

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще одну!

09-11 2024

16+

«ЗДЕСЬ БУДЕТ  
ГОРОД-САД»  
ОБРАЗ БУДУЩЕГО  
В БИЗНЕСЕ

## МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ ОСЕНИ

Цвет сочной вишни, горжетка  
и короткое пальто

САМОРАЗВИТИЕ  
**10** интересных  
фактов о мозге

Мария Ледда

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ЖЕНСКИЙ ТРЕНЕР,  
СПЕЦИАЛИСТ ПО СИСТЕМНО-РОДОВЫМ РАССТАНОВКАМ,  
АВТОР ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ И ЛЕКЦИЙ ПО ТЕМЕ ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА,  
ЖЕНА ИТАЛЬЯНЦА И МАМА ДВОИХ ДЕТЕЙ

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

# Lana Invest

## Научу всех!



РЕКЛАМА



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

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



*Рада приветствовать вас в нашем осеннем выпуске! Осень — это не только начало нового учебного года, но и период приятных отпусков без изнуряющей жары, с яркими красками природы. А еще это период вдохновения и новых возможностей для личного и профессионального роста. Время, когда мы можем переосмыслить свои цели и задать новые ориентиры на будущее.*

*Как найти баланс между карьерой и личной жизнью и обучиться навыку эффективного управления временем? Можно ли развивать свои сильные стороны, не акцентируя внимание на сложностях? Откуда брать ресурсы для реализации поставленных целей? Все это и многое другое мы обсуждаем на страницах выпуска — наши гости делятся профессиональным и личным опытом и секретами реального (!) успеха.*

*Возможности человеческого мозга — тема необычайно интересная и обширная, в рубрике «Саморазвитие» мы немного затронули ее, и в будущем планируем развивать данную тему с экспертами. В то время, как медицина, педагогика, психология и другие науки активно используют знания о мозге в своей ежедневной работе, для огромного количества людей понимание особенностей функционирования мозга в лучшем случае остается на уровне школьной программы. А ведь знания эти открывают перед человеком колоссальные возможности. Понимая, как здоровье мозга влияет на наше общее состояние, мы начинаем уделять больше внимания своему правильному питанию, физической активности, психическому здоровью, начинаем лучше понимать эмоции и реакции. Учимся управлять стрессом и повышать свою продуктивность. Развиваем навыки критического мышления и креативности, начинаем отслеживать, как формируются наши мысли и идеи. Все это помогает находить причины проблем и решать их более эффективно.*

*Обретая внутреннюю гармонию, мы улучшаем и социальные навыки — то есть меняется общее качество жизни. «Неопределенность мира, некоторая неоформленность наших с ним отношений ощущается как дискомфорт. И наоборот: чем четче мы предсказываем, что произойдет дальше, тем более комфортной нам кажется жизнь. Особенно если мы начинаем предсказывать отношения между людьми. И тут и возникает новое определение счастья» (А. Каплан, психофизиолог, д.б.н., профессор).*

*Не забывайте: каждый новый день — это шанс сделать шаг к своей мечте. Надеемся, наш осенний выпуск станет для вас отличным источником вдохновения и мотивации.*

*С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гаврилова*



## НА ОБЛОЖКЕ



### Мария Ледда

*Аналитический психолог, женский тренер, специалист по системно-родовым расстановкам, автор обучающих программ и лекций по теме эволюции человека, жена итальянца и мама двоих детей*

«Нужно изучать себя. Самопознание — это главная цель человека и его путеводная звезда. Познавая себя, мы и мир познаем, и людей лучше понимаем. Никто и никогда не расскажет про человека лучше, чем он сам, — это я вам как психолог говорю. Нет такой науки и таких специалистов, которые бы в полной мере описали суть другого человека. Свою собственную глубину и возможности каждый должен изучить сам. Я даже убеждена, что в этом и есть смысл существования и самая главная задача человека — только познав себя в достаточной мере, он ответит на все свои вопросы. Мы должны быть чуткими и внимательными к себе. Наблюдая за собой, своими проявлениями, мы учимся понимать свои базовые характеристики, способности и неспособности, потребности, ценности»

**Читайте интервью на стр.10**

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### БИЗНЕС-ТАЙМ

#### МЕНЕДЖМЕНТ

- 4 Образ будущего в бизнесе

#### УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

- 8 Как все успеть?

### ПЕРСОНЫ

#### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Мария Ледда: «Жизнь удивительна и прекрасна!»

#### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Светлана Овчинникова. Секрет успешного онлайн-риелтора

#### УСПЕХ

- 24 Александра Петрова. Telega — простота, надежность и скорость

### ПСИХОЛОГИЯ

#### САМОРАЗВИТИЕ

- 16 Неуверенность в себе: признаки и пути решения проблемы  
20 Ресурс, который всегда с тобой  
10 интересных фактов о мозге

#### СОЦИУМ

- 26 Эмоции и чувства. Управление гневом



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание  
публикуемых рекламных материалов.

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

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

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### СТИЛЬ

- 28 Любимый сезон модниц, или  
Что носить осенью

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 34 Во имя красоты?  
38 Цвет настроения — желтый  
Топ-8 продуктов-антидепрессантов

### ВОЯЖ

- 40 Малайзия. Страна контрастов  
и возможностей

### ЭТИКЕТ

- 52 А как у них? Этикет  
первой встречи. ОАЭ

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Фаворитка осеннего стола.  
Готовим из тыквы

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 46 Вадим Козин. «У меня есть тайна...»

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 51 Об искусстве



Через четыре года  
здесь будет город-сад!

Владимир Маяковский



## ОБРАЗ БУДУЩЕГО В БИЗНЕСЕ

*Для начала напомним о некоторых понятиях. Итак, стратегия нужна, вектор развития бизнеса будем определять. Как это сделать? Точку Б описывают через видение и цели. Видение (вижн) — это образ, картинка будущего. Куда вам и команде действительно хочется прийти. Иначе у всех в голове — явно или нет — звучит вопрос: «Зачем тратить силы?» Вижн нужен для того, чтобы наметить, куда идем. Согласовать направление движения — чтобы всем вместе в одном направлении и с удовольствием. Затем полезно определить цели. Это уже более конкретная материя. Хорошо, если они четкие, измеримые, ограниченные во времени и пр. (например, по критерию SMART).*

*Часто спрашивают: «Если есть цели, зачем же еще и вижн»? Отвечаю: в целях нет энергии, драйва. Ведь это холодные цифры, придуманные от ума, а не от чувств. Я много раз убеждался, что очень оригинальная идея собственников «увеличить оборот и/или прибыль в N раз» почти никого в компании не греет. Если честно, то даже самих собственников, не говоря уже о работниках. Ну нет в этом никакой радости: просто раздуть компанию. Проблем и рисков много, упахаться всем нужно — а счастья нет. Вот потому и не бегут сотрудники вперед под таким флагом. И руководители не бегут. Потому что «не веселят шарик».*

*Нужны ли цели? Иногда. Хотя наш опыт показывает, что многие компании не готовы к серьезному использованию этого инструмента. Поговорим об этом чуть позже, в главе «Цели бизнеса».*

*Популярна теория, что у человека два полушария: правое отвечает за образы и интуицию, а левое — за логическое мышление. Хорошо, когда оба работают совместно. Так вот видение больше формируется в правом полушарии, а цели — в левом.*

- Видение дает целостный образ и энергию, чтобы воплотить этот образ в жизнь.
- Цели — инструмент более тактический, они помогают просчитать реалистичность желаемого и определить необходимые ресурсы и т. д.

Вам предстоит **договориться**, каким будет бизнес через некоторое время. Как правило, высшее руководство компании укрупненно задает направление движения, но этого недостаточно. Есть разные уровни силы мысли:

- *Размытый образ в голове у человека: очень слабо.*
- *Идея ясно сформулирована и записана: сильнее.*
- *Мысль высказана вслух, обсуждена в дискуссиях, доказана другим людям: еще сильнее.*
- *«Публичное обещание», высказанное вслух перед значимыми для вас людьми: максимальный эффект.*

Часто в управленческой команде нет согласия даже между совладельцами, не говоря уже о других руководителях и рядовых работниках. Даже в таком важном вопросе, как направление развития компании. Каждый из собственников и топов занят своим направлением, а посмотреть на ситуацию сверху и заглянуть вперед — некогда.

Как создать вижн? Конечно, **командой**. Даже если у вас есть своя версия, не озвучивайте ее команде заранее. Если сделаете это — не оставите людям пространства для творчества, упустите возможные ценные идеи. А главное — вы навяжете свою картинку. Головами-то, конечно, покивают, но будут держать фигу в кармане и перемывать вам кости в курилках. Обычно у сотрудников много ценных идей, которые расширяют возможное будущее.

Для начала определите, на какой период хотите заглянуть вперед: обычно это **от 3 до 10 лет**. Меньше нет смысла, больше — иногда можно, если хватит духу.

Хорошо, когда видение включает в себя:

- **Тезисы**, выраженные точными короткими фразами. Они нужны для левого логического полушария.
- **Визуальный образ, картинку**: метафору или схему того, какой вы видите компанию. Это для правого полушария.

Вижн должен быть:

- **Привлекательным**, чтобы притягивал и воодушевлял вас и других людей. Чтобы в нем был кайф и энергия. Иначе какой смысл тратить свою жизнь на его достижение?
- **Реалистичным**, обоснованным, чтобы и вы, и команда ясно понимали, что его можно достичь, если хорошо постараться. Не стоит заниматься маниловщиной. Видение — это не какая-то сказка, а ключевой документ, задающий вектор развития бизнеса. Найдите баланс между амбициями и реальными возможностями.

Как-то нас пригласила провести сессию компания — производитель напольных деревянных покрытий, находившаяся в трудном положении: большие кредиты, которые росли год от года, многомесячная просрочка по заказам клиентов, большой процент брака и пр. На сессии они намечали, что через три года компания откроет представительства на всех континентах мира. Когда мы сказали, что это не очень реально, на нас сильно обиделись — смотреть правде в глаза порой очень непросто. Кстати, сейчас они первые в России в своем сегменте рынка и... действительно экспортируют продукцию в Европу и США.



- **Конкретным, ясным, четким, а не просто набором лозунгов типа «мы лучшие».** Увы, заклипания в бизнесе работают слабо.
- **Объемным, когда организация описана с разных сторон:** рынок, команда, бизнес-архитектура, технологии, финансы, офис и т.д. У большинства из нас есть тот или иной перекокс, профессиональная деформация, связанная с образованием и прошлым опытом. Мы видим мир и бизнес с какой-то привычной нам колокольни. Для получения объемной картинке хорошо пригласить для этой работы людей из разных подразделений, разного пола, возраста и опыта работы в вашей компании — каждый из них внесет что-то ценное.
- **В настоящем времени, как будто вы уже находитесь в нем.** Это позволит вам погрузиться в будущее, прожить его. А вообще-то и притянуть. Ну или создать — как вам больше нравится. Главное, что это работает.

Меня часто спрашивают, насколько подробным должно быть видение, просят оценить плоды своего труда. На мой взгляд, если вижн вас зажигает и в целом соответствует критериям, описанным выше — он и есть правильный для вас. По объему это может быть страница или несколько строк. Главное — какие образы и силу вы в него вложили. Точную оценку «правильности» вам поставит только сама жизнь.

## О ЛИЧНОМ

Я считаю, что бизнес, работа — это важные части жизни, но не вся жизнь. Дело кормит человека, дает ему возможность самореализоваться и оставить после себя добрый след на Земле. С другой стороны, это инструмент, позволяющий нам достигать целей и жить так, как мы хотим.

Горе тому, для кого бизнес или работа по найму стали хозяином, а не слугой. Такой человек постепенно выгорает, белый свет ему уже не мил.

Вот почему важно создавать видение бизнеса, исходя из картинке своего личного будущего. Я подробно писал про это в книге «Бизнес-процессы: как их описать, отладить и внедрить. Практикум»\*.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 1

**В команде создайте образ будущего своей компании. Удобно делать это на флипчарте. Если команда большая, она делится на подгруппы. При обсуждении на общем круге собственники выступают после всех остальных команд.**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2

**Какой вы видите свою жизнь через несколько лет? Возьмите как минимум тот же период, что и для бизнеса. Как и где вы живете, чем занимаетесь?**

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



\* Глава 6 «Ваши личные цели и цели бизнеса» и глава 7 «Рост, развитие, эффективность и... счастье».



# УЧУСЬ СОВМЕЩАТЬ *материнство и бизнес!*

## **Баирма Владимировна Дашидоржиева —**

*кандидат культурологии, основатель и владелица 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.*

# — КАК ВСЕ УСПЕТЬ? —

Недавно, работая над одним консалтинговым проектом, я вновь задумался над давно занимающим меня вопросом. Посудите сами. Интересно получается: в любой мало-мальски успешной компании ведется четкий учет движения денег. Без этого не выживет ни один бизнес. Мелкий предприниматель сам ведет книгу доходов и расходов, а потом, возможно, сводит их в Excel. В крупных компаниях учетом занимаются целые отделы.

Однако деньги, при всей их важности, ресурс возобновимый. То есть, потратив их раз, можно заработать снова. Другое дело — время. Его нам отмеряно некоторое количество, и все, что мы можем, — это успеть сделать больше за свою, недолгую по вселенским масштабам, жизнь. В бизнесе, семье, дружбе и т.п. При этом найдется немного людей, которые знают точно, куда уходит их время. Попробуйте сказать, сколько минут и часов у вас ушло сегодня на конкретные действия. Можете? А вы уверены, что оценка точная?

По моему опыту (темой тайм-менеджмента я занимаюсь с 2002 года), людей, точно знающих, куда утекает их жизнь, — единицы. Вот и проведите параллель с бизнесом: представьте на секундочку, что на просьбу гендиректора предоставить отчет о расходах за прошедший месяц бухгалтер разводит руками и говорит «ну я, конечно, примерно догадываюсь, на что мы тратили деньги...». Нонсенс, правда?

Посему сегодня совершенно конкретная техника. Некоторые авторы и тренеры по тайм-менеджменту считают ее чересчур сложной и лишней, но, по моему опыту, те, кто не выполнял ее качественно хотя бы раз в жизни (в течении срока, о котором я скажу ниже), не владеют своим временем — своей жизнью — своей судьбой.



## УЧЕТ ВРЕМЕНИ

По сути техника очень простая. Как бухгалтер фиксирует все хозяйственные операции, происходящие в компании, так и вам предлагается в течение некоторого времени тщательно хронометрировать свой день. Письменно. То есть чертите табличку с графами: время начала, длительность, занятие, объект. И в назначенный час начинаете ее тщательно заполнять. Например:

Время начала	Длительность	Занятие	Объект
9.05	3	Ч	-
9.08	7	Ко	Иванов
9.15		Кл	АвиаХим

И т.д. Пометки лучше делать сокращенно для экономии времени на запись. В вышеприведенном примере: Ч — чай, Ко — коллеги, Кл — клиенты. Объект — конкретный коллега, клиент и т.п. Это понадобится вам потом для аналитики, которую можно делать как вручную, так и в Excel.

## ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?

- Во-первых, у вас появляется чувство времени и ощущение его ценности. И теперь, прежде чем записать некоторое действие, вы задумываетесь: «А оно мне надо? Какова цель (ценность) этого действия? Может быть, есть нечто более важное, что я должен делать сейчас?» Поверьте, более продуктивные вопросы трудно найти.
- Во-вторых, у вас появляется четкое понимание, куда вы расходуете свое время. А это уже почва для анализа и принятия решений.
- Как следствие, сильно оптимизируется рабочий (и не только) день. Применение только этой техники у некоторых моих клиентов (руководителей) сэкономило до 3 часов в день.

Через какое-то время (21–42 дня ежедневного применения этой техники) ощущение времени входит в привычку и остается с вами навсегда. Дальше хронометраж не обязателен. Хотя я обычно рекомендую (и сам делаю) раз в год хотя бы недельку учитывать свое время: для обновления навыка.

В итоге у вас уменьшается количество стрессов от того, что время утекает «сквозь пальцы», дела «давят на вас», а вы мало что успеваете.

Вы получаете больше времени, избавляетесь от кучи мелких задач, которые «разрывали вас на части». Т.е. вы становитесь свободнее. Что делать с освободившимся временем — решать вам. Здесь тоже есть о чем поговорить, но... как-нибудь в другой раз.

В тайм-менеджменте есть немало интересных техник. И мы к ним еще вернемся. Сейчас важно понять одно: если вы хотите жить счастливо, вам необходимо контролировать свое время. С внедрения учета начинается построение любой управленческой системы, а уже за ним следует постановка анализа и планирования.

Рекомендую книгу об учете времени — «Эта странная жизнь» Даниила Гранина. Только, пожалуйста, не подменяйте чтением реальные действия по улучшению своей жизни!

*При ведении хронометража важно соблюдать несколько нехитрых правил:*

- Учитывайте время письменно! Наша память — не самое надежное место. Да и самооценка не дает признать, сколько времени порой уходит на болтовню с коллегами и хождение по Интернету или просмотр телевизора.
- Записывайте любое переключение внимания. Так, если вы работали над документом и вдруг зазвонил телефон, то перед началом разговора потратьте секунду на фиксацию его начала в предусмотрительно подготовленном блокнотике или бланке. Иначе информация будет сильно искажена и ценность методики резко упадет.
- Ведите записи в течение всего того периода времени, который вы себе наметили. Лучше быть реалистом и не мучить себя. А взять для начала, к примеру, первую часть рабочего дня (9–13) и ее тщательно хронометрировать несколько дней, пока не увидите закономерности и т.п. Потом можно браться за вторую половину дня и т.п. Можно проанализировать и свои выходные, ведь их так мало: вы уверены, что используете их наилучшим образом?
- Если перестали вести учет (забыли, надоело, самооценка воспротивилась и т.п.), то как только вспомнили об этом, возобновите учет.
- Вечером анализируйте записи за день, делайте выводы.





## МАРИЯ ЛЕДДА

*И вновь, уже в третий раз, на обложке нашего журнала Мария Ледда — аналитический психолог, женский тренер, специалист по системно-родовым расстановкам, автор статей, книг, обучающих программ и уникальных лекций по теме эволюции человека, жена итальянца и мама двоих детей. Она умеет объяснить сложное простыми словами, вдохновить на позитивные изменения в жизни, помогает осознать, насколько важно услышать, понять себя и найти в себе ресурсы для исполнения самых заветных желаний. На своем примере Мария показывает реальные возможности достижения успеха и в профессии, и в личной жизни. «Я живу тем, о чем говорю. И, наоборот, не говорю о том, что пока сама не отработала. Мой личный опыт и личные результаты — это главные составляющие моей ролевой модели».*

# «ЖИЗНЬ удивительна и прекрасна!»

Интервью: Е. Зинченко Фото: Дж. Каццола

Мария, очень рада новой встрече с вами на страницах нашего журнала. И первое, что хочется спросить, глядя на вас: благодаря чему вам удается сохранять продуктивный настрой, при этом прекрасно выглядеть и быть невероятно женственной? Благодарю за теплые слова. Я в третий раз у вас на обложке, и мне очень нравится с вами сотрудничать — получаю большое удовольствие от глубоких тем и вопросов, которые вы поднимаете в своих интервью.

Что касается продуктивности: я всегда ищу для себя мотивацию во всех областях. Потому что под мотивацией лежит какая-то яркая эмоция высшего порядка — предвкушение, вдохновение, драйв, энтузиазм или воодушевление... Такие эмоции и являются топливом для любых достижений. Это как быть постоянно вкусно накормленной, понимаете? В контексте чувств и эмоций мы обычно используем термин «наполненность», или еще говорим «быть в ресурсе».

**Есть также и личные характеристики человека — не всем от природы даны способности, востребованные в современном обществе, или семья, которая задала нужный вектор для развития, а многим элементарно не хватает энергии на преобразования в жизни... Что возможно в себе развивать и как увидеть личный потенциал и свой предел?**

Нужно изучать себя. Самопознание — это главная цель человека и его путеводная звезда. Познавая себя, мы и мир познаем, и людей лучше понимаем. Никто и никогда не расскажет про человека лучше, чем он сам, — это я вам как психолог говорю. Нет такой науки и таких специалистов, которые бы в полной мере описали суть другого человека. Свою собственную глубину и возможности каждый должен изучить сам. Я даже убеждена, что в этом и есть смысл существования и самая главная задача человека — только познав себя в достаточной мере, он ответит на все свои вопросы. Мы должны быть чуткими и внимательными к себе. Наблюдая за собой, своими проявлениями, мы учимся понимать свои базовые характеристики, способности и неспособности, потребности, ценности. Осознаем, что важно, а что — нет, что приоритетно, а что — второстепенно. Именно здесь энергия и появляется. А в собственном невежестве энергии никогда не будет, а только скука, пустота и вечная обломовщина.

**Какой вопрос может задать себе человек, чтобы понять, нужен ему психолог или нет?**

Я справляюсь? Мне хватает самого себя? Пока мы справляемся, и пусть не в полной мере, и понимаем, кто мы есть, что хотим, куда идем, то психолог не нужен. Даже очень хорошо и порой полезно выпутываться из собственных внутренних дебрей, искать и находить дороги, совершать личные открытия, ловить по пути инсайты и озарения, рефлексировать, задавать себе вопросы, получать ответы, делать выводы. Но как только мы ловим себя в состоянии «я не справляюсь», «я не вывожу», нужно не бояться признаться себе, что требуется помощь, и обратиться к специалисту.

Вы утверждаете, что «все беды в жизни — мотивация и трамплин для роста». То есть выходит, не любую травму нужно исцелять? Поясните на примере, пожалуйста.

Я люблю смотреть на беды именно как на трамплин для роста. Для меня любой жизненный провал или неудача — сигнал к тому, чтобы повышать уровень своей осознанности и переходить на следующую ступень развития. Правда, есть люди, которые думают иначе. Они принимают беды за чистую монету, закрываются в своей скорлупе жертвенности, не хотят анализировать, чувствовать, видеть, искать. Считают, что уперлись в стену и что дороги дальше нет. Но это безответственно и неуважительно по отношению к своей собственной личности. Ведь у каждого человека есть мощный потенциал — почему бы им не воспользоваться себе во благо?

Например, провал на переговорах может послужить поводом записаться на тренинг по продажам или на курсы ораторского мастерства. Нестабильное финансовое положение подтолкнет к тому, чтобы освоить финансовую грамотность и избавиться от финансовых блоков. Неуверенность может стать стимулом для прокачки своей самооценки. Неудачи в отношениях вдохновят на смену имиджа, стиля и укрепление уверенности.



Любой будущий успех начинается с боли. Потом пойдет этап принятия решений. Решения формулируют цели. А цели через действия приводят к результатам. Так мы растем и меняемся — это обогащает нашу личность.

Что касается травм, их все-таки стоит исцелять, потому что незажитая болячка всегда ноет.

**Любовь — прекрасное чувство, но редко какой паре в браке удается избегать конфликтов. Как научиться грамотно выстраивать отношения и коммуницировать продуктивно?**

Нужно действовать из взрослой позиции. Во-первых, учиться принимать друг друга такими, какие мы есть. Никто не идеален — значит, не стоит подавлять и топить друг друга в сложные моменты. Наоборот, важно принимать, помогать, дополнять, заменять. На то мы и пара — когда один споткнулся, второй на подхвате. Во-вторых, относиться к партнеру так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Ведь мы хотим, чтобы нас понимали и принимали, правильно? Значит, тот же самый ресурс нужно давать и партнеру. И всегда применять этот принцип.

В-третьих, учиться договариваться и находить решения. «Тыкать», обвинять и вечно что-то друг другу припоминать — неверная стратегия, топтание на месте. Нужно искать компромисс, выход или альтернативу.

В-четвертых, учиться обмениваться благами и разделять ответственность. Например, муж может заниматься организационными вопросами семьи или вести финансовые дела, а жена — отвечать

за развитие детей и их досуг. Эта стратегия очень хорошо работает — у каждого своя зона ответственности и каждый занимается тем, что ему больше нравится (или тем, что у него лучше получается). И дела делаются, и конфликтов нет, и семья растет. В-пятых, завести традиции, чтобы внутри семьи был совместный опыт. Чтобы рождались и накапливались события, которые потом вместе приятно вспоминать. Это скрепляет семью (воскресные обеды у бабушки, вечерние велопогулки, летние путешествия, дачные уикенды).

Вообще о секретах крепкой семьи я могу говорить долго. Я люблю эту тему. За 16 лет моего брака их у меня скопилось немало...

**Если человек малоэмоционален, то он, наверное, и более стрессоустойчив?.. А что делать остальным?**

Малоэмоциональный человек не всегда стрессоустойчив. Стрессоустойчивость — либо врожденная, либо приобретенная способность. Это история про то, как работать с собственными негативными эмоциями. Куда деть усталость? Как переварить душевную боль? Что делать, когда перегруз? Когда можно уже выспаться, наконец? А еще это история про разные полезные умения: управление своим временем и делами во времени, настраивание грамотной логистики жизни, умение отдыхать и формировать режим. То есть эмоциональный интеллект — отдельный вид мышления, которому в школах не обучают, его приходится осваивать самостоятельно. Так что ответ на вопрос, что делать всем остальным, — познавать хотя бы азы эмоционального интеллекта и укреплять свое эмоциональное здоровье.

**Абьюзивные отношения — еще одна актуальная тема. Стоит ли сохранять брак с абьюзером? Если да, то когда, в каких случаях?**

Если мы говорим именно о насилии, об эмоциональном давлении и притеснении в отношениях, когда уже есть угроза жизни и здоровью, то однозначно такие отношения поддерживать не стоит. Сохранять брак можно в том случае, если мужчине абьюзивная модель отношений досталась «по наследству» — он не знает других, но при этом открыт к переговорам, диалогам, готов меняться и расти. Тогда стоит дать шанс, обсудить острые моменты и попробовать жить по-другому. И опять же, стоит всегда присмотреться к тому, как именно выражается абьюз у конкретной пары: еще есть над чем работать или уже нужно прям бежать и спасаться. Кстати, от абьюза страдают не только женщины. Эмоциональное и физическое насилие могут применять и жены в отношении своих мужей.

**Что все-таки важнее — чувства или разум? На что опираться, если хочешь личного счастья, а не жизни согласно стереотипам?**

Важно и то, и другое. Но важнее то, где больше слышно (в голове или в чувствах). И здесь мы обращаемся к юнгианской теории разделения людей на психотипы. Есть мыслительные типы, а есть чувствующие. Тем, для которых собственная мысль — опора, надо прислушиваться к собственному разуму. А те, кто слушает жизнь сердцем, должны все решения принимать, исходя из своих чувств. Но при этом чувства сильнее и шире ума. В уме только наши знания — факты, доводы, события и пережитый опыт. А в чувствах мы можем пойти в неизведанное, где фактам еще предстоит образоваться. В первом случае человек подумал и сделал, а во втором — почувствовал и сделал. В первом





случае люди говорят: «Я знаю», а во втором — «Я чувствую». Иногда они могут сказать: я не знаю, почему я принимаю такое решение, но я чувствую, что так будет правильно. Опиерируют чувствами.

Чтобы строить свою жизнь, формируя свой уникальный опыт, нужно выходить за рамки привычного мышления и всегда проверять то, что говорят и делают другие через критерий «откликается/не откликается». Есть движения эпохи, которые согласуются или не согласуются с нашими ценностями. Не стоит предавать себя и делать то, что внутренне не откликается или вызывает несогласие. Тогда в жизни будет меньше промахов и больше чистоты.

**Как не застревать в непонятных событиях и управлять своими мыслями? И в целом легче относиться к нагрузкам на работе и дома, не растрачивая себя впустую? Может, есть простое и полезное упражнение на каждый день?**

На самом деле, я не очень верю в простые и быстрые методы восстановления, когда сама жизнь запутана. Это как строить дом без фундамента или постоянно быстренько что-то достраивать, когда дом дает крен. Непонятные события в жизни все же стоит разбирать, чтобы они не тянули за собой. Нагрузками на работе и в жизни нужно грамотно управлять через хорошо организованную логистику. А потом сверху всего этого, если уж все-таки что-то отклонилось от курса, можно применить и быстрые способы восстановления.

Переключать свое внимание можно, например, через дыхание со счетом. Мозг так устроен, что не может иметь две мысли одновременно. Он будет либо тревожиться, либо считать. В общем, какую мысль мы в него загрузим, ту он и будет обрабатывать.

К тому же важно, чтобы в жизни, помимо забот и обязательств, были другие интересы — увлечения и активная нагрузка за пределами дома. Все это будет компенсировать наши негативные мысли и помогать оставаться в ресурсе.

**Вы также консультируете по теме финансов — и индивидуально, и в группах; ваши ученицы делают реальные успехи в этой области. Если коротко, какие три фактора (или поведенческие установки) влияют на наши финансы?**

- Отсутствие финансовой грамотности.
- Неспособность жить по доходам, а также вести учет доходов и расходов.
- Неумение ставить финансовые цели.

И еще я бы выделила в отдельную проблему бич нашего времени — бесконтрольное использование кредитов и кредитных карт. Эта напасть за какие-то последние 20 лет превратилась в серьезную зависимость с глубокими психологическими корнями, которую можно ставить в ряд с наркозависимостью, алкогольной зависимостью и игроманией. Люди «сели на кредитную иглу», не осознавая всю тяжесть проблемы. Урон получают и люди, и банки. С данной проблемой сегодня много людей приходят на консультации, потому что самостоятельно справиться уже не получается.

**Расскажите, пожалуйста, о ретритах, которые вы проводите в Италии. Возможно ли попасть на них?**

О, с удовольствием! Это один из моих любимых проектов. На сегодня я провела уже четыре потока. Первый ретрит прошел в 2019 году. Потом мы прервались в связи с пандемией, а позже вновь вернулись к проведению ретритов. Это очень камерное мероприятие, в котором участвует всего 3–6 человек за поток. Девушки прилетают со всего мира: из Европы и Америки, стран СНГ. Точка сбора — Виченца, потрясающий итальянский город, расположенный на северо-востоке страны. Он охраняется ЮНЕСКО из-за своего архитектурного наследия и вилл знаменитого Андреа Палладио.

Я называю свой ретрит «Погружение в Жизнь», потому что здесь участницы проживают весь спектр жизненных эмоций. В программе

## **МАРИЯ ЛЕДДА**

**Аналитический психолог, женский коуч, автор методик системного личностного развития и образовательных проектов для женщин**

*Родилась 4 мая 1981 года в военном городе Ясный (Оренбургская область). К окончанию школы переехала в Санкт-Петербург, где некоторое время спустя получила два высших образования (СПбГЛТУ, ИНЖЭКОН).*

*Затем были годы учебы в аспирантуре и девять месяцев обучения в Англии (г. Кембридж), что помогло освоить английский язык, приобрести системный международный подход к бизнесу и встретить своего будущего мужа-итальянца.*

*В 2008 году Мария вышла замуж и переехала в Италию. В новой стране изучила еще одно направление — аналитическую психологию, и в 2012 году на основе этих знаний и личного опыта основала свой первый образовательный онлайн-проект «Жизнь-по-Вертикали».*

*Активно участвует в социальных проектах, проводит благотворительные консультации. Пишет статьи и книги.*

ретрита — удовольствия на любой вкус: красота, культура, прогулки, ранние подъемы, приватные беседы, пикник на природе, поездки на озеро Гарда, на Адриатическое море, а также по историческим городам Италии, релакс в лучшем СПА, массаж. Ну и, конечно, гастрономический тур в самых лучших итальянских ресторанах. И все это за одну неделю. Этакий гедонистический образ жизни в формате all inclusive. Участницы заряжаются положительными эмоциями. Воспоминания остаются на всю жизнь.

Ретрит проходит каждый год в мае. Попасть может любой желающий. Анонсы по нему выходят, как правило, в феврале — в рассылке и соцсетях. Группа обычно набирается быстро, буквально за неделю. Так что если решите приехать, я вам буду рада.

### **Уже несколько лет вы преподаете в проекте «Московское долголетие». Что это за занятия и как они проходят?**

«Московское Долголетие» — это правительственный проект, который помогает пенсионерам проводить время весело и с пользой. В нем на бесплатной основе предлагаются различные активности — как офлайн, так и онлайн.

3,5 года назад меня пригласили в проект вести уроки по укреплению памяти и внимания. В группе 100 человек. Мы разучиваем стихи, занимаемся на тренажерах. Также я готовлю для них викторины, упражнения, пальчиковую гимнастику и мнемотехники для запоминания информации.



### **Мария, вы еще и детский психолог. Как вы воспитываете своих детей — что прививаете им? И чему, на ваш взгляд, обязательно должны научить детей родители?**

Дома я не психолог. И не хочу быть таковой. Дома я просто мама со своими моментами и несовершенствами. Самое главное, чему я учу своих детей, — это внутренней свободе. Свобода дает счастье. Свобода чувствовать себя, слышать свои потребности, понимать себя, жить по сердцу и своим внутренним желаниям. Но при этом стараюсь донести до них понятие иерархии в обществе, которое предполагает проявление уважения к старшим, почитание старших, помощь младшим. Еще я люблю рассказывать им о том, как устроено общество, по каким правилам живет социум, разбираю примеры, комментирую ситуации, объясняю процессы и события. Потому что часто вижу, что для детей и подростков мир является таким большим и непонятным явлением. И если родители не проложат мостик между ребенком и внешней средой, то интеграция ребенка в среду может быть затруднена. Также с детьми мы просто много проводим времени вместе. Хоть они у меня уже и подростки, у нас все же есть свои традиции — поездки на великах, прогулки, путешествия. А еще мы любим сходить в гости к нашей итальянской прабабушке — поболтать и выпить кофе. Ей, к слову, 92 года и она для нас большой пример открытого сердца и позитивного взгляда на жизнь.

### **Уже более 16 лет вы живете в Италии (г. Виченца), до этого много лет жили в Санкт-Петербурге — всегда рядом с вами сокровища мировой культуры и искусства. Что вас вдохновляет, куда любите сходить?**

Я очень люблю городскую культуру, дух города. Меня безумно вдохновляет простая прогулка по улочкам города, даже если это всегда одни и те же места. Поглазеть на витрины, понаблюдать за людьми, полюбоваться фасадами старинных зданий — вот мое вдохновение. У нас с сыном есть традиция — по воскресеньям уезжать на велосипедах в центр Виченцы, присесть там в любимом баре прямо у подножия Basilica Palladiana, взять любимые напитки (он — лимонад, а я джинджеро с просекко или кофейный джинсенг) и под летний ветерок посидеть, поболтать, почитать Юнга или просто подумать о своем. После такой прогулки у меня сразу шкала вибраций на +20 вырастает. И я возвращаюсь домой с какими-нибудь интересными мыслями или идеями.

В Санкт-Петербурге в студенческие годы у меня была тоже городская традиция — ходить пешком домой от любого места, даже если нужно было пройти весь Невский и половину Васильевского острова. Всю свою жизнь я намечала в этих прогулках.

### **Если бы ваша жизнь стала фильмом, какую главную мысль вы бы в него вложили?**

Жизнь удивительна и прекрасна. И все в ней построено так, чтобы человек прожил свою жизнь чисто, красиво и на высоких вибрациях. Нам даны ресурсы, подсказки и возможности — нужно быть внимательными к сигналам судьбы и следовать правилам игры. В жизни нет ни единого лишнего человека, ни единой бессмысленной случайности. Каждый вздох, каждый шаг, каждое явление имеет свой глубокий смысл. Разгадка этих смыслов и есть жизнь.







*Уверенность в себе если не залог успеха, то частый его спутник. К людям уверенным мы всегда относимся более благосклонно. Наоборот, те, кто постоянно в себе сомневаются, вызывают у нас подсознательную неприязнь. Их неуверенность словно бы говорит нам: «Не стоит иметь дела с этим человеком». Разумеется, такое качество сказывается и на личных связях, и на карьере: многие возможности, открывающиеся людям уверенным, от закомплексованных ускользают.*

*Бороться с неуверенностью бесполезно — нужно понять, с чем она связана, и устранить проблему — иногда при помощи психолога. Но процесс этот небыстрый, а успешным хочется быть уже сейчас. Чтобы достичь успеха, проанализируйте, есть ли у вас нижеописанные черты; если да, поработайте над их устранением. Сделав это, вы будете производить впечатление уверенного человека и постепенно действительно станете увереннее. Итак, что же выдает ваши комплексы?*

## НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: признаки и пути решения проблемы

### БЕЗОТКАЗНОСТЬ

Уверенный в себе человек хорошо понимает границы своего пространства, а значит, умеет сказать «нет». Неуверенный готов заранее сказать «да», поэтому в разговоре отвечает поспешно, как бы заранее соглашаясь с собеседником. Разумеется, этим пользуются недобросовестные коллеги, которые, выявив в коллективе подобного человека, начинают пользоваться его безотказностью. Если вы из тех, кто всегда говорит «да», перестать это делать вам будет сложно. Но по крайней мере берите время, чтобы дать человеку ответ. Даже если вы согласитесь, это будет выглядеть так, как будто вы обдумали ситуацию, то есть взвесили все возможные варианты. Не исключено, что после обдумывания вы все же решитесь ответить отказом.

### СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Неуверенность заставляет человека постоянно сравнивать себя с окружающими. Ему кажется, что он менее достоин благ, чем другие, и находит этому массу «объективных» причин. Иногда человек скрывает свою неуверенность от себя самого, пряча ее за бравадой, но внутренне не перестает мучиться, постоянно проигрывая в собственных сравнениях с остальными. Уверенность не знает сопоставлений; если человек и занимается сравнениями, то только с собой прежним. Он не участвует в бесконечных

соревнованиях за право считаться достойнейшим — он просто знает, что обладает этим правом.

### РЕАЛИЗАЦИЯ В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Если вы проводите много времени в соцсетях и за компьютерными играми, это не значит, что вы не уверены в себе. Но если вы ищете в таком времяпрепровождении то, чего вам не хватает в повседневной жизни (признания, общения с единомышленниками, популярности), то дело именно в неуверенности. Помните: таким образом вашу проблему не решить. Чем больше вы замыкаетесь в виртуальной паутине, тем дальше вы от счастливой жизни в реальности.

### СУТУЛОСТЬ И НЕУВЕРЕННАЯ ПОХОДКА

Недаром о человеке сначала судят по внешности, ведь она много говорит о его характере. Расправленные плечи и правильная осанка — первые признаки успешного человека. Если же вы постоянно сутулитесь, выглядите напряженным, да к тому же ходите нарочито мягко, окружающим ничего не остается, кроме как признать, что вы действительно недостойны многих благ. Таким

образом ваши страхи оправдываются: лучшие партнеры и лучшая работа достаются другим — но не потому, что вы этого не заслуживаете, а потому, что всем своим видом показываете, что это не для вас.

Кроме того, неуверенные в себе редко улыбаются, а если и улыбаются, то как будто бы извиняясь, что они есть и чем-то могут вам помешать.

## НЕУМЕНИЕ СТРОИТЬ СВОБОДНЫЙ ДИАЛОГ

Смелость и уверенность в себе позволяют человеку свободно и расслабленно общаться. В диалоге он говорит естественно, не понижая голос, и не тяготится возникающими паузами. Эти паузы непереносимы для человека неуверенного; если они возникают, он мучительно пытается их заполнить бессмысленными фразами, хихиканьем и прочим. Одним словом, молчание в беседе для него всегда означает проблему.

## ЖАЛОБЫ

Неуверенный в себе часто выдает себя сам, начиная жаловаться тогда, когда меньше всего этого ждут. К примеру, увидев коллегу в красивом облегающем платье, девушка с комплексами, вместо того чтобы сделать комплимент, произносит примерно следующее: «Повезло тебе с фигурой, а у меня везде жировые складки, я себе такое позволить не могу». Это и констатация внутренних проблем с уверенностью, и демонстрация недовольства с собой, и выражение тайной зависти, тоже не являющейся признаком психического здоровья. Вам стоит перестать делать акцент на своих недостатках и обратиться к достоинствам.



## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?



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

*Поработать с неуверенностью в себе можно самостоятельно, на основе одного из самых известных и эффективных направлений психотерапии — когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В ней утверждается, что наши переживания и эмоции связаны с тем, какие мысли возникают в уме. Поэтому рекомендация такая: в течение одной недели записывайте (лучше от руки в блокноте), какие мысли приходят вам в голову в те моменты, когда вы чувствуете неуверенность в себе. Например, «я хуже других людей», «у меня никогда ничего не получается», «лучше не высовываться», и так далее. А затем письменно опровергните, опроверьте эти мысли. Например, «у меня, как и у всех людей, были успехи и неудачи, это нормально», «у меня есть свои сильные стороны, достоинства, хорошие качества, и это знают и ценят близкие мне люди», «не ошибается тот, кто ничего не делает, все имеют право на ошибку, это нормально». Регулярно перечитывайте, а еще лучше – переписывайте эти положительно-реалистичные аргументы, и постепенно вы почувствуете себя более уверенно.*

*Корни неуверенности в себе иногда уходят в детство, а именно в случаи, когда ребенок часто слышал от родителей упреки, критику, обвинения, при этом добрых слов было мало. Такой негативный опыт может привести к заниженной самооценке, неуверенности в себе и даже к комплексу неполноценности. Исправить данную ситуацию самостоятельно, к сожалению, не получится, и нужно без всякого стеснения обратиться за помощью к психологу или к психотерапевту.*



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

## **EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку**

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



### **Преимущества щетки Emmi-dent**

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

**emmi-dent**

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ



## персоны | блиц-интервью

**Светлана Овчинникова** — онлайн-риелтор и ипотечный брокер со стажем более 16 лет; специализируется на решении нестандартных, сложных ситуаций, связанных с одобрением ипотеки, покупкой и продажей недвижимости. У Светланы очень интересная история успеха. По образованию она — инженер-системотехник, окончила ВятГТУ. В 33 года переехала из родного города Кировской области в Нижний Новгород — буквально с одной сумкой, а через год перевезла сына-школьника. Сначала работала системным администратором, затем еще и риелтором. Спустя год удалось купить комнату, еще через год — квартиру в ипотеку, которую она выплатила менее, чем за 5 лет.

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива С. Овчинниковой

Светлана, как удалось так быстро закрыть ипотеку, что стало главной мотивацией? Желание поскорее выплатить ипотеку и стало главной мотивацией. После получения ипотечного кредита я устроилась на вторую работу — риелтором в агентстве недвижимости. В итоге выплатила ипотеку за 4,5 года и купила свою первую машину. Через несколько лет ушла с основной работы и из АН, открыла свой офис и успешно работала 5 лет. Со временем, когда все вопросы с клиентами, включая оформление сделок, стали решаться в банках или полностью онлайн, перешла на удаленное сотрудничество.

## СЕКРЕТ УСПЕШНОГО ОНЛАЙН-РИЕЛТОРА

**Сегодня можно продать и купить недвижимость самостоятельно. А когда все-таки без риелтора не обойтись? И как выбрать добросовестного исполнителя?**

Если нужно просто продать или купить недвижимость, люди могут самостоятельно решить свой вопрос. Но в случае продажи и покупки альтернативной квартиры, с использованием материнского капитала, сложностями с одобрением ипотеки, переездом в другой город и др., желательно обратиться к услугам риелтора. Перед выбором риелтора я рекомендую почитать отзывы и пообщаться с этим человеком. Профессиональный риелтор может решить любую вашу проблему, но и клиент должен честно рассказать о проблемных моментах при решении жилищного вопроса.

**Вы работаете по всей России и у вас предусмотрены различные пакеты услуг. Так, вместо полного сопровождения можно получить только «одобрение выгодной ипотеки». Под «выгодной» подразумевается процентная ставка? И правда ли, что у ипотечных брокеров в банках есть особые привилегии?** Возможно, не все знают, что ставки в банках могут отличаться с разницей до 2%. Кроме того, нужно сравнивать графики платежей и переплату за весь срок кредитования. Часто бывает и такое, что несколько банков отказывают либо одобряют недостаточную сумму, но другой может одобрить необходимую сумму, т.к. условия одобрения у банков разные. И да, у ипотечных брокеров есть привилегии и в некоторых банках можно уменьшить ставку до 0,4%.

**Если уже имеются кредиты и КИ не идеальна, что вы советуете? Помогаете ли вы разобраться и посчитать, насколько выгодным и подъемным для клиента станет новое кредитование?**

Я всегда начинаю с проверки КИ, и если случай небезнадежный, то предлагаю варианты решения. Можно привлечь созаемщиков — именно так я поступала, когда сама брала ипотеку. И, безусловно, помогаю клиенту посчитать, насколько подъемной для него будет новая ипотека, но прежде всего это решает, конечно, клиент.

**Вы успешно работаете и с инвестициями в недвижимость Турции. Почему именно Турция?**

Каждый выбирает подходящий для себя вариант инвестиций в недвижимость — в России, Дубае, Северном Кипре, Тайланде... Я выбрала Турцию по нескольким причинам. Во-первых, цена ниже, чем в Сочи. Во-вторых, все квартиры сдаются с полной отделкой, мебелью на кухне, кондиционером. В-третьих, в каждом современном ЖК есть такие удобства, как бассейны, фитнес-залы, СПА, собственная охраняемая территория, кафе, зоны отдыха, площадки для детей; за каждой квартирой закрепляется парковочное место (бесплатно). Про Турцию я могу много рассказывать, сама больше всего люблю Анталию и бываю там каждый год не по одному разу.

**Сколько минимально можно заработать на турецкой недвижимости за год, сдавая ее в аренду?**

От 6000 долларов в год (зависит от местонахождения). В основном инвесторы покупают квартиры на этапе котлована и через 6–12 месяцев продают. Так можно зарабатывать минимум 20–30% от вложенных денег. И еще: необязательно платить всю сумму сразу. Достаточно внести 30–40% от стоимости, а на оставшуюся сумму застройщик дает рассрочку до окончания строительства.

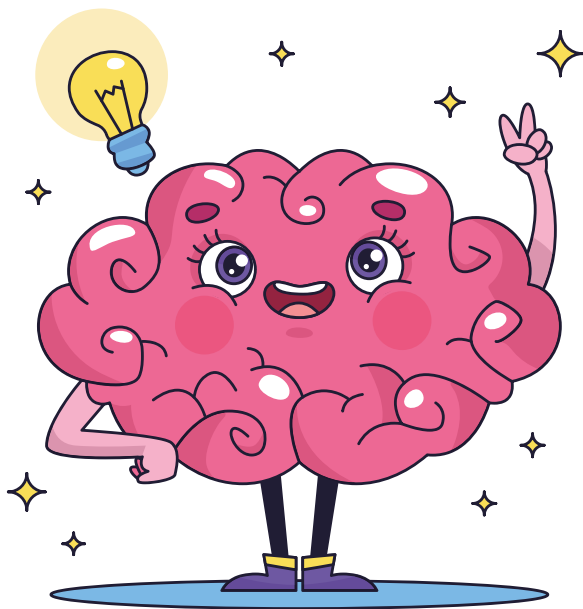
**Светлана, каких главных ценностей в работе и жизни вы придерживаетесь?**

Мои главные ценности — честность, отзывчивость, доброжелательность, желание помогать, в некоторых случаях безвозмездно.

Сайт: [pers-broker.ru](http://pers-broker.ru)

TG: [svetlana\\_real5](https://t.me/svetlana_real5) | VK: [absolutfortuna](https://vk.com/absolutfortuna)

Тел./WhatsApp: +7 (902) 307-05-29



*Мозг — главный и самый сложный орган центральной нервной системы, с помощью которого мы интерпретируем, оцениваем и испытываем все сенсорные сигналы нашего тела. При этом он остается одним из самых малоизученных органов человека. Ученые продолжают проводить исследования и выдвигать гипотезы о том, как он функционирует. Но уже многое, что мы знаем о нем, успешно используется не только в медицине — для диагностики и лечения заболеваний, но и в повседневной жизни людей.*

## РЕСУРС, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

# 10 интересных фактов о мозге

### МОЗГ ГЕНЕРИРУЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Нейроны мозга в течение дня производят достаточно энергии, чтобы зажечь лампочку. Эксперты Foglets даже подсчитали, сколько времени понадобится мозгу, чтобы зарядить обычный iPhone. Получилось около 6 833 часов или 285 дней. В настоящее время ученые научились «подключаться» к различным участкам нейросети. Воздействуя на них электрическими импульсами, они могут вызвать у пациента определенные эмоции, создать правдоподобные иллюзии и даже управлять работой внутренних органов.

### ОБЪЕМ ПАМЯТИ МОЗГА БЕЗГРАНИЧЕН

В отличие от компьютеров и телефонов, в мозге никогда не заканчивается место. Невозможно накопить столько информации, чтобы не было куда ее разместить. Человеческая память может вместить до 1 000 000 Гб данных или 3 млн часов видео. Чтобы посмотреть такой объем видео, нам бы потребовалось 350 лет. Однако для лучшего запоминания новой информации мозгу необходимо полноценное время для отдыха — во время сна он активно работает над закреплением полученного за день материала и удаляет ненужные нейронные связи, проводит своего рода очистку. Этот процесс помогает нам легче и лучше усваивать новую информацию и эффективнее использовать уже имеющиеся знания.

### МОЗГ НА 60% СОСТОИТ ИЗ ЖИРОВ

Мозг — это орган с наибольшим содержанием жиров, поэтому для его здоровья необходимы полезные жиры омега-3 и омега-6. Во-первых, они входят в состав синаптических мембран и играют важную роль в передаче сигналов между нейронами. Во-вторых, они являются важной частью миелиновой оболочки, которая покрывает нервные волокна и служит изоляционным материалом, — он обеспечивает более высокую скорость прохождения нервных импульсов и защищает нервные волокна от повреждений.

Если миелиновая оболочка разрушается, то поражаются нейроны головного и спинного мозга, ухудшается проводимость импульсов в нервной системе, что влечет за собой тяжелые заболевания — рассеянный склероз, оптиконевромиелит и др.

### АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ НЕЙРОНЫ И ДРУГИЕ КЛЕТКИ МОЗГА

Всем известны случаи, когда после употребления больших доз алкоголя человек испытывает проблемы с координацией, а позже еще и с памятью, когда мало что может вспомнить. Споры о том, сколько именно клеток мозга уничтожает 100 граммов водки или спирта, продолжаются, но потребителям алкоголя важно осознавать наличие такого влияния. Единичный случай употребления даже большого количества алкоголя не приведет к необратимым последствиям, однако регулярное употребление, ставшее привычкой, со временем может вызвать серьезные повреждения центральной нервной системы.

### В МОЗГЕ ОТСУТСТВУЮТ БОЛЕВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ

Они находятся только в оболочках мозга и кровеносных сосудах. Например, когда человек испытывает головную боль, болит не сам мозг, а окружающие его ткани. Кроме того, на восприятие боли влияют наши мысли, чувства и социальные связи, включая и воспоминания о предыдущем болезненном опыте. Однако несмотря на отсутствие ноцицепторов («болевых рецепторов») в мозге, головная боль может сигнализировать о наличии проблемы. Длительная или внезапная сильная боль может указывать на опухоль, кровоизлияние или инфекцию — боли возникают из-за давления, которое оказывает увеличивающийся мозг на другие структуры головы.

## КАЖДЫЙ ДЕНЬ МОЗГ ТЕРЯЕТ 10–15 ТЫСЯЧ КЛЕТОК

Если не нагружать мозг различными видами деятельности, незадействованные клетки просто погибнут. Но при этом в мозге происходит процесс образования новых нервных клеток и их интеграции в нейронную сеть — нейрогенез. Исследования на животных 1960–90-х годов показали, что у них нейрогенез продолжается на протяжении всей взрослой жизни. К концу прошлого века было подтверждено, что новые нейроны образуются и в человеческом мозге. Ежедневно у нас образуется несколько десятков тысяч нейронов.

А как же выражение «нервные клетки не восстанавливаются»? Здесь речь идет о том, что нервные клетки не делятся — и это действительно так.

## МОЗГ НЕ УСТАЕТ ОТ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ, НО МНОГОЗАДАЧНОСТЬ ЕМУ ВРЕДНА

Мозг не устает от интеллектуальной работы — чувство усталости и апатии возникает только из-за эмоций, переживаний. При умственном труде состав крови, проходящий через мозг, остается неизменным. Именно поэтому работники умственного труда (ученые, писатели) способны эффективно работать круглыми сутками в полном уединении, избегая внешних раздражителей.

При этом важно помнить, что многозадачность мозгу вредна — когда мы пытаемся решить сразу несколько задач, мозг не справляется с ними одновременно, а переключается между ними, что повышает уровень стресса и может привести к когнитивной перегрузке — замедляется реакция и снижается острота ума.

## ! СТАВЬТЕ ЦЕЛИ!

*Наличие цели в жизни помогает сохранить функциональность мозга у людей среднего возраста — доказало исследование Университета Барселоны. Результаты были опубликованы в журнале *Alzheimer's Research & Therapy*. Выяснилось, что человек, имеющий цель, лучше справляется со стрессом и его последствиями, а также с травмами.*

*Ученые проанализировали данные 624 участников Барселонской инициативы по охране здоровья мозга (*Barcelona Brain Health Initiative*). Среди них было 303 женщины и 321 мужчина в возрасте 46–59 лет — чаще всего это время кризиса среднего возраста, когда люди теряют смысл жизни и осознают ее конечность. Кроме того, в этом возрасте нередки заболевания, связанные с процессом старения, такие как болезнь Альцгеймера.*

*Участников исследования разбили на группы в зависимости от наличия жизненной цели и сильной мотивации. После этого сравнили их когнитивные способности и провели сканирование мозга. Исследователи обнаружили, что у людей с ясной целью в жизни лучше связаны определенные узлы сети пассивной деятельности мозга, что способствует улучшению когнитивных функций в пожилом возрасте.*

## МОЗГУ НУЖНЫ СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ

Люди с высоким уровнем образования имеют меньшую вероятность развития заболеваний мозга. Занимаясь сложными задачами, мы активируем мозг, способствуя образованию новых нейронов. Обучение в пожилом возрасте рекомендуется по той же причине — оно помогает создавать и активировать новые нейронные связи. (Напомним, что абсолютно у всех людей ежедневно погибают незадействованные нейроны.)

Вот почему и после серьезных травм мозга, инсульта и других тяжелых состояний огромное значение имеет период реабилитации, который включает разные эффективные упражнения, — функции поврежденного участка головного мозга берут на себя здоровые участки головного мозга, формируются новые нейронные связи.

## РАБОТА МОЗГА НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ НИ НА МИНУТУ

Этот орган никогда не прекращает свою работу, а во время сна мозг даже активнее, чем в бодрствующем состоянии. Во сне информация переходит в долговременную память. Недостаток сна может вызывать проблемы с концентрацией внимания, тревожностью и эмоциональной нестабильностью.

Во сне мозг принимает решения, сортирует воспоминания и устанавливает ассоциативные связи между, казалось бы, несвязанными вещами и явлениями, поэтому самые ценные идеи часто приходят во сне или сразу после пробуждения. Вспомним гениальные открытия (Дмитрий Менделеев, Нильс Бор, Элиас Хоу и др.).

Кроме этого, во сне мозг восстанавливает и регулирует функции всех органов. Так что, если вам хочется отдохнуть, потому что «мозг устал», — значит, нуждается в перезагрузке весь организм.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНЫ ДЛЯ МОЗГА

Физическая активность столь же важна для мозга, как и для тела. Многочисленные исследования показали положительное влияние регулярных физических упражнений на интеллектуальные и умственные способности человека. Они улучшают память, внимание, реакцию, способствуют поступлению кислорода в клетки и укрепляют нервную систему, помогают справиться с тревогой, депрессией и стрессом. Физическая нагрузка также увеличивает выработку некоторых нейромедиаторов, таких как норадреналин, дофамин и серотонин, — они регулируют настроение, умственную активность и концентрацию внимания.





## МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

### КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

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

**Ирина Радченко,  
управляющая проектом**



#### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» 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](http://grizard-interior.ru)

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

Email: [d.grizard@yandex.ru](mailto:d.grizard@yandex.ru)



### ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

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

### КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

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





Александра  
Петрова

**TELEGA — ПРОСТОТА,  
НАДЕЖНОСТЬ И СКОРОСТЬ**

*У нас в гостях Александра Петрова — генеральный директор уникального и востребованного на российском рынке сервиса Telega. Развитие сервиса началось на базе немецкой транспортной компании; со временем Telega стала самостоятельной единицей, с представительством в Германии, Китае, России, Казахстане. Главные ценности компании — простота, вдохновение и уважение. Telega предлагает широкий спектр услуг по доставке посылок и корреспонденции, а также покупок и образцов для сертификации из Китая и Европы. Также компания предоставляет услуги по выкупу товаров за рубежом, сопровождение сделок с контрагентом. Основные клиенты сервиса сегодня — это бизнес и частные лица, заказывающие товары для себя.*

**Александра, благодаря вашему сервису покупать товары в Европе или Китае теперь одно удовольствие — простоту, надежность и скорость доставки успели оценить уже все, кто воспользовался вашими услугами. Запоминается и название «Telega» — как оно родилось?**

Название сервиса символично — появление первого колесного транспорта стало колоссальным толчком к развитию почты и доступности товаров. Наш проект преследовал аналогичную цель — обеспечить своих клиентов доступом к привычным и необходимым вещам.

**Какие навыки и профессиональный опыт помогли вам возглавить бизнес в сфере международной логистики?**

Прежде всего, образование. Диплом Российской таможенной академии стал прочной базой для открытия стартапа в сфере международных доставок — одним из важнейших этапов любой международной перевозки является таможенное оформление. Предыдущий опыт работы специалистом по мультимодальным перевозкам помог освоить тонкости логистической индустрии. С одной стороны, любой логист — организатор и управленец, а с другой — математик и аналитик. Только совмещая все эти навыки, можно эффективно управлять всеми потоками ресурсов — материальными (грузы, финансы) и нематериальными (время, информация).

**Известно о вкладе вашего бизнеса в экологию. Вы задумались об этом еще при открытии компании?**

На мой взгляд, экологичность равна экономии затрат. Поэтому тема экологичности была важным моментом при открытии компании. Мы стремимся быть eco-friendly как в административных процессах, так и в работе с клиентами.

Любовь к окружающей среде начинается с малого — рационального использования таких ресурсов, как вода, электричество, бумага. «Зеленый офис» использует энергоэффективное оборудование и режим работы онлайн без излишней бюрократии. Чтобы минимизировать ресурсы, товары отправляются «оптом». Для посылок стараемся использовать упаковку, пригодную для вторичной переработки и сделанную из биоразлагаемых материалов, — максимально сокращаем долю пластика.

**Вы гарантируете качество доставки и короткие сроки — так, из Китая доставляете посылки всего за 5–7 дней. А по каким причинам может произойти задержка груза?**

Преимущество нашего сервиса — полностью независимая цепочка доставки из Китая, мы самостоятельно организуем обработку и доставку посылок, все складские и логистические процессы находятся под контролем наших сотрудников. Такая обособленность позволяет избежать многих рисков (утери, порчи, задержки в отправке, ошибок маркировки и др.). При необходимости помогаем клиентам наладить связь с поставщиками, чтобы согласовать оперативную отгрузку.

Как правило, причины задержек всегда одни и те же:

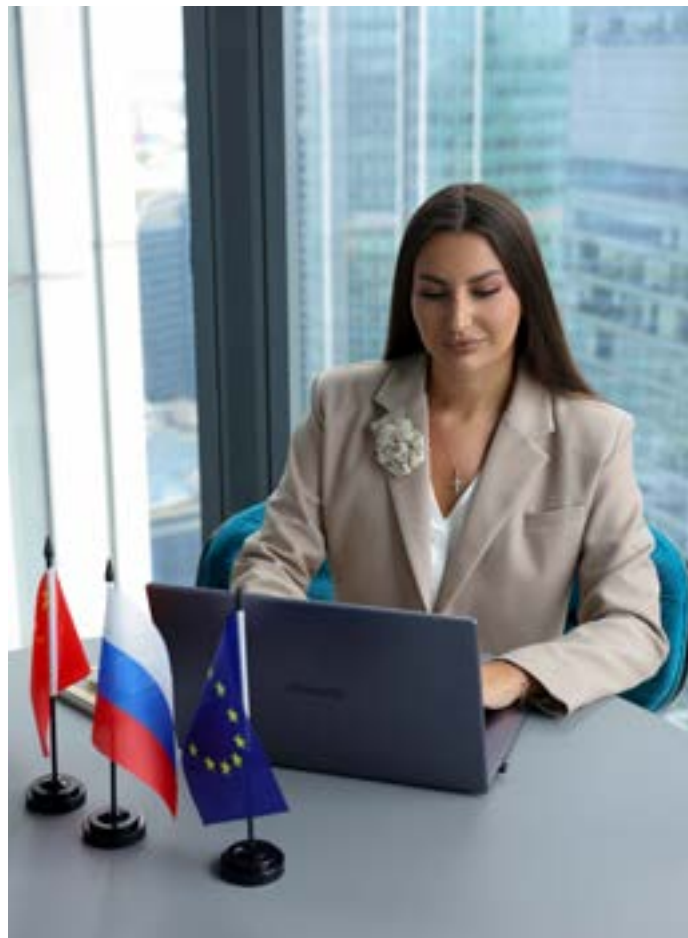
- *Ошибки/неточности при заполнении данных о посылке.*
- *Пиковые сезоны доставки.*
- *Непредвиденные обстоятельства/погодные условия/события мирового масштаба, влияющие на транспортную систему.*

**Сотрудничество с вами состоит из двух шагов — заказа товара в любом европейском или китайском магазине с доставкой до вашего склада и оформления заказа на вашем сайте. Если все же возникают проблемы в логистической цепи, как решаются разногласия с клиентами?**

Мы стараемся максимально предугадать возможные сложности в каждом конкретном заказе, предупредить клиента и предложить рациональный вариант решения, чтобы избежать негативных последствий. Но если возникли проблемы или задержки, всегда честно и сразу говорим об этом, делая акцент на принятии срочных мер для выполнении договоренностей.

**Что помогает лично вам сохранять внутренний баланс и преодолевать сложности?**

Бизнес — это постоянное движение, и любые трудности являются шагом к личному развитию и росту как руководителя, так и компании в целом. А энергетика руководителя имеет прямое влияние на организацию работы внутри коллектива, на подходы в решении проблем, на характер взаимодействия с клиентами и контрагентами. Поэтому я стараюсь находить время на собственные увлечения, которые дают мне силы, положительные эмоции и чувство гармонии.



Сайт: [telega.pro](https://telega.pro)

*Денис Каменский,  
ведущий специалист  
«Психологического центра  
на Волхонке»*



# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

## УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ



### ЭМОЦИИ И ИХ СМЫСЛ

Удивительно, но даже сегодня многие люди не обращают внимание на эмоции или, как говорят психологи, расщепляют мысли, поведение и эмоции. Вешают эмоции в какой-то вакуум. Их испытываешь и все. Так положено. Но у эмоций можно выделить, как минимум, две функции — сигнальную и социальную.

Сигнальная указывает нам на то, что происходящее вокруг для нас что-то значит. Угрожающее — страх; противоречащее нашим интересам — гнев; утрата чего-то — печаль. Поэтому в терапии бывают моменты, когда мы разгадываем суть происходящего именно через эмоции. Представление можно скрыть, но чувство скрыть нельзя.

Социальная функция помогает нам общаться с другими людьми. Если мы злимся, то повышаем голос, краснеем, учащенно дышим. Все эти признаки указывают нашему окружению на то, что происходящее нас не устраивает и его следует прекратить. Хотя бы для того, чтобы обсудить. Если же вы спокойны — значит, все хорошо. Можно продолжать действие.

Интересным представляется факт, что в психоанализе нет понятия «эмоция» и «чувство». Есть понятие аффекта. То есть чувство — это всегда момент внутреннего напряжения или аффект. А далее, в зависимости от интенсивности и качества, различают аффект

гнева, аффект страсти, аффект радости. И только аффект страха стоит особняком. (Про него лучше посмотреть видео на моем канале.)

Дам ответ и на еще один интересный вопрос — чем отличаются чувства и эмоции. Чувства в отличие от эмоций носят более продолжительный характер.

### ГНЕВ, ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ

Поговорим о злости, гневе и агрессии. Сразу скажу, что хотя существуют классификации, где гнев и злость как эмоции стоят отдельно, для меня они существуют как синонимы. Они разнятся не по степени чувства, как можно было предположить. Злость и гнев разнятся по степени рефлексии. Я чувствую аффект гнева сильнее и слабее. Как звук, который можно сделать громче или тише. Интересное в аффекте гнева заключается в том, что многие люди бояться его и считают необходимым не проявлять гнев. Он находится под запретом и относится к категории недостойных и опасных.

И в результате вы можете увидеть такую историю. У человека поднимается давление, он краснеет, но говорит с каменным лицом и спокойным тоном. Как люди обучаются подобному поведению? Обычно в семье такого человека не приветствуется проявление

гнева. Причина — гнев слишком пугает. За страхом перед аффектом гнева стоит, например, детская история про пьяницу-отца. Тот напивался и вел себя абсолютно неадекватно. Бросался на людей, орал, дрался. И вот семья решает, что подобное поведение недостойно — и гнев запрещается. Потому что если ты злишься — станешь как твой отец. Но отец не гневался, а проявлял агрессию. То есть отреагировал пьяный гнев на людей. Таким образом мы подходим к разнице между гневом и агрессией. Гнев проявлять можно — он неразрушителен. Агрессию нельзя — она имеет последствия.

## РЭКЕТНЫЕ ЧУВСТВА

Теперь немного о рэкетных чувствах (от англ. racket). Очень интересный феномен, когда человек испытывает замещающее чувство — то, которое замещает настоящее, аутентичное чувство, эмоцию или потребность. В практике психолога достаточно часто встречается следующая ситуация. Клиент постоянно гневается — по поводу и без. В ходе работы выясняется, что он гневается, когда возникают пугающие его ситуации. Поэтому он сначала испытывает чувство страха, которое тут же покрывает гневом. Как может формироваться привычка? Маленький мальчик прибегает к родителям в испуге и рассказывает, что его побили мальчишки. Родители говорят, что это недопустимо — позорно бояться, будущие мужчины не боятся ничего. «Иди и дай всем в нос» — говорят они. Мальчик не был принят в своем страхе. Идет и получает в нос еще раз. Теперь родители гордятся им. Он не испугался. Эмоция страха попадает в раздел запрещенных. А мальчик теперь, когда боится — начинает гневаться. Неадекватно, но внутренний родитель доволен. Мальчик соответствует высоким стандартам своей семьи.

## ГНЕВ И УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

А теперь к вопросу как бороться с гневом близких, родственников и собственным. И ответ несколько неожиданный — присоединиться. А это как? Это значит, что, когда человек гневается — сказать ему, что он имеет на это право, потому что, например, люди несправедливо отнеслись к нему, не поняли его. Сказать, что вы бы тоже гневались в такой ситуации. И тогда вы становитесь эмпатичным собеседником для человека. Но при этом не врите — выберите подходящий ответ. В конце концов, мы имеем право на злость, когда что-то идет не так.

Плохой вариант — обесценивать злость. Пример такого плохого варианта: «Не злись — это того не стоит». Уважайте и собственную злость в себе. Обесценивание никому не идет на пользу.



## ? ГНЕВ ВЕДЕТ К УСПЕХУ?

*Несмотря на то, что гнев обычно воспринимается как отрицательное чувство, он может стать сильным стимулом для достижения сложных целей в жизни — об этом сообщает Американская психологическая ассоциация.*

*Для более глубокого понимания влияния гнева на достижение целей ученые провели ряд экспериментов с участием более 1000 добровольцев и проанализировали данные опросов более чем 1400 респондентов. В рамках каждого эксперимента у людей вызывали либо эмоциональную реакцию (гнев, веселье, желание, печаль), либо оставляли их в нейтральном эмоциональном состоянии, после чего предлагали выполнить сложную задачу. Результаты были опубликованы в Journal of Personality and Social Psychology.*

*В отличие от нейтрального эмоционального состояния, гнев всегда улучшал способность людей достигать поставленных целей. Эффект гнева проявлялся более ярко в ситуациях, когда цели были особенно сложными. Несмотря на то, что гнев был наиболее эффективным, в некоторых случаях развлечение или желание также способствовали достижению цели.*

*«Эти результаты показывают, что гнев увеличивает усилия по достижению желаемой цели, что часто приводит к большему успеху», — сказала ведущий автор исследования Хизер Ленч, профессор кафедры психологии и наук о мозге в Техасском университете (США).*

# ЛЮБИМЫЙ СЕЗОН МОДНИЦ, ИЛИ *Что носить осенью*

Неделя моды осенне-зимнего сезона 2024/2025 — настоящий праздник стиля и креативности. Дизайнеры из разных уголков мира представили свои уникальные коллекции, которые не только вдохновили, но и удивили зрителей. Причем многие бренды при создании коллекций использовали переработанные материалы, подчеркивая важность заботы о нашей планете. В этот раз на подиумах можно было заметить и множество аксессуаров, от массивных украшений до стильных головных уборов, которые стали яркими акцентами образов. Из представленных трендов стоит выделить любимую многими дизайнерами серую костюмную ткань — часто в мелкую полоску или «елочку». Например, Michael Kors предлагает элегантные платья-бюстье, Vivetta и Ermanno Scervino — стильные корсеты, Gucci — мини-комбинезоны, а Stella McCartney — легкие топы. Итак, готовимся к ярким экспериментам и смелым решениям.

## ЦВЕТ СОЧНОЙ ВИШНИ

Оттенок спелой вишни продолжает оставаться в моде уже второй год подряд. Им окрашивают практически любую ткань: от глянцевой (как у MSGM) или грубой матовой (как у Khaite или Ann Demeulemeester) кожи до легкого шифона (как у Saint Laurent). Чаще всего стилисты советуют создавать вишневые тотал-луки, но вы можете использовать самый модный цвет сезона умеренно — в какой-то одной вещи образа или только в изящном аксессуаре.



Chloe



Bottega Veneta



Laquan Smith

## ОТ ЗЕЛЕННОГО ДО КОРИЧНЕВОГО

Этой осенью многие дизайнеры, чьи коллекции обычно яркие и полны жизнеутверждающих оттенков, призывают нас стать ближе к природе. Теперь в их палитре преобладает разнообразие приглушенных зеленых тонов, от хаки до коричневых с текстурой, напоминающей мох. Цвет довольно универсальный и идеально подходит на каждый день, ну а его целебные свойства вполне могут помочь нам достичь внутреннего спокойствия и гармонии. Рекомендуем обратить внимание на модели Fendi, Chloe, Burberry, Hermes.

## КОРОТКИЕ ПАЛЬТО

Хотите быть в тренде? Тогда стоит забыть на время про объемные и длинные пальто до пола. Конечно, мы успели к ним привыкнуть — они уютные и порой позволяли нам скрывать под собой не слишком продуманные наряды. Однако в нынешнем сезоне такой практичный ход не работает: в моду возвращаются короткие модели, часто доходящие до середины бедра, как у Prada или Ferragamo. Встречаются и пальто, заканчивающиеся на уровне талии, — как у Miu Miu.



Max Mara



Chloe



Brandon Maxwell



Fendi

## БРЮКИ ПРЯМОГО КРОЯ

В последние годы модники неуклонно следовали принципу «чем шире брюки, тем лучше», но все это, на радость многим, позади. Теперь дизайнеры — во главе с Джеком Маккалоу, Питером До, Лазаро Эрнандесом и Маттео Тамбурини — предлагают вспомнить о классике и обратить внимание на брюки прямого кроя. А какие именно выбрать — строгие из костюмной ткани, практичные из денима или нарядные из прозрачной или блестящей ткани — решать вам.

## ЖАКЕТ

Жакет — универсальный элемент одежды. Его можно сочетать как с классическими брюками, так и с джинсами или юбками. В этом осенне-зимнем сезоне дизайнеры предлагают носить жакеты из бархата, кожи и даже трикотажа с эффектом металлик. В моде объемные силуэты и асимметричные крои, яркие принты и графические узоры, а также вышивки, аппликации и необычные застёжки, способные сделать ваш наряд настоящим произведением искусства.



Christian Dior



Schiaparelli



Louis Vuitton



Marni

## А-СИЛУЭТ

В моде вещи с ярко выраженным А-силуэтом — кажется, будто их вырезали из бумаги и прикрепили к моделям, как к куклам. Особенно удачно этот прием использует Франческо Риссо — его платья, юбки и пальто Marni выглядят почти двухмерно. Если не брать во внимание резкие акценты, фасон в целом очень универсальный и любимый многими. Платья с А-силуэтом идеально смотрятся на высоких девушках, обладательницах форм plus size, а также на молодых мамах.



## ГОРЖЕТКА

Горжетка вновь возвращается в моду и вновь радует своих поклонниц! Что не удивительно — как изысканный элемент гардероба, она добавляет образу нотку элегантности и утонченности и идеально подходит как для вечерних мероприятий, так и для повседневных выходов. Дизайнеры предлагают разнообразие текстур и цветов, от классических до ярких и насыщенных оттенков. Обратите внимание на меховые воротники с горжетками от Prada, Puppets and Puppets, Ferragamo, а также на коллекции Michael Kors, Louis Vuitton и Coperni.



Michael Kors



Michael Kors



Miu Miu

## ПЕРЧАТКИ

Перчатки стали настоящим хитом на модном показе — их можно было увидеть в самых разных и неожиданных вариациях. Некоторые бренды выбрали высокие сетчатые модели, другие остановились на простых трикотажных, а такие марки, как Miu Miu и Carven, создали яркий контраст, сочетая трикотажные и полупрозрачные платья и юбки с грубыми кожаными перчатками. Этот аксессуар нам предлагают носить не только с верхней одеждой. Попробуйте в паре с высокими и широкими перчатками закатать рукава у объемного пиджака или надеть платье с открытыми плечами — вы будете в тренде!



Chloe



Del Core

## ПАЛАНТИНЫ, ШАЛИ И НАКИДКИ

Палантины, шали и накидки различных форм и длины (как у Del Core, Chloe и Rabanne) — потрясающие аксессуары, которые легко комбинируются с разными стилями и могут стать как акцентом, так и завершающим штрихом в образе. Тем более, что и по текстуре выбрать есть из чего: от легких и воздушных тканей до теплых и уютных материалов. Яркие принты и оригинальные узоры гармонично сочетаются с верхней одеждой, создавая эффектный контраст.

## КРУЖЕВО

Коллекции осенне-зимнего показа 2024/2025 подтвердили — кружево остается актуальным. И не удивительно — это настоящий символ женственности и утонченности. Кружево прекрасно сочетается с другими материалами, добавляя образу нотку романтики и загадочности. Его можно носить как на праздники, так и в повседневной жизни: например, сочетая со строгими пальто, как на шоу Valentino, или с грубыми ботфортами, как предложили Chloe. Не забывайте и о кружевных аксессуарах! Чудесные кружевные перчатки, чулки или даже головные уборы могут стать изюминкой вашего образа. Они добавляют шарма и элегантности, а также подчеркнут вашу индивидуальность. Не бойтесь экспериментировать и использовать кружевные элементы в своем гардеробе — пусть осень и зима будут полны стиля и красоты!



Christian Dior

# Olivelia Macrovita

натуральная косметика  
из Греции



Косметика на основе натуральных компонентов, не содержащая потенциально вредных химических веществ, не только возвращает женщине красоту, но и оберегает здоровье ее кожи. Одной из стран, где составу косметических средств уделяется особое внимание, является Греция. Стоит только сказать, что местные производители используют исключительно натуральное сырье. Кроме того, в Греции законодательно запрещено использовать химикаты для опрыскивания растений. Поэтому косметика из Греции – это гарантия высокого качества.

Греческая компания Macrovita занимается разработкой натуральной косметики с 1984 года. Первые косметические средства, имеющие в своем составе оливковое масло как один из основных ингредиентов, компания выпустила в 1998 году. А в 2006 году на свет появилась Olivelia Macrovita – косметика на основе тщательно продуманного сочетания натуральных масел, пчелиной эссенции и натуральных витаминов.

## Olivelia Macrovita:

- ✓ предлагает косметические средства для ухода за кожей лица, шеи, тела и волосами;
- ✓ содержит оливковое масло, а также натуральные биологические компоненты и витамины;
- ✓ одобрена дерматологами;
- ✓ не имеет в составе парабена, ГМО, вазелина, пропиленгликоля и прочих опасных элементов;
- ✓ создается под контролем профессионалов;
- ✓ не тестируется на животных.

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



ООО «Косметика» – эксклюзивный дистрибьютор компании Macrovita в России  
Адрес: ул. Большая Переяславская, д. 46 | Тел.: + 7 (495) 722-15-27  
Сайт: [olivelia-macrovita.ru](http://olivelia-macrovita.ru) | Email: [info@olivelia-macrovita.ru](mailto:info@olivelia-macrovita.ru)



## Во имя красоты?

*Еще лет 50 назад сложно было представить, что придет время, когда пластическая хирургия станет доступным методом для всех, кто желает исправить недостатки своей внешности, смоделировать по своему желанию лицо, глаза, грудь, ноги — да почти любую часть тела... Стоит или не стоит идти на подобные операции? Этот вопрос волнует многих. И в любом случае, перед тем как принять окончательное решение, следует взвесить все за и против.*

*По утверждениям специалистов, самые популярные сегодня пластические операции среди женщин — это липосакция (откачка жировых отложений), ринопластика (коррекция формы носа), маммопластика (увеличение молочных желез), блефаропластика (коррекция век) и подтяжка лица.*

Липосакция порой бывает единственным шансом для женщин с нарушенным обменом веществ. Все попытки таких женщин сбросить лишние килограммы при помощи диет и занятий спортом остаются тщетными. Для пластических хирургов этот вид пластики давно перешел в разряд корректирующих, так как откачать 5 литров и более жира без вреда для здоровья вряд ли возможно. Нельзя рассматривать липосакцию и как вариант похудения, если ваш вес превышает 120 кг. Для начала нужно все же немного похудеть.

Ринопластика относится к наиболее творческим и интеллектуальным операциям в области пластической хирургии. Современная коррекция формы носа — это научно обоснованный метод хирургии, за которым стоит многолетняя работа и опыт прошлых лет. Сегодня подобные операции выполняют только хирурги экстра-класса. Ведь эта работа художника, если хотите. Хирург должен смоделировать нос таким образом, чтобы он соответствовал общей гармонии и индивидуальным особенностям вашего лица.



В области ринопластики стало возможным все. Хотите убрать надоевшую горбинку? Провести коррекцию спинки и крыльев носа? Придать новую форму кончику носа? Все возможно — и на достаточно высоком уровне. Проблемы могут возникнуть в случае, если пациент делает повторную операцию на нос, либо если у него были серьезные травмы в области носа. Но осложнения при ринопластике все же бывают редко.

**Маммопластика** (пластика груди) помогает женщинам улучшить форму груди и увеличить ее объем, используя современные протезы или, как их еще называют, имплантанты. Имплантанты бывают двух видов: наполненные физраствором и гелевые. Физраствор — это физиологический раствор, который постоянно применяется в медицине и абсолютно безопасен для организма. Говоря попросту, это стерильный раствор хлорида натрия, поваренной соли. Протезы с физраствором чем-то напоминают мешочки с водой. Относительная дешевизна этих имплантантов делает их доступными для многих женщин, мечтающих изменить формы груди. Но проблема в том, что физраствор перетекает в имплантанте свободно и может образовывать складки. На груди при этом возникает некрасивая борозда.



## ? ВОПРОСЫ К ЭКСПЕРТУ

***В каких случаях возможно улучшение формы груди без имплантов, а в каких — без них не обойтись? И когда вы определяете, что подойдет клиентке?***

*Как правило, это выясняется уже в момент осмотра, потому что хирургия молочных желез — некий баланс между оболочкой и наполнителем. Вот смотрите: если мало оболочки и наполнителя, то надо увеличивать наполнитель — это импланты. Если оболочки много и наполнителя достаточно, то можно выполнить подтяжку и восстановление формы груди без имплантов.*

***Насколько заметными остаются послеоперационные рубцы и как быстро они заживают?***

*На конечный вид шва влияет масса факторов, к ним относятся: генетические особенности синтеза коллагена у пациента, было или нет воспаление в ране, какой шовный материал использовали, какой техникой зашивали, когда сняли швы, было или нет сильное натяжение на края кожной раны... И это еще не все.*

*Что касается цвета рубца, то за цвет отвечают сосуды, находящиеся в соединительной ткани. В принципе, все рубцы проходят в своем развитии фазу, в которой они хорошо кровоснабжаются, а следовательно, имеют красноватый цвет. Эта фаза имеет разную продолжительность у разных людей. Есть пластыри и гели, которые ускоряют побеление рубца, но как такового чуда не происходит, и самое правильное — это просто набраться терпения и подождать, пока шов станет незаметным.*

***Когда пластика груди противопоказана?***

*Все противопоказания к пластике молочных желез можно разделить на соматические (т.е. связанные с сопутствующими заболеваниями) и психологические, как бы это ни показалось странным. В первую группу попадают тяжелые заболевания сердца и сосудов, заболевания эндокринной системы, болезни крови, болезни самих молочных желез и т.д., а вот ко второй можно отнести желание с помощью пластики груди достичь каких-либо социальных целей: выйти замуж, вернуть бывшего мужа или найти интересную работу.*

***Елена Петровна Сухопарова***

*пластический хирург, кандидат медицинских наук, доцент кафедры  
пластической хирургии ПСПбГМУ им И.П. Павлова.*

Силиконовый же гель похож на мягкое желе. Он стоит намного дороже, чем физрастворный имплантант, и обладает неоспоримыми преимуществами — он не течет, не образует складок и абсолютно стерилен. Такие протезы имеют каплевидную форму, что позволяет улучшить даже совсем плоскую грудь. Ну а в случае, если грудь не плоская, а просто отвисшая, рекомендуют использовать имплантант в форме полусферы.

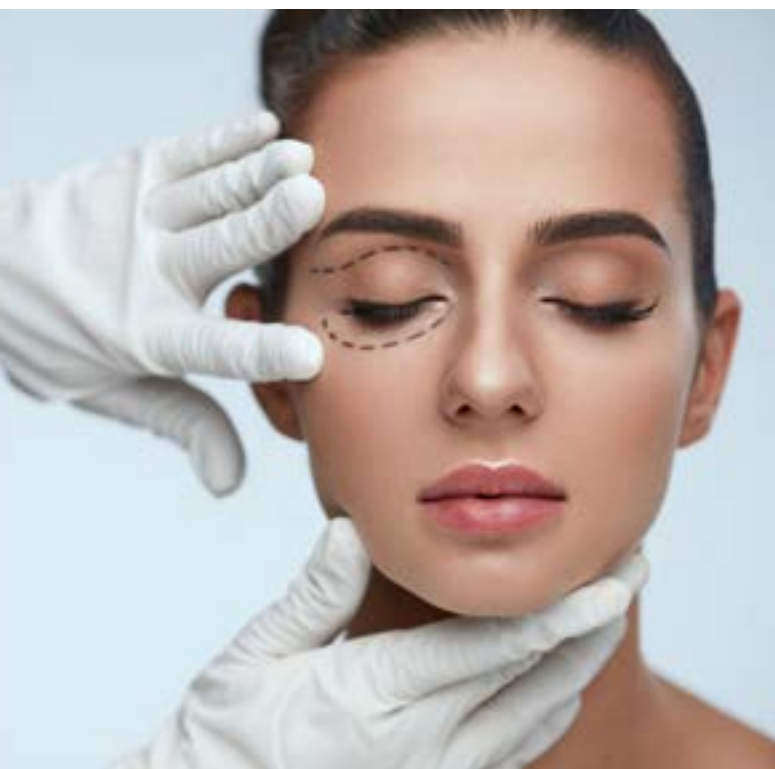
Прошли те времена, когда имплантанты были гладкими, сейчас производят специально текстурированные имплантанты. С виду они кажутся слегка шероховатыми, потому что их поверхность покрыта множеством микропор. Благодаря такой текстуре имплантант надежно врастает в ткани груди и становится как бы одним целым с вашей «родной» грудью. Зафиксированный протез не будет вращаться вокруг своей оси и никуда не сместится с того места, на которое его установил хирург.

Кстати, именно увеличительная маммопластика занимает первое место среди всех косметических операций на молочных железах. Довольно часто к подобным операциям прибегают женщины, у которых форма груди была утрачена в результате беременности или кормления грудью.

Если говорить о **блефаропластике** (пластике век), то существуют несколько ее вариантов — блефаропластика верхних век, блефаропластика нижних век и блефаропластика обоих век, сочетаемая с прочими процедурами подтяжки лица.

Обычно блефаропластика показана людям, страдающим избытком кожи в области верхних век (нависание кожи верхних век над ресничным краем), избытком кожи или наличием жировой грыжи (мешочки под глазами) в области нижних век.

При блефаропластике не бывает серьезных осложнений, но иногда после операции возникает конъюнктивит — из-за того, что операция проводится частично на конъюнктиве. В таких случаях назначают глазные капли противовоспалительного действия, которые довольно быстро снимают проблему.



**!** *Начало распространения пластической хирургии в СССР связывают с 1936 годом, когда была опубликована книга Э. Эйтнера «Косметические операции». На тот момент советские медицинские вузы не имели достаточной научной базы, но благодаря выдающимся хирургам А.Г. Лапчинскому и А.М. Литинскому появилось первое поколение хирургов-пластиков. В 1950-е годы техника пересадки кожи стала более совершенной, а операции — безопаснее. Актриса Любовь Орлова была одной из первых известных пациенток, которая доверила свое лицо легендарному пластическому хирургу СССР Александру Шмелеву — она не раз обращалась к нему с различными эстетическими проблемами. В 1974 году в знак благодарности актриса пригласит хирурга сыграть эпизодическую роль в фильме «Скворец и Лира» с ее участием.*

Вместе с блефаропластикой часто проводят и подтяжку лица или, как ее еще называют, **фейслифтинг**. Это тоже одна из самых популярных пластических операций. При комплексном фейслифтинге одновременно подтягиваются ткани висков, щек, подбородка, шеи и лба. Его рекомендуют женщинам с сильно выраженными возрастными изменениями кожи и избытком жировой клетчатки под кожей лица. При **мини-лифтинге** операцию проводят в какой-то одной области лица — лба или щек, например. Отек лица после операции спадает в течение двух месяцев.

В возрасте 35–40 лет кожа еще достаточно эластичная и сделанная операция будет иметь более длительный эффект. Пациентам старше 60–65 лет не рекомендуют идти на подобные операции, поскольку ткани будут заживать хуже.

Много можно рассуждать о том, стоит или не стоит ложиться под нож хирурга. Сторонники пластической хирургии, многие из которых популярные люди кино- и шоу-бизнеса, утверждают, что это единственный способ выглядеть лучше и моложе. И их, конечно, можно понять. Для публичных людей это порой единственный выход остаться в своей профессии. Другие, кто не понаслышке знает о неудачных операциях по пластике, выступают категоричными противниками. По данным общества защиты прав пациентов пластических хирургов, по поводу некачественного лечения после пластических операций возбуждается около 10% гражданских дел. В любом случае, перед тем как решиться на операцию, надо постараться объективно оценить состояние своей внешности, взвесив все за и против. Затем выбрать квалифицированного хирурга, который сможет понять психологические проблемы пациента и правильно оценить его физиологическое состояние. (Сегодня все чаще можно встретить дисморфофобов — людей, страдающих необоснованными и довольно серьезными комплексами по поводу внешности.) И если необходимо, врач обязан даже отговорить от операции, ведь главную заповедь врача «Не навреди» никто не отменял.



## Психологический центр *на Волхонке*

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

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

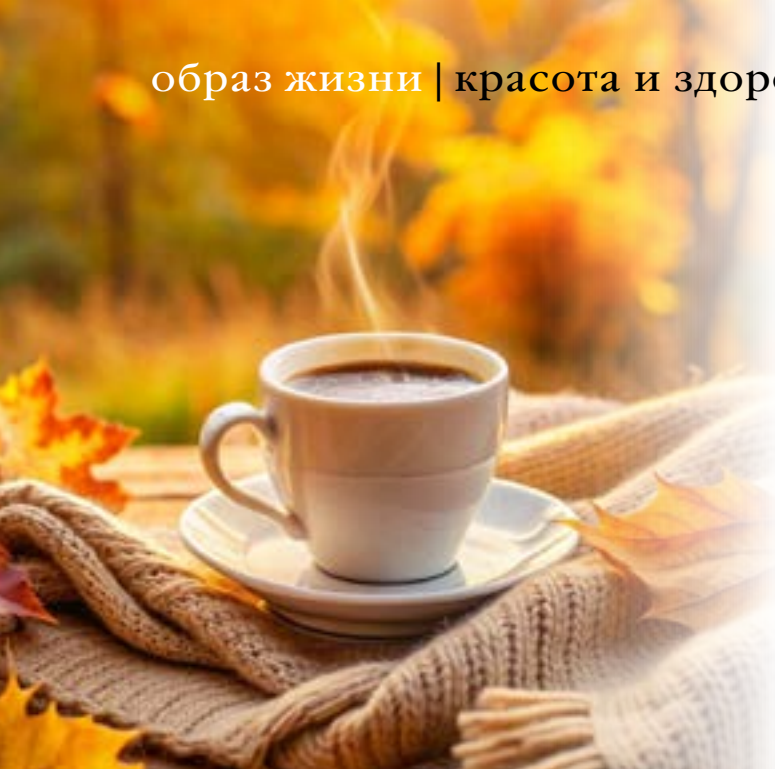
**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ  
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ  
ПСИХОАНАЛИТИКИ  
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ  
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ  
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ  
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

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



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

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



*Наряду с плохим настроением, а то и депрессией, осень приносит в нашу светлую жизнь волшебный период, когда природа преображается, создавая настоящую палитру красок, а уютные вечера за чашечкой чая или кофе дарят атмосферу комфорта и любви. Можно провести время за чтением хорошей книги или прогуляться по яркому осеннему парку. А для творческих людей осень — часто еще и самая благодатная пора, связанная с ощущением невероятной внутренней свободы. Главное — соблюдать баланс между всеми сферами в жизни, заботиться о себе, общаться с близкими и заниматься любимыми делами. Так что встречаем осень с улыбкой и хорошим настроением, а продукты из нашего топ-листа, надеемся, помогут вам в этом.*

## ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ — ЖЕЛТЫЙ ТОП-8 ПРОДУКТОВ-АНТИДЕПРЕССАНТОВ

### ЛОСОСЬ, ФОРЕЛЬ И ДРУГАЯ РЫБА

Лосось, форель и другие виды рыбы могут сыграть важную роль в борьбе с депрессией, что подтверждено несколькими исследованиями. Одно из наиболее значимых проведено еще в 2016 году и опубликовано в журнале «Psychological Medicine». В нем было установлено, что люди, которые регулярно употребляют рыбу, имеют более низкий риск развития депрессии и сопутствующих состояний. Это связано с высоким содержанием омега-3 жирных кислот, которые способствуют улучшению работы мозга и могут положительно влиять на настроение.

### ЯЙЦА

Яйца являются отличным источником белка и содержат важные витамины, такие как B12 и холин. Недостаток витаминов группы B может стать причиной депрессии. Например, исследование, проведенное в Университете Калифорнии, выявило, что люди с низким уровнем витамина B12 чаще испытывают симптомы депрессии. Холин, содержащийся в яйцах, также играет важную роль в производстве нейротрансмиттеров, таких как серотонин, который отвечает за наше настроение.

### ЧАЙ — ЗЕЛЕНый, ЧЕРНЫЙ И БЕЛЫЙ

В период сезонной депрессии многие люди склонны увеличивать потребление кофе в поисках энергии. Однако чай, который содержит кофеин в более умеренных количествах, может быть отличной альтернативой. Исследование, опубликованное в журнале Nutrients, показало, что употребление чая снижает риск депрессии на 31%. Это, вероятно, связано с уникальными компонентами чая, которые положительно влияют на уровень дофамина — гормона удовольствия, а также помогают снизить воспаление и стрессовую реакцию организма.

### ЗЕЛЕНые ЛИСТОВые ОВОЩИ

Листовые овощи (шпинат, капуста и другая зелень) богаты витаминами и минералами, которые играют важную роль в поддержании нашего психического здоровья. Например, они содержат фолат, который помогает организму производить серотонин — гормон счастья. Чем больше фолата в нашем рационе, тем выше вероятность улучшения настроения и снижения уровня тревожности. Также листовые овощи полны антиоксидантов, которые помогают бороться со стрессом и воспалением в организме. Кроме того, эти овощи низкокалорийны и богаты клетчаткой, что способствует нормализации пищеварения и улучшению общего самочувствия.





## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Грецкие орехи богаты омега-3 жирными кислотами, которые играют ключевую роль в поддержании здоровья мозга, помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Исследования показывают, что регулярное употребление грецких орехов может способствовать снижению симптомов депрессии и улучшению общего психоэмоционального состояния.

Грецкие орехи содержат и антиоксиданты, такие как витамин E и полифенолы, которые защищают клетки мозга от повреждений и способствуют улучшению когнитивных функций. То есть они не только поднимают настроение, но и помогают нам лучше справляться с повседневными задачами.

В грецких орехах есть и магний — этот минерал помогает расслабиться и справиться с напряжением.

## ЯГОДЫ

Антиоксиданты, содержащиеся в ягодах, могут помочь уменьшить воспаление в организме, которое связано с депрессией. Исследование, опубликованное в журнале *Nutritional Neuroscience*, показало, что регулярное потребление ягод обеспечивает улучшение когнитивных функций и снижение уровня стресса.

Кроме того, такие ягоды, как черника и клубника, содержат флавоноиды, которые могут помочь улучшить настроение и снизить риск депрессии. В одном из исследований, проведенных в Гарвардском университете, было установлено, что люди, употребляющие большое количество флавоноидов, реже испытывают симптомы депрессии и тревожности.

## БОБОВЫЕ (ФАСОЛЬ, НУТ, ЧЕЧЕВИЦА, АРАХИС)

Бобовые богаты клетчаткой, которая незаменима для здоровья кишечника. Дисбаланс в кишечной флоре может быть связан с развитием депрессии. Бобовые способствуют увеличению количества короткоцепочечных жирных кислот, которые могут снижать



воспаление в организме и даже стимулировать выработку серотонина. Кроме того, в борьбе с депрессией помогает и триптофан, содержащийся в бобовых, — он участвует в стимуляции синтеза все того же серотонина, влияющего на настроение.

## ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Всего несколько кусочков горького шоколада в день помогают сохранять энергию, а его запах в помещении повышает уровень эндорфинов. В горьком шоколаде содержится триптофан — из него образуется серотонин и другие гормоны (например, анандамид) и нейромедиаторы, которые способствуют снижению стресса и созданию хорошего настроения, ощущению комфорта и удовлетворения. Еще одно вещество — теобромин — придает горькому шоколаду бодрящие свойства, стимулирует работу мозга, улучшая концентрацию и память. Он бодрит, снижает усталость и уменьшает сонливость.

## ? А ЧТО НАСЧЕТ СПЕЦИЙ?

*Есть и специи, которые помогают справляться с депрессией. Одна из них — шафран. Исследование, проведенное в Иране в 2015 году, показало, что шафран может иметь такие же эффекты, как и рецептурные антидепрессанты. Однако его следует с осторожностью употреблять беременным женщинам и детям до шести лет.*

*Аромат корицы обладает уникальной способностью вызывать положительные эмоции. Как палочки, так и молотая корица стимулируют мозг. Согласно научным данным, она может улучшать концентрацию, память и внимание. А смешав корицу с бананом и добавив в чай, мы получаем отличное снотворное без применения медикаментов.*

*Куркума, известная своими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, также способствует выделению серотонина, естественного средства для поднятия настроения. Исследования 2013 года, опубликованные в журнале *Phytotherapy Research*, утверждают, что куркума может быть более эффективной в борьбе с депрессией, чем обычные антидепрессанты.*

*Если вы страдаете от умственного утомления, усталости на работе или депрессии, поможет и розмарин. Он также помогает при бессоннице и успокаивает нервную систему. Исследования в области психофармакологии, опубликованные SAGE, показывают, что уровень компонентов масла розмарина в крови серьезным образом влияет на когнитивные функции мозга.*

*Как и розмарин, тимьян (чабрец) помогает избавиться от психического напряжения, бессонницы и других депрессивных состояний. Тимьян содержит литий, минерал с антидепрессивными свойствами, а также триптофан — аминокислоту, необходимую для производства серотонина (а это не только хорошее настроение, но и крепкий сон). Кроме того, тимьян способствует умственной активности и успокаивает нервы.*

# МАЛАЙЗИЯ

## *Страна контрастов и возможностей*

*Малайзия — это страна контрастов. Дома-аборигены и башни-близнецы в Куала-Лумпуре, превосходные пляжи, горные вершины, экзотическая рыбалка, походы на каноэ, бесконечные лабиринты пещер, современные стеклянно-зеркальные города и затерянные в джунглях деревушки — все это вас ждет в Малайзии.*





## БУДЬТЕ КАК ДОМА, НО...

Страна расположена в самом центре Юго-Восточной Азии, между Индийским океаном и Южно-Китайским морем и состоит из 13 султанатов. Главой государства является король (султан). Население этой страны превышает 22 млн человек и насчитывает более 60 разных этнических групп, самые многочисленные из которых — малайцы, китайцы и индусы. Несмотря на различия в религии (наряду с исламом — официальной религией — свободно исповедуются буддизм, христианство, индуизм), культуре, традициях и образе жизни, малазийцы живут в гармонии друг с другом, уважают друг друга, вместе отмечают национальные праздники и проводят фестивали. Здесь нередко можно увидеть стоящие неподалеку друг от друга мечеть, индийский храм, буддийскую пагоду и христианскую церковь. Как следствие, культура и обычаи разных народов тесно переплетены. Так, наряду с фестивалем «Хари райа пуаса», который знаменует собой успешное завершение поста, празднуется китайский Новый год с его традиционными парадами и танцами, а в конце января отмечается «Тайпусам», один из самых драматических индусских праздников, во время которого местные жители исполняют ритуальный танец с колющими предметами в теле (на празднике принято демонстрировать торжество духа над плотью). В Индии он в настоящее время запрещен. Большинство малазийцев — мусульмане, поэтому чувствуйте здесь себя как дома, но не забывайте, что вы в гостях. Несмотря на то, что в Малайзии круглый год преобладает неофициальный стиль в одежде, и легкая рубашка, открытое платье и сандалии будут уместными практически в любой ситуации, в мечетях и отдаленных малайских деревнях предпочтительнее появляться в более скромной одежде и избегать шорт и коротких юбок. Кроме «родных» малайского и китайского языков, широко распространен английский, поэтому, обладая минимальным набором знаний в этой области, вы будете чувствовать себя вполне комфортно. Не забудьте попробовать малайскую кухню. Это потрясающий фьюжн с китайскими, индийскими, индонезийскими и европейскими мотивами. Особенно здесь популярны куриные шашлычки с кисло-сладким арахисовым соусом, острый тайский креветочный суп, индийские карри и китайская кухня. Любители морских деликатесов и экзотических фруктов также не останутся равнодушными.

## і БЕЗВИЗОВЫЙ РЕЖИМ: ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

*С 1998 года в Малайзии сохраняется безвизовый режим, позволяющий российским гражданам въезжать и находиться на территории страны без виз не более 30 дней (срок действия паспорта должен составлять не менее 6 месяцев на момент въезда в страну), однако с 1 января 2024 года действуют новые правила для туристов, включая заполнение формы MDAC и прохождение миграционного контроля.*



## ГОРОД-САД ОГНЕЙ

Если вы летите рейсом из Европы, вам не удастся миновать столицу Малайзии Куала-Лумпур — современный мегаполис, сочетающий в себе традиционную культуру и новейшие веяния архитектурной мысли.

Гордость Куала-Лумпура — столичная воздушная гавань, аэропорт Сепанг. Просторный и светлый, с многочисленными лифтами, движущимися дорожками и автоматическим метро без машиниста, он даст фору и Берлину, и Франкфурту, и Милану.

История столицы Малайзии начинается в 1857 году, когда группа искателей олова во главе с раджей Абдуллой высадилась в устье рек Кланг и Гомбак. Здесь тогда была маленькая деревушка, которая постепенно превратилась в город. С приходом англичан и образованием в 1896 году Федерации Малайя Куала-Лумпур стал ее столицей. Британское правление наложило заметный отпечаток на историю города, его планировку, архитектуру, систему организации дорожного движения и в целом на стиль жизни. В столице весьма органично сочетаются как порядки, привнесенные из далекой Британии, так и местные традиции этой мусульманской страны. По-английски здесь говорят все. Правда, по-разному. Что такое «ти ти», например? Оказывается, thirteen — 13. Зная об этой своей «особенности», местные жители иностранцам сказанное обычно переводят. Те же тринадцать — это «one three», причем «three» звучит почти по-русски — «трии». В 1957 году Федерация Малайи получила независимость и Куала-Лумпур был провозглашен столицей Федерации.

## ЧТО ПОСЕТИТЬ В СТОЛИЦЕ

Столица Малайзии производит сильное впечатление. Множество небоскребов, среди которых знаменитые Башни Петронас (Petronas Twin Towers) — 88-этажное строение, почти достигающее высоты 452 м (по шпилью).\* Кроме большого количества офисов известных компаний, здесь находится городской центр Куала-Лумпура и концертный зал, в котором выступает Малайзийский симфонический оркестр.

В архитектурном рисунке небоскреба прекрасно сочетаются мягкие формы местного зодчества со стремительной устремленностью ввысь, свойственной лучшим образцам западных гигантов градостроительства. Две башни строения соединяет смотровая площадка; туда можно подняться, но все же наилучшая панорама города открывается с телебашни, где смотровая площадка выше. Чистый, светлый, с тенистыми улицами, живописными парками и садами, Куала-Лумпур вечером расцветивается множеством разноцветных огней, оправдывая свое название, — «город-сад огней». Зажигательная музыка рвется на улицы из современных танцевальных клубов, люди отдыхают в уличных кафе, в одних — европейская кухня, в других — жгучая тайская еда или кисло-сладкая китайская.

Не упустите возможность и побродите по узким улочкам и широким проспектам, загляните и в китайский квартал.

Основные торговые комплексы находятся в районе улиц Джалан Букит Бинтанг, Джалан Султан Измаил, Джалан Ампанг и Джалан Тун Разак. Большинство магазинов в Куала-Лумпуре открыты с 10 часов утра до 10 вечера. Все магазины кондиционированы, во многих супермаркетах есть кафе. В Малайзии особенно привлекательны магазины беспошлинной торговли, находящиеся в городах, имеющих аэропорты и порты. Кроме Куала-Лумпура, это Пенанг, Джохор Бару, Кота Кинабалу, Кучинг, Паданг Бесар, Букит Кайю Хитам. Магазины отличает европейский дизайн, европейский сервис. На ночных рынках (по-малайски «asar malam») царит совсем другая атмосфера. Здесь стоит разноголосый шум, вокруг торговцы на все лады нахваливают свой товар, до хрипоты торгуются с ними покупатели. На прилавках, а подчас и прямо на цинковках на земле, разложены самые разнообразные товары: от продуктов питания до традиционных знахарских снадобий. Не забывайте торговаться в магазинах и особенно на рынках. Это часть культуры, но лучше воспринимать это как беседу или аттракцион, не стоит усердно добиваться желаемого.

**!** *Вас могут удивить развлекательные комплексы Малайзии. Здесь находится большое количество парков развлечений с лучшими аттракционами и горками. Среди них — известный развлекательный комплекс Genting Highlands, расположенный в горах, в 50 км от Куала-Лумпура. Вас ждут открытый и закрытый парки развлечений с аттракционами, горками, активностями на воде, гольфом, лошадыми, компьютерными играми и казино.*

*Любителям термальных источников рекомендуем посетить аквапарк Lost World of Tambun — он находится в 10 км от г. Ипо в очень живописном месте в окружении тропических джунглей и карстовых холмов возрастом 400 млн лет.*

*Sunway Lagoon — еще один популярный парк развлечений в Малайзии, с горками, водопадом, бассейнами и аттракционами для любителей острых ощущений, от поезда с отказывающимися тормозами до ковра-самолета. Здесь есть возможность испытать падение с Ниагарского водопада, промчаться по стремительным рекам Великого каньона... Часть развлекательного парка оформлена в стиле Дикого Запада — вот где можно почувствовать себя настоящим ковбоем!*

\*До 2021 г. являлись самым высоким зданием Куала-Лумпура и Малайзии (451,9 м). В 2021 г. в столице был построен более высокий небоскреб The Exchange 106 (453,5 м). А в 2023 г. в Куала-Лумпуре построили башню Merdeka 118 (678,9 м) — она стала самым высоким небоскребом в Юго-Восточной Азии и вторым по высоте в мире.



В Куала-Лумпуре стоит посетить и один из крупнейших в мире океанариумов (5000 кв.м) — он двухуровневый; здесь можно наблюдать, кормить и даже трогать морских обитателей. В океанариуме также есть бассейн с акулами и 90-метровый стеклянный тоннель, где плавает более 20 тысяч рыб, моллюсков, ракообразных и прочей подводной фауны.

## ЖЕМЧУЖИНА ВОСТОКА ПЕНАНГ

Остров Пенанг называют жемчужиной Востока — он расположен на северо-западного побережья Малайзии. Это морской город-курорт с небоскребами, огнями рекламы и бурной ночной жизнью, которая начинается сразу с наступлением темноты, а темнеет в Малайзии уже в 7 часов вечера.

Для западной цивилизации Пенанг был открыт в 1786 году англичанином капитаном Френсисом Лайтом, чья статуя теперь стоит перед Музеем Пенанга. Здесь, кстати, можно узнать, что гостиничный бизнес в Пенанге начался в 1802 году, когда на острове появились братья Саркисовы, Тигран и Мартин (армяне). Именно они открыли здесь два отеля.

Столица острова — город Джорджтаун — названа в честь английского короля Георга III. Город был основан в 1781 году голландцами и первоначально назывался Стабрук. Сейчас его считают десятым по величине городом Азии.

Остров Пенанг — это смесь малайской, китайской, индийской культур с его колониальным прошлым, что проявляется во многих исторических и культурных достопримечательностях острова. Здесь соседствуют старина и современность: рикши и новейшие автомобили, колониальные особняки и современные виллы, древние храмы и небоскребы. Не забудьте осмотреть старую, колониальную часть столицы: форт Корнваллис, мечети Капитана Келлинга и Ачин Стрит, храмы Змей, Богини Милосердия, Кек Лок Си и Ват Чаямангаларам. В последнем находится третья по величине в Азии фигура лежащего Будды (длина 33 м). Говорят, что Храм Змей единственный, где змеи столь открыто лежат среди алтарных предметов храма.

Обязательно посетите Парк бабочек и Ботанический сад Пенанга. Прекрасная панорама острова открывается с горы Пенанг (821 м над уровнем моря). Подняться туда можно на фуникулере.



## ! ПЛЮСЫ ДЛЯ БИЗНЕСА

*Малайзия — это небольшая часть рынка Юго-Восточной Азии, но страна предлагает хорошую инфраструктуру для бизнеса, доступные кадры и низкие затраты по сравнению с другими странами региона. Министерство цифрового развития активно поддерживает внедрение в цифровизацию — сейчас в общем объеме ВВП страны около 22% занимает именно производство различных цифровых продуктов.*





*Малазийцы необычайно доброжелательны и вежливы, что естественно для страны со стабильной политической ситуацией, здоровой экономикой и низкой преступностью. Поэтому, однажды открыв для себя эту страну, вы наверняка будете приезжать сюда снова и снова...*

## **i** НА ЗАМЕТКУ

- Большая часть бизнеса в Малайзии в руках китайцев и индийцев, у которых другая система ценностей, нежели у малайцев. Местные бизнесмены (особенно китайцы) часто советуются с астрологами, поэтому не удивляйтесь, если подписание договора перенесут на «подходящий» день.
- Малайцы всех этнических групп не испытывают неудобств во время паузы, когда во время деловых переговоров воцаряется молчание. Возникшая пауза не означает согласие или отказ.
- Среди коллег или партнеров по бизнесу вопрос на личную тему (например, женаты ли вы) не является запретным. Если вам неудобно говорить об этом, постарайтесь перевести разговор на другую тему, избегая категоричных «нет» и «да».



*Судьба певца и композитора Вадима Козина полна загадок до сих пор. И даже не конкретных загадок (их вполне разъясняют документы, нужно только архивы поднять), а неких общих загадок, которые лежат на судьбе этого человека. Вряд ли было бы справедливо назвать Козина «поющим голосом своей эпохи», — есть немало и других артистов, с полным правом претендующих на это звание. Но абсолютно точно то, что он поневоле отразил в своей судьбе всю сложность и неоднозначность эпохи. Судите сами.*



## ВАДИМ КОЗИН «У МЕНЯ ЕСТЬ ТАЙНА...»

### Из барчонка — в грузчики, и далее в артисты

21 марта 1903 года в семье петербургского купца первой гильдии Алексея Козина родился сын Вадим. Семья была прогрессивной во всех смыслах слова. Дед будущего певца, тоже купец, приобрел «бенц», так что Вадим Алексеевич с детских лет приобщился к личному транспорту 20 века. Прогрессивный дед также провел одним из первых в Питере телефон к себе на квартиру. Отец Вадима Алексеевича получил образование в Париже, после чего стал высокооплачиваемым бухгалтером. И, что случилось не так уж часто, женился по любви — на девушке из видного цыганского рода Ильинских.

Среди друзей дома Козиных были Анастасия Вяльцева и Юрий Морфесси. Когда приезжала «сама Вяльцева», детей изолировали в детской, но певица всегда привозила им огромный пакет с лакомствами, — таков был обычай в цыганских семьях. А Юрий Морфесси, — тот просто напророчил Вадиму (по-домашнему Димочке) судьбу: «Вот растет моя смена!» — сказал он как-то, держа мальчика у себя на коленях.

Иногда Димочка прятался в огромную трубу граммофона, и его искали по всему дому. Музыка — затягивала...

Но за окном вскорости разразилась другая музыка, — «музыка революции». Козины потеряли все. В 1922 году умер отец. Вадим должен был стать кормильцем матери и четырех сестер. А найти работу ему, вполне образованному по тем временам юноше, было ох как непросто: мешало «чуждое» социальное происхождение. Днем Вадим Козин работал грузчиком на питерских пристанях, а вечером подрабатывал тапером в кинотеатрах.

Выйти на эстраду помог случай: однажды его буквально выпихнули к зрителям для заполнения программы перед или после киносеанса. Но выпихнутого на эстраду однажды Козина «запихнуть» назад уже не удалось и самому Сталину!

В 1924 году Вадим Козин выдерживает экзамен на право заниматься артистической деятельностью. Он выступает на сценических площадках крупнейших ленинградских кинотеатров. И все же лишь через семь лет, в 1931 году, становится штатным артистом в концертном бюро Дома политпросвещения Центрального района Ленинграда. Через два года его зачисляют артистом в штат Ленгорэстрады.

В память о Вере Холодной, звезде немого кино, Козин выбирает себе сценический псевдоним — Вадим Холодный. Афиши анонсируют его как «известного исполнителя», а «известный исполнитель» с утра сам расклеивает эти самые афиши и каждый раз подвергается бдительному досмотру со стороны «ментуры». На небосклоне ленинградской эстрады в то время взошли звезды нового поколения: Клавдия Шульженко и Леонид Утесов. Рождались новые жанры эстрадного исполнительства, расцветал джаз, вовсю гремела новая советская массовая песня. Исполнителям жанра старинного романса приходилось нелегко: их искусство считалось устаревшим и «не нужным публике», «чуждым времени» (хотя сами публика и время так отнюдь не считали!). Было принято начинать концерты с народных и советских песен. Романс шел как бы довеском, — но довеском, публикою желанным и долгожданным! Козин имеет успех, однако до всесоюзной славы пока «не дотягивает».

В 1936 году Вадим Козин окончательно перебирается в Москву. Подтолкнул его в столицу анекдотический случай. Один из ленинградских артистов написал заявление с просьбой повысить ему жалование или уволить. Артисту жалование повысили. Тогда Козин написал такое же заявление. И его... уволители!

Не мог знать Вадим Алексеевич, что покидает свой родной город навеки... Впереди его ждала слава и очень запутанная судьба.



## Звездный час Вадима Козина

В Москве Козин остановился в шикарном «Национале», но заплатил вперед за три дня — все те деньги, что у него были. Чувства судьбы и близкой удачи вели его, что ли... В Центральном парке культуры и отдыха эстрадным оркестром дирижировал его приятель Аркадий Покрасс. К нему Козин и обратился за помощью.

На следующий день он вышел к публике и... покорила Москву! Началась круговерть жизни модного, востребованного артиста. Приходилось порой выступать в нескольких концертах за вечер. Случались на этой почве и курьезы. Однажды он приехал к своему выходу и спел романс, не зная, что за несколько минут до этого его исполнила знаменитая опереточная звезда (самая элегантная дореволюционная российская примадонна) Наталия Тамара. Удивительно: никакого скандала не последовало. Тамара сама успокаивала певца: «Пой его всегда! Я больше этот романс петь не буду. Он у тебя лучше получается...»

В то время очень немногие певцы отваживались давать сольные концерты: Утесов, Юровская, иногда Церетели. Нагрузка была чудовищная: в течение нескольких часов певец должен был без микрофона исполнить около сорока песен!

Давал сольные концерты и Козин — плодя этим себе завистников. Ведь одинаковая сумма была в итоге и у него, и, скажем, у Л. Утесова, но Утесову приходилось оплачивать целый джаз-оркестр, а Козину — одного-двух аккомпаниаторов... Аккомпанировал ему обычно бог рояля — знаменитый Додик (Давид) Ашкенази. Из противоположных кулис стремительно вырывались на сцену оба артиста, подбегали к роялю и — концерт начинался! Известен анекдотический случай. Однажды Козин уже начал петь, когда заметил, что перед ним стоит микрофон. «Что это?!» — закричал он, точно змею увидел. Пока микрофон не убрали, он выступление не продолжил.

Конечно, и Козина «щипала» критика. В одной статье, например, ему пенялось за исполнение «такой пошлятины», как «Улыбнись, Маша», «Осень» («Осень, прозрачное утро...»), «Дружба» («Когда простым и нежным взором...»). А ведь это лучшее, что спел Вадим Козин за свою жизнь!

Козин пользовался успехом и у элиты. Но, боже мой, что выбирала для себя эта самая наша элита!.. Например, Сталин из репертуара Козина любил напевать, притоптывая:

*Ритатухи ходил к Нюхе,  
Жила Нюха в пологу.  
Нюха девочку родила,  
Больше к Нюхе не пойду.*



## Арест: версии

1936–1944 годы — пик успеха и популярности Вадима Козина. Во время войны певец не раз рисковал собой, выступая на передовой. После одного из концертов маршал И. Х. Баграмян вручил ему орден Красной Звезды.

Козин был вхож в высшие сферы и имел массу «нужных» знакомых. В самом начале 1944 года он жил в «Метрополе». Там же проживал и вернувшийся только что из-за границы А. Вертинский. Артисты, оба ревнивые к чужой славе, лишь вежливо раскланивались. Но однажды Вертинский вдруг позвонил и взволнованно попросил о помощи. Дело в том, что юная жена Вертинского заказала эклеры в номер. Они оказались ей черствыми, и красавица с гневом оттолкнула от себя вазу, да еще упрекнула горничную. Та в слезах выбежала. Дело приобретало неприятную окраску: буржуазная эмигрантка, девчонка, капризничает — эклеры ей, вишь, не понравились, когда идет война и народ не каждый день хлеб видит! Вертинский понимал, что бестактность его молодой жены им может дорого обойтись. Все уладил Козин: директор «Метрополя» был его друг. (Здесь в скобках мы должны заметить, что и гораздо позже, далеко не в сталинские времена, во главе таких учреждений стояли всегда люди с «корочками» — и не только просто партийными...) До какой степени Козин был близок к кругам НКВД — об этом до сих пор идут споры. Достоверно известно лишь, что в феврале

1944 года артиста арестовали и продержали с год на Лубянке (в довольно комфортных условиях). Он все подписал (всех, таким образом, и оговорил!) и с чистой совестью был отправлен... не на свободу, а в Магадан.

У НКВД имелась прекрасная возможность давить на певца: всем была известна его нетрадиционная сексуальная ориентация. Не так давно опубликовали документ, где он весьма подробно и с указанием конкретных «лиц, адресов, явок» рассказывает о голубом «подполье» красной России...

В воздухе повисает вопрос, был ли Козин осведомителем еще на свободе или «разговорился» только в стенах тюрьмы?.. Известный телеведущий А. Караулов выдвинул версию, что певец навсегда остался жителем Магадана потому, что не хотел встречаться в Москве с теми, кто пострадал из-за его признаний...

Тайной покрыта и причина ареста Козина. Сам певец рассказывал, что он не подчинился прямому указанию Л. Берии петь песни о Сталине. Существует апокрифическое предание, что Козина привозили выступать на Тегеранскую конференцию — и он без спросу принял предложение Ф. Рузвельта спеть в его апартаментах. В любом случае, соловей советской эстрады оказался в клетке, как и многие в те годы. Правда, клетка эта была сравнительно комфортабельна.

## Крепостной театр эпохи социализма и товарища Гридасовой

Нужно признать, что Вадим Козин оставался «любимцем публики» и в стенах следственного изолятора. Он не раз выступал перед сотрудниками НКВД с концертами. Тем не менее, 10 февраля 1945 года он был осужден «по совокупности статей» на восемь лет лишения свободы и отправлен на Колыму.

В «столице Колымского края» городе Магадане давно уже поджигали звезду эстрады. Свое путешествие артист совершил в удобной каюте, с двумя чемоданами личных вещей, а сразу у трапа его подхватили в машину и увезли в ту особую часть Магаданских узилищ, где содержались зеки-актеры, щедро, но вынужденно дарившие свой талант заключенным Колымы и их стойким охранникам.

В день своего приезда, вечером, Козин вышел на сцену. Наверно, он уже знал имя своей доброй феи здесь — это была жена всеильного «хозяина Колымы» генерала Никишова Александра Романовна Гридасова. Стоит сказать о ней несколько слов. А.В. Гридасова имела высокий чин НКВД, но в душе была преданной поклонницей артистических дарований. Она действительно многое сделала, чтобы спасти попадавших на Колыму актеров, музыкантов, художников от губельного для них лесоповала. Многие обязаны жизнью этой своеобразной, капризной, взбалмошной, но очень неглупой женщине. Под ее покровительством находилась культбригада. Естественно, Козин стал первой звездой этого коллектива.

Хотя Вадиму Алексеевичу была предоставлена отдельная, вполне сносная по магаданским понятиям комната, а ходил он в цивильном и все еще модном (диковинном здесь для многих) столичном «прикиде», певец отлично понимал, что является теперь крепостным актером.

История с этим самым злосчастным «прикидом» сразу расставила все по своим местам. У Козина было модное эlegantное пальто, которое так понравилось Гридасовой, что она сшила мужу (генералу Никишову) такое же. И вот они встретились, одетые,

как близнецы-братья (нужно добавить, что Никишов терпеть не мог Козина как гея). На следующий день звезде магаданской подневольной богемы передали категорический запрет носить свое собственное пальто...

Не менее анекдотический случай произошел как-то на одном торжественном концерте. Зал заполнили сотрудники НКВД подшофе (был какой-то праздник), в ложе восседал сам Никишов. И вот началось второе отделение. Занавес поднялся. Среди зарослей искусственных цветов у рояля стоял Козин. Он уже приготовился петь, как вдруг какой-то пьяный энтузиаст заорал на весь зал: «Козину — ура!» «Ты кому это кричишь ура? Ты пидару кричишь ура?! — заревел Никишов из ложи. И распорядился: — Убрать дурака из зала!» (Слово «дурак» относилось уже к крикнувшему.) Но занавес срочно опустили. За кулисы прибежала перепуганная Гридасова и тотчас отправила Козина «на отсидку» в дальний профилакторий, пока гнев генерала не уляжется. Генеральский гнев «укладывался» что-то около месяца...

Хотя к Козину Гридасова относилась с большим пиететом, на остальных ее «крепостных актеров» это отнюдь не распространялось. Узнав, например, что известный режиссер Л. Варпаховский имеет роман с актрисой И. Зискинд (на воле потом они поженились), Гридасова назначила наказание «распутнику»... в виде собирания брусники. А Варпаховский был дальтоником...

В начале 80-х Зискинд встретила Гридасову на одной из московских улиц. Та сильно опустила, пила. При встрече с бывшей «крепостной актрисой» разрыдалась и попросила десять рублей... Вскоре Александра Романовна умерла.

Так уходила эпоха, оставляя память о себе в произведениях художников уже других поколений, — вспомним финал «Ожога» Василия Аксенова или сцены в Магаданском театре в «Жизни насекомых» В. Пелевина...

## На свободу — с чистой совестью?..

В начале сентября 1950 года «за хорошую работу и примерное поведение» заключенный Козин был досрочно освобожден. Собственно, немного поменялось в его жизни: певец остался в Магадане. Он продолжает выступать, руководит самодеятельностью вохровцев. В марте 1953 года умирает Сталин, масса бывшего подневольного населения Колымы уезжает на материк. Много новых, молодых, свежих, свободных людей в поисках заработка и романтики являются в Магадан.

Жизнь продолжается, но Козин упорно не желает вернуться в Москву! Мешает и гордость, и страх, что его уже забыли, поют другие песни, сияют другие звезды. Ну, и вспомним также предположение А. Караулова...

Вадим Алексеевич еще сохраняет и голос, и артистическую форму, и творческий потенциал. В 1958 году он отваживается совершить гастрольный набег в центральные районы страны. О нет, его отнюдь не забыли! В Сочи, в разгар сезона, певец своими концертами чуть не сорвал гастроли московского Театра имени Моссовета, — публика неизменно выбирала не спектакли Завадского, а романсы Козина. В результате концерты артиста перенесли на 12 часов дня, чтобы хоть как-то развести его с «моссоветовцами».

Но и после такого триумфа Козин вернулся в родной теперь для него Магадан! 60-е годы стали самыми плодотворными в его творчестве — Вадим Алексеевич пишет за один только 1963 год более 25 песен! Теперь он поет не только о любви, но и о судьбе, которой стал для него Магадан. Эти песни не сделались шлягерами — они, скорее, необходимая самому артисту попытка высказать наблевшее, поделиться увиденным, пережитым.





## Письмо из прошлого

Эти годы оказались богатыми на встречи и впечатления, причем порой весьма колоритные. Без комментариев приведем выдержки только из одного письма.

«Здравствуйте, Вадим Алексеевич! Вы, конечно, удивитесь, получив это письмо, так как навряд ли помните меня. Со времени нашей последней встречи прошло девятнадцать, а с первой — тридцать лет... Я — вор! И карманник, и скопач. В 1961 году я обокрал (немножко) Вас!.. Потом избил инспектора Марининова и бежал 24 мая того же года на пароходе «Якутия». Переоделся девчонкой и незаметно прошел и мимо Марининова, и мимо его друга Черникова, которые стояли у входа на трап...

В сентябре меня забрали и дали десять лет (высшую меру для несовершеннолетних, а мне было семнадцать лет). В домзаке (СИЗО) мне дали кличку Овод. В общем, объехал всю Коми АССР, а когда освобочился в 1968 году, то приехал в Магадан к матери и отчиму... Вас я увидел в центральной бане, и Вы меня узнали, или сделали вид, что узнали, но, как бы то ни было, Вы дали мне свой адрес и сказали, чтобы я заходил. Я приходил с Санькой Кентом, но не застал Вас дома. В общем, больше я Вас не видел, если не считать, что был на Вашем концерте в клубе ВСО. Я был пьян и орал, чтобы Вы спели песню на слова Есенина «Ты жива еще, моя старушка». Вы спели, а я сидел и плакал. Да, я плакал и не стесняюсь об этом писать...

Вадим Алексеевич, недавно о Вас была передача по радио, и я узнал, что Вы живы и здоровы, хотя Вам уже далеко за восемьдесят. Я был несказанно рад, когда услышал снова Ваш неповторимый голос и такие знакомые до боли песни... Если хотите подробно узнать обо мне, то зайдите к моему Кенту на улице Портовой. Он Вам расскажет обо мне и о том, как я сбежал от своей жены Любы, а она потом повесилась, когда узнала, что я изменил ей. Да и Марининов (если он в Магадане) может рассказать Вам обо мне...»

## «Золотая осень артиста»

До середины 80-х имя Вадима Козина было под запретом у официальных историков нашей эстрады. Появившийся в середине 80-х диск Козина сразу возродил интерес широкой публики к творчеству опального певца. А сам Козин дряхлел, все острее становились и без того острые грани его характера.

Но судьба неожиданно улыбнулась: к нему приехала давняя поклонница его таланта Дина Акимовна Климова. Она по-женски взяла шефство над своим кумиром, привела в порядок его квартиру, привела «в порядок» и самого Вадима Алексеевича, сильно опустившегося и хворавшего. Трудно сказать, сколько времени отшельник не стриг ногти на ногах. Они загнулись и впились в подушечки его пальцев, так что пришлось даже делать специальную операцию для исправления положения.

Дине Акимовне удалось организовать в соседней квартире нечто вроде салона-музея Вадима Козина с маленьким концертным залом. Самое почетное место в нем занимали рояль красного дерева и уголок старой проигрывающей техники.

Огромную помощь Козину и его доброй фее оказывал И. Кобзон, который считал Вадима Алексеевича своим учителем... В 1993 году целая группа именитых артистов во главе с Кобзоном прибыла в Магадан на 90-летие Вадима Козина. Торжества были грандиозными, но сам Козин на них не пошел. «Я уже привык к валенкам, а на юбилей нужно во фраке. А фрак и валенки не сочетаются...» — ворчливо отмахнулся он. При желании можно услышать и скрытую в этой шутке глубокую обиду на власти и на судьбу...

К Вадиму Козину вернулась всероссийская слава. Вернулась почти посмертно: 19 декабря 1994 года певца не стало...



*Валерий Бондаренко*  
Благодарим портал *library.ru*  
за помощь в публикации

# Ориентирована на результат!



## Анжелика Перова

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

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

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

### **Вы можете обратиться по вопросам:**

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

### **Методы работы:**

- ✓ Коучинг
- ✓ Психология
- ✓ Групповые тренинги

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

Тел.: +7 (911) 002-26-28, +7 (812) 454-50-52  
VK: perovacoach | Сайт: perovacoach.ru



## Об искусстве

Культура и искусство сегодня играют особенную — возможно, свою самую главную — роль в нынешнем столетии... Искусство держит в тонусе и вселяет надежду к лучшему тогда, когда мы не в состоянии изменить реальность. Позволяет увидеть многое с разных ракурсов, избегая стереотипного мышления. Наше богатое культурное наследие дает опору и веру в собственные силы — и оказывается, что каждому из нас подвластно многое... Важно лишь правильно распорядиться своими желаниями, мыслями и ресурсами...

«Секрет искусства в том, что оно исправляет природу» | **Ф. Вольтер**

«Искусство заключается в том, чтобы найти необыкновенное в обыкновенном и обыкновенное в необыкновенном» | **Д. Дидро**

«Искусство имеет своей задачей раскрывать истину в чувственной форме» | **Г. Гегель**

«Искусство ценно лишь в том случае, если оно является выражением нравственности» | **Ж. Конто**

«Самый большой триумф художника — если он заставляет мыслить и чувствовать тех, кто на это способен» | **Э. Делакруа**

«Искусство — ревнивая любовница, и, если у человека есть склонность к живописи, поэзии, музыке, архитектуре или философии, из него выйдет неважный муж и никудышный любовник» | **Р. Эмерсон**

«Искусство — это совесть человечества» | **К. Геббель**

«Искусство есть высочайшее проявление могущества в человеке» | **А. Толстой**

«Искусство — единственная форма человеческой деятельности, которая ведет к единению и ломает барьеры между людьми. Это непрестанное, неосознанное, пусть мимолетное, вытеснение себя другими, подлинный цемент человеческой жизни, вечная отрада и обновление» | **Д. Голсуорси**

«Художник делает самое малое — большим» | **В. Вересаев**

«Искусство — мед, хранимый человеческими душами и собираемый на крыльях лишений и труда» | **Т. Драйзер**

«Искусство, как и жизнь, слабым не по плечу» | **А. Блок**

«Искусство никогда не обращается к толпе, к массе, оно говорит отдельному человеку, в глубоких и скрытых тайниках его души» | **М. Волошин**

«Все виды искусств служат величайшему из искусств — искусству жить на земле» | **Б. Брехт**

«Искусство — расстояние, на которое время удаляет от нас страдания» | **А. Камю**

«У искусства есть враг: имя ему — невежество» | **Б. Джонсон**



*Роль правил этикета при ведении любых переговоров, а тем более деловых, недооценивать нельзя. История знает немало примеров, когда несоответствие, например, национальным традициям и/или вызывающее поведение в чужой стране стало причиной непоправимых последствий и даже трагедий. В этом выпуске мы начинаем большой цикл статей о приветственном этикете разных стран. И начнем наш цикл с Объединенных Арабских Эмиратов — страны, куда из российских столичных аэропортов можно отправиться практически в любое удобное время (в силу доступности и количества авиарейсов и безвизового режима) и где сегодня многие россияне успешно открывают свой бизнес.*

## А КАК У НИХ? Этикет первой встречи • ОАЭ

### ПРИВЕТСТВИЕ

ОАЭ — многонациональное государство, и здесь приняты различные формы приветствия, все зависит от степени близости людей между собой. В деловой среде традиционно используется рукопожатие, которое обычно происходит между мужчинами. Физический контакт между разными полами здесь не приветствуется. Что не удивительно — страна мусульманская и традиции в ней имеют огромное значение. Поэтому если женщина-иностранка придет на деловую встречу с мужчиной, рекомендуется дождаться, пока он сам предложит руку для приветствия. То же касается и мужчин-иностранцев, которые должны ориентироваться в этой ситуации на поведение арабской женщины.

Иногда местные мужчины приветствуют женщин улыбкой, прикладывая руку к сердцу и немного наклоняя голову. Это можно считать альтернативным (неконтактным) способом делового приветствия. Еще один важный момент — если вы находитесь в компании из нескольких человек, людей старшего возраста стоит приветствовать в первую очередь.

Во время приветствия и в ходе делового разговора важно поддерживать зрительный контакт с собеседником — причем это касается только общения между мужчинами. Если в разговоре участвует женщина, мужчине не следует смотреть на нее пристально или делать комплименты по поводу ее внешности или одежды.

Что касается рукопожатия при первом знакомстве, то оно вполне может быть продолжительным, однако не слишком энергичным и резким.

При приветствии важно помнить еще одно незыблемое правило: не стоит подражать манерам своих иностранных партнеров и пытаться повторить их традиционные ритуалы. Позже у вас наверняка будет возможность пообщаться с ними на эту тему и почерпнуть много полезного для себя — но только после установления более близких отношений.



## КАК ОБРАЩАТЬСЯ?

На начальных этапах взаимодействия при официальном и деловом общении принято использовать обращение «мистер» (Mr), добавляя имя человека, — к примеру, мистер Мохаммед. Аналогично обращаются к женщине: Mrs Fatima.

В ОАЭ значительную роль играют и всевозможные звания, степени и даже титулы. Если вам предстоит встреча с высокопоставленным лицом, представляющим государство, то при приветствии следует использовать его титул. Еще более актуально это в письменных обращениях.

В фамилиях жителей арабских стран часто встречаются слова «bin» и «bint», что переводится как «сын» и «дочь». Затем следует имя отца. Также к арабской фамилии может добавляться имя деда, однако в последнее время эта традиция встречается реже.

Примечательно, что женщины в Арабских Эмиратах, выйдя замуж, сохраняют свою фамилию, а дети получают фамилию отца.

## ! ЕСЛИ ВАС ПРИГЛАСИЛИ В ГОСТИ

*От приглашения посетить дом местных жителей отказываться нельзя. Нередко и деловые переговоры могут проходить в доме вашего партнера. Поэтому несколько слов о том, как вести себя в гостях.*

- В арабском доме обязательно следует снимать обувь у входа.
- Алкоголь с собой приносить нельзя.
- Отказ от традиционного угощения считается оскорблением для хозяев.
- Брать, передавать еду и напитки следует только правой рукой (левая по мусульманским традициям считается нечистой). То же самое относится к визиткам, документам и подаркам.
- Подарок для вашего делового партнера из ОАЭ должен быть щедрым, но в меру. Постарайтесь найти баланс — это может помочь достичь согласия в переговорах.

## ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ

Перед деловым разговором обычно проводится светская беседа, которая служит своеобразным вступлением к самим переговорам. Она позволяет лучше узнать своего потенциального партнера — установление крепких отношений является основой любого бизнеса. Во время такой неформальной беседы формируется доверие между новыми партнерами, которое является очень важным маркером в арабском мире.

Еще одно важное правило, о котором никогда не стоит забывать, если вы находитесь в ОАЭ: в разговоре не стоит спешить и тем более показывать свою занятость (даже если вы спешите в аэропорт). Спешка не поможет вам быстрее перейти к деловым вопросам, а вот помешать наладить контакт и договориться о будущем партнерстве — вполне. Будьте спокойны и по возможности искренни — проявляйте интерес к собеседнику, его увлечениям (к примеру, поговорите о спорте или недавних путешествиях) — таким образом вы демонстрируете свою открытость и дружелюбие.

И помните, что во время любого общения — тем более, если вы находитесь среди людей старшего возраста, — важно проявлять максимальную вежливость и учтивость. Арабы обычно проявляют особое уважение к гостям, но и ожидают аналогичного отношения к себе.



## ! КАКИЕ ТЕМЫ ЛУЧШЕ НЕ ЗАТРАГИВАТЬ?

- Политика.
- Религия и все, что относится к исламу.
- Личные темы — например, вопросы о семье вашего собеседника. (По мере развития отношений, при дальнейших встречах, многие местные жители начинают обсуждать и семейные дела, — например, они могут поговорить о своих детях.)

*Кроме этого, следует воздерживаться от критических высказываний в адрес местной культуры и... разговоров о погоде, особенно жалоб на жару.*

# ФАВОРИТКА ОСЕННЕГО СТОЛА ГОТОВИМ ИЗ ТЫКВЫ

*Этот замечательный и красивый овощ любят многие — и мясоеды, и вегетарианцы, и веганы. Что неудивительно — он очень вкусный, сладкий и полезный, его легко использовать не только в качестве самостоятельного блюда, но и как дополнительный ингредиент: тыква идеально сочетается чуть ли не со всеми продуктами. Сегодня в нашем меню три ярких блюда — они, несомненно, украсят любой стол и помогут избежать осенней хандры.*

## ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ

*Очень оригинально и необычно подать на стол тыкву, фаршированную диким рисом. При этом состав блюда можно менять по своему усмотрению — например, рис заменить булгуром, а индейку — грибами. Также можно сделать блюдо полностью овощным или сладким, начинив тыкву сухофруктами.*

### Ингредиенты

- тыква — 1 шт.
- рис дикий — 150 г
- лук — 80 г
- чеснок — 10 г
- масло оливковое — 15 г
- морковь — 50 г
- фарш индейки — 150 г
- сливки 10% — 50 г
- яйцо — 1 шт.
- сушеная клюква — по вкусу
- кедровые орехи — 10 г
- соль, перец, травы — по вкусу

### Приготовление

1. Тыкву очистить от семян, натереть смесью соли, перца и чеснока и отправить в духовку с температурой 180°C на 20-30 мин.
2. Для начинки: на оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук, фарш, морковь и сушеную клюкву. Затем добавить отварной рис и сливки — все потушить не более 5 мин. Положить соль, специи и орехи.
3. Наполнить тыкву начинкой и отправить в духовку на полчаса. За минут 10 до готовности залить сверху сырым яйцом и довести блюдо до готовности.

### В ЧЕМ ПОЛЬЗА

*Все части тыквы — мякоть, кожура и семечки — содержат множество полезных веществ. Чем насыщеннее цвет мякоти, тем больше в тыкве каротина, который является предшественником витамина А и мощным антиоксидантом. Витамин А поддерживает иммунитет, улучшает зрение и способствует сохранению упругости кожи. Витамин К, присутствующий в тыкве, помогает организму усваивать кальций, что важно для профилактики остеопороза. Тыква также является одним из немногих продуктов, содержащих витамин Т (L-карнитин). Он помогает превращать жиры в энергию. Благодаря содержанию калия и магния, тыква особенно полезна для сердечно-сосудистой системы. Семена тыквы богаты цинком, что приносит пользу мужскому здоровью. Кроме того, цинк улучшает память, нормализует работу нервных клеток, повышает иммунитет и способствует заживлению ран.*

*Тыква отличается низкой калорийностью, содержит полезную клетчатку и способствует выводу лишней жидкости из организма, поэтому часто используется для похудения. Например, можно проводить разгрузочные дни на тыкве с 5-ю приемами пищи в день — употребляется только свежий, отваренный или запеченный без масла овощ. Диета строгая, поэтому рекомендуется только после консультации с врачом. Вред тыквы заключается в том, что она может раздражать желудок и кишечник из-за содержащихся в ней грубых волокон (клетчатки). Это ограничивает ее употребление при обострениях заболеваний ЖКТ, таких как острый гастрит, язвенная болезнь и панкреатит. При диагнозе сахарного диабета рекомендуется выбирать менее сладкие сорта тыквы.*



## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Этот любимый многими классический суп-пюре из тыквы принято подавать в горячем виде с гренками. По желанию сверху суп можно посыпать семечками (кунжутными, подсолнечными, тыквенными), кедровыми орешками или тертым твердым сыром.



### Ингредиенты

- мякоть тыквы — 500 г
- морковь — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- чеснок (по желанию) — 1 зуб.
- сливочное масло — 1 ст.л.
- оливковое масло — 1 ст.л.
- бульон или вода — 300-400 мл
- сливки 10% — 100 мл
- соль — 0,5 ч.л.
- перец молотый — по вкусу
- мускатный орех — 1 щеп.
- молотый имбирь — 0,5 ч.л.

### Приготовление

1. Очистить тыкву и морковь, нарезать их крупными кубиками. Мелко нарезать лук и чеснок.
2. Растопить сливочное масло в сотейнике, добавить оливковое масло. Пассировать лук и чеснок на среднем огне до прозрачности, затем добавить морковь, мускатный орех, имбирь и потушить еще 2-3 минуты.
3. Влить 3 столовые ложки воды или овощного бульона, тушить под крышкой 10 минут.
4. Добавить тыкву, обжарить 3-4 минуты, залить кипятком или бульоном, чтобы овощи были покрыты жидкостью.
5. Тушить под крышкой 30 минут, приправить солью и перцем.
6. Пюрировать суп, довести до кипения. Добавить сливки, дать закипеть и снять с огня.

*В Оренбургской области производят саракташское повидло из тыквы, которое стало известным далеко за пределами региона. Первые упоминания о нем относятся к 1921 году, когда были найдены данные об экспедиции в село Кульчумово в XVIII веке. Продукт считался эликсиром силы и лекарством от тысячи болезней. При детальном изучении этнографы выяснили, что блюдо это было вареной в глиняных горшках тыквой с добавлением меда.*

## ВОЗДУШНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

Эта легкая и воздушная запеканка из тыквы нравится не только взрослым, но и детям! Ее принято подавать охлажденной, украсив свежими ягодами или мятой.

### Ингредиенты

- тыква — 1 кг
- яйца — 3 шт.
- мед или заменитель сахара — по вкусу
- изюм — горсть
- ванилин — по вкусу
- корица — по вкусу
- соль — щеп.

### Приготовление

1. Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать кубиками.
2. Замочить изюм в теплой воде на 10-15 минут, затем обсушить.
3. Разбить яйца в миску, добавить мед или заменитель сахара и соль. Взбить до пышности, насколько это возможно.
4. Подготовить форму для запекания и выложить в нее тыкву и изюм. Залить яичной смесью.
5. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 40-50 минут до готовности.



# 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
Ni-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
Agarat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул, 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Кортъярд	Вознесенский пер., 7		

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

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



*Дорогие Дамы и Леди!*

**У вас есть уникальная возможность стать героинями нашего журнала!**

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

*Пишите нам на [info@businesslady-life.ru](mailto:info@businesslady-life.ru).*

*Сайт: [businesslady-life.ru](http://businesslady-life.ru).*

**Ждем ваших писем и звонков!**



# TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика  
по индивидуальным рецептурам*

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



**Тел.: +7 (910) 460-60-06**

**Email: [shevchenko.valeria@gmail.com](mailto:shevchenko.valeria@gmail.com)**

**Сайт: [iloveskin.ru](http://iloveskin.ru)**

