

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху!

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

БИЗНЕС
И ЕГО МИССИЯ
ЗАЧЕМ И ДЛЯ КОГО?

КРУИЗЫ
СЕГОДНЯ
ПОРА УЗНАТЬ
ПРАВДУ

ЕЛЕНА
ПЕСЬЯНИКОВА

ОСНОВАТЕЛЬ ТЕКСТИЛЬНОГО САЛОНА L'VELURE
ЧЛЕН СОЮЗА ТЕКСТИЛЬНЫХ ДИЗАЙНЕРОВ
И ДЕКОРАТОРОВ РОССИИ



Дорогие Дамы и Леди!

У вас есть уникальная возможность стать героинями нашего журнала!

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

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Сайт: businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



С чего начинается счастье, здоровье и благополучие? Разумеется, с наших мыслей. Именно они дают старт нашим действиям и всему, что мы имеем или не имеем в жизни. Другой вопрос — как в круговороте жизни научиться слышать себя, видеть свои скрытые ресурсы, создавать свой маленький рай, не забывая при этом о внутреннем развитии и росте, который и приводит к внешнему благополучию.

Успех не статичен, в разные периоды жизни он разный, и каждый из нас сам определяет меру своего успеха, главное — суметь выйти за пределы привычных установок и взглянуть на мир более широко, перестать тревожиться и начать действовать в согласии с собой. Понятия «стресс», «беспокойство», «тревожность» прочно вошли в жизнь современного человека — над решением проблемы века трудятся биологи, нейрофизиологи, психологи/психотерапевты... И если короткий стресс полезен для человека, то длительный неизбежно приводит к выгоранию и болезням. Полноценно жить мы можем только при сохранении своего внутреннего равновесия, невозмутимость — вот идеальное состояние при принятии важного решения. Есть много способов преодоления стресса: это и упрощение своей жизни, и умение эффективно распоряжаться своим временем, и медитация, и тренировка навыка действовать в сложных условиях... Сегодня в свободном доступе содержится огромное количество научных материалов, благодаря которым мы можем лучше узнать себя, свою физиологию, понять причины тех или иных мыслей и поступков — это помогает не уходить в негатив и чувство вины, а выкруливаться в нужном направлении, не поддаваться первым импульсам, ведь чаще всего наши стрессы возникают от недостатка информации. А дальше начинается самое интересное — действия, создающие нашу идеальную реальность! «Ничто не уменьшает беспокойство быстрее, чем действие» (Уолтер Андерсон) — вроде так просто и так сложно одновременно...

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Миссия. Зачем и как?

МАРКЕТИНГ

- 6 Когда нужен вирусный маркетинг
8 Профессия копирайтер. Как избежать ошибок

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Елена Песьяникова. С любовью к делу, или Как создается интерьер мечты

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 22 Анастасия Гасюль. Магия красоты и успеха
28 Надежда Шляховец: «Диплом врача — не гарантия!»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

САМОРАЗВИТИЕ

- 20 Нейробика. Зарядка для ума

ПСИХОЛОГИЯ

- 26 Вопрос психологу
30 Как бороться с тревожностью

Елена Песьяникова

Основатель текстильного салона L'Velure, член Союза текстильных дизайнеров и декораторов России

«После того как техническая часть выполнена, переходим к самой творческой и интересной части проекта — подбору текстиля, продумыванию дизайна. И здесь главное — почувствовать клиента и предложить ему именно то, что он ждет.

Мастерство текстильного декоратора состоит в том, чтобы при помощи интерьерных тканей создать нужную атмосферу в помещении, скрыть недостатки планировки, придать обстановке уникальный стиль и обязательно собственный характер.

Когда работаешь в команде, практически все сложные вопросы решаемы. Мы обсуждаем, разбираем, при необходимости по несколько раз ездим на объекты. Работаем на результат!»

Читайте интервью на стр.12



51

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 32 Вред и польза в вашей тарелке. 5 мифов о здоровом питании
- 36 Я сама. 6 советов по педикюру

ВОЯЖ

- 40 Круизы сегодня. Пора узнать правду

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Вкусный день

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 46 Иоганн Штраус. В ритме вальса

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 51 «А сердцу хочется покоя»



36

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беяева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется

через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

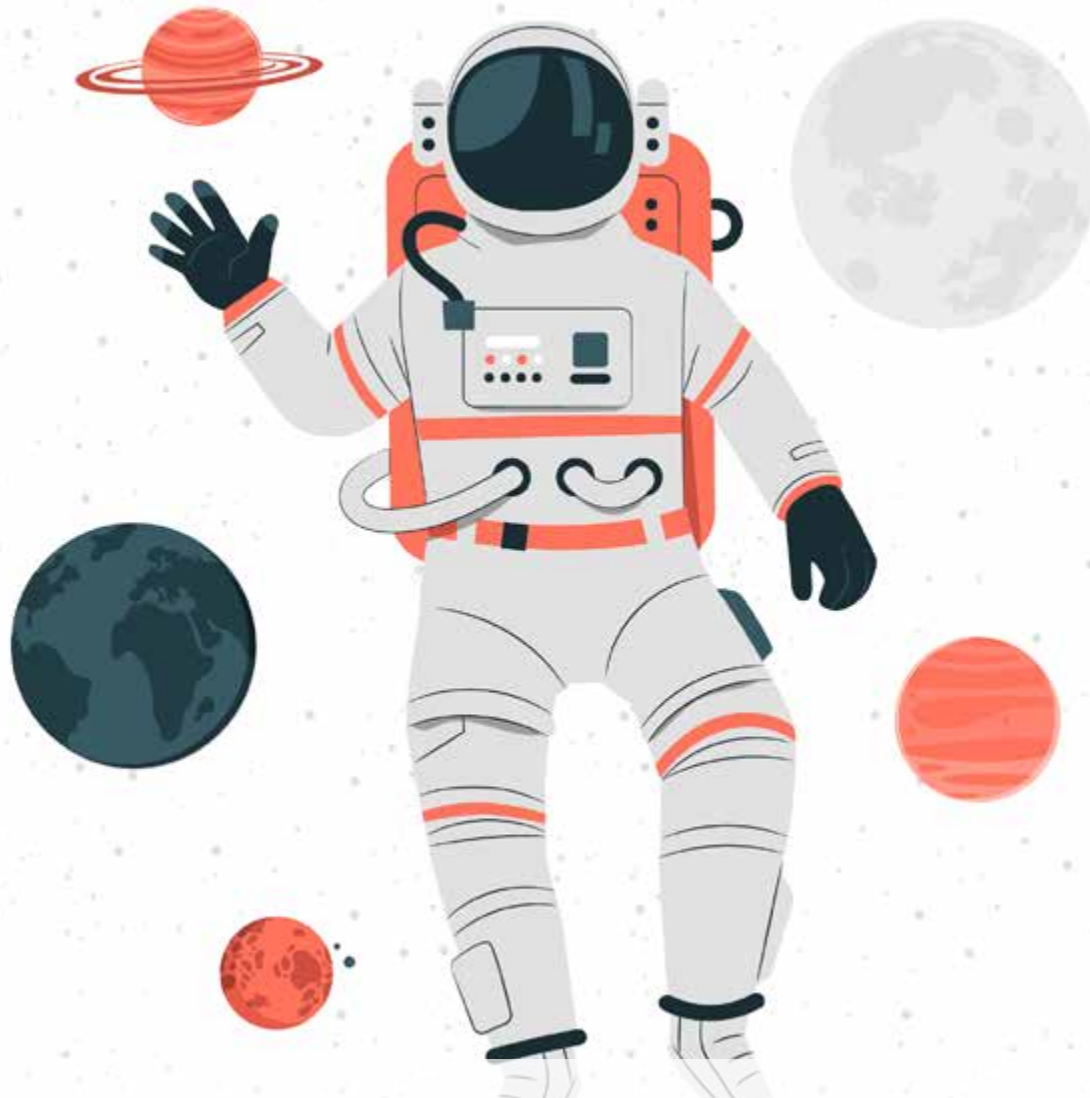
Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов.

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

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

«Маленькое тело, обусловленное духом и воодушевленное неугасимой верой в свою миссию, может изменять ход истории»

Махатма Ганди



МИССИЯ | ЗАЧЕМ И КАК?

К сожалению, всевозможные бизнес-гуру так часто говорят о миссии, что многие руководители смеются, услышав это слово. Затаскали и обесценили. А жаль: инструмент ценный, если глубоко понимать и правильно применять.

На самом деле все просто. Миссия — это то, **ради чего** мы занимаемся своим делом. То есть понятно, что деньги зарабатываем. Но только ли? (Вообще слово «дело» нравится мне гораздо больше, чем «бизнес». Дело — это нечто важное, придающее смысл всей жизни человека. А бизнес — в основном про зарабатывание денег как высшую ценность.)

Естественно, деньги нужны каждому человеку, живущему в обществе. Конечно, они нужны организации. На раннем этапе —

чтобы выжить. А дальше становятся привычными, естественными, как воздух.

Я постоянно общаюсь с бизнесменами и руководителями. Очень мало кто из состоявшихся людей работает ради денег. Их просто зарабатывают.

Хорошая миссия проясняет, **какую пользу компания приносит окружающему миру**. Это важно как работникам, так и окружающему обществу, хотя зачастую они этого не осознают.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1

Обсудите с командой, какую пользу, ценность вы приносите миру, работая в этой организации.

Только, пожалуйста, говорите от души. Пусть и не очень складно, зато искренне. Не нужно звать копирайтера, который запакует все в блестящие затасканные фразы (вроде «Наша компания стремится максимально полно удовлетворить потребности клиентов и соответствовать высоким стандартам качества»). Пусть ваша миссия будет живым цветком, а не пластиковым. Люди прекрасно отличают правду от фальши. И клиенты, и сотрудники организации. Так зачем обманывать?

Запишите разные мысли, потом выберите самые ценные, глубокие, настоящие. Будьте краткими. Постарайтесь найти слова, точно выражающие суть ваших мыслей и чувств.

Кстати, обсудите, почему ценности важны для каждого из вас. Во-первых, для души, а во-вторых, какая от них прагматическая польза. Как миссия повлияет на вашу стратегию?

*А еще подумайте о том, как будете передавать миссию остальному коллективу. Просто рассказать, провести презентацию — недостаточно. Людей важно вовлечь, чтобы они **прожили миссию изнутри**. А лучше всего — стали ее **соавторами**. Иначе в одно ухо войдет — из другого выйдет.*



Помните о том, что работа над миссией может сначала вызывать у людей отторжение. Слишком много цинизма было в нашей стране за последний век... Через этот негатив можно пройти, если двигаться постепенно: настойчиво, но без давления, которое лишь усиливает сопротивление. Профессиональный ведущий сессии вам в помощь.

И еще: миссия нужна не всем и не всегда. Когда компания или отдельный человек находится на стадии выживания, им зачастую не до миссии (хотя порой именно она помогает выжить и выйти на новый уровень). Если у вас сейчас так, займитесь чем-то более актуальным, например, поиском клиентов или наладкой основных бизнес-процессов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2

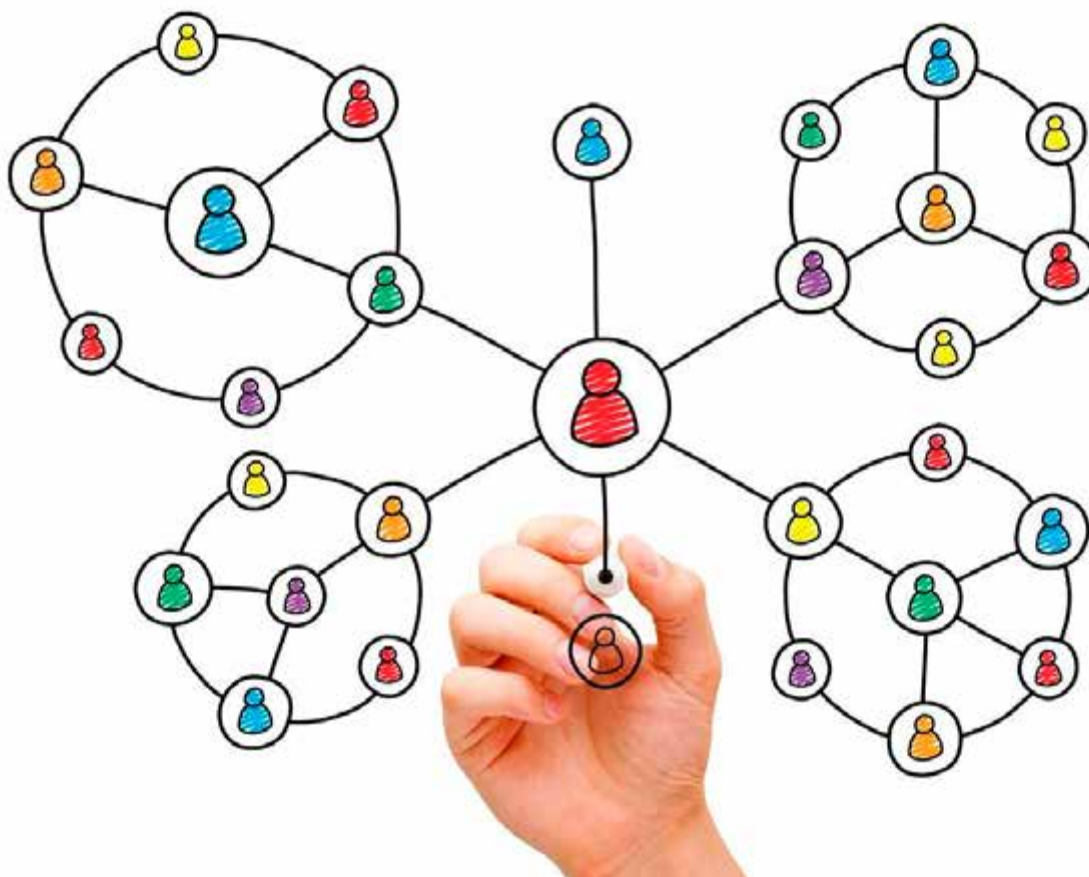
А какая миссия у вас лично? Кому (чему) и какая польза от того, что вы живете в этом мире?

Это важные вопросы. Они наполняют жизнь смыслом и дают опору в трудную минуту. Притягивают к вам близких по духу людей.

Только пишите честно, не для красного словца и самопиара.

Ваша личная миссия и миссия вашего бизнеса гармонизируют друг с другом? Работая в своей компании, вы следуете своей миссии? А если нет, то...





КОГДА НУЖЕН ВИРУСНЫЙ МАРКЕТИНГ

Реклама — необходимая часть продвижения бизнеса. К сожалению, часто она бывает настолько назойлива, что рекламируемый продукт начинает восприниматься исключительно в негативном ключе. Конечно, это не значит, что от рекламы вовсе стоит оказаться, просто имеет смысл обратить внимание на альтернативные варианты. Один из таких вариантов — вирусный маркетинг. Несмотря на название, он не связан с чем-то опасным. С вирусами подобную рекламу роднит только необычайно быстрое распространение, причем осуществляемое самими же потребителями. Кажется невероятным, правда?

НЕНАВЯЗЧИВОСТЬ

Допустим, вы хотите представить публике новый продукт — например, полезные чипсы. Можно заказать обычный рекламный ролик — презентацию, наглядно демонстрирующую все преимущества вашей продукции. А можно снять видео, которое не будет расписывать достоинства чипсов, но покажет некую интересную ситуацию, напрямую с товаром не связанную. Рекламуемая продукция выступает здесь как сопутствующий элемент, на котором не делается особый акцент. Заинтересованные зрители делятся ссылками на видео, присылают его друг другу в соцсетях, и в результате о новых чипсах узнают миллионы, при этом не воспринимая предлагаемую информацию как рекламу. Это и есть вирусный маркетинг. Чаще всего под вирусной рекламой понимают видео, но она может облекаться в любые формы: хлесткие тексты, мемы и т.д.

Вирусный маркетинг проводится простыми людьми — большинство из них даже не понимают, что принимают участие в распространении рекламной информации. При этом ролик распространяется с высокой скоростью и живет своей жизнью уже независимо от ваших действий.

ДОЛГИЙ СРОК ЖИЗНИ

Срок жизни вирусной рекламы куда дольше обычной. Маркетологи выделяют несколько этапов распространения информации. Соответственно, компанию, запустившую вирусный ролик, ждет несколько мощных волн притока клиентов. Прибегая к обыкновенной видео-рекламе, нужно понимать, что она гораздо менее долговечна и уже через полгода прежний ролик безнадежно устареет, а производителю придется озадачиться съемкой нового.

ЭКОНОМИЯ БЮДЖЕТА

Ставка на вирусный маркетинг также позволяет избежать многочисленных трат. Эфиры на ТВ и радио, интернет-реклама требуют значительных финансовых вливаний, при этом никто не даст вам гарантии, что они окупятся.

В случае с видео, конечно, требуются определенные вложения, но они несравнимы с той прибылью, которую принесет вирусная реклама. И это в любом случае дешевле, чем, например, регулярно вкладываться в контекстную рекламу.

Разместив вирусную рекламу на одной из своих площадок, вы сможете рассчитывать, что такой маркетинг будет расширять аудиторию значительное время.

Для небольших компаний, которые только начали раскручивать собственный бренд, идеальным станет размещение в соцсетях — в группах с целевой аудиторией, рассылках и комментариях — чаще всего это бесплатно или стоит незначительных денег.

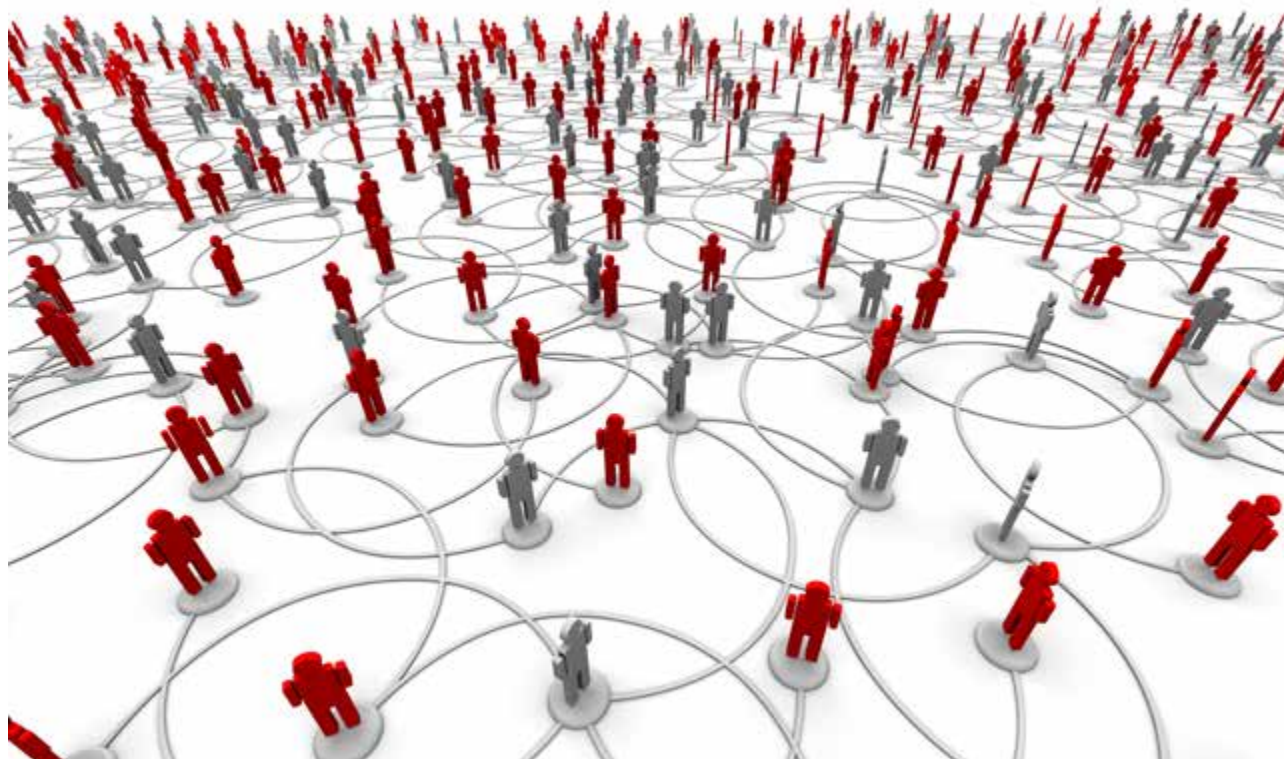
ОБХОД ЦЕНЗУРЫ

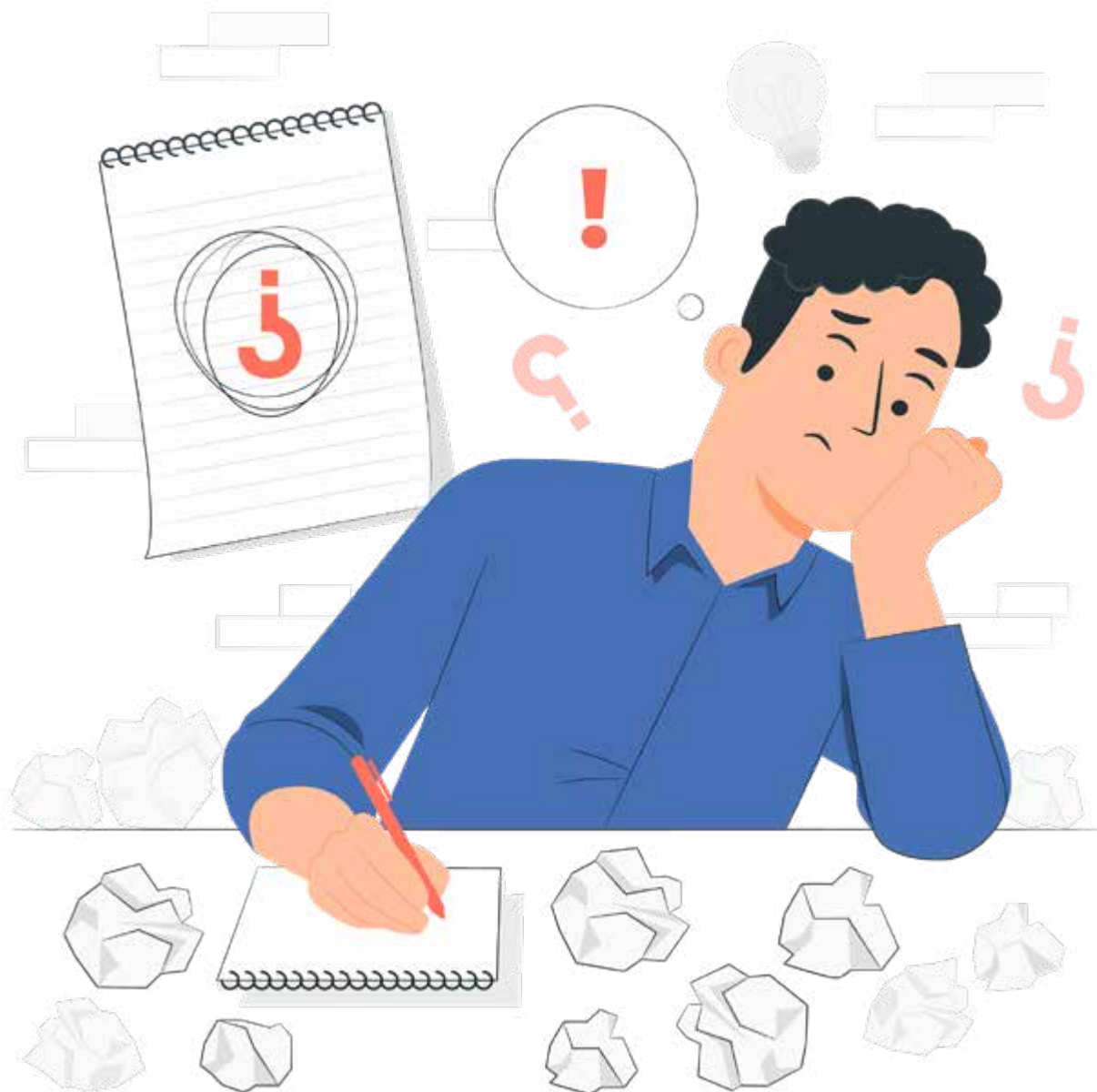
Официальные СМИ подчиняются негласному запрету на открытую и резонансную тематику, но она неизменно интересует аудиторию. Вирусным роликам удается избежать цензуры, что сказывается в том числе и на выборе тем. Даже если для вас это неактуально, любой намек на нечто скандальное или широко обсуждаемое может сработать в пользу вашего товара. Ведь смысл вирусной рекламы именно в том, что ее не воспринимают как рекламу, поскольку всех интересует прежде всего затрагиваемая тема или интригующий сюжет.

ИЗ МИНУСОВ

Создание вирусного контента может потребовать много времени: генерация идей — процесс неконтролируемый. Скорее всего, вам понадобятся услуги профессионалов-креативщиков. Но даже в этом случае никто не сможет дать гарантии, что видео действительно станет вирусным, ведь предугадать настроение аудитории крайне трудно.

Вирусный ролик может казаться странным, скандальным, смешным, но так или иначе он позволяет рассказать многомиллионной аудитории о вашем товаре и одновременно избежать любой навязчивости. Не воспользоваться такой возможностью — значит закрыть путь для развития собственному бизнесу.





ПРОФЕССИЯ КОПИРАЙТЕР КАК ИЗБЕЖАТЬ *ошибок*

Копирайтинг — наука тонкая и требует от того, кто ее осваивает, постоянного совершенствования. К сожалению, достигнув определенного уровня, копирайтер часто перестает развиваться, и тогда со временем его тексты становятся шаблонными, скучными, а значит, неэффективными. Последнее особенно плохо, ведь главная задача специалиста в этой сфере — создавать продающие тексты. Поговорим о типичных ошибках копирайтеров.

КЛИШЕ

«Мы динамично развиваемся», «работы любой сложности», «демократичные цены», «отвечаем мировым стандартам» — все эти клише заставляют читателя немедленно потерять интерес к тексту и закрыть страницу. Последним пунктом работы над материалом должна быть проверка на наличие штампов и их замена.

ОБИЛИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМОВ

Чтобы показать, насколько они разбираются в тематике, некоторые копирайтеры активно используют в текстах профессиональную лексику из той или иной сферы. Но далеко не каждому читателю интересно разбираться в названиях разновидностей бетона, ведь он читает текст с одной-единственной целью: понять, стоит ли ему соглашаться на сотрудничество с конкретным продавцом. Копирайтер должен писать легко, объясняя сложное простым языком.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННОСТЬ

Желая продемонстрировать свое владение языком, копирайтер часто злоупотребляет литературщиной: пышными метафорами и сравнениями, нестандартными синтаксическими конструкциями, риторическими вопросами и т.д. Сами по себе они неплохи, поскольку привлекают внимание, но использовать их нужно в меру. Публике в первую очередь нужны факты, а не красоты в описаниях.

ИЗЛИШНЯЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ЭМОЦИЙ В ТЕКСТЕ

Продающий текст должен выгодно представлять товар или услугу, и слишком активное выражение эмоций или эмоциональные провокации в нем не нужны. Эмоции должны лишь подтверждать основную мысль, а не заслонять ее. Но и слишком сухой текст — тоже плохо. Возможно, он будет эффективным, но в любом случае проиграет в такой же степени логичному, но в меру эмоциональному тексту.

НАРОЧИТОСТЬ И РЕКЛАМА

Каждый читатель понимает, что текст написан не просто ради удовольствия, — ему хотят что-то продать. Но подчеркивать это в каждом предложении — большая ошибка. Расхваливать товар как купец на ярмарке — также большая ошибка. Продающий текст должен напоминать в большей степени рассказ, чем рекламу, пусть и очень полезную. Чтобы читатель превратился в покупателя, нужно, чтобы он начал доверять, а завоевать доверие призывами что-то купить нельзя.

«ВОДА»

В условиях, когда большинство копирайтеров получает гонорар за количество знаков, литье «воды» — процесс неизбежный. Но все же необходимо сводить ее к минимуму, уделяя больше места фактам, безжалостно убирая неинформативные вступления и отступления.



ВЫБИРАЕМ ХОРОШЕГО КОПИРАЙТЕРА

На какие моменты в портфолио копирайтера стоит обращать первоочередное внимание?

» Грамотность

Абсолютно грамотных людей не существует. А если они и есть, то вряд ли работают в сфере копирайтинга — такова печальная статистика. Но заказчику достаточно и близкой к эталону грамотности. При этом нужно обращать внимание не только на орфографию и пунктуацию, но и на ошибки сочетаемости вроде «повысить интеллект». Если не можете оценить уровень грамотности самостоятельно, попросите сделать это сведущего человека. Почему грамотность вообще важна? Потому что она напрямую связана с умением внятно излагать свои мысли, а оно для копирайтера обязательно.

» Умение структурировать

Примерный уровень копирайтера можно оценить, даже не читая сам текст. Достаточно посмотреть на подачу: наличие подзаголовков, лид, нумерация и маркировка — если специалист успешно их применяет, скорее всего, он вам подходит. Хотя это правило работает не всегда: бывает, что за идеальной структурой прячется бессвязный неинформативный текст. Однако если материал изначально не структурирован, то с таким копирайтером лучше не начинать сотрудничество.

» Количество тем в портфолио

Хороший специалист просто не может разбираться во всем — как правило, у него есть три-четыре основные темы и еще столько же факультативных, на которые он пишет реже. При этом почти все они смежные: например, архитектура как основная и дизайн как побочная. Именно поэтому, увидев портфолио, вмещающее тексты о фундаментах для бань, инфобизнесе и психологических тренингах, следует подумать: возможно, с таким копирайтером лучше не работать. Скорее всего, человек берется за все и сразу, не считая своим долгом погружаться в тему глубоко.

» Глубина рассмотрения вопроса

Если в портфолио есть тексты на близкую вам тему, оценить уровень экспертности копирайтера вы сможете без труда. Если нет, не страшно: понять, насколько специалист разбирается в материале, можно по косвенным признакам. Насколько много в тексте фактов? Есть ли в нем «вода»? Не кажется ли он излишне эмоциональным или, наоборот, сухим? Вызывает ли текст желание купить рекламируемый товар? Ответив на эти вопросы, вы поймете, сможет ли данный копирайтер вам помочь.

» Поддача

Последний (но не по важности) пункт — поддача. Кто-то более успешен в написании информативных текстов, у других лучше получается вовлекать читателя эмоционально, третьи используют парадоксы и обманные ходы. Выбор конкретного специалиста зависит от типа вашего бизнеса: если вы хотите прорекламировать тренинг по поиску идеального мужчины, вам нужен специалист с уклоном в эмоциональность, информативность в данном случае отходит на второй план. Определите для себя, какая поддача вам нужна, и ищите копирайтера, способного воплотить в жизнь вашу идею.

