

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

09-11/2026

ГАРМОНИЯ
УСПЕХА

*выбрал,
рискнул,
победил*

ЖЕНЩИНЫ
У ИСТОКОВ IT:

*они были
первыми*

Анна Хатун

эксперт-кинолог,
основатель питомника Honey Club



Елена Кутловская

Преподаватель английского языка,
руководитель имидж-студии
«Танцевальная Диадема»

Читайте интервью
на стр. 18



Осень приходит почти незаметно. Однажды утром вдруг ощущаешь, что воздух стал прозрачнее, а свет — теплее и мягче. Нет уже летнего лоска и колорита, зато осенняя пора щедра на свои багрово-оранжевые наряды и шуршащие стёжки-дорожки под ногами. Природа будто приглашает нас к неторопливой беседе — хочется говорить не на бегу, а вдумчиво, чтобы каждое слово оставалось в памяти и согревало надолго.

Как сезоны, меняются и тренды. Правда, последние не всегда успевают обратить на себя внимание. Но главное, что остаются люди, которые выше мимолетной моды. Их мастерство живет в опыте и хранится бережнее любого наследия.

Герои нашего выпуска развивают свое дело основательно, с особой любовью, поэтому их истории и личный опыт становятся примером для многих. Любовь проявляется в том, как педагог и руководитель имидж-студии успевает еще писать стихи и создавать авторские украшения, как кинолог понимает породу без слов и согревает нежной заботой своих питомцев, как сибирская травница умело собирает и использует травы, соблюдая заповедь «Не навреди», как стилист чувствует настроение клиентов любого возраста, а певица вкладывает в голос то, что нельзя выразить словами. В беседах с нашими гостями мы говорим о совпадениях, похожих на знаки судьбы, и о выборе, раскрывающем в человеке его подлинную суть.

Листайте не торопясь: в этом номере есть моменты, ради которых стоит остановиться.

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



48

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 4 Новый маркетинг. Где и как продвигаться?

УПРАВЛЕНИЕ

- 10 «Сами справимся» и другие мифы
о консультантах

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Лина Ханни. Счастье в лапах. О разведении,
мифах и любви

УСПЕХ

- 8 ALEKSANDRA. Голос души моей
18 Елена Кутловская: «Я не умею жить вполсилы!»
20 Максим Седаков. Стилист трех поколений
28 Наталья Зыкова. О любви, травах
и сибирском характере

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

- 17 Будущее время: поедем или поедем?

СТИЛЬ

- 24 Шляпы — яркий акцент сезона

НА ОБЛОЖКЕ



Лина Ханни

*эксперт-кинолог,
основатель питомника Honey Club*

«В служебном собаководстве не бывает случайных решений — там от устойчивости психики зависит рабочая пригодность собаки. Я принесла этот стандарт в разведение мальтипу, хотя рынок декоративных пород часто довольствуется одним критерием: мило и здорово. Мило — не показатель. Я оцениваю щенка так, как оценивала бы будущую служебную собаку: устойчивость нервной системы, реакция на новизну, обучаемость. Именно поэтому мои мальтипу не просто хорошо выглядят на фото — с ними максимально комфортно делить одно жизненное пространство: они предсказуемы, обучаемы и эмоционально устойчивы, что для декоративной породы редкость.

Щенок остается под моим личным наблюдением всю жизнь, а не только до момента передачи. На практике — круглосуточные консультации по здоровью и поведению напрямую от меня, ветеринарные протоколы конкретно под линию Honey Club, а не общие рекомендации из Интернета».

Читайте интервью на стр. 12



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 30 Сахарный след. Первый враг молодости

ПСИХОЛОГИЯ

- 34 Невезучий — это диагноз? Разбираем причины неудач

ЭТИКЕТ

- 38 Свадебный этикет: деталь имеет значение

ВОЯЖ

- 48 Отдых на высоте. Необычные отели России

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Уютная выпечка по-армянски

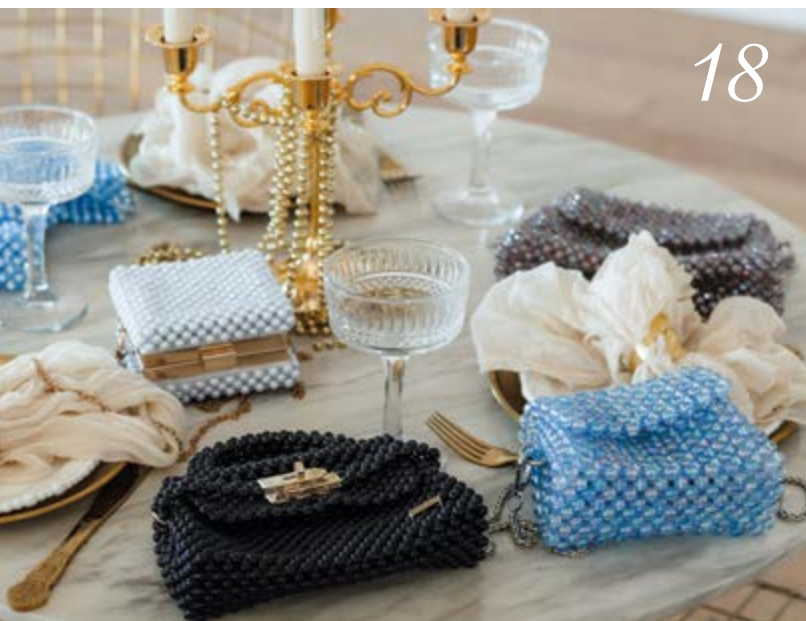
ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 42 Женщины у истоков IT

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 46 Формула человечности



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 (925) 007-02-84

info@businesslady-life.ru

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

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.

НОВЫЙ МАРКЕТИНГ

ГДЕ И КАК ПРОДВИГАТЬСЯ?

Российский рекламный рынок за последние три года изменился кардинально. Блокировки и правовые ограничения — новая реальность, в которой приходится выстраивать долгосрочные стратегии. Разбираемся, где продвигаться, как не потерять бюджеты и оставаться на плаву с минимальными ресурсами.



В 2026 году список запрещенных площадок окончательно определился. Instagram, Facebook, LinkedIn, X (Twitter), Discord, Snapchat, Roblox* заблокированы и недоступны без VPN, а реклама на них влечет штрафы для юрлиц до 500 000 рублей.

Сложнее ситуация с Telegram и YouTube. С 1 сентября 2025 года действует часть 10.7 статьи 5 закона «О рекламе», запрещающая продвижение на ресурсах с ограниченным доступом. ФАС подтвердила: любые маркетинговые активности на YouTube, Telegram и VPN-сервисах содержат признаки правонарушения; ответственность несут обе стороны сделки — рекламодатель и рекламодатель.

25 марта 2026 года ведомство объявило мораторий: до 31 декабря 2026 года штрафовать за рекламу в Telegram и на YouTube не будут. Маркировка рекламы через ОРД по-прежнему обязательна.

Надежная база сегодня — российские платформы: «ВКонтакте» (крупнейшая универсальная соцсеть), «Одноклассники» (аудитория 35+), «Дзен» (контент-маркетинг), Rutube, а также нишевые MAX и TenChat для B2B.

Откажитесь от «постов ради постов»

Сегодня работает ценность, а частота уходит на второй план. Компании отказались от принципа «чем больше постов, тем больше эффекта». Идеально действовать по принципу «меньше,

но лучше». Особенно это актуально в век ИИ, когда создавать большие объемы контента стало куда проще.

Важно помнить: публиковать контент без стратегии — путь в никуда. Контент должен мотивировать делиться, сохранять и комментировать. Люди охотнее делятся тем, что реально помогает или впечатляет, а красивая картинка без смысла остается незамеченной.

«Частота запросов на размещение рекламы на YouTube остается высокой за счет длинных форматов контента, высокой вовлеченности и качественного сторителлинга».

*Марина Кондрашова,
генеральный директор Getblogger*

Работайте с микроинфлюенсерами

Крупные блогеры дороги и не гарантируют нужной отдачи. Сотрудничество с локальными или нишевыми аккаунтами с аудиторией 1–10 тысяч человек обходится дешевле, а средний уровень вовлеченности составляет 2,53% — выше, чем у более крупных инфлюенсеров. Договаривайтесь о бартере, совместных акциях или недорогих подарках.

* Организация Meta, а также ее продукты Instagram и Facebook признаны экстремистскими и запрещены на территории РФ

«Лучшие результаты обычно достигаются при умелом сочетании бесплатных инструментов продвижения и таргетированной рекламы».

Артем Никитин, руководитель консалтинговой компании NIKITIN PR

Генерируйте пользовательский контент (UGC)

Это работает почти бесплатно. 60% потребителей считают UGC более аутентичным, чем любая другая форма маркетинга, а 83% с большей вероятностью купят у бренда, который активно использует пользовательский контент. Что делать? Проводите челленджи, конкурсы, приглашайте людей делиться фото и видео использования продукта. Репосты пользователей увеличивают охват, дают сигнал алгоритмам о вовлеченности и укрепляют доверие.

Создайте триггерный продукт

Выберите один оригинальный продукт, который станет центром внимания и привлечет аудиторию. Российский дизайнер Николай Андрианов создал уникальные подставки для «Яндекс Станции» в виде матрешек — публикация набрала более 2,4 млн просмотров. Если вы в сфере услуг, придумайте необычное событие или формат взаимодействия.

Используйте бесплатные площадки

Добавьте компанию в «Яндекс Карты» и «2ГИС», публикуйте объявления на «Авито». Разместите бизнес на сайтах с отзывами — даже несколько комментариев создают доверие. Участвуйте в локальных сообществах и городских мероприятиях: ярмарках, фестивалях.

Ищите нетрадиционные каналы

Пока все тратят бюджеты на VK и Яндекс, цена контакта в нишевых медиа ниже в 1,5–2 раза. Рассмотрите маркетплейсы как медиа (Ozon, Wildberries развивают рекламные экосистемы), Commerce Media (банки, доставка, такси), онлайн-кинотеатры (Okko, Wink, Premier) и рекламу в мобильных средах (в том числе внутри приложений — in-app).

! **Разумная стратегия 2026 года** — строить основной трафик на российских платформах («ВКонтакте», «Одноклассники», «Дзен») и использовать переходный период Telegram и YouTube как бонус, а не как фундамент бизнеса. Качественный контент, микроинфлюенсеры, UGC и нетрадиционные каналы позволяют оставаться на плаву даже при ограниченном бюджете.

Главное — сменить мышление. Соцсети больше не про «лайки ради лайков», а про бизнес-результат. Если вы не умеете измерять вклад соцсетей в продажи — начните с этого. Инвестируйте в аналитику и новые роли: ищите специалистов по социоаналитике, по соцпоиску, по креативной оптимизации.





ТАБУ-МЕТОДЫ ЧТО ВРЕДИТ ПРОДВИЖЕНИЮ?

Покупные отзывы

Фейковые комментарии создают иллюзию спроса, но клиенты чувствуют фальшь: неестественные восторги и одинаковые конструкции вызывают сомнение, а не желание купить. Маркетплейсы сейчас оперативно вычисляют накрутку — карточка падает в выдаче, репутация страдает. Итог: минус трафик, минус продажи.

Зеркальный постинг

Один контент во все соцсети убивает охваты. Алгоритмы VK, «Дзена» и Telegram работают по-разному: то, что эффективно

в одном канале, проваливается в другом. Посты не набирают просмотры, алгоритмы перестают их показывать, аудитория не вовлекается. Лучше адаптировать посты под специфику канала — так выше отклик и охват.

Накрутка, спам и «черное» SEO

Искусственная активность (боты, массовые ссылки, спам-комментарии) и манипуляции с поисковым продвижением (покупка ссылок, дорвеи, клоакинг) быстро распознаются алгоритмами. Результат одинаковый: санкции платформ, падение позиций и трафика. Аудитория считает навязчивость как непрофессионализм — вместо роста получаете негатив, репутационные риски и потерю бюджета.





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

psy-centre.ru

ALEKSANDRA

ГОЛОС *Души моей*

Интервью: Е. Зинченко

Фото: из архива А. Лоскутовой

Об искусстве, способном пережить эпохи, мы беседуем с российской певицей, музыкантом и продюсером Александрой Лоскутовой (ALEKSANDRA). Ее путь необычно соединяет дисциплину и творчество: музыкальная школа с отличием, Центр одаренных детей (лингвистика), затем экономический факультет вуза и семь лет в семейном бизнесе. Именно сочетание прагматики и искусства помогло Александре войти в шоу-бизнес на своих условиях. Она строит карьеру без продюсера и не признает жанровых границ. Наше интервью — о творчестве и о том, как среди всеобщей спешки и сиюминутности сохранить вкус к жизни и не потерять себя.

Александра, ваш репертуар включает разные жанры. Как вы понимаете, что песня достойна стать частью вашего сольного проекта? Насколько строг ваш внутренний цензор?

Я понимаю, что песня моя, когда с первых нот она трогает душу. Если мелодия и текст находят отклик, мне хочется возвращаться к песне снова и снова, а в голове сразу рождаются идеи, как я буду ее записывать и исполнять. Всё, о чем я пою, мною прожито, прочувствовано и переосмыслено, поэтому каждая такая композиция становится частью моей истории.

В эпоху, когда внимание зрителя нужно буквально завоевывать, вы сознательно избегаете вокальных конкурсов. Для вас главное — создавать, а не конкури-



ровать. Тогда что помогает донести свое искусство до широкой аудитории?

Верно, я сознательно выбираю созидать, а не конкурировать. Каждый человек уникален, и я не вижу необходимости доказывать, что я лучше кого-то. Так же как не стану «завоевывать внимание»: я не из тех, кто готов на все ради популярности. У меня есть уважение — и к себе, и к аудитории.

Я профессиональный музыкант, создаю качественную музыку и опираюсь только на свой внутренний компас и видение. Без референсов и примеров для копирования — я выбираю собственный путь. Моя искренность, врожденный музыкальный талант, красивый голос и уникальная аутентичность во всех ее проявлениях помогают донести мое искусство до слушателей.

Какой из ваших любимых проектов вы считаете наиболее важным этапом и почему?

Из любимых проектов для меня особенно важна песня «Свет», которую я недавно записала. Она отражает мою жизненную философию, что делает ее по-настоящему значимой.

Артистическая среда ассоциируется с хаосом, вы же выбираете порядок: здоровый образ жизни, ясную голову, дисциплину. Это защита голоса и души или естественное состояние вашей природы, в котором вы всегда чувствовали себя органично?

Вы очень проницательны. Да, я люблю порядок во всем — для меня это естественное и органичное состояние. Сохранять свет души и ясность сознания, становиться ближе к Богу — для меня в приоритете.

Назовите три классических произведения, которые имеют для вас особенное значение.

Сложно ограничиться тремя, когда речь идет о классической музыке, поэтому назову те, о которых подумала в первую очередь: «Танец феи Драже» Чайковского, «Элегия» Рахманинова и Концерт для фортепиано с оркестром № 23 ля мажор, К. 488: II (Adagio) Моцарта.

Что из ваших повседневных радостей становится частью вашей музыки и усиливает внутреннюю гармонию, которая потом слышна в голосе?

Созерцание природы.

Бывают моменты жизни, когда вы гордитесь собой больше всего?

Мне не близко слово «гордиться» (*Улыбается — Прим. авт.*). Я чувствую себя счастливой, когда совершаю добрый поступок, создаю произведение искусства или открываю новые грани собственного сознания.

VK: [aleksandralmusic](#)
Rutube: [u/aleksandra](#)
TG: [ALEKSANDRAMusic](#)
Сайт: [aleksandramusic.ru](#)





«САМИ СПРАВИМСЯ» И ДРУГИЕ МИФЫ О КОНСУЛЬТАНТАХ

Практика общения с клиентами показывает, что в отношении бизнес-консультантов существует множество заблуждений. Обсудим их.

1 *Консультанты нам не нужны — сами справимся.*

Не секрет, что часто компании заходят в тупик в своем развитии. Ведь управлению большинство руководителей не обучались, а если и обучались, то вузовское образование дает немного. Консультант обладает многими преимуществами, главные из которых — опыт и независимость. И приход хорошего консультанта в компанию всегда вносит свежую струю в ее развитие.

2 *Как вы можете помочь нам, если вы не работали в нашей отрасли?*

Это часть очень популярного среди клиентов мифа о собственной уникальности. Как консультант я успешно работал

с нефтяниками и энергетиками, девелоперами и строителями, телекоммуникационными и инженеринговыми компаниями, производителями и дистрибуторами... И никакой принципиальной разницы между ними не заметил. «Знание некоторых принципов заменяет знание многих фактов». Естественно, я в этих отраслях не являюсь профессионалом, но «оно и не надо». На самом деле 90% всех проблем и задач в любом бизнесе одинаковые, и они не связаны с отраслью и конкретной компанией. А на знание оставшихся 10% я и не претендую.

3 *Консультанты — это очень дорого.*

Они для крупных компаний, мы не потянем. Скажу так: консалтинг действительно стоит денег. Больших ли? Смотря с чем сравнивать. Порой за консалтинг запрашивают очень много: если консультант слишком раскрученный и/или жадный, если специально растягивает длительность проекта и т.д. Но все это непрофессионально: хороший

консультант всегда работает на благо клиента, потому что знает: самое главное, что у него есть, — репутация. Не привлекая профессионалов, компания порой теряет в разы больше от собственной неэффективности. Можно самому варить себе борщ, но умнее заплатить за это профессиональному повару, а освободившееся время потратить на свое основное дело. Заодно и борщ получится вкуснее. Есть разные режимы работы с консультантом. Он может брать на себя многое: вплоть до временной работы у вас в штате. Или может только направлять вас в ключевых точках проекта, а основную работу вы делаете сами. Здесь польза клиенту еще и в том, что он обучается на своих же реальных задачах под руководством опытного наставника. Разумеется, выбранный вами режим сильно влияет на стоимость проекта.

4 **Консалтинг можно заказывать только когда все хорошо или все плохо.**

Удивительно, но оба мнения одинаково распространены.

Консультант может быть вам полезен в разных ситуациях:

а) если в бизнесе все плохо, то консультант — это доктор, а порой и реаниматор; б) если дела идут хорошо, то консультант — это спортивный тренер, который помогает вам стать еще сильнее; в) если «все нормально», то консультант может стать вашим советником, с которым можно обсудить любой сложный вопрос, наметить направления дальнейшего развития бизнеса и т.д.

5 **«Если ты такой умный, то почему занимаешься консультированием, учишь других, а не создашь свой бизнес?»**

(«Кто не умеет делать сам, тот учит!») Консалтинг — такой же бизнес, как и все остальные. Кому-то по душе торговать, кому-то — производить, а мне и моим коллегам — консультировать. Это интересно и азартно, это всегда сложные задачи, это возможность помочь компаниям и людям! С другой стороны, я много раз сталкивался с тем, что



хороший консультант — отнюдь не всегда хороший руководитель, и наоборот. Очень часто боссы с десятилетним опытом не могут консультировать хотя бы в силу своей авторитарности, которая в работе консультанта обычно очень вредна. Так что каждому — свое! Кстати, у многих консультантов есть собственные компании из разных сфер «реального бизнеса».

Высказать автору свои восторги, сомнения и критику вы можете, написав на адрес: info@mrybakov.ru.

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





Лина Викторовна Ханни,
вице-президент Национального клуба
породы мальтезе России, эксперт-кинолог РКФ,
судья по служебному собаководству, обладатель
премии «Лучший эксперт-кинолог России-2024»,
основатель питомника Honey Club, где применяют
премиум-подход к разведению мальтезе и мальтипу

Счастье в лапах

О разведении, мифах и любви

Бывает, что образ из детства годами живет на краю памяти — легкий, почти невесомый, но отчего-то невероятно родной. У Лины Ханни таким образом стала маленькая белая мальтезе с глазами-пуговками: в четыре года она увидела ее во сне. Спустя время хрупкий силуэт обрел реальные очертания — в щенке, который вскоре собрал все главные титулы страны. Чувство верного выбора, которое не подводит Лину Ханни уже четыре десятилетия, — главный ориентир ее работы. Сегодня она помогает другим находить те самые пары — человека и собаки, которым суждено встретиться.

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

Лина, любовь к собакам — это дар или чувство, привитое с детства? Когда вы поняли, чем хотели бы заниматься в жизни? У меня дар превратился в профессию, когда пришли годы работы и опыта. Собака для меня — не бизнес, а дружба и любовь. Именно через это призвание выросла профессия.

Какой был ваш самый главный профессиональный страх в начале пути и что с ним стало сейчас?

Поначалу были сомнения, как у всех, кто только начинает. Но с годами опыта и знаний они трансформировались в уверенность — сорок лет в профессии не оставляют места для тревог. Единственное, что до сих пор держит меня в тонусе, — ответственность за подбор пары человек-собака: ошибка здесь может сломать жизнь обоим.

« Собака — не покупка, которую возвращают, если не подошла, это годы жизни »

Поэтому я перепроверяю каждое решение. И до сих пор отказываю клиентам, если чувствую, что подбор будет неверным.

В 4 года вам приснилась маленькая белоснежная собака с черными глазами-пуговками. Позже вы получили похожую на нее Камиллу, ставшую самой титулованной мальтезе в России. Что она дала вам как человеку, а не как кинологу?

Камилла научила меня, что взаимное узнавание с собакой — не метафора. Когда через годы после того детского сна я увидела щенка с точно такими же глазами, я не выбирала ее умом — я ее узнала. Это легло в основу всего, что я делаю: я подбираю не собаку по стандарту, а ту самую, которую человек однажды узнает так же. Мои собаки — не просто питомцы, а потомки чемпионов, победителей крупнейших международных европейских выставок, и именно поэтому вопрос качества для меня решен изначально — вся моя работа сосредоточена на другом: найти ту самую пару человек-собака.

Ваша экспертность охватывает и служебные породы, и декоративные. Есть ли что-то, чему мальтезе или мальтипу могут научить серьезных служебных собак (овчарок, ротвейлеров)?

В служебном собаководстве не бывает случайных решений — там от устойчивости психики зависит рабочая пригодность собаки. Я принесла этот стандарт в разведение мальтипу, хотя рынок декоративных пород часто довольствуется одним критерием: мило и здорово. Мило — не показатель. Я оцениваю щенка так, как оценивала бы будущую служебную собаку: устойчивость нервной системы, реакция на новизну, обучаемость. Именно поэтому мои мальтипу не просто хорошо выглядят на фото — с ними максимально комфортно делить одно жизненное пространство: они предсказуемы, обучаемы и эмоционально устойчивы, что для декоративной породы редкость.

Когда человек приходит к вам за собакой, что для вас важно узнать о нем в первую очередь: его график, опыт, характер?

Не опыт — без опыта мне даже легче: проще научить правильно с чистого листа, чем переучивать того, кто годами делал неправильно. И не график — не нужно подстраивать жизнь под собаку, это она должна вписаться в вашу. Главное — ожидания.

« Человек заводит декоративную собаку с одной целью: получать положительные эмоции »

Кому-то нужна активная собака под темп большой семьи, кому-то — спокойный компаньон для тихих вечеров. Моя задача — сделать так, чтобы ожидания потенциального владельца моего выпускника и реальность совпали. Здесь и начинается настоящая работа заводчика.

Вы развенчиваете много мифов о мальтипу. А какой самый живучий и вредный миф мешает людям завести эту породу или заставляет делать ошибки?

Мода на микрособак больше всего вредит владельцам. Когда люди выбирают щенка слишком маленького размера, они не готовы к постоянным походам в ветеринарную клинику и огромным счетам за лечение. А на практике именно так и происходит. На моих площадках есть большое видео, где я подробно рассказываю, почему собак нельзя уменьшать до бесконечности и к каким последствиям для здоровья это приводит.



собака меняет не только жизнь того, кто ее завел, но и всех, кто оказывается рядом.

Какое качество в человеке заставляет вас уважать его мгновенно? А какое — так же мгновенно потерять интерес?

Мгновенно уважаю за честность — когда человек прямо говорит, что столкнулся с трудностью, а не скрывает это. Именно на честности строится доверие между мной и владельцем: если вы говорите правду, я помогу в любой ситуации. А теряю интерес к тем, кто относится к живому существу как к статусной вещи.

Маленьких декоративных собак часто считают недрессируемыми. Как вы, кинолог со стажем, доказываете на своем примере, что это не так?

Здесь дело не в глупости или недрессируемости, а в особенностях пород, которые люди просто не понимают. Шпицы, йорки, мальтипу устроены иначе, чем крупные служебные собаки, и требуют другого подхода к дрессировке, а не меньшего. Специально я не доказываю — после стольких лет в профессии это просто часть моей ежедневной работы со щенками.

Если бы не кинология, какая профессия могла бы стать для вас идеальной? Или все-таки никакая?

Кинология для меня — дело жизни, не вижу себя ни в какой другой профессии.

Наверное, непросто расставаться с каждым выпускником. Что вы говорите щенку в день отъезда в новую семью?

Расставание не становится легче с опытом — я привязываюсь к каждому щенку, даже зная заранее, что он уедет.

« В последний день я всегда говорю одно и то же, тихо, на ухо: «Твоя семья тебя уже ждет, иди и будь счастлив» »

Вы лично сопровождаете каждого щенка после продажи. Как весь процесс выглядит на практике?

Щенок остается под моим личным наблюдением всю жизнь, а не только до момента передачи. На практике — круглосуточные консультации по здоровью и поведению напрямую от меня, ветеринарные протоколы конкретно под линию Honey Club, а не общие рекомендации из Интернета.

« Ни один владелец не остается без поддержки, даже если купил щенка пять лет назад »

Большинство заводчиков теряют интерес к нему в день покупки, у меня иначе.

Взаимовыручка между владельцами собак — это не миф?

Владельцы собак — особое сообщество: даже незнакомые друг с другом люди объединяются, когда чья-то собака теряется. Я сама не раз участвовала в таких поисковых группах. Владелец объединяет нечто большее, чем общая порода или любовь к питомцам. Именно эта взаимовыручка и убеждает меня:

Для меня это не просто ритуал — в такие минуты я в последний раз проверяю щенка: как он реагирует на голос, на прикосновение, спокоен ли. Если меня что-то настораживает, я могу отложить передачу, даже в последний день. Люди не видят этой части работы, но именно она определяет, получат ли они щенка действительно готового к жизни в семье.

Что еще делает вас по-настоящему счастливой? Любимые места, страны, люди?

Счастье для меня — это тишина после выставочного сезона, когда можно неделю провести без графика. Люблю Италию за медленный темп жизни, который так контрастирует с моей профессией. И, конечно, счастлива, когда получаю фотографию повзрослевшего щенка спустя годы со словами благодарности от владельцев моих выпускников.

Представьте, что вы можете задать один вопрос любой собаке в мире — какой бы это был вопрос и кому именно?

Я бы спросила у Камиллы: узнала ли она меня так же, как я узнала ее в тот момент, когда впервые увидела.

TG: maltipoo_honey_club | VK: lina_honey_club | DZ: lina_honey | TikTok: maltipoo.honey.cl
Rutube: channel/27097564 | Сайт: best-maltese.com



Ориентирована на результат!



Анжелика Перова

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

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

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

Вы можете обратиться по вопросам:

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

Методы работы:

- ✓ Коучинг
- ✓ Психология
- ✓ Групповые тренинги

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

БУДУЩЕЕ ВРЕМЯ: ПОЕДЕМ или поедем?



В русском языке есть пары глаголов, которые ставят в тупик многих людей. Одна из таких пар — «поедем» и «поедим». Казалось бы, всего одна буква, а смысл кардинально меняется. И ошибка в этом слове способна превратить обычную фразу в комичную или даже неловкую ситуацию. Давайте разберемся, как писать правильно.

1 «ПОЕДЕМ» — будем ехать (будущее время от «ехать»)

«Поедем» — это форма глагола «ехать» в будущем времени: мы будем куда-то ехать.

Примеры:

- Поедем в выходные на дачу.
- Давайте поедем раньше, чтобы успеть.
- Завтра поедем на встречу.

2 «ПОЕДИМ» — будем есть (будущее время от «есть»)

«Поедим» — это форма глагола «есть» (в значении «кушать») в будущем времени. Иными словами: сначала поедем (то есть позавтракаем, пообедаем или поужинаем), а потом займемся делами.

Примеры:

- Поедим — и можно будет ехать.
- Я проголодался: давай поедем.
- Сначала поедим, а потом обсудим план.

3 Как запомнить и не ошибиться

Самый простой способ — спросить себя, что вы реально имеете в виду:

- Едем куда-то? Тогда пишем «поедем».
- Речь идет о еде? Тогда пишем «поедим».

Запоминаем по ударению:

по́едем — ударение на второй слог, на гласную «е» (связываем с «едем», движение); пое́дим — ударение на третий слог, на гласную «и» (связываем с «е́дим», еда).

Простая фраза-подсказка:

«Мы по́едем по дороге, а потом пое́дим пироги».

В этой фразе сразу два слова в одном контексте — ударения не дадут их перепутать.

4 Частые ловушки в речи и на письме

Очень часто путаница возникает во фразах типа:

«Сначала по... — потом разъедемся».

Логично: «Сначала поедем, а потом разъедемся». Если написать «поедем», смысл внезапно переключается на поездку — и фраза звучит странно.

Еще типичные ошибки:

- «Давай поедем в парк» (неверно: имеется в виду поездка, правильно — «Давай поедем в парк»).
- «Мы поедем на море» (неверно: речь о путешествии, правильно — «Мы поедем на море»).

Запомните раз и навсегда:

«поедем» — это про дорогу, «поедим» — про еду. Ошибка в одной букве может превратить ваше сообщение в анекдот, так что будьте внимательны!

Елена
Кутловская

«Я НЕ УМЕЮ жить вполсилы»

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

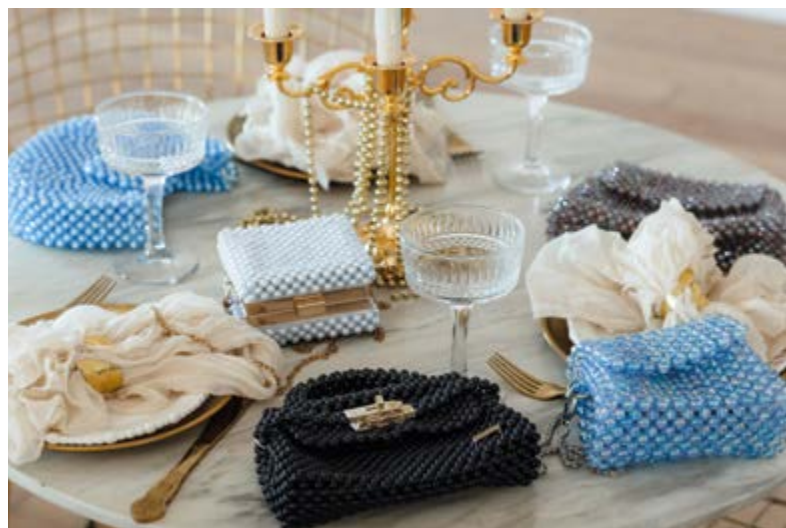
Преподаватель английского с 30-летним стажем, руководитель имидж-студии «Танцевальная Диадема», поэтесса и мастер по созданию брошей и сумок из бусин — все это одна удивительная женщина, Елена Кутловская. Она не боится пробовать новое, совмещать несовместимое и каждый день доказывает: возраст и нагрузка — не ограничения, а ценный ресурс! В интервью Елена расскажет, как не бояться перемен, сохранять энергию и превращать мечты в реальность.

Елена, какая главная причина побудила вас, успешного преподавателя, создать собственную имидж-студию и заняться бизнесом? Наверняка за решением стояла особая мотивация? Я в бизнесе много лет: около 11 лет руководила компанией по поставкам бурового оборудования, потом развивала свой салон красоты. При этом никогда не бросала преподавать. Мне всегда было тесно в рамках одного проекта. А когда мои сын и дочь стали заниматься балетными танцами, я поняла, что в Санкт-Петербурге ниша профессиональных имидж-студий практически пустует. И решила рискнуть.

Ваша имидж-студия «Танцевальная Диадема» работает на турнирах по балетным танцам с 2014 года. Как за это время изменился запрос спортсменов? И что, помимо высокого мастерства ваших стилистов (о котором часто пишут в отзывах), позволяет удерживать клиентов в условиях большой конкуренции?

Танцоры стали больше ценить индивидуальность и креативность. Мы стараемся подчеркнуть красоту каждого клиента, учесть все

пожелания и запросы. А самое главное — это принцип работы нашей имидж-студии — прекрасная и мощная команда, где очень важны взаимовыручка и поддержка. Как результат, танцоры остаются нашими клиентами уже много лет — мы вместе с ними выросли и продолжаем расти.



Помогает ли ваш педагогический опыт в управлении командой стилистов и в работе с требовательными клиентами?

Еще как помогает! Хороший педагог и хороший руководитель умеет слушать учеников, сотрудников, клиентов — слышать их желания и потребности. И помогает воплощать это в жизнь.

Вы преподаете английский уже 30 лет. Какой один главный совет вы дали бы тем, кто мечтает в совершенстве освоить этот язык?

Не бояться. Идти вперед, пробовать разные методики, курсы, учителей.

«И главное — работать, иначе даже самое большое желание останется просто мечтой. Верьте в свои силы — и все получится».

У вас уже немало собственных стихов, значительная часть которых посвящена родному городу. Достоинства Петербурга можно перечислять бесконечно. А есть то, что вы хотели бы в нем поменять? Кроме погоды, конечно!

Кроме погоды — ничего! Да и погоду менять не стоит, иначе это будет совсем другой город. Хотя иногда так хочется побольше солнышка (*Улыбается — Прим. авт.*).

Вы еще создаете броши из бисера и сумки из бусин — и для души, и на продажу. Где черпаете вдохновение и идеи для новых изделий?

Это на уровне волшебства. Я раскладываю перед собой бисер и бусины, смотрю на них — и начинаю видеть, во что они могут превратиться. Бусина к бусине, а потом... magic! И вот готова новая брошь или сумочка, которая будет дарить людям радость.

Елена, вы нашли способ замедлить время? Столько разноплановых занятий! Что помогает все успевать и не ощущать усталости?

«Я не умею жить впосилы. Если мне интересен проект, я погружаюсь в него целиком. Наверное, именно увлеченность позволяет совмещать преподавание, бизнес, творчество и новые идеи».

Конечно, я устаю, как любой человек, но любимое дело удивительным образом возвращает энергию и помогает двигаться дальше.

Наверняка рядом с вами есть любящие люди, которые возвращают вам веру в себя, даже когда вы сами ее теряете. Поделитесь, кто они?

Моя семья и мои друзья. Это моя сила, моя опора и моя поддержка во всех проектах. Особое место в моей жизни занимает муж Сергей — человек, с которым нас связывает более тридцати лет общей истории. Наши дети, Николай и Алина, уже выросли и нашли свой путь: Николай развивает собственные проекты и помогает в работе имидж-студии, а Алина — дизайнер вечерней и танцевальной одежды. В этом году они успешно окончили вузы, и я очень горжусь ими. А еще рядом всегда моя мама — музыкант, педагог и замечательная бабушка. Ее поддержка и любовь бесценны для нашей семьи.

Если возможно, завершите интервью строчкой из еще не написанного стихотворения.

Вы знаете, я обычно пишу стихотворения быстро и сразу целиком. Поэтому лучше процитирую несколько строк из уже написанного — строки, которые характеризуют мой внутренний мир:

*«Я выбираю быть собою,
Любить, смеяться и решать,
Поспорить иногда с судьбой,
И побеждать, и принимать».*



TG: ddlux_bags, dancediadema,
belayanoch_poetry
VK: kutlov

СТИЛИСТ

трех

ПОКОЛЕНИЙ

Есть такая народная мудрость: «Мастер умирает вместе с последним клиентом». Она о том, что мастер взрослеет вместе со своими клиентами, и с последним завершается и его путь в профессии. Ему больше некого обслуживать. Молодые уходят к молодым и взрослеют уже вместе с ними. Но в Москве есть мастер, который, кажется, не «умрет» никогда. Первые клиенты пришли к нему более 35 лет назад, потом привели своих детей, а дети уже приводят своих. Поколения меняются, а мастер — один. И умудряется удовлетворить запросы и вкусы всех. Как такое возможно? В чем секрет? Поговорим с самим мастером — стилистом Максимом Седаковым, который хорошо знаком нашим давним читателям.

Интервью: С. Давыдова
Фото: из архива М. Седакова



Биографическая справка

Максим Седаков более 35 лет делает людей красивыми. Он создавал стиль Надежде Кадышевой, Ирине Салтыковой, Наталье Гулькиной, Валерии Гаркалину, Ольге Прокофьевой, Татьяне Рогозиной и многим другим певцам и актерам. Мегазвезда Татьяна Васильева долгие годы причесывалась только у Максима. Именно он предложил актрисе знаменитую смелую короткую стрижку для культового фильма «Попса». Время от времени Татьяна Васильева возвращается к этому образу.

Основная концепция стилиста — дорогая простота: сложные академические стрижки, которые почти не требуют укладки. «Женщина, — считает Максим, — не должна тратить много времени на прическу, накручивая волосы, выпрямляя их и делая начесы. Идеальная стрижка в любой ситуации требует лишь нескольких взмахов расчески и при этом выглядит стильно».

Максим, вы начинали, когда парикмахерское искусство было скорее женской профессией. Я хорошо помню: пропахшие химическими растворами залы, женщины в побрекших халатах, почти все среднего возраста и корпулентные. Как вас туда занесло? Семья творческая?

Можно сказать, что творческая.

Отец, Эдуард Седаков, был писателем. Именно он разглядел и поддержал талант сына, который с раннего детства плел косички куклам, причесывал подружек и хорошо рисовал.

Папа лично отвел меня к директору Парикмахерского училища № 69 (Позднее — Колледж парикмахерского искусства. — Прим. авт.) Тамаре Михайловне Рыжовой. Она сказала: «Беру на свой страх и риск. Предупреждаю сразу: учиться будет трудно. Но вижу, что из тебя выйдет толк, и я еще буду тобой гордиться».

Без ложной скромности скажу, что надежды ее полностью оправдал, хотя она действительно рисковала. В Москве тогда было всего два парикмахерских училища, конкурс огромный, брали в основном девочек. Мальчиков — только из особых семей. Хотя, казалось бы, цирюльники исторически — мужчины.

И она не соврала.

Образование было жестким, но настоящим — академическим. С советским знаком качества. А после окончания училища я пошел в армию.

На этом месте хочется пошутить: не служил — не стилист. «Женская» профессия не помогла избежать призыва?

Даже в мыслях не было. Тогда считалось почетным — отдать долг Родине. Да и служил я в итоге... парикмахером. Попал в польский город Явор. Очень быстро стало известно, что в части служит дипломированный парикмахер из Москвы. И стал я стричь и командный состав, и жен командного состава, и сослуживцев. Так два года и набивал руку.

То есть из армии вернулись специалистом со стажем? Как приняла Москва и тетушки в халатах?

Вернулся в начале перестройки, мир стремительно менялся, появились новые возможности. Понесло в бизнес — вполне успешно. Но руки скучали. Навыки подрастерял, пришлось пойти в свой же колледж на повышение квалификации.

В парикмахерские перемены пришли не сразу. И мне там коллеги были не рады: очень быстро клиенты обо мне узнавали и хотели стричься только у «того парня».

Конечно, «тетушки» меня выживали, как могли. К счастью, начали открываться хорошие салоны, где ждали именно мужчин-парикмахеров (с образованием). Начались «лихие» 90-е.

Индустрии красоты они тоже коснулись?

А как же. Без «крыши» тогда почти никто не работал. А сколько я «площадок» на бандитских головах настриг — не счесть. Многие парикмахеры посадили зрение на этих стрижках, выверяя миллиметр за миллиметром...





Я поработал в одном салоне, в другом, набрал клиентскую базу, оброс связями и решил вернуться в бизнес — открыл собственный салон, потом второй. Заодно получил высшее образование в Институте экономики, культуры и права по специальности «имиджмейкер». Интересное время и опыт.

Тогда не было понятия «личный бренд», а я уже развивал его: называл салон своим именем, заявлял о себе в СМИ, не отказывался от любых возможностей.

Как говорится, сначала работаешь на имя, потом оно работает на тебя.

Можете вспомнить самый яркий эпизод из тех времен?

Самый яркий и самый печальный (*Улыбается — Прим. авт.*). Это как раз был активный период моей работы со звездами. История с Татьяной Васильевой стала почти легендой. Не знаю, как набрался тогда смелости чуть ли не наголо побрить великую актрису. До сих пор храню ее записку с благодарностью — в ней она пишет, что успехом в «Попсе» обязана мне.

А на одном мероприятии в Нидерландах я помог с прической Монике Беллуччи (срочно потребовалось подменить ее стилиста, который заболел).

Сфотографировался с ней. Вот только камеру, где было и это фото, и очень много других съемок со звездами, у меня украли. До сих пор обидно.

Почему не сохранили бизнес? Могли руководить, а не работать «в поле». Мы все же не молодеем... Хотя вы, бесспорно, выглядите прекрасно!

По разным причинам. Основная — все больше времени уходило на бумажную волокиту, все меньше — на творчество. Я-то как раз люблю работать «в поле», видеть плоды своего труда, довольных клиентов!

Кажется, что бизнес дает свободу. На самом деле он накладывает много ограничений. И при этом ответственность огромная. Аренда, ремонт, оборудование, сотрудники, масса других забот.

К тому моменту появилась возможность работать, не уходя в найм. Перепробовал разные варианты и остановился на коворкинге. Идеально, если есть имя и клиенты. Когда уже не нужно никому ничего доказывать, а можно просто спокойно работать по своему графику в уютном помещении в центре Москвы. Выгляжу хорошо во многом благодаря работе — держит в тонусе.

Вернемся к главной теме интервью. Как удается находить общий язык с клиентами нескольких поколений? Запросы у возрастных клиентов и молодежи — разные. Следите за трендами?





Недавно понял, что меня стало раздражать слово «тренд». Мой многолетний опыт говорит: сейчас трендов нет. Вот чтобы все ходили с бабеттами, химией, каре или теми же «площадками».

Ко мне ни разу не пришла клиентка с просьбой подстричь «по последнему писку моды». Если девушка хочет быть платиновой блондинкой, то ей все равно, что в моде какое-то там супер-пупер мелирование и рыжий. Никто не пожертвует шикарными длинными волосами ради ультрамодной короткой стрижки. Многие годами (а то и всю жизнь) ходят с одной прической и в одном цвете. Им больше ничего не нужно. Есть те, кто, наоборот, любят эксперименты в любом возрасте. И уже вряд ли останутся.

Фиолетовые и розовые пряди в 55 лет — легко! А я должен следовать за желаниями клиентов — разве что могу ненавязчиво выразить свое мнение, если вижу, что стрижка не пойдет или не получится так, как на фото в журнале.

И я могу им следовать потому, что всю жизнь учусь. Мимо меня не проходит ни одна новая технология, ни одна новинка. При этом есть базовые стрижки и формы, которые никогда не потеряют актуальность. Скажем так, я не только вижу образ, но и могу его воплотить.

А в тренде всегда — ухоженные, красивые волосы. Поэтому мне не очень важно, кому делать красивую прическу: женщине серебряного возраста или ребенку. Все уйдут довольные (проверено).

Речь не о модельном бизнесе или парикмахерских конкурсах — там свои законы. Еще исключение — подростки, которые повторяют друг за другом. Сейчас у них в моде, не поверите, химическая завивка (кудри). Я делаю ее качественно, как учили в СССР, но с более щадящими составами. Решится ли новоявленный стилист после месячных курсов на химию, рискуя испортить волосы, — большой вопрос.

Так что не исключено, что дождусь и четвертого поколения своих клиентов. Уходить из профессии пока не собираюсь.



Tel: +7 (962) 999-05-85

ШЛЯПЫ



яркий акцент сезона

Осень-зима
2026/2027



Miu Miu



Christian Dior



Givenchy

Мода не стоит на месте, и если летом мы носили соломенные панамы, то с наступлением холодов акценты сместились. Головные уборы осени и зимы 2026/2027 не только защищают нас от ветра и холода, но и становятся чуть ли не основным акцентом, способным перевернуть привычное восприятие образа. Стилисты сходятся во мнении: мода нового сезона — про игру, смелость и отказ от шаблонов.

Главный тренд сезона — федора. Миучча Прада неожиданно вернула ее на подиум в коллекции Miu Miu осень-зима — 2026. Но это не классическая федора из прошлого. Дизайнеры предлагают носить ее поверх теплых шапок-ушанок и на самой макушке, чуть набок. Получается эклектичный, почти инфантильный образ, который идеально вписывается в современную повестку заботы о себе и отказа от навязанной сексуальности. Дополняют образ длинные перчатки до локтя — еще один неожиданный аксессуар от Miu Miu.

« Шляпка, которая идет тебе,
служит большей моральной опорой,
чем целый свод законов »

Эрих Мария Ремарк

Гигантские и уютные формы — очередной ответ на запрос о комфорте. На показах Dior, где Джонатан Андерсон продолжает развивать тему природы, шляпы стали настоящими скульптурами из фольги и необычных материалов. А британский шляпник Стивен Джонс для Givenchy создал гипертрофированные чалмы из шелка, которые полностью закрывают волосы. Это идеальный вариант для тех, кто устал от классических шляп и хочет выглядеть как героиня картины Яна Вермеера.

Не обошлось и без любимой всеми шляпы-таблетки. Символ элегантности 1960-х, она продолжает держаться в тренде благодаря общей тяге к тихой роскоши. Однако теперь стилисты советуют сочетать ее с объемными пальто оверсайз, чтобы создать интересный контраст силуэтов. Также в моду возвращаются кепи и береты ярких оттенков, украшенные стразами и брошами.

КАК НОСИТЬ: главные правила

1. Шляпа как базовый элемент

Подбирайте ее под наряд, а не надевайте в последнюю очередь. Относитесь к шляпе как к украшению: она должна дополнять образ, не конкурируя с ним.

2. Укладка и макияж

Небольшие модели (например, таблетка) требуют гладкой прически или аккуратных волн — пышные локоны будут спорить за внимание. С широкополой шляпой умеренность в макияже и украшениях — ключ к гармоничному образу. В этом сезоне особенно актуальны низкие пучки и гладкие хвосты — они отлично смотрятся под федорами и чалмами.

3. Учитывайте тип лица

Круглолицым и обладательницам миниатюрного роста лучше избегать слишком широких полей. Выразительные скулы выигрывают в шляпах, где тулья не уже самой узкой части лба. Идеальная форма для большинства моделей — овал, «сердечко» или треугольник.

4. Сочетания

Тренд сезона — смешивать несочетаемое: элегантную шляпку с пуховиком, пальто оверсайз, кожаной курткой или даже косухой. Федора универсальна почти со всем. Особенно стильно выглядит сочетание федоры с длинным шарфом-палантином и объемным пальто.

5. Фиксация

Маленькие модели закрепляют резиночкой или шляпными шпильками, которые прячут под прическу. Для объемных чалм и тюрбанов дополнительная фиксация не требуется — они держатся за счет плотной драпировки.

*«Я питаю слабость к шляпам.
Они элегантны и эксцентричны,
забавны и драматичны. По-моему, женщину
в шляпке забыть нельзя»*

Софи Лорен





Lanvin



Emporio Armani



Emporio Armani

ТАБУ: КАК НЕ СТОИТ НОСИТЬ ШЛЯПУ

1. Не надевайте шляпу на неподготовленные волосы

Жирные корни, спутанные пряди или «эффект помоятой подушки» сведут на нет все впечатление, как бы дорого ни стоила сама шляпа.

2. Не выбирайте шляпу в тон пальто

Это делает образ скучным и безликим. Лучший прием — игра на контрасте: светлая шляпа к темному пальто или яркий акцент к нейтральному низу.

3. Не перегружайте образ

Шляпа + крупные серьги + массивное кольцо + брошь — перебор. Аксессуаров должно быть не больше двух, и они не должны соперничать за внимание.

4. Не путайте назначение

Меховые ушанки, вязанные бини и фетровые шляпы — разные миры. Ушанка греет, бини создает настроение, федора завершает образ. Смешивать их можно, но важно понимать, зачем: у Miu Miu федора поверх капюшона или ушанки выглядит стильно именно потому, что это продуманное решение.

5. Не бойтесь примерять

Самая частая ошибка — выбрать «безопасную» бежевую таблетку, потому что «вдруг не поймут». Экспериментируйте: федора, чалма или треуголка могут сесть идеально, даже если вы никогда их не рассматривали.

Шляпа в 2026 году — это маркер стиля и уверенности. Она способна превратить самый простой наряд в продуманный образ и сделать его запоминающимся. Главное — выбрать модель, которая резонирует с вашим характером, и носить ее с удовольствием.



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!

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

Есть собеседники, которые притягивают внимание с первых минут общения — кажется, они пришли из другого, более целостного и настоящего мира. Именно такое чувство возникает при знакомстве с предпринимателем и травницей из Сибири Натальей Зыковой. Переживая непростые жизненные испытания — потерю родных, болезни — и проявляя необычайную стойкость, она нашла свой путь в единении с природой, превратив любовь к сибирской земле в дело всей жизни. Сегодня ее продукция (травы, кедровые орехи, шишки, чага, мед, перга, банные сборы, свечи из натурального воска) дарит людям из разных уголков страны здоровье и радость.

О любви, травах и сибирском характере

Наталья, вы собираете дикоросы, несмотря на насекомых, змей и медведей. Еще и сами выращиваете рассаду, имеете огород. Это две разные любви: к «дикому» и к «окультуренному». Какая вам ближе и почему?

Лес — моя абсолютная любовь. Первые воспоминания из детства: мы с папой и мамой гуляем в лесу. Сколько я себя помню, всегда собирала травы, изучала, заваривала и пила. У моей мамы до сих пор на чердаке дома висят пучки трав, которым более 30 лет.

Несколько лет назад в моей жизни наступил переломный момент: душевное состояние оставляло желать лучшего. Я пришла в лес — туда, где лечится все: невзгоды, неурядицы, плохое настроение. Это мой храм, место перезагрузки. Здесь мои любимые цветочки и лепесточки, необъятные просторы нашей Сибири. Стоит жить, чтобы видеть эту красоту!

Зеленый мир вокруг нас — бескрайняя молчаливая аптека, созданная природой для человека. Каждый цветочек и лепесточек несет в себе исцеление, терпеливо ждет, когда его заметят, чтобы поделиться энергией, взятой у солнышка. Даже в самый хмурый день солнышко согревает чашечкой чая с ромашкой или мятой. Помощь природы всегда рядом — стоит протянуть руки и она придет. Если любишь ее всем сердцем, она ответит своими дарами. Наши предки говорили: на всякую болезнь трава есть. Сбор трав — целое искусство, требующее трепетного отношения и уважения к природе. Сбирать их нужно с добрыми мыслями, как для самого дорогого человека.

Большую часть трав я собираю в лесу — он мне ближе. В огороде сажаю то, что не растет в дикой природе, экзотические травы, — например, момордику. Дикоросы, конечно, полезнее — здесь селекцию ведет сама природа.

Ваша прабабушка по маминей линии, Наталья Яковлевна Зыкова, лечила людей травами. А по папиной линии — вы продолжатель третьего поколения медиков, много лет проработали медсестрой (Помимо диплома медсестры, есть дипломы массажиста, арт-терапевта и других направлений — Прим. авт.). Медицинское образование помогает вам или мешает — все же в официальной медицине к травам другое отношение?

Моя бабушка по папиной линии, Лосева Алефтина Филипповна, была врачом. Папа, Лосев Анатолий Сергеевич, тоже лечил людей. Еще в детстве я собирала аптечку «на случай войны» из лекарств в папином чемодане. Часто бывала у папы в стационаре и амбулатории. Запах хлорки от кипятящихся многообразных шприцев помню с детства. Неудивительно, что я захотела продолжить династию. При этом все медики нашего рода всегда совмещали традиционную медицину с нетрадиционной — например, фитотерапией.

Каждую осень мы с папой собирали в лесу боярышник для бабушки-врача: тяжелое детство отразилось на ее сердце. Отца бабули, Картузова Филиппа Ефимовича, священника, расстреляли как врага народа. Позже его канонизировали как великомученика. А тогда они остались без средств к существованию — с мамой и двумя братьями.

Медицинское образование помогает в лечении травами: чтобы помочь человеку максимально, нужно знать основы — заболевания, причины, клиническую картину. Большинство медиков не верят в силу трав — им всегда нужны доказательства, но и при наличии таковых они все равно остаются при своем мнении. Сказывается система образования, в официальной медицине все четко: протоколы, стандарты, нет индивидуального подхода.

А ведь каждый человек уникален — общие методы и стандарты подходят не всем. И мой путь — лучшее доказательство этому. Я с детства была нестандартной, всегда выходила за обычные рамки. Всю жизнь в поиске нового и интересного.

Обучение на курсах для предпринимателей в госуниверситетах, участие в семинарах и встречах с известными фитотерапевтами — все это параллельно работе медсестрой. Тогда же вы подавали заявку на грант, чтобы приобрести оборудование для сушки и хранения ягод и трав. Насколько сложно было в начале деятельности и в чем стало легче сейчас?

Когда я только начинала заниматься травами, было много трудностей и сомнений: нужно ли это кому-то, достаточно ли у меня знаний? Несколько раз хотела бросить. Но если верить в свое благое дело — все получается. Находятся люди, которые помогают и поддерживают. Это бесценно. Сейчас покупатели, видя хорошие результаты, становятся не только постоянными клиентами, но и друзьями, советуют другим. Я уже давно не сомневаюсь в пользе своего дела. Радуюсь результатам, которые получают люди. Это приносит моральное удовлетворение, радость, гордость — наконец я нашла дело всей жизни. Даже больше: это и есть моя жизнь.

Не так давно я закончила обучение в «Институте трав» в Москве, прошла итоговую аттестацию и получила диплом.

Ваша первая публикация в СМИ датируется 2011 годом, когда вы были заместителем председателя молодежного совета Назаровской ГРЭС. Какие черты вашего характера проявлялись уже тогда? Что помогало быть лидером?

Все началось, наверное, еще раньше — в детстве. Я — старшая сестра у трех братьев и двух сестер. Уже тогда во мне проявились: честность, решительность, умение адаптироваться к изменениям, вдохновлять и делегировать. Высокая личная ответственность за то, что делаешь. Думаю, настоящий лидер сочетает ответственность, эмоциональный интеллект и стратегическое видение. Мне всегда помогают вера в свое дело и поддержка людей.



Продукты пчеловодства — пергу, мед — вы получаете напрямую от пасечников или держите собственных пчел? И что для вас важнее: сила продукта, его чистота или история места и человека, который его собрал?

Я выросла в улье — так говорил мой папа (*Улыбается — Прим. авт.*). Его родители жили в Минусинске, и дедушка держал пасеку — 50 ульев. В Аграрном университете, где я получила образование зооинженера, я особенно любила предмет «Пчеловодство». Мои родственники держат пчел. Сила продукта и чистота, конечно, важны, но для меня большее значение имеет место сбора меда и человек, который его собрал. Пасека должна стоять в экологически чистом месте, а пчеловод должен любить маленьких труяг. От профессионального отношения к пчелам зависит очень многое. Например, переживут ли они зиму.

Баня (или ванна, если говорить о городских условиях) — это отдельная магия. Есть ли у вас личный фаворит среди трав «для духа и тела» именно в парной?

В детстве, когда мы ходили с бабушкой в баню, всегда заваривали пучок крапивы, а потом ополаскивали голову настоем. Также всегда брали березовые веники, заваривали и парились. Привычки с детства остались на всю жизнь. Сейчас добавился еще пихтовый веник — необыкновенный запах тайги на всю баню.

Вы знаете, какие сборы успокаивают, а какие бодрят, что из трав полезней женщинам, а что — мужчинам. А можете вспомнить самые странные или смешные заказы, которые вы получали?

За время работы поступали разные необычные запросы, например: «Продаете ли вы мяту без запаха? Очень люблю чай с мятой, но не люблю ее запах»; «Нужна трава, чтобы выпил и помолодел лет на десять»; «Какая трава избавит сразу от всех вредных привычек?»; «А травы собраны действительно в экологически чистом месте, даже люди там не ходят?» (*Улыбается — Прим. авт.*).

Tel/Max: +7 (963) 192-18-13
VK: id689532965, club222371733



САХАРНЫЙ — СЛЕД —

Первый враг МОЛОДОСТИ

Большинство воспринимают сахар как безобидный источник быстрой энергии или, в худшем случае, как врага фигуры. Однако данные науки за последние пять лет рисуют куда более тревожную картину. И пустые калории — самый безобидный минус сахарозы. Белый сахар — триггер системного воспаления, разрушитель микробиома и главный виновник преждевременного старения кожи. Но самое парадоксальное открытие последних лет: попытки заменить вредный сахар искусственными или даже «натуральными» подсластителями далеко не всегда бывают безопасны. Разбираемся, что действительно стоит класть в чашку, чтобы не навредить здоровью и красоте.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Белый сахар (сахароза) — это рафинированный продукт, лишенный природных примесей, которые могли бы смягчить его действие: клетчатки, минералов и микроэлементов. Без них он усваивается мгновенно, вызывая резкий скачок глюкозы и инсулина. Представьте: вы выпили сладкий чай, и через несколько минут ваша кровь буквально «захлебывается» сахаром. Поджелудочная в панике выбрасывает инсулин, чтобы затолкать эту глюкозу в клетки. Но клетки уже переполнены — они начинают «оглушать» свои рецепторы, чтобы их не трогали. При регулярном употреблении запускаются разрушительные механизмы:

- **Инсулинорезистентность и набор веса.** Когда клетки перестают слышать сигналы инсулина, организм вынужден вырабатывать его еще больше. Так рождается инсулинорезистентность — состояние, при котором глюкоза не усваивается, а отправляется прямоком в жировые депо. Высокое потребление белого сахара напрямую связано с увеличением массы тела и снижением чувствительности к инсулину.

- **Ухудшение работы мозга.** В ряде научных обзоров последних лет отмечено снижение уровня нейротрофического фактора мозга (BDNF) — белка, критически важного для выживания нейронов и когнитивных функций. Мозг на сахаре буквально голодает. Как именно это происходит, объясняет биолог Ирина Лялина: «Избыток глюкозы в крови бьет по поджелудочной железе, разрушительно воздействуя на нейронные связи в мозге, негативно влияя на когнитивные способности, снижая концентрацию и вызывая усталость. Хронически высокий уровень сахара уменьшает чувствительность клеток мозга к инсулину, что может приводить к ухудшению памяти и мышления».
- **Вред для микробиома полости рта.** Стоматологические исследования подтверждают: рафинированный сахар — идеальная среда для размножения бактерий *Actinomyces* и *Streptococcus*, которые напрямую связаны с кариесом и заболеваниями десен. Ваша улыбка страдает каждый раз, когда вы тянетесь к конфете.



ГЛИКАЦИЯ — УДАР ПО КРАСОТЕ

Мы привыкли думать, что прыщи, тусклый цвет лица и потеря упругости — это проблема неправильно подобранного крема или возраста. Но наука говорит обратное: один из главных врагов молодости — избыток глюкозы в крови. Все дело в процессе гликации. Молекулы сахара связываются с белками кожи — коллагеном и эластином — и буквально «склеивают» их волокна. Сначала коллаген становится жестким (как старая резинка), а со временем разрушается. Результат на лице: потеря четкого овала, глубокие носогубные складки, дряблость в зоне челюсти и мелкие морщины даже в молодом возрасте.

Но гликация — не единственный удар по красоте. Избыток сахара провоцирует хроническое воспаление, которое запускает выработку ферментов, расщепляющих гиалуроновую кислоту — наш природный увлажнитель. Кожа перестает удерживать влагу, появляются тусклость и шелушение, даже если вы используете дорогой увлажняющий крем.

Отдельная история — акне. Сахар резко повышает уровень инсулина, а тот стимулирует выработку андрогенов (мужских гормонов). Это прямой путь к избыточному кожному салу, забитым порам и хроническим воспалениям не только на лице, но и на спине. Итак, отказ от белого рафинада — самый доступный и работающий «антивозрастной ингредиент». Не стоит искать сыворотку с ретинолом, пока ваш сладкий чай продолжает ломать собственный коллаген.

НЕ ВСЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО «БЕЗ САХАРА»

Стремясь снизить вред белого сахара, многие переходят на заменители. Однако наука призывает подходить к этому выбору осторожно. Врач-эндокринолог, профессор Валентин Фадеев, объясняет: «Если вы не измените всю систему питания, образ жизни, а только замените сахар подсластителями, то никакого выигрыша не получите. Потому что основную часть углеводов наберете с другой едой. Я часто сталкиваюсь с этим на практике. Полные люди налегают на жирное мясо, колбасу, белый хлеб, булки. А потом добавляют в чай вместо двух ложек сахара пару таблеток подсластителя и ждут, что похудеют. Это не работает. Своим пациентам я никогда не даю рекомендаций применять сахарозаменители».





Искусственные подсластители

Аспартам, сукралоза и сахарин долгое время считались идеальным выходом. Сейчас данные по ним противоречивы:

- **Плюсы.** Исследования показывают, что заменители могут помочь снизить вес (в одном из РКИ разница в потере веса составила 1,6 кг за год). Они не вызывают гипергликемии, что подходит диабетикам.
- **Минусы.** Крупное исследование Американского колледжа кардиологии связало регулярное употребление напитков с подсластителями с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в пилотном исследовании с участием детей, принимавших метформин, у группы, пившей напитки с подсластителями, улучшение инсулинорезистентности было выражено слабее, чем у тех, кто пил воду.

Натуральные заменители

Стевия, эритрит и ксилит кажутся безопасными из-за природного происхождения, но и тут есть нюансы:

- **Стевия.** При всей своей натуральности, в высоких дозах она может повышать риск атеросклероза.
- **Эритрит и ксилит.** Новые научные обзоры бьют тревогу: эти вещества, которые считались инертными, связывают с рисками для сердечно-сосудистой системы. Их влияние на свертываемость крови требует дополнительного изучения.

Что выбрать?

Необработанные источники сладости могут быть полезнее рафинада.

- **Кленовый сироп** в ходе рандомизированного клинического исследования показал снижение глюкозы в крови и систолического давления по сравнению с обычным сахаром, а также изменил микробиом кишечника в лучшую сторону (уменьшил количество бактерий рода *Klebsiella*).
- **Тростниковый сахар** (неочищенный) содержит полифенолы, которые, в отличие от белого сахара, подавляют рост кариозных бактерий.

СТРАТЕГИЯ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

Итак, научные данные последних лет однозначны: белый сахар вреден из-за своей «пустоты» и способности нарушать обмен веществ, разрушая коллаген и провоцируя воспаления. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует: на добавленные и свободные сахара должно приходиться менее 10% суточной калорийности. Для здорового человека при рационе ~2000 ккал это около 50 граммов сахара в день (примерно 10 чайных ложек). Но важно помнить, что сюда входит и сахар из соусов, йогуртов и готовых продуктов.

Что касается замены, искусственные подсластители могут помочь сбросить вес в краткосрочной перспективе, но их долгосрочное влияние на сердце и сосуды вызывает опасения.

Натуральные подсластители не одинаковы. Некоторые (как стевия) требуют осторожности, а другие (эритрит) — дополнительных исследований.

Лучшая стратегия сегодня — это редукция (снижение общей сладости в рационе) и выбор натуральных, минимально обработанных продуктов. Замените белый сахар на небольшое количество кленового сиропа, фиников, меда или неочищенного тростникового сахара, но сохраняйте умеренность.

И бонус для красоты: уже через 2–3 недели после отказа от рафинада вы заметите, как уходит отечность, выравнивается тон лица и сокращаются высыпания. Так работает биохимия, которая теперь за вас, ваше здоровье и красоту.



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.

НЕВЕЗУЧИЙ — ЭТО ДИАГНОЗ?

*Разбираем причины
неудач*



После контакта с ним ломается даже новая техника, не успев толком поработать, рядом с ним постоянно что-то искрит и выходит из строя, а сам он то и дело попадает в неприятности: застрянет в лифте, нарвется на уличную драку или иным образом получит щелчок от мира. Наверняка у каждого из нас есть такой знакомый, а возможно, и близкий человек. Сам «невезунчик» чаще всего просто смиряется со своей репутацией, а кто-то даже видит в этом мистический знак: мол, отмечен высшими силами. Однако склонность постоянно попадать в переделки имеет вполне прозаические, психологические причины. Разберем их по порядку.



УБЕЖДЕНИЯ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

В подавляющем большинстве случаев человек, которого называют ходячей катастрофой, получил психологическую травму в раннем детстве. Ее следствием стало отсутствие веры в себя, свои возможности и будущий успех. Примечательно, что люди с такой травмой стараются избегать соревнований в том или ином виде. Даже безобидный тимбилдинг, в ходе которого коллектив делят на несколько конкурирующих групп, вызывает у него внутреннее отторжение. Все дело в том, что такой человек не верит в свою способность победить и заранее настраивается на неудачу.

«У тебя руки растут не из того места», «Ну почему у тебя вечно не получается?», «Дай мне сделать за тебя, горе ты мое» — слыша подобные фразы от родителей регулярно, ребенок растет с твердым убеждением: он ни на что не способен. И хорошо, если это убеждение он будет распространять только на ручной труд, но нередко случается, что вера в собственную никчемность становится всеохватной. И вырастает человек, у которого в прямом и переносном смысле все валится из рук. Он искренне убежден, что у него действительно ничего не получается, и мир постоянно предоставляет ему доказательства.

Как писал Эрик Берна (американский психолог и психиатр, создатель транзактного анализа) в своей книге «Люди, которые играют в игры»: «В раннем детстве каждый решает, как он будет жить и как умрет, и этот план, всегда присутствующий в сознании человека, мы называем сценарием. Повседневное поведение может быть обманчиво, но важнейшие решения уже приняты: человека какого типа он выберет в супруги, в какой постели умрет и кто будет в этот момент с ним рядом». Позже он дополнял: сценарий задает фильтр восприятия, из-за которого человек раз за разом попадает в похожие ситуации.

УСВОЕННАЯ БЕЗЗАЩИТНОСТЬ

Ребенок, в чьи способности не верили, также начинает считать, что просто не способен обойтись без посторонней помощи. И это убеждение находит подтверждение: когда невезучий оказывается в компании, с ним гораздо реже происходят неприятности, большая их часть приходится на время, когда он один. Дело в том, что другой человек как бы предоставляет ему поддержку, словно замещая образ взрослого, который помогал ему справиться с трудностями. Оставшись наедине, он лишается этой иллюзорной поддержки, что и приводит к увеличению числа неприятностей. Решением для него станет лишь изменение убеждений и усвоение идеи о том, что он прекрасно справится со всем самостоятельно.

Канадско-американский психолог, автор теории самоэффективности Альберт Бандура писал: «Самоэффективность — это вера человека в свою способность спланировать и осуществить действия, необходимые для управления предстоящими ситуациями». Люди, которые не верят в свою способность повлиять на события (низкая самоэффективность), быстро сдаются при первых трудностях. Убеждения о собственной эффективности определяют, сколько усилий вы готовы приложить и как долго будете преодолевать препятствия.

Беззащитность, которую человек «усвоил» в детстве, — это не объективная реальность, а усвоенная интерпретация. Виктор Франкл в книге «Сказать жизни «Да!»» напоминает: «У человека можно отнять все, кроме одного — последнего из человеческих свобод: выбирать свое отношение к любым данным обстоятельствам, выбирать свой собственный путь». Именно в этом выборе — начало пути к ощущению контроля над жизнью.

САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

Мысль о том, что ему не везет, человек превращает в концепцию собственной личности. Воспринимая себя как крайне невезучего, он задает себе установку на будущее. Перед любой ситуацией человек-катастрофа уверен, что ему не повезет. Например, устраиваясь на работу, он изначально уверен, что его не возьмут, поэтому демонстрирует либо крайний испуг, либо, наоборот, ненужное бахвальство. Разумеется, такое поведение чаще всего не впечатляет работодателя, и предпочтение отдадут другому. А человек получает дополнительное подтверждение тому, что его жизнь состоит из бед и неприятностей. При этом позитивные моменты неудачливый попросту не замечает, а если и замечает, то считает их невероятным исключением.

Если установка по-настоящему глубока, она затрагивает и сферу личной жизни, в которой у такого «невезунчика» тоже ничего не клеится. Он заранее ожидает, что отношения закончатся крахом, поэтому ищет причину для конфликта, из-за чего партнер рано или поздно покидает его.

Мартин Селигман (американский психолог, основатель позитивной психологии, автор теории выученной беспомощности) говорит: «В основе пессимизма лежит беспомощность. Беспомощность — это состояние, при котором любые ваши действия не способны повлиять на происходящее». Основная мысль его работы в следующем: «От вашего способа объяснения событий зависит, насколько беспомощными вы можете стать или насколько активными, столкнувшись с повседневными проблемами, а также серьезными неудачами».



ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Постоянно ожидая неприятностей, человек, вполне естественно, не сможет сохранять душевное спокойствие. Чем ближе предполагаемая проблема, тем активнее он начинает суетиться и тревожиться. Множество лишних действий, зашкаливающий уровень беспокойства — и самая простая задача превращается в почти невыполнимую. В результате человек терпит очередное поражение, но не потому, что неудачлив по своей природе, а потому, что лишен внутреннего покоя.

Когнитивная модель Аарона Бека объясняет, почему тревога не отпускает. В ее основе именно катастрофизация: склонность автоматически предсказывать худший исход, и автоматические мысли — мгновенные, неконтролируемые интерпретации, которые

и становятся подлинным источником тревоги. Тревога подкрепляет сама себя: чем сильнее человек пытается предотвратить воображаемую беду, тем тверже убеждается, что опасность реальна. Разорвать этот круг можно, если начать замечать такие мысли и подвергать их сомнению.

Кроме того, тревога и суетливость не дают страдальцу отдохнуть. Даже во время общения с друзьями или прогулки по городу он прокручивает произошедшие неприятности в голове и продолжает программировать себя на будущие неудачи. Поэтому ко всем его проблемам добавляются еще и физическое, и эмоциональное истощение, бессонница.

В какой-то момент могут появиться и психосоматические заболевания. В итоге жизнь человека-катастрофы превращается в сущий кошмар.



*Если в этом портрете вы узнали себя, помните, что **решение — в осознании проблемы.** Отыскать истинную причину жизненной концепции невезения, которую вы реализуете, и перепрограммировать себя на успех поможет опытный психотерапевт.*

ИРИНА УТОЧКИНА

**Детский и семейный психолог
с 26-летним стажем,
автор книги «Родителям в помощь.
Советы психолога»**



Имеет высшее психологическое образование, а также дипломы и сертификаты по направлениям: бизнес-коучинг, личностная психотерапия, детско-родительские отношения, работа со сложными подростковыми проблемами, сопровождение спортсменов, судебная психология (включая сопровождение ребенка и составление заключений для суда), перинатальная психология, коррекционная работа с детьми и подростками с особенностями психического здоровья и многим другим.

Регулярно повышает квалификацию, участвует в профессиональных конференциях, публикуется в СМИ.

В работе применяет интегративный подход, подбирая самые эффективные методы под индивидуальные запросы клиентов. Использует арт-терапию, нейропсихологию, коучинг, системную семейную терапию, КПТ и метафорические ассоциативные карты.

Консультирует офлайн и онлайн клиентов из любой точки мира, помогает им разобраться в себе, преодолеть трудности и достичь целей.

Особенности работы:

- ✓ Предварительная онлайн-диагностика: экономия времени и помощь уже на первой встрече;
- ✓ Дополнительные материалы и поддержка между сессиями;
- ✓ Индивидуальный и бережный подход, конфиденциальность и доброжелательное отношение.

Клиенты отмечают, что получили совершенно новый опыт, который помог им быстро и эффективно добиться положительного результата.

«**Обращайтесь,
вместе у нас
все получится!**»

Запись на консультацию для:
1) детей и 2) подростков и взрослых



VK: familygoodok, family_goodok
Tel/WhatsApp/TG: +7 (920) 104-37-72

Свадебный этикет:

деталь имеет значение

Свадьба — день, когда создается новая семья. Это торжественное и исключительно праздничное действие, призванное бережно ввести молодую пару в новый статус. О платье, торте и цветах говорят все, а вот о правилах этикета вспоминают неожиданно поздно — и напрасно. Ведь именно этикет во многом создает гармоничный праздник, который запоминается надолго, превращая торжество из набора событий в продуманную историю любви.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ДО СВАДЬБЫ

Раньше свадебному этикету предшествовал целый комплекс обрядов: от молодежных гуляний, где можно было «себя показать» и присмотреться к паре, до сватовства, смотрин и сговора. Сегодня все проще, но основные правила остались.

Помолвка — первый важный шаг. В XIX веке считалось, что «без взаимной любви брак будет не что иное, как злополучная сделка» («Русские традиции. Правила хорошего тона», издание 1889 г.). И сегодня невесте и жениху стоит убедиться: решение принято осознанно.

Формальности тоже имеют значение. Будущему мужу нужно попросить руки у родителей невесты, а девушке — сообщить о помолвке всем «запасным» вариантам, с которыми она общалась. Звучит старомодно, но современный этикет в этом вопросе консервативен: прозрачность на старте избавляет от неловкости после свадьбы.

РОЛИ С ИСТОРИЕЙ

В старину у каждой свадьбы была целая «свита» с конкретными обязанностями:

- Тысяцкий — главный распорядитель на свадьбе, крестный или дядька жениха.
- Дружка — ведущий, который знал все обряды и их последовательность.
- Постельница — охраняла постель молодых от порчи.

Сегодня эти роли трансформировались, но суть осталась: свидетель и свидетельница, ведущий, помощники — каждый отвечает за свою зону. И главное правило: если вы доверили кому-то роль, дайте ему полномочия. Дружка в XIX веке мог торговаться на выкупе — ваш свидетель тоже должен уметь решать вопросы, а не бегать за вами с каждым «как мне быть?». По сути, хороший свидетель — своего рода оперативный штаб в день свадьбы: он закрывает мелкие задачи, чтобы молодожены могли наслаждаться праздником.

РАССАДКА ГОСТЕЙ

Это тот пункт, который чаще всего недооценивают, а зря: непродуманная рассадка может испортить впечатление от самого красивого банкета.

В дворянской и купеческой России места определялись возрастом, статусом и положением: чем ближе к хозяевам, тем больше уважения. Сегодня смысл немного сместился, но иерархия сохранилась.

и Главные правила современной рассадки:

- *Самое почетное место — справа. Невеста садится справа от жениха. Свидетели — рядом с парой. Родители — по обе стороны, максимально близко к молодоженам.*
- *Старшее поколение не должно сидеть у колонок, у прохода, у танцпола или рядом с детской зоной. Им важны покой и возможность слышать собеседника.*
- *Разведенные родственники и конфликтующие стороны — за разные столы. Свадьба — не место для психотерапии.*
- *Гостей объединяют не по строгому старшинству, а по совместимости: возраст, интересы, общая компания. Задача — чтобы людям было комфортно общаться несколько часов подряд.*
- *Карты рассадки при входе и именные карточки на столах — это не столько декор, сколько элемент заботы о гостях.*

Ошибка, которую совершают многие пары, — пустить все на самотек. Свободная посадка работает только на камерных свадьбах, где все знакомы. В остальных случаях гости благодарны, когда за них уже подумали: это снимает напряжение и помогает быстрее включиться в атмосферу праздника.





ДРЕСС-КОД И ПОДАРКИ

Этикет настаивает: дресс-код лучше указать в приглашении прямо, это тоже забота. Четкая формулировка («коктейльный стиль», «вечерние платья и костюмы», «без черного и белого») снимает вопросы у гостей и помогает создать единую эстетику вечера. С подарками в современном этикете стало проще. Денежный конверт или подарок из свадебного списка (регистра) — уже стандарт. Подарки «от души», которые никому не нужны, и «сюрпризы» без предупреждения скорее создадут лишние хлопоты для пары. По мнению многих организаторов, лучший подарок — тот, который ждали.

ДУШЕВНАЯ АТМОСФЕРА

После венчания наступает время застолья. Раньше, в XIX веке, уже считалось «неприличным давать свадебные пиры»: их называли купеческим разгулом, и гости съезжались на одну чашку чая. Сегодня мы вернулись к идее праздника, но важно соблюдать главное условие: хороший тон застолья — это прежде всего праздничная и душевная атмосфера. Именно мгновения единства и радости становятся самыми дорогими воспоминаниями о празднике.

і Помните:

- **Музыка.** Живой оркестр задает камерность и торжественность, диджей — динамику и свободу. Идеальный компромисс: живая музыка на церемонию и первый танец, диджей — на танцпол. Главное, чтобы музыкальный ряд совпадал с настроением гостей, а не наоборот.
- **Тосты.** Не превращайте их в бесконечный марафон. Ведущий должен регулировать процесс: несколько самых близких людей — идеально. Остальное время лучше отдать танцам и общению.
- **Первый танец** — традиционно за женихом и невестой. Это символический момент, который задает тон всему вечеру.
- **Речь молодоженов.** Ответное слово не должно быть обязанностью. Короткое, искреннее, без длинных списков благодарностей — такое запомнится наверняка. Лучше сказать три фразы от сердца, чем десять минут по бумажке. А если говорить публично не хочется — запишите обращение к гостям заранее на видео: этот тренд последних лет очень полюбился парам.
- **Дети.** Для них нужна отдельная зона или четкое понимание, кто за ними следит. Это вопрос комфорта и безопасности: дети должны веселиться, а родители — не переживать.

НЕОБЫЧНЫЕ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ СВАДЕБ В МОСКВЕ И ОКРЕСТНОСТЯХ

Если хочется уйти от стандартного банкетного зала, обратите внимание на локации, которые создадут особый антураж и станут частью истории вашего дня:

Усадьба Кусково

Классический выбор, который оправдывает ожидания: дворцово-парковый ансамбль XVIII века с роскошными садами и живописными аллеями. Идеально для торжественной церемонии и фотосессии.

Особняк на Волхонке

Историческое здание с камерной атмосферой: подходит для небольших свадеб с акцентом на стиль и приватность.

Пространство на территории бывших фабрик

(например, «Винзавод» или «Артплей»). Индустриальный шик, высокие потолки, кирпичные стены и много света — отличный вариант для современных пар, которые ценят урбанистическую эстетику.

Ботанический сад (Аптекарский огород)

Зеленые оранжереи, цветущие растения и уютные уголки — свадьба в стиле «садовой романтики».

Яхта на Москве-реке

Подвижная площадка: церемония и банкет на воде с видом на город. Эффектно, динамично и запоминается всем гостям.

Крыша с панорамным видом

Многие площадки в центре предлагают аренду крыш с видом на небоскребы или исторические кварталы — для модных городских свадеб.

Музей или галерея

Некоторые музеи проводят частные мероприятия: свадьба среди искусства создает уникальный культурный контекст. Здесь сама обстановка располагает к торжественности.



ЖЕНЩИНЫ У ИСТОКОВ IT



Представьте себе картину: 1946 год, Филадельфия. Журналисты и высокопоставленные военные собрались в лаборатории, чтобы увидеть чудо техники — 30-тонный компьютер ENIAC. Инженеры нажимают кнопки, машина гудит и за считанные секунды вычисляет траекторию артиллерийского снаряда. Все в восторге. Репортеры называют ЭВМ «электронным мозгом» и пишут хвалебные статьи об изобретателях-мужчинах. А вот о том, что компьютер заставили работать шесть молодых женщин, которые разобрались в схемах машины

без учебников и самоучителей, не сказали ни слова. В те годы программирование считалось скучной бумажной работой для женщин, а мужчины занимались «настоящей» инженерией — железом.

По иронии судьбы именно «девушки ENIAC» разработали многие техники программирования, которые применяют до сих пор. И они были далеко не единственными. Наша история — о женщинах, стоявших у истоков цифровой эры. Их вклад огромен, но их имена долгое время оставались в тени.



АДА ЛАВЛЕЙС

ПРОГРАММИСТ БЕЗ КОМПЬЮТЕРА

Начнем с самой удивительной истории. В 1840-х годах, когда даже слова «компьютер» не существовало, молодая английская графиня Ада Лавлейс написала первую в мире программу. Она работала с чертежами «Аналитической машины» Чарльза Бэббиджа — механического устройства, которое так и не было построено при ее жизни. Лавлейс перевела статью о машине и существенно дополнила ее алгоритмом вычисления чисел Бернулли, который сегодня историки называют первым программным кодом. Но главное — она поняла то, что не видел даже сам Бэббидж: эта машина способна не только считать числа, но и обрабатывать символы, ноты и текст. По сути, она предвидела универсальный компьютер за сто лет до его появления.



i Интересный факт

Одна из «девушек ENIAC», Бетти Холбертон, рассказывала, что они часто шутили: «Мы не просто программисты, мы — акушерки, которые помогли этому монстру родиться». А когда машина начинала дымиться (а это случалось каждые несколько минут), они хватали огнетушители и тушили ее, продолжая обсуждать алгоритмы.

Бетти Холбертон прожила 84 года. После работы над ENIAC она участвовала в разработке UNIVAC и настояла на том, чтобы компьютеры были не черными, а серо-бежевыми, — этот цвет надолго стал отраслевым стандартом. Бетти внесла вклад в создание стандартов для языков COBOL и FORTRAN, а также разработала первый статистический пакет для переписи населения США 1950 года. В 1997 году она — единственная из шести «девушек ENIAC» — удостоилась премии Ады Лавлейс.

«ДЕВУШКИ ENIAC»

И РОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИИ

Бетти Холбертон, Джин Бартик, Кэтрин Антонелли, Марлин Мельцер, Френсис Спенс и Рут Тейтельбаум пришлось изучать логические схемы машины, разбираться в 17 468 электронных лампах и буквально «лазить внутри» компьютера, чтобы заменять перегоревшие элементы. Работая с ENIAC, они разработали методы подпрограмм, вложений и отладки — основы современного программирования. Можно сказать, что именно они превратили программирование в самостоятельную дисциплину. Одна из них, Бетти Холбертон, позднее убедила самого Джона фон Неймана добавить в его компьютер кнопку «остановка инструкции». Поначалу он скептически отнесся к идее, но в итоге признал ее необходимость. Так женщины влияли на дизайн компьютеров наравне с инженерами. Их долго не замечали. Но в 1997 году всех шестерых включили в Зал славы Women in Technology International, а в 2014 году вышел документальный фильм «The Computers», где они сами рассказывают свою историю.



МАРГАРЕТ ГАМИЛЬТОН

ЕЕ КОД СПАС «АПОЛЛОН-11»

1969 год. Человечество впервые высаживается на Луну. За несколько минут до посадки навигационная система «Аполлона-11» начинает подавать аварийные сигналы — перегрузка процессора. Но компьютер не зависает, а продолжает работать, отбрасывая второстепенные задачи. Это спасло миссию. Алгоритм, который позволил справиться с критической ситуацией, разработала Маргарет Гамильтон. Она руководила командой программистов из Массачусетского технологического института, которая писала код для лунного модуля. Именно Маргарет ввела термин «программная инженерия», чтобы доказать, что создание софта не менее серьезно, чем проектирование корабля.

«В середине 1970-х годов Гамильтон покинула MIT, чтобы основать собственную компанию Higher Order Software, а спустя десять лет — Hamilton Technologies. Обе фирмы занимались разработкой программного обеспечения, делая особый упор на отказоустойчивость технических систем. Сегодня Маргарет Гамильтон 90 лет. Она поддерживает молодых женщин, мечтающих о карьере в IT и аэрокосмической отрасли. «Не позволяйте страху мешать и не бойтесь сказать: «Я не знаю» или «Я не понимаю», — ни один вопрос не является глупым. И не всегда слушайте так называемых экспертов!» — призывает она».

ХЕДИ ЛАМАРР

АКТРИСА, ПОДАРИВШАЯ МИРУ WI-FI

Одна из самых невероятных фигур в истории технологий — Хеди Ламарр. Голливудская красавица, которую называли «самой красивой женщиной в мире», в свободное от съемок время занималась изобретательством. Во время Второй мировой войны, впечатленная гибелью гражданского корабля от немецкой торпеды, она решила помочь союзным войскам. Зная о конструкции немецких торпед от своего мужа-оружейника, изобретательница предложила технологию «прыгающих частот»: радиосигнал постоянно меняет частоту, и его невозможно перехватить или заглушить. Вместе с композитором Джорджем Антейлом она разработала устройство, основанное на принципе фортепианного вала — 88 частот, как клавиш на рояле. Они запатентовали систему и безвозмездно передали ее военным. Но патент засекретили и признали слишком сложным для внедрения. Лишь десятилетия спустя, в 1980-х, его принципы легли в основу беспроводной связи — Wi-Fi, Bluetooth и GPS. Хеди Ламарр умерла в 2000 году, так и не дождавшись широкого признания как изобретатель. В 2014 году ее включили в Национальный зал славы изобретателей США.





ГРЕЙС ХОППЕР

«БАБУШКА COBOL»

Еще одна героиня, чье имя должно быть у всех на слуху, — Грейс Хоппер. Американский контр-адмирал, математик и программист. В 1952 году она написала первый в мире компилятор — программу, которая переводит код с человеческого языка на машинный. До этого программисты писали на языке машинных кодов — единицах и нулях. Хоппер же предложила писать команды словами, близкими к английскому, а компьютер пусть сам переводит. Ее идеи легли в основу языка COBOL, который десятилетиями использовался для бизнес-приложений по всему миру. К 1997 году на нем было написано 240 миллиардов строк кода — рекорд, который до сих пор не побит.

Хоппер также популяризировала термин «отладка» (debugging): однажды ее команда буквально вытащила мотылька из реле компьютера. Наглядность она любила и на лекциях: часто доставала 30-сантиметровую проволоку и объясняла: «Столько свет проходит за одну наносекунду».

РАДЬЯ ПЕРЛМАН

«МАТЬ ИНТЕРНЕТА»,
КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ ЭТОТ ТИТУЛ

Радью Перлман часто называют «матерью Интернета» — и хотя она сама отвергает громкий титул, ее вклад в создание сетей сложно переоценить. Именно она изобрела протокол остоного дерева (Spanning Tree Protocol, STP) — алгоритм, позволивший строить большие компьютерные сети без закливания данных. Благодаря ее технологии Ethernet, который изначально мог объединять лишь несколько сотен устройств внутри одного здания, «научился» работать в масштабах целого Интернета. При этом инженерные решения Перлман настолько просты и элегантны, что, по ее словам, «люди считали, что мне просто доставались легкие задачи». Она держит более 100 патентов, связанных с шифрованием и маршрутизацией данных в цифровых сетях. По той же теме в 1988 году она защитила в MIT докторскую диссертацию.



Эти женщины и многие другие, среда которых Кэтрин Джонсон, чьи расчеты сыграли ключевую роль в первых космических полетах NASA, Эрн Шнайдер Гувер, разработавшая компьютерный метод переключения вызовов, Кэтрин Бут, создавшая первый ассемблер, — служат доказательством того, что программирование не было и не должно быть «мужским делом».



ФОРМУЛА *человечности*

Воспитание не терпит фальши и не прощает равнодушия. Великие педагоги и писатели завещали нам свои мысли и слова, ставшие формулами человечности. В этой подборке — только точные цитаты, которые заставляют остановиться и задуматься: а что мы вкладываем в тех, кто растет рядом с нами?

« Во всяком деле самое главное — это начало, в особенности если это касается чего-то юного и нежного.

Платон

« Девять десятых тех людей, с которыми мы встречаемся, являются тем, что они есть, — добрыми или злыми, полезными или бесполезными — благодаря своему воспитанию.

Джон Локк

« Хорошее воспитание надежно защищает человека от тех, кто плохо воспитан.

Филип Честерфильд

« Наши потребности определяются, главным образом, не природой, а нашим воспитанием и привычками.

Генри Филдинг

« В мире есть две сложные вещи — воспитывать и управлять.
Иммануил Кант

« Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника».

Владимир Даль

« Никогда не обещайте ребенку, чего нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его.

Константин Ушинский

« Если педагог соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он — совершенный педагог.

Лев Толстой

« Воспитывать — не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а прежде всего самому жить по-человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, тот должен начать воспитание с самого себя.

Алексей Острогорский

« Взрослые не должны сердиться на детей, потому что это не исправляет, а портит.

Януш Корчак

« Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома.

Василий Сухомлинский

« Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребенка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать.

Антон Макаренко

« Первая проблема родителей — научить детей, как вести себя в приличном обществе; вторая — найти это приличное общество.

Роберт Орбен

Отдых на высоте

Необычные отели России

Представьте: однажды вы просыпаетесь не от будильника или городского шума, а от шороха листвы за окном, и понимаете, что находитесь на высоте нескольких метров над землей, вокруг — только лес, небо и тишина. Или, наоборот, смотрите на закат с террасы, встроенной в скалу, а под вами — пропасть и горные вершины. Незабываемые ощущения, правда? В России за последние годы внутренний туризм совершил резкий поворот: отели перестали быть просто местом для ночлега и стали самостоятельным приключением. Дома на деревьях, скальные приюты, ледяные иглу и даже зеркальные кубы — мы собрали самые интересные места, о которых вам потом захочется рассказать друзьям.

УЮТ НА ДЕРЕВЕ

«Лапочкино гнездо» (Тульская область)

Одним из самых необычных мест для отдыха в Тульской области стал эко-отель «Лапочкино гнездо». Здесь есть три дома на дереве с трогательными названиями — «Дочкин», «Мамин» и «Папин». Дома оборудованы всем необходимым, а у «Мамино» и «Папиного» даже есть собственные круглогодичные бассейны с гидромассажем, где вода поддерживается на уровне +37-40°C. Что особенно приятно: гостей при заезде встречают свежим хлебом, яйцами, маслом и местным джемом — все входит в стоимость.



ЗЕРКАЛЬНЫЙ ЛЕС

«Мы дома» (Подмосковье)

В Подмосковье тоже есть на что посмотреть. В отеле «Мы дома» в Ступине построили сразу шесть домов на дереве, и все они — зеркальные. Благодаря зеркальным стенам дома буквально растворяются в кронах деревьев: кажется, что вы живете внутри леса, но при этом у вас есть полноценная кухня с холодильником и плитой. Здесь есть и коттеджи на земле — тоже зеркальные и тоже со всем необходимым для комфортного отдыха. А еще по территории отеля свободно гуляют олени — правда, увидеть их удастся не всем гостям.



ФЕРМА, РЕКА И КАТОК

«Экоранчо» (Подмосковье)

Недалеко от Москвы, в 130 км от МКАД, в Алексеевке находится эко-отель с двумя домами на дереве высотой более 2,5 метров. Из панорамных окон открывается вид на луга и реку. «Экоранчо» славится сыроварней, фермой, конным клубом и русской баней. Зимой здесь заливают каток.



ШАЛЕ С СОВЕТСКОЙ ГОСТИНИЦЕЙ И СПА

Novotel (Карачаево-Черкесия)

В Архызе спроектировали отель сети Novotel на 290 номеров со СПА-комплексом. Архитекторы стилизовали его под шале, но изюминка в том, что в здание интегрировали фрагмент недостроенной советской гостиницы, превратив его в современный блок с бассейном.



СРЕДИ ГРАНИТНЫХ ВАЛУНОВ

«Eder Vuoksa» (Карелия)

В Карелии, на берегу Вуоксы, архитекторы из бюро Rhizome построили ландшафтный отель «Eder Vuoksa». Дома-«кэбины» установлены прямо на гранитных валунах среди сосен и берез. Фасад каждого дома, обращенный к воде, полностью стеклянный — спальня оказывается буквально встроена в окружающий пейзаж. Архитекторы признаются: они старались «почтить каждый кусочек природы».



Архитекторы и девелоперы все чаще отказываются от типовых решений в пользу уникальных форм. И это отличная новость для путешественников: сколько разных эмоций и впечатлений можно получить даже за короткий вояж по своей стране!

КОСМИЧЕСКАЯ БАЗА СРЕДИ СНЕГОВ

LeapRus (Кабардино-Балкария)

Есть и более футуристичный вариант — приют LeapRus на высоте 3912 метров ожидает тех, кто преодолел невозможное и поднялся на Эльбрус. Он выглядит как космическая база: два жилых модуля на 12 мест каждый (всего 34 спальных места), общие санузелы, спальные мешки и гостиная с огромным панорамным окном.



СЕЗОННЫЕ ЧУДЕСА И ЭФЕМЕРНАЯ КРАСОТА

Целый **комплекс из снега и льда** — туристско-экскурсионный центр «Снежная Деревня» — возводят каждую зиму в Мурманской области под Кировском. Тут и отель, и тематические залы, и скульптуры, и бар, и кинотеатр, и даже ЗАГС, где можно расписаться при минусовой температуре. А в Карелии строят небольшие иглу, которые интегрируют в инфраструктуру существующих баз отдыха и глэмпингов. Хижинки часто располагают в живописном сосновом лесу или на берегу замерзшего озера.

Прозрачные капсулы и нео-типы в Калужской области — отличный формат для наблюдения за звездами. В летний сезон комфорт обеспечивают вентиляция и затенение, в зимний — система отопления. В безоблачную ночь вдали от городской засветки здесь можно увидеть Млечный Путь и даже пролетающие спутники.

Домики-норки под Москвой. Эко-отель «Хоббитлэнд» в Можайском районе воссоздает атмосферу книг Толкина: круглые двери, камин, колонка с водой, костровая зона и баня на выбор — «хоббичья» или «людская». Внутри — современный комфорт, снаружи — полное погружение в сказку.

Глэмпинг «Аномалия» в Тульской области — это **футуристичные геокупола и зеркальные дома** на берегах разноцветных озер. Местный ландшафт называют тульским Марсом: здесь впечатляют сразу три озера — бирюзовое, бордовое и изумрудное, которое осенью меняет цвет на ярко-желтый. Идеальное место для цифрового детокса и перезагрузки в окружении неземных пейзажей.





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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ



БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

Уютная выпечка по-армянски

Армянская кухня — одна из древнейших в Закавказье: традиции хлебопечения здесь насчитывают более 2500 лет. В основе — уважение к продукту и щедрость души. Представленные рецепты сочетают простоту приготовления и неповторимый, узнаваемый вкус армянской кухни — от пикантной свежести зелени до медовой нежности десертов.



ЖЕНГЯЛОВ ХАЦ

Тонкое тесто и сочная зелень внутри — вот секрет этих лепешек. Их готовят на сухой сковороде (или специальной плитке) без масла — получается хрустящая корочка и полезный перекус.

Ингредиенты

- мука — 500 г
- теплая или горячая вода — 1–1,5 ст.
- растительное масло — 2–3 ст.л.
- соль, перец — по щепотке
- зелень (разная, включая щавель) — большой пучок

Приготовление

1. Смешайте муку с солью, добавьте масло и воду. Замесите крутое эластичное тесто. Накройте пленкой и оставьте на 20 минут.
2. Мелко нарубите зелень, посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом.
3. Разделите тесто на небольшие куски, раскатайте в тонкие лепешки.
4. Выложите зелень на середину, защипните края, придайте форму плоского пирожка.
5. Жарьте на сухой раскаленной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Готовые пирожки смажьте сливочным маслом.

Чем полезна армянская кухня?

Главный секрет пользы и долголетия армянской кулинарии — в балансе. Кисломолочный мацун (тан) — источник кальция и лактобактерий, восстанавливающих микрофлору кишечника. Дикие травы вроде авелука (конского щавеля) богаты клетчаткой и минеральными солями. Тутовый дошаб — натуральный сироп из шелковицы — может заменить сахар и поддержать иммунитет за счет витамина С. И, конечно, лаваш из цельнозерновой муки на бездрожжевой закваске — источник витаминов группы В и клетчатки.

ТОРТ «ПТИЧКА»

Тончайшие медовые коржи, нежный заварной крем и шоколадная глазурь. В Армении этот торт — его еще называют армянским «Птичьим молоком» — можно встретить в каждой кондитерской.

Ингредиенты

Для теста

- яйца — 2 шт.
- сахар — 120 г
- ванильный сахар — 1 ч.л.
- мед — 2 ст.л.
- молоко — 50 мл
- сливочное масло — 80 г
- сода — 1 ч.л.
- мука — 350 г
- соль — щепотка

Если вы не используете белый сахар в выпечке, можете смело заменить его медом или финиковой пастой.

Для крема

- молоко — 400 мл
- сахар — 180 г
- ванильный сахар — 2 ч.л.
- мука — 50 г (или кукурузный крахмал)
- сливочное масло — 170 г
- яйца (по желанию) — 2 шт.

Для глазури

- сметана — 100 г
- какао — 2 ст.л.
- сахар — 3 ст.л.
- сливочное масло — 50 г



Приготовление

1. Смешайте яйца, сахар, ваниль, соль, молоко, масло и мед. Нагревайте на водяной бане 10–15 минут, добавьте соду. Снимите с бани, вмешайте муку, замесите тесто. Разделите на 3 части, раскатайте тонко. Выпекайте при 190°C по 5–7 минут. Готовые коржи разрежьте пополам.
2. Для крема смешайте муку с сахаром, влейте горячее молоко, перемешайте. Нагревайте до загустения, помешивая. Остудите. Взбейте масло до пышности и соедините с остывшей основой.
3. Промажьте коржи кремом. Залейте глазурью (смешайте все ингредиенты и нагрейте до однородности). Уберите в холодильник на 8 часов.

Что еще попробовать?

Толма — фарш с рисом, завернутый в виноградные листья. Есть и постная версия — пасуц-толма с фасолью и чечевицей.

Хариса — каша из куриного мяса и дробленой пшеницы, томленая часами до нежной консистенции.

Танаф или **танов** (спас) — кисло-молочный суп с крупой и зеленью.

ГАТА

Гата (кята) — визитная карточка армянской сладкой выпечки. Она бывает разных видов — например, в виде красиво нарезанных кусочков рулета или небольших округлых пирогов. И в тесте, и в начинке сливочное масло допустимо заменить топленым.

Ингредиенты

Для теста

- мука — 500 г
- сливочное масло — 200 г
- сметана — 200 г
- соль — щепотка

Для начинки

- мука — 150 г
- сливочное масло — 100 г
- сахар — 150 г
- ванильный сахар — 1 ч.л.

Приготовление

1. Замесите тесто из муки, масла, сметаны и соли. Уберите в холодильник на 30 минут.
2. Для начинки перетрите муку с маслом и сахаром до состояния крошки.
3. Раскатайте тесто в прямоугольник, посыпьте начинкой, сверните рулетом. Нарезьте кусочками толщиной 2–3 см.
4. Выложите на противень, смажьте яйцом. Выпекайте при 180°C 20–25 минут до золотистого цвета.



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 ул., 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.*

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!

РЕКЛАМА



 lanainvest.ru

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



A portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, wearing a white, draped, low-cut dress. She is adorned with a diamond necklace featuring a central floral motif and matching diamond earrings. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

« Я понимаю, что песня моя,
когда с первых нот она трогает душу »

ALEKSANDRA,
певица, музыкант и продюсер

Читайте интервью на стр. 8