

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

06-08/2025

ИНВЕСТИЦИИ В МОСКВУ

ГАЙД ПО
НЕДВИЖИМОСТИ

ДЕЛОВОЙ ЕГИПЕТ

СЕКРЕТЫ ЭТИКЕТА

ФРЕЙЛИНЫ ИМПЕРАТРИЦ:

МИЛОСЕРДИЕ
И ГЕРОИЗМ

Эмиль Давидович ИСАГУЛЯН

Нейрохирург-алголог НМИЦ нейрохирургии
им. академика Н.Н. Бурденко МЗ РФ, кандидат наук,
президент Ассоциации нейромодуляции (РФ)



Марина Богатырёва

кандидат наук, доцент кафедры
государственного управления
Уфимского университета науки
и технологий, руководитель
АНО «СТЭП», профориентолог
подростков и взрослых,
карьерный консультант,
многодетная мама

«Сейчас я понимаю:
моя детская мечта помочь
реализовалась через
наставничество, науку
и поддержку в поиске
призвания»

Читайте интервью на стр. 28



За окном лето — время для вдохновения и перезагрузки! Отвлечитесь на пару дней от рутины — именно в моменты отдыха мозг подбрасывает самые неожиданные и яркие идеи. Оказывается, в состоянии покоя он продолжает обрабатывать важную для нас информацию, освобождаясь от лишнего «шума» повседневности. Добавьте в привычную жизнь чуть больше новизны: необычные маршруты, непривычные блюда, незнакомые жанры книг или музыки.

В выпуске вас ждут встречи с удивительными людьми, каждый из которых — первопроходец в своей области! Вы познакомитесь и с выдающимся нейрохирургом Эмилем Исагуляном — его революционные методы лечения хронической боли творят настоящие чудеса, возвращая пациентам радость жизни, и с HR-новатором Анной Тарасовой из группы «Зетта Страхование», которая не следует трендам, а создает их, формируя новые стандарты в управлении персоналом. Особое место в нашем выпуске занимает история талантливой флейтистки Ксении Куэльяр — для нее инструмент стал волшебной дудочкой, проводником в мир музыки, а многочисленные амплуа (от педагога до продюсера) — способами делиться этим волшебством с другими. Вас ждет встреча с Алексеем Ореховым и удивительной философией кенбукай-карате, где сила духа гораздо важнее мускулов. Педагог с 20-летним стажем Наталья Новикова откроет секреты преподавания, которые помогают детям полюбить обучение. Также узнаем, как ученому Марине Богатырёвой удастся совмещать науку и воспитание троих детей. Этот выпуск — о людях, которые смело прокладывают собственные пути в медицине, бизнесе, педагогике и искусстве.

Что еще рекомендую из нашей свежей подборки: героические судьбы фрейлин Российской империи, гид по инвестициям в московскую недвижимость, 10 научных способов улучшить память, путешествие по самым красивым дворцам и усадьбам страны, а также необычные рецепты с полбой — той самой, из пушкинской сказки.

Отдыхайте с удовольствием!

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Начать с себя.
Как собственник вредит своему бизнесу

МАРКЕТИНГ

- 8 Публикация в СМИ. Гид для экспертов

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Эмиль Исагулян. О боли, мечтах и командной работе

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 7 Наталья Новикова: «Видеть мир глазами ребенка»

УСПЕХ

- 22 Анна Тарасова. Искусство трендов.
Секрет успешного HR-лидера
28 Марина Богатырёва. Наука помогать
32 Ксения Куэльяр: «Звук флейты — мой голос в мире музыки»
36 Алексей Орехов. Больше, чем спорт. Путь к мастерству и победам

ПСИХОЛОГИЯ

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

- 30 Не хочу учиться. Как вернуть мотивацию

Эмиль Исагулян

Нейрохирург-алголог НМИЦ нейрохирургии им. академика Н.Н. Бурденко МЗ РФ, кандидат наук, президент Ассоциации нейромодуляции (РФ)

«В профессии врача важны доверие, поддержка и профессиональные связи. Я всегда считал, что хорошие отношения с коллегами — это не только ресурс, но и настоящая опора. Ставил дружбу выше выгоды, и сейчас, оглядываясь назад, не жалею о своем выборе. Мой главный капитал — знания и люди, с которыми я работаю.

Более 25 лет я занимаюсь нейромодуляцией и алгологией. За это время собрал команду выдающихся специалистов — неврологов, психиатров, цефалогогов, нейроурологов, гинекологов. И мы не просто формально сотрудничаем, а поддерживаем живую профессиональную связь. Когда сталкиваюсь со сложным пациентом, я точно знаю, кто сможет помочь. Даже если сам не могу взять на себя лечение, направляю к нужному специалисту. Это тоже моя ответственность — сопровождать больного до получения максимально возможного результата и удовлетворенности пациента»

Читайте интервью на стр. 12



52

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНВЕСТИЦИИ

- 18 Выше только звезды: инвестиция в Москву

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 40 10 научных способов улучшить память

ВОЯЖ

- 42 Замки России. Путешествие в мир роскоши и истории

ЭТИКЕТ

- 52 Этикет в Египте: правила делового общения

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 «Как наешься ты своей полбы...»

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 47 Прости и отпусти

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 48 Милосердие и героизм.
Судьбы фрейлин Российской империи



18

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Оксана Чиглинцева

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Фото на обороте обложки

Алена Петропавловская

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.

Вначале человек жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил.

Далай-лама



НАЧАТЬ С СЕБЯ

Как собственник вредит своему бизнесу

Конечно, собственник — основа бизнеса, и его вклад в развитие компании огромен. Когда-то он рискнул (и рискует постоянно), вкладывает в работу свои таланты и силы. Благодаря его чутью и стараниям бизнес живет и развивается. Но мы часто сталкиваемся и с тем, что собственник вредит своему бизнесу. Причем сильно, ведь его влияние на компанию максимальное. Легким движением мизинца он может зарубить любое хорошее начинание. Часто сам того не замечая: не ведает он, что творит.

Тема огромная, расскажу лишь о самых ярких ситуациях, которые мы нередко видим. И помогаем исправить, если собственник готов к этому.

1 Собственник мешает запуску изменений

На словах он хочет навести порядок в бизнесе, а на деле годами откладывает запуск. При этом часто обманывает себя, подменяя системную работу чтением книг, хождением к всевозможным гуру и пр. Да, полезно и книгу прочесть, и на бизнес-лагерь съездить. Но это лишь первый шаг — основная работа впереди, в вашей компании.

2 Собственник делает фальстарт изменений

Как говорится, охота пуще неволи. К нам часто обращаются бизнесмены, которые уже пытались самостоятельно навести

порядок в своем бизнесе. Нередко по моим книгам. Конечно, есть и успешные примеры, но много тех, кому не удастся вовлечь команду, люди путаются в методике. Итог — разочарование не только нашим подходом, но и вообще отладкой бизнес-процессов, а то и самой идеей осознанно улучшать свой бизнес: пусть уж лучше все будет как прежде. Если собственник упорствует, то порой сменяет несколько команд руководителей и сотрудников, уговаривая и заставляя их описывать процессы и т.п. Не мучайте людей. Изменения хороши, когда люди стремятся к ним, а не когда их пытаются сломать об колено.

3 Собственник тормозит изменения

То есть, пройдя часть пути, меняет свои приоритеты, часто неосознанно. Постепенно в компании прекращаются встречи рабочих групп, не назначают или переносят поддерживающие сессии. В итоге, когда нас приглашают, к примеру, через год, мотивация у людей ослабла, и половину сессии, если не больше, мы не движемся с командой вперед, а разбираемся с сопротивлением. Но это нужно делать: пока не вычерпаем накопившийся негатив, дальше двигаться невозможно.

Если уж встали на путь системного развития бизнеса, дайте ему высокий приоритет. Тут как в спорте: если заниматься регулярно, виден прогресс, который радует. А если приходить на тренировки редко — будут лишь разочарования.

Я не устаю повторять: качественный бизнес нужен в основном его собственнику. Мы помогаем вовлечь команду, люди активно включаются. Но все равно их энтузиазм периодически гаснет, особенно, если нет мощной поддержки сверху. Именно владелец бизнеса — тот человек, который своей волей двигает его вперед. Да, порой это нелегко, но если не вы, то кто?..

4 Собственник нарушает бизнес-процессы и договоренности

Собственник привык полностью властвовать в своем детище, что является его законным правом. Но часто чрезмерная властность на корню подрывает переход бизнеса от спонтанного и хаотичного к системному.

Группы работают, договариваются, как разумно выстроить, к примеру, тот или иной бизнес-процесс. Его утверждают: сначала топы, а затем и собственник. Но не проходит и нескольких дней, как владелец первым начинает игнорировать принятые решения. Нарушает процессы, командует сотрудниками через несколько уровней иерархии, принимает решения и дает поручения, от которых все в команде недоумевают, и т.п.

Это очень сильно демотивирует команду. Да и самому собственнику вредит: он по-прежнему остается в текучке, тушит пожары и бежит как белка в колесе. Тратит здоровье, а потом «чинит» его на заработанные деньги. При этом собственник вносит сумбур в работу компании, из-за чего перегорают и уходят ключевые люди, наступает хаос в работе, теряются клиенты и в конечном итоге — прибыль, доля рынка, а порой и сам бизнес.

5 Собственник убивает инициативу в своей команде

Для этого у него есть богатый набор методов. Ну, например, он сам принимает все решения, не давая своим сотрудникам — и даже

ключевым руководителям — самостоятельности. Является для них строгим папочкой или матерью-гусыней, которая пасет выводок неразумных птенцов. И потом сам же жалуется: «Они у меня такие безответственные! И инициативы от них никак не могу добиться». Конечно, при таком подходе не добьетесь.

Часто собственник «бьет сотрудников по рукам»: за малейшую оплошность или попытку поднять голову и взглянуть чуть шире своих должностных обязанностей.

Однако все реально изменить. Наведение порядка в бизнесе — не только и не столько про «написание бумажек». Оно про включение людей в развитие бизнеса — им становится не все равно, они начинают болеть душой за компанию, прикладывают силы и таланты для отладки ее работы. Изменений можно добиться, только если собственник готов поверить (не сразу, постепенно) в своих людей и дать им возможность выносить предложения, участвовать в их проработке и внедрении.

Трудность еще и в том, что нововведения противостоят привычкам, которые формировались в своем бизнесе и на прошлых местах работы — как у вас, так и у сотрудников. Да и вообще российскому менталитету. Птица не задумывается, как она летает. Руководитель управляет по привычке. Грамотно проведенная сессия — это возможность осознать свой стиль управления и попробовать, потренировать другие варианты.

6 Собственник перегружает команду

В первую очередь текучкой, как я описал выше. Люди чуть живые от того шквала, которым вы их нагружаете. Они работают неэффективно в режиме постоянных авралов. Какая уж тут отладка бизнеса? Знаете, наверное, «некогда точить пилу — пилить нужно»... Мне больше нравится фраза из мультика: «Лучше день потерять, потом за час долететь». И потом всегда летать быстро и с удовольствием.



7 Собственники (если их несколько), противоречат друг другу

Нужно ли объяснять, к чему это приводит? Путь к решению — в статье «Согласие в управленческой команде», которую мы публиковали в одном из прошлых выпусков.

8 Собственник винит всех (сотрудников, экономическую ситуацию и пр.), кроме себя

В то время как главная причина ваших успехов и проблем — вы и только вы. До тех пор, пока вы ищете виноватых вовне, серьезным улучшениям не быть. Рекомендую чаще смотреть в зеркало и задавать себе вопрос: «Что я сам делаю для создания и поддержания сложившейся ситуации?» Правда, зачастую это ох как непросто! Профессиональные консультанты и психотерапевты вам в помощь (выбирайте внимательно).

Конечно, можно вспомнить еще много ситуаций. Например, когда собственник изымает слишком много денег из оборота компании.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ:

Бывало ли у вас что-то из описанного выше?
Как это отражалось на бизнесе?
Планируете что-то изменить? Как?

Если вы постепенно решите вопросы, которые я описал выше, это будет огромный шаг вперед для вас лично и вашей команды. И тут не нужно себя укорять и посыпать голову пеплом — толку мало. Для начала достаточно замечать, осознавать проблему — постепенно она будет ослабевать и решаться. Ну и усиливать сильные стороны.

Хорошо, если вы обсудите это со своими ближайшими соратниками: соучредителями и топ-менеджерами. Тогда сможете обращать внимание друг друга на то, что делаете. Только не нужно обвинять и ругать. Просто отмечайте вслух: безоценочно, можно с добрым юмором и подколками.

Кстати, вы как собственник — авторитет для своих подчиненных. И они наверняка копируют вас при работе с клиентами, сотрудниками, подрядчиками и пр. Поэтому старая мысль «Начни изменения с себя» верна. Я постоянно вижу, как изменения в картине мира собственника меняют его команду и бизнес — порой за тысячи километров. Мистика? Объяснение этому есть. Все люди так или иначе связаны «информационным полем» — Вернадский называл его ноосферой. Конечно, со своей семьей, командой в бизнесе мы связаны более тесно. Меняемся мы — меняется мир вокруг нас и наши взаимоотношения с ним. Особенно это касается изменений лидера.

Зачастую изменить себя непросто. Умом хотим, но не получается. Можно, конечно, силой продавливать, заставлять себя и окружающих, но это неэкологично: одно лечим, другое калечим (проблема может вылезти в виде неожиданной болезни и пр.). Да и сопротивление зачастую бешеное.

ЕСТЬ ДВА ПУТИ:

1. Запустить изменения в компании.

Создать вихрь, в который будете вовлечены и вы, и ваши люди. Если вихрь достаточной силы, то он неизбежно меняет всех, кто попадает в его поле. Или отторгает: несогласные постепенно уходят.

2. Пройти личную психотерапию у хорошего специалиста.

Цель — разобраться со своими «тараканами», внутренними препятствиями, которые мешают достигать целей. Можно, конечно, героически двигаться вперед с гирями на ногах, но зачем? Если продуктивной постепенно осознать их и получить ту огромную силу, которая в них скрыта, — обычно люди тратят большую часть усилий на борьбу с внутренними драконами.

*Михаил Рыбаков,
бизнес-консультант, психолог, основатель
команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»
Сайт: mrybakov.ru*



*Построить карьеру в профессии, о которой мечтаешь с детства, — большая удача. В этом убедилась руководитель «Академии развития», специалист по подготовке к школе, тренер по скорочтению, каллиграфии и коррекции почерка **Наталья Николаевна Новикова**. Уже более 20 лет она работает с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. «С самого раннего детства я знала свое призвание — быть проводником в мир знаний. А это значит снова и снова проживать детство с каждым ребенком, видеть мир его глазами».*

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

Наталья, все дети очень разные, но вам удается заинтересовать каждого своего ученика. Как подбирается программа обучения — вы проводите тестирования или беседы с родителями?

Для выявления проблем и оценки знаний ученика провожу первое диагностическое занятие, результаты которого сообщаю родителям. На основе диагностики я составляю индивидуальную программу обучения и маршрутный лист. Есть и промежуточные замеры знаний, которые позволяют контролировать прогресс. Первая встреча важна и для установления контакта с ребенком и родителями. Многие обращаются только за рекомендациями, а после первой встречи решают остаться для дальнейшей работы.



«ВИДЕТЬ МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА»

Наверняка вам помогает и ваша основная специальность учителя математики — царицы наук...

Безусловно, помогает. Если углубиться в типы мышления, то я с точностью могу сказать, что у меня математический склад ума. Такие люди рациональны, внимательны и последовательны в деталях, они способны четко и ясно мыслить, докапываться до истины. Все эти навыки помогают мне поддерживать порядок в своих действиях, в работе и в быту.

Зачем дошкольнику скорочтение? Не будет ли ему потом скучно в традиционной школе?

Скорочтение — это сложная интеллектуальная работа, а не просто чтение. Я начинаю обучение с традиционной программы, затем добавляю приемы скорочтения, расширяющие кругозор, развивающие зрительную память и образное мышление.

Умение читать даст первокласснику значительные преимущества. Но главная задача, которую я перед собой ставлю, — это привить любовь к чтению.

Всегда ли можно помочь детям с дислексией и дисграфией? И почему похожие проблемы встречаются и у взрослых?

Коррекция высших психических функций — это длительный процесс, требующий внимания и терпения от ребенка и родителей. Поддержка и занятия со специалистом значительно улучшают навыки чтения и письма. Раннее выявление расстройств увеличивает шансы на исправление и дает возможность исключить их во взрослом возрасте.

Для решения проблемы я предлагаю специальную программу с упражнениями, цель которых — создавать новые нейронные связи, задействовав в работе оба полушария головного мозга.

При возвращении признаков дислексии/дисграфии проводится повторная, более быстрая коррекция.

Сегодня диагноз СДВ/СДВГ звучит очень часто. Что здесь главное при взаимодействии с ребенком, что его мотивирует? Да, СДВ/СДВГ — распространенный диагноз. Он не сказывается на интеллекте, но сильно мешает в обучении. Здесь важен особый подход: налаживание визуального контакта, спокойный тон, частая смена деятельности и умение направлять энергию в нужное русло. Я стараюсь выявлять сильные стороны ученика и укреплять его уверенность в себе. Похвала и поощрение — ключевые элементы мотивации.

Наталья, вы еще и мама. Ваши профессиональные умения наверняка повлияли на жизнь ваших детей?

Я мама двух замечательных сыновей. Возможно, мой пример увлеченности работой помог им найти дело по душе. Старший сын, помимо основной работы, увлекается баскетболом, а младший — музыкой: игрой на гитаре и вокалом. А еще младшему сыну передалась моя любовь к книгам, в свои шестнадцать лет у него есть собственная небольшая библиотека.

Как выглядит ваш идеальный отпуск? Есть ли места, куда хочется вернуться?

На протяжении многих лет мое самое любимое место отдыха — родительский дом. Он для меня и место силы, и источник вдохновения. Это мой маленький рай!

Вместе с семьей я люблю путешествовать по разным городам России. И, конечно, в нашей копилке есть места, куда хочется вернуться снова...

ПУБЛИКАЦИЯ В СМИ

Гид для экспертов

Публикация статьи в СМИ — это современный мощный инструмент для распространения информации, укрепления личного бренда, повышения узнаваемости компании любой сферы деятельности и усиления влияния на общественное мнение. Однако сам процесс публикации не всегда прост и требует определенной подготовки, знаний и усилий. В этой статье мы подробно рассмотрим все аспекты, связанные с размещением статьи в СМИ, включая требования, стоимость и другие важные нюансы.

ПОЧЕМУ СТОИТ СТРЕМИТЬСЯ К ПУБЛИКАЦИИ В СМИ?

- **Широкий охват аудитории:**

СМИ обладают обширной аудиторией, что позволяет донести вашу информацию до большого количества людей.

- **Повышение авторитета:**

публикация в авторитетном издании значительно повышает доверие к автору и его мнению. Сравните: вы читаете информацию об эксперте на его личной странице в соцсети/на его сайте либо в лицензированном издании. Разница в восприятии очевидна.

- **Укрепление личного бренда:**

регулярные публикации в СМИ формируют образ эксперта в своей области. Серьезные издания, которые дорожат репутацией, не публикуют непроверенную информацию и приглашают на свои страницы только лучших специалистов.

- **SEO-оптимизация:**

ссылки на ваш сайт из авторитетных источников положительно влияют на позиции в поисковых системах. Результаты можно будет легко проверить — до и после публикации.

- **Привлечение новых клиентов и партнеров:**

качественные публикации могут привлечь внимание потенциальных клиентов и партнеров, заинтересованных в ваших услугах или продуктах.



ТИПЫ СМИ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ СТАТЕЙ

- **Онлайн-издания:**
интернет-порталы, новостные агрегаторы, блоги и сайты, посвященные определенным темам.
- **Печатные издания:**
газеты, журналы для массового читателя и специализированные издания для определенных ЦА.

ПОДГОТОВКА К ПУБЛИКАЦИИ СТАТЬИ: КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ

- **Определение цели публикации.**
Чего вы хотите достичь публикацией статьи? Повысить узнаваемость бренда, привлечь новых клиентов, поделиться экспертным мнением или вам достаточно рассказать о себе и запечатлеть свои достижения?
- **Выбор СМИ.**
Определите издания, которые соответствуют вашей тематике и аудитории. Изучите их стиль, формат и требования к материалам и/или спикерам.
- **Анализ целевой аудитории СМИ.**
Понимание интересов и потребностей читателей поможет вам создать контент, который будет востребован.
- **Поиск актуальной и интересной темы.**
Тема статьи должна быть релевантной целевой аудитории и интересной для редакции. Важно, чтобы она была свежей, оригинальной и содержала полезную информацию. Чаще всего в редакциях помогают и с подбором тем, и с написанием статей/интервью.
- **Исследование и сбор информации.**
Проведите тщательное исследование выбранной темы, соберите статистические данные, экспертные мнения и другие факты, которые подтвердят ваши аргументы. Помните, что публикация в СМИ размещается на длительное время.

НАПИСАНИЕ СТАТЬИ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Заголовок.**
Он должен быть привлекательным, информативным и соответствовать содержанию статьи.
- **Лид (введение).**
Кратко и интересно представьте тему статьи, чтобы привлечь внимание читателя, и обозначьте основную проблему.
- **Основная часть.**
Раскройте тему статьи, используя факты, примеры, статистику и экспертные мнения. Структурируйте текст, разделите его на абзацы и используйте подзаголовки для удобства чтения.
- **Заключение.**
Подведите итоги, сформулируйте выводы и предложите читателям конкретные шаги или рекомендации.
- **Стиль.**
Пишите простым и понятным языком, избегайте сложных терминов и жаргона. При этом старайтесь заинтересовать читателя больше смыслом, чем словами.



- **Уникальность.**
Статья должна быть оригинальной и уникальной. Не допускайте плагиата. Проверить уникальность легко на любом из специализированных сайтов в Сети — некоторые из них даже не требуют регистрации (например, биржа контента «Адвего»).
- **Редактура и корректура.**
Проверьте текст на наличие ошибок и опечаток — насколько позволяет ваше образование. В любом случае предоставленный вами материал перед публикацией еще раз проверят профессиональные редакторы и корректоры.

КАК ПРЕДЛОЖИТЬ СТАТЬЮ В СМИ

- **Изучите требования.**
Большинство СМИ публикуют на своих сайтах требования, в которых указаны форматы статей, тематики, объемы и другие параметры.
- **Подготовьте сопроводительное письмо.**
В нем кратко представьте себя, свою статью (если у вас готовая статья) и объясните, почему она может быть интересна читателям данного издания.
- **Отправьте статью редактору.**
Найдите контакты редактора, ответственного за вашу тематику, и отправьте ему статью вместе с сопроводительным письмом. Если не нашли редактора, пишите напрямую главному редактору либо заполните заявку на сайте.
- **Будьте готовы к доработкам.**
Редактор может попросить вас внести изменения в статью, чтобы она соответствовала требованиям издания.

ВОПРОС СТОИМОСТИ ПУБЛИКАЦИИ

Существует два основных варианта публикаций:

- **Бесплатная публикация**

Многие СМИ публикуют статьи бесплатно, если они соответствуют требованиям издания и интересны его читателям. Но в этом случае будьте готовы к более строгой редакции и необходимости внести смысловые изменения в исходный текст. И, разумеется, здесь более ограниченный объем публикаций.

- **Платная публикация**

Некоторые СМИ предлагают услуги платной публикации статей. Стоимость такой публикации может варьироваться в зависимости от издания, объема статьи, формата и других параметров. Цена может доходить до нескольких сотен тысяч рублей. Факторы, влияющие на стоимость публикации:

1. Авторитет и охват издания (тираж, аудитория).
 2. Тематика и формат статьи.
 3. Дополнительные услуги (написание статьи, продвижение).
- Однако есть способы снизить ваши расходы: публиковаться в менее известных и молодых СМИ; чаще писать редакциям и предлагать им качественный и уникальный контент; найти спонсоров, заинтересованных в теме статьи.

НА ЗАМЕТКУ!

Будьте терпеливы:

процесс публикации статьи может занять некоторое время. Особенно это касается печатных публикаций в гляцевых журналах, ведь их выпуск — очень дорогостоящий и длительный процесс, поэтому здесь не получится заплатить за размещение, а через неделю уже держать в руках журнал со своей публикацией. Однако оперативное размещение всегда возможно в онлайн-изданиях.

Отказывайтесь от невыгодных предложений:

если общение с представителями СМИ не внушает вам доверие или стоимость публикации кажется вам слишком высокой, смело отказывайтесь от предложения — всему свое место и время!

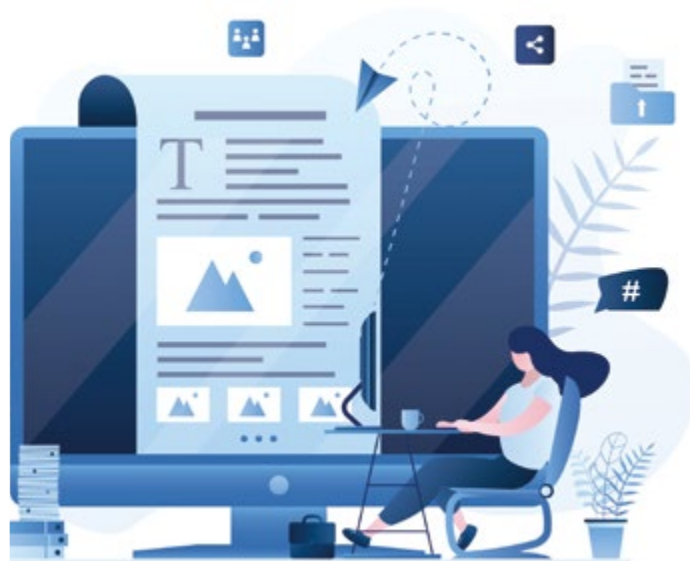
КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Итак, публикация статьи в СМИ — это сложный, но очень интересный процесс. Правильно подготовленная и опубликованная статья может стать мощным инструментом для достижения ваших целей. Помните о требованиях, тщательно выбирайте средство массовой информации и будьте готовы к работе над текстом. Если речь идет о публикации в серьезном деловом журнале, то такая публикация дает возможность эксперту поделиться своими знаниями и опытом с широкой аудиторией, получить признание своей компетентности и укрепить свою репутацию. Одно из главных преимуществ публикации статьи в журнале состоит в том, что журналы имеют свою читательскую аудиторию, которая уже заинтересована в данной тематике. Это позволяет экспертам достичь определенной целевой аудитории и привлечь внимание к своим идеям, открытиям и исследованиям.

Кроме того, публикация в журнале дает возможность установить контакты и вступить в профессиональное сообщество. Читатели, потенциальные клиенты или коллеги могут связаться с экспертом, задать вопросы или выразить благодарность за полезную информацию, представленную в статье. Нередко это приводит к дальнейшим возможностям сотрудничества, консультаций или приглашений на конференции и семинары. Еще одно преимущество: экспертные публикации в специализированных журналах входят в список требований для получения некоторых видов виз (например, визы талантов), научных степеней.

Но помните, что для размещения статьи в журнале эксперт должен проявить профессионализм и продемонстрировать качество своей

работы. Журналы часто имеют особые требования к содержанию статей, такие как оригинальность, актуальность, четкость изложения и использование достоверных источников. А эксперты в свою очередь должны тщательно относиться к выбору журнала — чтобы он соответствовал их специализации и целевой аудитории. Исследование и изучение журнала, его репутации и предыдущих публикаций помогут убедиться, что статья будет рассмотрена со всей серьезностью, а опубликованный материал будет радовать вас и приносить пользу.



«БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ — *это призвание!»*

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

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

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

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

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





О БОЛИ, МЕЧТАХ *и командной работе*

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Э. Исагуляна

Эмиль Давидович Исагулян — нейрохирург-алголог НМИЦ нейрохирургии им. академика Н.Н. Бурденко МЗ РФ, кандидат наук, президент Ассоциации нейромодуляции (РФ). Он проводит весь спектр современных нейрохирургических операций при хронических болевых синдромах, прежде всего при хронической головной и лицевой боли, хронической тазовой боли, а также при хронических болях в спине и конечностях. Более 30 лет опыта, уникальные методики и междисциплинарный подход позволяют ему справляться с самыми сложными случаями. В интервью с нашим гостем мы раскроем секреты его преданности делу, узнаем, как ему удается возвращать людям жизнь без боли и почему командная работа — ключ к успеху в современной медицине.

Эмиль Давидович, медицина — особая сфера деятельности, в которую не попадают случайным образом. И наверняка ваш профессиональный путь связан с сильной личной мотивацией. Что стало определяющим фактором в вашем выборе? С самых ранних лет меня притягивало все, что связано с медициной: любимыми были сказки о докторях, детские медицинские игрушки, медосмотры — то, чего большинство детей избегало, вызывало у меня неподдельный интерес. Параллельно я увлекался техникой, собирал модели самолетов и машин, но все же именно медицина оставалась для меня особенной сферой. Думаю, важную роль сыграла мама — она мечтала, чтобы я стал врачом, и поддерживала мой интерес с самого детства. Ближе к старшей школе я все больше осознавал, что это мое призвание. Где-то с восьмого класса меня особенно увлекла нейрохирургия — загадки мозга. На третьем курсе института я прочитал одну из книг Э.И. Канделя и окончательно понял, что хочу заниматься функциональной нейрохирургией. Тогда и родилась мечта попасть в НИИ имени академика Бурденко — самый знаменитый центр отечественной нейрохирургии. Казалось, это почти недостижимо, но я рано понял: если у мечты есть четкий план, она становится целью.

Одним из главных ваших достижений вы считаете обширные личные связи и опыт взаимодействия с лучшими специалистами страны. В какой момент работы с пациентом такое взаимодействие между коллегами особенно важно? Интересно также ваше мнение о периоде диагностики: действительно ли именно на этом этапе возникает наибольшее количество вопросов и, следовательно, потребность в консультации с другими специалистами?

В профессии врача важны доверие, поддержка и профессиональные связи. Я всегда считал, что хорошие отношения с коллегами — это не только ресурс, но и настоящая опора. Ставил дружбу выше выгоды, и сейчас, оглядываясь назад, не жалею о своем выборе. Мой главный капитал — знания и люди, с которыми я работаю. Более 25 лет я занимаюсь нейромодуляцией и алгологией. За это время собрал команду выдающихся специалистов — неврологов, психиатров, цефалгологов, нейроурологов, гинекологов. И мы не просто формально сотрудничаем, а поддерживаем живую профессиональную связь. Когда сталкиваюсь со сложным пациентом, я точно знаю, кто сможет помочь. Даже если сам не могу взять на себя лечение, направляю к нужному специалисту. Это тоже моя ответственность — сопровождать больного до получения максимально возможного результата и удовлетворенности пациента.

Диагностика — ключевой этап, на котором междисциплинарность крайне важна. Например, при хронической тазовой боли, после исключения гинекологических, урологических или проктологических заболеваний остаются другие возможные источники боли, включая скелетно-мышечные, нейропатические и психозмоциональные. Здесь необходимы точные методы и коллективный врачебный разум.

Ценные члены нашей команды — психиатры-алгологи. Они помогают мне уверенно вести прием пациентов с тяжелыми депрессиями, шизофренией и соматизированной болью. Эти пациенты часто ошибаются, считая причину боли физической, а не психической. Без таких специалистов легко попасть на ненужные вмешательства. Наш центр в НИИ им. Н.Н. Бурденко объединяет настоящих мастеров. Несмотря на большую запись, мы стараемся

найти решение для всех. Есть телемедицинские консультации, и в экстренных случаях поможем быстро.

Мой девиз: объединяй, чтобы созидать. В одиночку врач многое не успеет. А вместе мы даем пациенту уверенность, поддержку и путь к облегчению боли и улучшению качества жизни. Это и есть наша главная цель.

Пациенты называют вас врачом от Бога и человеком, который творит чудеса. Вы смело беретесь за тяжелые операции и за пациентов, которым не смогли помочь другие специалисты. Какие наиболее сложные и редкие случаи можете вспомнить и какие инновационные методы или подходы вы использовали при операции и/или в постоперационный период?

Спасибо за теплые слова. Но если и есть чудо, то это чудо команды. Мыслить вместе, делиться опытом, искать выходы там, где другие уже опустили руки, — вот в чем настоящая сила. За каждым «чудом» стоит не один человек, а десятки профессионалов, готовых действовать слаженно и ответственно.

Сегодня нейрохирургия и нейромодуляция дают возможности, о которых еще недавно мы могли только мечтать. Один из примеров — постгерпетическая невралгия в зоне тройничного нерва. После исчезновения высыпаний вируса герпеса кожа заживает, а жгучая боль остается на годы. Мы имплантируем тончайший электрод в лобную зону, и тогда вместо боли пациенты ощущают легкую вибрацию. Это не просто маскировка — со временем боль может уйти навсегда. Главное — вернуть человеку контроль над своей жизнью, в том числе буквально: с помощью пульта пациент сам регулирует стимуляцию.



Другой случай — хроническая мигрень, она причиняет человеку ежедневное страдание и делает его заложником собственного тела. Мы применяем стимуляцию затылочных нервов. Сначала приступы редуют, потом уходят на месяцы, а иногда и на годы. Такой метод дает стабильный и, главное, прогрессирующий эффект, что подтверждено международными исследованиями, да и мы это видим каждый день в своей практике.

А бывает, что решение — до обидного простое. Например, при пульсирующей боли в височной зоне: если нажатие пальцами на сосуд снимает боль — значит, можно помочь пятиминутной операцией. Просто пересечь сосуд — и человек забывает о боли, которая мучила его годами. Это не волшебство, а точная диагностика и знание базовых принципов. Сложных случаев у нас много, но слаженная работа команды и вера в человека делают возможным даже то, что казалось невозможным.

Алгология (*Область медицины, которая изучает и лечит боль — Прим. ред.*) — относительно молодое направление в нашей стране. Вы являетесь первым в России обладателем международного диплома алголога, выданного Международной ассоциацией WIP. Как вы оцениваете развитие этого направления у нас в контексте нейрохирургической практики и насколько вы довольны полученными на сегодня результатами?



Алгология — одно из самых молодых направлений медицины в России, хотя в мире она активно развивается с 60-х годов прошлого века. Сегодня объем знаний в данной области постоянно растет. Это наука, требующая регулярного обновления информации и высокой клинической чувствительности, именно поэтому ее выделили в отдельную специальность.

Приятно видеть, что в России растет уровень осознания важности алгологии. Все больше врачей обучаются по этому направлению, в том числе на наших курсах. Уже тот факт, что термин «алгология» перестали путать с «альгологией» (наукой о водорослях), говорит о прогрессе. Однако путь еще долгий.

Есть три основные проблемы. Первая — отсутствие школы. Мы не обучаем алгологии студентов. Знания о боли и ее нейрофизиологии должны быть частью базового образования врачей, особенно неврологов и нейрохирургов. Вторая — необходимость официального признания алгологии как второй специальности. В мировой практике это стандарт, если врачи получают дополнительную квалификацию по лечению боли. Третья — структура клиник. Появляются центры лечения боли, но большинство из них монопрофильны, а боль требует мультидисциплинарного подхода. Несмотря на эти сложности, я рад, что процесс пошел. Алгология перестает быть экзотикой. У нас есть специалисты, готовые учиться и развиваться. Все еще впереди.

Принято считать, что врачебная практика, а тем более хирургия, делает врача более сдержанным в эмоциях и где-то даже холодным... Что вряд ли скажешь о вас. Вы всегда внимательны к пациентам — ваши приемы длятся не менее часа, плюс вы поддерживаете с ними постоянную обратную связь. Что помогает выдерживать высокую эмоциональную нагрузку, учитывая, что все пациенты разные и попадают к вам в сложный стрессовый период своей жизни?

Этот вопрос действительно сложный. Врач, особенно хирург, должен оставаться эмоционально сдержанным, чтобы принимать взвешенные решения. Но полностью «отключить» эмоции невозможно, особенно при работе с пациентами с хронической болью. Такие пациенты часто находятся в стрессе и депрессии, и для помощи нужно хотя бы частично «прожить» с ними их боль. В моей практике важнейшим аспектом является установление доверия. Без него пациент не будет соблюдать рекомендации врача. Поэтому прием длится столько, сколько нужно: мы выслушиваем, задаем вопросы, развеиваем мифы и объясняем все детали. В отличие от врачей поликлиник, у нас есть возможность уделить каждому пациенту необходимое время.

Очень важно объяснить пациенту суть боли. Например, невралгия и тем более невропатия — это не «зажатый нерв», а сложное нейрохимическое состояние. Но пациенты часто хотят удалить боль хирургически, как опухоль, и здесь требуется внимательная беседа.

Обратная связь — ключевой момент, особенно с пациентами с нейростимуляторами. Мы сопровождаем их на всех этапах, от операции до реабилитации, чтобы гарантировать эффективность лечения. Наша команда работает по принципу тройной связки: невролог, хирург и нейрохирург-ассистент. Каждый из них играет свою роль, соблюдая комплексный подход, что и обеспечивает постоянную обратную связь с пациентом. Главная цель — не просто уменьшить боль, а вернуть пациенту качество жизни. Даже частичное облегчение боли и снижение дозировок препаратов — уже успех, и эта победа всегда командная.



Насколько в вашей работе результат лечения зависит от психологического состояния пациента, его внутренней готовности к медицинскому вмешательству?

Эффективность лечения, особенно хирургического и нейромодуляционного, зависит от психологического состояния пациента. Чем глубже депрессия или тревожность, тем хуже прогноз, даже при уменьшении боли. Иногда боль — это маска для психических расстройств, таких как депрессия. Когда консервативное лечение (в основе которого лежат не только медикаменты, но и психотерапия) оказывается бессильным, на помощь приходят новые подходы. Например, методы нейромодуляции в лечении фантомной боли. Чаще всего здесь эффективна зеркальная терапия, но если она недостаточно эффективна, то можно применять стимуляцию спинного или головного мозга и хорошо контролировать этот тяжелейший болевой синдром. Ключевое слово здесь — «контролировать». К сожалению, часто мы не можем полностью убрать такую боль, но уменьшить ее, сократить потребление медикаментов, улучшить качество жизни — и есть наша цель. Без учета эмоциональной вовлеченности и ресурсов пациента даже идеально выполненное вмешательство не даст нужного результата.

Стала ли нейрохирургия за последние 10 лет более безопасной? И как часто вам приходится уговаривать или, наоборот, отговаривать пациентов от операции?

Вопросы операционной безопасности нейрохирургии можно разделить на два аспекта. Во-первых, решение об операции — наша задача не в том, чтобы уговаривать или отговаривать пациента, а в том, чтобы честно и полно информировать его. Пациент имеет право знать все об операции: ее суть, возможные результаты и риски, включая редкие осложнения. После такого разговора он должен самостоятельно принять решение, ведь это основа доверия и этики в отношениях между врачом и пациентом. Здесь искусство врача заключается в том, чтобы помочь пациенту осознанно выбрать оптимальный путь.

Во-вторых, за последние 10 лет нейрохирургия претерпела значительные изменения в плане безопасности. Операции стали менее

Эмиль Давидович Исагулян

*Старший научный сотрудник,
нейрохирург-алголог НМИЦ нейрохирургии
им. акад. Н.Н. Бурденко МЗ РФ*

- ✓ Основатель и президент Национального общества нейромодуляции в РФ
- ✓ Член правления INS
- ✓ Обладатель международного диплома алголога
- ✓ Вице-президент Ассоциации интервенционного лечения боли в РФ (АИЛБ) и Межрегиональной ассоциации специалистов по функциональной и стереотаксической нейрохирургии (RSFSN)
- ✓ Член правления европейской (ESSFN) и международной (WSSFN) ассоциаций по стереотаксической и функциональной нейрохирургии
- ✓ Почетный член Международной ассоциации по изучению боли (IASP)
- ✓ Почетный лектор и модератор всероссийских и международных конгрессов и конференций
- ✓ Автор более 100 научных публикаций и 80 статей, 15 книг, 50 учебных курсов
- ✓ Эксперт по нейромодуляции, алгологии и нейронаукам многих ТВ-передач на федеральных каналах



инвазивными, доступы и травматизация тканей — минимальными. Улучшились как инструменты и техника, так и навигационные системы. В нейромодуляции произошел огромный прогресс: имплантируемые устройства стали более миниатюрными и функциональными, с точной настройкой воздействия на нервную систему. Также появились новые, ранее казавшиеся фантастикой, подходы — оптогенетика, термо- и магнитогенетика, нейроинтерфейсы, которые уже сегодня являются клинической реальностью или очень близки к ней. Но в основе всего по-прежнему остаются правильная диагностика, честный и открытый диалог с пациентом и работа команды специалистов.

В чем, на ваш взгляд, причина ажиотажа вокруг Neuralink? Несмотря на существующие аналоги, которые успешно применяют с середины прошлого века. Если отбросить имя Илона Маска и его амбициозные заявления, что принципиально нового в этих имплантах?

Ажиотаж вокруг Neuralink объясняется рядом инноваций, которые отличают новые устройства от существующих аналогов. Во-первых, проект предлагает уникальное количество электродов — 1024 контакта, что обеспечивает высокую разрешающую способность и точность получения данных. Во-вторых, важным преимуществом является беспроводная передача сигналов, в отличие от предыдущих проводных систем. Это делает устройство более удобным и мобильным, устраняя проблемы с проводами. Тем не менее у технологии есть и свои недостатки. Одной из главных проблем остается долговечность электродов — они со временем выходят из строя. Материал, из которого они сделаны, пока не обеспечивает стабильную работу на длительный срок. Если эти проблемы будут решены, подобные проекты могут значительно продвинуться в нейропротезировании, особенно в таких областях, как восстановление зрения и слуха, а также в реабилитации пациентов с потерей двигательных и речевых функций.

Вы владеете методиками нейромодуляции, в которых опыт хирурга играет ключевую роль, и передаете личный опыт и знания своим ученикам. Что для вас главное в работе с молодыми специалистами? И благодаря чему они могут приобрести ту самую уверенность, которую отмечают в вас ваши пациенты?

Самое главное для молодого специалиста — искренний интерес и желание развиваться. Без увлеченности и стремления к знаниям добиться чего-то серьезного в профессии невозможно. Важно быть инициативным, не бояться ошибок, постоянно учиться и идти в ногу с прогрессом. Уверенность приходит с опытом, когда врач живет работой, берет на себя ответственность и не избегает сложных задач.

Эмиль Давидович, знаю, что для востребованных врачей отдых — понятие относительное, и их телефон не умолкает и в нерабочее время. И все же, расскажите немного, где и с кем

вы обычно проводите выходные, отпуска? И какой вид отдыха предпочитаете — море, горы, озера, термальные источники?.. Выходные у меня редкость, но из них я стараюсь использовать хотя бы один день для отдыха, второй — для работы. Во время отпусков обычно совмещаю полезное с приятным: если еду на конференцию или мастер-класс, то часто беру пару дополнительных дней и стараюсь провести это время с семьей. Когда удастся выбраться на отдых, предпочитаю море. Моя стихия — вода. Есть люди, которые любят горы или красивые пейзажи, а мне умиротворение приносит море. Главное, конечно, — время, проведенное с семьей. И речь здесь не только о ближайших родных — супруге и детях, но и о большой семье: родителях, других родственниках. Этими моментами нужно по-настоящему наслаждаться, пока у нас есть такая возможность, ведь, к сожалению, она не вечна.

И напоследок от ведущего нейрохирурга страны, специалиста по лечению боли очень хотелось бы услышать рекомендации/пожелания читателям.

Будьте чутки к своему здоровью, заботьтесь о себе смело и профессионально. Здоровье — это не только отсутствие болезни, но и искусство жить в гармонии с собой. Терпеть боль в надежде, что она пройдет, — самая бесполезная стратегия. Даже зубы мы не лечим «на авось». Берегите себя и своих близких!



Сайт: isagulyan.ru

Выше только звезды: ИНВЕСТИЦИЯ в Москву

Что важно учесть, выбирая квартиру для покупки и последующей сдачи в аренду? Какой при этом тип жилья лучше рассматривать, если в будущем планируется переезд в Москву из другого города? Отвечаем на вопросы читателей.

Недвижимость — это материальный актив, который, как правило, сохраняет свою ценность и защищает собственника от инфляции. Когда квартира приобретается только ради получения регулярного дохода, она рассматривается прежде всего с точки зрения ликвидности, т.е. способности быстро принести деньги. Перечислим факторы, которые на нее влияют:

- **Удаленность от центра.** Чем ближе к центру города, тем выше спрос на жилье.
- **Близость к метро.** Фактор, значительно влияющий на ликвидность, — жилье у метро всегда дороже.
- **Расположение в доме.** Квартиры на первом или последнем этаже традиционно менее востребованы.
- **Отделка.** Жилье с готовой отделкой, безусловно, выигрывает у жилья без нее.
- **Экологический фактор.** Желательно избегать соседства с промзоной, заводом или крупной транспортной развязкой.

С ПРИЦЕЛОМ НА БУДУЩЕЕ

Задача усложняется, если вы собираетесь сдавать купленную квартиру, имея на нее планы (скажем, обеспечить жильем ребенка,

который после окончания школы поедет поступать в Москву). Эксперты отмечают, что в этом случае лучше отдавать предпочтение новостройкам. Ставки по ипотеке на них зачастую ниже, чем на вторичное жилье. К тому же арендная плата компенсирует регулярные платежи. В итоге у вас в собственности будет недвижимость в Москве, которая практически не требует расходов. Также можно рассчитывать на акции от застройщика, возможность покупки в рассрочку, специальные условия банков, программы господдержки.

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ И КОМФОРТ

Квартира в новостройке, даже если ее какое-то время сдавать, во всех смыслах чище, нежели квартира с историей. Кроме того, здесь, в отличие от вторичного жилья, практически исключены неприятные сюрпризы вроде прорыва труб. В новых домах теплее, поскольку применяются современные строительные технологии.

На огороженную охраняемую территорию не залезут воры, а при наличии собственного паркинга можно быть спокойным за свой автомобиль. У современных жилых комплексов, как правило,

готовая, продуманная инфраструктура. Все под рукой: магазины, поликлиники, салоны красоты, фитнес-центры и пр. Выбирая квартиру, обязательно обращайте внимание на планировку (она влияет на арендную привлекательность), качество строительных работ и репутацию застройщика.

ВДАЛИ ОТ ШУМА И СУЕТЫ

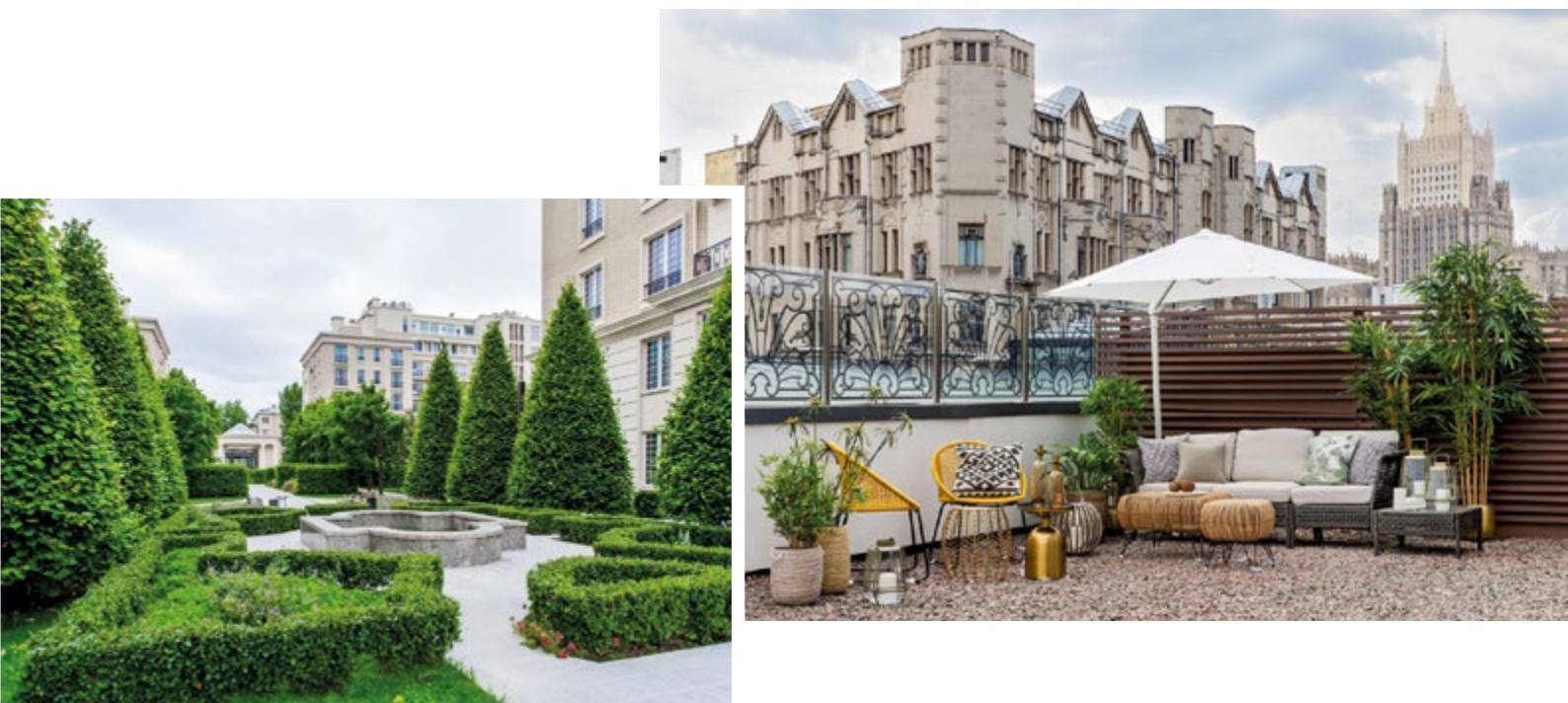
Близость к метро, напомним, повышает ликвидность квартиры при покупке с целью последующей сдачи в аренду. Однако если в дальнейшем вы планируете переехать в собственное жилье в Москве, рассмотрите варианты, которые находятся не совсем рядом, а примерно в 15 минутах ходьбы от ближайшей станции метрополитена: меньше шума, людей, транспорта, но все еще недалеко и удобно.

При ограниченном бюджете выбирайте районы с новостройками, где планируется открытие новых станций метрополитена, строительство крупных инфраструктурных объектов. Со временем стоимость таких квартир и аренды в них здесь значительно возрастет. Когда вы покупаете квартиру для себя или для детей, важна не только удаленность от промышленных предприятий, в приоритете — чистый воздух, соседство с парком или рекой. А это повод снова задуматься о современном жилом комплексе, поскольку они строятся с учетом доступности экологически чистых зон. Кстати, Москва считается одним из самых зеленых городов мира. Как вы знаете, квартиры на верхних этажах обычно менее востребованы, но если речь идет о новостройке бизнес-класса, оснащенной надежным лифтом и предлагающей панорамный вид на лесопарковую зону, опасения арендаторов вряд ли оправдаются. К тому же, современные технологии строительства практически исключают вероятность протечек с крыши. Поэтому можно смело выбирать этаж, руководствуясь лишь личными предпочтениями, не думая о сложностях.

РИСКИ ДОЛГОСТРОЯ

Купить недвижимость на этапе строительства — хороший способ заметно сэкономить. Но у такой сделки есть обратная сторона медали — риск, что объект не будет сдан вовремя или строительство вообще надолго заморозят. Особенно важно тщательно проверять застройщика в периоды экономической нестабильности. Прежде чем покупать квартиру, обратите внимание на основные признаки, сигнализирующие о проблемах у застройщика:

- Строительство идет низкими темпами, сроки сдачи объектов постоянно переносятся. Небольшая задержка до трех месяцев в сдаче объекта часто возникает из-за согласований подключения к коммунальным сетям или задержек в поставках материалов. Ответственный застройщик в таком случае за два месяца уведомляет дольщиков, предлагает подписать дополнительное соглашение или предоставляет компенсацию.
- В открытом доступе нет главных документов застройщика: проектной декларации, разрешения на строительство, учредительных документов, договора страхования, проекта договора долевого строительства. Компания аккредитована малоизвестными небольшими банками или вообще не имеет аккредитации.
- Нет возможности оформить ДДУ (договор долевого участия в строительстве). Если вы покупаете строящуюся недвижимость, она должна оформляться только по ДДУ, который дает гарантию соответствия всем требованиям законодательства.
- У застройщика неинформативный сайт, который очень давно не обновлялся. Перед дольщиками принято отчитываться о ходе строительства (регулярно выкладывать фотографии и видеозаписи с разных ракурсов).
- Подозрительно низкие цены и большие скидки. Любой демпинг должен насторожить потенциального покупателя, поскольку может быть свидетельством финансовой нестабильности компании.



АПАРТАМЕНТЫ КАК НОВЫЙ ТРЕНД

За последние годы резко выросла популярность апартментов в качестве объекта инвестирования. В 2020 году они составляли 21% от общего объема первичного рынка в Москве, в 2025 году — уже 25%. Если вы тоже присматриваетесь к этому варианту, нужно внимательно оценить все плюсы и минусы.

Главная проблема — неопределенный правовой статус такого жилья: юридически апартменты относятся к нежилым помещениям вроде складов, офисов, кафе. Застройщик не обязан обустраивать рядом привычную для горожан инфраструктуру с магазинами, детскими площадками, садами и школами. А при строительстве снижены требования к шумоизоляции и уровню освещенности.

Еще один минус (для кого-то он может быть решающим) — в апартментах нельзя прописаться. Временную регистрацию тоже получается оформить далеко не всегда. К тому же при покупке невозможно использовать материнский капитал и другие субсидии, оформлять льготную ипотеку.

А теперь сравним счета: коммунальные платежи для апартментов в среднем на 15–20 % выше, чем в квартире такой же площади. (Однако в комплексах, где есть и квартиры, и апартменты, управляющая компания обычно устанавливает единые тарифы для всех собственников помещений; этот вопрос нужно уточнять в каждом конкретном случае). Имущественный налог на апартменты составляет 0,5% и может достигать до 2%, в то время как для квартир — 0,1%.

! **Нюанс**

При покупке и продаже апартментов не действуют налоговые льготы, предусмотренные для жилых квартир и домов.

Где же плюсы? Они существенны: в большинстве случаев апартменты на рынке новостроек дешевле квартир на 10–30 %, а выбор объектов приличный во многих районах. Часто встречаются нестандартные планировки, поскольку к такому виду жилья предъявляются не слишком жесткие требования. Например, могут быть высокие и очень высокие потолки, помещения на полтора или два этажа.

Если вы планируете покупку недвижимости с целью дальнейшей перепродажи, учитывайте, что стоимость квартир и среднего ценового сегмента, и комфорт-класса растет гораздо быстрее и устойчивее (по сравнению с апартментами). Если же вы приобретаете апартменты для сдачи, то в большинстве случаев компенсируете свои затраты быстрее. Ведь стоимость аренды почти такая же, как у квартир, а цена апартментов на рынке гораздо ниже.



! **Топ-10 районов Москвы для покупки жилья в 2025 году**

- Покровское-Стрешнево
- Раменки
- Хорошёво-Мнёвники
- Пресненский
- Тропарево-Никулино
- Донской
- Щукино
- Крылатское
- Филевский парк



НА ЗАМЕТКУ!

Заняться поиском квартиры в Москве самостоятельно, учесть сразу все факторы и сориентироваться в большом количестве вариантов трудно, особенно если вы в данный момент находитесь в другом городе. Но сейчас агентства недвижимости помогают найти лучшее предложение дистанционно. Вы можете совершить виртуальную экскурсию по жилым комплексам, поручить специалистам удаленное сопровождение сделки и даже провести онлайн-приемку квартиры.





Анна Тарасова

ИСКУССТВО ТРЕНДОВ

Секрет успешного HR-лидера

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

Большинство компаний на рынке труда адаптируются к трендам и лишь некоторые их создают. Как? Об этом нам расскажет заместитель генерального директора по управлению персоналом и корпоративным ресурсам группы «Зетта Страхование» Анна Вячеславовна Тарасова. Она начинала свою карьеру в консалтинге, затем возглавила HR-отдел в финансовом секторе (управление талантами, подбор персонала, C&B, обучение и оценка), в 2014-м стала директором по управлению персоналом, а в 2016-м — заместителем генерального директора. О смелых решениях, корпоративной культуре, основанной на ценностях, и о том, как видеть возможности там, где другие их не замечают, — читайте в нашем интервью.

Анна, «Зетта Страхование» входит в число лучших компаний по версии HeadHunter и в топ-15 популярных работодателей в сфере «Финансы, страхование, аудит». В 2022-м компания не только сохранила, но и увеличила штат; сегодня вы продолжаете активно работать над вовлеченностью и лояльностью сотрудников. Что помогает вам находить новые решения и укреплять позиции одного из самых привлекательных работодателей, учитывая быстро меняющиеся требования рынка труда?

Спасибо за приятные слова о нашей группе компаний. Важно помнить, что тренды меняются регулярно. Чтобы заложить стабильный фундамент компании, необходимо следовать ценностям и тому, что может являться опорой долгие годы.

Мы создаем смыслы, строим корпоративную культуру вместе с нашими сотрудниками. Все это позволяет создавать собственные тренды и быть примером для других компаний страхового рынка.

Скажу больше: сотрудники группы «Зетта Страхование» являются желаемыми кандидатами для множества компаний даже вне финансового сектора, а наши конкуренты берут с нас пример.

У «Зетта Страхование» более 150 точек продаж в 44 регионах России и около 7000 агентов в 150 населенных пунктах России. Как обеспечивается эффективная коммуникация и обучение для такого большого и географически распределенного штата?

Большинство наших подразделений используют в том или ином виде удаленный формат работы — этому всех нас научил опыт пандемии коронавируса. В основе эффективной работы с распределенной командой всегда лежит соблюдение иерархии целей и прозрачность оценки результата. Мы используем собственную систему постановки целей, которая пронизывает всю компанию. Такой формат предоставляет возможность сотрудникам получать регулярную обратную связь от руководителей, а также прозрачно показывает промежуточные оценки выполнения целей.

Мы считаем, что в процессе взаимодействия коллег личные встречи очень важны и являются неотъемлемой частью работы

руководителя. Также выделяю формат стратегических таун-холлов, где CEO и CEO-1 публично отвечают на вопросы сотрудников и делятся информацией о стратегии и статусе реализации ключевых задач компании, что позволяет каждому быть в курсе текущего положения дел.

В прошлом году в компании стартовала масштабная программа well-being — проект Work Well. Насколько вы довольны его промежуточными результатами с точки зрения влияния на продуктивность и удовлетворенность сотрудников?

Это чудесный проект, которым мы гордимся. Скажу больше: я считаю его одной из знаковых разработок, которая будет являться примером и стандартом подобных мероприятий.

Суть в том, чтобы выделить зону интересов группы сотрудников. Например, есть команда «Улучшения офисного пространства», «Здоровье», «Благотворительность» и другие. Таким образом сотрудники разных компаний группы могут познакомиться и реализовать совместный проект по улучшениям для всех сотрудников. Результаты превзошли самые смелые ожидания: в проекте участвует более 55% сотрудников, а удовлетворенность — 9,8 балла из 10 возможных. При этом больше половины топ-менеджеров также являются участниками и лидерами команд по направлениям той или иной зоны улучшений.

Сложно ли современному HR-руководителю поддерживать свою профессиональную компетентность (курсы, тренинги)? Что изменилось за последние годы, какие новые тенденции и технологии стали играть решающую роль?

Времена всегда одинаковые: беги вперед, а если остановился, то уже отстал. Сейчас есть тренд на искусственный интеллект. В рамках бизнеса речь идет больше об автоматизации, которая упрощает операции, нежели о каком-то глобальном решении. При этом стоит использовать все возможности для оптимизации рутины, чтобы перенаправлять время на развитие и проекты. Свободное время — самый ценный ресурс.

У вас был и опыт слияния команд — после объединения ООО «Зетта Страхование», АО СК «Альянс» и ООО СК «Альянс Жизнь» в 2023 году. Можете выделить два основных фактора,



i

Анна Тарасова

HRD ГК «Зетта Страхование»

Hogan assessment-эксперт, HR-архитектор, член комитетов ВСС

- ✓ Ранее работала в компаниях «АльфаСтрахование», «АльфаСтрахование-Жизнь», «Ренессанс Жизнь», «Цюрих».
- ✓ Под ее руководством «Зетта Страхование» вошла в число лучших компаний по версии HeadHunter и в топ-15 самых популярных у соискателей компаний в категории «Финансы, страхование, аудит». В 2022 году компания избежала сокращений, увеличив штат на 1% (до 1300 сотрудников в 44 регионах страны), а в 2024-м объемы бизнеса выросли на 16%. Внедрены высокотехнологичные HR-проекты.
- ✓ В 2023 году стала победителем в номинации «Топ-100 директоров по персоналу», а в 2024-м — победителем премии «Хрустальная пирамида» в номинации «Трансформация организации и корпоративной культуры».
- ✓ Является участником форумов, конференций, автором многих экспертных публикаций.

благодаря которым удалось успешно пройти этот непростой для персонала этап?

Вопрос сложный, потому что легких сделок и слияний не бывает — люди не любят перемены. Считаю, что залог успеха в такой ситуации — честность, открытый диалог. Мы шли именно по этому пути, разработали отдельный план коммуникации с персоналом, успешно реализованный. Я, как один из топ-менеджеров, также имела регулярный открытый диалог со своей командой. Хочется подчеркнуть, что в команде были люди, которые ранее уже проходили подобные ситуации, и они очень высоко оценили уровень нашей интеграции и коммуникации. Поэтому, отвечая на ваш вопрос, отмечу два основных фактора — достаточность коммуникаций и честный, открытый диалог, даже если он не всегда приятный.

Учитывая вашу экспертность и богатый опыт в сфере управления персоналом, какие еще принципы руководства вы считаете наиболее важными для выявления талантов и максимального раскрытия потенциала сотрудников?

Возможно, я вас удивлю, но это принцип невмешательства. Таланты, как правило, умеют себя проявлять, а в подходящей среде проявляют себя быстрее. Поэтому наша задача — создавать среду возможностей, выделять время для творческих проектов и не препятствовать им. А задача руководителя — наблюдать и замечать таланты, отмечать их вклад, чтобы подкреплять желание реализовываться дальше внутри компании.

Как вы оцениваете роль эмпатии в работе HR? И где, на ваш взгляд, проходит граница между эмпатией и профессионализмом?

Эмпатия, безусловно, очень важна для данной роли, но я не считаю ее определяющей. Понимание другого человека и умение сопереживать является основой для эффективной коммуникации, что критически важно для любого руководителя, не только для HR.

Однако если принимать решения, опираясь только на эмпатию, они будут необъективными, потеряется принцип справедливости по отношению ко всем сотрудникам. Считаю, что для HR очень важна объективность решений, которая предполагает равные отношения — можно сказать, проявление равной эмпатии ко всем сотрудникам.

Анна, представьте, что вам нужно выбрать лишь один супер-скилл, который отличает выдающегося лидера, способного формировать культуру успеха, от просто хорошего HR-менеджера. Что бы это было?

Я бы выделила умение видеть возможности. Великие лидеры такие же люди, как и все остальные, но их отличает готовность пробовать и идти туда, где другие не видят возможностей. Это умение позволяет вести за собой и сохранять устойчивость в самой сложной ситуации. А лидер — пример для всех.





МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

Началось все с идеи. Как-то после прохождения практических юридических основ меня посетило понимание, что каждый свой замысел человек может воплотить не только в буквы и тексты документов, но и в образ со смыслом! Образ, который расскажет многое о его создателе. И вот, реализацию своих идей и замыслов до самых невероятных результатов я наметила на примере преобразования своего дома и его интерьера. Первым делом потребовалось установить важнейшие принципы концепции этого проекта, которыми явились такие ориентиры, как качество, стиль, а также индивидуальный подход к самым искушенным ценителям красоты своего жилища. Я поняла, каким образом мечты воплощаются в явь, трансформируясь в разнообразные миры в виде интерьеров всех времен и народов. Затем пришло время привлечь профессиональных мастеров, которые благодаря своим виртуозным способностям смогли бы справиться с воплощением этого образа в пространственном объеме помещения. Сегодня я 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» 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» 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» 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.



Марина Богатырёва

— Наука — *помогать*

Интервью: Т. Зинченко

Фото: из архива М. Богатырёвой

Работа по призванию меняет жизни к лучшему. В этом убеждена Марина Руслановна Богатырёва — кандидат наук, доцент кафедры государственного управления УУНиТ, руководитель АНО «СТЭП», профориентолог, карьерный консультант и многодетная мама. Она умеет совмещать научную деятельность с воспитанием троих детей и безошибочно находить ключи к успеху для других.

Марина, учитывая ваш успешный опыт педагога и многодетной мамы, можно предположить, что любовь к педагогике — ваш природный дар. И все же вам знакомы проблемы с выбором профессии?

Я выросла в многодетной семье (нас пятеро) и с детства чувствовала ответственность за младших. Хотя педагогика, казалось, была в крови (отец и тетя — учителя), в юности я мечтала о медицине, любила химию и биологию. Играя с подругами в «больницу», всегда была врачом. Но в Ингушетии, откуда я родом, тогда не было медвуза, а родители не хотели отпускать меня далеко.

По совету мамы-предпринимателя (экономиста по образованию) я поступила на экономический факультет Ингушского государственного университета. Сразу после вуза стала главным бухгалтером Центра детского технического творчества в Малгобеке. Вскоре мне предложили вести еще бухгалтерию Центра юных натуралистов. Совмещать все было непросто, но благодаря поддержке родителей я справилась. Чуть позже мне предложили вести учет гуманитарной помощи беженцам из Чечни по 12 населенным пунктам района. Затем добавилась работа с фондом «Помощь молодоженам», где я была секретарем комиссии.

Одновременно занимая четыре ответственные позиции, я имела хороший заработок и признание. Но мечта окончить аспирантуру не оставляла меня. И в 2002 году по целевому направлению от Минобразования Ингушетии и ИнГУ я поступила в Башкирский государственный университет и переехала в Уфу. Параллельно работала в отделе образования, где со временем достигла позиции главного бухгалтера. Но уже в 2006 году полностью переключилась на преподавание и научную деятельность.

В 2009 году защитила кандидатскую диссертацию по социологии. В БашГУ я прошла путь от ассистента до заведующего кафедрой Социологии труда и экономики предпринимательства, став преемницей д.с.н., профессора Ф.М. Мухаметлатыпова. Работа на кафедре позволила мне проявить любовь к науке о труде и реализовать свой научный потенциал. Область моих научных иссле-

дований — организация труда и развитие человеческого капитала — находит практическое применение в вопросах управления человеческим капиталом в УУНиТ. Сейчас я продолжаю работать над докторской диссертацией.

В 2020 году я прошла обучение в Школе карьерного менеджмента (Москва) и стала сертифицированным карьерным консультантом. Это позволило мне заняться социально-значимой предпринимательской деятельностью — основать некоммерческую организацию, направленную на поддержку и развитие профессиональной ориентации и карьерного роста.

Сейчас я понимаю: моя детская мечта о «помогающей профессии» реализовалась через наставничество, науку и поддержку в поиске призвания.

Может ли одна встреча с профориентологом помочь определиться с будущей профессией? Сколько времени обычно занимает такая консультация? Проводите ли вы онлайн-встречи? Одна консультация может дать направление, но для осознанного выбора лучше пройти полный цикл встреч.



Я начинаю с групповых занятий в игровом формате — через игру подростки легче раскрываются, видят свои сильные стороны и предпочтения. Потом переходим к индивидуальным встречам (обычно онлайн) с обязательным участием родителей — это помогает понять семейные ожидания и найти баланс между желаниями подростка и мнением взрослых. На последних двух встречах работаю тет-а-тет с подростком — в доверительной обстановке мы детально разбираем его интересы и сомнения. В завершение я предоставляю семье диагностическую карту с рекомендациями по профессиональному развитию.

По каким трем основным признакам понять, на своем месте мы находимся или нет? Что стоит за словом «призвание»? Я считаю призванием деятельность, которая приносит человеку искреннюю радость, соответствует его способностям и ценностям, делает счастливее его и окружающих. Основные признаки того, что вы нашли свое призвание, — это глубокое внутреннее удовлетворение от работы, наличие интереса и мотивации, а также ощущение значимости и полезности своего дела.

Судя по отзывам, нейрографика, которую вы практикуете, творит чудеса. А для кого данный метод может быть неэффективным?

Нейрографика — мощный коучинговый инструмент, позволяющий гармонизировать эмоциональный фон и выстроить путь внутри своего подсознания для достижения целей. Я считаю его универсальным и эффективным инструментом для людей любого возраста и социального статуса.

Как вы оцениваете эффективность своей работы с клиентами? Есть важные критерии, помимо трудоустройства?

Главными показателями успеха для меня являются та энергетическая отдача и искренняя благодарность, которые я получаю от клиентов в ответ на свою профессиональную поддержку.

Искусственный интеллект активно обсуждается в последние годы, хотя мы так или иначе используем подобные технологии уже около двух десятилетий. Насколько полезны современные ИИ-сервисы в вашей профессиональной деятельности?

Безусловно, они очень помогают мне в работе. Экономят время, помогают быстро находить необходимую информацию и упрощают процесс взаимодействия с клиентами. Благодаря им я могу сосредоточиться на более важном и интересном.

Вы продолжаете учиться и развивать свои вокальные данные в школе музыки. Что для вас сейчас самое важное в этом процессе? Какие цели ставите перед собой как вокалист?

Уже третий год я занимаюсь в вокальной школе MMotion, получаемый опыт для меня очень ценен. На данном этапе самым важным считаю совершенствование техники, расширение вокального диапазона и развитие умения выражать эмоции через пение. Обучение приносит мне много энергии и радости, и я надеюсь достигнуть новых профессиональных высот в вокале.

А чем радуют вас ваши дети?

Дети активно развиваются, и я искренне надеюсь, что родительский пример, наша помощь и поддержка помогут им сделать верный выбор в жизни и карьере. Особенно важно для нас, чтобы они переняли главное семейное правило — быть опорой друг для друга. Уверена, эта ценность станет фундаментом их будущего счастья и успеха.

Марина, где и как вы восстанавливаетесь — что еще, кроме вокала, помогает притоку энергии?

Поездки в родную Ингушетию. Особенно вдохновляет посещение гор и средневекового комплекса Эгикал, где возвышаются наши родовые башни. Величие этих мест наполняет энергией и чувством единения с природой и историей, дарит силы для новых свершений и побед!





Отвечает Юлия Якубовская, детский и подростковый психолог (стаж — более 15 лет), специалист «Психологического Центра на Волхонке».

«Не хочу учиться»

Как вернуть мотивацию

? Дочь учится в третьем классе, и у нас каждый день возникают проблемы с выполнением домашнего задания — точнее, с тем, что она не хочет его выполнять и постоянно откладывает работу на потом. Когда она пошла в первый класс, ей все было любопытно, и уроки она делала с большим удовольствием. Сейчас фокус внимания сместился на игры, общение с подружками и пр. Как вернуть мотивацию к учебе и помочь ей организовать свое время? Какие методы можно использовать, чтобы сделать процесс выполнения домашнего задания более интересным и увлекательным?



Ваша ситуация знакома многим родителям младших школьников. В начале учебного пути дети испытывают естественное любопытство, но со временем могут терять интерес к учебе, особенно если она становится рутинной и требует больше самостоятельности. Чтобы вернуть мотивацию и сделать процесс выполнения домашних заданий комфортным и увлекательным, важно учитывать возрастные особенности, эмоциональное состояние ребенка и формировать у него навыки саморегуляции.

Почему ребенок теряет интерес к учебе?

1 Количество домашних заданий и дополнительных занятий может превышать возрастные возможности ребенка 8–9 лет. Дети в этом возрасте устают быстрее, чем взрослые. Необходимо пересмотреть нагрузку, оценить физическое состояние, режим дня и питание ребенка. Не исключено, что из-за плохого самочувствия и высокой плотности графика у него нет сил и энергии на выполнение домашнего задания.

2 У большинства детей начальных классов отсутствует видимая ценность знаний, дети не понимают, зачем им учиться, и предпочитают более приятные занятия. Если задания кажутся скучными или бессмысленными, естественная мотивация снижается. Дети лучше учатся, когда видят практическую пользу знаний.

3 Если у ребенка есть неуспешный опыт, связанный с учебой, например, сильно критикующие учителя, страх допустить ошибку, завышенные или заниженные ожидания, это создает негативный эмоциональный фон, который может привести к отказу и избеганию выполнения домашних заданий.

4 В возрасте 8–9 лет дети становятся социально активнее. Дружба, игры, творческие увлечения выходят на первый план, а учеба начинает восприниматься как нечто навязанное извне.

Что делать родителям?

1. Определите причины сопротивления

Пообщайтесь с дочерью без давления: спросите, что ей нравится и не нравится в школе и учебе, какие у нее отношения с учителями и одноклассниками, какие предметы даются легче, а какие кажутся сложными, что самое трудное в выполнении домашних заданий, что помогло бы делать их быстрее и с удовольствием. Эти вопросы помогут понять, какие реальные трудности существуют у ребенка и на чем сделать акцент родителям.

2. Создайте комфортные условия для выполнения домашних заданий

Выберите оптимальное время для начала занятий, лучше не заставлять ребенка садиться за уроки сразу после школы. Пусть будет время для отдыха (около 30–60 минут), после чего можно приступить к занятиям. Важно создать уютное рабочее место, стул и стол должны быть удобными, на столе минимум необходимых предметов, чтобы ребенок не отвлекался. Уберите гаджеты, если они не нужны для учебы.

3. Используйте четкую структуру

Помогите дочери составить план выполнения домашних заданий: что необходимо выполнить и в каком порядке. Хорошо использовать красочные чек-листы или расписания.

4. Практикуйте игровой подход

Попробуйте превратить домашние задания в прохождение миссий, квестов, челленджей; например, можно выполнять задания на время. Используйте рисование, соответствующие комиксы и т.д. Поменяйте ребенку формат — изучайте материал через видео и практические примеры.

5. Освойте методику тайм-менеджмента

Можно научить ребенка основам тайм-менеджмента. Например, методике «помодоро». Этот метод поможет ребенку концентрироваться, а не уставать от долгих занятий. Метод выглядит следующим образом: 20–25 минут работы, затем 5 минут отдыха, опять 20–25 минут работы. Можно делать несколько повторов, а затем более длительный перерыв. Контролировать процесс ребенку помогут песочные часы или таймер.

6. Поддерживайте мотивацию с помощью поощрений

Поощряйте, но не подкупайте. Хвалите ребенка за старания, а не только за результат. Хороший инструмент — использование системы «накопительных бонусов» (наклейки, звезды за выполненные задания, которые можно обменять на приятные привилегии).

Создавайте ребенку ситуацию успеха, тем самым вы поможете ему почувствовать удовлетворение от проделанной работы.

7. Соблюдайте баланс между учебой и отдыхом

Детям младшего школьного возраста важно иметь свободное от учебы время, которое можно использовать для общения и совместных игр со сверстниками, прогулок на свежем воздухе, любимых дел и увлечений. Именно эти занятия помогут ребенку формировать дружеские отношения, навыки социальных компетенций, эмоциональный интеллект, а также сохранить любопытство и интерес к другим сферам детской жизни.

Когда стоит обратиться к специалисту?

Если, несмотря на все усилия, ребенок продолжает испытывать трудности с учебой, отказывается от выполнения домашних заданий, проявляет тревожность или избегает школы, возможно, причина глубже. В таком случае желательно проконсультироваться с детским психологом. Главное для родителей — сохранять терпение и позитивный настрой. Важно не заставлять ребенка «просто сесть и делать», а показать, что процесс обучения может быть интересным, полезным и посильным, помочь ребенку научиться организовывать свое время и выполнять домашние задания без стресса.



Ксения Куэльяр

флейтистка, лауреат всероссийского и международного конкурсов, художественный руководитель международного фестиваля, педагог, режиссер, продюсер.

Ксения Куэльяр — яркая флейтистка, покори́вшая не только российских, но и зарубежных слушателей. И это лишь одна из граней ее таланта. Какие еще роли ей удастся исполнять? В чем главный секрет ее творческой энергии? И почему флейта для нее волшебная дудочка? Узнаем в нашем эксклюзивном интервью!

«Звук флейты — мой голос в мире музыки»

Интервью: О. Беляева Фото: А. Петропавловская, Л. Торопов

Ксения, мы знаем вас как блестящую флейтистку, виртуоза флейты-пикколо, солистку Заслуженного коллектива России академического симфонического оркестра Санкт-Петербургской филармонии. В каких еще ампулах вы «звучите»? Чем удивляете своих поклонников?

Я убеждена, что каждый человек многогранен. Легендарный Чарли Паркер говорил: овладей своим инструментом, овладей музыкой, а потом забудь все и просто играй. Следуя этому принципу, я развиваюсь в разных направлениях: музыка, театр, продюсирование, педагогика.

Помимо 20-летнего опыта преподавания игры на флейте, я выступаю с сольными программами, являюсь художественным руководителем Международного фестиваля «Флейта-пикколо» в Санкт-Петербурге, организую музыкально-театральные проекты на лучших площадках города.

Каково быть руководителем целого фестиваля?

Это невероятно увлекательно! Я счастлива, что коллеги, с которыми мы организовали его, доверили мне возглавить столь уникальный проект. Фестиваль — это безграничное поле для творчества и одновременно огромная ответственность. Ведь на наш фестиваль

приезжают солисты, педагоги, артисты лучших оркестров страны — показать свое мастерство и поделиться им с юными музыкантами. В ноябре мы проведем этот праздник музыки уже в третий раз!

Расскажите о своих авторских проектах. Сложно ли сочетать исполнительство с такой довольно нервной и непростой профессией, как продюсер?

Действительно, совмещать игру и продюсирование крайне сложно. Во время подготовки каждого проекта я задаюсь вопросом: «Зачем тебе эти бессонные ночи, усталость и выгорание?» Но ответ всегда один: только так я могу реализовать проекты на высочайшем уровне, ведь я понимаю процесс изнутри и как музыкант, и как организатор.

Среди последних работ — грандиозный проект «Времена года», объединивший музыку Вивальди и Чайковского с песочной анимацией и световым шоу. В нем участвовали камерный оркестр, солисты, театр света и артист-художник по песку.

Ярким событием стало и выступление с коллегами на приеме в Константиновском дворце в присутствии шести президентов. Особое место в моем сердце занимают музыкально-театральные проекты.



Остановимся на них подробнее. Знаю, что уже несколько лет вы балуете петербургскую публику творческими вечерами с участием актера театра и кино, заслуженного артиста России, диктора и писателя **Сергея Чонишвили...**

К огромному счастью, наше сотрудничество с Сергеем длится уже много лет. Сейчас, работая над новым проектом, мы легко обмениваемся идеями, словно в игре пинг-понг — ловим их на лету и воплощаем в жизнь. Все началось с «Писем Моцарта», где я впервые выступила не только как флейтистка, но и как режиссер и организатор. Сергею понравились идея и сценарий, он сразу откликнулся.

Зал был полон, звучала музыка Моцарта, и казалось, будто сам композитор незримо присутствовал на вечере — это было по-настоящему волшебным! Проект получился на редкость удачным.

Позже появились другие проекты, которые мы режиссировали вместе: Сергей отвечал за литературную и актерскую составляющую, а я — за музыкальную и организационную часть. Для меня это невероятно ценный и вдохновляющий опыт.

Ваша жизнь насыщена концертами и гастроллями. Успеваете отдыхать?

Иногда (*Смеется — Прим. авт.*). Люблю плавание, занимаюсь им с дочкой профессионально. Зимой катаемся на коньках и лыжах, а летом ходим в лес за ягодами всей семьей.

Семья влияет на ваше творчество?

Семья — это главная опора для меня. Муж — моя первая скрипка не только в жизни, но и на сцене. Он во всем поддерживает, помогает и вдохновляет. Как и наша дочь — она для нас главный источник радости и вдохновения!.. И, безусловно, я очень благодарна моим любимым родителям — за поддержку и детство, наполненное музыкой и любовью!

Ксения, если кратко: что флейта для вас?

Волшебная дудочка. Помните историю Нильса с гусями? Вот и в моем случае я использую флейту для своей магии в музыке и творческих проектах.





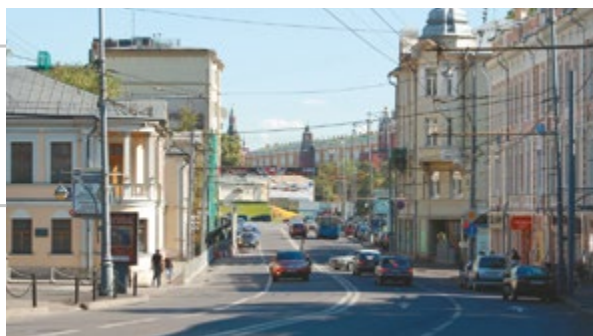
Психологический центр на Волхонке

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

УЧУСЬ СОВМЕЩАТЬ *материнство и бизнес!*

Баурма Владимировна Дашидоржиева —

кандидат культурологии, основатель и владелец языковой школы Smart, обладатель сертификата TEFL. Мама двоих сыновей.

Языковая школа Smart предлагает образовательные услуги онлайн и офлайн для детей и подростков в области иностранных языков по программам «Английский для дошкольников», «Скорочтение», «Олимпиадная подготовка», «Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ», «Разговорный английский».

Среди учеников школы есть победители и призеры олимпиады школьников МГПУ «Учитель школы будущего — 2023» и четвертого городского фестиваля «Чита — мой город родной» на иностранных языках, а также участники Евразийской лингвистической олимпиады и Всероссийской онлайн-олимпиады по страноведению.

«Сегодня я работаю в основном из дома, используя онлайн-инструменты для управления школой. Считаю, что материнство и бизнес — это две области, которые совместить сложно, но при правильной организации и поддержке вполне возможно. Сейчас я стремлюсь найти баланс между заботой о детях и развитием своей языковой школы Smart. Планирую время, делегирую задачи, нахожу поддержку у мамы и супруга. Муж Андрей — моя опора во всем, он поддерживает мои идеи и инициативы. Помогает видеть ситуацию с разных сторон и принимать обдуманные решения».

Хотите освоить иностранные языки и расширить свои горизонты? Присоединяйтесь к языковой школе Smart. Запишитесь на бесплатное пробное занятие уже сегодня по телефону или посетите сайт для получения дополнительной информации.



БОЛЬШЕ, чем спорт

Путь к мастерству и победам

«Федерация Кенбукай Карате России» — это не просто спортивная организация, а настоящий храм боевых искусств, где древние традиции сочетаются с современными технологиями. Здесь можно найти свой уникальный путь самосовершенствования и стать частью научного открытия в мире боевых искусств!

Кенбукай-карате России — целая философия, образ жизни, в котором физическая сила переплетается с духовным развитием. В центре этой философии стоит наставник — настоящий учитель жизни, хранитель и проводник древних традиций карате в современном мире. Он передает своим ученикам не только приемы защиты и нападения, но и принципы дисциплины, уважения, чести и справедливости, которые лежат в основе кенбукай-карате. Внимательно наблюдая за каждым учеником, он помогает им раскрыть свой потенциал, преодолеть слабости и найти собственный путь в карате, чтобы стать сильными бойцами и гармоничными, уверенными в себе личностями, способными принимать правильные решения и достигать поставленных целей.

О целеустремленности и самодисциплине на пути к новым победам нам расскажут очаровательные спортсменки, гости нашей рубрики «Успех».

*Орехов Алексей Петрович,
председатель попечительского совета
«Федерация Кенбукай Карате России»,
учредитель и генеральный директор
архитектурно-строительной компании «Натэк»*



Для меня спорт — это не просто физическая активность, а целый мир, который приносит множество преимуществ и положительных изменений в жизнь человека. Кроме того, спорт объединяет людей, создавая возможности для общения и взаимодействия, содействует укреплению социальных связей и созданию более сплоченных сообществ. Наконец, спорт способствует личностному развитию, помогая развивать такие качества, как дисциплина, целеустремленность и умение работать в команде.



Карате я занимаюсь с 8 лет. Сначала на карате отдали моего младшего брата, а я приходила и наблюдала за тренировками. В то время я планировала пойти на занятия синхронным плаванием. Когда передо мной встал выбор, я предпочла карате. Сложно сказать, что именно меня тогда привлекло; просто понравилось, чем-то зацепило. Возможно, мысль о том, что смогу защитить себя и стать сильнее своих сверстников.

Значимые турниры — первенство мира и чемпионат России 2025 года. Собственно, эти турниры были и самыми сложными. Серебро, завоеванное на первенстве мира, считаю самым сложным и самым важным своим достижением.

А еще я нашла здесь настоящих друзей! Мы вместе тренируемся, вместе смеемся и в любой ситуации поддерживаем друг друга!»



*Данильченко Ярослава Александровна, 15 лет
1-й юношеский разряд, серебряный призер первенства мира,
чемпионка Международного женского турнира, чемпионка
России ФККР, обладательница черного пояса 1-го дана*



*Трифонова Дина Алексеевна, 16 лет
КМС, чемпионка первенства мира, серебряный призер
первенства России, чемпионка Всероссийских соревнований*



Карате я начала заниматься в 12 лет. Меня привлек тренировочный процесс и тренеры, которые помогают двигаться дальше и развиваться. Мне нравится, что карате развивает характер и помогает поддерживать здоровье. Сейчас я не представляю свою жизнь без любимого вида спорта.

Многие думают, что карате делает девочек грубыми. Но это не так! Оно учит самоконтролю и уважению. Я по-прежнему люблю петь, занимаюсь вокалом, но теперь я знаю, что могу постоять за себя. И это дает мне огромную уверенность!

Самым значимым турниром в моей карьере было первенство мира по всестилевому карате. Именно эта победа стала одной из самых сложных и важных.

Мои планы на будущее — получить звание мастера спорта по всестилевому карате и, безусловно, сдать на черный пояс».



Дубровская Екатерина Максимовна, 16 лет
1-й юношеский разряд, серебряный призер Международного кубка Содружества, серебряный призер интернационального турнира «Дети Азии», чемпионка Всероссийских соревнований, серебряный призер первенства ФККР



С 9 лет я занималась карате в другом клубе, а в 11 лет пришла в ШЕ «Красный Тигр». В карате меня привлекло желание развить дисциплину, занимаясь серьезным видом спорта, и получить достойное звание мастера спорта усердным трудом. Успехи и неудачи мотивируют двигаться дальше и работать над собой. Карате научило меня не бояться трудностей и верить в себя.

Самые сложные соревнования проходили в Орле: первенство России в 2024 году и чемпионат мира в 2023 году. Впервые выступать по новым правилам всестилевого карате было боязно, но карате учит преодолевать сложности. Помню отборочные соревнования в сборную Москвы — очень ответственные, волнение зашкаливало, и в тот момент помогала поддержка тренера и команды. В дальнейшем планирую стать заслуженным мастером спорта и развиваться в технике и судействе.



Тренироваться я начала в 33 года. В карате привлекло разнообразие: здесь не бывает скучно и однообразно. Каждая тренировка заставляет преодолевать себя, при этом постоянно раскрываются новые возможности тела. Появляется уверенность и азарт, ты уходишь от своих проблем и мыслей, начинаешь думать по-другому, меняется твоя философия, растет не только физическая сила, но и сила духа. Именно поэтому я с уверенностью могу сказать, что карате изменило мою жизнь кардинально.

Моя спортивная карьера длится чуть больше года, и за это время я приняла участие примерно в десяти турнирах. Каждая победа была для меня значима, каждая запомнилась и далась нелегко, и все они закалили мой характер, превратив меня в более сильную, уверенную в себе и целеустремленную личность как на татами, так и в повседневной жизни».



Романова Оксана Владимировна, 36 лет
КМС, чемпионка Международного женского турнира, чемпионка Всероссийских соревнований, чемпионка Региональных соревнований



Я начала заниматься карате в 11 лет, и это было одно из лучших решений в моей жизни! Я влюбилась в ощущения силы и уверенности! Каждый день — это новый вызов! Каждая тренировка придает мне сил и уверенности в своих возможностях. И это делает меня счастливой! Самые запоминающиеся турниры — Кубок Содружества, Международный женский турнир, а также чемпионат и первенство в Екатеринбурге! Все было совсем непросто, но именно в такие моменты и начинается настоящее противостояние!

Больше всего я мечтаю стать чемпионкой международных соревнований, а также представлять нашу страну на мировой арене! Для меня карате — не просто спорт, это часть меня. Каждый день я буду стремиться к своей цели и усиленно работать над собой».



Токарева Маргарита Сергеевна, 15 лет

Школа единоборств «Красный Тигр»

Образовательное учреждение с 30-летней историей, ориентированное на всестороннее развитие учеников через занятия боевыми искусствами.

Уникальность ШЕ «Красный Тигр» заключается в индивидуальном подходе к обучению, опытном тренерском составе и активной внеучебной деятельности, включающей поездки по стране и за границу, мероприятия, соревнования и аттестации (150 чемпионов и призеров соревнований разного уровня ежегодно).

Школа уделяет особое внимание безопасности тренировок и здоровью учеников, предоставляя возможности для карьеры в сфере единоборств (лучшие ученики могут пройти профессиональное обучение и стать помощниками инструкторов и юными судьями).

Преимущества для девочек

Занятия единоборствами способствуют формированию хорошей фигуры, гибкости, развитию навыков самообороны и закалке характера.

Направления

- ✓ Карате-кекусин (с 3 лет)
- ✓ Кикбоксинг/К-1 (с 11 лет)



«Красный Тигр» — это целостная система воспитания, направленная на формирование успешных и гармоничных личностей.



10 научных способов УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Хорошая память — это не врожденный дар, а навык, который можно и нужно развивать. Современные исследования подтверждают: правильные привычки и простые упражнения способны значительно улучшить вашу способность запоминать информацию. Давайте разберемся, какие факторы влияют на нашу память и как можно ее усовершенствовать.

для творчества: в этот период мозг комбинирует разрозненные идеи, порождая инсайты. И напомним: всего одна бессонная ночь снижает скорость реакции на 20-30%, подобно тому, как это происходит при легком опьянении.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

Даже незначительное обезвоживание, потеря всего 1-2% жидкости, ощутимо снижает когнитивные функции. Необходимо выпивать не менее 1,5-2 литров воды в день. Исследования показывают, что всего стакан воды перед экзаменом или важной встречей повышает результативность на 10-15%. Подтверждают это и данные NASA: у космонавтов, страдающих от обезвоживания, ухудшается рабочая память, они чаще забывали, куда положили инструменты.

УМНАЯ ДИЕТА

Включите в рацион:

- **Лосось и скумбрию** — содержащиеся в них омега-3 укрепляют нейронные связи и улучшают когнитивные функции.
- **Чернику** — богата антиоксидантами, которые защищают мозг от окислительного стресса, улучшают его нейропластичность.
- **Грецкие орехи** — источник альфа-линоленовой кислоты (растительная омега-3), полифенолов и витамина Е, поддерживающих здоровье сосудов мозга.
- **Темный шоколад** (от 70% какао) — содержит флавоноиды, кофеин и теобромин, которые усиливают кровообращение в мозге и улучшают концентрацию.
- **Шпинат и петрушку** — обеспечивают витамином К (важен для синтеза сфинголипидов в нейронах) и фолиевой кислотой (снижает уровень гомоцистеина, опасного для мозга).

ЧТО УХУДШАЕТ ПАМЯТЬ?

Прежде чем перейти к способам улучшения, важно осознать то, что мешает нашей памяти:

- **Хронический стресс и недосып** — повышают уровень кортизола, который разрушает нейронные связи
- **Гиподинамия** — недостаток движения ухудшает мозговое кровообращение
- **Несбалансированное питание** — дефицит важных витаминов и микроэлементов
- **Отсутствие умственной нагрузки** — мозг, как мышца, без тренировки теряет форму

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

6-9 часов качественного сна необходимы для консолидации памяти. Именно во сне мозг перерабатывает и систематизирует полученную за день информацию, переводя ее в долговременное хранилище. Фаза быстрого сна (REM) особенно важна

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярные кардионагрузки (танцы, бег, плавание, велоспорт) активно стимулируют выработку дофамина — нейромедиатора, который усиливает мотивацию, улучшает концентрацию и ускоряет процесс запоминания. Одновременно такие тренировки способствуют росту гиппокампа — области мозга, ответственной за кратковременную память и последующий перевод информации в долговременную память.

Достаточно 30 минут умеренной активности в день. Для максимального результата сочетайте физические нагрузки с умственной деятельностью — например, слушайте лекцию или изучайте иностранный язык во время тренировки.

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

Всего 10 минут медитации в день увеличивают серое вещество в гиппокампе (улучшая память), уменьшают миндалевидное тело (снижая тревожность) и усиливают концентрацию. Начните с 5-минутных дыхательных упражнений — исследования Гарварда подтверждают, что уже через 8 недель регулярной практики происходят положительные изменения. Главное — постоянство.

МНЕМОНИКА — КЛЮЧ К ПАМЯТИ

Метод ассоциаций помогает закреплять в памяти даже самую сложную информацию. Попробуйте связывать новые данные с яркими образами, историями или знакомыми понятиями. Например, список покупок можно представить как увлекательное путешествие по магазину.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Эффективный метод Эббингауза предполагает повторение информации через определенные промежутки времени: сначала через 10 минут, затем через день, неделю, месяц. Так знания надежно закрепляются в долговременной памяти.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шахматы, кроссворды, sudoku, стратегические настольные игры — отличные тренажеры для мозга. Они развивают логическое мышление и поддерживают нейропластичность. Также вашими помощниками в тренировке памяти могут стать современные приложения с увлекательными заданиями-играми: Lumosity, Memorado, Peak и др.

ПОСТОЯННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Изучение иностранных языков, освоение музыкальных инструментов и новые хобби создают дополнительные нейронные связи, предотвращая возрастное ухудшение памяти. Научные исследования подтверждают это: билингвы (люди, говорящие на двух языках) в среднем на 4-5 лет позже сталкиваются с болезнью Альцгеймера, а игра на музыкальных инструментах, задействуя оба полушария мозга, одновременно улучшает креативность и аналитическое мышление.

КОНТРОЛЬ СТРЕССА

Хронический стресс буквально разрушает клетки мозга. Освойте техники релаксации: глубокое дыхание, йогу, прогулки на природе. Метод 4-7-8 (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8) особенно эффективен для быстрого снятия напряжения.

О ВИДАХ ПАМЯТИ

Оперативная память — это как черновик в голове: вы держите информацию короткое время, пока это нужно. Как только задача решена или началась работа над другой задачей — черновик убирается в «мусорную корзину».

Кратковременная память — это как «пластиковая карта», которую мы временно вытаскиваем из кармана. Она хранит информацию буквально пару минут — например, номер телефона, который мы только что услышали, но через минуту уже не вспомним. Отлично подходит для задач на «здесь и сейчас», но забудется, как только на горизонте появится что-то более важное.

Долговременная память — это как библиотека, в которой хранятся все важные события нашей жизни: от «как я научился кататься на велосипеде» до «когда я понял, что не нужно доверять бесплатным сыркам в супермаркете». Она может запомнить все, начиная от личных воспоминаний до знаний и умений, которые мы когда-то освоили. И, в отличие от кратковременной памяти, она не забудет это через пару минут — она держит всю информацию на случай «ну, вдруг когда-нибудь пригодится».

Эти виды памяти работают как команда супергероев, чтобы мы могли сохранять, обрабатывать и использовать информацию в повседневной жизни. Информация сначала проходит через этапы, как будто она на экскурсии: короткая остановка в оперативной памяти, потом в кратковременной, и, наконец, оседает в долговременной памяти, как в своем собственном доме.

Из книги «Мозг: Инструкция по применению» / С. Факер

Улучшение памяти — это комплексный процесс, требующий внимания к физическому здоровью, питанию, умственной активности и эмоциональному состоянию. Начните применять хотя бы несколько из этих советов уже сегодня и через 3-4 недели вы обязательно заметите положительные изменения. Помните: мозг пластичен в любом возрасте и никогда не поздно начать его тренировать!

Замок России

Путешествие в мир роскоши и истории

В прошлых выпусках мы восхищались великолепием замков Санкт-Петербурга и его окрестностей, а сегодня отправимся в путешествие по другим уголкам России, чтобы открыть для себя не менее впечатляющие дворцы и усадьбы.

Замок Вальдау

Калининградская область

Один из старейших памятников Калининградской области замок Вальдау, расположенный в поселке Низовье, был основан Тевтонским орденом в 1264 году как опорный пункт для покорения Пруссии. Удивительно, но замок никогда не подвергался масштабным разрушениям, сохранив подлинные готические своды и фрагменты средневековых фресок. В XVII веке здесь останавливался молодой Петр I во время Великого посольства — сохранилась комната, где будущий император проводил встречи с прусскими чиновниками. Современный музейный комплекс замка располагает значительной коллекцией артефактов орденского периода, включая рыцарские доспехи, отлитые по технологиям XIV века. Особый интерес представляет восстановленный рыцарский зал с аутентичными гербами комтуров, где проводятся исторические реконструкции турниров. В ходе недавних археологических раскопок под замком обнаружили сеть потайных ходов, ведущих к ближайшей реке.



Дворец эмира Бухарского

Ставропольский край

Изящный восточный дворец, построенный в 1912 году как летняя резиденция эмира Бухарского Сеида Абдулахад-хана, расположился в живописном Железноводске. Это один из наиболее выразительных образцов курортной архитектуры Кавказских Минеральных Вод. Здание возведено всего за 8 месяцев по проекту архитектора В.Н. Семенова, вдохновленного мавританскими дворцами Гранады. Белоснежные стены с ажурными арками, изразцовые панно и минаретообразные башенки создают ощущение восточной сказки. Дворец уникален еще и тем, что в нем находилась первая на Кавказе электростанция — эмир лично финансировал проведение электричества. После революции во дворце размещался санаторий, где лечились Максим Горький и Федор Шаляпин. Сегодня в отреставрированном здании также располагается санаторий, но любоваться изысканной архитектурой может любой желающий. Любопытная деталь: во время реставрации 2010-х годов под фундаментом обнаружили капсулу времени с письмом строителей потомкам.



Васильевский замок

Московская область

Этот неоготический шедевр 1881 года хранит удивительную историю: его создатель князь Щербатов привез из Африки редкие растения для парка, а в подвалах устроил первый в России частный зоопарк с экзотическими животными. Особый шарм замку придают элементы колониальной готики — уникального стиля, сочетающего английские традиции с восточными мотивами. В 2020 году реставраторы обнаружили потайную комнату с коллекцией охотничьих трофеев князя. Сегодня в замке работает санаторий, но посетители могут увидеть восстановленные витражи с автографами мастеров XIX века и оригинальные дубовые панели в Банкетном зале. Прогулка по живописной территории позволяет окунуться в атмосферу аристократической роскоши, где когда-то бродили олени и благоухали экзотические растения, выращенные супругой князя.



Замок Шереметева

Республика Марий Эл

Этот архитектурный ансамбль на берегу Волги в поселке Юрино называют жемчужиной Поволжья. В его облике смешались множество стилей — неоготика, барокко, мавританские и древнерусские мотивы. Землю под строительство купил Василий Шереметев (потомок графа Шереметева — главы армии Петра I) в 1812 году, после чего уже его потомки возводили замок — с 1874 по 1915 год. Зубчатые башни, цветные витражи и зимний сад под куполом создают сказочную атмосферу. Уникальной особенностью является и «поющий пол» в Бальном зале: специальная система резонаторов усиливает звуки шагов. В 2021 году в стенах замка были найдены спрятанные письма и монеты последнего владельца... Сегодня гости могут осмотреть залы с историческими интерьерами, поучаствовать в мастер-классах и квестах, а также переночевать в гостинице на территории замка.



Дворец Ольденбургских

Воронежская область

Дворец Ольденбургских, возведенный в 1878 году в поселке Рамонь Воронежской области, стал олицетворением роскоши и прогресса благодаря стараниям принцессы Евгении Ольденбургской — внучки Николая I. Приобретя обширное поместье, она не только построила великолепный замок, но и превратила Рамонь в образцовое село с развитой инфраструктурой. Дворец построен в неоготическом стиле: строгие линии из красного кирпича, стрельчатые окна, изящные белокаменные зубцы башен и декоративные элементы придают зданию сходство со средневековыми английскими замками. Авторство проекта до сих пор остается предметом дискуссий: по одной версии, его создал Христофор Нейслер, по другой — Николай Бенуа, главный архитектор Петергофа. Внутреннее убранство дворца соответствовало его статусу: здесь устраивались светские приемы и балы, а в подвальных помещениях даже располагался экзотический зверинец. В наши дни дворцово-парковый ансамбль открыт для посещения — гости могут прогуляться по тенистым аллеям старинного парка, полюбоваться живописными видами и ощутить дух той эпохи.

Замок баронессы Майендорф

Московская область

Замок баронессы Майендорф в Барвихе — великолепный образец архитектуры модерна начала XX века, построенный по заказу барона Сергея фон Майендорфа. Проект создал знаменитый архитектор Петр Бойцов, автор многих аристократических усадеб. Особняк впечатляет роскошными интерьерами: более 100 комнат оформлены с использованием мрамора, ценных пород дерева, шелка и витражей, а изысканная лепнина и кованые элементы подчеркивают его аристократический статус. После революции замок стал правительственной дачей, где отдыхали высшие партийные чины, включая Сталина. В 2000-х годах здание тщательно отреставрировали, превратив в премиальную площадку для свадеб, корпоративов и других торжеств. Хотя посетители не могут свободно посещать замок, его величественный облик и живописный парк производят на них неизгладимое впечатление, в полной мере передавая атмосферу эпохи модерна и бывшее величие усадьбы.



Музей-заповедник «Царицыно»

Москва

Царицыно — дворцово-парковый ансамбль с драматичной историей, созданный по приказу Екатерины II. Изначально эти земли, носившие название «Черная Грязь», принадлежали боярам Стрешневым, но императрица, очарованная местными пейзажами, выкупила усадьбу в 1775 году для строительства загородной резиденции. Архитектор Василий Баженов начал возведение масштабного комплекса в стиле «русской готики» — причудливого сочетания европейского средневековья и национальных традиций. Однако Екатерина, сочтя его проект слишком эксцентричным, приказала снести почти готовые постройки и поручила доработку Матвею Казакову. Но завершить ансамбль не удалось: после смерти императрицы в 1796 году строительство остановилось и Царицыно на два века превратилось в руины. Лишь в 2000-х годах комплекс был восстановлен, обретя нынешний величественный облик с краснокирпичными дворцами, арочными галереями и декоративными башнями. Сегодня это популярный музей-заповедник, гости могут исследовать отреставрированные залы, гулять по живописным паркам, посещать концерты и фестивали, а также слышать легенды о спрятанных сокровищах и призраках прошлого.



Усадьба Марфино

Московская область

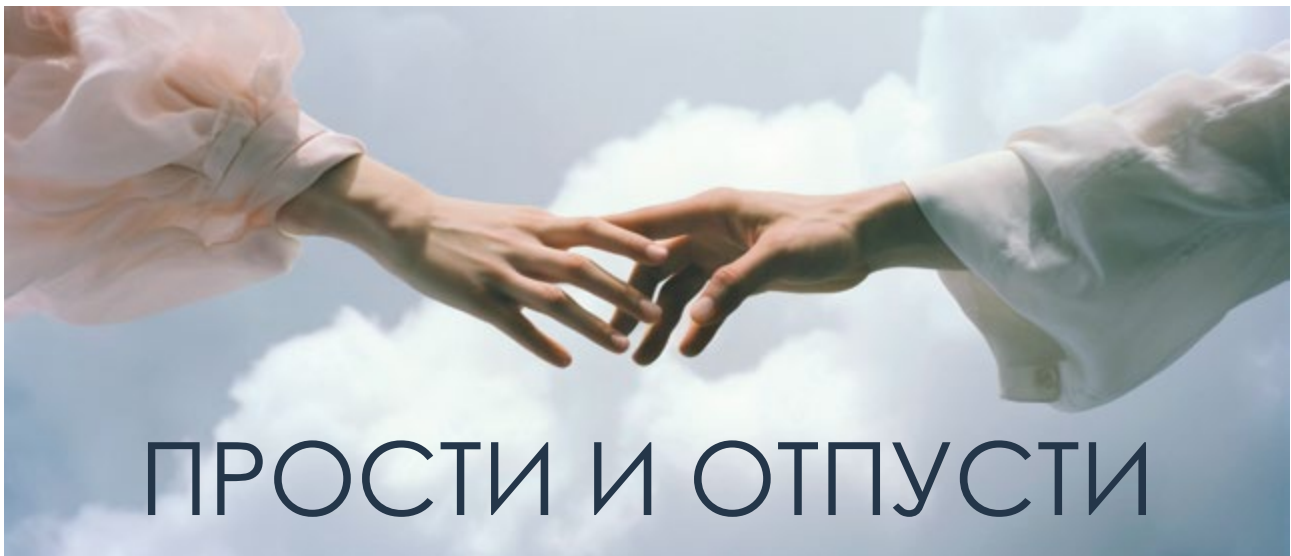
История усадьбы, берущая начало в XVI веке, тесно связана с известными дворянскими родами — Головиными, Салтыковыми и Трубецкими, каждый из которых внес свой вклад в создание уникального архитектурно-паркового ансамбля. Центром композиции служит двухэтажный неоготический дворец со стрельчатыми окнами, зубчатыми башнями и декоративными элементами, напоминающими средневековый замок. Примечательно, что в его подвале сохранилась одна из первых в России систем калориферного отопления XIX века. Вокруг дворца раскинулся живописный парк с прудами, мостиками и гротами, где отражается величественный фасад — это место стало идеальной кинолокацией, здесь проходили съемки фильмов «Крепостная актриса», «Дубровский», «Мастер и Маргарита» и др. С советских времен на территории усадьбы работает санаторий, который позволяет совмещать оздоровление с осмотром достопримечательностей. Посетители могут прогуляться по парку, частично осмотреть дворец и погрузиться в богатую историю этого места.



Современный замок Шато-Эркен, построенный в 2012 году виноделом Тембулатом Эркеновым в поселке Черная Речка (Кабардино-Балкарская Республика), представляет собой гармоничный синтез европейской и кавказской архитектуры, где изысканные альпийские мотивы сочетаются с суровыми формами традиционных дозорных башен. Проект включает главное здание с пятью уровнями (нижний из которых — подводный винный погреб, вырубленный в скале), два искусственных пруда и виноградники, где вызревает уникальный виноград из сорта «красностоп золотовский». Со смотровых площадок башен открывается вид на Эль-брус, а на территории замка расположен парк с каменными дорожками, беседками и мини-зоопарком, где живут павлины. Гости могут кормить рыб и водоплавающих птиц в пруду. Замок открыт для посещения со вторника по воскресенье.



Великолепные замки и дворцы России — это не только архитектурные шедевры, но и живые свидетельства богатейшей истории нашей страны. Каждый из них отражает эпоху, вкусы и амбиции своих создателей, сохраняя неповторимую атмосферу прошлого. Посетив их, вы сможете совершить путешествие во времени, почувствовать дух аристократической эпохи и по-новому взглянуть на историческое наследие России.



ПРОСТИ И ОТПУСТИ

Прощение — одно из самых сложных и в то же время самых необходимых умений в нашей жизни. В мире, полном несправедливости и боли, прощение кажется непосильной задачей. Однако именно оно способно разорвать порочный круг негативных эмоций, позволяя нам восстановить отношения, обрести душевное равновесие и жить полноценной жизнью. Возможно, преодолеть боль и отпустить обиды нам помогут мудрость и опыт поколений?

«Надлежит прощать обиды, нанесенные нам другими, но не обиды, которые наносим другим мы» | Публиций Сир

«Кто пожил, да не сделался снисходительным к другим, тот сам не заслуживает снисхождения» | Иван Тургенев

«Слабый никогда не сможет простить. Прощение — это свойство сильного» | Махатма Ганди

«Выходя к воротам, ведущим к моей свободе, я знал: если не оставлю позади горечь и ненависть, то останусь в тюрьме» | Нельсон Мандела

«Всегда прощай своих врагов, ничто не раздражает их так сильно» | Оскар Уайльд

«Сильнее всех побед — прощение» | Фридрих Шиллер

«Прощать — значит не то, что сказать: прощаю, а то, чтобы вынуть из сердца досаду, недоброе чувство против обидевшего» | Лев Толстой

«Все люди совершают ошибки, но мудрый извлекает уроки из своих ошибок и прощает других» | Франсуа де Ларошфуко

«Прощение — это отказ от надежды на то, что прошлое могло быть иным» | Ален де Боттон

«Прощение — это освобождение. Оно освобождает вас от бремени обиды, от боли, от горечи. Оно освобождает вас от самого себя» | Десмонд Туту

Милосердие и героизм:

судьбы фрейлин Российской империи

Наверняка при слове «фрейлина» у многих возникает ассоциация с придворной дамой, которая блистает на балах и плетет интриги. Отчасти так и есть, но история доказывает, что среди фрейлин были женщины, посвятившие себя не светским развлечениям, а самоотверженному служению людям, Родине, Богу.

Несломленный дух



Анна Вырубова (1884–1964) известна не только как спутница и доверенное лицо императрицы Александры Федоровны. Жизнь этой женщины — пример глубокой дружеской преданности, бескорыстной помощи другим, несмотря на собственные страдания. Вырубова была ключевой фигурой в окружении Григория Распутина, что сделало ее объектом критики и сплетен. Если оставить в стороне слухи и домыслы, стоит отметить, что Анна активно занималась благотворительностью, в начале Первой мировой войны вместе с императрицей помогала раненым. В 1915 году она попала в железнодорожную катастрофу и получила серьезные увечья, но вложила все средства, выделенные для лечения, в создание военного госпиталя.

После расстрела царской семьи Анна Вырубова пережила целую череду ужасающих испытаний: пять арестов, жестокие допросы, издевательства и смертный приговор — лишь чудом ей удалось избежать гибели. Но все это не сломило дух сильной женщины. Она приняла монашеский постриг и последние годы жизни провела в Валаамском монастыре. После себя Анна Александровна оставила мемуары, в которых описала жизнь императорской семьи и события, предшествующие революции.

«Но дороже всего были мне слова моей государыни. «Благодарю Бога, что Он послал мне друга», — сказала она, протягивая мне руки. Таким другом я и осталась при ней: не фрейлиной, не придворной дамой, а просто другом» (Анна Вырубова, «Страницы моей жизни»).

Гражданский подвиг

Еще один пример мужества, нравственной силы, преданного служения — судьба баронессы **Юлии Вревской** (1838–1878). Овдовев всего в 20 лет, Юлия Петровна переехала в Петербург, где была приглашена ко двору и получила место фрейлины Марии Александровны, супруги Александра II. За годы придворной жизни (1860–1870) Вревская побывала с императрицей на лучших курортах Европы, в Африке, на Ближнем Востоке.

В обществе баронесса пользовалась успехом благодаря высокому интеллекту, душевности, обаянию. Но светская жизнь не приносила ей радости, придворные обязанности навевали тоску, создавали ощущение ненужности.

В начале Русско-турецкой войны в 1877 году Юлия Петровна продала свое орловское имение и на эти средства собрала медицинский отряд для участия в войне за освобождение Болгарии. А сама решила отправиться на передовую сестрой милосердия.



Как и многим другим, на фронте ей приходилось спать на сене, питаться консервами, выполнять тяжелую, грязную работу, но Вревская не жаловалась. Наоборот, она видела в уходе за больными и ранеными свое истинное предназначение... На службе баронессы заразилась сыпным тифом и умерла в возрасте 40 лет. Именно образом Юлии Вревской вдохновлялся Марк Антокольский, когда работал над своей скульптурой «Сестра милосердия».

Содержательная красота

Жизнь блистательной светской дамы **Анны Абамелек**, в замужестве Баратынской (1814–1889), подтверждает: внешняя красота сияет во сто крат ярче, если подкреплена умом и добрым сердцем. С юности Анна Давыдовна, получившая блестящее образование и владевшая несколькими языками, занималась литературными переводами. Благодаря ее трудам Европа смогла познакомиться с творениями Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Некрасова. Произведения Байрона, переведенные княжной на русский язык, высоко ценились современниками за поэтичность и точное сохранение смысла.

В 18 лет Анна Давыдовна стала фрейлиной великой княгини Елены Павловны и поразила императорский двор яркой восточной красотой (княжна принадлежала знатному армянскому роду), скромностью, глубиной познаний. А литературный салон, созданный ею в Петербурге, приобрел популярность у деятелей политики и культуры: здесь велись жаркие дискуссии, обсуждались новые идеи, рождались интересные интеллектуальные союзы.

Княжна активно занималась благотворительностью и поддерживала развитие образования. С 1846 года, когда ее супруга перевели по службе в Казань, Анна Давыдовна стала главной попечительницей казанских учебных и воспитательных заведений: 12 лет заботилась о местных детских приютах, школах, училищах. Во время Крымской войны 1853–1856 годов княжна собирала пожертвования в пользу раненых.



А в 1931 году в Париже был основан «Союз русских сестер милосердия — участниц Великой войны 1914–1918 гг. имени баронессы Вревской». В самой же Болгарии (г. Бяла) есть памятник Вревской, а также улица, которая носит ее имя.

«Я так усовершенствовалась в перевязках, что даже на днях вырезала пулю сама и вчера была ассистентом при двух ампутациях...» (из письма Юлии Вревской).



Овдовев в 45, она достойно прожила еще 30 лет, продолжая заниматься делами милосердия и переводами. В 1879 году Анна Давыдовна Баратынская была отмечена Мариинским знаком беспорочной службы 1-й степени.

«Я так довольна своей судьбой, что не завидую ни богатству, ни почестям...» (из письма Анны Баратынской).

Служение другим

Графиня **Александра Толстая** (1817–1904) известна как благотворительница и воспитательница царских дочерей (сначала у великой княгини Марии Николаевны, а затем у императрицы Марии Александровны, супруги Александра II). В благодарность за годы службы на этом поприще фрейлина удостоилась ордена Святой Екатерины — высшей награды для придворных дам. Графиня приходилась двоюродной тетей Льву Николаевичу Толстому, причем была старше племянника всего на 11 лет. Небольшая разница в возрасте и общие убеждения помогли им сблизиться и делать многое, чтобы изменить жизнь к лучшему: помогать голодающим во время засухи и неурожая, ходатайствовать перед властями за политических осужденных.

Одаренная во многих областях, своим главным талантом Александра Андреевна считала литературу: занималась переводами, писала рассказы, оставила после себя несколько романов и мемуары «Записки фрейлины». Согласно завещанию графини,

ее многолетняя переписка с Л.Н. Толстым тоже была опубликована после смерти обоих, в 1911 году.

Всю жизнь Александра занималась делами Санкт-Петербургского Дома милосердия (для падших женщин), была попечительницей Отделения несовершеннолетних в Лесном и вложила личные средства в его строительство и обустройство. Кроме этого, она трудилась в Человеколюбивом обществе, в Институте Красного

Креста, в Совете Женского патриотического общества и Алексеевском обществе дел милосердия на Успенском острове.

«Не шутите с жизнью! Она серьезна, очень серьезна, потому что кончается вечностью. И особенно — особенно! — никогда не теряйте из виду нашего Спасителя. Будьте внимательны и поступайте только так, чтобы заслужить Его одобрение» (из мемуаров Александры Толстой).

Верность до конца

Екатерина Шнейдер (1856–1918) добровольно разделила печальную судьбу последнего российского императора Николая II и его семьи. Сначала она была классной дамой в Николаевском сиротском институте, где своим профессионализмом и человеческими качествами заработала прекрасную репутацию. Затем Екатерина Адольфовна преподавала русский язык великой княгине Елизавете Федоровне, позже — императрице Александре Федоровне, которая искренне привязалась к своей учительнице. И вскоре фактически стала членом императорской фамилии.

Екатерина Шнейдер не вышла замуж, полностью сосредоточилась на монаршей семье: она нянчила и воспитывала царских детей, обучала великих княжон немецкому и русскому языкам, другим наукам, сопровождала их по делам. Скрамная, трудолюбивая, интеллигентная и преданная фрейлина стала для императрицы незаменимым человеком, которая выполняла всевозможные поручения и была близка государыне по духу.

Когда наступили тяжелые времена и Николай II отрекся от престола, Екатерина Шнейдер осталась верна царской семье. Она добровольно отправилась за ней в ссылку в Тобольск, а затем и в Екатеринбург. Большевики арестовали Екатерину Адольфовну вместе с другими приближенными к императорскому дому и в ночь с 3 на 4 сентября 1918 года расстреляли в полях под Пермью. В 2020 году было обнаружено точное место захоронения погибших придворных, там установили мемориал.



«...фрейлен Шнейдер отличалась очень ровным характером и удивительной добротой. Как эта худенькая, кажущаяся слабенькою барышня могла поспевать делать все то, что ей поручали, да еще со всегдашней готовностью, было прямо поразительно» (А.А. Мосолов, «При дворе последнего императора»).



Забота о ближнем

Фрейлина Высочайшего двора **Софья Тютчева** (1870–1957) считала благотворительность делом всей жизни. Она работала в гуманитарных организациях, во время Русско-японской войны вела бухгалтерию на складе при Особом комитете помощи воинам.

Софья Ивановна занималась воспитанием сначала царских дочерей (по ее словам, была уволена со службы за то, что пыталась ограничить влияние на них Распутина), а после и крестьянских детей, для многих из которых стала крестной матерью.

Она трудилась всю жизнь. Уже в преклонном возрасте душевных и физических сил этой женщины хватало на все: и на уборку в храме, и на уход за садом на территории музея-усадьбы своего деда, поэта Ф.И. Тютчева.

«Про себя скажу, что лично я нашла то, что искала — дело по сердцу, сознание, что не даром небо копчу и об одном только прошу Господа Бога, чтобы Он мне помог хотя [бы] нескольких из моих ребят сохранить целыми, уберечь от суеты мира сего и приготовить из них достойных русских отцов и матерей будущих слуг Царя и Родины» (из письма Софьи Тютчевой).

Духовное единство

Непростая, но полная любви жизнь сложилась у еще одной фрейлины императрицы Александры Федоровны — **Софьи Олсуфьевой** (1884–1943). В юности она служила при дворе, а в 18 лет вышла замуж за графа Юрия Олсуфьева, который был искусствоведом, реставратором и посвятил себя музейному делу — сохранению старинных храмов, фресок, икон.

Софья Владимировна могла оставаться придворной дамой, но вместо этого решила поддержать супруга в его начинаниях. Долгие годы она была верной спутницей и вдохновением для своего мужа. Вся их жизнь — пример крепкой любви друг к другу и подвиг по спасению святынь. Это большинство сокровищ и строений Троице-Сергиевой лавры, фрески и иконы Русского Севера.

Юрий Александрович работал в мастерских Ильи Грабаря, а затем в отделе древнерусской живописи Третьяковской галереи. Софья Владимировна плодотворно трудилась художником-реставратором предметов декоративно-прикладного искусства в ГМИИ им. А.С. Пушкина. Графиня активно помогала супругу в возведении храма-памятника преподобного Сергия Радонежского на предполагаемом месте Куликовской битвы. Она делала отдельные росписи стен и вместе со своими помощниками лично вышивала хоругви и плащаницу для храма.

Кроме того, Софья Владимировна организовала приют для девочек-сирот и рукодельную мастерскую: воспитанницам давали образование, учили их шитью и вышиванию, чтобы в дальнейшем они имели профессию и могли прокормить себя.

В годы Первой мировой войны Олсуфьевы оказались на Кавказе, где открывали и оборудовали госпитали, занимались эвакуацией раненых с фронта, помогали беженцам и мирным жителям, пострадавшим от боевых действий.

После революции и до самой смерти над супругами Олсуфьевыми висела угроза расправы из-за их аристократического происхождения и православного вероисповедания. Они перебрались



в Москву, где часто переезжали и старались не привлекать к себе внимания.

В 1938 году Юрия Александровича арестовали и без суда и следствия расстреляли якобы за распространение антисоветских слухов. Сразу после начала Великой Отечественной войны по доносу соседки была арестована и Софья Владимировна. Женщину, посвятившую свою жизнь служению Отечеству, отправили в Свияжский лагерь, где она скончалась в 1943 году от крайней формы истощения. Супруги были посмертно реабилитированы только в 1993 году.

«...жили требовательной к себе, почти суровой, трудовой жизнью» (из письма А.В. Комаровской о чете Олсуфьевых).

Бесстрашие воина

Княгиня **Софья Долгорукова** (1887–1949) прошла удивительный путь от фрейлины императорского двора до авиатора. Она стала одной из первых женщин-пилотов. Получив образование в Женском медицинском институте, княгиня работала хирургом в больницах. Во время Балканской войны она отправилась в Сербию, где началась эпидемия холеры, и основала там госпиталь.

Одновременно с медицинской практикой Софья Долгорукова увлеклась автомобилями, а затем и авиацией. В 1910 году она стала единственной женщиной, принявшей участие в Киевском автопробеге. Четырьмя годами позже княгиня закончила летную школу и получила удостоверение пилота.

В начале Первой мировой войны Долгорукова подала прошение о приеме в авиацию, но получила отказ и в итоге ушла на фронт в качестве сестры милосердия. Только после Февральской революции, когда женщинам разрешили служить в армии, бывшая фрейлина стала летчицей. Позже она эмигрировала — сначала в Англию, потом во Францию, где и жила до последних дней.

«Полеты два раза в день: под вечер и рано утром, на рассвете. Солнце только встает, над землей еще держится легкий туман, а наверху уже ясно. Нервы взвинчены, душа наслаждается: так спокойно и так одиноко. А потом, выключив мотор, долгий планирующий спуск — вниз, на землю» (Софья Долгорукова, «Горе побежденным»).





Египет — унитарное государство с президентской формой правления, расположенное на северо-востоке Африки и Синайском полуострове в Азии. Официальное название — Арабская Республика Египет. Столица — Каир. Государственный язык — арабский. Основная религия — ислам.

ЭТИКЕТ В ЕГИПТЕ: правила делового общения

Египет, колыбель древнейшей цивилизации, сегодня представляет собой динамично развивающуюся арабскую страну с населением более 110 миллионов человек и крупнейшей экономикой Северной Африки. Для успешного ведения бизнеса в этом государстве важно понимать местные традиции и правила делового общения.

Приветствие в Египте — не просто формальность, а важный ритуал, отражающий уважение и социальные нормы. Традиционное рукопожатие сопровождается фразой «Ас-саляму алейкум» («Мир вам»), на что принято отвечать «Ва-алейкум ас-салям» («И вам мир»). Это не просто слова, а проявление вежливости и доброжелательности.

В египетском обществе существуют свои **особенности физического контакта**. Мужчины, хорошо знакомые друг с другом, могут обмениваться легкими поцелуями в щеки, но иностранцам лучше ограничиться рукопожатием, чтобы избежать недопонимания. Рукопожатие должно быть мягким, но не слишком коротким — так вы демонстрируете свою искренность.

Если вы общаетесь с женщиной, важно дождаться, пока она первой протянет руку — в консервативных кругах физический контакт

между разными полами не приветствуется, и такая осторожность покажет вашу тактичность.

Обращение к собеседнику требует особого внимания. Старайтесь использовать титулы и должности — обращение «Доктор», «Мистер» или «Профессор» перед именем (например, «Доктор Ахмед») показывает уважение к статусу собеседника и подчеркивает вашу осведомленность о местных традициях. Если собеседник не располагает какими-либо регалиями, то следует использовать распространенные в мире формы обращения: «Mr», «Mrs» (для замужних женщин) или «Ms» (для женщин, чей семейный статус не известен собеседнику). При этом важно помнить, что после формального обращения следует имя (а не фамилия) человека, — например, Mr Gamal или Mrs Rashida.

Официальным языком Египта является арабский, и если вы не владеете им в совершенстве, рекомендуется заранее позаботиться о профессиональном переводчике, особенно при важных переговорах. Деловые встречи следует планировать минимум за неделю, причем контактировать лучше напрямую с потенциальным партнером, так как секретари часто отклоняют подобные просьбы, что может замедлить процесс организации переговоров.

ЧТО ДАРИТЬ?

Подарки — важный жест вежливости.

Уместны:

- Фруктовые корзины.
- Качественные сладости, выпечка.
- Сувениры из вашей страны.

Подарок принимают правой рукой или обеими — левая рука в арабской культуре считается нечистой.

Темы для small talk

- Египетская культура, история, достопримечательности.
- Спорт (особенно футбол, теннис, конный спорт).
- Общие интересы, путешествия.

Табу-темы

- Политика.
- Критика Египта или ислама.
- Личные вопросы о семье (на первых встречах).

Дресс-код в Египте консервативен:

- Мужчины обычно носят костюмы и галстуки.
- Женщинам рекомендуется выбирать юбки ниже колена или платья с рукавом (главное — избегать излишне открытую одежду).

Визитки лучше подготовить на арабском языке или хотя бы с дублированием на арабский ключевой информации. При вручении подавайте визитку так, чтобы арабский текст был виден собеседнику.

На встречах важно сохранять уважительную дистанцию и следить за жестами. Сидеть «нога на ногу» или сутулиться считается дурным тоном.

Также не стоит повышать голос или проявлять излишнюю эмоциональность — **египтяне ценят сдержанность** и вежливость. Даже при условии достаточно длительного общения с египетским партнером не переходите на «ты» и не опускайте соответствующую степень, звание, должностную позицию или профессиональную квалификацию, обращаясь к нему, — египтяне приветствуют формальность в деловом общении и соблюдение этих норм укрепит ваши профессиональные отношения.

Египетский **стиль ведения переговоров** отличается непрямой линией. Местные партнеры редко говорят «нет» прямо —



вместо этого вы можете услышать «Ин ша Аллах» («Если на то будет воля Аллаха») или «Букра» («Завтра»). Такие ответы не всегда означают согласие, поэтому важно улавливать нюансы в речи. Успешное взаимодействие с египетскими партнерами требует не только деловой компетентности, но и глубокого уважения к местным традициям. Красноречие, сдержанность и умение выстраивать доверительные отношения играют ключевую роль — проявляйте терпение, избегайте давления и демонстрируйте искренний интерес к культуре. Такой подход поможет заложить прочную основу для долгосрочного и взаимовыгодного сотрудничества.

Суеверия в египетском бизнесе

влияют на принятие решений и являются частью деловой стратегии. Они помогают снизить тревожность, подчеркнуть культурную идентичность и укрепить доверие между партнерами.

- 73% бизнесменов избегают «несчастливых дней» для сделок; количество банковских транзакций в такие дни сокращается на 20-30%
- 58% компаний используют синий цвет в офисах от сглаза, а также применяют традиционную символику для привлечения удачи
- В современных IT-стартапах используют AI-аналитику, но на встречи берут финиковые косточки (древний оберег)



«Как наешься ты своей полбы...»

Крупы — больше не удел пресной домашней кухни! Шеф-повара и гурманы открывают для себя архаичные злаки, забытые сокровища с богатой историей. Один из таких злаков — полба, кладезь микроэлементов, витаминов и клетчатки. Полба — древняя зерновая культура, родственница пшеницы, известная тысячелетиями. Ее прочная оболочка защищает зерно и сохраняет больше питательных веществ. Полба была популярна в Древнем Египте, Римской империи, средневековой Европе и в России до XIX (позже она уступила место более урожайным сортам пшеницы). В Армении из полбы готовят традиционную кашу — ачар. Сегодня этот питательный продукт вновь занимает почетное место на наших столах, удивляя своим многообразием: от каш и супов до полезной выпечки.

РИЗОТТО ИЗ ПОЛБЫ И ТЫКВЫ



Ингредиенты

- полба вареная — 400 г
- тыква разных сортов — 800 г
- лук-порей — 80 г
- лук-шалот — 40 г
- базилик — 40 г
- оливковое масло — 140 г
- белый винный уксус — 50 мл
- дижонская горчица — 20 г
- соль, черный перец — по вкусу

Приготовление

1. Крупно нарезанные овощи (лук-порей, тыкву и лук-шалот) смешать с оливковым маслом и солью.
2. Запечь овощи в духовке — при 200°C около 25 минут, периодически помешивая. Дать остыть.
3. Приготовить заправку из оливкового масла, уксуса, горчицы, соли и перца.
4. Полбу, запеченные овощи и базилик смешать в салатнике и заправить приготовленным соусом.

Современные исследования подтверждают

пользу полбы для здоровья: она богата клетчаткой (нормализует пищеварение, снижает холестерин), белком (на 30-40% больше, чем в пшенице), аминокислотами (включая лизин), витаминами группы B, железом и магнием. Полба имеет более низкий гликемический индекс, чем пшеничная мука, что делает ее полезной для диабетиков и для тех, кто следит за фигурой.

САЛАТ «ПОЛБЯНАЯ СКАЗКА»



Ингредиенты

- полба — 200 г
- томаты — 5 шт.
- рукола — 50 г
- огурцы — 1 шт.
- шпинат — 30 г
- лук красный — 1 шт.
- оливковое масло — 4 ст.л.
- винный уксус — 2 ст.л.
- соль и пряности — по вкусу

Приготовление

1. Полбу залить водой в пропорции 1:6, добавить соль по вкусу и варить до мягкости примерно 40 минут. Затем снять с плиты и остудить.
2. В другой посуде смешать крупно нарезанный красный лук с винным уксусом и оставить мариноваться на 10 минут.
3. Добавить к луку остывшую полбу, нарезанные крупно помидоры и огурцы, измельченный шпинат, руколу и оливковое масло. Тщательно перемешать и подавать к столу.

ЗАПЕКАНКА С ПОЛБОЙ

Ингредиенты

- полба — 100 г
- овощи — 1 кг (баклажаны, кабачки, сладкий перец, морковь)
- свежая зелень — по вкусу
- яичные желтки — 3 шт.
- сметана — 100 г
- тертый сыр — 100 г
- сливочное масло — 15 г
- соль и специи — по вкусу



Приготовление

1. Полбу тщательно промыть, залить водой в пропорции 1:2, довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить под крышкой в течение 20-25 минут.
2. Овощи вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.
3. Для заливки взбить яичные желтки со сметаной и тертым сыром.
4. Смешать отваренную полбу с нарезанными овощами, выложить в форму для запекания, предварительно смазанную сливочным маслом. Залить все яично-сметанной смесью и запекать в духовке при температуре 180-200°C в течение 35 минут.
5. Готовую запеканку разделить на порции и подавать в горячем виде.

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	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Hi-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели:

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

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

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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!

РЕКЛАМА



 lanainvest.ru

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

A portrait of Ksenia Kuzlyar, a woman with dark curly hair, wearing a white button-down shirt. She is holding a silver flute diagonally across her body. The background is a plain, light gray.

Ксения Куэльяр

флейтистка, лауреат
всероссийского
и международного конкурсов,
художественный руководитель
международного фестиваля,
педагог, режиссер, продюсер

Магия звука:

волшебная флейта
Ксении Куэльяр

Читайте интервью на стр. 32