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



Елена
Песьяникова

С любовью к делу, или

КАК СОЗДАЕТСЯ ИНТЕРЬЕР МЕЧТЫ

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

Героиня нашего выпуска Елена Песьяникова, основатель текстильного салона L'Velure, убеждена: бизнес — это кропотливый труд и точное отражение отношения владельца к нему. Только влюбленный в свое дело человек имеет сильную мотивацию и нескончаемый энтузиазм для профессионального роста и развития. Быть в курсе современных тенденций, реализовывать самые смелые идеи, приобретать новый опыт и знания, вдохновляться красотой и вдохновлять других — все это Елене нравится! «Я очень люблю свое дело, и оно отвечает мне взаимностью!»

Елена, с чего и когда начался ваш путь в текстильный бизнес, как пришла идея открыть свое дело?

Все знают, что первую любовь забыть нельзя — так случилось и у меня. В детстве я, как и любая девочка, представляла себя принцессой в красивом платье, но сколько бы мы ни ходили с мамой по магазинам, не было там платья моей мечты.

Однажды, стоя на остановке, я увидела в газетном киоске журнал мод и на его обложке — платье моей мечты. Я, не задумываясь, купила издание и помчалась скорее домой.

На следующий день я уже училась на своих первых курсах кройки и шитья. Затем был технологический колледж (г. Ставрополь) и красный диплом по специальности «модельер-конструктор одежды», чуть позже — институт (Южно-Российский государственный университет экономики и сервиса, г. Шахты) и еще один диплом — инженера-конструктора швейных изделий. И вот уже свои клиенты, запись на 2–3 недели вперед и очень хороший доход!

Детская любовь к красивой одежде переросла в большую любовь к текстилю, а любовь к текстилю переросла в бизнес. Сегодня я являюсь основателем дизайнерской площадки и владелицей текстильного салона. И с каждым днем моя любовь становится только ярче и крепче!

Любой бизнес не обходится без испытаний. Через какие трудности приходилось пройти вам?

Серьезных испытаний на моем пути не было... Хотя свою первую коллекцию тканей (и одну из самых любимых до сих пор) я приобрела в период очередного валютного кризиса в стране, на рубеже 2014–2015 гг. Для себя решила: если удержусь сейчас, смогу выстоять и в любой другой сложной ситуации. Тогда у меня был только пошивочный цех, где работала я со своей помощницей. (Я всегда трепетно и требовательно относилась к пошиву изделий, поэтому первым появился пошивочный цех.)

В итоге спрос на мои услуги рос, я стала задумываться о расширении бизнеса и открытии демонстрационного зала — дизайнерской площадки, куда можно пригласить клиента.

Идея есть, спрос есть, оставалось выйти из зоны комфорта. Одной было страшновато, и как-то в разговоре с коллегой (с которой





вместе работали без выходных, не спали ночами и, как мне казалось, прошли достаточно много сложных ситуаций) мы приняли решение открыть салон на двоих, стать бизнес-партнерами — вкладываемся одинаково и прибыль делим поровну.

Нашли подходящее помещение, заключили договор на 11 месяцев, начали обустраиваться, дошли до заказа мебели. И тут коллега и уже партнер по бизнесу ставит меня перед фактом, что она передумала: ей предложили работу со стабильной фиксированной заработной платой и она не хочет идти в неизвестность и ждать, когда будет отдача от вложений...

Эта ситуация меня научила одному — нужно надеяться только на себя и обязательно верить в себя! И еще тому, что у бизнеса должен быть только один хозяин. А ошибки, уверена, не совершает лишь тот, кто ничего не делает. Неудачный опыт, как и любой, делает нас сильнее!

Ваш салон оказывает полный спектр услуг по текстильному оформлению и декорированию интерьеров, как домашних, так и общественных. Если кратко, в чем основные особенности вашего салона — почему клиенты выбирают вас?

Полное название салона «L'Velure — шторы в интерьере» говорит само за себя. Когда я думала о названии, то выстраивала в голове алгоритм работы своего бизнеса, представляла его специфику. И, конечно же, анализировала, как добиться уникальности и выделиться среди тысячи, а может быть, и нескольких сотен тысяч таких же салонов штор. Мы создаем текстиль целенаправленно под интерьер — для каждого нашего заказчика индивидуально, т.е. не шьем просто шторы, а декорируем текстилем весь интерьер в целом, создаем гармонию и уют в каждом уголке вверенного нам пространства. Продумываем каждую деталь, дарим новую жизнь интерьерам наших заказчиков. Грамотно подобранный текстиль — это очень сильный инструмент при декорировании интерьеров: ткань может собрать весь интерьер воедино, а может и кардинально изменить как настроение, так и стилистику помещения. Правильное оформление текстилем может вытянуть не совсем гармоничный и качественный интерьер, спасти его, сгладив ошибки пространства.

Заказчики разные и вкусы у всех разные — кому-то нужен строгий минимализм, кому-то привычная классика... А как удается решать нестандартные задачи?

Действительно, клиенты разные и запросы тоже различные, но за годы работы мы выработали удобный порядок общения с клиентами. Экономя время заказчика и отчасти свое, мы предлагаем встретиться сразу на объекте, где требуются наши услуги — это помогает увидеть неочевидные на первый взгляд моменты. Если ремонт уже завершен, то перед нами открывается полная стилистическая и колористическая картина — мы в реалии считываем архитектуру, пропорции, объем помещения и делаем все необходимые замеры, обсуждаем пожелания заказчика, учитывая нюансы.

Идеально, если обращаются на стадии ремонта. Сейчас очень актуально устанавливать подъемные, раздвижные карнизы с электроприводом, подключать их к системе «умный дом», но, чтобы грамотно это сделать и получить проекты, радующие заказчика, надо обязательно проконсультироваться на стадии ремонта. При таком подходе мы получаем практически безграничные возможности в дизайне и легкое решение даже самых сложных конструктивных задач.

После того как техническая часть выполнена, переходим к самой творческой и интересной части проекта — подбору текстиля, про-



думыванию дизайна. И здесь главное — почувствовать клиента и предложить ему именно то, что он ждет.

Мастерство текстильного декоратора состоит в том, чтобы при помощи интерьерных тканей создать нужную атмосферу в помещении, скрыть недостатки планировки, придать обстановке уникальный стиль и обязательно собственный характер.

Когда работаешь в команде, практически все сложные вопросы решаемы. Мы обсуждаем, разбираем, при необходимости по несколько раз ездим на объекты. Работаем на результат!

Что самое главное в работе с заказчиками?

С заказчиком нужно обязательно работать в тандеме, быть с ним на одной волне, а самое главное — слушать и слышать клиента. Нередко коллеги, особенно начинающие дизайнеры и текстильные декораторы, жалуются: «Что за заказчики пошли... На днях завершили шикарный проект, эксклюзивные ткани, сказочная фурнитура... А в ответ тишина, эмоций нет, лишь вежливое спасибо!» Так происходит потому, что дизайнер создавал интерьер, ориентируясь на свой вкус, на свои предпочтения, желая получить интерьер для обложки. И он его получил! Но дизайнер отработал и ушел создавать другие шедевры, а заказчик остался жить в этом интерьере. Поэтому мой принцип работы и принцип работы моей команды — создавать такое пространство и такую атмосферу в доме или же в общественном интерьере, чтобы нашим заказчикам хотелось возвращаться туда снова и снова. Мы обязаны усовершенствовать пожелания клиента в соответствии с современными тенденциями и веяниями моды, но мы не имеем права полностью изменить под себя интерьер, так как мы работаем в первую очередь во благо нашего клиента и создаем пространство для него.

Королева интерьера Келли Хоппен в одной из своих книг писала: «Именно ткань создает настроение интерьера, поэтому, начиная работу, я прежде всего выбираю ткани». В вашей практике вы наблюдаете такую тенденцию или все-таки чаще вопросы текстильного декорирования возникают на финальном этапе работы с интерьером?

Келли Хоппен меня всегда привлекала своим мастерством, талантом, смелостью и неповторимым стилем. Сейчас он как никогда актуален: и микс дорогих и бюджетных материалов, и все оттенки серого — Келли виртуозно владеет этой палитрой.

В приведенной цитате Келли озвучила, думаю, мечту каждого текстильного декоратора. Хотя практика показывает, что большая часть клиентов о текстиле вспоминает лишь на финальном этапе. Но когда мы работаем с дизайнерами интерьеров (точнее, с профессионалами-перфекционистами), у нас идет совместная, очень интересная работа над проектом именно так, как это видит Келли. Еще на стадии составления проекта мы продумываем, какие и где будут шторы, находим под них конкретные ткани, которые прекрасно сочетаются между собой и идеально вписываются в интерьер. Клиент влюбляется в пространство, в том числе и в ткани будущих изделий, и уже на этом этапе осознает их ценность.

При общении с заказчиками и своей командой я всегда говорю: «Ткани дарят интерьеру индивидуальность!» Уверена: если появится возможность создать теплый и уютный интерьер с прекрасным текстилем, не нужно отказывать себе в этом.

У вас огромный выбор не только готовых изделий, но и тканей, карнизов и аксессуаров на любой вкус. Как происходит выбор всей этой продукции? На что вы ориентируетесь прежде всего?

Библиотека салона и база для работы подобраны и выстроены так, чтобы можно было удовлетворить запрос любого клиента, независимо от его эстетического вкуса и выделенного бюджета. Очень люблю цитату актрисы и супермодели Лорен Хаттон: «Мода — это то, что четыре раза в год предлагают дизайнеры. Стиль — то, что вы выбираете». Библиотека нашего салона — это четко и грамотно собранные коллекции материалов, тканей, декоров, басонных изделий, которые постоянно претерпевают изменения и обновления и которые я регулярно мониторию и анализирую, стараясь смотреть на несколько шагов вперед, четко зная, что нам необходимо добавить, а что себя уже изживает. Руководствуюсь прежде всего актуальными тенденциями и идеями, которые анонсируют именитые спикеры и поставщики на международных интерьерных



и текстильных выставках. Регулярно (иногда и по несколько раз в год) с большим удовольствием их посещаю — отслеживаю новейшие коллекции фабрик и текстильных домов, изучаю предложения мировых поставщиков предметов декора, встречаюсь с представителями компаний, заключаю сделки, налаживаю новые деловые отношения, совершенствую свой бизнес. Получаю массу инсайтов, вдохновляюсь и напитываюсь волшебной атмосферой и невероятной красотой, нахожу то, чего не хватает именно нам для профессионального роста и безграничного творчества!

В управлении бизнесом какие ваши личные качества вам помогают больше всего?

Могу охарактеризовать себя так: прагматичный человек с прекрасно развитой интуицией, вечно жаждущий новых знаний. Именно эти качества я считаю своими сильными сторонами и именно благодаря им я имею все, что имею.

Так сложилось, что с детства я постоянно занималась творчеством, очень любила созерцать мир вокруг себя, наблюдать за людьми, глубоко погружаясь в себя. Со временем научилась слышать свой внутренний голос и доверять себе. Взрослея, стала понимать, когда и в какое время мне лучше прислушаться к себе, а когда — необходим точный расчет действий. Еще в школе, будучи круглой отличницей, я никогда не пропускала уроки, посещала занятия в любом состоянии. Очень хорошо помню, что в голове всегда крутилась одна мысль: «Лишь бы ничего не упустить, вдруг будут рассказывать что-то важное и интересное, а я никогда об этом не узнаю...» По тому же принципу я училась в университете, да и в колледже — на модельера-конструктора, а параллельно еще на бухгалтера-контролера. До сих пор плавно перехожу из одного обучения в другое, т.к. уверена: знания — это сила, рост, новый круг общения, новые перспективы и возможности.

Главное правило, по которому я живу: «В любой ситуации оставаться человеком!» А в делах и бизнесе руководствуюсь принципом: «Возможно все, на невозможное просто требуется больше времени!»

Бизнес и семья — вам удается соблюдать баланс между ними?

У меня прекрасная семья, мне это не сложно. Я счастлива в своем материнстве — у меня две прелестные дочери, две мои принцессы! Я состоялась как жена, со мной рядом любящий и любимый мужчина, с которым мы уже более 20 лет идем рука об руку. Я очень люблю и ценю время, проведенное с семьей!

Убеждена, что не стоит отказываться от карьеры ради семьи или от семьи ради карьеры. Человеку для счастья нужно многое, и если хоть чего-то не хватает, он будет чувствовать себя несчастным. Карьера и материнство — вещи несоизмеримые, они не подлежат сравнению.

О своем бизнесе я начала задумываться только после рождения второго ребенка — не хотелось сидеть дома, хотела самореализоваться. А идей в голове море — нужно было срочно их осуществить и воплотить в жизнь!

Периодически я жутко уставала, приходилось спать по 1-2 часа в сутки. Но всегда, даже если вовсе не удавалось поспать, я с утра собирала и провожала свою семью, мы обязательно завтракали вместе — это и сейчас моя сакральная связующая ниточка с домочадцами. Да, иногда приходится работать ночью и/или в выходные, но это мой выбор, который, к счастью, поддерживают и принимают мой муж и мои дети.

Я очень благодарна Всевышнему, что мне удалось найти себя, свое любимое дело, которое постепенно переросло из хобби в бизнес. При этом я остаюсь счастливой мамой, женой и дочерью.

Как выглядит ваша идеальная перезагрузка? Медитации, спорт, отдых с близкими?..

Новогодние каникулы — вот две недели моего счастья! В течение года, даже когда я уезжаю, улетаю с семьей на отдых или в деловые поездки, я всегда на связи с коллегами: и по работе в салоне, и по работе в цехе, и по работе с поставщиками — не получается полностью абстрагироваться от дел. И только 31 декабря (когда все текущие заказы сданы, все заказчики счастливы, поставщики закрыли год, транспортные компании приостановили работу, салон и цех ушли на заслуженный отдых) наступает тот момент, то реально сказочное и волшебное время, которое заряжает меня на следующий год. Можно остановиться, подвести итоги, поблагодарить клиентов за доверие, коллектив за преданную работу, выдохнуть и отдать полностью себе и своей семье. В воздухе витает невероятная атмосфера и энергия праздника. Именно в эти дни происходит моя полная перезагрузка.

Елена, в жизни успешного человека всегда есть люди, которых он хотел бы поблагодарить. Кто это в вашей жизни, если не секрет?

Для меня в жизни самая важная составляющая — моя семья! Я благодарна своему супругу за его сильную как мужскую, так и просто человеческую поддержку, за его терпение! Благодарна моим деткам за уважение к моему делу и понимание того, что для меня очень важно то, чем я занимаюсь. Благодарна моей мамочке за ее огромную помощь и за то, что в нужный момент она всегда рядом. Именно родные и близкие люди дают мне силы и желание двигаться только вперед и делать невозможное возможным!



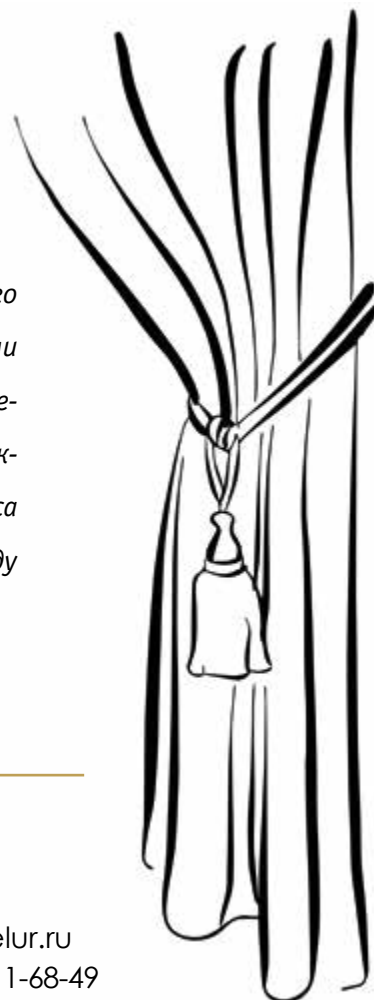
Салон
«L'VELURE —
шторы в интерьере»

Текстильное оформление
интерьеров под ключ!

- сплоченная команда профессионалов;
- лучшие текстильные решения роскошного убранства окон и интерьеров;
- эксклюзивный подбор тканей дизайнерами и художниками;
- большой выбор только качественных материалов от мировых производителей;
- уникальные индивидуальные проекты текстильного оформления;
- элитарный пошив, качество изделий класса люкс;
- консультирование по эксплуатации и уходу за текстильными изделиями;
- пост-обслуживание текстиля.



VK: el.velure | TG: elvelure_26 | Сайт: elvelur.ru
Тел./WhatsApp: +7 (962) 400-50-60; +7 (928) 311-68-49





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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

О ЗДОРОВЬЕ С ЛЮБОВЬЮ

Волобуева-Куртукова Светлана Сергеевна

Руководитель и основатель танцевально-спортивного клуба бального танца. Преподаватель йоги, психолог с основным упором на телесно-ориентированную терапию, работу с биополем человека, арт-терапию, автор медитативных методик. Руководитель проекта «Яркая Жизнь». К.м.с. по танцевальному спорту в двоеборье.

Образование:

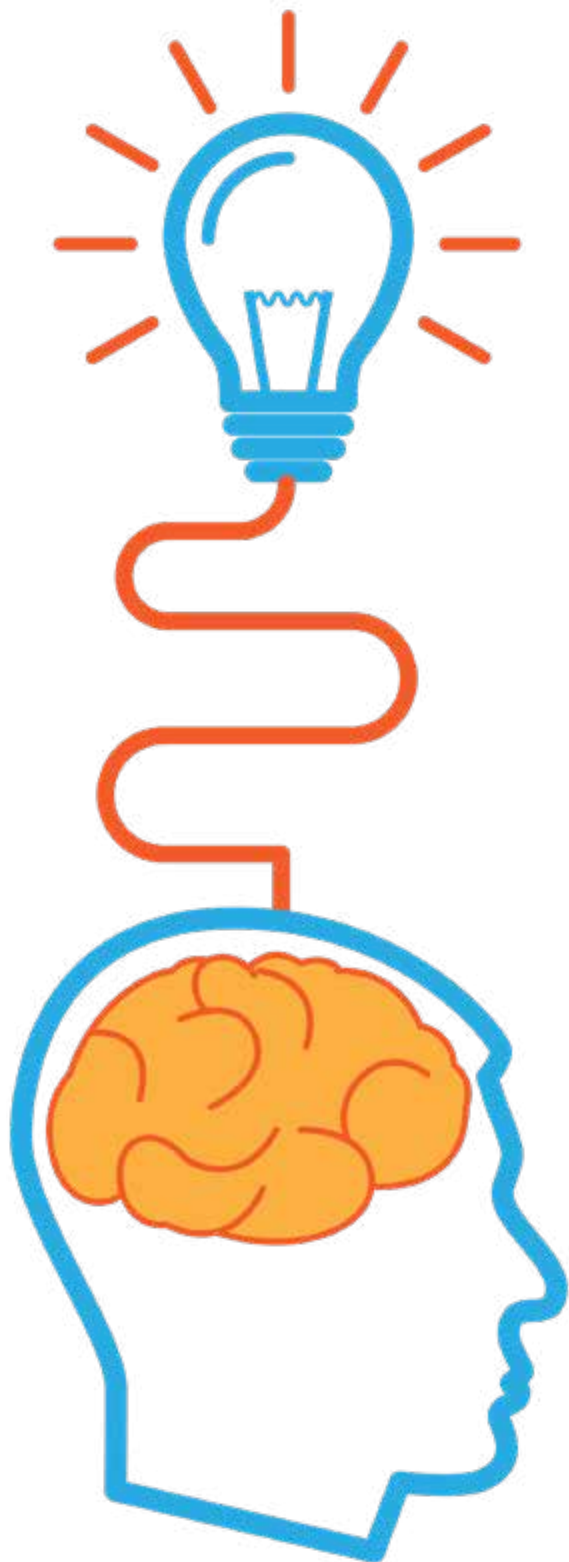
- 2008 г. — окончание школы-лицея для одаренных детей.
- 2008 г. — курс базовой подготовки по фитнесу: анатомия, физиология, диетология, валеология, психология.
- 2010 г. — ITS Russia, теория и практика: базовый курс, классическая аэробика, степ-аэробика, силовая йога и др.
- 2012 г. — КАСУ, «иностраный язык» (англ. и нем.); бакалавриат с отличием.
- 2012 г. — конгресс судей и присвоение судейской категории по танцевальному спорту.
- 2016 г. — ИВЭСЭП, «реклама и связи с общественностью»; бакалавриат с отличием.
- 2019 г. — ГПОУ НПК, «педагог дополнительного образования в сфере хореографии».
- 2021 г. — Институт йоги, Международный институт йоги Swati Maharaj, «преподаватель женской йоги».
- 2023 г. — академия НАДПО, «телесно-ориентированная терапия в психологическом консультировании»; курсы «краниосакральная терапия», «расслабляющий массаж».

Стаж преподавателя в области спорта, культуры и здоровья — более 15 лет, в том числе стаж хореографа сборных фигурного катания и художественной гимнастики, координатора групповых программ Федерации пауэрлифтинга.

«Помогаю людям обрести и сохранить душевное и физическое здоровье! Воспитываю дочку и сына. Люблю жизнь, а она меня!»



НЕЙРОБИКА • ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА



Термин «нейробика» (аэробика для нейронов) был введен Лоуренсом Катцем и Мэннингом Рубином (США). Разработанная ими гимнастика для мозга полезна всем: детям и подросткам она помогает сосредотачиваться и усваивать новые материалы; взрослым — поддерживать свой мозг в тонусе, улучшать память и получать дополнительную энергию. Главный принцип нейробики — обычные действия выполнять необычным способом, заставляя мозг «шевелиться». Плюс как можно чаще задействовать разные органы чувств. Зарядка для мозга очень проста, при этом невероятно эффективна. Упражнения не требуют специальной подготовки и определенного времени — их можно выполнять дома, по дороге на учебу или работу, в обеденный перерыв, занимаясь спортом и даже во время принятия ванны. Со временем некоторые из упражнений незаметно станут частью вашей жизни — ведь делать их не только полезно, но и приятно!

ВДЫХАЙТЕ НОВЫЕ АРОМАТЫ

Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах. Можно использовать флаконы с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Постепенно внедряя новый аромат в рутинный утренний ритуал, вы активизируете новые цепи нервных клеток в своем головном мозге.

РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ ГАРДЕРОБ

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мысли.

СТАНЬТЕ ЛЕВШОЙ

В течение дня совершайте привычные действия (чистка зубов, накладывание еды в тарелку, перелистывание страниц) не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, то левой рукой, если левша — правой. Таким образом вы развиваете оба полушария головного мозга, что открывает большие возможности в плане анализа, воображения, логики и восприятия.

НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ

Вечером не включайте свет в квартире — походите по комнатам по памяти. Также очень полезно принимать душ с закрытыми глазами. Когда мы ничего не видим, у нас резко активизируются другие органы чувств.

УПРАЖНЯЙТЕСЬ С МОНЕТАМИ

Для усиления умственной деятельности мозга весьма полезно умение на ощупь различать монеты разного достоинства. Подойдут и четки с разными по текстуре камнями: положите четки в карман и вынимайте для использования при каждом удобном случае.

ВЫБИРАЙТЕ НЕЗНАКОМЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Время от времени меняйте тему читаемого. Если увлекаетесь спортом, прочтите журнал, посвященной экономике. Обожаете путешествия? Отдайте предпочтение журналу о животных. Мозгу необходимы и новизна, и сложности.

ЗАЖМИТЕ НОС

Попробуйте «отключить» свой нос (можно зажать бельевой прищепкой) — так вы выдвинете на передний план вкусовые и осязательные ощущения, рождаемые рецепторами губ, языка и слизистой оболочки ротовой полости, чтобы именно с их подачи запомнить текстурные особенности и консистенцию разных видов пищи. Это разбудит в мозге совсем другие межнейронные цепи.

ОБУЧИТЕСЬ СЛЕПОЙ ПЕЧАТИ

Практическое знание клавиатуры на ощупь позволяет головному мозгу работать по-другому. Данный метод предлагает нам получить все известные в теории нейробики выгоды от интеграции тактильных, пространственных и визуальных ощущений без принудительного завязывания глаз.

СМЕНИТЕ СКОРОСТЬ

Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в два раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Упражнение полезно для концентрации внимания.

БЕРИТЕСЬ ЗА НЕЗНАКОМУЮ РАБОТУ

Мозг обожает новизну и быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать. Поэтому если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь!

РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ ОТДЫХ

Если ваши выходные обычно проходят в городе — поезжайте на природу. Если любите посидеть в тишине — послушайте музыку. Старайтесь чаще выбираться на выставки, концерты, в театры и давать больше ярких впечатлений мозгу.

ОКАЗЫВАЕТСЯ,

всего 30 секунд в день, потраченных с пользой, способны улучшить память человека. Для активации зоны мозга, отвечающей за память, необходимо совершать синхронные движения зрачков обоих глаз из стороны в сторону в течение 30 секунд. Был проведен эксперимент с участием более 100 добровольцев. Участников разделили на 2 группы: одна из них ежедневно выполняла такую гимнастику для глаз, а другая — нет. В итоге оказалось, что те, кто регулярно делал упражнение, запоминали большее количество слов, звуков и изображений, нежели все остальные. Руководитель исследования, профессор Эндрю Паркер установил, что одновременные движения зрачками из стороны в сторону позволяют улучшить память минимум на 10%.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Проводя исследования, нейробиолог Лоуренс Катц заметил, что большое количество нейронных проводящих путей в мозге человека используются не полностью. Для полной реализации их потенциала необходима некоторая стимуляция. Он открыл, что, когда различные ощущения человека комбинируются в непривычных сочетаниях, в его мозгу начинает вырабатываться особое вещество под названием «нейротропин». Это вещество приводит к росту нервных клеток. К тому же почти вдвое возрастает число и ветвистость дендритов. Что доказало восстанавливаемость нервных клеток в любом возрасте. Упражнения нейробики стимулируют паттерны нейронной активности между нервными клетками в различных областях головного мозга и стимулируют нервные клетки производить натуральные питательные вещества головного мозга, которые делают окружающие клетки сильнее и более устойчивыми к старению.



Анастасия Гасюль

МАГИЯ КРАСОТЫ И УСПЕХА

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

Врач-косметолог с 19-летним опытом Анастасия Гасюль — о секретах своего профессионального успеха и о самых эффективных экспресс-методах омоложения кожи.

Анастасия, когда вы поняли, что хотите делать людей красивыми?

В детстве у меня было два любимых занятия — рисовать и делать массаж родителям. Тогда и посетила мысль: кожа подобна глине или самой прекрасной ткани. Мне нравилось управлять этой магией. Волосы, маникюр — временная трансформация, я же хотела большего. В то время сфера косметологии только начинала развиваться. После школы я поступила в мединститут, затем — окончила курсы по косметологии. Как говорила Брижит Бардо, «нет тяжелее работы, чем стараться выглядеть красивой с восьми утра до полуночи», — благодаря своему выбору я помогаю мужчинам и женщинам быть красивыми, более уверенными и успешными.

Если нет особых проблем с кожей, но есть возрастные изменения, с чего начинается профессиональный уход у косметолога? Или выбор будет зависеть исключительно от состояния кожи?

Состояние кожи и возраст здесь в прямой зависимости. Если в 20 лет концентрация гиалуроновой кислоты в коже более 50%, то в 40 лет ее объем заметно снижается — наступает пора активных действий и вложений. Возрастная кожа требует трепетной заботы и своевременного ухода. Я за естественную красоту. Вместе с пациентом мы проводим диагностику, оговариваем направления в работе и, конечно, домашний уход. В среднем получить упругую и насыщенную кожу можно в течение 2 месяцев в рамках

целевой программы. На этапе подготовки кожи проводим чистку лица и массаж, чтобы убрать отечность и вывести «мусор» из пор. Далее можно проводить инъекции мезотерапии, биоревитализации, ботулотоксина или биоармирование в рамках выбранного курса.

Какие процедуры сегодня дают максимальный омолаживающий эффект? И есть ли среди них эффективные экспресс-методы?

С учетом всех преимуществ процедур мною разработан омолаживающий комплекс с нарастающим эффектом. Это работа на все слои кожи.

- 1. Массаж 3–5 сеансов.** Расслабляет мышцы и активизирует обменные процессы.
- 2. Чистка (механическая, аппаратная, комбинированная).** Метод подбирается строго индивидуально.
- 3. Пилинг по типу кожи.** Позволяет смело умножить в 2 раза достигнутые результаты.
- 4. Мезотерапия.** С «коктейлем» под запрос вашей кожи дает мощный витаминный и регенерирующий результат.
- 5. Биоревитализация.** Для восполнения влаги и гиалуроновой кислоты.
- 6. Биоармирование.** Справляется с птозом начальной стадии без филлеров.
- 7. Ботокс.** Без уколов ботокса можно сделать процедуры SMAS-лифтинга и ELOS-омоложение.

Экспресс-процедуры на выход — это карбокситерапия и пилинг Peach Peel. Результат: мягкая и сияющая кожа, красота на время — об этом не следует забывать.

На ваш взгляд, насколько в целом безопасна современная косметология и чего стоит избегать тем, кто сейчас в поисках хорошего специалиста?

В руках грамотного специалиста можно просто расслабиться и ждать хорошего результата. Не стесняйтесь спрашивать об образовании и квалификации: инъекционные манипуляции может проводить специалист только с высшим образованием. Внимательно слушайте, что он говорит. Если предлагает сразу инъекции или нити без предварительного сбора анамнеза и диагностики, без сопутствующих подготовительных процедур, лучше пойти в другой салон. Кстати, инъекционный препарат должен быть сертифицирован (специалист покажет соответствующий документ) и в идеале вскрыт при вас.

Вы можете охарактеризовать свою работу одной фразой?

Любовь к красоте — это вкус, а создание красоты — это искусство.

Какой ваш главный рецепт счастья и успеха?

Счастливая женщина все делает с любовью, от сердца. Она любима, она любит, она раскрывается в деле, которое нравится. А любимое дело, которое зажигает взгляд других людей, делает ее магнитом для всего хорошего, что таит мир в себе. Возможность развиваться в работе (хотя любимое дело сложно назвать работой) — это и есть залог успеха.



МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

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

**Ирина Радченко,
управляющая проектом**



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ОДНОТОННАЯ

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

КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ДВУХЦВЕТНАЯ

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



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

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





КУХНЯ «АНТРАЦИТОВАЯ ТАЙНА»

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

ГОСТИНЫЙ УГОЛОК CAIRO DUO

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



Сайт: grizard-interior.ru

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

Email: d.grizard@yandex.ru



ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

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

КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

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



На ваши вопросы отвечает психолог, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, руководитель «Психологического центра на Волхонке» Анна Карташова.



КАК ПОНЯТЬ СЫНА?



? Мы с мужем уже много лет имеем общий бизнес. Конечно, в силу постоянной занятости не могли уделять много времени детям. Вот и сын, которому уже исполнилось 15 лет, совсем отдалился от нас. Когда он был маленький, мы вместе ездили отдыхать, он всегда получал подарки, которые хотел... В общем-то ни в чем ему не отказывали. Но сейчас я вижу, что мы лишились чего-то главного — нет взаимопонимания с сыном. Он замкнут, живет своей жизнью, для нас с мужем его внутренний мир — загадка. Знаю, что это сложно, но все же: как попытаться найти общий язык с сыном?

А. К. Начните интересоваться внутренним миром вашего сына. Лучше поздно, чем никогда. Взаимопонимания подарками не добьетесь. Любому ребенку хочется, чтобы родители интересовались его жизнью, понимали его — то есть одобряли его. Это будет нелегко — он уже взрослый. Вам придется завоевывать его доверие, быть «безопасными» для него. Безопасность — это его уверенность в том, что вы сделаете все возможное, чтобы его понять, принять его сторону (в смысле — одобрить его позицию, найти в ней максимум положительного), а если даже не поймете его — не осудите,

не будете ругать, не посмеетесь, не отвернетесь равнодушно, не начнете пытаться объяснить ему, как и в чем он не прав, давать советы и «учить жить». Если вы не согласны с вашим сыном — максимум, что можно сделать, это сказать: «Я понимаю тебя, наверное, так тоже можно. Просто я другой человек, поэтому, наверное, мне кажется, что можно поступить (оценить эту ситуацию, подумать об этом) иначе». Причем только после того, как вы найдете все положительные стороны в его позиции. Он раскроется не сразу, но обязательно раскроется, если вам хватит доброты и терпения.

АЛЬФОНС ИЛИ НЕТ?

- ?** Вот уже полгода встречаюсь с молодым человеком, который младше меня на 8 лет. Я к своим 40 годам успела многого добиться в жизни: успешная карьера, материальная независимость, есть дочь 18 лет.
- Он на данный момент не имеет достаточных ресурсов для обеспечения материальной стабильности, хотя достаточно активный и образованный человек. Но когда я с ним, меня ни на минуту не оставляет мысль, что в наших отношениях именно моя финансовая стабильность играет для него важную, если не главную, роль. Без мужчины трудно, но мне вовсе не хочется быть для него «мамочкой с кошельком». Что можно сделать в этой ситуации?

А. К. А вы просто не будьте «мамочкой с кошельком». Эта позиция приведет вас к понижению, ради чего он находится рядом с вами. Возможно, вы привыкли проводить время в таких местах, которые ему не по карману, — но здесь вам лучше поменять свои привычки, иначе вы по факту будете его спонсором, даже если он этого совсем не хочет и просто любит вас. А в этой ситуации он не сможет почувствовать себя вашим мужчиной. Дайте ему инициативу, пусть он принимает решения о том, как вам проводить время, где отдыхать, что делать вместе. В конце концов, «старше» и «главнее» тот, кто принимает решения. Позвольте ему занять это место и прислушайтесь к своим ощущениям — в этой позиции он вам нравится?



СТРАХ УСЫНОВЛЕНИЯ

- ?** В силу некоторых обстоятельств я не могу иметь детей. Подумываем с мужем об усыновлении. Но мне тяжело решиться на этот шаг. Больше всего волнует то, как и когда придется рассказать ребенку правду о его рождении. Ведь скрывать всю жизнь не получится, найдутся доброжелатели и расскажут правду. Не могу не думать об этом и боюсь, что этот подсознательный страх омрачит наше счастье общения с малышом. Как избавиться себя от этих мыслей?



А. К. Ваши сомнения реальны и понятны. Но приемные дети часто гораздо больше ориентированы на родителей, чем родные. Им приходится «зарабатывать» то, что другим дается по праву рождения — любовь к своей «кровиночке». Они более тревожны — вдруг они не понравятся и их отдадут обратно. Вам будет нелегко, хорошо бы сходить к специалисту-психологу перед таким важным решением, чтобы получить ответы на ваши вопросы, понять, как себя вести, и успокоить свои тревоги. Но не надо слишком беспокоиться — любовь связывает сильнее генетики. Главная внутренняя потребность ребенка — радовать родителя, поэтому база для хороших отношений с ребенком есть всегда. Буддисты говорят, что ребенок — это душа, врученная богом родителям на временное воспитание. Надо просто быть искренними и честными и уметь любить. Так просто и так сложно...

Присылайте свои вопросы на электронную почту:
info@businesslady-life.ru с пометкой «Вопрос психологу»



Надежда Шляховец

«ДИПЛОМ ВРАЧА — НЕ ГАРАНТИЯ!»

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

Есть профессии, где для достижения успеха необходимо не только наличие глубоких знаний, но и особый талант, и особая восприимчивость к красоте. Косметолог — одна из таких профессий. Надежда Шляховец — врач-косметолог-инъекционист, дипломированный специалист комитета CIDESCO, тренер по косметологии — рассказала нам о тонкостях своей работы и о том, как избежать ошибок при выборе специалиста.

Надежда, вам знакома проблема выбора профессии? Как и когда вы решили связать свое будущее с косметологией?
Я долго искала себя, долго думала и выбирала, каким быть врачом. В косметологию пришла, когда находилась в интересном положении. Возможно, повлиял гормональный фон — у беременных женщин он непредсказуем. Будучи очень творческим человеком, я не понимала, насколько это творческая профессия.

Вы предоставляете разные косметологические услуги — инъекционная, эстетическая косметология, наращивание ресниц... Можете выделить самый популярный запрос?

Большим спросом пользуется именно инъекционная косметология — она дает видимый результат в короткие сроки. Что и необходимо каждой женщине, которая решается посетить врача-косметолога. Самый популярный запрос — контурная пластика губ. А наращивание ресниц — это, скорее, мое маленькое хобби.

Оценки красоты довольно субъективны. Предположим, клиент приходит и, не особенно конкретизируя, говорит: «Хочу красивые губы». Как вы понимаете его пожелания и как достигается результат, который радовал бы его потом?

В таких ситуациях я задаю один вопрос: «Яркие губы или натуральные?» И уже в зависимости от ответа начинаем подбирать препарат, технику введения препарата — конечно же, опираясь на анатомию лица и индивидуальные особенности внешности (асимметрию, прикус, форму, объем и т.д.).

В каких случаях можете отказаться от работы с клиентом?

Отказаться я могу только от пациентов, у которых отягощен аллергический анамнез. И от неадекватных пожеланий при проведении той или иной процедуры.

Часто ли приходится исправлять ошибки горе-косметологов? Посоветуйте нашим читателям: на что стоит обращать внимание при выборе специалиста? Важен ли диплом врача?

Исправлять чужие ошибки приходится каждый день. В наше время сложно найти «честного» врача-косметолога. В социальных сетях можно наткнуться на нечестные фотографии работ, причем даже у косметологов с высшим медицинским образованием. Не всегда диплом врача подтверждает компетентность в той сфере, в которой

он работает. Поэтому совет: обращайте внимание на дипломы, сертификаты, даты их получения и реальные отзывы — все это подтверждает рост и развитие.

Сегодня успех любого бизнеса в сфере услуг невозможен без грамотного продвижения. Вам в этом помогают?

Да, у меня большая команда. Я придерживаюсь мнения, что каждый должен заниматься своим делом.

Чем еще, помимо работы, наполнена ваша жизнь?

Моя работа занимает большую часть моей жизни. Оставшееся время я посвящаю семье, своим дочкам. Ну и, конечно, маленькую часть оставляю для себя, мое свободное время — это спортзал, беседы с подругами, шопинг (иногда) и минуты наедине с собой.





КАК БОРОТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Тревожность и дурные предчувствия часто сопровождают современного человека. Игнорируя их, вы попадаете в ловушку стресса, поэтому самое разумное — найти их причину, чтобы избежать ухудшения психологического состояния.

ГЛУБИННЫЕ СТРАХИ

Глубинные страхи обычно формируются в детстве, когда наша психика крайне уязвима. Причиной их возникновения может быть пустяк с точки зрения взрослого человека: например, проснувшись раньше времени, ребенок обнаружил, что он дома один. Ощущение покинутости, страх, что его бросили, становятся фундаментом тревожности, не дающей счастливо жить уже выросшему человеку.

ТВОРЧЕСКИЙ СКЛАД МЫШЛЕНИЯ

Творческая жилка есть у большинства из нас, но у некоторых она выражена сильнее, чем у остальных. Хорошо развитое воображение, выраженная впечатлительность, оригинальность поведения характерны для таких натур с детства. Этот набор черт предрасполагает к развитию тревожности.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПРОШЛОМ

Каждый сталкивается с трудностями; чем быстрее вы их переживете, тем скорее ваша жизнь снова станет яркой и радостной. Люди, сосредоточенные на негативных воспоминаниях, не имеют будущего: им сложно строить новые отношения, открываться переменам, улавливать позитивные тенденции. Живя в прошлом, они неосознанно возвращают в себе тревожность, потому что боятся повторения неудачного опыта в дальнейшем, и плохие предчувствия сопровождают их постоянно.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Как же бороться с тревожностью, отнимающей так много энергии?

- **Во-первых**, заведите привычку не концентрироваться на дурных мыслях. Как только вы поймали себя на том, что снова ожидаете

неприятностей, волевым усилием переключитесь на мысли о хорошем. Помочь в этом сможет физический «якорь»: попав под влияние тревоги, совершите какое-нибудь действие, например — ущипните себя за запястье. «Якорь» будет сигналом о том, что нужно настроиться на позитивный лад.

- **Во-вторых**, старайтесь замечать положительные моменты, произошедшие с вами за день. Возьмите себе за правило перед отходом ко сну записывать в блокнот все радостные события дня. Сначала будет тяжело, ведь вы привыкли замечать плохое, а не хорошее. Но постепенно мозг перенастроится, и вам останется только удивляться, как много прекрасного и интересного случается с вами.
- **В-третьих**, не подавляйте тревожность, но перерабатывайте ее в творчестве: нарисуйте картину в мрачных красках, напишите жуткий рассказ, поимпровизируйте на любимом инструменте. Так вы не только избавитесь от напряжения, но и, возможно, создадите нечто действительно стоящее. К слову, именно в состоянии внутренней тревоги творец часто рождает настоящие шедевры: например, Стивен Кинг не раз признавался, что писательство помогает ему избавиться от беспокойства и страхов.



« Причиной повышенной тревожности или навязчивых мыслей могут стать подавленные эмоции, такие как гнев, обида, злость... Не нужно воспринимать их как нечто плохое и пытаться избавиться от них любой ценой. Отказываясь от широкого спектра эмоций, человек теряет контакт с самим собой, перестает понимать, что происходит в его внутреннем мире. При этом эмоции никуда не исчезают — будучи подавленными, они «прячутся» глубоко внутри и приводят к более серьезным последствиям, чем быстрый всплеск злости или слезы на публике... Примите тот факт, что вы можете злиться, бояться или грустить, и не осуждайте себя за это. Осознайте эти эмоции, но не копите и не концентрируйтесь на них, а своевременно проживайте, чтобы затем обрести чувство свободы. Проживая и осознавая эмоции, вы уже не даете им копиться, а затем превращаться в опасную бурю. Однако наша задача — сделать так, чтобы не эмоции управляли вами, а вы эмоциями. В этом помогут не только практики самонаблюдения, но и различные способы релаксации. Каждый человек должен сам определить, какой метод для него более эффективен, когда нужно взять себя в руки и успокоиться. Для одних это медитация или прогулка на свежем воздухе, для других — физическая тренировка в размеренном темпе или игра с питомцем»

Роман Досов

Лайф-коуч, ментор, автор и тренер международных программ по коучингу





Вред и польза
5 мифов
о здоровом
питании
в вашей тарелке

Питаться полезно и правильно — мечта почти любого человека. Казалось бы, в нынешних условиях, когда ЗОЖ стал модной тенденцией и появились целые линейки продуктов для самых различных диет, это не составит никакого труда. Но, к сожалению, далеко не все рекомендуемые диеты действительно ведут к здоровью и похудению и далеко не всем рекомендациям стоит следовать. Те сомнительные истины, которыми нас регулярно снабжают большинство глянцевого журналов и Интернет, чаще всего не выдерживают проверки практикой. Следуя их советам, можно не только не добиться желаемого результата, но и навредить себе. Сегодня мы опровергнем некоторые из них.

• ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЕЕ СЛИВОЧНОГО

Идею о том, что жарить на сливочном масле вредно, нам начали внушать уже давно. Зато сегодня каждый ребенок знает о несомненных плюсах оливкового масла. Но диетологи, рекомендующие его для приготовления пищи, обычно умалчивают о том, что в процессе жарки в нем образуются вреднейшие трансжиры. Конечно, это происходит чуть медленнее, чем при готовке на масле подсолнечном, но в любом случае происходит. Если вы желаете добра своему организму, жарьте на старом добром сливочном масле. «У этого масла одна из самых низких температур дымления — так называют момент горения масла, — указывает Михаил Кутушов, врач-токсиколог, кандидат медицинских наук. — Поэтому жарить на сливочном масле можно, но только те продукты, которые не требуют высоких температур. Как только масло перегревается и начинает дымить, в нем начинают вырабатываться канцерогены, вещества, которые могут спровоцировать онкологические заболевания».

Однако есть способ сделать сливочное масло более безопасным для жарки — использовать его в топленом виде, такое масло еще называют гхи. Готовят его из сливочного масла высокого качества путем вытапливания молочного белка (казеина) и молочного сахара (лактозы). Таким образом масло становится пригодным для высоких температур. У него приятный сливочный вкус и чудесный аромат, на нем можно готовить все. Точка дымления — 252 градуса.

• ХОЛЕСТЕРИН — ЗЛО

Долгое время считалось, что холестерин и животные жиры, в которых он содержится, абсолютно вредны для нас. Однако сейчас ученые уже не так категоричны и признают, что и сами жиры, и холестерин полезны человеку. Он защищает клетки организма от разрушения, уменьшает уровень стресса и помогает нервной системе нормально функционировать. В общем, свиное сало и то же сливочное масло, при одном упоминании которых у многих любителей 30Ж расширятся глаза от ужаса, действительно нужны нам. Главное — ни в коем случае не заменять сливочное масло маргарином: он как раз наносит организму существенный вред.

— САЛО — СКОЛЬКО И ЗАЧЕМ?

В составе свиного сала содержится много полезных веществ, которые нужны нашему организму (в том числе очень важная для женщин арахидоновая кислота, участвующая в синтезе половых гормонов). Однако сало относится к высококалорийным продуктам — в 100 г шпика содержится примерно 770 ккал, что составляет половину дневного калоража физически активной женщины. Чтобы получить максимум пользы, стоит употреблять не более 30 г сала 2-3 раза в неделю. Именно это количество не отразится на вашей фигуре и принесет пользу обмену веществ.



• «ДИЕТИЧЕСКИЕ» ПРОДУКТЫ БЕЗВРЕДНЫ

Кола без сахара, высушенные ягоды, различного рода снеки — все это худеющий человек употребляет без зазрения совести. Но правда в том, что в лучшем случае эти продукты не полезны, а в худшем — попросту вредны. Вы покупаете упаковку снеков, соблазнившись указанием на отсутствие жиров? Во-первых, как мы уже знаем, жиры нужны, во-вторых, эти снеки содержат соль, сахар, консерванты и ароматизаторы. Вместо обещанного «вкусного и полезного перекуса» вы получаете бесполезный набор калорий, который обязательно отложится тяжелым грузом в области талии и бедер. Что касается диетической колы, то ее регулярное употребление нарушает микрофлору кишечника, и через время он даст это понять болями, спазмами и нарушением стула.

Еще один пример — каши. Если вы готовите их самостоятельно, никакой угрозы нет, но с утра, как правило, не хватает времени, поэтому нередко мы предпочитаем каши быстрого приготовления. Достаточно лишь залить кипятком, и идеальный завтрак готов. Производители таких каш предусмотрительно не делают акцент на том, что в их продукте содержатся все те же сахар, консерванты и ароматизаторы. Одним словом, те продукты, которые подаются нам как диетические, на деле оказываются еще более вредными. Помните: если вас заманивают низким содержанием жира в еде, можете не сомневаться, что уж сахара в ней в избытке.

• ФРУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ В НЕОГРАНИЧЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Это еще одно заблуждение, которое может стоить вам хорошей фигуры. Сблазняясь их малой калорийностью, мы едим фрукты в любое время. Апельсин на завтрак, полкило слив за обедом, парочка абрикосов перед сном, и мы засыпаем, твердо уверенные в том, что восполнили дневную норму витаминов.

Регулярное употребление фруктозы, содержащейся во фруктах, постепенно сказывается на нашем чувстве насыщения. Иначе говоря, чем чаще мы едим фрукты, тем больше нам нужно пищи, чтобы наесться. Кроме того, фруктоза может способствовать развитию сахарного диабета и атеросклероза. Согласитесь, все это не делает фрукты такими безобидными, как принято массово считать.

Для российских желудков привычнее овощи и зелень, в которой, кстати, витаминов больше. И усваиваются они гораздо лучше, чем фрукты, поскольку мы генетически предрасположены к их употреблению, а не к поеданию экзотических киви, фейхоа и даже мандаринов. При этом замороженные овощи так же полезны, как и свежие. А вот консервированных овощей лучше избегать: в них содержится больше соли, чем требуется вашему организму.



• ЕСТЬ НА НОЧЬ ВРЕДНО

Последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна — так скажет любой врач. С одной стороны, это правильно: съев на ночь жаренную в масле рыбу с картошкой, вы вряд ли будете крепко спать, ведь организм бросится переваривать тяжелую пищу. Но, с другой, существуют продукты, употреблять которые поздним вечером не только можно, но и нужно. Орехи без соли, молоко с медом, легкий суп — все это вы можете съесть перед сном без угрозы для фигуры. А если у вас гастрит или язва, приучите себя выпивать на ночь один стакан кефира. Вы сами не заметите, как снизится число рецидивов, — разумеется, если вы в целом придерживаетесь разумной системы питания.

Чего делать точно нельзя, так это ложиться спать голодным, боясь навредить фигуре. Во-первых, это может привести к застою желчи, что в свою очередь приведет к развитию гастропатологий. Во-вторых, испытывая голод, организм настраивается запасать калории, и то, что вы съедите на следующий день, он заботливо отложит в жир.



— МАСЛО ГХИ — МОДНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ...

Мода на масло гхи пришла к нам из Индии, где его еще называют жидким золотом. На самом деле это то же, что и топленое масло, только способ выработки у гхи немного другой: его топят чуть дольше, в силу чего в нем почти не остается молочного белка и лактозы. Если нет аллергии на лактозу, можно спокойно использовать обычное топленое масло — оно дешевле, а по свойствам ничем не отличается от гхи.

Количество жиров у масла гхи такое же, как и в обычном топленом масле: 30% приходится на жиры, из них 15% — это насыщенные жиры. А вот в сливочном масле жиров чуть меньше, чем в гхи и топленом, — оно менее калорийно, что важно для худеющих. Однако готовить все же лучше на гхи или топленом, поскольку в процессе эти масла вырабатывают меньше канцерогенов, поэтому полезнее для организма.

— НЕОБЫЧНЫЕ МЕТОДЫ ПОХУДЕНИЯ —

На помощь тем, кто долго и тщетно пытается похудеть с помощью тренажеров и диет, сегодня приходят новые методы похудения. Некоторые из них довольно необычны.

Насос AspireAssist, выкачивающий пищу из желудка

Британские медики создали прибор, состоящий из трубки, по которой непереваренная пища выводится из желудка в специальный резервуар, крепящийся к телу, и насоса, выкачивающего ее. Устройство одобрено Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов только для пациентов с индексом массы тела (ИМТ) от 35 до 55. Это люди с ожирением от II до III степени, которые имеют очень высокий или чрезвычайно высокий риск различных заболеваний по сравнению с людьми со здоровым весом. Результаты прибора, испытанного на пациентах, страдающих ожирением, превзошли все ожидания: многим удалось похудеть на 45 кг. Однако у этого изобретения есть противники, утверждающие, что оно борется лишь со следствием, а не с причиной ожирения.

Прибор Maestro Rechargeable System, подающий электрические импульсы

В США разрешен к применению препарат, который устанавливается в том месте желудка, где проходит блуждающий нерв. Слабые электрические импульсы, передаваемые прибором, уменьшают сигналы желудка к головному мозгу о том, что пора перекусить, и тем самым снижают аппетит. Устройство Maestro System программируется врачом. В нем можно неинвазивно заменять или подзаряжать батарею, его можно регулировать, выключать, активировать или полностью удалить, если это необходимо. Спустя год после установки препарата большая часть участников эксперимента потеряла примерно 20% веса. Но не обошлось без побочных эффектов, таких как боль, тошнота и рвота.

Гриб-трутовик *Ganoderma lucidum*, меняющий микрофлору кишечника

Среди современных способов похудения — и китайские снадобья, используемые с древнейших времен. Тайваньские ученые применили гриб-трутовик на мышах и отметили, что они стали медленнее набирать вес, употребляя пищу с высоким содержанием жиров. Выяснилось, что гриб меняет кишечную флору, тем самым снижая аппетит. Похудение происходит естественным образом в результате восстановления обменных процессов, поэтому Ганодерму относят к одним из наиболее безопасных средств. Полученные во время курса результаты при коррекции образа жизни сохраняются длительное время. Однако есть и противопоказания: гипотония, любые хронические болезни почек, изменение показателей свертываемости крови. Незначительный процент людей ощущают тошноту и болезненность в области желудка и кишечника. В таких случаях прием средств следует прекратить.

Компьютерная игра, отучающая от сладкого

Американские психологи решили отучить сладкоежек от вредной привычки путем создания специальной компьютерной игры. В нее следует играть 4 раза в неделю по 10 минут. В процессе участникам демонстрируются различные фотографии с определенными бесполезными продуктами вроде печений и тортов, при этом они вынуждены нажимать на изображения фруктов, овощей или одежды — то есть игроки тренируют себя связывать калорийную пищу с запретами на уровне подсознания. Цель игры — «запрограммировать» мозг человека следовать виртуальной стратегии и в реальных условиях. Сделать это помогает инструмент «наказание-поощрение», когда мозг в случае награды активизирует гормон счастья, улучшающий состояние человека. Берешь больше полезных продуктов — получаешь баллы, идет выработка гормона. И, наоборот, теряешь баллы — мозг начинает испытывать стресс.

Игра показала себя с хорошей стороны: всего за одну неделю добровольцы похудели на 0,7 кг и стали употреблять меньше калорий, причем этот результат закрепился и после эксперимента.





Я сама

6 СОВЕТОВ ПО ПЕДИКЮРУ

В летнее время всем женщинам хочется носить босоножки, ходить босиком по пляжу. И, конечно, при этом важно иметь ухоженные ноги, аккуратный педикюр. Самый эффективный способ ухода — регулярно посещать салон красоты, довериться профессионалам, однако не всегда удается выкроить время на поход в салон. Чтобы в любой момент даже самого длительного отпуска ваши ножки были великолепны, мы дадим всего несколько простых советов, которые помогут вам сделать педикюр самостоятельно!

1 Распарьте ноги в ванночке

Распаривающая ванночка для ног размягчает кожу и облегчает дальнейшие процедуры. В зависимости от вида ванночки и соответствующих добавок (травы, различные виды морской соли с добавками, пищевая сода, эфирные масла), можно добиться желаемого эффекта: тонизирующего, антибактериального, расслабляющего или оздоровительного, а можно и всего этого одновременно! Сегодня на рынке представлено огромное количество электрических ванночек всевозможных форм и размеров с встроенными насадками — массажными, полирующими — и светодиодными лампами, создающими особую атмосферу и полную релаксацию.

2 Выберите правильную пилочку

Для педикюра в домашних условиях необходимо приобрести не слишком грубую пилочку — она не должна быть похожа на наждачную бумагу. Лучше всего подойдет пилочка из стекла, которая не стачивается и не повреждает ноготь. Подпиливать всегда нужно в одном направлении, чтобы избежать врастания ногтя. Для полировки лучше использовать двустороннюю пилочку. Грубой стороной удаляются остатки лака, менее жесткой полируется естественный ноготь.

3 Пользуйтесь пемзой

Пемза поможет вам удалить омертвевшую кожу ног. Лучше всего брать малозернистую для обеспечения равномерной поверхности. Наиболее проблемные и труднодоступные места можно обработать скрабом, а затем смыть его. При удалении мозолей и натоптышей не пользуйтесь ножницами и лезвием — это может привести к порезам, лучше применять скребок или ту же пемзу. Если используете электрическую гидромассажную ванночку для ног, вам поможет сменная насадка с пемзой.

4 Не обрезайте кутикулу

Специалисты не советуют срезать кутикулу ножницами. Ее нужно регулярно отодвигать деревянной палочкой. Причем делать это надо осторожно, чтобы не загнать острие под кожу ногтя.

5 Не пренебрегайте массажем

Стопы нужно массировать со специальным увлажняющим средством. От усталости помогут тонизирующие маски. При излишней потливости можно применять кремы с дезодорирующим эффектом. Использовать их следует в небольшом количестве сразу после педикюра.

6 Наносите лак правильно

Перед нанесением лака необходимо обезжирить ногти средством, не содержащим ацетон.

Покрывая ногти, лучше всего воспользоваться специальными разделителями для пальцев — они не позволят им слипаться.

Не стоит применять фен для того, чтобы ускорить процесс подсыхания лака — под потоком горячего воздуха покрытие начнет быстро отслаиваться. Для более быстрого высыхания рекомендуется использовать специальные жидкие средства или лампу для сушки.



Если кожа на ногтях отрастает быстро, то можно делать педикюр в домашних условиях примерно раз в две недели. Если больших проблем нет, ограничьтесь одним разом в месяц.

ЭТАПЫ КРАТКО

- За 15 мин. до процедуры наносим размягчающий крем
- С помощью пемзы/насадки удаляем отмершую и огрубевшую кожу
- Шлифуем кутикулы
- Применяя пилку, придаем ногтям нужную форму
- Полируем ногти и шлифовкой достигаем глянца
- Наносим крем смягчающего действия
- Делаем массаж ног
- Наносим лак



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

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

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



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

Адреса школ:

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

ENGLISHEDMOSCOW.COM

Ориентирована на результат!



Анжелика Перова

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

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

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

Вы можете обратиться по вопросам:

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

Методы работы:

- ✓ Коучинг
- ✓ Психология
- ✓ Групповые тренинги

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

КРУИЗЫ СЕГОДНЯ

ПОРА УЗНАТЬ ПРАВДУ



И вновь мы возвращаемся к круизному отдыху. Несмотря на все сложности последних лет, для многих он продолжает оставаться любимым и самым шикарным видом отдыха. Однако чтобы получить идеальное соотношение цены и качества и полный релакс, важно не только внимательно подойти к выбору морского путешествия, но и забыть о мифах, которые ходят вокруг круизов. Настоящий круизный отдых либо завораживает с первого раза, либо нет, оставляя о себе лишь приятные воспоминания, — тут многое зависит от эмоциональности человека, его любви к романтике, природе и путешествиям. И, конечно, от того, каким будет его первый круиз: важен и сам лайнер, и маршрут круиза, и сервис на борту...

НА ЛАЙНЕРЕ ВСЕГДА УКАЧИВАЕТ

Начнем с того, что все современные круизные лайнеры оснащены мощными гидростабилизаторами, которые серьезным образом снижают эффект качки. Если вы отдыхаете на большом многопалубном корабле, то вряд ли почувствуете неудобства даже во время шторма. Однако многое зависит от маршрута вашего круиза, а также от времени года — если маршрут будет пролегать, к примеру, через Атлантический океан в сезон штормов, то есть высокая вероятность ощутить качку. Поэтому туристам, подверженным морской болезни, настоятельно рекомендуем выбирать маршруты с тихими водами (в наличии всегда большой выбор круизов по Средиземноморью), а также брать с собой таблетки от укачивания (продаются в аптеках без рецептов). Также рекомендуем выбирать каюты на палубах пониже и, по возможности, ближе к середине палубы.

ЭТО СЛИШКОМ ДОРОГОЙ ОТДЫХ

Да, когда-то комфортный отдых на воде был доступен лишь избранным. Но сегодня любой человек имеет возможность выбрать не только доступную по цене круизную компанию, но и конкретный лайнер этой компании — можно найти побольше-поменьше, с определенным дизайном, поновее и попрестижнее. Одним словом, на любой вкус! И, поверьте, цена в случае с круизным отдыхом далеко не всегда говорит о качестве. Отдых на лайнере 4–5 звезд за вполне приемлемые средства — это реально, причем качество отдыха здесь будет на порядок выше отдыха в наземном отеле той же категории.

Значительно сэкономить удастся, если речь идет о круизах в межсезонье, когда цена чуть ли не два раза ниже, чем летом, а погода куда более приятная для отдыха и посещения достопримечательностей. Вы можете забронировать круиз напрямую на сайтах иностранных компаний — здесь он чаще всего обходится дешевле, чем в агентствах. При регистрации важно правильно указать адрес проживания и код города — на известных туристических форумах вы найдете множество советов по этому поводу. Кроме лояльных цен, при покупке круиза на иностранных сайтах нередко можно получить дополнительные бонусы от круизной компании — например поход в спа-салон или бутылку шампанского/вазу с фруктами в каюту. Но надо понимать: если вы бронируете тур самостоятельно, при любых форс-мажорных обстоятельствах все проблемы по возврату денег за приобретенную путевку лягут только на ваши плечи. Поэтому перед бронированием круиза на конкретном сайте обязательно ознакомьтесь с действующими правилами возврата. Остальные опции, необходимые для круизного путешествия (авиаперелет, страховка на время поездки), приобретаются без проблем так же, как для обычного наземного путешествия.

ЛАЙНЕР МОЖЕТ ЗАТОНУТЬ

Многие переживают о том, что лайнер может потерпеть крушение — все мы прекрасно помним затонувший «Титаник». Но мало кто знает, что «Титаник» не относился к категории круизных лайнеров, у его создателей основная цель была — поставить рекорд скорости и завоевать желанную «Голубую ленту». Корабль вопреки технике безопасности плыл на большой скорости, что и стало причиной столкновения с айсбергом.

Современные лайнеры никуда не спешат, а в случаях, когда прогнозируется плохая погода, пассажиры не подвергаются риску и судно остается в порту, — автор данной статьи не раз была свидетелем подобных ситуаций. К тому же, не будем забывать, что путешествовать на автомобиле или автобусе намного опаснее, чем на корабле.



В МАЛЕНЬКОЙ КАЮТЕ ЗАМУЧАЕТ КЛАУСТРОФОБИЯ

Ну, во-первых, она вовсе не маленькая! Стандартная каюта — это 12–18 кв.м. Каюты с балконами, сьюты и пентхаузы — еще больше по площади. Площадь пентхауза может достигать до 250 кв.м! Если не желаете проводить время во внутренней каюте, выбирайте каюту с окном — хотя окно в ней не открывается, через него в комнату проникает дневной свет, плюс у вас будет возможность насладиться морскими пейзажами.



СТАНДАРТ, ПРЕМИУМ ИЛИ ЛЮКС?

В статье мы говорим по большей части о круизных лайнерах среднего ценового сегмента, класса стандарт, — они традиционно пользуются большим спросом. Сюда относятся пассажирские суда таких круизных компаний, как Costa Cruises, MSC Cruises, Norwegian Cruise Line, Royal Caribbean.

Для тех, кто предпочитает что-то особенное, стоит присмотреться к круизным компаниям класса премиум — Princess Cruises, Holland America Line, Oceania Cruises (хотя по многим показателям Oceania Cruises можно отнести к люксу) и др. Их пассажиры получают дополнительные бесплатные опции: свежие цветы в каюте, шампанское, наборы с халатом и тапочками (на лайнерах среднего ценового сегмента подобные опции предоставляются только в каютах определенных категорий). Также отметим наличие на премиум-лайнерах более разнообразного меню в основных ресторанах (и большее количество морских деликатесов).

Есть и лайнеры круизных компаний класса люкс, таких как Seabourn Cruise Line, Crystal Cruises, Regent Seven Seas Cruises, Silversea Cruises. Роскошь здесь выражается в большей площади сьютов и в малом количестве пассажиров на борту, в отделке из натуральных материалов и в наличии музейных экспонатов в холлах, в подаче блюд высокой кухни на дорогой посуде и в вечерних развлечениях, среди которых может быть выступление звезд русского балета или оперного певца мирового класса.

НА КОРАБЛЕ — СКУЧНО!

Вот уж где точно скучать не придется — это на морском лайнере! Большое количество развлечений на любой вкус ждет вас на борту. К услугам гостей: театр, кинотеатр, библиотека, интернет-клуб, рестораны, бары, казино, бассейны, множество джакузи, спа-салон, тренажерный зал, сауна и различные спортивные площадки. Для маленьких детей работает игровая комната, где ребенок находится под присмотром профессиональных педагогов. Для подростков есть клубы, танцевальные залы и комнаты с видеоиграми.



ЗА ВРЕМЯ СТОЯНКИ НИЧЕГО НЕ УВИДИШЬ

Из порта вы направляетесь в город — пешком или на специальном транспорте, как будет удобно. Время стоянки в порту всегда рассчитано на то, чтобы успеть осмотреть основные достопримечательности, прогуляться по городу и, конечно, купить сувениры. Чаще всего лайнер прибывает в порт утром и до вечера стоит на причале в ожидании своих пассажиров. Есть маршруты, когда стоянка в порту занимает и два, и три дня подряд.

Вы можете заранее приобрести экскурсии в круизной компании (как правило, доступны экскурсии только на четырех языках — английском, немецком, французском и испанском) или у российского туроператора, через которого вы приобретали путевки. При наличии русской группы на корабле наши туроператоры всегда предлагают своим туристам организованные экскурсии на родном языке. Если же предпочитаете изучить город самостоятельно, рекомендуем

воспользоваться специальными туристическими автобусами (с услугами аудио-гида), курсирующими по популярным маршрутам. Такие автобусы есть практически во всех туристических городах, где швартуются морские лайнеры. Перед круизом заранее определитесь с теми местами в городе, которые вы хотели бы посетить в первую очередь. Кроме посещения достопримечательностей, не забывайте учитывать время на прогулку по городу и на дорогу до порта.

ДЛЯ КРУИЗА НУЖНО МНОГО ВИЗ

Как правило, для круиза требуется лишь одна виза — той страны, в которой будет больше всего остановок по маршруту. А в некоторых странах (Великобритания, например) по международному законодательству пассажиры круизных судов и вовсе могут находиться в порту стоянки без визы в течение 24 часов. Есть даже небольшое количество круизов, для которых нет необходимости получать визы, они так и называются — «безвизовые круизы».

ЭТО ВАЖНО!

Не забудьте до бронирования круиза определиться с:

- маршрутом круиза (и возможностями получения визы под этот маршрут)
- авиаперелетом до города отправления и из города прибытия лайнера

Надеемся, что теперь у вас не осталось сомнений в том, что круизный отдых на море — это не страшно, не скучно, а красиво и очень романтично! Отдыхайте красиво! Ярких и приятных вам впечатлений!



СЕЗОН КРУИЗОВ — 2023

Цены в нашей подборке маршрутов примерные, указаны на одного человека при 2-местном размещении во внутренней каюте (вместо окна в ней обычно — большое зеркало)

MSC Cruises

9 ночей, от 77 000 руб./чел.

Стамбул — Корфу — Бари — Триест — Катаколон — Афины (Пирей) — Кушадасы — Стамбул

7 ночей, от 61 000 руб./чел.

Кушадасы — Хайфа — Лимасол — Миконос — Афины (Пирей) — Санторини — Кушадасы

7 ночей, от 76 000 руб./чел.

Генуя — Неаполь — Мессина — Валетта — Барселона — Марсель (Прованс) — Генуя (есть отправление из Барселоны)

Royal Caribbean Cruises

7 ночей, от 78 000 руб./чел.

Барселона — Пальма-де-Майорка — Марсель (Прованс) — Леричи (Специя, Флоренция) — Рим (Чивитавеккья) — Неаполь — Барселона

7 ночей, от 58 000 руб./чел.

Хайфа — Лимасол — Родос — Афины (Пирей) — Миконос — Санторини — Хайфа

5 ночей, от 57 000 руб./чел.

Сингапур — Куала-Лумпур (Кланг) — Пенанг — Пхукет — Сингапур

Celebrity Cruises

9 ночей, от 95 000 руб./чел.

Барселона — Пальма-де-Майорка — Марсель (Прованс) — Ницца (Вильфранш-сюр-Мер) — Санта-Маргарита — Леричи (Специя, Флоренция) — Рим (Чивитавеккья) — Неаполь — Барселона

Azamara Club Cruises

7 ночей, от 95 000 руб./чел.

Барселона — Валенсия — Картахена — Малага — Гибралтар — Лансароте — Гран-Канария

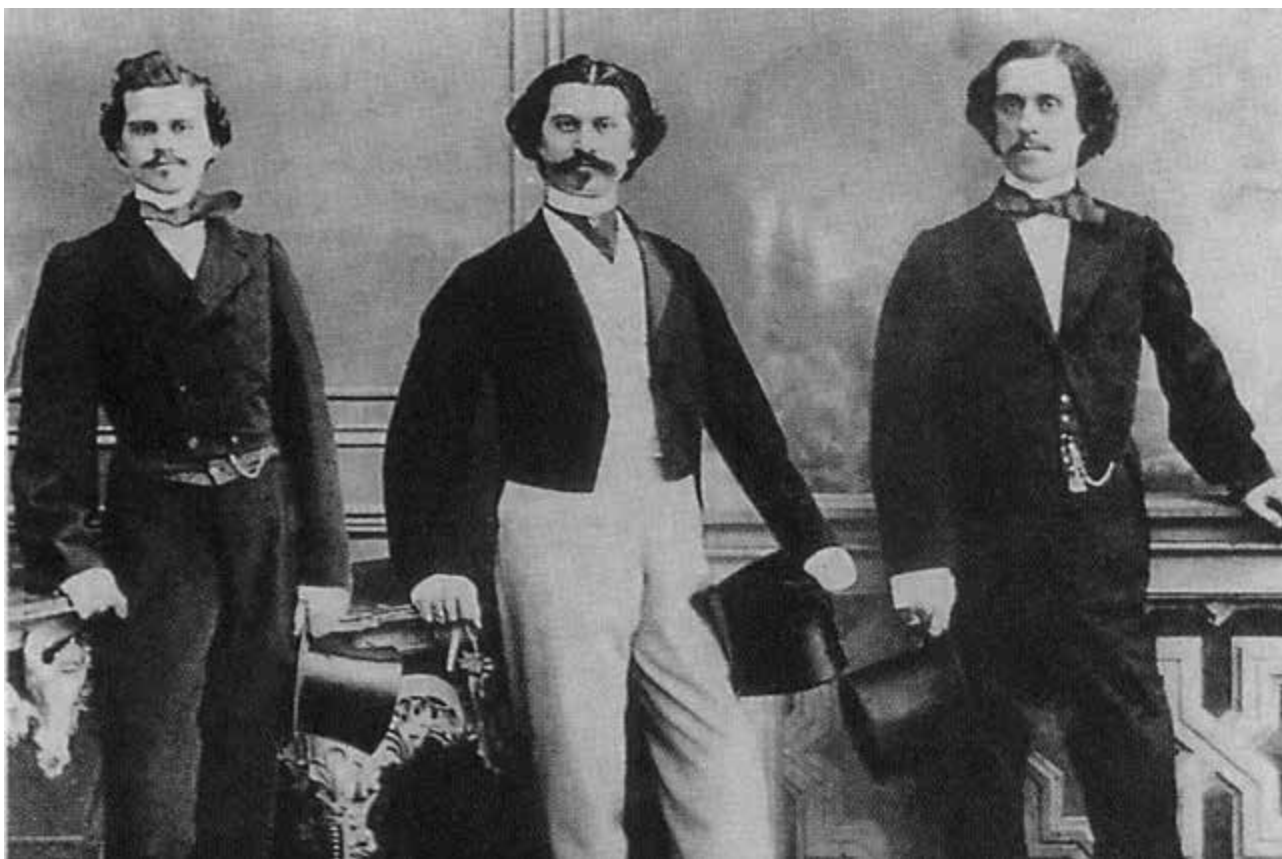
11 ночей, от 148 000 руб./чел.

Рим (Чивитавеккья) — Салерно — Эльба (Портоферрайо) — Ливорно (Флоренция) — Монте-Карло — Барселона — Сеута — Лиссабон

Иоганн Штраус

В ритме вальса

Семейное предприятие



Итак, продолжим. Наступила пора бешеного успеха и бешеной работы. По обычаю того времени на каждый бал руководитель оркестра должен был приносить новое сочинение! Если учесть, что приглашения сыпались практически ежедневно, то можно себе представить, почему Штраус-сын писал на салфетках, манжетах и простынях. Еще удивительнее было то, что качество его произведений при этом поточном методе только возрастало! Но все же нагрузки были невероятными: репетиции, концерты, гастроль, сочинение все новой музыки, руководство оркестром и финансовые дела, со всем этим связанные... В 28 лет Иоганн Штраус-сын слег от переутомления. И тогда его поддержали братья: Йозеф

и Эдуард. Собственно, они-то как раз не собирались становиться музыкантами. Йозеф был прекрасным инженером, Эдуард планировал стать дипломатом. Но болезнь брата заставила их встать за дирижерский пульт и... по традиции предложить публике сочинения собственного производства.

Удивительно, но им сопутствовал успех! Вальсы Йозефа более меланхоличны и полны тонкой грации, польки и галопы Эдуарда стильны и милы. Теперь венцы даже не спрашивали, какой из братьев Штраус автор той или иной вещи. Нередко новые ноты так и выпускались под общей семейной вывеской... И все же признанным королем венского вальса оставался, естественно, Иоганн.

Роман с Россией

В 1855 году Штраус получает приглашение дирижировать концертами в Павловске под Петербургом. Ему сулят фантастический гонорар в 22 тысячи рублей за сезон! Причем контракт предполагается долгосрочный... Предложение заманчивое, вот только с Россией Штраус уже знаком, и не с лучшей ее стороны. В разгар революции 1848 года он с оркестром решил подработать на польской (тогда российской) территории и даже не озабочился получить визу. В результате весь оркестр был арестован и доставлен к градоначальнику Варшавы генералу Абрамовичу. Напрасно Штраус доказывал тупому служаке, что они музыканты, а не повстанцы. Даже выслушав их игру, Абрамович сказал: «Превосходно играете. Но все равно вы мошенники!» И отправил их снова в тюрьму.

На счастье, в Варшаве в то время находилась царская семья. Жена Николая I императрица Александра Федоровна (урожденная Шарлотта Прусская, «эта прекрасная заложница Европы в лапах российского деспотизма») приказала освободить музыкантов и извиниться перед ними. Ну, нечего говорить, что и они отблагодарили ее великолепным концертом.

И вот теперь Штрауса заманивали в Россию уже как желанного гостя. Он дал свое согласие. В течение 10 лет каждое лето Штраус проводит в Павловске. Русская публика переименовала композитора в Ивана Страуса, однако полюбила, возможно, оглушительней, чем даже родная венская.

Штраус исполняет в России не только творения семьи Штраус, но и произведения Глинки, Верстовского, Алябьева, Серова, Гурилева, Грибоедова. Не все знают, что первое публичное исполнение произведений Чайковского («Характерные танцы», 20 августа 1865 года) — дело «рук» Ивана Страуса. Иоганн Штраус знакомит русскую публику с произведениями Верди и Вагнера. А Россия знакомит его с... любовью. В одну из волшебных белых



ночей 1857 года он встречает свою первую любовь — Ольгу Смирнитскую. Она отвечает ему взаимностью. Но ее родня противится браку с «простым» музыкантом.

В память о своей любви он пишет польку «Ольга» (которую дочь царя приняла за посвящение себе) и вальс «Дорожное приключение». Наверное, воспоминание о Смирнитской запечатлелось и в лучшем произведении Штрауса о России — в очень нехарактерном для него, грустном по настроению вальсе «Прощание с Петербургом». Его отголоски использовал Даргомыжский в своем романсе «Безумно жаждать твоей встречи». Романс, в отличие от вальса, впрочем, шуточный. Ну да и жизнь Штрауса неудачным сватовством отнюдь не закончилась! Кстати, русские гонорары сделали его стабильно богатым человеком и помогли свить семейное гнездышко в Вене. Но об этом чуть позже...

Великие вальсы Штрауса

Мы уже говорили, что каждый вальс Штрауса представляет собой сюиту из пяти вальсов. Каждая часть сюиты имеет свою смысловую нагрузку, свое настроение и служит развитию «сюжета» всего вальса в целом. В какой-то мере это как бы своеобразные симфонические картины, которые имеют довольно глубокое содержание и тонкие оттенки смысла. Нередко музыканты этого не учитывают, играя всю пьесу в одном настроении, а слушатели жалуются на однообразие и похожесть произведений. Однако под умелой рукой дирижера, например, знаменитый вальс «Жизнь артиста» становится рассказом о разных этапах жизненного пути человека искусства, да и человека вообще. Упоение жизнью — ведущее настроение, но далеко не единственное в каждом шедевре Штрауса!

Среди моря произведений Штрауса обычно выделяют несколько истинно гениальных вальсов: «Сказки Венского леса», «Жизнь артиста», «Вино, любовь и песни» (это название, звучащее как жизненное кредо, Штраус взял... из стихов Мартина Лютера), «Императорский вальс» (медленное вступление к нему написано

на мотив марша турецких янычар в память о победе австрийцев над турками в 17 веке), «Весенние голоса» (самый ликующий свой шедевр Штраус создал в 73 года!)... Но особенно интересна история поэтичнейшего вальса Штрауса — «Голубой Дунай» («На прекрасном голубом Дунае»). Наряду с «Маршем Радецкого» Штрауса-отца он стал неформальным гимном Австрии. А ведь славу ему принесла вовсе не родная земля... Дело в том, что руководитель Венского хорового общества упросил Штрауса написать пьесу для его коллектива. И коллектив был, надо сказать, так себе, и стихи некий поэт сочинил совершенно бездарные... Даже музыка Штрауса не спасла эту пьесу от более чем прохладного приема у взыскательной венской публики. Возвращаясь с премьеры вальса, Штраус признался, что вещь проходная, по-настоящему удалась только концовка. Но вот в 1867 году открылась Всемирная выставка в Париже. Среди прочих произведений Штраус решил исполнить здесь и «Голубой Дунай». Уже первую часть пьесы покрыла буря аплодисментов. Вальс приняли на ура. На следующий день знаменитый поэт



Жюль Барбье написал новый текст. При обычном тираже популярной музыкальной пьесы в 5–10 тысяч экземпляров «Голубой Дунай» в короткий срок был издан... миллионным тиражом!

Парижский триумф Штрауса-сына затмил успех, который получил здесь когда-то его отец. Иоганна Штрауса приветствуют Флобер, Теофиль Готье, Дюма-сын, Амбруаз Тома, Иван Сергеевич Тургенев. Из Парижа слава «Голубого Дуная» докатилась, наконец, и до неблагодарной Вены... Теперь это любимейший вальс венцев. Под него даже не принято танцевать. Ведь нельзя же плясать под гимн! (Хотя под «Марш Радецкого» очень даже и пляшут...)

В 60-е и 70-е годы Штраус в зените славы, в зените творчества. А что же его личная жизнь?

Генриетта, Ангелика и Адели



Напряженная работа почти не оставляла времени подумать о делах сердечных. Любовь нагрянула на Иоганна внезапно. Предметом его увлечения оказалась одна из самых блестящих дам венского света Генриетта Трефц. Она была на 10 лет старше Иоганна, но Штраус вырос в атмосфере культа матери, так что нет ничего удивительного в его выборе.

Генриетта Трефц — знаменитая оперная певица, ее голосом восторгался Гектор Берлиоз. Ко времени знакомства с Иоганном Иетти была уже немолода, давно не выступала на сцене. Да и не была, строго говоря, «свободна». Она считалась гражданской женой богача барона Тедеско и жила в его дворце на правах хозяйки. От барона она имела двух дочерей и сына.

Горячая любовь Иетти и Иоганна, на удивление, нашла понимание у барона. Он не только благословил их брак, но и снабдил крупным состоянием. «Молодые» (хотя не так, чтобы очень уж молодые, зато бесспорно счастливые) поселились в прекрасном особняке неподалеку от императорского дворца.

Окруженный заботой и комфортом Штраус мог плодотворно работать. Правда, годы брали свое, и он сократил количество создаваемых произведений, зато все более возрастало их качество. Но... семейная идиллия разбилась об одно немаловажное обстоятельство. Дочери Иетти от Тедеско удачно вышли замуж, а вот сын оказался шалопаем, который беспрестанно требовал от матери денег. Это отравляло жизнь всей семьи. Повеса не раз

пускался и на прямой шантаж. Однажды, вернувшись домой, Штраус нашел тело бездыханной Иетти. Рядом лежало письмо сына с очередными требованиями, угрозами... Как говорят: «сердце матери» не выдержало... Иоганн глубоко и болезненно пережил эту утрату. К тому же он панически боялся смерти.

Вскоре Штраус женится во второй раз. Его избранница — молодая актриса Ангелика Дитрих, столь же эффектная, сколь и бездарная. Впрочем, она недолго обременяла его сердце и кошелек, сбежала от композитора с его другом Штайнером, директором театра, где шли оперетты Штрауса. Ситуация опереточная, но для самолюбия автора довольно болезненная...

И вот третья попытка счастья... Теперь его избранницей становится молодая вдова друга и однофамильца — Адель Штраус. При заключении брака невесте даже не потребовалось сменить фамилию, зато жениху пришлось сменить вероисповедание. Католическая церковь заупрямилась, и Штраусу не оставалось ничего другого, как перейти в протестантство. Но смена веры не повлияла на его творчество. А вот женитьба на Адель сделала Штрауса по-настоящему (наконец-то) счастливым! Адель Штраус оказалась умной, одаренной женщиной, преданной помощницей и другом. Ей композитор посвятил один из лучших своих вальсов — «Вальс Адели».



Оперетта с цветами, свистом и кровью



И все же как рифмуются жизнь и творчество! Женщина, сделавшая его счастливым, звалась Адель. Но и одна из героинь его оперетты «Летучая мышь» тоже носит это имя! Итак, Штраус — творец венской оперетты. К этому он шел довольно долго. Его вальсы явно перерастали рамки прикладной «музыки для ног». На симфонию Штраус не замахивался, на оперу тоже. Свой единственный балет он не успел завершить. А вот оперетта... Сложный, капризный жанр этот принес ему много лавров, но вряд ли меньше и разочарований. Судите сами. Оперетта, парижанка по рождению, явилась в Вену как нечто любопытное, пикантное, но не совсем все-таки близкое. Французская оперетта — оперетта Жака Оффенбаха — была задириста и сатирична. Она отражала накал политических страстей и скандалов империи Наполеона III. Ни о чем подобном в Вене Франца-Иосифа II не могло быть и речи. И дело было даже не в том, что «власти не пущали», а во вкусах самих венцев. Они оказались слишком уж добродушны и равнодушны к политике. Они хотели иметь оперетту, но со своим, чисто венским духом и колоритом. И Иоганн Штраус помог им в этом. Впрочем, из многих его оперетт до сих пор в репертуаре театров уцелели лишь две — «Летучая мышь» и «Цыганский барон». Виною тому были слабенькие либретто, которые не могла спасти и музыка «короля вальса», а сам он слишком беспечно относился к литературному материалу. (Об одной из оперетт — «Карнавале в Риме» — молодой А.П. Чехов написал фельетон, название которого говорит за себя: «Кавардак в Риме — комическая странность в 3-х действиях, 5-ти картинах, с прологом и двумя провалами».) Правда, основой либретто «Летучей мыши» послужила пьеса Мельяка и Галеви, которые писали либретто для самого Жоржа Бизе. Переложив парижскую штучку на нравы венцев, литературные сотрудники Штрауса создали неплохой сюжет. А уж музыка!.. Маэстро не подкачал... Он работал с огромным подъемом и создал «Летучую мышь» за 43 ночи.

Премьера состоялась 5 апреля 1874 года. Теперь трудно поверить: был некоторый успех, но... больше двадцати представлений творение Штрауса не выдержало! Венцы были еще слишком подавлены биржевым крахом 1873 года, когда по городу прокатилась волна самоубийств разорившихся маклеров, этих обманутых фортуной детей бидермайера... Одним словом, венцам было тогда не до смеху. Зато в Германии и во Франции «Летучую мышь» ждал грандиозный успех. Повторилась история с «Голубым Дунаем»: признание шедевра произошло не на родине композитора. «Летучая мышь» — типично венская оперетта, где ни слова о политике, ни грамма сатиры, где царят любовь, флирт, добродушный юмор и танцевальные ритмы, — чардаша, польки и, конечно, вальса прежде всего. Позже по этому пути пойдут Кальман и Легар.

А Штраус будет писать свои оперетты с переменным успехом. Когда на 24 октября 1885 года была назначена премьера его «Цыганского барона», в успехе почему-то многие сомневались: чтобы занять публику, дирекция вывела на сцену живую лошадь. Но и без этого представление неожиданно вылилось... в грандиозный триумф! Музыкальные достоинства «Летучей мыши» и «Цыганского барона» сделали их достоянием репертуара и самых серьезных оперных театров. А вот представление последней оперетты Штрауса «Венская кровь» закончилось настоящим кровопролитием. Она провалилась и привела театр к финансовой катастрофе. Директор театра, друг Штрауса Яунер покончил с собой. Это раздуло страсти. Оперетту поставили по всей Европе и... вновь неожиданный и прочный успех! Воистину, нет пророка в своем отечестве...

Триумф, оставшийся с ним навек



Однако музыка Штрауса в целом имела у своих современников поголовное признание. Его почитателями были Вагнер и Глинка, Чайковский и Берлиоз, Малер и Брамс, Римский-Корсаков и Рахманинов. (С Брамсом Штрауса связывала и многолетняя дружба.) По воспоминаниям современников, музыка Штрауса пришлась по сердцу и Льву Николаевичу Толстому: от звуков одного из вальсов он буквально расплакался.

В 1876 году Штраус посетил Соединенные Штаты Америки. Молодая заокеанская республика праздновала свое столетие и решила ни в чем себе не отказывать. В Бостоне венский маэстро дирижировал ансамблем из 20 тысяч оркестрантов и хористов. Все его движения передавали различным частям гигантского музыкального коллектива специальные ассистенты. Впрочем, сам Штраус находил всю эту грандиозность дешевым шукарством. Дешевым-не дешевым, но янки пришлось выложить за это «венскому чародею» астрономическую по тем временам сумму в сто тысяч долларов...

Штраус так долго царил в сердцах венцев, что им стало казаться, будто их кумир вечен. Увы, Иоганн Штраус ушел из жизни вместе со столь благосклонным к нему 19 веком. В мае 1899 года он простудился на утреннике в придворном театре, где дирижировал увертюрой к «Летучей мыши», и слег. Началось воспаление легких, часто фатальное в его возрасте. В полубессознательном состоянии Штраус напевал песенку своей юности:

*Как бы солнце ни светило,
Как бы ни было прекрасно,
Путь к закату неминуем:
К вечеру оно погаснет...*

Смерть, которой он так боялся всю жизнь, настигла его 3 июня 1899 года. Венцы похоронили его в том уголке Центрального кладбища, где покоятся Шуберт и Брамс.

Жизнь маэстро закончилась. Началась слава посмертная...

Валерий Бондаренко

*Благодарим портал library.ru
за помощь в публикации*

«А сердцу хочется покоя»



Вопросы решения проблем тревожности и стресса сегодня актуальны как никогда, мы пытаемся находить здоровые способы снимать напряжение, учимся управлять собой в сложных ситуациях. Известно, что прослушивание любимой музыки (особенно, если она классическая), прогулки на природе, занятия спортом, йогой, чтение хороших книг помогают обрести внутреннее равновесие. А некоторые цитаты способны не только успокоить, но и вдохновить нас на что-то новое!

«Корка, съеденная в покое, лучше, чем банкет, устроенный в тревоге» | **Эзон**

«Настоящие страхи меньше, чем ужасные фантазии» | **Уильям Шекспир**

«Если вам что-то не нравится, измените это. Если вы не можете изменить это, измените свое отношение» | **Майя Анжелу**

«Когда вы идете сквозь бурю, держите голову высоко поднятой и не бойтесь темноты. В конце бури — золотое небо и сладкая серебряная песня жаворонка» | **Оскар Хаммерстайн II**

«Беспокойтесь понемногу каждый день, и за всю жизнь вы потеряете пару лет. Если что-то не так, исправьте это, если можете. Но приучите себя не волноваться. Беспокойство никогда ничего не исправляет» | **Мэри Хемингуэй**

«Когда кажется, что все идет против вас, помните, что самолет взлетает против ветра, а не с ним» | **Генри Форд**

«Вы не всегда можете контролировать то, что происходит снаружи. Но вы всегда можете контролировать то, что происходит внутри» | **Уэйн Дайер**

«Когда я оглядываюсь назад на все эти заботы, я вспоминаю историю о старике, который на смертном одре сказал, что в его жизни было много неприятностей, большинство из которых так и не случились» | **Уинстон Черчилль**

«Хороший юмор — это тоник для ума и тела. Это лучшее противоядие от тревоги и депрессии. Он является преимуществом в бизнесе. Он привлекает и удерживает друзей. Он облегчает человеческое бремя. Это прямой путь к спокойствию и удовлетворению» | **Гренвилл Клейзер**

Международный онлайн-проект

Академия успешного школьника

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

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

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



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника



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



ВКУСНЫЙ ДЕНЬ

Мы продолжаем публиковать рецепты блюд, которые не только полезны для здоровья и не вредят фигуре, но еще и очень просты в приготовлении! Сегодня в нашем меню — рагу из спаржи, суп-пюре из брокколи с курицей, а на десерт — кекс на кефире с цукатами.

ТУШЕНАЯ СПАРЖА «ПИКАНТЕ»



Ингредиенты

- Спаржа — 450 г
- Помидоры — 3-4 шт.
- Лук репчатый — 2 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Кориандр — 1 ч.л.
- Чеснок — 2-4 зубч.
- Имбирь — 1 ч.л.
- Соль — по вкусу

Приготовление

1. Спаржу вымыть и обсушить. Удалить концы и нарезать небольшими кусочками.
2. На сковороде разогреть масло и кориандр. Обжарить пару минут. Добавить измельченный чеснок, имбирь. Выложить измельченный лук и жарить до легкого золотистого цвета.
3. Добавить на сковороду спаржу, соль, томить минут 7-8 на среднем огне.
4. Выложить измельченные кубиками помидоры, перемешать и тушить еще 10 минут.

Подавать блюдо лучше всего с рисом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты

- Брокколи — 450 г
- Куриное филе — 350 г
- Вода — 1 л
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Сливочное масло — 2 ст.л.
- Соль — по вкусу



Приготовление

1. Репчатый лук очистить и порезать кубиком. Морковь очистить от кожуры и измельчить на крупной терке.
2. Слегка пассеровать лук с морковью на сливочном масле до мягкости.
3. Брокколи разобрать на соцветия.
4. Куриное филе залить холодной водой. Проварить бульон на медленном огне в течение 30 минут.
5. Достать из бульона куриное филе, остудить до комнатной температуры и порезать на небольшие кусочки.
6. В бульон добавить соцветия брокколи, вареное куриное филе и пассерованные овощи, проварить суп до готовности капусты.
7. Перемешать все с помощью погружного блендера до пюреобразного состояния.
8. Добавить соль и специи по вкусу, повторно довести суп до кипения.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

Ингредиенты

- Куриные яйца — 2 шт.
- Кефир — 350 мл
- Масло гхи — 100 г
- Пшеничная мука — 400 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Апельсиновая цедра — 100 г
- Изюм, цукаты — 150 г
- Мед — 3 ст.л.
- Корица — по вкусу



Приготовление

1. Взбить яйца с кефиром и разрыхлителем (можно заменить содой). Добавить масло гхи (или растопленное сливочное масло), цедру, изюм, мед, корицу и все перемешать.
2. Добавить просеянную муку. Взбивать не нужно (кексы не любят длительное взбивание). Тесто должно получиться довольно густым.
3. Дополнить тесто изюмом, любыми цукатами по вкусу. Еще раз все перемешать до однородности.
4. Перелить тесто в форму для кекса, выложенную пергаментом.
5. Выпекать до готовности в разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут.

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

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

Отели:

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

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

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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА



 lanainvest.ru

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



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

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

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru