

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к у

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

09-11/2025

ОЗЕРО СЕВАН

Там, где живет
душа

НЕ ВСЕ
МОГУТ
короли
Любовь
сильнее трона

*Идеальный
босс:*

миф или реальность?

Леся Гудымова

Стратегический маркетолог, бизнес-консультант,
политический психолог

ЖИЗНИВЕК

Проводник
между **природой**
и **современным**
человеком



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Волшебство слова — об этом можно писать бесконечно! Кто из нас не замирал в детстве под звуки сказки, рассказанной близкими? У кого не сжималось сердце от строк Цветаевой и Ахматовой, таких пронзительных, что казалось — поэтесса говорит с тобой лично?.. А вы знаете, что за магией литературы стоит наука? Ученые-нейробиологи доказали: слова — это не простой набор звуков, а значимый фактор влияния на мозг и тело. Каждая фраза, которую мы произносим, запускает каскад реакций — от выброса гормонов до изменения сердечного ритма. Причем мозг слабо различает источник слов: постоянный негативный внутренний диалог или критика извне оказывают на организм такой же эффект, как и реальная стрессовая ситуация, провоцируя выброс кортизола. Поэтому когда вы осознанно выбираете слова, вы заботитесь о здоровье — своем и окружающих. Умение мягко пресекать непрошенные советы, применяя нейропсихологические знания (об этом поговорим в рубрике «Вопрос психологу»), помогает защитить личные границы, сохранить здоровую коммуникацию и душевный комфорт.

Возможно ли одной фразой расположить к себе партнера или разрушить его доверие? Легко! В рубрике «Этикет» расскажем, как это работает. И дело не в сложных правилах, а в понимании принципов речевого этикета. Говорить красиво, доносить мысли и укреплять отношения — слишком недооцененный ресурс в современном обществе. Порой одно доброе слово и открытый взгляд значат куда больше, чем заученная фраза.

В этой связи особенно ценны истории героинь нашего осеннего выпуска — женщин, которые превращают слова в действия, а различия — в ресурс. Стратегический маркетолог и политический психолог Леся Гудимова расскажет, как эмпатия становится ключевым навыком в эпоху ИИ; генеральный директор компании «Жизнибек» Карина Буланова объяснит, почему гибкость в управлении всегда лучше жестких правил; основатель и руководитель салона оптики «Твой взгляд» Наталья Кицюк раскроет связь между стилем и уверенностью; инженер-разработчик, участник проектов «Сколково» и многодетная мама Юлия Рубекина докажет, что наука и семья — очень даже гармоничное сочетание! Вас также ждет открытая беседа с командой Telega о влиянии женской эмпатии на логику и гид по осознанному гардеробу от Татьяны Шевцовой, основательницы премиального бренда женской деловой одежды ShevZ.

И помните: сила воли — это ваш трамплин там, где другие видят преграду. А зависит она в том числе от слов, которые мы выбираем!

С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова



НА ОБЛОЖКЕ



**Леся
Гудымова**

*стратегический маркетолог,
бизнес-консультант,
политический психолог*

«Медицина открыла мне природу человеческой воли к жизни: я увидела, как люди цепляются за каждый вдох, как их внутренняя сила прорывается сквозь самые тяжелые обстоятельства. Это понимание сформировало глубокое убеждение: жизнь представляет собой непрерывное движение, колоссальную энергию, пульсирующую в каждом из нас. Сдаться — значит предать свою врожденную мощь.

Моя собственная жизнь стала воплощением движения, неиссякаемым потоком энергии. Сегодня я чувствую призвание делиться своей жизненной силой с теми, кто в ней нуждается. Моя работа выходит за рамки бизнес-консалтинга и психологии — я пробуждаю энергию стойкости, которая позволяет подняться после любого падения, найти свет в самой глубокой тьме. Цель — помочь каждому вновь ощутить внутренний ритм жизни, обрести уверенность и продолжить свой путь».

Читайте интервью на стр. 8

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Идеальный стиль управления. Как найти баланс?
- 14 Самозанятость, ИП или ООО: что выбрать для бизнеса

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 8 Леся Гудымова. Сила быть собой

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 26 Наталья Кицюк. Очки как искусство

УСПЕХ

- 17 Юлия Рубекина: «Счастье — это путь преодолений!»
- 22 Александра Петрова: «Вместе к цели!»
- 32 Карина Буланова. Бады и наука. Как отличить правду от мифов

ПСИХОЛОГИЯ

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

- 24 «Спасибо, поняла». Как обойтись без советов, не вступая в конфликт?

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТИКЕТ

- 18 Речевой этикет. Магия слова и жеста



ЗА РУЛЕМ

- 30 Как преодолеть страх перед вождением автомобиля

СТИЛЬ

- 34 Сезон подарков. Выбираем мужскую обувь
38 Тихая роскошь

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 40 Гиподинамия. Как спасти спину

ВОЯЖ

- 44 Севан. Бирюзовое сердце Армении

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Три идеи для легкого ужина

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 21 Сила воли против страха

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 50 Любовь сильнее короны



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Оксана Чиглинцева

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

Дизайнер

Анастасия Вечерская

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.

ИДЕАЛЬНЫЙ СТИЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

*Как найти
баланс?*



Сегодняшняя статья — расширенная глава из моей книги «Бизнес-процессы: как их описать, отладить и внедрить. Практикум». Мы обсудим с вами одно из важнейших условий наведения порядка в бизнесе. Остальные описаны в книге.

Стиль управления и отношений с сотрудниками — очень важен. Как правило, он исходит от первого лица компании, остальные руководители транслируют его вниз.

Если у вас авторитарное управление (во всей компании или ее отдельных частях), не ждите включенности людей. Будут делать все формально — лишь бы не схлопотать по шапке от руководства.

Часто бывает обратное — полная вольница, отсутствие субординации. Например, это проявляется в том, что шефа часто перебивают, дерзят — пусть и неявно. Руководители слабо контролируют результаты работ. Сотрудник что-то не сделал или сильно задержал — это сходит ему с рук: пожурят и простят.

Удивительно, но порой такие крайности сочетаются в одном руководителе. Внешне суровый, а по факту — мягкий. Гораздо лучше наоборот: снаружи мягкость, а внутри — несгибаемая воля. «Стальная рука в бархатной перчатке».

Для успешного внедрения процессного подхода вам нужно найти этот **баланс**, свой стиль, и совершенствовать его в дальнейшем. Чтобы, с одной стороны, люди были включены в процесс, не зажимались, проявляли инициативу, свободно говорили о проблемах и вносили предложения, а с другой — четко помнили, кто здесь главный, где и на кого они работают. Какие перед компанией и каждым лично стоят задачи. И что с них обязательно спросят за результаты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ:

Какой у вас стиль управления? Бывает ли, что вы передавливаете сотрудников? А бывает, что они садятся вам на шею? К чему приводит подобное?

Ну хорошо, скажете вы, все это важно. Но как исправить свой стиль управления? Вспоминается анекдот: «Мышки, станьте ежиками».

Начните с простого. Например, с того, чтобы **давать своим сотрудникам говорить до вас**. Ведь часто бывает такое, что шеф высказался — и наступила тишина. Для мнений людей уже не осталось места — великий босс заполнил его собой.

Затем не давите на людей за их мнения. **Дайте им возможность высказывать даже то, с чем вы не согласны**. Вероятно, они окажутся правы — вы ведь не думаете, что истину знаете только вы?

И даже если человек **ошибется, это будет ценный опыт** для него и для вашей команды в целом. Не зря говорят: «За одного битого двух небитых дают», «Опыт — сын ошибок трудных».

Если, на ваш взгляд, человек неправ, не говорите фраз вроде: «Что за ерунда!» А **задайте уточняющий вопрос**, например, «Почему ты так решил?» или «К чему это может привести?» Вообще **привыкайте задавать вопросы, а не утверждать**. В этом большая сила:

1. **Вы сохраняете позицию лидера.** Ваш авторитет остается непоколебимым.
2. **Вы устраняете конфликты.** Споры становятся невозможными, так как нечего оспаривать.
3. **Вы стимулируете мышление собеседников.** Люди вынуждены включаться в процесс обдумывания ответа, что со временем становится полезной привычкой — и это главный результат.

ПРИМЕР:

«Шеф, у нас проблема. Срочно нужна машина на завтра для доставки товара клиенту, а все водители уже расписаны. Что делать?» — «А ты сам как думаешь?» (или: «А ты что предлагаешь?»).

Добейтесь:

- **взаимного уважения**
- соблюдения **субординации**

Для начала допустите, что большинство людей вокруг вас — разумные и стремятся принести пользу команде и компании. Не идиоты и не вредители (как выразился один наш клиент), даже если порой так кажется.

Научитесь в команде **говорить по одному. Слушать и слышать**, что сказал «предыдущий оратор», затем **отвечать** на его слова. А не просто стараться протолкнуть свое мнение, заглушая остальных, что мы наблюдаем в большинстве компаний на стартовой сессии проекта по наведению порядка. Постепенно люди привыкают слушать друг друга, атмосфера становится более конструктивной и приятной.

Кстати, в рабочей обстановке полезно обращаться друг к другу по **полному имени**: Иван, Мария и пр. Ваню можно и перебить, заткнуть. Ивана — вряд ли.

По субординации имеет смысл принять несколько простых правил.

- **Дослушиваем** говорящего до конца в большинстве случаев.
- В то же время руководитель может прервать/перебить подчиненного, если считает нужным. Например, тот говорит очень долго или ну совсем не разумные вещи (на взгляд шефа).
- Руководителя среднего звена может перебить вышестоящий руководитель — аналогично предыдущему пункту.
- Самый высокий **приоритет у модератора** сессии, рабочей группы или совещания. Его задача — сделать работу группы конструктивной и плодотворной. (На сессиях им является приглашенный специалист.) На каждой рабочей группе или совещании внутри компании я рекомендую определять, кто из вашей команды сегодня играет эту роль. Модератором быть непросто, но можно научиться: на сессиях, в бизнес-лагере, и потом регулярно практиковать в рабочих группах.
- Подчиненный не должен перебивать шефа. А тем более — модератора.
- **Прерываем/перебиваем людей как можно реже.** Чтобы не убить в них инициативу, не отбить охоту проявляться.

Различайте **демократию и бардак**. В первом случае все люди — взрослые, которые понимают степень своей свободы и ответственность. Во втором — царит хаос, порожденный управленческим безволием. Порой бывает полезно **говорить только по поднятой руке**.

Постепенно **группа сонастраивается**, и необходимость в формальных правилах отпадает. Теперь они нужны лишь для новичков, приходящих в команду, чтобы они поняли и приняли ваши правила игры.



Начните с себя. Шеф — важный человек для своих подчиненных. И они обязательно копируют вас, сами того не сознавая.

Наш опыт показывает, что в большинстве компаний можно прийти к грамотному стилю управления. Когда свободные, сильные сотрудники и руководители лояльны к шефу, открыто выражают свою позицию, с энтузиазмом работают на благо компании. Для этого нужно грамотно запустить и вести проект по наведению порядка в бизнесе. Весь путь подробно описан в моей книге «Бизнес-процессы: как их описать, отладить и внедрить. Практикум». Но если вы чувствуете, что готовы улучшать свой бизнес уже сейчас, рекомендую сразу начинать со стратегической сессии с командой. Чтобы не пришлось «40 лет водить народ по пустыне», как это случается почти всегда в случае самостоятельного запуска изменений без помощи профессионала.





В российских компаниях преобладают три основных стиля управления

Авторитарный (директивный) стиль — доминирует в крупных корпорациях и госкомпаниях. По данным ВШЭ (2022), 62% топ-менеджеров предпочитают жесткие иерархические методы.

Патерналистский стиль — характерен для семейного бизнеса и традиционных отраслей, где руководитель выступает в роли «наставника». Как отмечает исследование РАНХиГС (2021), около 38% средних предприятий используют модель «руководитель-отец», особенно в промышленности и сельском хозяйстве.

Смешанный стиль — сочетает элементы демократии и авторитаризма, чаще встре-

чается в IT и международных компаниях («Технология доверия», 2023).

Ключевые показатели: всего 28% сотрудников чувствуют вовлеченность в решения (ВЦИОМ, 2023), 45% менеджеров ценят иерархию выше гибкости (ВШЭ, 2021).

Несмотря на преобладание традиционных моделей, 67% российских компаний по данным опроса FinExpertiza (2023) декларируют переход к более гибким и горизонтальным подходам. Зачастую это приводит к внутренним конфликтам: руководство провозглашает инициативу, но на практике сохраняет авторитарные привычки. Такой разрыв, как объясняет Институт исследований развивающихся рынков «Сколково» (2023), снижает эффективность команд на 15–20%.

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



Дорогие Дамы и Леди!

У вас есть уникальная возможность стать героинями нашего журнала!

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

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Сайт: businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!

Леся
Гудымова

СИЛА *быть собой*

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива Л. Гудымовой

«Сдаться — значит предать врожденную мощь жизни» — принцип, который усвоила Леся Гудымова из опыта работы медицинской сестрой. Он определил ее профессиональный путь и стал основой авторского подхода в консультировании политиков и бизнес-лидеров. Сегодня Леся — стратегический маркетолог, бизнес-консультант, политический психолог, автор статей и методического пособия «Открытие школы саморазвития и самопознания». Из интервью узнаем, как ее метод позволяет выстраивать эмоциональные связи между брендами и аудиторией и почему именно человеческие качества — эмпатия, креативность и лидерство — остаются главным конкурентным преимуществом в эпоху искусственного интеллекта.

Леся, ваш путь из медицины в психологию, а затем и в маркетинг выглядит необычным; за это время вы успели окончить и РАНХиГС (госуправление), и Международный институт интеграционного развития (системная психология), и множество специализированных курсов. Чему научил вас такой непростой опыт?

Возможно, со стороны мой путь выглядит сложным, но, если говорить о его главном уроке, он научил меня жизни и стал настоящим путешествием души, где каждая профессиональная трансформация оставила уникальный след. Медицина научила видеть не только болезни, но и человеческую боль, чувствовать хрупкость и ценность каждого момента. Психология открыла сложный мир эмоций и показала, что каждый человек — целая вселенная. Маркетинг дал возможность строить мосты между людьми, доносить важные смыслы и вдохновлять на действия.

Я научилась не просто смотреть, а видеть; не просто слушать, а слышать. Научилась принимать себя и других, прощать ошибки и ценить мгновения счастья. Этот путь подарил мне смелость встречать перемены с открытым сердцем и верой в лучшее, находить свет в самые темные времена и делиться им с окружающими. Поэтому моя жизнь — больше, чем биография. Это история о том, как найти себя, раскрыть свой потенциал и прожить жизнь, наполненную любовью, смыслом и состраданием. Если моя история



отзовется хотя бы в одном сердце — значит, все было не зря. Ведь жизнь — не пункт назначения, а само путешествие. И я благодарна за каждый его шаг.

В медицине вы работали и с военными, и с гражданскими пациентами. Какие навыки из практики медицинской сестры оказались неожиданно полезными в новой профессии при взаимодействии с разными типами клиентов?

Мой профессиональный путь начался там, где жизнь встречается со смертью — в больничных палатах среди людей в погонах и гражданских лиц. Именно опыт медицинской сестры подарил мне бесценное умение, которое стало ориентиром и в новой сфере при работе с совершенно разными клиентами — от успешных предпринимателей до государственных деятелей.

Тогда я усвоила главный принцип: никогда не сдаваться. И это не просто личное правило, а умение распознавать тот момент, когда человек оказывается на грани отчаяния, и способность наполнить его решимостью продолжать борьбу.

Медицина открыла мне природу человеческой воли к жизни: я увидела, как люди цепляются за каждый вдох, как их внутренняя сила прорывается сквозь самые тяжелые обстоятельства. Это понимание сформировало глубокое убеждение: жизнь представляет собой непрерывное движение, колоссальную энергию, пульсирующую в каждом из нас. Сдаться — значит предать свою врожденную мощь.

Моя собственная жизнь стала воплощением движения, неиссякаемым потоком энергии. Сегодня я чувствую призвание делиться своей жизненной силой с теми, кто в ней нуждается. Моя работа выходит за рамки бизнес-консалтинга и психологии — я пробуждаю энергию стойкости, которая позволяет подняться после любого падения, найти свет в самой глубокой тьме. Цель — помочь каждому вновь ощутить внутренний ритм жизни, обрести уверенность и продолжить свой путь. Ведь пока есть движение — есть надежда и сила превратить любую преграду в новую возможность.

Работа с политиками принципиально отличается от работы с бизнесменами или нет?

Работа с политиками и работа с бизнесменами — это два разных мира. Представьте ручей и могучую реку: вода одна, но масштаб, сила и влияние несопоставимы. Взаимодействие с политиками можно сравнить с управлением бурным потоком, требующим гораздо больше энергии. За каждым политическим деятелем стоят целые города, регионы, судьбы миллионов, тогда как в бизнесе речь идет об отдельных личностях — бизнесмен принимает решения, затрагивающие чаще всего десятки или сотни сотрудников.

В политике переплетаются надежды и чаяния огромного количества людей, формируя мощное эмоциональное поле. В рамках этого поля приходится действовать, осознавая, что каждое слово и действие политика находит отклик в миллионах сердец. Взаимодействие с политическими деятелями — глубокий, энергоемкий и невероятно ответственный процесс, требующий особого мастерства, чуткости и понимания. Это управление не компанией, а будущим.

В чем главная особенность вашего подхода, который сочетает маркетинг и психологию?

Мой подход, объединяющий маркетинг и психологию, отличается фокусом на построении глубокой эмоциональной связи между брендом и аудиторией. Он базируется на трех ключевых принципах:





- **Человек в центре:** я не работаю с безликой массой потребителей. Каждый человек — уникальная личность со своими потребностями, желаниями и мечтами. Мой анализ рынка всегда включает глубокое изучение психологии целевой аудитории, чтобы понять, что по-настоящему важно для этих людей.
- **Маркетинг как искусство рассказывания историй:** вместо обычного применения маркетинговых инструментов я создаю истории, которые затрагивают душу и вызывают искренний отклик.
- **Долгосрочные отношения, основанные на доверии:** моя цель — не просто продать продукт или услугу, а построить долгосрочные отношения между брендом и аудиторией, основанные на доверии и взаимном уважении. Именно такой подход позволяет создавать рекламные кампании, которые формируют эмоциональную связь и приносят пользу и бренду, и клиентам.

Многие не проявляют свою уникальность, потому что им не хватает смелости. Что поможет найти в себе силы раскрыть личный потенциал, когда кажется, что мир не готов это принять? Какой важный совет вы дадите тем, кто годами боится высказывать свое настоящее мнение?

Парадокс в том, что мир всегда готов принять лишь удобные версии нас самих. Но прогресс — социальный, культурный, технологический — всегда двигали те, кого изначально не понимали. Ваша задача — не вписаться в текущую картину мира, а дополнить ее новыми красками. Какие шаги помогут?

1. Осознать свою ценность. Вы уникальны. Ваш опыт, мысли, чувства — ваш бесценный вклад в мир. Первый шаг — признать это и поверить в себя. Запишите свои сильные стороны, достижения, то, что делает вас особенным. Перечитывайте список каждый раз, когда сомнения начнут одолевать.

2. Найти свое племя. Мир огромен и разнообразен. В нем обязательно найдутся люди, которые оценят вашу уникальность. Ищите единомышленников, общайтесь с теми, кто вдохновляет вас быть собой.

3. Начать с малого. Не нужно сразу кричать о своей уникальности на весь мир. Начните с малых шагов: выскажите свое мнение в узком кругу, попробуйте новый стиль в одежде, займитесь тем, что давно хотели. Каждый маленький шаг — победа над страхом.

4. Принять неприятие. Не всем понравится ваша уникальность, и это нормально. Важно помнить, что чужое мнение — всего лишь мнение, а не истина в последней инстанции. Фокусируйтесь на своей цели и не позволяйте чужой критике сбивать вас с пути.

5. Действовать, несмотря на страх. Страх — естественная реакция на новое и неизвестное. Однако он не должен парализовать вас. Действуйте, несмотря на страх. Каждый раз, когда вы преодолеваете свой страх, вы становитесь сильнее и увереннее в себе.

Самый важный совет: начните действовать. Не ждите идеального момента, он никогда не наступит. Высказывайте свое мнение, проявляйте индивидуальность, будьте собой. Мир нуждается в вашей уникальности.

Но ведь есть и здоровая осторожность? Как ее отличить от ограничивающего страха?

Здоровая осторожность и ограничивающий страх — два разных состояния, которые часто путают. Здоровая осторожность представляет собой осознанное принятие решений на основе анализа ситуации и оценки рисков, позволяющее избегать ненужных опасностей и действовать рационально. Данное состояние не парализует, а мобилизует, помогая адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и принимать взвешенные решения.

Ограничивающий страх, напротив, является иррациональным барьером, мешающим двигаться вперед. Это состояние сковывает действия, лишает возможностей и заставляет топтаться на месте. Подобно тюремщику, страх держит в плену собственных иллюзий, не позволяя раскрыть внутренний потенциал. Он создает ощущение темной комнаты, где мы прячемся от жизни, боясь выйти к свету новых возможностей.

Основные отличия:

- **Фокус внимания.** Осторожность концентрируется на анализе ситуации и поиске решений, тогда как страх заиклен на потенциальных негативных последствиях.
- **Эмоциональное состояние.** Осторожность сопровождается спокойствием и уверенностью, а страх вызывает тревогу и беспокойство.
- **Действие.** Осторожность побуждает к обдуманному действию, в то время как страх парализует и заставляет отказываться от возможностей.

Если вы ощущаете, что действия ограничены тревогой, а возможности упускаются из-за боязни неизвестного, — скорее всего, речь идет именно об ограничивающем страхе. Здесь важно осознать проблему, понять ее причины и начать работать над преодолением. Помните: жизнь — это движение, а страх — цепь, которая не дает нам двигаться вперед.

Сегодня все чаще говорят о развитии эмоционального интеллекта. Как он помогает выстраивать убедительную самопрезентацию?

Эмоциональный интеллект позволяет не просто рассказать о себе, а создать глубокую эмоциональную связь с аудиторией, которая запомнится и вызовет доверие. Вот как это работает:

1. Самосознание: понимание своих сильных сторон, ценностей и эмоций — фундамент любой успешной самопрезентации. Эмоциональный интеллект помогает четко сформулировать, кто вы и что вы можете предложить.

2. Управление эмоциями: волнение перед публикой — естественно. Но эмоциональный интеллект позволяет контролировать свои эмоции, избегать чрезмерной тревожности и выступать уверенно и убедительно.

3. Эмпатия: понимание эмоций аудитории — ключ к созданию резонанса. Она помогает адаптировать свою презентацию к потребностям и интересам слушателей, говорить на их языке и вызывать отклик.

4. Социальные навыки: умение устанавливать контакт и создавать доверительную атмосферу — важная составляющая успешной самопрезентации. Эмоциональный интеллект помогает эффективно взаимодействовать с аудиторией, отвечать на вопросы и удерживать внимание.

5. Аутентичность: главный капитал в мире, где ценят искренность. Задача эмоционального интеллекта — помочь эту подлинность выражать. Именно аутентичность вызывает доверие и делает самопрезентацию по-настоящему убедительной.

Развивая свой эмоциональный интеллект, вы учитесь не просто презентовать себя, а создавать глубокое и запоминающееся впечатление, вдохновлять людей и влиять на них.

Лидерство — это талант или навык? Можно ли стать лидером, не обладая от природы лидерскими качествами?

Лидерство — это, скорее, навык, чем врожденный талант. Его можно развить. Хотя некоторые люди от природы обладают качествами, облегчающими им путь к лидерству, это не означает, что другие обречены оставаться в тени. Кто-то рождается с абсолютным музыкальным слухом, что никак не мешает другим научиться играть на инструменте мастерски, упорно тренируясь. Так же и с лидерством: природные задатки дают преимущество, но решающую роль играет желание учиться, развиваться и прилагать усилия. Что же делать, если вы не чувствуете себя прирожденным лидером?

- **Определите свои сильные стороны:** каждый человек обладает уникальным набором качеств. Возможно, вы отличный организатор, мастер решения сложных задач или вдохновляющий оратор. Определив свои преимущества, используйте их как фундамент для развития лидерских навыков.
- **Учитесь у лучших:** наблюдайте за признанными лидерами, анализируйте их действия, читайте книги по лидерству, посещайте тренинги и семинары. Адаптируйте полученные знания к своей ситуации.
- **Практикуйтесь:** лидерство — это практический навык. Ищите возможности проявить себя в роли лидера — организуйте проект на работе, станьте капитаном в спортивной команде или волонтером.
- **Развивайте эмоциональный интеллект:** умение понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей — важнейший элемент эффективного лидерства.
- **Будьте гибкими:** мир постоянно меняется, и лидер должен уметь адаптироваться к новым условиям. Будьте открыты новым идеям, меняйте свои подходы и учитесь на своих ошибках.

Вы активно используете современные технологии, включая ИИ. На ваш взгляд, какие навыки останутся уникально человеческими в эпоху ИИ?

Я убеждена: без внутреннего такта и понимания своих мыслей, чувств и действий никакой ИИ не поможет. Эмоциональный интеллект останется уникально человеческим качеством — ИИ не доступна глубина настоящих переживаний.

В эпоху искусственного интеллекта сохраняют ценность:

- **Критическое мышление** — создание принципиально нового.
- **Комплексное решение проблем** — с учетом интуиции и множества других факторов.
- **Лидерство** — способность вдохновлять и вести за собой.
- **Адаптация к неопределенности** — действия в условиях риска.
- **Эмпатия** — искреннее сопереживание и глубокие отношения.

Читая посты на вашей странице в соцсети, я не могла не заметить их исключительную поэтичность — это профессиональный инструмент или ваша природная особенность?

Спасибо за теплые слова! Мне невероятно приятно. Этот дар — словно чудесная мелодия, звучащая во мне с детства. Помните, как нас захватывало волшебство сказок? Так и для меня мир слов всегда был полон тайн и чудес. На уроках русского языка, пока другие корпели над изложениями, меня уносило в бескрайние просторы сочинений. Там, в мире воображения, я чувствовала себя свободной птицей. Парадоксально, но мама, учитель начальных классов, всегда одергивала меня: «Не сочиняй!». Наверное, хотела, чтобы я придерживалась фактов, не улетала в мир фантазий. Но внутренняя искра, жажда творить, плести кружева из слов — нечто большее, чем просто навык. Это часть меня, моей души. С годами я научилась оттачивать свой дар, словно ювелир, ограняющий драгоценный камень. Работа со словом стала





более осознанной, но первоначальный импульс, вдохновение, магическая сила, которая зажигает во мне огонь творчества, — безусловно, подарок судьбы. И я безмерно счастлива, что могу делиться этой волшебной энергией с вами.

Вы убеждены, что семья — главный «тест на человечность». Почему?

Я глубоко убеждена, что семья — самый важный, самый честный и самый сложный тест на человечность. В кругу близких мы предстаем без масок и прикрас — родные видят наши сильные и слабые стороны, знают наши радости и боли. Хотя примитивные инстинкты подталкивают убежать от проблем, именно здесь проявляется истинно человеческое: способность справляться со сложностями, сохранять ценное и трансформировать то, что требует перемен. Семья закаляет характер человека. В ежедневном взаимодействии мы осваиваем важнейшие уроки:

- **Безусловной любви** (исцеляющей и вдохновляющей) — способности принимать и дарить любовь вне зависимости от достижений и успехов.
- **Прощения** — искусства отпускать обиды и делать шаг к примирению.
- **Заботы и ответственности** — умения поддерживать других и брать на себя обязательства.
- **Терпения и принятия** — готовности признавать уникальность каждого и находить компромиссы.
- **Коммуникации** — навыка выражать мысли, слушать и конструктивно разрешать конфликты.

Семья отражает сущность как зеркало, показывая уровень личностного развития. Это школа жизни, где от наших усилий зависит не только личное счастье, но и благополучие будущих поколений.

Какая вы жена и мама, если не секрет?

Надеюсь, хорошая (*Улыбается — Прим. авт.*). Хотя что значит «хорошая жена и мама»? На мой взгляд, это волшебное сочетание бесконечной любви, неиссякаемого терпения и щепотки безумия! Умение быть одновременно мягкой и сильной, строгой и нежной,

мудрой и шаловливой. Я стремлюсь к этой алхимии материнства и супружества. Стараюсь быть не идеальной картинкой из глянцевого журнала, а живым человеком, с которым тепло, уютно и безопасно. Опорой, убежищем, источником вдохновения для своей семьи.

В вашей семье больше демократии или четких правил?

Скорее, у нас царит гармония баланса. Я свято верю, что у каждой души — свой неповторимый путь, свой загадочный лабиринт опыта, который нужно пройти. И я не смею вторгаться в этот священный процесс, навязывая свои взгляды и маршруты. Мои дети — свободные личности, и я безмерно уважаю их выбор. Но! Есть незыблемые законы бытия (Вселенной), которые нельзя игнорировать. Законы любви, уважения, взаимовыручки, ответственности — это фундамент, на котором стоит наш дом. Они не навязаны извне, а живут внутри нас, как ритм сердца. И ведут нас по жизни, помогая сохранять гармонию и взаимопонимание. Конечно, я не ангел, и бывает, срываюсь, «умничаю», но постоянно борюсь с этими «демонами» в себе. Ведь жизнь — вечный урок, а семья — лучший учитель!

Есть ли уже достижения у детей, которыми вы искренне гордитесь?

Для меня самое ценное достижение — это искрящаяся нить доверия и взаимопонимания, которая связывает нас с детьми. Тот невидимый мост, который мы строили вместе, кирпичик за кирпичиком, преодолевая бури непонимания и штили сомнений. Именно эта прочная основа позволяет им расправлять крылья, смело взлетать к своим мечтам и добиваться невероятных высот. Дочь, к примеру, два года назад триумфально окончила школу с золотой медалью — яркое свидетельство ее упорства и неукротимой энергии. Сейчас она покоряет вершины знаний в институте, а в свободное время борется за победу на волейбольной площадке, где, к моей безграничной радости, блистает как настоящая звезда. Более того, ее феноменальный талант заметили влиятельные люди в мире спорта, что открывает перед ней захватывающие перспективы. Но все медали и достижения — лишь внешние атрибуты. Самое главное, что я стараюсь им привить, — это чуткое понимание своего пути. Я верю, что каждый рождается с уникальным даром и знанием своего предназначения. Задача родителя — не сломать этот хрупкий росток догмами, а бережно взращивать его любовью. Навязывая свои правила, мы рискуем погасить внутренний огонь и уничтожить драгоценный дар. Только развивая врожденные способности, мы помогаем детям — а значит, и всему миру — стать сильнее и ярче. Ведь каждый распустившийся цветок — это чудо, которое делает планету прекраснее.

По каким признакам вы понимаете, что вам пора отдохнуть?

Не по физической усталости, нет. Для меня это — внутренний штиль, когда вдохновение иссякает, желание двигаться дальше угасает, а мысли становятся тягучими, как густой туман. Вот тогда я говорю себе: «Леся, стоп! Перезагрузка».

И что удивительно, моя перезагрузка — не безделье, а погружение в обучение, работа над собой и проектами, внимание к клиентам. В таком «активном отдыхе» я черпаю силы, нахожу свежие идеи и возвращаюсь к делам с новой энергией. А порой даже открываю в себе неизведанные таланты, дары, заложенные природой. И это невероятно вдохновляет!



« Пока есть движение —
есть надежда и *сила*
превратить любую преграду
в новую возможность »

САМОЗАНЯТОСТЬ, ИП или ООО:



что выбрать
для бизнеса

В России ведение бизнеса требует официального статуса: регистрации в качестве юридического лица, индивидуального предпринимателя (ИП) или самозанятого. Каждая форма имеет свои особенности, преимущества и ограничения, а выбор зависит от масштабов деятельности, планируемого дохода и административной нагрузки, которую готов взять на себя предприниматель. Чтобы вы могли принять взвешенное решение, мы подробно разберем плюсы и минусы всех трех вариантов.

КТО ТАКИЕ САМОЗАНЯТЫЕ?

Самозанятость — особый налоговый режим, предназначенный для физических лиц, которые самостоятельно оказывают услуги или продают товары собственного производства. Этот статус был введен в 2019 году как эксперимент и быстро стал популярным благодаря простоте и доступности. Он идеально подходит для тех, кто только начинает свой путь в бизнесе или хочет легализовать доход без лишних сложностей.



Преимущества:

- ✓ Простая регистрация через мобильное приложение «Мой налог».
- ✓ Льготный налог: 4% с доходов от физических лиц, 6% — от юридических.
- ✓ Отсутствие обязательных страховых взносов (возможны добровольные платежи).
- ✓ Нет бухгалтерской отчетности и необходимости сдачи деклараций.
- ✓ Можно совмещать с работой по трудовому договору.

ПРИМЕР:

Ольга, репетитор по английскому языку, зарабатывает 100–150 тысяч рублей в месяц. Она зарегистрировалась как самозанятая через приложение за 10 минут. Теперь платит 4% налога, не сдает отчетность и спокойно работает с учениками. Для нее это идеальный вариант.

Ограничения:

- ✗ Годовой доход не должен превышать 2,4 млн рублей (если доход больше, переход на ИП становится необходимостью).
- ✗ Запрещено нанимать сотрудников по трудовым договорам.
- ✗ Нельзя заниматься перепродажей товаров, агентской деятельностью и лицензируемыми видами работ (например, торговлей алкоголем).
- ✗ Трудовой стаж не начисляется (только при добровольной уплате взносов).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ (ИП)

ИП — уже более серьезная форма ведения бизнеса, которая открывает значительно больше возможностей для роста и масштабирования. Она идеальна для тех, кто планирует расширять деятельность, нанимать сотрудников и работать с крупными клиентами. Однако регистрация и ведение деятельности в качестве ИП требуют больше усилий и ответственности по сравнению с самозанятостью, а также обязательной уплаты страховых взносов «за себя» (даже при отсутствии дохода).

Преимущества ИП:

- ✓ Широкий спектр видов деятельности, включая лицензируемые направления.
- ✓ Возможность нанимать сотрудников.
- ✓ Выбор системы налогообложения: УСН, патент, ОСНО, ЕСХН.
- ✓ Высокий уровень доверия со стороны клиентов и партнеров.
- ✓ Лимит доходов значительно выше (например, до 450 млн рублей на УСН).

Недостатки ИП:

- ✗ Обязательные страховые взносы (53 658 рублей в 2025 году)
- ✗ Необходимость сдачи налоговой отчетности (декларации, отчеты за сотрудников).
- ✗ Риск субсидиарной ответственности (взыскание долгов бизнеса за счет личного имущества).
- ✗ Требуется расчетный счет в банке (дополнительные расходы на РКО).
- ✗ Нужна онлайн-касса при работе с физическими лицами.

ПРИМЕР:

Игорь открыл кофейню. Оформил ИП, нанял 5 бариста, выбрал УСН 6%. Его оборот — 400–500 тысяч рублей в месяц. Он платит налоги, взносы и сдает отчетность, но может масштабироваться и брать кредиты на развитие.

СРАВНЕНИЕ НАЛОГОВОЙ И АДМИНИСТРАТИВНОЙ НАГРУЗКИ:

Для многих видов деятельности налоговая нагрузка у самозанятых оказывается существенно ниже, чем у ИП. Это связано с тем, что ИП платят налог в зависимости от выбранной системы (например, 6% на УСН «Доходы») и обязательные страховые взносы (кроме применяющих экспериментальные налоговые режимы — АУСН или НПД). Административная нагрузка также различается: ИП обязаны ежегодно сдавать налоговую декларацию, отчитываться за наемных сотрудников (если они есть) перед фондами, вести и хранить документы, подтверждающие доходы и расходы (кассовые чеки, бланки строгой отчетности, договоры), соблюдать правила применения онлайн-касс. В отличие от самозанятых, для ИП отсутствие отчетности или ее несвоевременная сдача ведет к штрафам. Как видим, статус ИП более обременителен.



ВАЖНО!

ИП могут выбрать режим НПД (налог на профессиональный доход), но с теми же ограничениями, что и у самозанятых (лимит дохода, запрет на найм).

СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ: КОГДА ВЫГОДНЕЕ ООО

Если вы переросли статус самозанятого или ИП, столкнулись с ограничениями по обороту, найму сотрудников или рисками, пора задуматься о регистрации ООО (общества с ограниченной ответственностью). Это следующий этап развития бизнеса, который открывает новые возможности, но требует большей ответственности и администрирования.

ООО идеально подходит собственникам бизнеса с партнерами, так как позволяет четко распределить доли и зафиксировать права каждого. Оно вызывает больше доверия у инвесторов, банков и крупных B2B-клиентов, что важно для масштабирования. Также его выбирают предприниматели в рискованных сферах, таких как строительство, производство или торговля — в ООО ответственность ограничена уставным капиталом (от 10 000 руб.). Также ООО подходит тем, кто планирует в будущем продать бизнес, так как доли в ООО проще переоформить.

ПРИМЕР:

Основатели IT-стартапа Елена и Алексей начали с регистрации ООО с уставным капиталом 100 000 руб. Привлекли инвесторов и наняли 20 разработчиков. При годовом обороте в 50 млн рублей и планах выхода на международный рынок они уверены в защите личных активов: квартир, автомобилей и семейных сбережений. Даже при возможных неудачах бизнеса их личное имущество останется неприкосновенным.



Преимущества ООО перед ИП и самозанятостью:

- ✓ *Защита личного имущества. По долгам бизнеса отвечает только ООО, а не владелец.*
- ✓ *Нет ограничений по доходу. Оборот может превышать сотни миллионов.*
- ✓ *Возможность нанимать сотрудников без ограничений.*
- ✓ *Доступ к лицензируемым видам деятельности (например, продаже алкоголя).*
- ✓ *Льготные программы и господдержка для юридических лиц.*

Минусы ООО:

- ✗ *Сложная регистрация и отчетность. Требуется устав, бухгалтерский учет, сдача баланса.*
- ✗ *Налоги и взносы за сотрудников. Обязательные выплаты в ФНС и внебюджетные фонды.*
- ✗ *Деньги нельзя просто снять со счета. Дивиденды выплачиваются раз в квартал с уплатой НДФЛ.*

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

Критерий	Самозанятый	ИП	ООО
Ответственность	Личным имуществом	Личным имуществом	Уставным капиталом
Лимит дохода	2,4 млн руб./год	450 млн руб./год (на УСН)	Нет
Наем сотрудников	Нельзя	Можно	Можно
Администрирование	Простое	Среднее	Сложное

Выбор между самозанятостью, ИП и ООО зависит от ваших текущих задач и планов на будущее. Самозанятость — отличный вариант для начала деятельности с минимальным доходом и без сотрудников. ИП подходит для растущего бизнеса с наймом персонала и оборотом выше 2,4 млн рублей. ООО — это выбор для серьезных проектов с партнерами, инвесторами или в рискованных сферах, где важна защита личных активов и доверие контрагентов. Каждая форма требует своего уровня администрирования, и решение должно основываться на тщательном анализе ваших возможностей и целей. Не забудьте проконсультироваться с налоговым экспертом, чтобы учесть все нюансы вашей конкретной ситуации.

УЖЕ НЕ СЭКОНОМИТЬ!

В 2025 году переезд российской компании в регион с пониженной ставкой УСН стал невыгодным: согласно новым правилам, после смены юридического адреса предприятия обязаны в течение трех лет применять прежнюю налоговую ставку. Это изменение лишает смысла налоговую оптимизацию через смену региона и делает критически важным выбор места регистрации с учетом долгосрочных перспектив развития бизнеса.

Юлия Рубекина

«Счастье — это путь преодолений!»

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива Ю. Рубекиной

Юлия Рубекина — инженер-разработчик, резидент «Сколково», многодетная мать и счастливая супруга. Своим опытом она вдохновляет тех, кто считает, что семья и успешная карьера в высокотехнологичной сфере несовместимы. Ее профессиональный путь отмечен победами в грантовых конкурсах и созданием жизненно важных технологий, а личный — стремлением быть примером для детей и сохранять гармонию в отношениях с близкими.

Интерес к знаниям Юлия проявляла с детства: она окончила школу с медалью и поступила в университет (Балтийский государственный технический университет «Военмех», специальность «автоматизированные системы обработки информации и управления») на вечернее отделение, чтобы иметь возможность уделять больше времени своему любимому увлечению — компьютерам.

Параллельно учебе начала работать. Уже тогда ее главной целью была разработка программного обеспечения, которое помогло бы людям и животным, а также способствовало развитию российского IT-рынка.

В 2021 году Юлия участвовала в проекте по созданию эндоскопа для ветеринарии при поддержке Фонда содействия инновациям. Компания, в которой она работает, выиграла грант на разработку мобильного программно-аппаратного комплекса для малоинвазивных исследований на основе алгоритмов обработки изображений. Спустя два года команда разработчиков, включая Юлию, зарегистрировала устройство в Роспатенте, и ветеринарный эндоскоп вышел на рынок. Из-за отсутствия аналогов российского производства спрос среди клиник растет, а заказы расписаны на месяцы вперед. Компания получила статус МТК (малая технологическая компания), стала резидентом «Сколково» и начала участвовать в ветеринарных выставках.

Успех проекта мотивировал команду на разработку нового эндоскопа — теперь уже для людей. Цель — создать конкурентоспособное и бюджетное российское медицинское оборудование для рынка РФ и СНГ.

На вопрос, что помогло Юлии достичь высот в карьере, она отвечает: «В первую очередь целеустремленность, нестандартное мышление и стрессоустойчивость». Для нее work-life balance — не миф. Она доказала: можно быть профессионалом на работе и счастливой мамой и женой дома.

И главное, для Юлии сегодняшние победы — не конечная точка. «Успех в карьере, выигрыш грантов, резидентство в «Сколково» — этого мало. Счастье — это путь, полный преодолений и роста. Двигаться вперед, достигать, казалось бы, невозможного и чувствовать свою значимость — вот что делает мою жизнь по-настоящему радостной и гармоничной!»

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ

Магия слова
и жеста



ВЕРБАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ — ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СЛОВА

Возможно ли одной фразой расположить к себе человека или, наоборот, разрушить доверие? Бесспорно. Здесь работает знание простых принципов современного речевого этикета — технологии успешного общения. В его основе лежит признание ценности другого человека. И речь не про скучный свод догм, а про практичный набор инструментов, которые помогают не только говорить красиво, но и доносить мысли, укреплять отношения и создавать комфорт. Это тонкий танец, где слова идут рука об руку с интонацией, жестами и даже вовремя отправленным етојі. А иногда самым мощным ответом становится и вовсе молчание.

Слова — это кирпичики, из которых мы строим общение. Одними можно выстроить мост, другими — стену. Волшебные формулы вежливости — «здравствуйте», «спасибо», «пожалуйста», «извините» — не заученные фразы, а социальные инструменты.

«Здравствуйте» — традиционное приветствие и сигнал: «Я тебя заметил, я готов к контакту». На Руси это слово означало еще и пожелание здоровья — самого ценного ресурса.

«Спасибо» (исторически — «Спаси Бог») и «пожалуйста» («окажи милость») создают цикл взаимного уважения. Тем более, когда искренне благодаришь, не только поднимаешь настроение другому, но и сам чувствуешь себя лучше.

«Извините»/«Простите» — тоже не просто формальность, а признание ошибки и попытка восстановить нарушенное равновесие. Искреннее извинение способно исцелить даже серьезные конфликты.

Одним из самых тонких и значимых элементов речевого этикета является выбор между **обращением «вы» и «ты»**. Это важный сигнал, определяющий дистанцию в общении. «Вы» — в первую очередь знак уважения к личному пространству, статусу и опыту человека. А «ты» — предложение близости, доверия и перехода на неформальный уровень. Существует неписаное правило: инициатива перехода на «ты» должна исходить от старшего по возрасту или статусу человека. Попытка навязать фамильярность против воли собеседника почти всегда вызывает лишь чувство дискомфорта и отторжения.

Не менее важно и то, как мы говорим. Одна и та же фраза, произнесенная с разной интонацией, может прозвучать как искренний комплимент или как смертельное оскорбление. Поэтому так важно **следить за тоном**, стараясь сохранять его спокойным и доброжелательным, ведь малейшие нотки сарказма или раздражения считываются собеседником мгновенно. Интонация помогает расставить смысловые акценты и удерживать внимание; монотонная речь усыпляет, а излишне эмоциональная — может создать впечатление несдержанности. Даже тембр голоса, хотя он во многом и является врожденной характеристикой, можно тренировать — говорить глубже для убедительности или мягче для того, чтобы расположить к себе.

Однако настоящий диалог невозможен без **умения слушать**. Это самый недооцененный и в то же время критически важный навык. Активное слушание — не ожидание своей очереди высказаться, а полное включение в процесс: поддерживающий зрительный контакт, кивки, короткие подтверждающие реплики («понимаю», «да-да»). Использование таких техник, как перефразирование («Если я правильно понял, вы имеете в виду, что...») и задавание уточняющих вопросов, позволяет не только глубже вникнуть в суть, но и демонстрирует искреннюю вовлеченность и уважение к говорящему.

Оказывается, когда мы произносим вежливую фразу («здравствуйте», «спасибо» и др.), в голове идет самый сложный нейробиологический процесс. Что же происходит?

Зеркальные нейроны — наша «встроенная система имитации». Когда мы слышим вежливую речь, мозг во время обработки звуков бессознательно «примеряет» на себя эту модель общения, готовясь ответить тем же. Вежливость буквально заразительна на уровне нейронов.

Префронтальная кора — «центр управления» социальным поведением. Она работает как тормоз и регулятор. Прежде чем выругаться или сказать что-то резкое, именно эта область мозга оценивает риски и социальные последствия, заставляя нас выбрать более приемлемый, вежливый вариант. Ее активность взлетает, когда мы подбираем вежливые формулировки.

Система вознаграждения (включая выброс дофамина). Искренний комплимент или грамотно выстроенная вежливая просьба активируют центры удовольствия не только у получателя, но и у самого говорящего. Мозг в прямом смысле поощряет нас за социально одобряемое поведение, потому что оно укрепляет связи и повышает шансы на выживание в коллективе.



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ — ЯЗЫК ТЕЛА

Более половины всей информации мы считываем через невербальные сигналы — язык тела. Порой он говорит гораздо громче любых фраз. Ключевым элементом здесь является **зрительный контакт**. Прямой, но ненавязчивый взгляд говорит об уверенности и искренности, в то время как бегающий или отсутствующий — может выдать нервозность или неуважение. Важно найти баланс, избегая как непрерывного «сверления» взглядом, которое воспринимается как давление, так и его полного отсутствия. Не меньше информации несут **жесты и позы**. Открытые позы, когда корпус развернут к собеседнику, а руки расслаблены, сигнализируют о готовности к диалогу и открытости. Закрытые позы — скрещенные руки и ноги — напротив, являются барьером и говорят о защите, несогласии или дискомфорте. Интересным феноменом является зеркальное отражение — неосознанное копирование позы собеседника, которое считается верным признаком установившегося раппорта и взаимопонимания.

Мимика — это то, что выдает наши истинные чувства. Искренняя улыбка, которая затрагивает мышцы вокруг глаз, всегда отличается от дежурной и натянутой, которая легко считывается как фальшивая. Способность «читать» мимику собеседника позволяет вовремя уловить его настоящие эмоции и скорректировать ход разговора. И наконец, огромное значение имеет **уважение к личному пространству**. Каждый человек окружен невидимым коконом комфортной дистанции. Интимная зона (до 50 см) предназначена только для самых близких, личная (от 50 см до 1,2 метра) — для дружеского общения, а социальная (от 1,2 до 3,6 метров) — для деловых встреч и формального взаимодействия. Нарушение этих невидимых границ, особенно в деловой среде, почти всегда воспринимается как вторжение и давление, что может мгновенно разрушить доверие и комфорт общения.

ТАКТИЧНОСТЬ ВСЕГДА К МЕСТУ

Вершина мастерства — умение донести сложные вещи, не разрушая отношения.

- **Критика должна быть конструктивной.** Эффективно правило «бутерброда»: начать с хорошего, затем тактично указать на недочет и предложить решение, завершив на позитивной ноте.
- **Отказ — это не грубость.** Вежливый отказ включает благодарность, четкое «нет» и, если можно, краткое объяснение. «Спасибо, что думаете обо мне, но я не смогу участвовать, так как уже перегружен».
- **Спорьте, но не ссорьтесь.** Эффективно использовать «Я-сообщения»: вместо «Ты неправ» сказать «Я чувствую себя обиженным, когда слышу такое, потому что я понимаю ситуацию иначе». Это переводит диалог из плоскости нападения в плоскость обмена мнениями.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ СЕГОДНЯ?

Речевой этикет — это удивительно доступная суперсила, которая позволяет каждому проявлять эмпатию и эмоциональный интеллект, находить общий язык с самыми разными людьми. В современном мире он служит основой гармоничного взаимодействия и позволяет выстраивать доверие с первых секунд, предотвращать конфликты и создавать репутацию профессионала с развитыми soft skills. Это практический инструмент для успеха в любой сфере жизни. Проверить данное утверждение просто — начните с малого: следите за интонацией, смотрите в глаза собеседнику и не скупитесь на искреннее «спасибо». И вы удивитесь, как эти простые вещи могут изменить качество вашего общения и жизни в целом.



СИЛА ВОЛИ ПРОТИВ СТРАХА



Страх — это испытание, которое жизнь подбрасывает каждому. Но именно сила воли превращает его из преграды в трамплин для рывка. Великие умы истории понимали: страх нельзя просто игнорировать — его нужно осознать, принять и, что самое важное, заставить работать на себя. Именно в моменты преодолений внутренних барьеров человек совершает невозможное. Ведь слабость кроется не в самом страхе, а в нашей готовности ему подчиниться. И здесь на первый план выходит осознанный ежесекундный выбор. Выбор продолжать сражаться, даже когда дрожат руки. Выбор делать шаг вперед, особенно когда все пути кажутся закрытыми. Потому что подлинная победа всегда начинается с победы над самим собой.

«Сражение выигрывает тот, кто твердо решил его выиграть» | Л. Толстой

«Смелость — это сопротивление страху и управление им, а не отсутствие страха» | М. Твен

«Препятствия — это пугающие вещи, которые появляются, когда вы перестаете смотреть на свою цель» | Г. Форд

«Нужно запастись верою в себя, в свои силы, а эта вера достигается преодолением препятствий, воспитанием воли, «тренировкой» ее... Уже и маленькая победа над собой делает человека намного сильнее» | М. Горький

«Действие лечит страх, бездействие создает страх» | Д. Хортон

«Наша жизнь стоит столько, во сколько она нам обошлась при преодолении возникавших в процессе ее трудностей» | Ф. Мориак

«У всех людей есть страхи, но смелые подавляют свои страхи и идут вперед, иногда к смерти, но всегда к победе» | Д. Карнеги

«Страх — это только состояние вашего сознания» | Н. Хилл

«Мыслями страх не победить, его могут победить только действия» | К. Стоун

«Страх вел великих людей к предательству» | Э. Оруэлл

«Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся» | В. Франкл



Вместе к цели!

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

Александра Петрова, генеральный директор сервиса Telega, уже рассказывала нам о тонкостях логистического рынка. На этот раз мы решили заглянуть за кулисы бизнеса и узнать о его главном активе — команде. Перед нами редкий пример сплоченного женского коллектива, где личные качества каждой сотрудницы работают на общий результат. Они доказали: в логистике важны не только безупречные расчеты, но и чуткое отношение к ожиданиям клиента.

Александра, создание женского коллектива было осознанным решением?

Нет, коллектив компании сформировался естественно, и со временем мы поняли: в этом наше преимущество. Telega — команда единомышленниц, которые находят общий язык с полуслова, несмотря на разный возраст, образование, интересы и даже национальности. Вместе мы — слаженный механизм, который обеспечивает стабильную работу и достижение целей.

Логистика — сфера цифр, но вы работаете и с эмоциями, с ожиданиями клиентов. Помогает ли женская эмпатия выстраивать более доверительные отношения?

Безусловно, женская эмпатия и внимание к деталям помогают нам. В логистике ценятся скорость и точность, но в международной доставке еще важнее доверие и человеческое отношение. Клиенты переживают за заказы, и наша задача — не просто доставить груз,

но и снять волнения. Мы стараемся быть максимально прозрачными, предупреждать о нюансах и сопровождать клиента на всех этапах. Это создает более теплые и устойчивые отношения.

Как вы развеиваете стереотипы вроде «девушкам не разобратся в логистике»?

Логистика считается «мужской сферой», но профессионализм не имеет пола. Мы доказываем это результатами: грамотно оформленными документами, доставкой в срок, решением сложных задач. Кстати, психологи подтверждают: женский эмоциональный интеллект и гибкость мышления помогают быстрее адаптироваться к нестандартным ситуациям и находить баланс между рациональными решениями и человеческим фактором. У нас за каждым грузом стоит целая экосистема отношений: клиент, который нам доверяет, партнеры, с которыми мы действуем как одно целое, и исполнители, чья скрупулезность превращает планы в реальность.

Все вы яркие индивидуальности с разным опытом и характерами. При этом ваши различия не разъединяют, а усиливают команду. Почему?

Мы действительно очень разные: прагматики, генераторы идей, мастера деталей. Но вместе это складывается в идеальную формулу. Мы ценим сильные стороны друг друга и понимаем: достичь большего можно только вместе. Разный опыт и взгляды — не препятствие, а наш главный ресурс. Мы научились превращать различия в силу, которая делает команду Telega такой устойчивой и результативной.

Можете привести пример, как разное видение сотрудниц привело к улучшению сервиса?

Конфликты «по делу» — источник роста. Недавно у нас возник спор о транспортировке груза из Китая: нужно было доставить дешево, но очень быстро. В ходе дискуссии мы решили протестировать новый, давно прорабатываемый сервис. В итоге клиент получил критически важный товар через несколько дней, а мы запустили новую конкурентную услугу. Идея из разногласия стала преимуществом.

Ваш стиль руководства ближе к «маме-основательнице» или «старшей сестре»?

У нас нет подобной иерархии. Мы — равные партнеры. Даже жесткие решения обсуждаем вместе, ищем компромисс и берем ответственность коллективно. Такой подход формирует атмосферу доверия и уважения, где каждая чувствует себя значимой. Я иногда задумываюсь о специальных инструментах для поддержания климата в коллективе, но понимаю, что главное — это общее дело и ценности. Именно они создают ту самую энергию, которая делает наш сервис живым и сильным. Вместо навязанных тимбилдингов мы по желанию проводим время вместе. Встречи вне рабочих стен помогают лучше узнать друг друга и спокойно решить возможное недопонимание, снимая эмоциональное напряжение. Коллектив у нас молодой, поэтому мы выбираем нескучные мероприятия: тир, сплавы, картинг, кулинарные батлы...

Как будете сохранять особый климат при росте команды? Есть риск «потери души»...

Да, рост команды — это вызов. Но если бережно относиться к созданному и сознательно передавать ценности новичкам, масштабирование не разрушит, а укрепит культуру. Тогда мы сохраним ту энергию, которая сегодня является сильной стороной нашей команды.

Выделите главное умение, позволяющее компании оставаться эффективной даже в сложные периоды.

Умение быть не просто коллегами, а настоящими партнерами. Благодаря этому удается органично совмещать работу с живым общением, о котором я упоминала, — совместный кофе, мини-тимбилдинг, искренний разговор. Подобное взаимодействие сплачивает команду, создавая у каждой из нас ощущение надежной поддержки — лучшего антидота от выгорания. А неформальные активности дают возможность «оторваться», выплеснуть эмоции, переключиться и вдохновиться новыми идеями.





«Спасибо, поняла»

Как обойтись без советов,
не вступая в конфликт?

? «Несколько лет назад я развелась с мужем. Это было мое решение — остаться одной. И сейчас мне по-настоящему комфортно, я не ищу отношений. Наверное, потому что не чувствую себя одинокой (есть взрослые дети и интересная работа). Но мое окружение (родственники, друзья) постоянно ставит мой выбор под сомнение. Я слышу: «зря вы расстались», «тебе нужен мужчина», «надо быть счастливой» и тому подобное. Мне крайне неприятно оправдываться и объяснять свои личные решения. Подскажите, какими психологическими техниками и готовыми фразами я могу мягко, но уверенно останавливать эти разговоры? Как защитить свои границы и отбить у людей охоту давать непрошенные советы, не вступая в конфликт и не чувствуя вины?»



Отвечает
Илья Шабшин,
ведущий специалист
«Психологического Центра
на Волхонке»

КАРТОЧКА-НАПОМИНАНИЕ

Начнем с конца — с чувства вины. Давайте подумаем: а что вы должны делать, чтобы не чувствовать вину перед вашим окружением? Видимо, выполнять их советы и предложения? Другими словами — жить не своей жизнью, а соответствовать чьим-то ожиданиям. А стоит ли? Запишите на карточку напоминание себе о том, что вы имеете право идти своим путем, принимать свои решения, выстраивать свою личную жизнь так, как комфортно вам. Перечитывайте (и даже переписывайте) эти слова — и постепенно вы почувствуете все большую уверенность.

«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Теперь про коммуникацию. С разными людьми нужно поговорить по-разному. С близкими родственниками и хорошими друзьями используйте формулу «Я-высказывания»: говорите о том, что вы чувствуете в данной ситуации. Например: «Когда ты осуждаешь мое решение и говоришь, что мне нужно делать, я не чувствую с твоей стороны понимания и поддержки, у меня появляется раздражение, обида и даже не хочется продолжать общаться. Я ценю нашу дружбу и хотела бы договориться, что ты не будешь комментировать мою личную жизнь, хорошо?» Если вы слышите в ответ: «я же хочу тебе помочь», «я желаю тебе добра», то просто повторите ваше сообщение. Это называется ассертивное поведение: не агрессия, но и не уступка.

ЕСЛИ ВАС НЕ УСЛЫШАЛИ

В большинстве случаев вопрос окажется решен. В то же время найдутся те, кто вас не услышит. Таким людям нужно сказать примерно следующее: «Мы уже говорили на эту тему, и я сказала, как отношусь к советам по поводу моей личной жизни. Я хочу, чтобы между нами были хорошие отношения, но если ты меня не услышишь, то мне придется взять паузу и подумать». Что касается не самых близких людей, то в таких вежливых, пространных формулировках нет необходимости. Варианты могут быть разные: «спасибо, я разберусь», «хорошо, поняла», «обдумаю». Ну а «думать» и «разбираться» вы можете сколько угодно.



РЕКОМЕНДУЕМ ПОЧИТАТЬ

Самопомощь на каждый день



В своей новой книге **«Все проблемы в голове»** психолог-практик с 15-летним опытом Илья Шабшин анализирует 40 типичных проблемных ситуаций: стресс на работе, обида на партнера, волнение перед важным событием, общение с трудным человеком, депрессивное настроение и многие другие. И прилагает конкретные инструменты психологической самопомощи — отработанные методики, упражнения и практики.

Вас ждет систематизированный обзор ключевых терапевтических подходов современной психологии: от медитации и дыхательных гимнастик до методов когнитивно-поведенческой терапии, схематерапии и практик осознанности.

Хотя жизненные испытания реальны, наше восприятие, эмоциональные реакции и способы оценки определяются не столько внешними обстоятельствами, сколько глубинными установками, прошлым (иногда детским) опытом, личностными особенностями и социальными стереотипами. Автор переработал лучшие достижения мировой психологии в удобный формат для самостоятельной работы. Вы сможете применить на практике различные техники и выбрать наиболее эффективные для себя. Эта книга — ваш персональный гид в мире психологической самопомощи, надежный спутник в преодолении кризисных ситуаций и путь к обретению внутренней гармонии.

Наталья Кицюк

— ОЧКИ —

как искусство



*Эксклюзивные дизайнерские оправы и немецкие бренды по специальным ценам — как салон оптики «Твой взгляд» сочетает премиальное качество с выгодой до 80%? Что сегодня в тренде: роскошные белые оправы, стильная черная классика или яркие нестандартные модели? О секретах формирования коллекции, выходе на международный рынок и о том, как очки делают людей не только зрячими, но и уверенными в себе, мы поговорили с руководителем салона **Натальей Алексеевной Кицюк**.*

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

Наталья, ваш салон работает с 2001 года. Насколько сильно изменился за это время рынок оптики и ваш подход к ней?
В начале 2000-х я работала с дешевой китайской продукцией и люксовыми брендами. Конкуренция росла, ассортимент у оптик был одинаковым — я поняла, что пришло время менять стратегию. Масштабирование через франшизы меня не интересовало, поэтому я решила выходить на международный рынок. Посетив огромное количество стендов на европейских выставках, таких как SILMO (Париж), MIDO (Милан) и OPTI (Мюнхен), я наконец нашла то, что стало меня по-настоящему вдохновлять — эксклюзивные дизайнерские немецкие оправы премиального качества, включая стоковые модели.

Вы предлагаете более 400 моделей очков для мужчин, женщин, подростков и детей. Сложно формировать ассортимент под столь разные потребности?

Формировать ассортимент непросто. Я лично отбираю оправы в Германии, проверяя каждую модель вручную. Это особенно важно для стоков — их нельзя заказать онлайн, приходится буквально выискивать лучшее на складах.

“Когда открываешь очередную пятидесятую коробку и находишь в ней эксклюзивную модель — эмоции зашкаливают: я понимаю, что смогу предложить эту красоту своим клиентам по привлекательной цене.

Не все стоковые оправы востребованы, поэтому мы анализируем каждую. В нашем салоне примерно 70% ассортимента — модели со скидками 30–80%.

Как удается, несмотря на санкции, сохранять поставки европейских оправ и удерживать демократичные цены?

Санкции создали серьезные вызовы для бизнеса: нет прямых авиарейсов, стало сложнее получить визы, стоимость командировок и логистики выросла в разы.

“Однако сдаваться — не в моих правилах. Как предприниматель, я продолжаю искать решения. Мы используем транзитные страны и альтернативные логистические маршруты, чтобы обеспечивать клиентов нашими фирменными оправками и солнцезащитными очками.

Особое внимание я обратила на белые оправы — выглядят потрясающе! Какие еще цвета и дизайны сейчас на пике популярности?

Сейчас в тренде нестандартные формы. Даже классические модели требуют изюминки. Особенно популярны асимметричные дизайны и яркие принты. Но учитывая петербургский минимализм, мы также предлагаем коллекцию монохромных элегантных оправ для мужчин и женщин. Что касается цветовой палитры, актуальны как сдержанные тона, так и смелые креативные решения.

На что ориентируются клиенты вашего салона, выбирая между линзами разных брендов — Rodenstock, Неолюкс, BBGR? Все три бренда пользуются стабильным спросом. Rodenstock — это немецкий бренд, эталон отрасли, чье качество — лучшая реклама. BBGR — французский производитель с инновационными линзами по демократичным ценам. Неолюкс — бюджетный вариант отличного качества.

Какие необычные или трогательные случаи/отзывы из практики можете вспомнить?

Посетители часто благодарят за наш ассортимент, многие специально приезжают издалека. Одна из постоянных клиенток

призналась: «Вы не просто помогли мне найти свой стиль — вы избавили меня от комплекса очкарика. Ваши оправы я ношу как украшение, ведь они — настоящие произведения искусства». Для меня такая оценка — наивысшая награда.

Что помогает вам воплощать свои идеи и мечты в бизнесе? Есть ли нереализованные планы?

Любовь к своему делу — главное, что помогает воплощать задуманное. Мне нравится не просто возвращать людям зрение, но и дарить им уверенность, красоту и счастье. И, конечно, без поддержки моих коллег этого бы не получилось... Планов много, но пока оставляю их в тайне — время все расставит по местам.

Дизайнерские оправы от салона «Твой Взгляд»



- ✓ **Эксклюзивный дизайн** — редкие немецкие модели, которых нет в масс-маркете
- ✓ **Доступные цены** — скидки до 80% на европейские бренды
- ✓ **Широкий ассортимент** — 400+ моделей для мужчин, женщин и детей



г. Санкт-Петербург,
пр. Солидарности, 14, корп. 1
Тел.: +7 (812) 574-05-22





МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

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

Ирина Радченко,
управляющая проектом



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ДВУХЦВЕТНАЯ

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

КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ОДНОТОННАЯ

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



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

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



КУХНЯ «АНТРАЦИТОВАЯ ТАЙНА»

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

ГОСТИНЫЙ УГОЛОК CAIRO DUO

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



Сайт: grizard-interior.ru
 Тел./WhatsApp/Viber: +7 (925) 827-51-55
 Email: d.grizard@yandex.ru



ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

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

КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

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





КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ВОЖДЕНИЕМ АВТОМОБИЛЯ

Из-за эмоциональности, гиперответственности, страха сделать что-то не так и создать аварийную ситуацию, мы, даже получив права, нередко остаемся в категории пешеходов. Боязнь ездить на машине укореняется в нас так прочно, что от нее трудно избавиться. О том, как преодолеть страх перед вождением автомобиля, читайте в этой статье.

1 Помните, что бояться — не стыдно

Бояться все. Даже самые матерые гонщики тряслись от страха, когда сели за руль впервые. Страх невозможно сразу уничтожить, но научиться управлять им можно. Посетите психолога, спросите у подруг об их чувствах в первую поездку. Вам станет легче, когда вы услышите про потные ладони и дрожащие колени. Попробуйте дыхательные техники — глубокий вдох на 4 счета, задержка на 4 и медленный выдох на 6. Это снижает уровень стресса и помогает сосредоточиться. И садитесь за руль, не думая о своем страхе. Просто сядьте и езжайте. Пусть рядом с вами будет муж или друг, но только на заднем сидении.

2 Машину нужно изучить

Всегда комфортнее не просто нажимать на педали и поворачивать руль, а знать, что у автомобиля внутри, различать его звуки, уметь менять колесо или другие запчасти. Если вы научитесь чувствовать и понимать свою машину, то будете увереннее вести себя на дороге. Совет: попробуйте пройти курс базового ТО (технического обслуживания) или посмотрите видео о том, как проверять уровень масла, тормозной жидкости и давление в шинах. Эти знания добавят уверенности. Общайтесь с автомеханиками, имейте под рукой адреса и телефоны автосервисов, которые могут прийти на помощь.

3 Чем больше практики — тем лучше

Катайтесь как можно больше. И нет необходимости делать это в час пик в центре города. Для тренировки выезжайте утром или поздно вечером. Летом отлично набираться опыта в поле, на проселочных дорогах. Используйте навигатор даже на знакомых маршрутах — он предупредит о камерах и пробках, а это снизит тревожность. Также можно записаться на дополнительные занятия с инструктором, чтобы отработать сложные моменты.

4 Спокойная езда превыше всего

Не торопитесь. Выезжайте заранее, не обгоняйте без необходимости, держитесь своей полосы и пропускайте нервных водителей. Можете включить любимую музыку — это создаст ощущение комфорта и защищенности. И тогда даже форс-мажор не выбьет вас из колеи. При спокойной езде у вас будет время затормозить, съехать с трассы, встать на аварийку и решать проблему. Это даст возможность оградить себя от истерик и нерационального поведения на дороге.

Если чувствуете напряжение, сделайте остановку в безопасном месте, выпейте воды и немного пройдите. Физическая активность снимает стресс.

5 Устройте квест

Начните с малого — например, с поездки в ближайший магазин за продуктами. Постепенно увеличивайте дистанцию и сложность маршрутов.

Если преодолеть страх никак не получается, попросите близких сделать так, чтобы у вас не осталось выбора, кроме как сесть за руль. Но они должны организовать это без предупреждения. Например, у подруги сломался транспорт, и нужно срочно ее забрать откуда-либо. Или необходимо отвезти родственника к врачу. После такой встряски боязнь ездить на машине должна резко снизиться.

6 Полюбите свою машину и получайте удовольствие

У вас красивый удобный автомобиль, и вы шикарно смотрите в нем. Кожаный салон приятно пахнет. Вы слушаете любимую музыку, вас обдувает кондиционер. Не приходится испытывать на себе минусы общественного транспорта. Мысленно благодарите свою машину за то, что она дарит вам такой комфорт.

И еще совет: **создайте ритуалы** — например, перед поездкой настраивайте зеркала и сиденье под себя, кладите в машину любимый ароматизатор. Это создаст ощущение контроля и уюта.



МУЖЧИНЫ VS ЖЕНЩИНЫ ЗА РУЛЕМ: ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Гендерные различия в вождении существуют, но безопасность на дороге в первую очередь зависит от опыта, навыков и ответственности водителя (ВОЗ, 2023).

Статистика ДТП

- Мужчины чаще погибают в авариях (70% смертей в ДТП в США, NHTSA, 2020). Основные причины: превышение скорости, вождение в нетрезвом виде, непристегнутые ремни.
- Женщины реже нарушают скоростной режим и реже становятся виновницами тяжелых ДТП (IIHS, 2019).

Стиль вождения

- Мужчины чаще демонстрируют агрессивное поведение — резкие обгоны, рискованные маневры (Journal of Safety Research, 2018).
- Женщины строже соблюдают ПДД, но могут испытывать больше стресса в сложных ситуациях (Transportation Research Part F, 2017).

Техническая подготовка

- Мужчины чаще самостоятельно ремонтируют авто — 64% vs 29% у женщин (AAA, 2021).
- Женщины чаще обращаются в сервис при первых признаках неисправности (RepairPal, 2021).

Поведение за рулем

- Оба пола одинаково часто разговаривают по телефону, но мужчины чаще отвлекаются на GPS и сообщения (Virginia Tech, 2016; NHTSA, 2021).

Российская статистика в целом подтверждает общемировые тренды, которые мы приводим. Цифры могут незначительно отличаться.

Карина Буланова

«Я избегаю жестких принципов в бизнесе — они создают ограничения», — утверждает наша гостья Карина Олеговна Буланова, генеральный директор компании «Жизнибек». В основе ее философии управления — движение к общим целям через доброжелательность и креативность. Именно такой подход позволяет компании создавать инновационные продукты — от специализированных добавок до полезного шоколада. В эксклюзивном интервью эксперт объясняет, как проверить качество биологически активных добавок, чем БАДы отличаются от витаминов и какие из них действительно необходимы современному человеку.

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива К. Булановой

БАДЫ И НАУКА

КАК ОТЛИЧИТЬ ПРАВДУ ОТ МИФОВ

Карина, что изначально привело вас в эту индустрию, убедило в ее потенциале и что сегодня продолжает вдохновлять больше всего?

Тема здоровья сопровождает меня всю жизнь, объединяя все мои профессиональные поиски и проекты. И я искренне хотела расширить деятельность в этой сфере, чтобы помогать большему количеству людей укреплять свое здоровье. Особенно ценю подход нашего собственника Ильи Юрьевича Магеря, который рассматривает здоровье комплексно — физическое (с учетом всех биохимических процессов) и ментальное. Именно эти принципы остаются для меня актуальными и вдохновляющими.

Почему витамины относятся к лекарственным средствам, а БАДы — нет? В чем разница между ними?

Принципиальная разница — в дозировке активных веществ. В лекарственных средствах концентрации значительно выше, чем в БАДах, и их прием требует обязательного назначения врача. БАДы, как добавки к пище, помогают компенсировать дефициты питательных веществ, неизбежные у современного человека. Но важно помнить: превышение рекомендованных доз может вызвать иной эффект.

Тогда как среди множества предложений на рынке определить, какие добавки заслуживают доверия?

Необходимо проверять наличие сертификата государственной регистрации (СГР), который обязателен для БАДов — он подтверждает, что состав соответствует заявленному. Кроме того,

для биологически активных добавок проводят серийный контроль, чтобы убедиться в соответствии производства этому СГР. Пищевые добавки не проходят такой проверки, они имеют только декларацию соответствия и их состав не контролируется. Поэтому туда могут насыпать что угодно.

Для правильного выбора среди зарегистрированных БАДов важно разбираться в формах и дозировках — этому обучают. Например, в онлайн-школе гормонального здоровья, которая работает в нашей дочерней компании. Лекции ведет в ней Илья Юрьевич Магеря.

Что еще стоит учесть при выборе в возрасте 30+, 40+, 50+?

Перед выбором добавок в первую очередь необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, сдать анализы, выявить дефициты. Можно даже провести исследование волос и ногтей на микроэлементы — они точно покажут, каких веществ вам не хватает.

На основании профессионального опыта и личной практики (я сама отношусь к возрастной группе 30+), рекомендую комплексный подход к биодобавкам. Коллаген необходим для поддержания молодости кожи и здоровья костей. Наш «Дегликан Р» (мы называем его «Эликсир молодости») благодаря сочетанию супероксиддисмутазы и розмариновой кислоты борется с гликацией — одной из основных причин преждевременного старения. Также важны: пробиотики/симбиотики, йод, витамин D3, омега-3 и магний треонат — все это присутствует в моей жизни и в жизни большинства моих коллег. Здоровье — неотъемлемая часть нашей работы, важная как для женщин, так и для мужчин... Хочу обратить внимание мужчин на цинк — фундамент мужского здоровья. Дефицит цинка,

особенно у жителей Москвы и Петербурга, встречается очень часто, но об этом многие, к сожалению, не задумываются.

Способно ли правильное питание полностью исключить необходимость использования БАДов?

Питание — это фундамент. Именно из-за недостатка качественного и сбалансированного рациона в жизни современного человека БАДы становятся необходимой ежедневной добавкой наравне с обычной пищей. Сегодня еда уже не обеспечивает нужного количества микроэлементов. Исключение — жители экологически чистых районов с натуральным хозяйством. В их случае БАДы могут быть необязательными. Но в современных городских условиях при высоком уровне занятости людей БАДы действительно играют важную роль. Особенно ценным является понимание того, сколько белков, жиров и углеводов вы получаете с пищей, — это помогает составить более полную картину потребностей организма. Существуют специальные приложения для ежедневного учета рациона. Анализируя, каких веществ вам не хватает, вы можете вместе с лечащим врачом или диетологом подобрать оптимальный для вас витаминный комплекс.

Сегодня, когда все стремятся сохранить молодость, ваш «Дегликан Р» выглядит революционным решением. Насколько он полезен тем, кто пока не готов менять образ жизни?

«Дегликан Р» действительно является нашим прорывным продуктом с уникальной рецептурой, разработанной Ильей Юрьевичем Магерея. Однако хочу подчеркнуть, что любые БАДы не заменят комплексного подхода к здоровью: важно регулярно сдавать анализы, консультироваться с врачом, выявлять дефициты и компенсировать их витаминами, соблюдать режим дня, особенно, если мы говорим о женщинах. Полноценный сон и минимизация стресса критически важны для долголетия, в том числе для сохранения молодости кожи. Именно поэтому у Ильи Юрьевича есть марафон «Чистка», который — без оплаты — уже 7 лет помогает людям по всему миру (более 1 млн участников) внедрять здоровые привычки. Это как раз про идеологию всей группы компаний Магерея: сбалансированное питание, прием добавок, режим дня и ментальные практики. Проект «Чистка» стал визитной карточкой наших компаний. Даже по окончании первой «Чистки» участники замечают разницу между до и после. У каждого из участников свои цели — общее оздоровление, повышение энергии или коррекция веса. Очень рекомендую пройти такой марафон хоть раз, особенно тем, кто пока еще не готов кардинально менять образ жизни.

Есть ли бизнес-принципы, от которых вы не отступаете?

Я избегаю жестких принципов — они создают ограничения. Вместо этого мы выбираем движение к общим целям, доброжелательность, креативность, поддержку и хорошее настроение на работе. Право выбора — наша философия развития, и она про движение вперед.

Что еще помогает вам сохранять баланс и совмещать семью, руководство компаний и заботу о себе?

Идеального баланса нет — большая часть энергии уходит в любимую работу, которая меня наполняет. Главный секрет — в осознанном выборе такого образа жизни. Помогает разнообразие и физическая активность: общение с семьей, сыном-подростком, творчество (рисование, пение, рукоделие), спорт. Смена деятельности и дает необходимую разгрузку!



VK: [karina__olegovna](#)

Сайт: [zhiznivek.ru](#)

Сезон подарков

ВЫБИРАЕМ

МУЖСКУЮ ОБУВЬ

Пока мы наслаждаемся бархатным сезоном, самое время подумать о подарках на предстоящие праздники. Именно осень — лучший период для выбора зимней обуви: и ассортимент полный, и до праздничной суеты еще далеко. Знаете ли вы, что по статистике 60% мужчин ценят практичные подарки?

Во все времена обувь могла рассказать окружающим многое о своем обладателе. По обуви мы легко определим и статус мужчины, и его финансовое положение, и даже его отношение к быту и комфорту. Мужская обувь в качестве подарка фигурирует в известном новогоднем фильме «Ирония судьбы, или С легким паром!», а в другом фильме-оскароносце «Москва слезам не верит» дважды упоминается мужская обувь как элемент образа идеального мужчины. Качественная и ухоженная обувь — залог безукоризненного имиджа. Но как правильно выбрать мужскую обувь? Попробуем разобраться.

Надежность и долговечность — пожалуй, главные критерии выбора мужской зимней обуви. При этом важно учитывать и климатические особенности своего региона. Идеальная зимняя обувь для мужчины должна быть теплой и комфортной, а также устойчива к воздействию реагентов, которыми обильно покрывают дороги и тротуары.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ

Современные мужчины-модники с особым вниманием относятся к новым дизайнерским решениям, охотно приобретая или получая в подарок стильную эксклюзивную обувь. Среди популярных вариантов — **кроссовки**, которые носят не только молодые люди, но и мужчины 40-50 лет. Некоторые модели допустимо комбинировать даже с деловым гардеробом, при условии их сходства с классическими ботинками. Зимние кроссовки, имеющие меховую подкладку и водонепроницаемую поверхность, идеально подойдут для прогулок в непогоду. Подобные решения особенно ценятся жителями мегаполисов, где важны одновременно практичность и стиль.

Отличной альтернативой выступают **утепленные ботильоны** — они прекрасно дополняют деловой костюм, обеспечивая комфорт в морозные дни. В этом сезоне выделяются модели с массивной подошвой и округлым носком. Их можно носить как с джинсами, так и с зауженными классическими брюками.

Не теряет актуальности и ретро-стиль. Современные прочтения **винтажных моделей** помогают воссоздать образы, вдохновленные либо британской аристократией, либо американской рабочей модой середины прошлого века.

Особое место занимают мужские **челси** — элегантные ботинки с боковыми резинками вместо шнурков. Благодаря лаконичному дизайну они одинаково уместны в повседневной жизни и в деловой среде.





ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА

При выборе мужской обуви первым делом обратите внимание на основной материал: он должен быть теплым, дышащим, влагонепроницаемым и морозоустойчивым.

Зимой хорошо зарекомендовала себя натуральная лаковая обувь — она устойчива к влаге и комфортна при температуре до -15°C .

Если вы поклонник велюровой обуви, обязательно проверьте высоту ворса. Оптимальным считается короткий ворс: он меньше пачкается и практически не лоснится.

На кожаной обуви в первую очередь осмотрите срез: матерчато-клееная основа выдает подделку. Для проверки натуральности проведите простой тест: приложите ладонь к материалу. Натуральная кожа быстро примет температуру тела, тогда как искусственная останется холодной.

Не забудьте проверить обувь внутри, внимательно рассмотрите материал подкладки и стельки. Традиционно лучшим утеплителем считается овчина. Для менее суровых зим прекрасно подходят модели с внутренней отделкой из байки.

ИЗУЧАЕМ ПОДОШВУ

Рассмотрите подошву обуви, главным образом — ее толщину. Даже ботинки из тонкой кожи способны защитить от холода, если имеют массивную подошву.

При выборе материала подошвы учитывайте: в зимних коллекциях качественной мужской обуви чаще всего используют термопластичную резину и термоэластопласты. Эти современные материалы отличаются морозоустойчивостью, великолепными антискользящими и амортизирующими свойствами.

Особое внимание уделите способу крепления подошвы. Склеенная конструкция вызывает сомнения в надежности, тогда как литевой метод крепления гарантирует качество. Дополнительным плюсом будет прошивка, но важно, чтобы она выполняла вспомогательную роль, а не была основным креплением, иначе обувь будет пропускать влагу.

Для моделей с каблуком есть отдельный тест: отогните стельку и проверьте, насколько прочно зафиксирован каблук.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО

- » Зимняя обувь должна быть на полразмера-размер больше обычного, а примерять обувь следует только с плотным зимним носком, чтобы ноге было комфортно и не нарушалось кровообращение.
- » Натуральные материалы — залог тепла; овчина, мех и мембранные технологии лучше сохраняют тепло, чем синтетика.
- » Качественная зимняя обувь имеет минимум внешних швов, иначе в этих местах может промокать.
- » Очень важна морозостойкость — хорошая зимняя обувь не должна дубеть на морозе.
- » Наличие съемной стельки упрощает уход за обувью.

УРУУ: СОВРЕМЕННАЯ ЭТНИКА

в якутских украшениях



Этнические украшения, вдохновленные якутской культурой, становятся трендом 2025 года. Уникальные формы и орнаменты в изделиях УРУУ, основанные на растительных и зооморфных мотивах, символизируют гармонию с природой.

Серебряные головные уборы, массивные серьги, нагрудные и наспинные украшения, широкие браслеты и кольца — это настоящие произведения искусства. Мастера якутской ювелирной компании УРУУ адаптируют традиционные мотивы к современным тенденциям, создавая стильные этно-украшения для повседневной носки. Эти изделия служат оберегами и талисманами, которые передаются из поколения в поколение.

Кроме того, в ассортименте УРУУ представлены великолепные золотые украшения с драгоценными камнями и этническими мотивами, гармонично сочетающие теплый блеск золота и уникальные орнаменты. Красоту и блеск золота подчеркнут сверкающие вставки из драгоценных камней: якутских бриллиантов, хромдиопсидов, топазов и гранатов.

Украшения УРУУ — это история, традиция и произведение искусства, которое будет радовать вас долгие годы.

УРУУ
ЮВЕЛИРНАЯ КОМПАНИЯ

2-я вице-мисс России — 2023
Любовь Хохолова

образ жизни | стиль



ТИХАЯ Роскошь

Тихая роскошь, безупречный крой и осознанный подход к гардеробу — главные факторы успеха премиального бренда женской деловой одежды ShevZ. Поговорим о том, почему современной деловой женщине важно инвестировать в качество, как одежда влияет на внутреннее состояние и что делает ShevZ особым брендом для тех, кто выбирает лучшее.

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ

Качество, минимализм и статусность — так бы я описала ДНК нашего бренда в трех словах. Основная идея Модного дома ShevZ — дополнять образ женщин, которые стремятся к созданию и развитию собственного бизнеса. Среди них как начинающие предпринимательницы, полные энтузиазма и готовые к новым свершениям, так и опытные руководительницы, уже добившиеся значительных успехов в бизнесе. Мой бренд — для любительниц базового и сдержанного гардероба. Это вещи, которые не выйдут из моды через сезон: они переживут любые тренды, с годами обретая еще большую ценность. Стиль «тихая роскошь», на мой взгляд, помогает транслировать индивидуальность и профессионализм. Палитра нейтральных тонов, безупречная посадка, материалы высочайшего качества — все это позволяет создать идеальный образ и произвести положительное первое впечатление на переговорах.

О ЦЕННОСТЯХ КЛИЕНТОВ

Наш бренд — для тех, кто говорит громко, оставаясь в тишине. Для тех, кто стремится к устойчивости и осознанному потреблению, ведь вещи в стиле «тихая роскошь» не зависят от сезонных трендов и остаются актуальными всегда.



Гармония с природой — наш принцип. Стиль ShevZ подразумевает использование качественных экологических материалов, которые создают ощущение спокойствия и единения с природой.

КАЧЕСТВО ДОРОЖЕ КОЛИЧЕСТВА

Идея первой коллекции ShevZ в стиле «тихая роскошь» для деловых женщин родилась в 2024 году. Миссия бренда — дать женщинам бизнес-мира возможность подчеркнуть свою принадлежность (или стремление к ней) к определенному кругу через вневременные, долговечные вещи российского производства, чье качество не уступает знаменитым зарубежным luxury брендам.

ShevZ сознательно избегает быстротечных трендов «на один сезон» — это наш вклад в разумное потребление. Когда деловая женщина достигает успеха, ее вкус закономерно меняется в сторону базовых предметов премиум-класса — не только в гардеробе, но и во всех сферах жизни. Мы помогаем дополнить образ успешной женщины, подобно огранке алмаза.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОВЕЧНОСТИ

Главный фактор долговечности наших изделий — состав. Мы используем только качественные натуральные ткани (более 50%): шерсть, кашемир, лен, хлопок и шелк. Не менее важна продуманная конструкция изделия. И, конечно, качественный уход.

ПРАВИЛО СТИЛЯ

Лучший выбор для элегантного стиля — придерживаться вечной классики, отдавая предпочтения базовым цветам и натуральным тканям. В гардеробе должна преобладать одежда классического лаконичного кроя: брюки, пиджаки, платья-комбинации, топы, жакеты, джемперы, пальто...

КОМПАС МЕЧТЫ

Моя мечта — масштабировать Модный дом ShevZ, развиваясь в сторону комплексного подхода к образу деловой женщины: от бьюти-ухода с натуральной косметикой до формирования капсульного гардероба из долговечных вещей, произведенных в России.

Татьяна Шевцова, основательница ShevZ



Tel/WhatsApp/TG: +7 (977) 108-43-18
Сайт: shevz.ru



ГИПОДИНАМИЯ

КАК СПАСТИ СПИНУ

ПОЧЕМУ ПОЗВОНОЧНИК ТАК УЯЗВИМ

Позвоночник — это сложная конструкция из 32-33 позвонков, суставов, связок и мышц, служащая опорой всему телу. Его делят на пять отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Внутри позвоночного канала находится спинной мозг, чьи нервные корешки отвечают за связь с каждой частью нашего тела: шейные — за руки и плечи, грудные — за дыхание и органы грудной клетки, поясничные — за ноги и органы малого таза. Именно эта сложность делает его уязвимым. А гиподинамия — главный враг современного человека — разрушает позвоночник изнутри. По данным ВОЗ, нарушения опорно-двигательного аппарата стали второй по распространенности причиной обращения к врачу.

«СИДЕНИЕ — НОВОЕ КУРЕНИЕ»

Эволюционно наше тело не приспособлено к длительному сидению. Фраза «Сидение — новое курение», популяризированная Mayo Clinic, имеет под собой научную основу: в сидячем положении давление на межпозвоночные диски увеличивается на 40% по сравнению со стоячим. Гиподинамия нарушает мышечный баланс, из-за чего травма может возникнуть даже при минимальной нагрузке.

Как и любой орган, позвоночник с годами теряет компенсаторные возможности: кости становятся хрупкими, в дисках запускаются патологические процессы. Наиболее распространенные следствия — межпозвоночные грыжи, анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева) и остеохондроз.

Остеохондроз, например, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечного корсета: позвонки смещаются, сужая пространство для нервных корешков. Их защемление вызывает не только боль, но и дисфункцию органов. При поражении шейного отдела возникают головные боли и дискомфорт в руках, а при проблемах в поясничном — боли в ногах, изменение походки и нарушения в работе мочеполовой системы.

СПАСЕНИЕ — В ДВИЖЕНИИ

Главное, что поможет здоровью позвоночника — профилактика, основанная на регулярной активности. Это подтверждают и исследования: даже 2-минутные перерывы каждые 30 минут снижают риск развития проблем на 30%.

Не менее важна и правильная организация рабочего пространства. Эргономичные принципы включают три ключевых момента: положение сидя с углом в коленях и тазобедренных суставах примерно 90 градусов, расположение монитора точно на уровне глаз для предотвращения перегрузки шейного отдела, обязательную ортопедическую поддержку поясницы для сохранения ее естественного изгиба.

МИКРОАКТИВНОСТЬ В ОФИСЕ

Исследование, опубликованное в Journal of Physical Activity and Health, показало, что короткие перерывы для физической активности каждые 30 минут не только снижают риск заболеваний позвоночника, но и повышают продуктивность на 15%. Включите в свой день эти эффективные и простые техники, чтобы сохранить здоровье спины без отрыва от работы.

! Эффективные техники

«Бразильский танец» (измененная версия): сидя на стуле, выполняйте плавные круговые движения тазом. Упражнение улучшает кровоснабжение поясничного отдела и предотвращает застойные явления.

Изометрическое напряжение ягодиц: задерживайте напряжение на 7 секунд. Именно такая продолжительность максимально активизирует ягодичные мышцы без риска перенапряжения.

Диафрагмальное дыхание с визуализацией: представьте, что с каждым вдохом пространство между позвонками увеличивается. Это снимает компрессию и улучшает лимфоток.

«Невидимая скакалка»: каждые 2 часа выполняйте 30-секундные подъемы на носках с легким подпрыгиванием. Упражнение стимулирует икроножные мышцы, которые работают как «второе сердце», улучшая кровообращение и снижая нагрузку на сосуды.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Этот вид активности получил широкое признание в медицинском сообществе благодаря уникальной биомеханике. Она задействует около 90% мышц тела, равномерно укрепляя весь мышечный корсет, снижает нагрузку на суставы на 30% по сравнению с бегом и улучшает осанку.

Для достижения максимального эффекта важно соблюдать технику: палки подбираются по формуле $\text{рост} \times 0,68$, движение должно иметь ритм 110–120 шагов в минуту, включать резкую фазу отталкивания с активацией кистевого рефлекса и плавный «перекат» стопы с пятки на носок.



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Точечные меры против боли в спине часто не работают. Гораздо эффективнее — системный подход, объединяющий движение, питание и режим. Ведь тело человека — это единая система. Недостаток магния может вызывать мышечные спазмы, дефицит витамина D — ослаблять кости, а плохой сон — усиливать воспаление. Когда мы воздействуем на все факторы одновременно, возникает синергия — эффект превосходит простую сумму отдельных методов.

! Ежедневный минимум

- 5-минутные комплексы упражнений каждые 2 часа (по таймеру)
- 10 000 шагов (2000-3000 из которых — со скандинавскими палками)
- 3-минутная утренняя зарядка для активации мышц-стабилизаторов

Недельный план

- 2 силовые тренировки (планки, «птица-собака», ягодичный мостик)
- 1 сеанс мобильности (йога, стретчинг, пилатес)
- 1 занятие в бассейне (аквааэробика или плавание на спине)

Что еще необходимо для здоровья спины?

- Коррекция дефицита витамина D (оптимальный уровень >30 нг/мл)
- Восполнение магния (400-500 мг/сутки в хелатной форме)
- Оптимизация сна (7-8 часов в хорошо проветренном помещении)
- Гидробаланс (30 мл воды на 1 кг веса ежедневно)

Как показало масштабное исследование, объединившее данные 27 научных работ, системный подход позволяет снизить частоту обострений хронической боли в спине на 68% (!) в течение года.

Если боль уже появилась, не медлите с обращением к специалисту. И помните: 70% успеха зависит от вас. Никакое лечение не даст устойчивого результата без изменения ежедневных привычек. Здоровье спины — это марафон, где важна каждая мелочь: от утреннего стакана воды до вечерней позы в кровати.

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!

РЕКЛАМА



lanainvest.ru



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



УЧУСЬ СОВМЕЩАТЬ *материнство и бизнес!*

Баурма Владимировна Дашидоржиева —

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

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

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

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

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



Севан

Бирюзовое сердце Армении

Где бы вы ни находились в Армении, дорога рано или поздно приведет вас к нему. К гигантскому озеру с лазурно-бирюзовой водой, обрамленному величественными горными хребтами. Севан — безусловно, главная точка на карте любого путешественника, ищущего не только красоты, но и подлинной истории. Это открытая книга, в которой записана история земли армянской.





Расположенное на высоте 1898 метров над уровнем моря, озеро Севан по праву считается одним из природных чудес Кавказа. Его водная гладь протянулась на 1240 км, скрывая в своих водах внушительные масштабы — максимальная отметка дна достигает 80 м при средней глубине в 26,8 м.

В Севан впадают 28 рек, а покидает его лишь одна — Раздан, приток Аракса. Природный характер озера раскрывается в его двух совершенно разных частях: западный Малый Севан поражает изрезанными берегами и значительной глубиной, в то время как восточный Большой Севан отличается пологими берегами, ровным дном и глубиной, не превышающей 30 метров.

В чистейших водах озера обитает знаменитая севанская форель (ишхан), занесенная в Красную книгу, и различные ракообразные. Севан представляет собой важнейшую орнитологическую территорию: здесь гнездятся армянские чайки (известные также как «севанские»), а во время миграций останавливаются лебеди-шипуны. Изредка отмечаются залеты таких видов птиц, как кудрявый пеликан и розовый фламинго.

Прибрежные склоны озера покрыты зарослями облепихи и разнотравьем, создавая идеальные условия для множества видов насекомых и млекопитающих.

В летние месяцы озеро дарит освежающую прохладу: средняя температура воды в июле-августе составляет 17-19°C, поднимаясь до 24°C в особенно солнечные дни.



КОЛЫБЕЛЬ ЦИВИЛИЗАЦИЙ

Каждый камень на Севане дышит древностью. В волнах озера отражались лики языческих богов и кресты первых христианских монахов, его воду пили legionеры древних царств и солдаты Великой Отечественной. Само название водоема, как считают многие исследователи, происходит от урартского слова «суниа» — «озеро». Еще в VIII веке до нашей эры цари могущественного царства Урарту оставляли на скалах клинописи, описывая свои походы к этим берегам, которые они называли «Цуини».

Но главные сокровища Севана — конечно, монастыри. Жемчужина озера — монастырь Севанаванк, основанный в IX веке на скалистом полуострове, который когда-то был островом. Его стены, сложенные из массивных блоков черного вулканического туфа — традиционного камня армянских зодчих, создают неповторимый образ суровой духовной твердыни.

Поднимитесь по каменным ступеням, чтобы оказаться на территории обители. Отсюда открывается, пожалуй, самый открыточный вид на озеро: бескрайняя бирюзовая гладь, обрамленная вершинами гор.

На противоположном, западном, берегу спрятался не менее древний монастырь Айраванк. Его строгий и аскетичный облик формирует контраст материалов: наружные стены возведены из темно-серого базальта, а внутренние помещения сложены из светло-коричневого туфа. Самым старым строением комплекса является церковь Св. Степаноса, которая была построена в IX веке из монолитных блоков черного известняка. Суровый вид монастыря, лишенный пышного убранства, идеально гармонирует с окружающими горными пейзажами, создавая ощущение полного погружения в прошлое. А в селе Арцванист находится еще один свидетель седой старины — монастырь Ваневан, чья история насчитывает уже более тысячи лет. Главная церковь демонстрирует виртуозную работу камнерезов: мощные стены сложены из грубо тесаного базальта, а для создания изящных сводов и купола использовался пористый вулканический туф, идеально подходящий для сложных архитектурных форм. Часовни монастыря словно вырастают из скалы, демонстрируя удивительное единение архитектуры с дикой природой Армянского нагорья.

НОРАТУС: ПУТЕШЕСТВИЕ В КАМЕННУЮ ЛЕТОПИСЬ

В нескольких километрах от озера находится еще одно удивительное место — Норатус, крупнейший в мире музей хачкаров, имеющий статус историко-культурного заповедника. Хачкары — это каменные стелы с вырезанными на них крестами, уникальное явление армянской культуры. На территории некрополя, раскинувшегося на площади 7 га, сохранилось свыше 1000 хачкаров, самые древние из которых датируются IX веком (некоторые источники указывают на X век).

С этим местом связана интересная легенда. Согласно преданию, во время нашествия Тамерлана местные жители надели на хачкары шлемы и прикрепили к ним копья. Издалека кладбище выглядело как огромное войско, что заставило завоевателя отступить. Так эти каменные памятники спасли село от разорения.

Каждый хачкар представляет собой произведение искусства. Иногда это лаконичный крест, но гораздо чаще он изображен в виде «Дерева жизни» с ветвями и корнями. Кроме основного креста, мастера покрывали камни изящными орнаментами и символами. Самый распространенный из них — солнечный диск, расположенный под крестом, один из древнейших символов армянской культуры. Также на хачкарах можно увидеть маленькие кресты, лики святых, виноградную лозу и другие символические изображения. Особый интерес представляет хачкар «Свадьба», который рассказывает трагическую историю упокоившейся под ним пары: во время свадебного пира на селение напали завоеватели, жених и невеста были убиты.

Прогулка среди этих безмолвных свидетелей истории, изучение необычных орнаментов и сюжетов подарят вам мощный и пронзительный опыт.

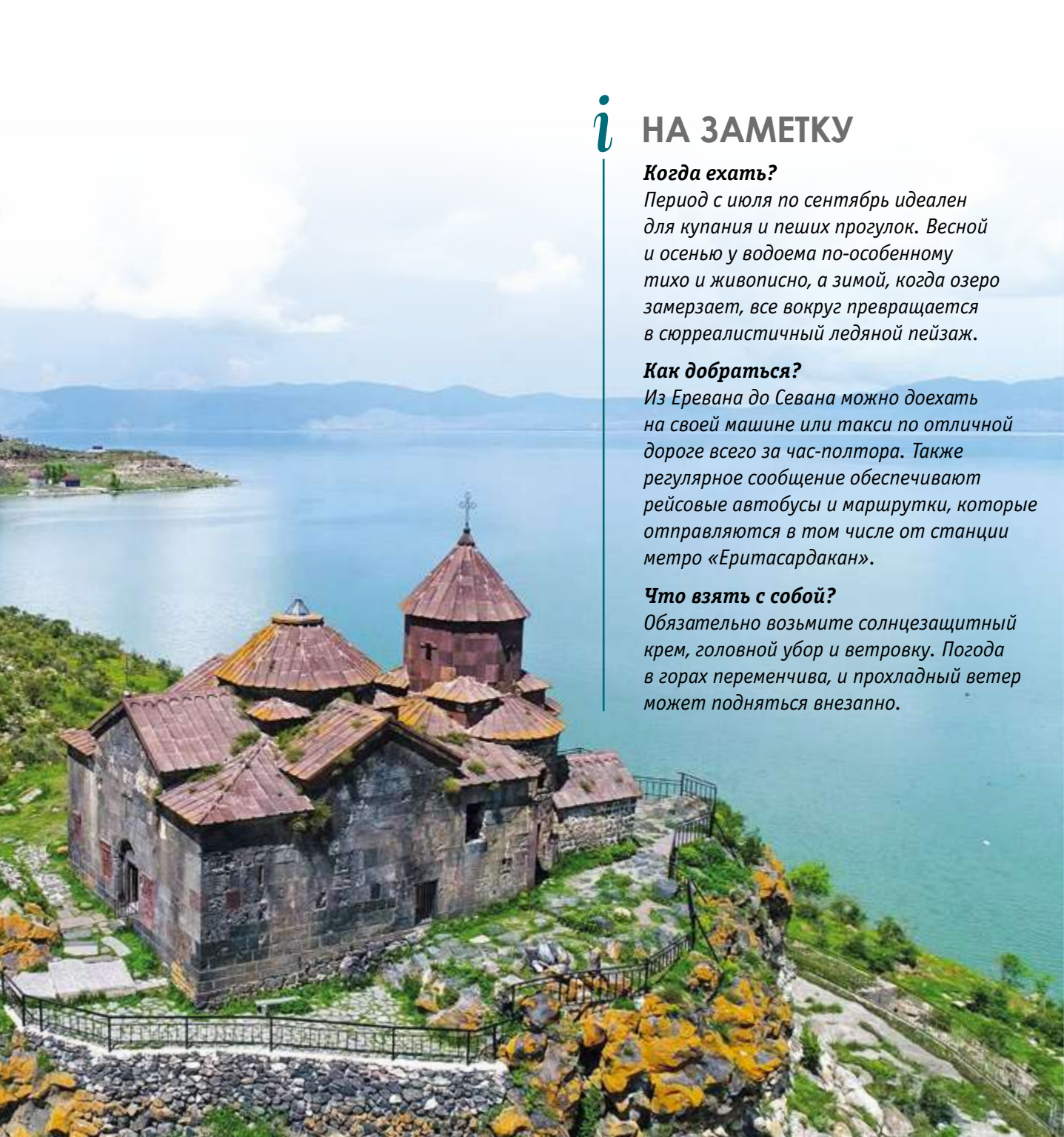


ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА СЕВАНЕ

Современный Севан — это центр притяжения для тех, кто ищет разнообразия впечатлений. Здесь созданы все условия для комфортного отдыха: от современных гостиниц и уютных коттеджей до благоустроенных и диких пляжей. Озеро предлагает множество возможностей для активного и познавательного туризма.

- **Пляжный отдых.** Пологое песчаное дно и прохладная чистая вода делают Севан идеальным местом для купания. Лучшие оборудованные пляжи сосредоточены на северо-западном побережье. Пик купального сезона приходится на июль и август, когда вода прогревается до 19–20°C.
- **Гастрономические открытия.** Армения славится необычайно вкусной и разнообразной кухней. Здесь, у озера, обязательно попробуйте севанскую форель, которую готовят на углях в прибрежных ресторанчиках, и традиционный армянский шашлык — хоровац.
- **Активный отдых.** Для любителей активностей на Севане настоящий простор — водные развлечения, включая лодки и катамараны, треккинг по окрестным холмам, а зимой — катание на горных лыжах: на северном склоне работает новая канатная дорога с панорамными видами на озеро.
- **Фотопутешествие.** Закаты на Севане — зрелище фантастическое. Солнце, заходящее за горы, окрашивает воду и небо в золотые, розовые и лиловые тона. Лучшие кадры получаются со склонов вокруг Севанаванка или с мыса Норатус.





НА ЗАМЕТКУ

Когда ехать?

Период с июля по сентябрь идеален для купания и пеших прогулок. Весной и осенью у водоема по-особенному тихо и живописно, а зимой, когда озеро замерзает, все вокруг превращается в сюрреалистичный ледяной пейзаж.

Как добраться?

Из Еревана до Севана можно доехать на своей машине или такси по отличной дороге всего за час-полтора. Также регулярное сообщение обеспечивают рейсовые автобусы и маршрутки, которые отправляются в том числе от станции метро «Еритасардакан».

Что взять с собой?

Обязательно возьмите солнцезащитный крем, головной убор и ветровку. Погода в горах переменчива, и прохладный ветер может подняться внезапно.

ИСПЫТАНИЕ ВЕЧНОСТЬЮ

Севан — это место, которое запоминается настолько, что о нем хочется рассказывать бесконечно. Озеро видело расцвет и упадок, забвение и возрождение. Прошедшее через испытания временем и человеческое равнодушие, оно выстояло и продолжает жить. Теперь его будущее зависит от того, сумеет ли нынешнее поколение не просто восхищаться его красотой, но и стать для него надежным хранителем. Напоминанием об этой ответственности служит День озера Севан, который отмечают здесь с 1999 года в последнее воскресенье августа. Праздник вполне утилитарный: к озеру приезжают волонтеры со всей страны и даже из-за рубежа, чтобы очистить берега от скопившегося за лето мусора.

Севан дает возможность пережить настоящий момент единения с природой и историей. Испить воды из древнего озера, прикоснуться к шершавым камням тысячелетних монастырей, ощутить вкус свежеприготовленной форели и почувствовать, как горный ветер наполняет легкие... К Севану стоит отправиться хотя бы ради того момента, когда понимаешь, что оказался в самом сердце Армении — и оно бирюзового цвета.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ДРАМА XX ВЕКА И ВОЗРОЖДЕНИЕ

В середине XX века уникальная экосистема Севана столкнулась с серьезной угрозой. Масштабный проект по использованию вод озера для хозяйственных нужд привел к катастрофическому падению его уровня — почти на 20 метров. Это вызвало цепь негативных последствий: исчезли родники, началось обмеление, под угрозой оказалась севанская форель и хрупкий экобаланс. Переломным моментом стало решение о спасении озера. В 1981 году ввели в строй 48-километровый тоннель, перебросивший в чашу озера воды реки Арпа. Строительство велось в рамках амбициозного инженерного проекта, начавшегося еще в 1960-х. Долгий и трудный процесс по возрождению Севана занял десятилетия. Постепенное повышение уровня воды, улучшение ее качества и восстановление экосистемы стали возможны благодаря титаническим усилиям специалистов и постоянному вниманию к проблеме.

Сегодня Севан — не только памятник природы и истории, но и наглядный пример того, как даже самые серьезные экологические вызовы можно преодолеть с помощью технологий и целеустремленности.





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

Любовь сильнее короны

Короли и королевы, императоры и императрицы — их имена вписаны в историю не только великими завоеваниями и реформами, но и невероятными любовными драмами. Некоторые из этих романов перевернули судьбы целых государств, другие остались трогательными историями преданности. Сегодня мы расскажем о семи удивительных союзах любви.

Людовик XIV и мадам де Монтеспан: яд при дворе «короля-солнце»

Франсуаза-Атенаис де Монтеспан 17 лет была официальной фавориткой Людовика XIV, родив ему семерых детей. Судя по личной переписке Людовика XIV, хранящейся в архиве Министерства иностранных дел Франции, монарх обращался к Монтеспан: «моя настоящая королева». Существуют свидетельства о том, что в 1670-х годах между ними могло состояться тайное венчание. При дворе ходили слухи об участии Монтеспан в «черных мессах» с печально известной отравительницей Ла Вуазен. В архивах Бастилии сохранились показания, что во время одной такой мессы принесли в жертву младенца.

Когда в 1679 году раскрылось «Дело о ядах», король, опасаясь скандала, удалил от двора мадам де Монтеспан, однако назначил ей огромную пенсию — по данным казначейских книг, ее годовой доход составлял 500 000 ливров, что равнялось стоимости небольшого замка. Несмотря на немилость, их общий сын, герцог Мэнский, впоследствии сохранил влияние и даже претендовал на престол. Напоминанием о былом могуществе фаворитки сегодня в Версале служит потайная лестница, которая соединяла ее покои с королевскими апартаментами.



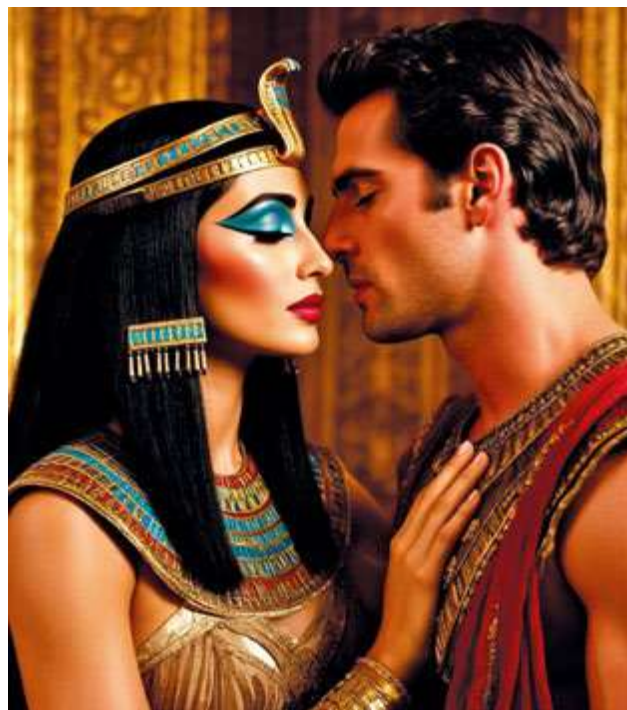
Клеопатра и Марк Антоний:

роковой союз и гибель эпохи

Последняя царица Египта покорила не только сердца, но и судьбы великих мужчин. Ее связь с римским полководцем Марком Антонием перевернула историю. В 41 году до н.э. Клеопатра, вызванная Антонием для объяснений о ее роли в заговоре против Цезаря, прибыла к нему с особым шиком — на золотом корабле с пурпурными парусами. «Она — как Афродита, он — как Дионис», — писал Плутарх... Очарованный Клеопатрой, Марк Антоний последовал за ней в Александрию, где они основали «Союз смертников» — клуб, члены которого давали клятву умереть вместе.

Роковой стала битва при Акции в 31 году до н.э.: Антоний, приняв ошибочное тактическое решение под влиянием Клеопатры, потерпел поражение на море и бежал вместе с ней. Когда войска Октавиана взяли Александрию, царица инсценировала свою смерть. Антоний, поверив в гибель любимой, пронзил себя мечом. Однако его смерть не была мгновенной и последние часы он провел, истекая кровью, на руках Клеопатры.

Не желая участвовать в триумфе Октавиана, Клеопатра покончила с собой. Перед смертью ей удалось выторговать право на совместное погребение с Антонием... Современные исследования ставят под сомнение версию со змеей — возможно, она использовала ядовитую мазь.



Екатерина II и Григорий Потемкин:

великая любовь императрицы



Григорий Потемкин, возможно, был тайным мужем Екатерины II — их переписка содержит намеки на венчание, которое состоялось, в 1774-м или 1775 году при свидетелях (включая духовника императрицы). Потемкин был не просто любовником, а настоящим соправителем: основал Черноморский флот, присоединил Крым и, по некоторым данным, стал отцом их дочери — Елизаветы Темкиной, чей портрет кисти Боровиковского сегодня хранится в Третьяковской галерее.

После рождения девочки в отношениях между Екатериной II и Потемкиным наступил кризис. Исследователи предполагают, что князь тяготился ролью тайного супруга. Их частые ссоры, иногда происходившие при свидетелях, касались в основном вопросов власти, а не чувств. «Мы ссоримся о власти, а не о любви», — писала императрица.

Несмотря на охлаждение отношений, Потемкин до самой смерти получал от Екатерины нежные письма, где она называла его «мой золотой фазан». В своих мемуарах она вспоминала его как «великого человека», чья исключительная смелость «в сердце, уме и душе» позволяла им понимать друг друга без слов. «Он был единственным, кто осмеливался спорить со мной на равных», — признавалась императрица.

Наполеон и Жозефина:

развод во имя империи



Их брак распался по политическим причинам: Жозефина не могла родить наследника из-за серьезных осложнений после родов дочери Гортензии, что подтверждается медицинским заключением доктора Корвизара (1807 г.). Несмотря на женитьбу на Марии-Луизе, Наполеон завещал первой жене 2 миллиона франков — сумму, равную годовому содержанию целой дивизии.

В Мальмезоне сохранились трогательные свидетельства их связи: 43 письма Наполеона с пометкой «моей возлюбленной безумной креолке», засохший букет фиалок — его последний подарок перед разводом, а также секретный медальон с прядью волос императора, который Жозефина носила до самой смерти. В описи ее имущества числилось 676 пар перчаток (по числу дней их брака до коронации) и 520 платьев, включая знаменитое «платье примирения» из серебряного газа...

После развода Жозефина ежедневно посылала Наполеону свежие фиалки — их тайный символ. В 1814 году, получив известие о смерти любимой, император упал в обморок. Позже, находясь в изгнании на острове Святой Елены, Наполеон признавался: «Она останется венцом моей жизни... Даже когда я диктовал условия развода, мои пальцы непроизвольно выводили буквы ее имени» (из мемуаров графа Лас-Каза). Перед смертью он прижимал к сердцу ее миниатюру, повторяя их общий девиз: «Судьба — это всего лишь слово; настоящая сила — в желании». В завещании Наполеон просил похоронить себя с медальоном Жозефины, но это желание осталось неисполненным.

Николай II и Александра Федоровна:

любовь в заточении

Переписка последней императорской четы стала образцом супружеской преданности. За 23 года брака Николай II и Александра Федоровна написали друг другу более 1000 писем, неизменно начинавшихся трогательными обращениями: «Мой дорогой солнечный свет» (от Николая) и «Мой бесценный мальчик» (от Александры). Особенно пронзительны письма из ссылки. Обычно сдержанный Николай II признавался супруге: «Без твоих глаз я как слепой».

Согласно дневнику камердинера Волкова, даже в последние дни заточения император ежедневно приносил жене цветы, сорванные в саду дома Ипатьева. Духовная близость супругов особенно ярко проявилась в последние часы жизни. В сохранившихся дневниках есть запись о чтении двенадцатой главы Послания к Римлянам — это стало их последним совместным чтением. Свидетели отмечали, что Александра Федоровна, страдавшая от боли в ногах, в тот день впервые за неделю поднялась с кресла, чтобы сесть рядом с мужем. Даже перед расстрелом они продолжали держаться за руки.

Еще одним трогательным свидетельством их любви стал детский рисунок дочери Марии, изображающий обнимающихся родителей. Он был создан за месяц до трагедии.



Франц Иосиф и Сисси:

трагедия за фасадом короны

Елизавета Баварская (Сисси), известная своей нелюбовью к дворцовым условностям, создала особый распорядок дня. В письмах к матери (1861 г.) она признавалась: «Я позволяю Францу Иосифу посещать мои покои только после 10 вечера — это единственные часы, когда я готова терпеть дворцовую жизнь».

Череда трагедий — самоубийство сына кронпринца Рудольфа в 1889 году и убийство Сиси анархистом Луиджи Лукени в 1898 году — побудила императора Франца Иосифа распорядиться сохранить покои жены в неизменном виде. В ее секретере обнаружили неотправленное письмо мужу со словами: «Если бы ты знал, как я тоскую по нашим утратам в Ишле, когда ты был просто моим Францем...»

Стефан Цвейг в своих воспоминаниях отмечал: «Каждое утро слуги обновляли цветы на ее туалетном столике, словно ожидая возвращения хозяйки».

После смерти императора в 1916 году среди его бумаг нашли засушенную фиалку — тот самый цветок, который Сисси вложила в письмо в день их помолвки в 1853 году.



Рама V и Сунандха:

закон сильнее любви



Король Чулалонгкорн (Рама V), нарушив многовековую традицию, открыто признал дочь высокопоставленного чиновника Сунанду Кумариратану своей королевой. До него короли Сиам женились исключительно на женщинах королевской крови — например, дочерях других монархов.

Трагическая гибель королевы 31 мая 1880 года потрясла весь Сиам. На глазах у короля во время прогулки по реке Чаупхрая перевернулась лодка, в которой находились королева Сунанда (на пятом месяце беременности) и их двухлетняя дочь принцесса Каннабхон. Сохранилась запись в королевском дневнике: «Сегодня случилось непоправимое. Закон оказался сильнее любви». Британский консул Э. Пэйви в донесении от 2 июня 1880 года писал: «Никто из свиты не осмелился спасти королеву и ребенка, опасаясь нарушить табу на прикосновение к особе монарха. Их Величество мог лишь в отчаянии наблюдать, как его любимая жена и дочь исчезают под водой».

Эта двойная трагедия — потеря одновременно супруги, неродившегося ребенка и наследницы — стала поворотным моментом в истории Сиам. После рокового дня Рама V немедленно отменил архаичный закон, запрещавший прикасаться к королевским особам в чрезвычайных ситуациях.

До конца жизни Рама V носил траур по Сунанде и их детям. В память о любимой жене король построил великолепный мраморный храм Ват Бенчамабопхит, где в 1889 году установили две погребальные урны — с прахом королевы и маленькой принцессы. При реставрации храма в 2019 году исследователи обнаружили в урне Сунанды прекрасно сохранившуюся косу королевы — реликвию, о которой не упоминалось в официальных источниках.

3 идеи для легкого ужина



Здоровое питание — это вовсе не скучно! Предлагаем три рецепта, которые докажут, что полезные блюда могут быть невероятно вкусными и простыми в приготовлении. В основе — сезонные овощи, ценные белки и легкие средиземноморские нотки.

САЛАТ С ФЕНХЕЛЕМ, АПЕЛЬСИНОМ И НУТОМ



Ингредиенты

- фенхель — 4 небольших клубня
- апельсины — 4 шт.
- нут отварной или консервированный — 600 г
- тыквенные семечки — 2-3 ст.л. (обжаренные)
- оливковое масло extra virgin — 3-4 ст.л.
- соль, черный перец — по вкусу

Приготовление

1. Фенхель вымойте, удалите верхнюю грубую часть, нарежьте тонкими ломтиками.
2. Апельсины очистите от кожуры, нарежьте дольками или кубиками.
3. В миске соедините фенхель, апельсины, нут и тыквенные семечки.
4. Полейте оливковым маслом, аккуратно перемешайте. При желании добавьте соль и перец.
5. Подавайте с цельнозерновым хлебом — так салат станет полноценным приемом пищи.

МОРКОВНЫЕ БЛИНЫ С РИКОТТОЙ

Ингредиенты

- морковь — 400 г
- яйца — 4 шт.
- мука — 120 г
- рикотта — 400 г
- рукола — 100 г
- помидоры черри — 200 г
- соль, перец — по вкусу
- оливковое масло extra virgin — для жарки



Приготовление

1. Морковь отварите до мягкости, остудите и измельчите в пюре.
2. Смешайте яйца, муку, соль и перец. Добавьте морковное пюре, взбейте до однородности.
3. На разогретой сковороде, смазанной маслом, обжаривайте блины по 2 минуты с каждой стороны.
4. Смажьте блины рикоттой, добавьте рукколу и разрезанные пополам черри. Сверните в рулеты.

Ингредиенты

- скумбрия (филе) — 400 г
- кешью — 20 г
- лимон — 1 шт. (сок)
- чеснок — 1 зубчик
- петрушка — 3–4 веточки
- панировочные сухари — 50 г
- оливковое масло extra virgin — 2 ст.л.
- соль, перец — по вкусу

Приготовление

1. Измельчите в блендере филе скумбрии вместе с кешью, чесноком, петрушкой и лимонным соком. Добавьте соль, перец.
2. Сформируйте фрикадельки, обваляйте в сухарях.
3. Выложите на противень, застеленный пергаментом, сбрызните маслом.
4. Запекайте при 200°C 15–20 минут до золотистой корочки.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СКУМБРИИ



Оливковое масло extra virgin (первого отжима)

является основой средиземноморской диеты. Оно богато мононенасыщенными жирами, антиоксидантами и витамином Е. Регулярное употребление снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и, согласно некоторым исследованиям, может предотвращать онкологию.

Чтобы сохранить пользу и вкус, храните масло в темной стеклянной бутылке в прохладном месте. Используйте его преимущественно в холодном виде — так сохраняются все ценные свойства. И помните: это высококалорийный продукт, поэтому его следует употреблять умеренно, как часть разнообразного и сбалансированного питания.

Рикотту ошибочно принимают за сыр, хотя на самом деле это сывороточный молочный продукт. Ее изготавливают из сыворожки, оставшейся после производства других сыров. Несмотря на это, она является отличным источником белка и кальция.

В зависимости от вида молока (коровьего, козьего, овечьего или буйволиного) вкус и текстура рикотты могут значительно варьироваться. Продукт представлен в двух вариантах: свежий (нежный, кремообразный) и выдержанный (плотный, с более насыщенным и солоноватым вкусом). Универсальность рикотты позволяет использовать ее в самых разных блюдах: она отлично подходит для закусок, паст и даже десертов.

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»	Новочеремушkinsкая улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Hi-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаянская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели:

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

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

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

— Вместе к цели! —

« Логистика считается «мужской сферой»,
но профессионализм не имеет пола. Мы доказываем это
результатами: грамотно оформленными документами,
доставкой в срок, решением сложных задач »

Александра Петрова

генеральный директор
сервиса Telega



Читайте интервью
на стр. 22



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

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

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru