

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

02-03/2018

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

БОН ВОЯЖ  
*ДРЕВНИЕ ТАЙНЫ  
ОСТРОВА БАЛИ*

СОЦСЕТИ  
*КАК НЕ СТАТЬ  
ЖЕРТВОЙ?*

КАРЬЕРА  
*ИЗУЧАЕМ  
ОФИСНЫЙ  
ЭТИКЕТ*

ПСИХОЛОГ

Светлана Ленкова

КАК ОБРЕСТИ СЕБЯ

И ЖИТЬ В КАЙФ

# СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ – ЭТО МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Современная женщина не просто хранительница семейного очага, она – надежный тыл, а нередко и основной "добытчик", обеспечивающий семью. При этом каждая хочет быть счастливой, чувствовать себя красивой и привлекательной, вне зависимости от возраста, характера, взглядов на жизнь. И сегодня, как никогда, женщине нужны силы, эмоциональная устойчивость и, конечно же, хорошее здоровье. Выбирая заботу о семье или занятие бизнесом, в любой период своей жизни женщина должна понимать особенности своего организма, предел его возможностей, знать свой адаптационный ресурс. Для сохранения здоровья на долгие годы особо актуальна профилактика, основанная на увеличении функциональных резервов и повышении запаса прочности организма.

Восстановление организма за счет сохранившихся ресурсов и их стимуляции лежит в основе реабилитационно-оздоровительных решений, разработанных для женщин в клиниках доктора Блюма.

Наиболее востребованные реабилитационно-оздоровительные решения:

Реабилитационно-оздоровительное решение

## "ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА"

Функциональная диагностика позволяет выявить все слабые звенья опорно-двигательного аппарата и провести работу, направленную на профилактику дегенеративных изменений костной ткани, возникновения пояснично-крестцового остеохондроза, варикозного расширения вен и опущения внутренних органов. Важнейшим аспектом данного решения является подготовка структур малого таза к благоприятному вынашиванию беременности и родоразрешению.

Реабилитационно-оздоровительное решение

## "ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ"

С помощью функциональной диагностики опорно-двигательного аппарата определяется, насколько сместился центр тяжести и как распределена нагрузка на пояснично-крестцовый отдел. Реабилитационно-оздоровительные акценты направлены на устранение возникших во время беременности функциональных изменений в опорно-двигательном аппарате (гиперлордоз в поясничном отделе позвоночника, гиперкифоз в шейном отделе позвоночника); обеспечение каркасом внутренних органов: обратное развитие мышц живота, тазового дна, укрепление мышц груди, спины; улучшение обмена веществ и уменьшение локальных жировых отложений и объемов.

**КЛИНИКА В МАРБЕЛЬЕ** (Испания)

Urb. Rocio de Nagueles, c\Las Campanillas, 8. Marbella, Malaga.

Spain

Тел.: + 34 (663) 797-569

+ 34 (952) 865-928

+ 37 (259) 464-042

**КЛИНИКА В МОСКВЕ**

Россия, Москва, Ленинский проспект, 131

Тел.: 8 (800) 505-54-70

+7 (495) 438-01-45

+7 (925) 150-59-01

E-mail: doctor@doctorblum.ru



# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИТАЛИЮ!

Отправляясь на отдых в Италию, мы жаждем ярких впечатлений. Но оценить уникальное очарование ее городов, полагаясь на одни путеводители, крайне трудно. Лицензированный гид Зара Айрумян, проживающая в Италии 15 лет, поможет сделать ваше путешествие по-настоящему незабываемым. Экскурсии с Зарой Айрумян – это:

- ✓ сочетание информативности с увлекательностью;
- ✓ малоизвестные факты об Италии;
- ✓ внимательное отношение к туристам;
- ✓ оригинальные маршруты;
- ✓ новые впечатления, которые запомнятся вам надолго

## ВАМ ДОСТУПНЫ:

*Обзорные и тематические  
экскурсии по Венеции и другим  
городам Венето;*

*Индивидуально подобранные  
маршруты;*

*Заказ трансферов  
по всей Италии;*

*Комфортабельные апартаменты  
недалеко от Венеции;*

*Компетентные рекомендации по  
выбору ресторанов,  
магазинов, отелей;*

*Шопинг с сопровождением*

Лицензированный гид

Зара Айрумян

Tel/WhatsApp: +39 (388) 477 84 22

Email: info@tourveneto.com

IG: zara\_venice\_tourveneto

FB: zaratourveneto

Web: tourveneto.com







# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-TIME

### УПРАВЛЕНИЕ

- 6 Паутина всевластия. Топ средств для продвижения бизнеса в Интернете

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Светлана Ленкова. Как обрести себя и жить в кайф

### УСПЕХ

- 22 Кристина Павлова. Довольная мама – счастливый малыш!  
26 Снежана Манакова и Ольга Блинова. Не остаться в стороне  
36 Нелли Милош: «Мои украшения меняют жизнь»  
44 Ольга Полякова: «Стараюсь раскрыть потенциал каждого»

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Ирина Чекалина: «Самое приятное – счастье клиенток»  
20 Наталия Вологжина. SkyWay – транспорт будущего  
25 Марианна Макарова: «Я учу останавливать время»  
31 Алёна Самошина: «Нет ошибок – есть опыт»  
33 Татьяна Скворцова: «Мы всегда на стороне клиента»

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ПСИХОЛОГИЯ

- 16 Напиши мне, напиши. Как соцсети помогают в работе и разрушают личную жизнь

### ИНТЕРЬЕР

- 34 Марина и Антон Фруктовы. Идеальный интерьер в скандинавском стиле

### ЭТИКЕТ

- 38 Офисные джунгли: правила поведения на работе

## НА ОБЛОЖКЕ:



## ПСИХОЛОГ Светлана Ленкова

«Я не классический психолог, который зачастую старается «подсадить» клиента на длительную терапию, множественные консультации, чтобы клиент не мог без этих консультаций жить. Я стараюсь решить проблему человека за самый короткий срок. Мне неинтересно «подсаживать» клиента на себя, чтобы он не мог без меня жить и ходил ко мне годами. Работаю не разговорами, а эффективными техниками. Клиент даже может не озвучивать свою проблему – главное, чтобы он сам понял и сформулировал ее. Я хочу, чтобы человек как можно быстрее увидел и ощутил все краски жизни и начал жить, наслаждаясь ими. Можно сказать, что это мой слоган. Клиент расцветает, и я вместе с ним».

**Читайте интервью на стр. 10**



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Елена Гаврилова

Коммерческий директор  
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов  
Светлана Нестерова

Над номером работали  
Лариса Зинченко, Полина Авдеева,  
Ксения Пименова,  
Елена Александрова и др.

Менеджеры по рекламе  
Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,  
Светлана Давыдова, Ольга Попова

Фотограф-журналист  
Вячеслав Гаврилов

Редактор-корректор  
Алиса Курбанова

Шеф-дизайнер  
Алексей Александров

Дизайнер  
Джулия Хамедова

Фото на обложке:  
Фотограф - М. Жмулина

ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
119019, Москва,  
ул. Волхонка, д. 6, стр. 5  
Тел.: +7 (495) 505-26-63  
info@businesslady-life.ru  
www.businesslady-life.ru  
Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-31902,  
выдано Федеральной службой по надзору  
в сфере массовых коммуникаций,  
связи и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение  
РА ООО «МАМА МИА»  
Тел.: +7 (495) 940-18-10, 589-08-06  
www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

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

## СТИЛЬ

- 40 Офисный дресс-код: долой строгости!
- 46 Gleni. Сумки и аксессуары из экзотической кожи

## ВОЯЖ

- 54 Древняя красота Бали

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 58 Игры разума. Болезнь Альцгеймера: факторы риска и средства профилактики

## СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 60 Сладость – в радость!

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 50 Писательницы ранних эпох

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 53 О мужчинах и женщинах...

46



# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Салоны красоты

7 красок на Новом Арбате	Поварская ул., 10, стр. 1, центр «Элит-холдинг»
Венеция	Зоологическая ул., 4
Глэр	Большая Садовая ул., 16, сад «Аквариум»
Sothys	Бородинская 2-я ул., 20
Эстети Клуб	Никитский бульвар., 12, стр.3
Aldo Coppola	Европы пл., 2, гост. «Рэдиссон SAS Славянская»
Babor	Тверской бульвар, 9
Belle	Кутузовский пр., 43
Biogenie	Грузинская Большая, 42
Bloom	Новинский бульвар, вл. 31, «Новинский Пассаж»
Bonjour	Зоологический пер, 9/11
Camille Albanie	Бронная Малая ул., 22
Dessange	Грузинская Большая ул., 19
Dessange	Дорогомилевская Большая ул., 14
Dessange	Мира пр., 150, ГК «Космос»
Dessange	Ленинский пр., 43
Dessange	Лесная ул., 10-16
Dessange	Тверская ул., 24/2, стр., 1
Dessange	Тверская-Ямская 1-я ул., 7
Essentials	Кутузовский пр-т, 2
First Spa	Победы пл., 2, стр., 3
Guinot	Кисловский Малый пер., 1/4
Impression	Рочдельска ул., 12, стр. 1
Jean-Claude Biguine	Никитская Большая ул., 12
L'oreal Professionnel	Кутузовский пр., 26, стр. 1
Magnifico	Юлиуса Фучика ул., 11/13
Only you	Кутузовский проезд, 4
AZONE	Пресненский Вал ул., 7
Аида	Никитская М.ул., 10
Ак Гея	Кутузовский пр., 27
Аквамарин	Красная Пресня ул., 9
А'миди	Богословский пер., 5, стр. 1
Ангел	Анатолия Живова ул., 4
БьютиСтейл	Красная пресня ул., 7
Восьмое желание	Бронная М. ул., 13
Гран при	Тараса Шевченко наб., 1/2
Д-Анна	Трехгорный Вал ул., 12
Де важен	Пресненский Вал ул., 5
Илона-шарм+Эль	Победы пл., 1, корп. Б
Инесса Жерар	Зоологическая ул., 26, корп. 1
Каприс	Садовая-Кудринская ул., 20
Космо +	Климашкина ул., 20
Лаура	Грузинская Малая ул., 19/2
Лица	Кутузовский пр., 23, стр.1
Лс-студия	Климашкина ул., 22, стр. 2
Марлен	Тараса Шевченко наб., 3, корп. 3
Мелисса	Грузинская Большая ул., 20
Моне	Никитская Малая ул., 8/1
Оливем	Пресненский Вал ул., 23
Папирус	Тишинская пл., 6, стр. 1
Посольство красоты	Трехгорный Вал ул., 6
Президент-сервис	Украинский бульвар, 11
Премьер	Таганская ул., 26, стр. 1
Риолла	Благовещенский пер., 1/1
Сан и Сити	Пресненский Вал ул., 6/2
Сити Центр Красоты	Кутузовский пр., 22
Студия Дмитрия Винокурова	Калашный пер., 5
Центр эстетики и красоты	Кутузовский пр., 2/1, гост. «Украина»
Шадэ	Студенческий пер., 6
Этуаль	Кутузовский пр., 7/4
Vbeautifull	Шмитовский проезд., 1/3
Glamourgirl	Кутузовский пр., 33
Fata Morgana	Красная Пресня ул., 21
Центр Красоты	Карамышевская наб, 48
J'adore/Ж'адор	Народного Ополчения ул., 22, корп. 1
Валери	Живописная ул., 21, стр. 2
Вико	Берзарина ул., 23
Жюльен Д*Ис	Народного Ополчения ул., 8
Лемурия	Мневники ул., 7, корп. 1
Магнолия	Жукова Маршала пр., 31
Раторин	Жукова Маршала пр., 24, корп. 1
Салон красоты в MaxiSport	Демьяна Бедного ул., 4, корп.2
Стиль	Жукова Маршала пр., 42, стр. 1
Элен	Тухачевского Маршала ул., 32, корп. 2
Элида	Жукова Маршала пр., 19, корп. 1

### В клубных домах:

ул. Вересаева, 7-ой Ростовский пер., Мал. Каковинский пер., ул. М. Бронная, Б. Палашевский пер., ул. Долгоруковская, ул. Зоологическая, ул. Б. Грузинская (Агаларов Хаус), Старомонетный пер. (Времена Года), ул. Б. Якиманка (Коперник), ул. Остоженка, 1-ый Зачатьевский пер., Пожарский пер., 3-ий Обьденский пер. (Элитон), ул. Бахрушина

### А также:

Психологический центр на Волхонке / ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Aldo Coppola/Альдо Коппола	Арбат Новый ул., 19, стр. 1, Торговый дом «Весна»
Fanky nails/Фанки нейлз	Арбат Новый ул., 11, ТЦ Новоарбатский, этаж 2
Goldwell/Голдвэлл	Арбат Новый ул., 34, стр. 1
Toni & Guy/Тони и Гай	Арбат Новый ул., 21
Джорджио	Арбат ул., 18/1, стр. 2
Имидж студия О. В.	Арбат ул., 30/3, стр. 2
Bonjour/Бонжур	Правды ул., 7/9
Guinot/Гино	Ленинградский пр., 26
Бега	Беговая аллея, 11, гостиница «Бега»
Ванесса	Ленинградский пр., 27
Дева Надежда	Ленинградский пр., 33, стр. 5
Дамитра	Правды ул., 3/1
Инфанта	Ленинградский пр., 32/2, Отель «Советский»
Лаодика клуб	Скаковая ул., 5
Milano	Ленинградский пр., 26, корп. 2
Элиз	Марины Расковой пер., д. 14
Максим Седаков Студио	ул. Пресненский вал, д.23

## Бизнес-центры

«Новинский»	Новинский бульвар, д. 31 (2-й под.)
«Чайка Плаза 1»	Зубарев переулок, д. 15, корп. 1
«Чайка Плаза 2»	Средний Тишинский пер., д. 28, стр. 1
«Чайка Плаза 4»	Щепкина ул., д. 42, стр. 2 А
«Чайка Плаза 5»	Тверская ул., д. 22 Б
«Чайка Плаза 6»	Коробейников пер., д. 24
«На Трехпрудном»,	Трехпрудный пер., д. 9
«Пушкин Плейс»	Сытинский пер., д. 3/25, стр. 5
«На Большой Садовой»	Большая Садовая ул. д. 10
«АРТ Билдинг»	Земляной вал ул., д. 66/22
«Rapogama center»	Брестская 2-ая ул., д. 8
«Столешников»	Столешников пер., д. 14
«им. Мейерхольда»	Новослободская ул., д. 23
«Галерея Актер»	Тверская ул., д. 16
«Arts Palace»,	Успенский пер., д. 3, стр. 4
«Мосенка Плаза»	Самотечный 3-й пер., д. 3
«На Моховой»	Моховая ул., д. 7
«Дворянский двор»	Арбат ул., д. 10
«На Новинском бульваре»	Новинский бульвар, д. 3, стр.1
«Туполев плаза 2»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 22
«Туполев плаза 1»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 25
«Павловский»	Павловская ул., д. 7
«Diagonal House»	Бутырская ул., д. 77
«На Стремянном переулке»	Стремянный пер., д. 11
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№3)
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№4)
«Шереметьевский»	Никольская ул., д. 10.
«Triangle House»	Верхняя Красносельская ул., д. 3г
«Daev Plaza»	Даев пер., д. 20
«Олимпик Плаза 2»	Пр. Мира, д. 33/1
«Олимпик Плаза 1»	Пр. Мира, д. 39
«Фазтон»	Ленинский пр-т., д. 2
«Посольское Подворье»	Казачий 2-ой пер., д. 6
«Офис – Отель комплекс РАО Газпром»	Наметкина ул., д.16
«НИ-ТЕС»	Б.Академическая ул., д. 5, стр. 4
«Сокол Плейс»	Чапаевский пер., д. 14
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 1
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 2
Отель «Газпром, ресторан	Калужское шоссе, д. 23
«На Рублевке»	Рублево-Успенское ш. 1-ый км., д. 6
«ОАО Транс»	Каланчевская ул., д. 2/1
«На Каланчевке»	Каланчевская ул., д.13
«Винзавод»	Сыромятнический 4-ый. пер., д. 1
«Газпром»	Страстной бульвар, д. 9
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (1-ой подъезд)
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (2-ой подъезд)
«Зенит-Интер»	Александра Лукьянова ул., д. 3
«На Орджоникидзе»	Орджоникидзе ул., д. 11, стр. 9
«На Большой Дмитровке»	Большая Дмитровка ул., д. 32, стр. 4-9
«Капитал Плаза»	Лесной 4-ый пер., д. 4.
«4 ветра»	Грузинская Б. ул., д. 71
«Александр Хаус»	Якиманка Б. ул., д. 1
«Вавилов Тауэр»	Вавилова ул., д. 24
Велнесс клуб «Petровка Sports»	Колобовский 1-ый пер., д. 4
«Монарх Центр»	Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1

Распространение по салонам красоты чередуется с распространением по клубным домам; по вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: (495) 940-18-10, 8-926-234-37-37



Vaga/photovaga.com



**В**се-таки удивительное влияние имеет на людей природа, особенно на тех, кто живет в больших городах, – соприкасаясь с ней, мы как-то встряхиваемся, становимся бодрее, свежее и... чуточку добрее! С первыми лучами весеннего солнца получаем приятный и естественный прилив сил и бодрости, а уж любой островок природы для жителя мегаполиса – это настоящее место силы.

Когда-то много лет назад, во время интервью с одной уже состоявшейся бизнес-леди, я задала вопрос: «Есть ли то, чего не хватает в вашей жизни?» Улыбаясь, моя собеседница лаконично ответила: «Радости». Признаюсь, тогда я не совсем поняла ее ответ, видимо, в силу своей молодости и неумемного желания просто жить, бежать-вдыхать эту жизнь во всех ее проявлениях.

С годами мы становимся более сдержанны на эмоции, опыт подсказывает нам не всегда приятные ответы на не всегда приятные вопросы, которые задает сама жизнь, и порой все больше не хватает той искренней простой радости от обычных житейских успехов и маленьких побед, от долгожданной встречи с давним знакомым или небольшого знака внимания от родного человека...

А тем временем именно маленькие искорки радости и хорошего настроения способны привести к гармонии и счастью, которых, кажется, нам не хватает в жизни. Не будем забывать об этом?!

**Главный редактор  
Елена Гаврилова**



# Топ средств для продвижения бизнеса в Интернете

## ПАУТИНА ВСЕВЛАСТИЯ

*Продвигать свои услуги через Интернет предприниматели начали уже давно, но чаще это продвижение носит бессистемный характер. Мы предлагаем перечень средств, грамотное использование которых позволит вам значительно расширить клиентскую базу. Их можно использовать в комплексе, а можно выбрать в качестве ориентира только некоторые. При этом выбор зависит не только от финансовых возможностей вашего бизнеса, но и от его специфики.*

### **Собственный сайт**

Главным способом представления своей продукции в Интернете до сих пор остается персональный сайт. История компании, перечень ее услуг, отзывы клиентов, фотоотчеты, планы на будущее – информация на сайте должна быть исчерпывающей и разнообразной. К сожалению, действительность часто далека от идеала, и предоставляемые компаниями сведения либо обрывочны, либо уже давно не соответствуют истине.

Плюс такого способа продвижения в том, что собственный сайт – это самая подробная визитная карточка компании, по качеству исполнения которой можно судить и о качестве вашей продукции. Хотя

количество соцсетей растет чуть ли не с каждым годом, многие в поисках информации о ваших услугах заходят прежде всего на сайт компании.

Минусы: создание хорошего сайта требует определенных финансовых вложений. Его поддержка также не бесплатна. Кроме того, функционирование сайта зависит не столько от вас, сколько от квалификации и оперативности разработчиков, качества хостинга и т.д.

### **Контекстная реклама**

Контекстной рекламой сегодня никого не удивишь, но тем не менее она не теряет своей популярности.



Главная причина – в ее способности чутко реагировать на запросы потенциального клиента и предлагать ему информацию о вас только в том случае, если он действительно в ней заинтересован. Проходя по контекстной ссылке, человек тем самым проявляет интерес к вашей продукции, а значит, велик шанс, что он оформит покупку. Правда, это во многом зависит от сайта компании: чем лучше организована его логистика, чем прозрачнее структура, тем более лоялен будет клиент.

Плюсы: настройки контекстной рекламы можно оперативно регулировать, меняя параметры в целях увеличения эффективности. Если у вас несколько сайтов, благодаря контекстной рекламе вы сможете понять, какой из них приносит больше прибыли.

Минусы: чтобы эта форма представления в Сети действительно работала, финансовые вливания должны быть регулярными. Необходимо постоянно следить, чтобы средства на балансе не заканчивались и рекламная кампания не приостанавливалась.

### **Аккаунты в соцсетях**

«Быть ближе к народу» – это девиз не только политиков, но и предпринимателей. Соцсети – прекрасный способ представить себя потенциальным клиентам и тщательно изучить свою аудиторию. А четкое понимание того, чего хотят посетители вашего бизнес-ак-

каунта, поможет вам скорректировать ассортимент услуг или товаров.

Соцсети дают предпринимателю и клиенту возможность пообщаться напрямую. Теперь не нужно гадать, что думает о вас покупатель, – достаточно просто спросить. И, если отзыв будет неприятный, вы сможете быстро принять меры по исправлению ситуации.

Плюсы данного метода продвижения: именно соцсети позволяют лучше остальных ресурсов демонстрировать динамику развития компании. Информация о ваших новинках доходит до аудитории почти мгновенно, и это без затрат на дополнительный пиар.

Минусы: вряд ли человек, листая ленту, ищет в ней именно ваши новости, поэтому есть риск, что он упустит то, что вы собирались до него донести. Поэтому в случае с соцсетями как никогда важна регулярность обновлений.

### **Канал на YouTube**

Формально YouTube тоже считается соцсетью, но из-за специфичности предлагаемого контента этот хостинг заслуживает отдельного рассмотрения.

## **Делясь информацией о своих услугах в рассылке, вы демонстрируете уважение получателю**

Хорошо это или плохо, но современный пользователь Интернета предпочитает в основном смотреть, а не читать. Поэтому информацию из видео он усваивает гораздо лучше, чем из текста.

Тематику роликов определяете только вы. Следует лишь помнить, что видео должны быть максимально разнообразными и включать как рассказы о ваших услугах, так и представление самой компании, околотематические обзоры и т.д.

Плюсы: хорошо раскрытый канал на YouTube приносит больше дохода, чем все остальные соцсети, вместе взятые.

Минусы: чтобы раскрутить канал и наполнить его качественным контентом, нужны серьезные финансовые и творческие усилия. Вывести свои видео в топ запросов не так просто, как кажется, и одного использования ключевых слов здесь недостаточно. Экономить на качестве картинки тоже нельзя: публика YouTube уже достаточно избалована, и ролик, снятый на смартфон со средней камерой, ее не заинтересует.

### **Каналы в мессенджерах**

Изначально мессенджеры создавались как способ общения, но все больше предпринимателей уделяет им внимание как средству продвижения, и это неспроста. Мессенджеры тоже позволяют кратко и емко рассказать клиентам о новых товарах, скидках и акциях компании. Подписавшись на ваш канал в «Телеграме» или «Вайбере», пользователь точно не пропустит ни одно обновление. Помните: если вы используете «Телеграм», то доступ к управлению каналом можете получить не только вы, но и более свободные помощники.

Плюсы: мессенджеры гарантируют приватность, а значит, они удобны клиентам, не желающим публиковать свои запросы или претензии в открытом формате. А благодаря уведомлениям на любые сообщения вы будете реагировать сразу.

Минусы: длинные тексты в мессенджерах неуместны, так что для размещения обстоятельных материалов это средство продвижения не подходит. К тому же отрицательную роль может сыграть частота обновлений: если уведомления от вас приходят слишком часто, пользователь отпишется от канала.

### **Почтовая рассылка**

Многие не пользуются почтовой рассылкой вовсе, боясь негативной реакции потенциальных клиентов.



Но кто-то применяет ее как основной маркетинговый инструмент и хорошо зарабатывает с его помощью. Если рассылка адресная, то есть доходит до клиентов, заинтересованных в услуге, ваши сообщения вряд ли перенесут в папку «Спам».

Делясь информацией о своих услугах в рассылке, вы демонстрируете уважение получателю. Не так важно, что адрес человека – один из многих в списке, но компания, которая тратит силы на то, чтобы отправить сообщение каждому клиенту лично, уже вызывает доверие.

Плюсы: почтовая рассылка создает впечатление личного контакта с продавцом, что медленно, но верно склоняет адресата отдать предпочтение вашим услугам. Те, кому ваши предложения неинтересны, в какой-то момент просто отпишутся, и останется действительно преданная аудитория.

Минусы: написать завлекающий и информативный текст для почтовой рассылки – это почти искусство. Если вы или члены вашей команды им не владеют, получатели удалят письмо, даже не дочитав и не вникнув.

### **Вирусная реклама**

Нет времени или денег на полноценную рекламную кампанию? Вирусный маркетинг – то, что может вам помочь. Его главный принцип – «реклама без

рекламы». Иначе говоря, он акцентирует внимание не на товаре, а на какой-то интересной ситуации или идее. Привлеченные пользователи начинают пересылать ролик друг другу, и информация о рекламируемом товаре прочно оседает в головах людей.

Чаще всего под вирусной рекламой понимают видео, но она может облекаться в любые формы: хлесткие тексты, мемы, извещения об акциях и т.д. Разместив ее на одной из своих площадок, вы сможете рассчитывать, что такой маркетинг будет расширять аудиторию значительное время.

Несомненным плюсом вирусной рекламы можно назвать небольшие финансовые затраты. В случае с видео, конечно, требуются определенные вложения, но они несравнимы с той прибылью, которую принесет вирусная реклама. И это в любом случае дешевле, чем, например, регулярно вкладываться в контекстную рекламу.

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





# Встречаем весну в Амстердаме!

**В**сех женщин поздравляю с наступающим праздником 8 марта! Желаю теплой весны и ярких эмоций и приглашаю посетить **Королевство Нидерланды**, которое хоть и маленькое, но очень богатое на события.

**Весна** – время ярких красок, когда открыт знаменитый **парк цветов Кёкенхоф** и все поля устланы тюльпановыми ковровыми дорожками.

**Летом** вас порадует **Праздник селедки** на набережных и Карибский карнавал в **Роттердаме**. Теплое время года очень подходит и для любителей велопроголок.

**Осень** – время различных выставок и конгрессов, а также парадов: **Парада цветов** на родине Ван Гога в местечке Зюндерт и **Парада овощей и фруктов** в Тиле.

**Зимой** выставки и музеи всегда ждут своих посетителей.

И это всего лишь маленький список рекомендаций для просмотра и посещения. Ведь каждый город и деревушка не похожи друг на друга и не перестают удивлять туристов своей аутентичностью.

**Пишите, приезжайте, и вы сами все увидите! Добро пожаловать!**

**Анна Зайцева**




---

**Amulet tours** Skype: **amulet-tours**  
 Тел. (WhatsApp, Viber): ICQ: **163039106**  
**+31 (0) 613-435-747** FB: **amulettours**  
 Сайт: **amulet-tours.nl** IG: **amulettours**  
 Email: **amulet-tours@hotmail.com** VK: **club54130540**



РЕКЛАМА





# Светлана Ленкова

## КАК ОБРЕСТИ СЕБЯ и жить в кайр

Интервью: **С. Давыдова** Фото: **М. Жмулина**


*Сегодня очень популярна тема поиска своего предназначения. Считается, что только человек, который его нашел, может быть успешен и счастлив. Поговорим об этом с автором оригинальной методики по определению предназначения, направления деятельности и профориентации, психологом и психотерапевтом **Светланой Ленковой**.*

**Светлана, расскажите подробнее о том, чем вы занимаетесь.**

Во-первых, это глубинная профориентация, которая позволяет выявить склонность человека к той или иной профессии или роду деятельности. Во-вторых, я помогаю разобраться с обидами, противоречивыми чувствами, виной, чувством долга, комфортно завершить отношения с уже закончившимися проектами, но которые еще вызывают внутреннее беспокойство и тяжесть, с несправедливыми ситуациями, которые уже прошли, а в памяти еще всплывают и тяготят, помогаю отпустить ситуацию. Важно понимать: все успехи и неудачи – в голове, а неопределенность в профессиональной сфере не позволяет ощущать полноту жизни.

Я не классический психолог, который зачастую старается «подсадить» клиента на длительную терапию, множественные консультации, чтобы клиент не мог без этих консультаций жить. Я стараюсь решить проблему человека за самый короткий срок. Мне неинтересно «подсаживать» клиента на себя, чтобы он не мог без меня жить и ходил ко мне годами. Работаю не разговорами, а эффективными техниками. Клиент даже может не озвучивать свою проблему – главное, чтобы он сам понял и сформулировал ее. Я хочу, чтобы человек как можно быстрее увидел и ощутил все краски жизни и начал жить, наслаждаясь ими. Можно сказать, что это мой слоган. Клиент расцветает, и я вместе с ним. У меня получается, тем не менее я постоянно ищу новые





«Наконец стала тем,  
кем хотела стать,  
наверное, всегда.  
И с тех пор каждый  
мой шаг – осознан-  
ное решение»

методики, учусь, совершенствуюсь, чтобы результаты были еще лучше.

### **Почему вы выбрали именно это направление?**

Моя профессиональная деятельность достаточно долго была связана с HR (Human Resources, в переводе с английского «Человеческий Ресурс» – *Прим. ред.*), т.е. с персоналом или кадрами, как вам больше нравится. Я была директором по персоналу и карьерным консультантом в крупных компаниях, владела двумя собственными бизнесами. Так получилось, что уже более 10 лет помогаю людям обрести свою настоящую профессию, в том числе используя психологические и психотерапевтические методики. В какой-то момент стало понятно, что быть директором по персоналу мне больше не интересно: нет развития, а возможный максимум достигнут. Сейчас в частной практике я могу и хочу многое отдать людям, и мой огромный опыт в этом помогает.

Работая директором по персоналу, я никогда не была просто исполнителем в угоду руководству: я так не умею. Всегда смотрела не только на то, подходит ли человек нам, но и подходим ли мы ему, насколько хорошо он будет себя чувствовать на этой должности, будет ли работать с удовольствием и долго. Прежде чем принять решение, старалась просчитать все варианты. До сих пор консультирую тех, кто ищет работу, подсказываю, как искать, как грамотно составить резюме, как подготовиться к собеседованию. Я знаю все это изнутри.

### **А каким бизнесом занимались? И как пришли в психологию?**

Занималась торговлей, как многие в 90-е и начале 2000-х, и вполне преуспела. Потом был перерыв на замужество и декрет, а после – снова торговля. В 2008 году случился очередной кризис, и я поняла, что невероятно устала, что больше ничего не хочу, и закрыла все в один день. А в голове уже давно была психология.

Я очень хотела пойти учиться на психолога, но до какого-то момента не решалась, потому что чувствовала на себе огромное давление окружающих. Мое желание не понимал никто. Все говорили: «Зачем тебе это надо?», «У тебя же все хорошо», «Торгуешь? Вот и торгуй». Не поддерживали в первую очередь самые близкие: муж и мама. Отговаривали, как могли.

После того как я ушла из торговли, меня пригласили администратором в одну известную компанию в индустрии развлечений, там я очень быстро стала директором по персоналу. Вот тогда окончательно прояснилось, что знание психологии позволит мне лучше понимать персонал, помогать сотрудникам становиться успешнее.

Во время учебы на психолога я осознала необходимость разобраться с обидой на маму. Ведь эта обида не лучшим образом влияла на все сферы моей жизни. Пришлось разбираться с чувством обиды, вины и депрессией. Тогда же поняла, что и с мужем мы разные люди, что я живу не своей жизнью.

Но всегда подчеркиваю, что учиться на психолога пошла не для того, чтобы решить личные проблемы (знаю, что многие приходят в психологию именно

по этой причине). Это был мой осознанный выбор, который я сделала в зрелом возрасте. Я просто летала и стремилась на учебу так, как никуда в жизни. Училась не ради «корочки», а ради знаний. Получила красный диплом, чем очень горжусь. Наконец стала тем, кем хотела стать, наверное, всегда. Тут я тоже по себе знаю, как важно найти свою профессию и свое предназначение. И с тех пор каждый мой шаг – осознанное решение, подкрепленное знаниями и учебой.

### **А какое образование первое? Кем хотели стать в детстве?**

Как ни странно, но в детстве я хотела заниматься торговлей, быть товароведом. Возможно, потому, что тогда работать в магазине означало хорошо жить. Но родители рвения не оценили и настояли на медицинском образовании, хотели, чтобы в семье был свой врач.

Во время учебы я четко поняла для себя, что готова нести ответственность за что угодно, но не за жизнь человека в физическом смысле. И никогда не смогу это делать, поэтому по специальности работала очень непродолжительное время, но в каком-то смысле врачом все же стала, только лечу душевное состояние.

Хочу сказать, что со временем в мире ничего не меняется: дети по-прежнему часто идут учиться туда, куда скажут родители. Меня очень радует, когда они все же задумываются о желаниях ребенка и приводят его к специалисту по профориентации. Ведь дети часто и сами не знают, чего хотят, или знают, но не могут четко сформулировать.

### **То есть вы ориентированы на подростков?**

Нет, я работаю и с молодыми людьми, и со взрослыми, запросов примерно 50 на 50. Нельзя сказать, что кого-то больше. Молодые люди часто совсем не понимают, чем им заниматься, и поэтому обращаются за помощью. Очень важно, когда родители стараются именно помочь, а не навязывают свое мнение, ведь чем раньше приходит осознание, тем успешнее человек будет в жизни.

И взрослые приходят, им это тоже интересно, но гораздо сложнее: на них давят уже не только родители, но и социум, окружение. Я их хорошо понимаю, потому что сама через это прошла. Взрослым страшно что-то менять в жизни, по сути, менять жизнь, особенно тем, кто многого добился в карьере. Ведь очень часто бывает, что, допустим, мужчина, топ-менеджер, специалист с очень хорошей зарплатой, но работа удовольствия уже не приносит, карьерный потолок достигнут, но он привык к определенному уровню жизни, у него есть определенные обязательства, финансовые и семейные. Этот мужчина всегда мечтал открыть собственную сыроварню, например, но боится пойти на такой шаг, все бросить и сделать то, о чем всю свою жизнь мечтал. Хотя, если он это сделает, скорее всего, через небольшой промежуток времени его сыроварня будет приносить доход даже больше, чем он зарабатывал ранее, а качество и наполненность его жизни будут уже гораздо выше от ощущения того, что человек занимается любимым делом. А иногда человек даже





не понимает, что занимается не своим делом. Может, ему и не круто, но нормально. Как он поймет, что ему нужно другое? Но я общаюсь с людьми и вижу: мы сейчас живем в таком скоростном мире, что зачастую люди находятся в постоянном стрессе, который накапливается; жизнь просто идет, как по рельсам, а стресс они сбрасывают если не на работе, то в других местах, что многим тоже кажется нормальным. В этом контексте мне нравятся слова Харуки Мураками: «Не насилуй душу своей профессией. Профессия изначально должна быть актом любви. И никак не браком по расчету. И пока не поздно, не забывайте о том, что дело всей жизни — это не дело, а жизнь».

***В таких случаях говорят, что нужно выйти из зоны комфорта?***

Я на это всегда отвечаю, что в нее сначала нужно войти. Человек живет привычно, спокойно, но это не комфорт. Если действительно комфортно, то отсюда не нужно выходить.

На диване человек лежит не потому, что ему там комфортно, — он просто не понимает, куда идти и зачем. Я помогаю понять, какой вектор движения выбрать для дальнейшего развития, куда пойти учиться. Хотя бы задуматься об этом. Но почти всегда у человека в голове что-то есть, что-то он про себя знает, и ему просто нужны подтверждение и поддержка. Для этого необходима я.

***А как можно понять, нормально мне или комфортно?***

Есть ряд признаков. Человек не хочет ходить на работу, ему не интересно, его ничто не мотивирует: ни большая зарплата, ни коллектив, ни офис. Пришел с работы — сорвался на семью. Женщины часто ищут отдушину в неконтролируемом шопинге, мужчины — в алкоголе и изменах, есть много неконструктивных выходов из некомфортной душевной ситуации, которые на самом деле путь в никуда.

***Вы работаете еще и с обидами, виной. Навскидку к профориентации это отношения не имеет. Почему такие разные направления?***

Во-первых, мне интересно работать в данном направлении и я знаю, как это делать, потому что сама через это прошла. А точнее, через очень многое прошла. Знаю, что такое, когда завтра может и не быть, поэтому радуюсь каждому дню и всеми силами стараюсь помочь людям сделать их жизнь наполненной и позитивной.

Во-вторых, баланс жизни состоит из многих составляющих. Если где-то что-то болит, то некомфортно всему организму. Если ты сидишь в болоте с синдромом жертвы, то и вокруг все происходит так, что ты оказываешься жертвой. Как только меняешь позицию, меняется все. С профессией это связано напрямую. Приведу пример. Ко мне на консультацию по профориентации пришла девушка. В процессе работы выяснилось, что у нее ярко выраженные творческие способности. Более того, она любит рисовать и у нее это хорошо получается. Но кто-то когда-то ей сказал, что ее картины — отстой. И все, с тех пор она все

свои рисунки прячет, и прячет так, чтобы их даже нечаянно не увидели, в книжки например: боится осуждения и критики. Ей даже в голову не приходило, что кому-то ее творчество может понравиться. Вот и получается, что предназначение найдено, перспективы есть, но у человека психологический барьер, с которым нужно работать, так что мои направления очень тесно переплетаются друг с другом. Ведь если человек реализован профессионально и лично, если ему доставляет счастье и радость то, что он делает, значит, и в личных отношениях он будет успешнее.

***И все же предназначение или профессия?***

Да, это немного разные вещи, хоть и очень близкие. Предназначением может быть какая-то миссия, которую ты выполняешь для людей. Возможно, не получая взамен материальное вознаграждение. Профориентация — это профессия, дело жизни, которое приносит материальные блага. Кому-то, чтобы быть счастливым, достаточно миссии, но идеально, когда можно совмещать: и самому хорошо, и людям польза, и вознаграждение достойное.

***Вы работаете с разными техниками, в том числе и с НЛП. Многих людей это может отпугнуть, ведь вокруг НЛП очень много негатива...***

Скажу, что это прекрасная рабочая техника, в которой я и дальше буду совершенствоваться. У хорошего специалиста она становится очень экологичным инструментом, ориентированным на то, чтобы не нанести вред, помогающим достигать цели, построить путь к мечте. НЛП позволяет привести в порядок и гармонизировать внутренний мир, изменить глубинную историю, проработать негатив из детства, причем человек все делает сам — я только проводник. В результате меняются его видение мира, отношение к миру и к себе.

Важно понимать: я ничего не программирую. Это инструмент не для манипулирования, а для того, чтобы помочь вам достигнуть ваших собственных задач и целей. Трактовать его можно как угодно. И потом, чтобы действительно уметь манипулировать с помощью этой техники незаметно, нужно учиться годами, пройти не одну ступень. Если манипуляция видна — это дилетантство, а не НЛП. Уже не говорю о том, что у многих есть врожденная способность манипулировать, которую они с успехом используют, не осознавая этого, и не всегда в позитивных целях. Им даже учиться не нужно.

Еще скажу, что если мы говорим о психологах и психотерапевтах, то ни один профессионал не будет лечить без надобности по своей инициативе, без вашего запроса: это огромная и неконструктивная затрата нашей энергии. Он не полезет к вам в голову, если вы его не просили. Это просто еще один миф о психологах. Ведь если вы работаете, допустим, поваром и печете на работе пироги, вы же не печете их везде, куда бы ни пришли, где есть духовка или печь.

***Вы в процессе разговора часто говорили об успехе. А что такое успех для вас?***

Реализованность во всех сферах: и в работе, и в личной жизни. Одно без другого для меня невозможно.





Для достижения успеха очень важна поддержка родных и близких, которую я сейчас получаю. У меня есть любимый мужчина, которому я очень благодарна за то, что он полностью поддерживает меня, без его помощи мне бы не удалось реализовать многие планы. Ему удивительным образом удалось из снежной королевы сделать слабую женщину, и мне очень нравится это состояние (Улыбается – Прим. авт.). Для меня он мужчина, за которым хочется идти.

**У вас есть дочь, которая в том самом возрасте, когда важно определиться с профессией и предназначением. Определилась? Вы ей в этом помогли?**

Дочь мечтала о спортивной карьере, занималась конным спортом, была чемпионкой Москвы по конкуру, но врачи запретили профессиональные занятия любым спортом. Да, конечно, я ей помогла определиться, понять направление, в котором будет интересно учиться и развиваться.

**А у вас есть хобби, увлечения?**

Конечно. Очень люблю путешествия, люблю посещать места, где еще не бывала, узнавать новый менталитет и культуру людей в этих странах, люблю фитнес, конные прогулки – просто выехать в поля и долго идти шагом.

Рисую, но, скорее, когда нужен выход отрицательной энергии. А вообще, я просто люблю жизнь и все, что в ней происходит!

**Вы не раз сказали о мечтах и целях. А вам есть о чем мечтать?**

Мечтать и идти к целям – процесс безостановочный. Одни цели достигаются, другие появляются. Главное – делать остановки, чтобы переварить достигнутое и насладиться результатом. Как раз в декабре организовала первый онлайн-марафон для тех, кто хочет научиться ставить цели и их реализовывать. Могу сказать, что это был очень удачный опыт и я довольна результатом. Буду и дальше двигаться в данном направлении.

Мечтаю открыть свой центр психологии и тренинга. Это, наверное, главная цель на сегодня.

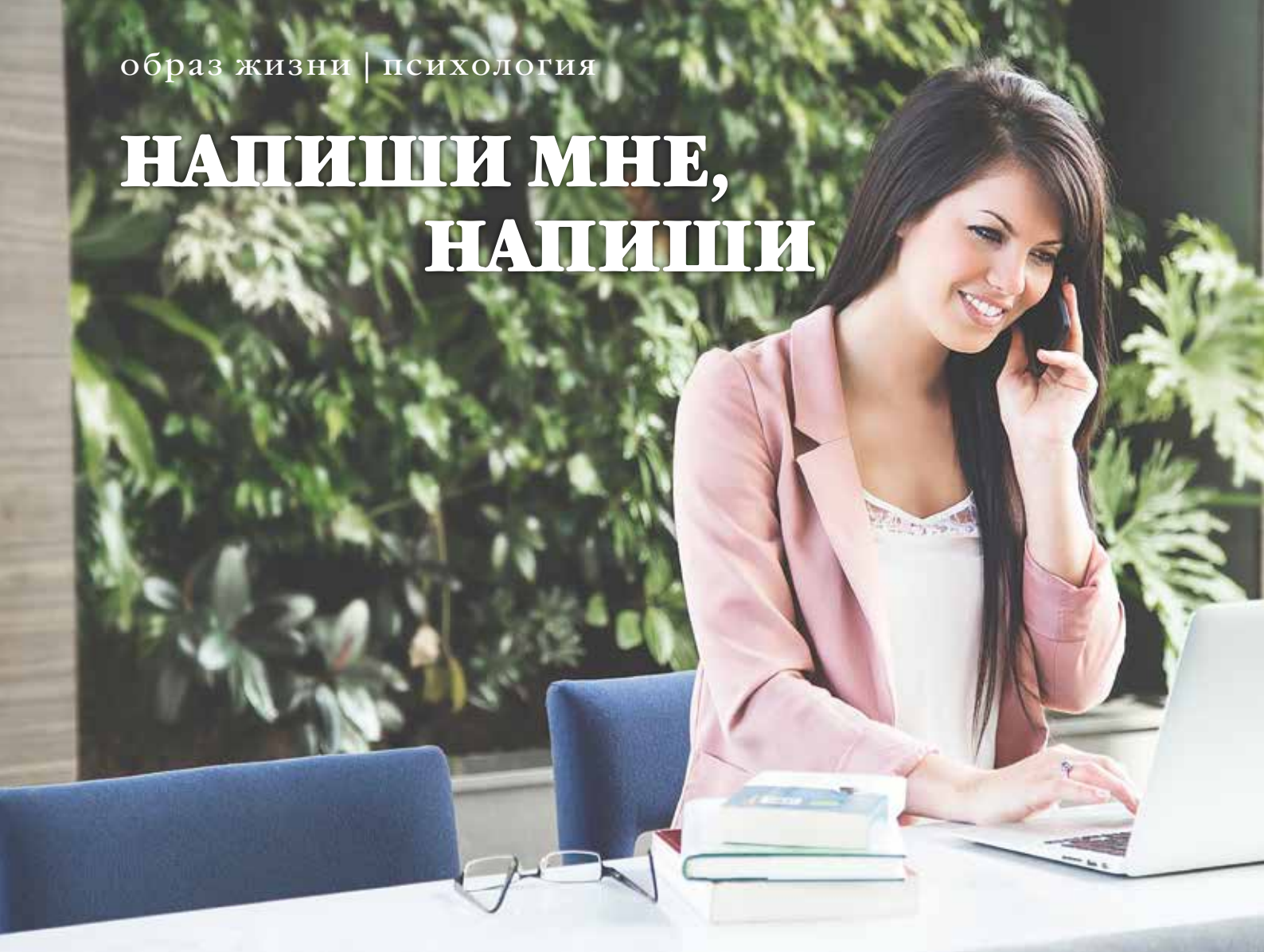
Хочу и дальше расти и совершенствоваться. Мое главное стремление – чтобы люди вокруг меня чувствовали жизнь: не тратили время зря, проживая ее, а жили сейчас, обретали себя и внутреннюю свободу. Когда вижу, что очередной человек с моей помощью окрасил во все цвета радуги свой черно-белый мир, – получаю невероятную радость! И это не просто красивые слова – я так живу!

---

Контактная информация:  
Тел. (Viber, WhatsApp): +7 (965) 285-50-06  
Telegram: t.me/colorsoflifeLenkova

Skype: s.lenkova  
Email: mail@svlenkova.com  
Сайт: svlenkova.com

# НАПИШИ МНЕ, НАПИШИ



## КАК СОЦСЕТИ ПОМОГАЮТ В РАБОТЕ И РАЗРУШАЮТ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

*Социальные сети настолько прочно вошли в нашу жизнь, что остается лишь удивляться, как мы раньше без них обходились. Знакомясь с человеком, мы первым делом открываем его аккаунт, чтобы узнать о нем как можно больше. Одни не представляют свой день без детального изучения ленты новостей «Фейсбука» или «ВКонтакте», а другие, наоборот, старательно избегают любого виртуального общения. Это неудивительно, ведь и те, и другие по-своему правы.*

### **Соцсети – незаменимый помощник...**

Современный бизнес нельзя представить без соцсетей. Прежде всего, **они сближают продавца и покупателя**. Если раньше за грамотную презентацию компании отвечал ее сайт, то сейчас он не больше чем визитная карточка. Вся актуальную информацию об услугах и событиях, связанных с вашим бизнесом, представляют аккаунты в соцсетях.

Обновить страницу в «Фейсбуке» или «Инстаграме», делаясь свежими новостями, технически куда проще,

чем сделать то же самое на сайте. Потенциальному клиенту также удобнее получать о вас информацию в соцсетях: он туда заглянет, а заодно увидит в ленте сообщение о ваших акциях и скидках. Таким образом, при минимуме усилий и продавец, и покупатель получают максимальный результат.

Соцсети к тому же **помогают установить личные отношения с клиентом**. Особенно это актуально, если вы работаете сами на себя или являетесь лицом бизнеса. Информация на сайте всегда выхолощена и редко дает возможность составить представление о личности





человека. По неформальным фотографиям и постам, которыми вы считаете нужным делиться на своей стене, клиент узнает о вас гораздо больше. Видя перед собой не консультанта, пытающегося продать ему некий товар, а живую разностороннюю личность, он проникнется симпатией к вам, а значит, и к вашей продукции.

**Возможность обратной связи с клиентами** – еще один безусловный плюс соцсетей. Люди редко стремятся делиться положительными впечатлениями от работы компании, но отрицательные отзывы они точно захотят оставить. И лучше, если критика будет сосредоточена именно в соцсетях, а не на сторонних ресурсах с жалобами клиентов: так вы сможете оперативно отреагировать на запрос.

Благодаря соцсетям компания узнает, какие услуги наиболее актуальны для ее клиентов. Ответы на интересующие вас вопросы могут быть неожиданными. Чтобы узнать мнение аудитории, лучше пользоваться соцсетями с возможностью добавления в пост опроса: в бизнес-сообществах комментарии

пишут не так часто, а вот нажать на нужную кнопку ни для кого проблемы не составляет. Так вы получите необходимую реакцию и сэкономите на оплате услуг маркетинговых агентств.

Хотя количество сайтов по поиску сотрудников сейчас очень велико, все же соцсети часто оказываются в этом деле эффективнее. Тематические группы, нацеленные на то, чтобы свести работодателя и сотрудника, как и объявления на личной странице специалиста по кадрам, **позволяют подобрать персонал за достаточно короткий срок.**

На специализированных сайтах смотрят вакансии люди, занятые активным поиском работы. Но есть еще те, кто в целом готов сменить работу, но к подробному изучению рынка пока не приступил. Именно на эту аудиторию, причем довольно большую, прежде всего рассчитаны объявления в соцсетях. Игнорировать ее для современного HR-специалиста было бы неправильно.

Кроме того, соцсети помогают детально изучить личность потенциального сотрудника. Его увлечения, характер высказываний, степень откровенности фотографий могут не соответствовать вашей корпоративной этике. Проанализировав информацию из его профиля, вы гораздо быстрее примете решение.

## Чем больше времени вы проводите в соцсетях, тем более одинокой себя чувствуете

Есть еще один важнейший фактор, говорящий в пользу соцсетей, хотя и не связанный с бизнесом напрямую. Социальные сети не только позволяют установить важные контакты, но и **предоставляют внушительный архив информации.** Подборки книг и фильмов, лекции по любой тематике от лучших специалистов, подписки на полезные сообщества – все это способствует вашему личному и, как следствие, профессиональному росту. Разумеется, если вы способны ориентироваться в этом бескрайнем море информации и хорошо знаете, что ищете.

### ...И один из главных врагов

Насколько полезны соцсети в работе, настолько же они могут быть вредны в личной жизни. Просмотр сообщений и картинок, изучение фотографий друзей, чтение текстов из различных групп могут захватить так, что вы сами не заметите, как проведете за этим занятием не заранее отведенные 15 минут, а целый час. Мы часто не понимаем, что соцсети бесовски **крадут наше время**, которое можно было бы потратить на нечто полезное. Как результат – множество незавершенных дел и проблемы с коллегами и близкими.

Все это можно было бы понять, если бы общение в соцсетях действительно имело конкретную цель: обсудить возможность сотрудничества, договориться о встрече, отправить нужный документ и т.д. Но в большинстве случаев это лишь переписка ради переписки, бесконечный ни к чему не ведущий обмен файлами. Ресурс энергии, денег и даже здоровья восполним, а вот ресурс времени, которое вы тратите на соцсети, увы, нет.

Как часто вы поздравляете друзей с днем рождения, отправляя им сообщения в соцсетях? Конечно, поздравить лично или хотя бы позвонить получается далеко не всегда. Речь идет только о ситуациях, когда есть выбор между телефонным звонком и сообщением «ВКонтакте». Если хотя бы в половине случаев вы выбираете второе, то с уверенностью можно сказать, что социальные сети **заменяют вам реальное общение**, и в этом нет ничего хорошего. Эмоциональный контакт с собеседником, возникающий при живом общении, не способен заменить никакие смайлики и гифки.

Исследователи из Оклендского университета провели эксперимент, в результате которого выяснилось, что социальные сети делают женщину несчастливой. Более склонная к сравнениям, чем мужчина, она изучает

профили знакомых дам и приходит к выводу, что ее жизнь гораздо менее интересна и значима. Иными словами, активная **дружба с соцсетями немало способствует развитию комплексов.**

Все мы стремимся произвести благоприятное впечатление, и это совершенно нормально. Но социальные сети позволяют довести желание понравиться до абсурда. Фотографии, нещадно обработанные в «Фотошопе», геолокационные отметки из престижных мест – с помощью своего аккаунта человек создает идеальную версию себя, которой он в реальности не соответствует. Правда, знает об этом только его окружение, всем остальным легко поверить, что он действительно ведет глянцевою жизнь. А поверив, трудно не признать собственную жизнь серой и неинтересной. Как следствие названных причин, у активного пользователя соцсетей **развивается чувство одиночества.** Контраст между большим количеством «друзей» и подписчиков и почти полным отсутствием душевного общения в реальности (откуда ему взяться, если большую часть времени человек тратит на изучение ленты и переписку?) провоцирует хроническое недовольство собой и депрессии.

Таким образом, чем больше времени вы проводите в соцсетях, тем более одинокого себя чувствуете. Забавный парадокс, учитывая, что они создавались именно для того, чтобы помогать обрести новых друзей

и расширять круг общения. При этом даже неважно, экстраверт вы или интроверт: пострадать от неумеренной любви к соцсетям может и тот, и другой.

### **Как избежать негативного воздействия соцсетей?**

1. Единственный способ, работающий безоговорочно, – минимизировать соприкосновение с ними. Если отказаться от них полностью невозможно, старайтесь использовать соцсети только в рабочих целях.
2. Строго ограничьте время, которое вы тратите на изучение ленты, – скажем, до 3 раз в день по 15 минут. Чтобы не выйти за эти рамки, установите таймер в телефоне.
3. Настоящее удовольствие может приносить только живое общение. Знакомясь с кем-то в соцсети, инициируйте личную встречу. Если человек не испытывает желания встретиться, не тратьте время на это общение.
4. Изучая аккаунты знакомых, не пытайтесь сравнивать себя с ними. Помните, что глянцевою версия жизни почти никогда не соответствует действительности, а девушки, ежедневно выкладывающие новые селфи, очень не уверены в себе.
5. Найдите себе увлечение, требующее постоянного внимания, и времени на соцсети просто не останется.



## **СТУДИЯ СОВА** НА МАЯКОВСКОЙ

У вас сложные ситуации на работе, в семье, с партнером, с ребенком? Хотите разобраться в том, что происходит? Больше понять себя? Желаете знать, как развивается ваш ребенок? Стремитесь к качественному общению? Вам хочется быть стильным, идущим в ногу со временем человеком? Вы тоже любите песни под гитару?

Приходите к нам! В психологической студии «Сова» вы не останетесь без внимания и поддержки.

Мы работаем без выходных, у нас очень удобное месторасположение и демократичные цены (от 1000 до 3000 рублей). А главное – спокойная и доброжелательная атмосфера!

#### **Наши услуги:**

- психологическое консультирование;
- психологическая диагностика детей;
- индивидуальные занятия с детьми;
- психологические женские тренинги;
- базовые курсы по работе с метафорическими картами; юнгианской песочницей.

Психологи: **Татьяна Бикова, Мария Бикова**

**ЗВОНИТЕ И ПРИХОДИТЕ К НАМ!**  
**Адрес: м. Маяковская (5 мин. пешком),**  
**ул. Садовая-Кудринская 32а,**  
**Тел.: + 7 (926) 050-02-04**  
**Сайт: [pssova.ru](http://pssova.ru)**







**Ирина, в сфере красоты и косметологии пробуют себя многие, но не у всех получается закрепиться в ней. Как вам удалось стать успешным мастером?**

Я, мама четверых детей, когда-то и подумать не могла, что свяжу свою жизнь со сферой красоты. Все началось с курсов маникюра. Я думала, что буду заниматься этим для себя, но позже стала делать маникюр подругам, знакомым, соседкам и т.д. Кроме того, сама всегда пользовалась услугой наращивания ресниц. На очередной процедуре мастер посоветовала мне пройти обучение наращиванию. После окончания соответствующих курсов я продолжила практиковаться. Постепенно стала замечать, что процесс наращивания нравится мне больше, чем процедура маникюра. Но самое приятное – видеть счастливые лица женщин, когда после завершения моей работы они говорят: «Ух ты! Как красиво!»

**Расскажите, пожалуйста, о ботоксе ресниц: в каких случаях он нужен?**

Ботокс ресниц – это новая процедура, предназначенная для ухода за ресницами и их восстановления. Название процедуры произошло от названия главного компонента, который содержится в препарате, – ботулотоксина. Он обладает

Несмотря на популярность ресниц-магнитов и других косметических новинок, наращивание остается единственным эффективным способом увеличить ресницы для тех, у кого от природы они тонкие. О том, какие возможности предлагает наращивание, а также о взорвавшейся рынок процедуре ботокса ресниц, мы поговорили с титулованным мастером **Ириной Чекалиной**.

## «Самое приятное – счастье клиенток»

Интервью: **П. Авдеева** Фото: **В. Гаврилов**

свойством повышать эластичность и упругость волос. Также в состав сыворотки входят: гиалуроновая кислота, кератин, коллаген, пантенол, токоферол, лимонная кислота, аргановое масло. Благодаря содержанию этих веществ процедура обеспечивает вашим ресницам естественный блеск, темный цвет без окрашивания и защитит от пагубного воздействия окружающей среды.

Ботокс снабжает ресницы питательными веществами и витаминами. Кроме того, рост волос усиливается, и уже через полтора месяца после введения сыворотки у вас будут естественные длинные и густые ресницы. А уже после проведения первой процедуры полностью восстанавливается структура волоса. Эффект от введения ботокса продолжается от 2 до 4 месяцев, что избавляет вас от их ежедневного окрашивания. Наконец, действенность процедуры не уменьшится, если вы будете посещать сауну, бассейн, умываться с мылом, масляным раствором, гелем, пользоваться любимой косметикой, спать лицом в подушку. Недостатками в данном случае являются только наличие противопоказаний и высокая цена.

Не стоит забывать, что ботокс только утолщает структуру волоса, а не наращивает ресницы.

**Принимаете ли вы участие в профессиональных чемпионатах?**

Когда-то в одной из соцсетей прочла информацию о чемпионате и решила участвовать. И победила! Состязаясь с другими, ведешь внутреннюю борьбу со страхом, неуверенностью и отчаянием, но результат оправдывает любые трудности. Соревнования – как казино: затягивает! Чувствуешь радость, другие сильные эмоции и понимаешь, что ты действительно хороший мастер. А сейчас у меня есть цель стать судьей на одном из чемпионатов.

**Ирина, наращивание ресниц – основное занятие для вас?**

На данный момент это моя основная работа, но, конечно же, на первом месте у меня семья и детки.

Адрес: Москва, ул. Нагорный бульвар, д. 19, корп. 1  
Тел.: + 7 (985) 775-86-22  
IG: lashes\_manicure  
FB: lashes\_manicure





*Вредное воздействие человека на окружающую среду – одна из главных проблем для экологов и просто неравнодушных. Струнный транспорт SkyWay – возможность минимизировать это воздействие и сделать наш мир более комфортным. Подробно о проекте нам рассказала куратор компании SkyWay Capital в Москве **Наталья Вологжина**.*

## SkyWay – транспорт будущего

Интервью: **К. Пименова**

Фото: из архива **Н. Вологжиной**

**Наталья, что такое струнный транспорт SkyWay?**

Это инновационная транспортная система эстакадного типа, движение в которой организовано при помощи подвесных струнных рельсов, натянутых между опорами. Струнный рельс характеризуется высокой прочностью, низкой материалоемкостью и простотой изготовления.

Автор этого инновационного транспорта – ученый, инженер и изобретатель Анатолий Юницкий, начавший создавать технологию SkyWay еще в 70-х годах прошлого века. В процессе разработки легкой и прочной взлетно-посадочной эстакады для ОТС и появилась впервые концепция струнного рельса. Она стала основой для

транспортной системы, сейчас хорошо известной под брендом SkyWay.

**В чем преимущества технологии SkyWay перед привычными для нас видами транспорта?**

Во-первых, в беспрецедентном уровне безопасности грузопассажирских перевозок: трассы SkyWay расположены над поверхностью земли, что исключает возможность столкновения подвижного состава с другими участниками дорожного движения – автомобилями и пешеходами. Кроме того, в силу конструктивных особенностей струнные дороги защищены от угрозы террористических актов, вандализма, природных катаклизмов.

Во-вторых, благодаря полной электрификации подвижного состава струнный транспорт оказывает минимальное влияние на окружающую среду, а небольшой землеотвод под строительство «небесных дорог» позволяет сохранить плодородные земли.

В-третьих, струнные транспортные комплексы характеризуются выдающимися эксплуатационными характеристиками: высокой скоростью передвижения, комфортабельностью, низким уровнем энергопотребления и длительным сроком службы.

Струнные дороги Юницкого гармонично вписываются в инфраструктуру любого населенного пункта и могут эксплуатироваться

в различных климатических условиях. Это позволяет использовать технологию SkyWay в качестве инструмента для развития труднодоступных регионов, а также для освоения новых территорий.

**Если человек хочет не только вложить средства в SkyWay, но и поучаствовать во внедрении системы, как это можно сделать?**

Стать частью команды SkyWay можно по-разному: кто-то трудится в штате проектной организации, кто-то становится сотрудником инвестиционных фондов или занимается продвижением проекта в частном порядке.

Сообщество SkyWay постоянно растет: нас уже поддерживают инвесторы из более чем 237 стран и территорий (в ООН, например, состоит





меньше стран), и мы заинтересованы в том, чтобы их количество продолжало увеличиваться. Мы будем рады всем, кто чувствует в себе силы и потенциал заниматься этим направлением.

**Помимо реализации проекта SkyWay, вы занимаетесь ведением тренингов и коучингом. Расскажите об этих сферах своей деятельности.**

С 2011 года я занялась организацией тренингов в Интернете. Создала сайт, провела тренинги на тему предназначения и интуиции, а также трансформационные проекты на тему пробуждения человека и соединения со своей душой. Было много индивидуальной работы с людьми по вопросам самоопределения, женско-мужских отношений, мешающих программ и стереотипов. Через 5 лет этой работы я стала не только помогать людям гармонизировать разные сферы жизни, но и заниматься с ними творчеством, в частности рисованием. С помощью рисования они учатся избавляться от отживших программ и манифестировать новый счастливый опыт.

Узнав о SkyWay в 2014 году, сразу решила поддержать проект. Я не просто инвестировала

в него средства, но и рассказала другим об этом планетарном проекте и о возможности помочь ему, поскольку знаю, что SkyWay чуть позже поддержит каждого, кто поддержал его... Мои партнеры, единомышленники и друзья тоже вдохновились этой идеей. А в 2017 году я всерьез сфокусировалась на партнерской программе в SkyWay Capital, приостановила работу над своими проектами и стала куратором компании SkyWay Capital в Москве, чтобы помогать каждому желающему заниматься ею.



Тел.: + 7 (926) 752-82-53

Сайт: [natalivologzhina.ru](http://natalivologzhina.ru), [skyway.capital.ru](http://skyway.capital.ru)

Email: [info@natalya-ivanova.ru](mailto:info@natalya-ivanova.ru) | Skype: lediboss128

## Ювелирный дом DARVOL

*Компания DarVol возвращает традиции индивидуальных украшений и камней. Традиции, берущие начало много веков назад. Когда изделия передавались по наследству и хранились потомками. Когда за каждым камнем стояла фамильная история его владельца.*

*Компания создает вашу ювелирную историю. Историю вашей личности и индивидуальности. Историю ваших счастливых моментов и событий. Историю, которая будет цениться и передаваться по наследству.*

**DARVOL – это:**

- подбор камня по вашим пожеланиям профессиональным геммологом;
- использование камней только с сертификатами мировых лабораторий;
- индивидуальная разработка эскиза украшения;
- изготовление изделия по самым высоким стандартам;
- гарантия и бесплатный уход за изделием по требованию;
- консультирование в сфере инвестирования в драгоценные камни.

*Вы – личность. Вы – индивидуальность. Вы прекрасны. DarVol желает воплотить вашу красоту в индивидуальных именных украшениях.*

# DARVOL

119034, г. Москва, Мансуровский пер., д. 10, стр. 2

тел.: +7 (999) 996-11-85

email: [info@darvol](mailto:info@darvol) | [www.darvol.ru](http://www.darvol.ru)



Для многих беременность и период кормления – время вынужденного отказа от активной жизни. Одежда **Кристины Павловой** – дизайнера и автора марки «Я же мать» – не только позволяет женщине быть активной вместе с ребенком, но и дает ей возможность оставаться красивой, эффектной и даже сексуальной. О секретах своей работы и источниках вдохновения нам рассказала сама Кристина.

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **К. Павловой**

## ДОВОЛЬНАЯ МАМА – СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ!



**Кристина, многие знают о белье для кормящих мам, но не все понимают, зачем нужна специальная одежда. Расскажите об этом.**

Сама этого не понимала, пока не родила сына. Я безумно хотела сохранить хотя бы частично тот образ жизни, который у меня был до родов. Хотелось ходить в торговые центры и кафе, а не сидеть дома. Согласитесь, задираешь кофту и быстро кормить грудью можно, но это стрессово, неприятно и холодно. Но, вообще, мне не нравится идея недолговечности одежды для кормления: покормила и в лучшем случае, если вещь была более-менее качественной, ты ее убрала на антресоли до следующего раза, а в худшем – выкинула на помойку. И я решила изменить эту ситуацию, создав такую линию одежды, которая может быть использована не только для кормления. Специально уделяю особое внимание ее долговечности и в этой связи внимательно прорабатываю все секреты, связанные с кормлением, чтобы они были вообще незаметными. Я часто слышу от своих клиентов: «У меня такая одежда, что никогда не подумаешь, будто она для кормления». Многие покупают у меня платья даже не с целью кормления в первую очередь, а чтобы носить.

**Рынок одежды для кормящих мам сейчас может похвастаться большим количеством производителей. В чем преимущества коллекций марки «Я же мать»?**

Моя цель – создание такой одежды для кормления, в которой женщина чувствовала бы себя не только комфортно, но и свободно, привлекательно и даже сексуально. Причем это все не просто слова, а результат собственных поисков, проб и ошибок. Когда в период кормления я искала одежду для себя и покупала ее у разных производителей, сделала вывод, что она либо не очень эстетичная (да, выполняет свою функцию, но в ресторан, к примеру, в ней не пойдешь), либо это что-нибудь эдакое в пол, но ткань оставляет желать лучшего. Наверное, с точки зрения глобализации и унификации бизнеса я не права, но считаю, что на тканях для кормящих мам нельзя экономить, и не делаю этого. Во-первых, низкокачественная

ткань создает эффект парника, во-вторых, быстро приходит в негодность и, в-третьих, не радует маму, а внушает ей мысль, что красивой она будет когда-то потом, когда закончит кормить.

Я вкладываю душу в каждое платье, добавляю детали, не несущие смысловой нагрузки, но зато создающие мамам настроение, которого им так не хватает после родов. Во время беременности они были в центре внимания, а потом все переключилось на малыша, а я хочу вернуть им ощущение привлекательности и их законное место. Лучшим комплиментом для меня были слова одной мамы, которая, получив джемпер Rock style mom, сказала, что он так зарядил ее хорошим настроением, что ей даже захотелось сделать макияж.

Кроме того, я заметила, что к большинству существующих на рынке платьев для кормления нужны всегда какие-то дополнительные девайсы: фартук, платок и прочие нагромождения, которые современной маме просто некогда носить с собой. Ей и без того есть чем заняться. Поэтому я пошла дальше и придумала 2 новые полезные модели для кормления, в которых накидка уже включена в платье. На них сейчас получаю патенты. Накидка и прикрывает малыша и мамину грудь от посторонних взглядов, и является элементом дизайна. Одно из платьев так и называется – Free mom (англ. «свободная мама») и уже давно успешно продается. Мамы обожают брать его на отдых. Еще у меня скоро выйдет платье с перекидной накидкой, но пока тс-с-с, подробнее не буду рассказывать. (Улыбается – *Прим. ред.*)

**Ваши покупательницы – какие они: деловые, активные или, наоборот, домохозяйки?**

Мои покупательницы – они любые. Это те, кто хотят по-прежнему появляться в свете, ходить по ресторанам с ребенком, отправляться в поездки или даже заниматься собственным делом. Это и те, кто просто хотят быть прекрасными для мужа. Никогда не забуду, как одна прекрасная мамочка нашла меня на «Фейсбуке» и попросила привезти ей все мои коллекции померить, потому что они с мужем устали



ездить по Москве и мерить то, что не нравится. Я была приятно удивлена, что муж тоже принимал активное участие в выборе одежды и потом сказал: «Вот парадокс! Мы объездили все магазины, и ей ничего не нравилось, а тут ей все нравится, и мне тоже». В общем, девушка купила практически все модели.

**Одежда «Я же мать» очень яркая, сексуальная и одновременно нежная. Как вам удается добиться такого сочетания?**

Я не побоялась поднять тему сексуальности кормящей мамы. Родившие женщины часто чувствуют себя на втором плане по отношению к ребенку, у них нет сил и желания заниматься собой, и мне очень хотелось подбодрить их, придать им игривое настроение. А как приятно, когда муж смотрит на тебя с огоньком в глазах! Папам очень нравятся платье с запахом Hot mom (англ. «горячая мама») и платье California из двух оттенков джинсы, которое напоминает кадры из известных фильмов, когда женщина ходит в мужской рубашке.

Одновременно я стараюсь удержать этот хрупкий баланс между сексуальностью, хулиганством, озорством и нежностью. Все ткани натуральные и приятные на ощупь. Они как бы гладят и обнимают маму. Это еще один бонус от меня таким умницам – кормящим мамам.

**Вдохновение для творчества вы черпаете в семье?**


На самом деле я черпаю вдохновение везде, а иногда просто вижу во сне то, что надошить. А еще сын – мое вдохновение, мой мотиватор и начальник. Я даже никогда не думала, что буду создавать и придумывать новые конструкции для кормления. Но, как говорят, дети – это наши самые лучшие учителя. Мой Лев никогда ничего не делал, как описано в книгах, поэтому мне все время приходится импровизировать. Знаю, что завтра никогда не будет как сегодня. Плюс есть постоянное ограничение по времени. Все это очень хорошо стимулирует фантазию. Я, вообще, считаю, что мамы – это самые высокоорганизованные на свете существа.

---

## Я ЖЕ МАТЬ

Контактная информация: Email: [stinakripavlova@gmail.ru](mailto:stinakripavlova@gmail.ru)  
Тел. (WhatsApp): + 7 (916) 152-22-52 IG: [dress\\_for\\_mom](#)





**П**арижане скажут: «Париж без кафе и террас – это невозможно!» И это правда: прогуливаясь по парижским улицам, мы безостановочно ищем глазами место, чтобы присесть и выпить чашечку ароматного кофе, который не есть только повод понаблюдать за парижской суетой и красивыми дамами, оставляющими, не спеша прогуливаясь, шлейфы незабываемых ароматов.

Пойдем в Сен-Жермен-де-Пре, чтобы посетить «Флору» или «Две фигуры китайских торговцев», чтобы ощутить себя на месте, которое посещали известные всему миру писатели, художники, философы, актеры... В эти кафе заходили и Камю, и Кокто, и Ленин. Многие великие личности прошли между этими столами, оставив там окурки сигарет либо газету Le Monde...

Кафе в Париже – это также место любезных встреч. Здесь чувствуются легкость и готовность к редким ощущениям и завоеваниям. Все это кажется только игрой, пришедшей из опасных связей распущенного



XVIII века... Здесь ничто не действительно и не серьезно, и так изо дня в день все циркулирует на улицах Парижа... Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

Повсюду слышен музыкальный парижский жаргон, а непринужденные красочные сувениры украшают витрины. Можем увидеть там копии знаменитых произведений художников-импрессионистов: «Абсент» Эдгара Дега или едва удивленную «Ла Гулю», нарисованную карандашом Тулуз-Лотрека.

Париж – в нем мы думаем и чувствуем себя как актеры огромного фильма, единственной комплектующей которого является маленькая чашка кофе с круассаном и газетой. Не важно, где находиться: перед Триумфальной аркой или Нотр-Дам-де-Пари, а лучше – перед Эйфелевой башней и улочкой на Монмартре в кафе Амели Пулен.

Да! **Vive le Paris!**

# Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

Если комфорт, безопасность и приятные впечатления во время путешествия для вас важны, обратитесь в компанию PARIGO VOYAGE, организующую трансфер и туры по Франции.

**Мы сделаем ваш отдых максимально удобным, познавательным и безопасным, предлагая:**

- туры по любому региону Франции (на один или несколько дней);
- сопровождение лицензированных гидов-историков;
- автобусы вместимостью до 19 человек и автомобили марки Mercedes не старше 3 лет;

- опытных русскоговорящих водителей со стажем не менее 10 лет;
- Wi-Fi и прохладительные напитки в каждом автомобиле.

**PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!**

**Контактная информация:**

**Тел.: +7 (499) 380-85-02, + 33 (658) 789-819**

**Email: info@transfertparisgo.com,**

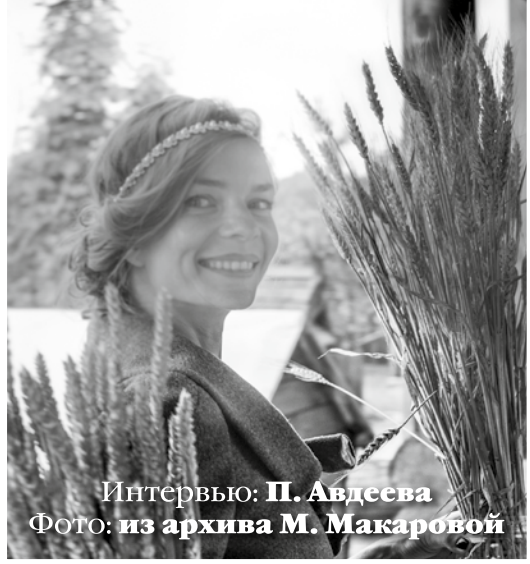
**parigovoyage@gmail.com**

**Сайт: transfertparisgo.com**



О ботаническом барельефе и о том, как проходит процесс обучения этому удивительному предмету искусства, нам рассказала художница и автор курса «Ботанический барельеф» **Марианна Макарова**.

## «Я УЧУ ОСТАНАВЛИВАТЬ ВРЕМЯ»



Интервью: П. Авдеева  
Фото: из архива М. Макаровой

**Марианна, наверняка многие впервые слышат о ботаническом барельефе. Расскажите нашим читательницам об этом предмете искусства.**

Согласна, ботанический барельеф – действительно предмет искусства! Если коротко, то это объемное панно из гипса, на котором с удивительной точностью, вплоть до мельчайших деталей, изображаются цветы и растения, неотличимые от живых. Ботанический барельеф украсит любой интерьер, идеально впишется в прованс или классику.

**Каким образом у вас появилась идея создать мастерскую ботанического барельефа?**

Как любая творческая личность, я нахожусь в постоянном поиске новых направлений и материалов. Этим направлением декоративно-прикладного искусства занимаюсь с 2015 года. Поначалу я просто делала эксклюзивные подарки в виде барельефов с растениями своим близким и друзьям. Абсолютно все восхищались и удивлялись, как они мне удаются. Версий было много, кто-то даже считал, что я замуровывала растения в барельефе. Тогда мне захотелось поделиться своими знаниями и наработками и я создала мастерскую ботанического барельефа, где учу останавливать время, «замораживая» первозданную красоту природы. А первыми студентками стали мои подруги!

**Что собой представляет курс «Ботанический барельеф»? В чем уникальность вашей авторской методики?**

В мастерской ботанического барельефа мои студентки учатся слушать природу заново, как мы умели слушать ее в детстве, помните? Научить этому – основная миссия моего авторского курса. А уникальность метода состоит в простоте его применения и ярком, эффектном результате. Лишь в соавторстве с природой можно создать тонкий, изящный портрет цветов и растений. Я не копирую природу и не пытаюсь сделать лучше, а лишь подчеркиваю ее изящество. Такой философией я делюсь со своими студентками. Мне кажется, этим мой курс уникален.

**Почему вам интересна именно тема ботаники в искусстве?**

Для меня очевидно, что лучший художник – природа. Ботаническая тема всегда смотрится эффектно и утонченно. Она проходит сквозь все эпохи искусства, будь то барокко, модерн или голландский натюрморт XVI века. Сегодня для меня, жительницы мегаполиса, эта тема особенно привлекательна. В нашу эпоху гаджетов и безумного ритма она дает возможность насладиться красотой природы, которой нам всем так не хватает. **Вы – успешный художник и автор уникального курса. Поделитесь, пожалуйста, с нами своими творческими планами.**

Спасибо за комплимент. Планов много, на первом месте стоит создание онлайн-курса «Основы ботанического барельефа». Он уже снят, идет монтаж. Очень много запросов на обучение в этой форме: мне пишут из Испании, Германии, Америки, Доминиканской Республики, и, конечно, есть масса желающих из разных городов России!

Как любому художнику, мне хочется организовать персональную выставку. Чтобы воплотить мечту в жизнь, сейчас активно работаю, совершенствую свою технику, пробую новые материалы и инструменты. Есть много идей, и я экспериментирую!

---

Адрес: Москва, ул. Ак. Анохина, д. 60  
Сайт: [art-makarova.ru](http://art-makarova.ru) Email: [art.makarova.ru@gmail.com](mailto:art.makarova.ru@gmail.com)  
FB: [groups/267121613797377](https://www.facebook.com/groups/267121613797377)  
IG: [las\\_flores\\_moscu](https://www.instagram.com/las_flores_moscu)





*Снежана Манакова*



*Ольга Блинова*

Интервью: **С. Иванова** Фото: из архива **С. Манаковой** и **О. Блиновой**

*Меценат, заместитель генерального директора по правовым вопросам АО «Генериум» **Снежана Манакова** и руководитель праздничного агентства «ПИОН» **Ольга Блинова** работают в разных сферах деятельности, но объединены одной важной и благой целью – помогать семьям и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Сегодня к их благотворительным акциям подключается все больше людей – единомышленников, которые заряжаются энергией добра и осознают важность и необходимость дарить его тем, кто в нем нуждается.*

## НЕ ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ

**Снежана, нам известно, что у вас большой профессиональный стаж в юридической сфере, длительное время вы работаете на руководящих должностях, много внимания уделяете общественной работе. При этом вы многодетная мама, имеете титулы «Леди России – 2016», «Мама года – 2016», «Леди Благотворительность – 2016». Расскажите об этом подробнее.**

Да, действительно, я более 20 лет работала в органах государственной власти, в том числе на различных руководящих должностях. В Генеральной прокуратуре Российской Федерации занимала должность заместителя начальника правового управления. Имею звание старшего советника юстиции органов прокуратуры РФ. В моей семье четверо детей: трое сыновей (22, 17, 7 лет)

и дочка в возрасте 3 лет. Дети для меня – это большое счастье, часть моей жизни и огромная любовь.

В 2016 году я участвовала во всероссийском конкурсе «Леди России», где завоевала 2 титула: «Леди России – 2016» и «Мама года – 2016». Своим участием в конкурсе мне как многодетной маме хотелось привлечь внимание к повышению престижа многодетных семей, обратить внимание молодых девушек на то, что совместить семью и карьеру вполне реально. Конкурс был связан и с профессиональными достижениями, которые также учитывались при подведении итогов.

Для меня заниматься благотворительностью – это дать возможность человеку поверить в собственные силы и вселить надежду на позитивные перемены, а также исцелить собственную душу. Я и ранее оказывала



различную помощь людям, но, работая в органах прокуратуры, этот вопрос публично не освещала. Моей основной задачей как сотрудника прокуратуры была защита прав и свобод граждан правовыми средствами.

**Ольга, вашим главным профессиональным делом является организация праздничных мероприятий. Расскажите подробнее, как из работы в госструктуре вы перешли в творчество.**

Свою карьеру я начала с регионального депозитария РАО «Газпром», но внутренний голос подсказал мне идти вперед, и я переехала жить и работать в столицу нашей Родины Москву, где продолжила профессиональный путь сначала в Минфине России, затем в Федеральном казначействе на одном из крупнейших в стране проектов. Это были замечательные годы моей жизни, они свели меня с огромным количеством интересных людей, с которыми мы долгие годы поддерживаем дружеские связи.

История открытия в себе творческих способностей у меня особо интересная. Одна моя знакомая, французская художница и писательница, однажды обратила внимание на мой талант к искусству, видя мои любительские фото с многочисленных командировок по миру. Так, заканчивая работать над проектом Федерального казначейства, я решила посвятить свою жизнь профессиональной фотографии.

Фотография стала не просто смыслом моей жизни, но и открыла для меня ворота живописи. Чтобы создать картинку, идеальную в каждой детали, надо безупречно организовать весь процесс. Так появилось на свет мое главное творение – праздничное агентство «ПИОН». Именно в организации праздников мне удастся воплощать в жизнь все свои творческие идеи, а также постоянно знакомиться и общаться с огромным количеством интересных людей из разных сфер бизнеса и искусства.



**Снежана, скажите, как возникла идея совместной благотворительности?**

Когда все происходит само собой, то события и ситуации складываются таким образом, что решение очевидно и путь ясен. Мы с Олей давно знакомы, многие мои фотосессии для журналов и мероприятий – это ее творческие работы. Она – профессионал, творческий и позитивный человек.

Занимаясь благотворительностью, в определенный момент я поняла, что исключительно финансовой помощью не решить ряд проблем. Помимо материальной помощи, важно дарить детям внимание и общение, которых так не хватает им в повседневной жизни. Также важно обозначать существующие проблемные вопросы и предлагать их решение власти. Кроме того, появилась идея создавать и реализовывать масштабные социальные проекты для детей, а это не всегда возможно без привлечения других заинтересованных людей. Поэтому возникла необходимость освещать актуальные вопросы и проблемы в сфере поддержки семей и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, вносить законодательные инициативы для последовательного решения проблемных вопросов, размещать фотоотчеты благотворительных выездов. Оля не только сразу согласилась выезжать со мной в детские дома и приюты для освещения данных мероприятий, но и сама активно стала участвовать в благотворительных акциях. Со временем мы стали организовывать выезды артистов в детские дома и благотворительные вечера для сбора средств в помощь детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.

**Ольга, почему вы решили участвовать в благотворительных акциях?**

В нашей семье всегда было принято помогать людям. Я благодарна своим родителям за то, что они научили меня видеть чужие проблемы, даже когда люди о них

не говорят, и помогать, не проходя мимо. Мы всегда помогали людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, но никогда никому не рассказывали о том, что делаем. Добро любит тишину, с одной стороны. С другой – сейчас я понимаю, что надо рассказывать людям о существовании добрых поступков бескорыстных людей, которые, так же как и мы, не остаются в стороне от чужих проблем.

Узнав, что Снежана, несмотря на основную работу и загруженный график, выезжает лично в детские дома и приюты для оказания помощи, я не раздумывая подключилась к этой деятельности. Считаю, что каждый человек должен помогать более слабым и незащищенным людям. А если речь идет о детях, то мы просто обязаны поддержать их, ведь они не виноваты в своей судьбе.

**Снежана, если судить по многочисленным фотоотчетам ваших выездов, создается впечатление, что вы возглавляете благотворительный фонд, в котором работает большая и дружная команда. Так ли это?**

Нет, я не возглавляю никаких благотворительных фондов и не являюсь их членом. Я занимаюсь благотворительностью исключительно самостоятельно, за счет собственных средств, как меценат да и просто человек, которому небезразличны проблемы других людей. Сегодня в России существует множество различных благотворительных фондов, которые осуществляют сбор средств для поддержки нуждающихся людей, больных детей и т.д. Активно развивается волонтерское движение. Президентом установлена дата – День волонтеров. И это очень здорово. Общество стало осознавать степень ответственности за людей, которые в силу разных жизненных ситуаций находятся в трудных условиях. К сожалению, нам известны и случаи, неоднократно освещаемые в СМИ, когда некоторые фонды, получая

пожертвования в виде денежных средств от граждан и организаций, лишь незначительную часть переводят на помощь людям, оставляя большую массу денег на нужды самого фонда.

Мне бы хотелось, чтобы перечисляемые мною средства в полном объеме доходили до семей и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Также я считаю важным не только оказывать материальную помощь, но и лично общаться с детьми, которые находятся в социальных учреждениях. Мы длительное время контактируем с некоторыми детскими домами и приютами Московской области, в ряде учреждений дети считают нас своими друзьями. Поэтому мною было принято решение заниматься этой деятельностью самостоятельно, без посредников. Как вы правильно заметили, у меня есть большая дружная команда. Это мои единомышленники: друзья, знакомые и просто граждане, которые участвуют в моих благотворительных акциях. При этом хочу обратить внимание, что эти люди самостоятельно приобретают необходимые вещи, игрушки, канцтовары, продукты и др. Потребности семьи или учреждений, которым оказывается благотворительная помощь, размещаются на моем сайте. Некоторые наиболее инициативные люди принимают личное участие в моих благотворительных выездах, заранее направляя заявку об участии на сайт.

**Ольга, каким образом вы участвуете в благотворительных акциях, которые организует Снежана?**

Можно с уверенностью сказать, что я участвую во всех благотворительных мероприятиях, которые проводит Снежана. Это связано прежде всего с желанием помочь нуждающимся детям и семьям. Мы самостоятельно приобретаем подарки для детей и семей, которые доставляем в учреждения Московской области. Активно привлекаем единомышленников к нашим проектам. Также я выступаю в роли фотографа и снимаю все наши благотворительные акции.

Помимо личного участия в благотворительных акциях, оказываю помощь в организации ряда благотворительных мероприятий. Последние несколько лет я являюсь руководителем праздничного агентства «ПИОН», которое занимается организацией различных мероприятий. Это дало возможность приобрести множество интересных знакомств с людьми разных профессий. У агентства сложились тесные и дружеские отношения с некоторыми артистами, писателями, художниками, среди постоянных клиентов имеется и ряд коммерческих компаний, поэтому есть возможность привлекать их к благотворительным мероприятиям. Так, весной 2017 года агентство «ПИОН» оказывало помощь в организации благотворительного бала «Леди России». Благодаря участию агентства были приглашены: ведущий мероприятия, звезды шоу-бизнеса, диджей, артисты, журналисты и многие другие.

Как я уже говорила ранее, в процессе фотосессий со многими людьми складываются хорошие отношения. С некоторыми клиентами мы не расстаемся долгие годы.





Рассказывая им о нелегкой судьбе детишек из детских домов и приютов, куда мы выезжаем со Снежаной, нередко вижу сострадание и желание помочь детям. Случается, что клиенты сами становятся инициаторами и предлагают свою помощь в виде приобретения вещей и продуктов питания. Вся помощь обязательно доходит до детей, о чем свидетельствуют фотодокументы мероприятий. Люди видят результат, и у них возникает доверие к нам и к тому, что мы делаем.

**Снежана, какие мероприятия вы планируете в ближайшее время?**

Основным направлением благотворительной деятельности в будущем году остаются выезды в приюты и детские дома, оказание помощи нуждающимся семьям, а также организация различных мероприятий для детей: выезды в океанариум, контактный зоопарк, посещение театров и концертов и т.д. Помимо этого, 9 марта 2018 года состоится благотворительный вечер «Мы дарим детство» в поддержку детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, который пройдет в Marriott Royal Aurora по адресу: Москва, ул. Петровка, д. 11. Подробно об этом мероприятии можно узнать на сайтах: [sgmanakova.ru](http://sgmanakova.ru) и [pionagency.ru](http://pionagency.ru). В мероприятии примут участие звезды российского шоу-бизнеса, артисты театра и кино, художники, политики, представители органов государственной власти, российские дизайнеры, ювелиры, представители бизнеса, журналисты.

Мы хотим, чтобы каждый участник мероприятия ушел в хорошем настроении и с ощущением, что он сделал что-то очень важное – помог конкретному ребенку, который нуждается в заботе и внимании. На все средства от продажи билетов, аукциона и иных пожертвований будет реализовано приобретение детской площадки для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, находящихся в Мытищинском социально-реабилитационном центре «Преображение», и автобуса для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в Мытищинском детском доме-школе музыкального воспитания Московской области.

**Ольга, вы как основной партнер мероприятия можете рассказать, что интересного ожидает гостей вечера?**

Главное для нас – создать душевную атмосферу мероприятия, на котором люди смогут увидеть отчеты о тех благотворительных акциях, которые мы уже провели, познакомиться с нами и в будущем присоединиться к нашим акциям.

В течение всего вечера для гостей будет работать выставка картин известных художников, которые сможет приобрести любой посетитель, пожертвовав таким образом деньги в приюты и детские дома Московской области. Также будут организованы презентации коллекций одежды российских дизайнеров и ювелирных украшений, благотворительный аукцион.

Гостей вечера ожидают интересная концертная программа, фуршет и подарки. Да-да, вы не



ослышались – именно подарки. Но какие именно, это пока секрет. Приходите на наше мероприятие, и вы все узнаете.

**Снежана, как вам удается совмещать основную работу и материнство с благотворительностью?**

Думаю, что важнейшим двигателем идей является желание их осуществить. Главное, чтобы люди реализовывали именно свои желания, а не брали за образец стремление других людей. На своем примере мне хочется показать, что женщина может иметь семью, работу, увлечения и при этом заниматься благотворительностью. И не нужно бояться, что благотворительность отнимет у вас много времени и сил. Наоборот, делая добрые дела и даря радость и счастье детям, вы приобретаете столь ценное и искреннее общение с ними. И самое важное, что в данном случае вы видите результат своей деятельности, поскольку оказываете людям адресную помощь. Мы предлагаем людям объединить усилия по оказанию помощи детям, лишенным родительской любви и внимания. И пусть вклад каждого человека в благотворительность будет небольшой, важно, чтобы участие в этом благом деле было от души и сердца.

---

**Контактная информация:**

**Сайт: [sgmanakova.ru](http://sgmanakova.ru), [pionagency.ru](http://pionagency.ru)**

**Email: [sgmanakova@mail.ru](mailto:sgmanakova@mail.ru)**

# Гострайтеры – современные свахи

**С**егодня мы хотели бы рассказать вам о необычной услуге. Во всем мире ее называют гострайтингом (ghostwriting). В русском языке нет аналога этому слову, но перевести его можно как «ведение переписки за кого-то». Если совсем упростить, можно сравнить гострайтеров с современными свахами. Это люди, которые от имени своих клиентов регистрируются на сайтах знакомств и выполняют самую неприятную часть работы – отсеивание неподходящих кандидатов и поиск тех, кого не стыдно было бы представить клиентам. Наши свахи – мастера своего дела, влюбленные в свое необычное ремесло, – живут и работают в Европе. Мы знакомим русских женщин с мужчинами из Германии, Австрии, Италии, Испании и Франции. Если есть желание познакомиться с монегаском или швейцарцем, это тоже к нам.

## ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

Во-первых, мы **продаем не информацию, а услугу**. Результат нашей работы можно потрогать руками. Сейчас стало появляться огромное количество экспертов по знакомствам, которые предлагают познакомить клиенток с мужчинами из Европы, но на деле это оказывается коучингом – серией платных консультаций и советов, как лучше общаться с потенциальными кандидатами. Это, безусловно, один из способов самостоятельно найти партнера для жизни, но к нам обращаются женщины, у которых нет на это времени. Поэтому мы по старинке сами ищем, отбираем и организуем встречи. Услуга под ключ.

Во-вторых, нам **очень важно, чтобы клиентки понимали, что и как мы делаем**. У них есть чувство полного контроля над ситуацией, всей информацией, и во время работы мы постоянно находимся на связи. И выбор того или иного кандидата остается только за клиенткой. От этого зависит и качество нашей услуги. Мы не компания-однодневка, работаем вместе больше 6 лет (а по отдельности – и того дольше) и очень дорожим нашей репутацией.

В-третьих, мы очень гибки. **Никогда не навязываем лишнего**, как это принято в брачных агентствах: услуги фотографа, стилиста, психолога, нумеролога, переводчика. Если клиентка может и хочет выполнить какую-то часть работы самостоятельно, это только приветствуется и, конечно же, сказывается на стоимости услуги: цена снижается.

## РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

Мы гордимся тем, что **9 из 10 клиенток уезжают от нас с положительным результатом** – завязываются отношения благодаря знакомствам, организованным нами. Куда эти отношения приведут, зависит только от пары, но, по нашим оценкам, замуж выходят 5 из этих 9 клиенток; у двух отношения останавливаются на каком-то этапе, и еще у двух они продолжают в режиме на 2 страны, без заключения брака. Очень часто те, у кого не сложилось с первого раза, возвращаются к нам снова, потому что они видят, что мы действительно работаем. И подруги приводят.

**Дорогие дамы!** Если вас интересуют международные знакомства и перспектива выйти замуж за гражданина Европы, мы будем рады рассказать о том, как мы работаем, во всех подробностях. Возможно, это даст вашей жизни новый поворот. Все наши консультации абсолютно бесплатны и ни к чему не обязывают, проводятся в удобное для вас время удобным для вас способом.

Сайт: [www.natalia-agency.ru](http://www.natalia-agency.ru)

Тел. (WhatsApp, Viber): + 49 (176) 444-04-345



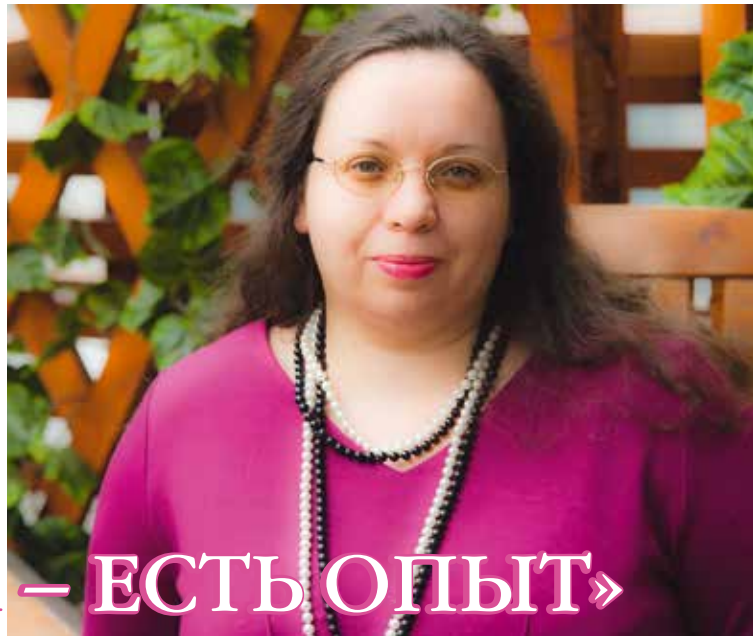
РЕКЛАМА



*Чтобы разобраться в себе и решить жизненные проблемы, мы либо обращаемся к психологии, либо прибегаем к эзотерике. Наша гостья, психолог, эзотерик и маг **Алёна Самошина**, успешно использует оба метода работы.*

Интервью: **К. Пименова**  
Фото: из архива **А. Самошиной**

## «НЕТ ОШИБОК – ЕСТЬ ОПЫТ»



**Алёна, как вы пришли к магии и эзотерике?**

С магии и эзотерики я начинала, знания собирались по крупицам; и первые клиенты, и первые результаты у меня были уже лет в 16. Потом только появились медицина и психология, и лет на 20 я предпочла «забыть» о магии и стать «нормальной». Но, как это часто бывает, если тебе даются способности, то рано или поздно придется их применять. Вот и я в практике психолога-консультанта столкнулась с тем, что не все вопросы можно решить только психологией – многие, но не все. После этого у меня ушло почти 5 лет, чтобы объединить эти направления.

Кого-то пугает магия, кого-то – психология, но надо помнить, что это просто методы помощи нам. И хорошо, что они есть. Нужно использовать их правильно, и тогда все будет отлично.

**В свое время вы были бизнес-тренером. Эта практика помогает вам в сегодняшней работе?**

Конечно. Бизнес-тренинги научили меня структурировать информацию, говорить основное и по существу так, чтобы было понятно не только мне, но и людям, которые ко мне приходят. Более того, если с позиции логики бизнеса подойти к личной жизни, то результаты получаются замечательные. Пример: на тренинге «Формула замужества» мы составляем вакансию на должность мужа и свое резюме как жены. Это очень хорошо помогает понять, какой же мужчина тебе нужен, понять свои сильные стороны и поднять самооценку.

**Вы сочетаете психологические и магические приемы в одной консультации или используете их отдельно друг от друга?**

Как правило, сочетаю карты Таро и психологическую консультацию. Но есть те, кто обращается ко мне только за психологическими консультациями или только за магическими.

Я могу работать и без магии. Вот без психологии не могу. Очень часто там, где люди хотят магию, нужно просто немножко разобраться с душой, мыслями и с тем, что происходит в реальности, – и магия уже не нужна, все решается и выстраивается так, как нужно. Если вижу, что человек может справиться сам,

то не применяю магию, потому что так быстрее или легче для человека. Мои клиенты замечательные, умные люди, и приходят они не за быстрой таблеткой, а за стабильными результатами.

**Помимо индивидуальных консультаций, вы также проводите тренинги. Какие темы пользуются наибольшей популярностью среди учеников?**

Деньги, гадание на картах, предназначение и цели, карма. Мои ученики уже достаточно духовно развитые люди и на тренинги идут не потому, что тема популярна, а потому, что понимают, как это пригодится в жизни или зачем им это нужно... А эзотерические тренинги изначально делались для тех, кто стремится помогать другим. Многие мои ученики уже успешно работают с другими людьми в разных странах мира, и это радует.

**Алёна, а какие советы можете дать нашим читателям?**

Обязательно применяйте техники прощения и практики благодарности; делая только это, вы очень сильно улучшите свою жизнь. Но помните: простить – это не значит позволить и дальше обращаться с собой некорректно или повторять те действия, которые влекут за собой вашу обиду. Иногда простить – это значит исключить человека из своего круга совсем, с любовью и благодарностью. Благодарить можно за все: материальное и нематериальное, радости и проблемы, друзей и врагов. Все хорошее делает нашу жизнь лучше, а все не очень хорошее делает нас сильнее и мудрее. И еще одно: тем, кто боится ошибок, я раскрою страшный секрет – ошибок нет, есть опыт и другой результат. Хотели одно, получили другое – это не ошибка, это опыт.

Контактная информация:  
Тел.: + 7 (495) 641-86-95, + 1 (844) 726-67-44  
Сайт: [alenasamoshina.ru](http://alenasamoshina.ru)  
Email: [info@alenasamoshina.ru](mailto:info@alenasamoshina.ru)  
Skype: [alena2771973](https://www.skype.com/name/alena2771973)  
FB: [alenasamoshina](https://www.facebook.com/alenasamoshina)  
YouTube: Алёна Самошина



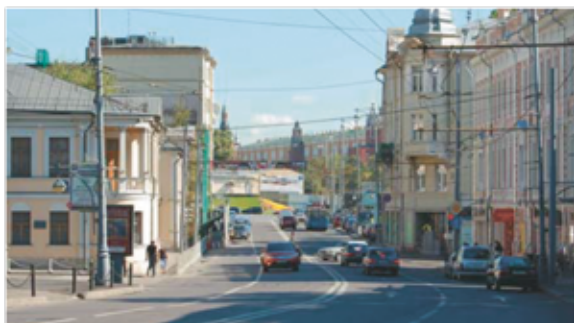
## Психологический центр *на Волхонке*

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

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

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

*Мы готовы услышать вас и понять, быть на вашей стороне  
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши Знания и  
профессиональный опыт, чтобы работать в ваших интересах.*



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

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ





**Татьяна Скворцова** выбрала для своего бизнеса довольно «неженское» направление – производство мебели на заказ. Замеры, технологические расчеты, разработка конструктива, производство, поиск новых материалов и технологий, монтаж, сервисное обслуживание – все это с легкостью реализует ее студия мебели и дизайна Deni-ART, успешно работающая по всей России более 10 лет. Сегодня, когда студия запустила новое направление – поставку мебели для объектов HoReCa (отелей и ресторанов), Татьяна рассказала о своей истории успеха и главных конкурентных преимуществах Deni-ART.

## «МЫ ВСЕГДА НА СТОРОНЕ КЛИЕНТА»

Интервью: С. Котлукова Фото: из архива Т. Скворцовой

**Татьяна, в чем принципиальное отличие производимой вами продукции от того, что предлагают аналогичные компании на рынке?**

Компания Deni-ART – это индивидуальное производство мебели и аксессуаров по эскизам дизайнеров и архитекторов, в котором используются только натуральные и долговечные материалы, такие как массив дерева, камень, металл. А наше главное преимущество в том, что мы готовы воплотить в жизнь любую фантазию клиентов, сделать порой невозможное, найти для самого сложного интерьера удобное и функциональное решение.

Зачастую дизайнеры обращаются к нам с фразой: «Этот заказ никто не может выполнить», и мы понимаем, что в такой ситуации мы и сильны! Deni-ART не просто делает для дизайнеров расчет, но и помогает с конструктивными решениями, разрабатывает безопасные варианты, а также берет на себя и просветительскую миссию, обучая дизайнеров основам мебельного производства.

У нас нет стандартных решений, и каждый предмет нашей мебели индивидуален.

**Ваши поставщики материалов – это в основном зарубежные компании или вы предпочитаете работать с отечественными партнерами?**

Мы стараемся работать со многими поставщиками, находя для клиентов идеальный баланс цены и качества. К сожалению, отечественный рынок мебельной фурнитуры пока испытывает трудности, и студия использует продукцию иностранных брендов: она надежна и долговечна. Что касается основных материалов – МДФ и массива дерева, здесь мы отдаем предпочтение отечественным производителям.

**Вы делаете мебель для любых помещений: от детских и спален до кабинетов**

**и библиотек. Кроме того, беретесь за создание проектов под ключ. Кто занимается дизайном проектов? У вас большой штат дизайнеров?**

Повторюсь, у нас нет стандартных решений – каждое мебельное изделие выполняется на заказ, поэтому дизайном мебели занимаются сами дизайнеры интерьеров. Наша задача – направить их творчество в конструктивное русло, а именно: грамотно все просчитать, внести изменения, не меняя дизайн-проект изделия, чтобы сделать конструкцию максимально надежной. Конечно, мы в курсе новых технологий обработки материалов и декора мебели и можем подсказать дизайнерам порой неожиданные решения для их проекта.

Нередки случаи, когда клиенты обращаются с просьбой разработать для них индивидуальное изделие, тогда мы прибегаем к помощи наших партнеров из дизайнерских мастерских, с которыми работаем долгое время.

**А что для вас главное в работе с клиентами?**

Главное условие нашего производства – быть всегда на стороне клиента. Причем после монтажных работ наше сотрудничество с дизайнерами не заканчивается. Мы с радостью рекомендуем их своим клиентам, которые обратились к нам за разработкой комплексного дизайн-проекта, участвуем в совместных выставках, мероприятиях, публикациях в СМИ. Нам важно, чтобы дизайнер знал, что всегда может на нас положиться!

**В чем заключается ваш подход к работе?**

Мы любим экспериментировать и всегда готовы к новому! В этом и есть наш авторский подход.

Тел.: +7 (495) 795-50-16, +7 (962) 923-12-18

Сайт: deni-art.ru | Email: info@deni-art.ru

FB: deniart.ru | IG: \_deni\_art | VK: deni\_art



РЕКЛАМА



Одна из ведущих дизайн-студий Москвы под руководством **Марины и Антона Фруктовых** «Дизайн в кубе» открыла новое направление работы – дизайн интерьера в скандинавском стиле, или *Nordic interior*. Марина и Антон не просто применяют каноны скандинавского стиля в интерьере, но адаптируют их к российским культурным традициям, а также вносят в проекты актуальные на сегодняшний день тренды японского минимализма и эстетику голландского и бельгийского дизайна.

Интервью: **С. Котлукова** Фото: из архива **М. и А. Фруктовых**

## ИДЕАЛЬНЫЙ ИНТЕРЬЕР В СКАНДИНАВСКОМ СТИЛЕ

**Марина и Антон, расскажите об основных нюансах оформления интерьера в скандинавском стиле.**

Отличительной особенностью скандинавского интерьера является функциональность. В нем нет ничего лишнего, поэтому дизайнеры сходятся во мнении, что стиль викингов могут выбирать для себя те, кому нужно незагроможденное пространство, чтобы чувствовать себя легко и свободно.

**Какая основная цветовая гамма таких интерьеров?**

Скандинавский стиль отличается светлыми красками, стены предпочтительно покрасить в белый или любые нейтральные оттенки. Это объясняется тем, что в северных странах длинные ночи и короткие световые дни, света не хватает и в доме пытаются создать его как можно больше.

Белый цвет, помимо того, что освещает, визуально увеличивает помещение. Это отличная площадка для фантазии: светлые стены можно украсить рисунками или фотографиями.

**Что важно учесть при оформлении дома в скандинавском стиле?**

Любовь к четкой фактуре дерева в интерьере, особенно на полу, также связана с суровым климатом скандинавских стран. А что, как не дерево, лучше всего сохраняет тепло и создает уют в лютые холода? Деревянные покрытия должны максимально выражать фактуру дерева. Уместны будут необработанные доски, без краски. Предпочтение следует отдать массивной доске. Сверху на пол можно положить ковер из натурального либо искусственного меха или шкуры.

В скандинавских интерьерах все направлено на сохранение тепла, поэтому ткани нужны теплые, добротные, обязательно натуральные. Хорошо впишутся в этот стиль мешковина, шерсть, вельвет, лен. **Какие детали важно применять в скандинавских интерьерах?**

Детали – основа северного стиля. На фоне простой мебели и бесцветных стен открывается простор для фантазии. Здесь главное – правильно обозначить акценты: разложить цветные подушки и пледы, расставить элементы декора и дополнительного освещения, которые обязательно будут привлекать к себе внимание. Образ дома при желании можно легко переделать до неузнаваемости, меняя лишь аксессуары.

В интерьерах викингов все сурово и четко разделено на главное и второстепенное, причем вторичным может быть любой элемент. Светлый оттенок стен является хорошим фоном для мебели из массива дерева. Кресло может служить прекрасным фоном для цветного пледа, а пространство под окном – для ярко цветущих растений. Именно потому, что в интерьере есть яркие вещи, их не должно быть много, чтобы не перегружалось создаваемое стенами свободное пространство.

**В вашей студии также есть направление *Passion interior*, которое связано с классическими интерьерами и ар-деко. Уместно ли смешение стилей в скандинавских интерьерах?**

Классика уместна всегда, в том числе и в северном дизайне. Не нужно полностью идти по пути одного стиля. Из классического стиля в скандинавский можно легко перенести высокие плинтусы, лепнину и массивные





карнизы. В мебели, если это не шкафы, возможно использование филенчатых фасадов. В экспериментах с дизайном следует следить за тем, чтобы вкрапления другого стиля не затмили основной.

Приветствуются предметы интерьера, сделанные своими руками в единственном экземпляре и с неповторимым дизайном.

Москва, ул. Самотечная, д. 5  
Тел.: +7 (499) 647-72-64  
Email: studio@nordicinterior.ru

Сайт: nordicinterior.ru  
FB: nordicinterior.ru  
IG: nordicinterior.ru



## Дорогие дамы!

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

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

*Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!*

Пишите нам на [info@businesslady-life.ru](mailto:info@businesslady-life.ru)  
Или звоните по телефону: (495) 505-26-63  
Сайт: [www.businesslady-life.ru](http://www.businesslady-life.ru)

**Ждем ваших  
ПИСЕМ И ЗВОНКОВ!**

Женщину всегда окружают украшения, и необязательно речь идет о драгоценных металлах и камнях. Уже давно авторская бижутерия прочно заняла свое место в сердцах и шкатулках самых взыскательных и стильных дам. Ведь еще Коко Шанель говорила: «Люди с хорошим вкусом носят бижутерию. Всем остальным приходится носить золото». Элитная бижутерия дизайнера **Нелли Милош** пользуется спросом как в России, так и в других странах, даже в Италии и Франции, где, казалось бы, никого ничем не удивишь. Нелли рассказала нам, как смогла добиться такого успеха.

## «Мои украшения меняют жизнь»

Интервью: С. Давыдова Фото: из архива Н. Милош

**Нелли, когда возникла идея заниматься украшениями?**

Моя работа всегда была связана с красотой. Я стоматолог-ортодонт, кроме этого, периодически снимаюсь в качестве модели для каталогов известных мировых ювелирных брендов.

Бижутерия пришла в мою жизнь неожиданно: 4 года назад я заболела и слегла с сильнейшей простудой, но просто лежать с температурой и ничего не делать я не умею, выручил Интернет. Перед глазами мелькало множество объявлений, рекламирующих бижутерию, но не готовую, а только фурнитуру, камни, рукоделие. К слову, рукоделием я раньше не занималась и ничего подобного в Интернете не искала... А так как всегда очень быстро принимаю решения, то уже на следующий день курьер привез мне заказ, и я тут же сделала свои первые серьги с помощью стоматологических инструментов. Таким образом все и началось.

**А как искали первых клиентов?**

Начинала, как многие, с выставок, и до сих пор иногда в них участвую, как в России, так и в странах СНГ. Но я давно поняла, что мои клиентки – вокруг. Иногда мои украшения с меня буквально снимают, когда я просто что-то свое надеваю. А начинается все с вопроса, где я это купила.

Помогает и Интернет. В самом начале для самопрезентации я использовала сайт-визитку, а сейчас активно пользуюсь своей страницей в «Инстаграме».

Мои украшения уже 2 года с удовольствием покупают в Италии. Без ложной скромности скажу: не раз слышала, что у них таких дизайнеров, как я, нет. Недавно зашла в один парижский бутик, и у меня спросили, кто дизайнер моих украшений. Сразу

предложили сотрудничество. В общем, потихоньку выхожу на международный рынок. А в России у меня уже значительная аудитория: в числе моих клиенток – очень известные дамы, среди которых телеведущие, солистки Большого театра и бизнес-леди. Знаю тех, кто до знакомства со мной носил только бриллианты.

**В чем секрет такого успеха? Особенно с учетом того, что конкуренция на рынке бижутерии довольно высока.**

Я за здоровую конкуренцию, и существование других дизайнеров бижутерии стимулирует мой рост в профессии. Это касается всего, что делаю. Я просто занимаюсь тем, что мне очень нравится. До последнего времени считала это занятие не бизнесом, а просто хобби, и радовалась, что мои украшения востребованы.

Думаю, что когда основа творчества материальная, то шедевр не получится: не будет того вдохновения, любви и желания создавать красоту. Украшение, сделанное своими руками, несет энергетику мастера. И важно, какая она. Клиентки часто говорят, что в моей бижутерии такая позитивная энергетика, что их жизнь меняется к лучшему. На женщину в моих





украшениях всегда обращают внимание, мимо не проходит никто, и я знаю это по себе.

А еще секрет успеха связан с моей коммуникабельностью и знанием языков. Я свободно говорю по-английски и учу итальянский. Это позволило мне познакомиться с лучшими стеклодувами острова Мурано (где производят знаменитое муранское стекло). Я приезжаю туда и выбираю все, что мне нравится, из того, что изготавливают специально для меня. Таких невероятных бусин не вижу больше нигде, даже в Венеции.

***Значит ли это, что ваши украшения не повторяются? С какими материалами вы еще работаете?***

Мои украшения всегда в единственном экземпляре. Это я гарантирую. Даже если просят сделать второй экземпляр, отказываю. Работаю с натуральными, полудрагоценными камнями, шелком, перламутром, эмалью и – с самого начала – только с очень качественной дорогой фурнитурой. Это касается и внешнего вида, и состава. Например, использую серебро с родиевым напылением. Такой подход очень важен для тех, кто не может носить в ушах ничего, кроме золота. Многие не любят бижутерию из-за возможных аллергических реакций. Мои изделия их не вызывают. У меня с первого дня была самая высокая планка, и я постоянно ее повышаю, знаю свой потенциал, чувствую и понимаю, что могу предложить.

***В чем преимущества элитной бижутерии перед золотом и серебром?***

Первое преимущество – цена. Конечно, если мы не говорим о винтажных вариантах. Кроме того, в создании бижутерии фантазию можно проявлять безгранично. Ювелиры тоже создают фантастические вещи, произведения искусства, но они мало кому по карману. А красивую качественную бижутерию может позволить себе практически каждая женщина.

***Чем, по-вашему, стоит руководствоваться, выбирая украшение?***

Самое важное – чувствовать себя в конкретном украшении комфортно.



Поэтому начинать нужно с примерки. Только надев украшение, можно почувствовать на подсознательном уровне, твое это или нет. Бывает, что сразу хочется снять. Я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда женщине (чаще всего бизнес-леди, привыкшей к строгому дресс-коду) нравится украшение, она смотрит на него, вертит в руках, но говорит, что никогда не наденет такое, что ей некуда это носить, что ее внешность не соответствует подобным украшениям. А потом примеряет и буквально на глазах раскрывается. Если украшение не подходит, то я сразу говорю об этом клиентке. Если подходит – знаю, что женщина в нем уйдет. Я очень честно работаю с покупателями, и они мне доверяют.

Бывает, что берут сразу несколько комплектов, поскольку не могут выбрать.

Говорят спасибо, что я настояла на примерке. Есть клиентки, у которых уже целые коллекции моих украшений, они носят их постоянно. Эти украшения нужно носить, потому что у них есть душа. Покупать их, чтобы они хранились для какого-то случая, нет смысла.

***Хватает ли у вас времени на другие увлечения, личную жизнь?***

С личной жизнью все прекрасно. А хобби и интересов столько, что кому-то, наверное, сложно будет поверить, что всем этим увлекается один человек. Если коротко, то занимаюсь фитнесом и вообще дружу со спортом, путешествую, пою джаз. Расскажу подробнее в следующий раз – хватит на целую книгу!

***О чем еще мечтаете?***

Я очень хочу, чтобы женщины в моей стране были счастливые, здоровые и красивые, потому что они уникальные. Уверена, что таких женщин, как в России – умных, талантливых, просветленных, – нет больше нигде.

Контактная информация:  
Email: nelly-milosh@yandex.ru  
IG: nelly\_milosh | FB: Нелли Милош  
VK: id196514026

# ОФИСНЫЕ ДЖУНГЛИ:

## правила поведения на работе

*Должностные инструкции, распоряжения начальства, отчеты – наша рабочая жизнь регулируется многочисленными документами. Но, помимо официально зафиксированных, есть и негласные правила. Речь идет об офисном этикете, соблюдение которого поможет вам не только обрести симпатии коллег, но и продвинуться по карьерной лестнице.*

### Приветствие

О необходимости здороваться помнят все, но многие забывают о том, как это нужно делать правильно. Во-первых, приветствовать коллег необходимо сразу, а не тогда, когда вы снимете верхнюю одежду. Во-вторых, приветствие должно относиться ко всем присутствующим в офисе, то есть говорить нужно достаточно громко.

Если вас с коллегой связывают приятельские или даже дружеские отношения, не стоит тут же подходить к нему и обсуждать личные вопросы. Поговорить о своих делах вы можете вне рабочего пространства: в коридоре, комнате отдыха, зоне для курения и т.д.

Здороваясь и прощаясь, не забывайте об улыбке, и чем более искренней она окажется, тем лучше будут думать о вас соседи по офису.

### Обращение

К начальству, особенно если оно старше, следует обращаться исключительно на «вы», а вот с коллегами могут быть варианты. Если корпоративная культура компании достаточно строга, говорить «вы» нужно даже ровесникам. Если же на новой работе принят демократичный стиль общения, ориентируйтесь на возраст человека и его профессиональный опыт. Разница в возрасте, должности и стаже незначительна? Скорее всего, допустимо говорить «ты». В сложных случаях не стесняйтесь уточнить, как лучше обращаться к человеку: в этом вопросе нет ничего неприличного. Наоборот, проявив таким образом дополнительное внимание к коллеге, вы заслужите его симпатии.

### Внешний вид

Здесь опять же все зависит от корпоративной этики. Если дресс-код предполагает особые требования, вас об этом предупредят еще на собеседовании. Если о внешнем виде сотрудников вы с будущим работодателем не говорили, постарайтесь все же одеваться нейтрально, по крайней мере первое время.

Избегайте ярких цветов, не приходите на работу в слишком высоких сапогах. Стразы и блески, броский макияж и маникюр тоже под запретом. Парфюмом злоупотреблять не стоит: запах не должен быть слишком заметным. При наличии татуировок старайтесь не демонстрировать их, пока не перестанете быть новичком в компании: некоторые до сих пор предвзято относятся к людям с рисунками на теле.

Прихорашиваться на рабочем месте, подобно героям фильма «Служебный роман», – дурной тон. Если вам срочно нужно обновить маникюр, следует сделать это в комнате отдыха или туалете.

### Рабочее место

Навести идеальный порядок на рабочем месте – задача несложная, а вот поддерживать его постоянно получается далеко не у всех. Если у вас возникают с этим трудности, по крайней мере сортируйте груды папок по назначению: отдельно – документы первоочередной важности, отдельно – те, с которыми можно подождать, отдельно – коробочки с различными безделушками и т.д.

Размещение на рабочем столе личных фотографий, приятных мелочей допустимо, но следите за тем, чтобы



они не занимали слишком много места. Организуя рабочее пространство, не покушайтесь на территорию соседа, даже если его стол почти не занят. Грамотами, памятливыми наградами и любимыми другими знаками профессионального отличия украшать свое место не только можно, но и нужно, однако проявляйте чувство меры и не превращайте офис в свой личный музей.

## Употребление пищи

Перекусы на рабочем месте – не лучшая идея. Правила хорошего тона предполагают, что вы будете обедать и полдничать в кафе или комнате отдыха. Если руководство не позаботилось о создании обеденной зоны, допускается употребление пищи в самом офисе, но на заранее отведенной для этого территории и только во время перерыва.

Бывает так, что времени на полноценный обед просто нет. В таком случае вы можете перекусить и на рабочем месте. При этом следует избегать ароматной пищи, чтобы не вызвать вполне объяснимое раздражение коллег. И помните, что перекусы за компьютером не должны стать для вас нормой.

Все это не касается употребления кофе или чая – их можно пить и во время рабочего процесса, не боясь нарушить негласные правила.

## Дни рождения и корпоративы

В большинстве организаций принято собирать деньги на подарок имениннику. Уклоняться от этой традиции значит противопоставлять себя коллективу, что неизбежно отразится на отношении со стороны коллег. Поэтому, даже если регулярные поборы не вызывают у вас энтузиазма, придется подчиниться существующему порядку.

Не уделить внимания коллегам в свой день рождения тоже неправильно. Совсем не обязательно устраивать пышное торжество, но угостить их тортом и фруктами всегда можно: это и вежливо, и экономно.

От приглашения на корпоративное мероприятие отказываться не стоит даже в случае, если отношения в коллективе далеки от идеальных. Наверняка есть те, кто будет рад вашему присутствию. А участвовать в сомнительных конкурсах и общаться с не очень приятными коллегами вас ведь никто заставить не может.

Помните: на корпоративе не принято говорить о работе, если этот разговор не инициируется руководством. Обсуждая офисные проблемы во время отдыха, вы рискуете показаться человеком, желающим выслужиться перед начальником, или просто занудой.



# Анастасия Кривушина:

СПЕЦИАЛИСТ

- ✓ психолог, психотерапевт эмоционально-образной терапии, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги;
- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики;
- ✓ является консультантом правового проекта LAW GUIDE и в программе «Женское здоровье» при благотворительном фонде Олега Дерипаски «Вольное Дело».

## ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ •
- СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ •

## ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Тел. (WhatsApp, Viber): +7 (905) 594-30-06

IG: psiholog\_anastasia\_krivusina

VK: id6640019

Одежда для женщины – это всегда способ самовыражения. Кроме того, она позволяет поднять своей обладательнице настроение, если подобрана со вкусом и подчеркивает фигуру. Офисных костюмов все это касается в первую очередь, ведь, решая череду деловых вопросов, так легко забыть о потребности быть привлекательной! Чтобы этого не произошло, предлагаем вам несколько решений, благодаря которым вы будете ощущать себя женственно весь рабочий день.

# Офисный дресс-код: ДОЛОЙ *строгость!*

1

Деловой дресс-код, конечно, предполагает строгость, но это не значит, что офисный образ должен быть скучным или неприметным. Остаться в рамках заданных правил, одновременно обращая на себя внимание, возможно в первую очередь с помощью **ярких цветов**. Посмотрите, как это делает актриса и бизнес-леди Джессика Альба.

Правда, здесь есть несколько условий. Во-первых, не следует слишком увлекаться – выбирайте 1–2 ярких цвета, хорошо сочетающихся друг с другом, например синий и нежно-розовый. Во-вторых, образ обязательно должен включать один из классических офисных цветов: черный, белый или серый. В противном случае из оригинального ваш костюм превратится в неуместный.







2 Пышный силуэт и юбка-солнце для деловой женщины нежелательны, но **элегантный вырез** прекрасно дополняет классический образ. Он может располагаться не только сзади или сбоку, что привычно для многих, но и спереди. Дизайнер, бизнес-леди и икона стиля Виктория Бэкхем предпочитает именно такой фасон. Но не следует забывать о важных правилах. Первое: не считая наличия выреза, в остальном образ должен быть безупречно строгим. И второе: платье или юбка с вырезом украсит только стройные ноги.

3 Кожа ассоциируется у многих либо с верхней одеждой, либо с агрессивным вариантом спортивного стиля. Но, если верить модным экспертам, она вполне применима и как элемент делового костюма. **Кожаная юбка** с высокой талией – прекрасный способ обновить ежедневный образ. Наиболее подходящей для работы будет длина миди: она демонстрирует достоинства фигуры и не позволяет выйти за рамки предписанного дресс-кода. Актриса и невеста принца Гарри – Меган Маркл – остановилась на этом варианте.



4 Нежному шелку также может найтись место в гардеробе бизнес-леди. Если блузки и рубашки классического кроя вам прискучили, замените их **шелковыми топами**. Они прекрасно сочетаются и с брюками (как узкими, так и относительно свободными), и с юбками по фигуре. Поскольку топ открывает плечи, пиджак в данном случае обязателен. Дополнив образ бусами или ожерельем, вы сможете, не переодеваясь, отправиться с деловой встречи в ресторан или на презентацию, как это делает модель Кейт Мосс.



5 **Пиджак с большим объемным воротником** может сделать ваш стиль оригинальным. Он всегда привлекает внимание и придает образу некоторую пышность. Сочетание маленького черного платья и пиджака с выделяющимся воротником, которое выбирает актриса Меган Фокс, – прекрасная комбинация строгости и изящества, вполне уместная в деловой среде. К сожалению, дамам с выдающимся бюстом или широкими плечами стоит избегать такого фасона: он привлечет ненужное внимание к и без того заметной зоне. У пиджаков с большими объемными воротниками есть еще один недостаток: они слишком приметны и не подходят для ежедневного ношения.



Вы не хотите отклоняться от традиционной для офиса цветовой гаммы? Тогда выбирайте вещи с оригинальным геометрическим рисунком и используйте одновременно несколько цветов. В конце концов, серый вовсе не значит «скучный», и, умело комбинируя **клетку, полоску и другие принты**, вы добьетесь эффектного результата. Не забывайте о ярких цветах в аксессуарах, чтобы сделать образ более насыщенным. Интересный вариант этого решения демонстрирует светская львица Оливия Палермо.



## Рекомендации по выбору образа

### *Играйте с цветами*

Стандартная офисная гамма предполагает использование белого, серого и черного. Классический деловой костюм – это, как правило, комбинация этих цветов. Но иногда можно и поиграть с цветами.

### *Умело комбинируйте*

Если, создавая образ, вы выбираете яркие тона, старайтесь использовать аксессуары неброских оттенков. И, наоборот, если костюм однотонный, не забудьте о привлекающих внимание деталях.

### *Избегайте фривольности*

Открытый живот, колготки с вызывающим принтом, декольте, прозрачные элементы одежды – все это в офисном дресс-коде недопустимо. Даже если начальник и коллеги не сделают вам замечание по поводу внешнего вида, вас перестанут воспринимать как деловую даму.



Интервью: **К. Пименова**  
 Фото: из архива **О. Поляковой**

## Ольга Полякова

*Изменить жизнь, поверив в собственное призвание, может решиться не каждый. Но сделать это гораздо проще, если рядом понимающий и чуткий педагог, способный оградить от ошибок и направить в нужную сторону. Все эти качества воплощает **Ольга Полякова** — художник-модельер, дизайнер одежды, преподаватель и руководитель «Школы дизайна одежды OLYA POLYAKOVA». Как именно проходит обучение и что требуется от желающего заняться дизайном одежды, она рассказала нашему журналу.*

### «Стараюсь раскрыть потенциал каждого»

технолога швейного производства. Одновременно с учебой 5 лет работала портным у известного дизайнера, затем —

портным-лаборантом в компании нижнего белья «Дикая Орхидея», где смогла за 4 года вырасти до дизайнера.

За все эти годы познала швейное дело от и до: начиная с создания эскиза и заканчивая выпуском готового изделия. Я стала создавать вечерние, танцевальные и свадебные платья с применением тонкого кружева, нежного шифона и прозрачной сетки.

В 2013 году участвовала со своей коллекцией платьев в показе на Mercedes-Benz Fashion Week. В 2014 году завершила обучение в школе дизайна и архитектуры, а также в студии академического рисунка, где повышала квалификацию. И уже через 2 года представила первую авторскую выставку «Элегантность и силуэт: от Москвы до Парижа», а через год провела вторую — «Силуэты Европы: пленительная элегантность». Обладательницами моих платьев стали звезды танцпола и шоу-бизнеса, а также невесты. Помимо этого, я сотрудничаю с различными компаниями, для которых рисую эскизы одежды на заказ.

Сейчас руковожу «Школой дизайна одежды OLYA POLYAKOVA», которую создала, преподаю курсы «Модельерский fashion-эскиз», «Технический fashion-эскиз», «Построение стилизованной фигуры в одежде», «Юный художник-модельер». На курсах обучаю развитию воображения и фантазии, умению находить оригинальный творческий источник и применять его в создании коллекций, коллажей и эскизов одежды, а также практическим навыкам рисования тушью, карандашами, акварельными красками и профессиональными маркерами для дизайнеров.

**Расскажите подробнее о школе дизайна одежды.**

Она была создана в 2014 году, и за это время выпустилось много учеников, в том числе из других городов после онлайн-обучения. Начинала я с индивидуальных уроков, которые давала в обычном кафе в центре города.

Создавая школу дизайна одежды, я придерживалась нескольких принципов, которым не изменяю по сей день. Во-первых, к нам удобно добираться — мы находимся в центре Москвы — и у нас комфортно заниматься. На занятиях я включаю музыку для рисования и предлагаю

**Ольга, многие девочки, играя в куклы, увлекаются созданием одежды для них. Ваш творческий путь начинался так?**

Да, примерно так я начинала творческий путь в мир моды, красоты и женственности. Сначала начала рисовать, на тот момент мне было 4 года, а с 6 лет заинтересовалась одеждой для кукол. Кстати, до сих пор храню все свои рисунки. В 15 лет начала обучение в Профессиональном лицее швейного дизайна по специальности «Художник-модельер».

Там было заложено понимание основ рисунка и портновского дела. Позднее обучалась в Институте текстильной и легкой промышленности на





чай, кофе. Многие ученики приезжают после работы, и расслабляющая музыка настраивает их на творчество. Во-вторых, первый вступительный бесплатный урок дает возможность еще раз присмотреться и подумать, а нужны ли занятия ученику. И, в-третьих, мой подход к обучению индивидуальный, даже если это небольшая группа. Я стараюсь раскрыть каждого, выявить индивидуальность, помочь ему найти свой стиль рисования. Ученикам нравится, когда их понимают, подстраиваются под них, а у меня это хорошо получается. Я чувствую людей, занимаюсь психологией, и мне интересно раскрывать их возможности.

И еще я очень люблю свою работу, ученики это тоже чувствуют. Они ощущают мою отдачу и получают от занятий то, что хотят. Здесь происходит взаимобмен энергиями. Ученики, как правило, с моих занятий уходят удовлетворенные, счастливые, вдохновленные, спокойные. Для многих рисование как релакс. Дома ведь часто нет возможности и нужного состояния, а на уроке я настраиваю их на нужную волну. Можно забыть о делах и проблемах и просто отдохнуть, рисуя. Именно за этим многие и приходят на мои занятия. Плюс они учатся рисовать, причем так, что сами этому не верят, не верят собственным результатам. Я вижу восхищение на лицах учеников, радость и счастье, и они сами чувствуют это свое состояние.

«Школа дизайна одежды OLYA POLYAKOVA» предлагает разные виды обучения (группа, онлайн, индивидуальное обучение), которые способствуют высокому усвоению материала и возможности совмещать работу и занятия, семью

и занятия, то есть позволяет развиваться в разных направлениях и быть гармоничной личностью, что немало важно в наше время.

**Вашим учеником может стать любой или все-таки требуется минимальное художественное образование?**

Моим учеником может стать любой целеустремленный желающий. Как говорится, было бы желание. Я обучаю с нуля даже тех, у кого нет художественного и дизайнерского образования, но есть стремление научиться рисовать, а также помогаю подтянуть профессиональные знания и навыки рисования начинающим дизайнерам и модельерам. В числе моих учеников есть молодые мамы, которые не успели

реализоваться в профессии или только сейчас поняли, что быть дизайнером — их призвание. Есть курсы для иногородних и для работающих и целеустремленных бизнесменов и бизнес-леди с плотным графиком жизни, у которых нет возможности посещать занятия лично, но есть возможность обучаться онлайн. Учеником может стать и мужчина, видящий в себе будущего дизайнера и готовый окунуться в мир моды.

**Индивидуальный пошив одежды – ваша специализация. Насколько важно понять клиента, его особенности и привычки, прежде чем создавать для него одежду?**

Все начинается с наброска идеи на бумагу, с долгой беседы и общения с клиентом. Здесь важно установить комфортный контакт и понять его пожелания, при этом направив человека в нужную сторону. Зачастую клиенты сами не знают, чего хотят, или хотят быть похожими на кого-то. Плохо знают свою фигуру, ее достоинства и много говорят о недостатках. С помощью правильного дизайна, кроя, цвета ткани можно скорректировать практически любую фигуру. Важно учитывать и социальное положение, виды отдыха, должность и статус клиента, ведь от всего этого зависит правильный выбор изделия.

Дизайнер или художник-модельер всегда немного психолог: здесь важно чувствовать клиента, вжиться в его образ. Тогда изделие получается индивидуальным, креативным и не похожим на какое-то другое. Заказывая костюм у дизайнера, вы всегда получаете эксклюзивный дизайн, неповторимый крой, индивидуальный стиль и, самое главное, частичку его сердца, души и положительную энергию!

**Вы и художник-модельер, и преподаватель. Удается ли находить время на семью, отдых, саморазвитие?**

К счастью, мне удается совмещать многие дела в своей жизни, так как я постоянно над этим работаю и все время себя развиваю. Помимо любимой работы и творчества, занимаюсь йогой, изучаю английский язык, занимаюсь балетными танцами и хастлом (парный танец в стиле латиноамериканских танцев и диско — Прим. ред.). Балую себя походами в кино, театр, музеи и на выставки. Прививаю любовь к искусству 11-летнему сыну Юрию, а также плаваю с ним в бассейне, катаюсь на тюбинге и, конечно, как всякая мама, помогаю делать уроки и наблюдаю за его школьной жизнью. Не пропускаю ни одной школьной экскурсии, выставки или похода в музей всем классом. Кроме того, путешествую по разным странам.

Я считаю, что всем дано одинаковое количество времени. Вопрос в том, как распорядиться этим временем и научиться ценить «здесь» и «сейчас».



---

Контактные данные:  
Тел.: + 7 (917) 554-78-68  
Сайт: [olgapolyakova.pro](http://olgapolyakova.pro)  
Email: [info@olgapolyakova.pro](mailto:info@olgapolyakova.pro)  
IG: [olga\\_modeler](https://www.instagram.com/olga_modeler)  
VK: [polyakova\\_school](https://vk.com/polyakova_school)

# СУМКИ И АКСЕССУАРЫ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКОЙ КОЖИ

Сумка **Tatiana** из натуральной кожи питона в разрезе Back Cut оттенка Brunello. Особенная окраска коричневого цвета с играющими отблесками винного цвета (отсюда название оттенка – Brunello) на более широких чешуйках.



Сумка **Irina** из натуральной кожи анаконды Poison. Особая окраска каждой чешуйки – более темные сверху и желтые по краям – визуально придает еще большую мягкость этой модели.



*Оригинальность и эксклюзивность  
стоят больше, чем слава*



Мини-сумка **Adele** из натуральной кожи страуса красного цвета страсти. Мягкая, компактная, оригинальная. Вдохновляет элегантностью стиля ретро.



Сумка **Lady** из натуральной кожи тигрового питона в разрезе Front Cut, цвет холодный белый. Кошелек из натуральной кожи питона с эффектом шелка, цвет абрикосовый.

Сумка **Lady** из натуральной кожи тигрового питона в разрезе Front Cut, цвет холодный белый. Элегантная и особенная модель, которая также может быть уместна с джинсами.



Сумка **Dama** из комбинации кожи страуса, использованной в центральной части сумки, и натуральной кожи питона в разрезе Front Cut с сериграфией из бабочек, расположенной на боковых частях модели.



Сверху: сумка **Sibilla** из натуральной кожи питона в разрезе Back Cut цвета туркезе. Снизу: сумка **Lolita** из натуральной кожи питона с глянцевой отделкой и кожи страуса в разрезе Back Cut цвета красного мака; сумка **Vera** из натуральной кожи питона в разрезе Back Cut грейпфрутового цвета; сумка **Vera** из натуральной кожи питона цвета тауп с ручной вышивкой по всей поверхности кожи.



 **GLENI**  
LUXURY MADE IN ITALY

[www.gleniboutique.ru](http://www.gleniboutique.ru)



# Писательницы ранних эпох

*До XX века писательское ремесло считалось делом мужчин. Редкие женщины, отважившиеся составить в этой профессии конкуренцию мужчинам, далеко не всегда добивались успеха. Сейчас литературная ситуация в мире кардинально изменилась, и в этом есть немалая заслуга героинь нашего сегодняшнего материала.*

## Кристина Пизанская (1364/1365 – 1430 гг.)

Женщин, баловавшихся литературой, в Средневековье было не так уж мало, но именно Кристина Пизанская стала первой профессиональной писательницей. Ее отец Томмазо да Пидзано служил медиком и астрологом при дворе французского короля Карла V. С раннего возраста девочка проводила много времени в дворцовой библиотеке, где изучала лучшие произведения мировой литературы.

Когда ей исполнилось 15 лет, отец выдал Кристину замуж за королевского секретаря Этьена де Кастеля. Супруги, как это нечасто случалось в Средневековье, любили друг друга, а Кастель с пониманием относился к увлечению жены

литературой. Но через 10 лет брака он скончался от чумы, оставив Кристину в незавидном положении бедной вдовы с тремя детьми. В то время у женщины в такой ситуации было только 2 пути: вторично выйти замуж (что она отвергла сразу, не рассчитывая повторно встретить такого же понимающего и либерального человека) или уйти в монастырь. Кристина выбрала третий вариант, решив зарабатывать писательством.

Игнорируя нападки коллег-мужчин, она бралась за создание поэм и биографий на заказ. У нее получалось так хорошо, что в конце концов свою биографию заказал ей сам Карл V. Писала Кристина



и любовную лирику – ей принадлежит «Книга ста баллад», рассказывающая о непростой судьбе одинокой женщины. Сейчас ее знают преимущественно как автора «Книги о Граде женском», в котором восхваляются достоинства женщин и утверждается их равенство с мужчинами.



## Анна Рэклиф (1764 – 1823 гг.)

У Анны Рэклиф, урожденной Уорд, дочери состоятельного английского торговца, не было необходимости зарабатывать на хлеб, да и писать она вовсе не стремилась. Выйдя замуж за журналиста Уильяма Рэклифа, она собиралась посвя-

тить себя семье. Но детей у пары не случилось, а домашние обязанности показались Анне слишком утомительными, и от скуки она начала писать.

Как и в случае с Кристиной Пизанской, муж горячо поддерживал литературные занятия жены. Первые 2 романа она опубликовала анонимно, не желая

привлекать внимания к своей персоне. Рэклиф пришла идея соединить мистическую историю с любовными перипетиями, и ее новаторские книги добились оглушительного успеха. С тех пор каждый ее роман публика ждала с нетерпением.

Рэклиф стала прародительницей жанра готического романа, в котором действие обязательно происходит в каком-нибудь экзотическом месте, а сюжет связан с мистической загадкой. К слову, сама писательница не была ни в одной из описываемых ею стран.

Ее творчество вызвало массу подражателей и последователей, в том числе в России; влияние писательницы можно проследить в произведениях Эдгара По, Говарда Ф. Лавкрафта и Стивена Кинга. А Вальтер Скотт в свое время называл Рэклиф «первой поэтической романтической литературы».





Мадам де Сталь, одна из самых ярких представительниц эпохи революционных потрясений в Европе, родилась в семье банкира Жака Неккера. Ее мать

## Жермена де Сталь (1766 – 1817 гг.)

придерживалась взглядов Жан-Жака Руссо на воспитание детей. Согласно его философии, ребенка нет смысла снабжать бесполезными знаниями – гораздо эффективнее развивать природные таланты. Сейчас эта точка зрения кажется нам естественной, но в конце XVIII века подобный подход считался невероятным.

Поощряемая родителями юная Жермена питала склонность к литературе, и уже в 15 лет она написала первые публицистические произведения. Но писательской карьере помешал брак: девушку выдали замуж за барона де Сталь-Гольштейна, с которым у нее так и не сложились хорошие отношения. Перевороты, сотрясавшие Францию, вынудили ее эмигрировать. Вернувшись после нескольких лет путешествий в Париж, она наконец активно взялась за перо.

Помимо собственно художественных произведений, баронесса де Сталь уделяла много времени политическим и эстетическим трактатам. Ее размышления о природе революции, о связи литературы с общественной жизнью считаются актуальными и по сей день.

## Джейн Остин (1775 – 1817 гг.)

Джейн Остин, дочь простого английского священника, тоже ощущала склонность к писательству с ранних лет. Получившая по преимуществу домашнее (но при этом всестороннее) образование девушка отличалась острым умом и проницательностью, что позволяло ей искусно описывать примечательные детали повседневной жизни.

Вовремя заметив литературные наклонности дочери, Джордж Остин создал ей все условия для творчества: сначала приобрел для нее письменный стол и организовал рабочее место (в доме бедной многодетной семьи со свободным пространством были проблемы), а затем занялся поисками издателя. И его усилия не пропали даром: романы Джейн сразу привлекли внимание прередривой публики. Описание глубоких чувств и акцент на бытовых деталях стали отличительной чертой стиля Остин и помогли ей стать классиком английской литературы.

Героини писательницы почти всегда находили личное счастье, чего не скажешь о ней самой: Джейн Остин так и не вышла замуж, целиком отдавшись творчеству и общению с единомышленниками.





## Мэри Шелли (1797 – 1851 гг.)

честве Годвин, родилась в довольно прогрессивной семье: ее мать была одной из первых феминисток, а отец придерживался анархистско-атеистических взглядов. Росшая в атмосфере вольнодумия, в 16 лет она сбежала из дома вместе с начинающим поэтом Перси Шелли, тогда женатым на другой женщине.

Несмотря на многочисленные трудности, пара не бросала занятий литературой. Общение с кругом единомышленников, в число которых входил Джордж Байрон, благоприятно сказывалось на развитии таланта и самого Шелли, и в особенности его жены. На одной из встреч Байрон предложил всем участникам кружка написать страшную историю. Эта идея настолько понравилась Мэри, что вместо скромного рассказа на свет родился целый роман. «Франкенштейн» стал не только гордостью английской литературы, но и основой для бесчисленных экранизаций. К слову, на момент написания романа Мэри Шелли было всего 19 лет.

Личная жизнь Мэри была такой же яркой, как творческая, но, увы, гораздо менее счастливой: Перси Шелли трагически погиб, будучи еще молодым, а двое из троих детей пары умерли в младенческом возрасте.

Трудно поверить, но история ученого Виктора Франкенштейна и его чудовищного создания принадлежит перу женщины. Мэри Шелли, в девяти-

## Сестры Бронте: Шарлотта (1816 – 1855 гг.), Эмили (1818 – 1848 гг.) и Энн (1820 – 1849 гг.)

Как и почти все предыдущие героини, сестры Бронте испытывали интерес к писательству с детства. Английская литература могла бы стать богаче еще на двух авторов, но, увы, Мэри и Элизабет, самые старшие сестры, умерли в раннем возрасте от туберкулеза. Шарлотта получила образование в пансионе, Эмили и Энн обучались дома. Они видели свое будущее в педагогике, занимаясь преподаванием в школе и работая гувернантками, но писательский талант оказался сильнее.

Сначала Шарлотта, Эмили и Энн попробовали силы в поэзии, но сборник их стихов не снискал им славы. Тогда сестры решили обратиться внимание на жанр романа. Уже через год у Эмили была готова рукопись «Грозового перевала», а у Энн – «Агнес Грей». Тексты

благосклонно принял издатель (что не мешало ему постоянно откладывать их публикацию), а вот первый роман Шарлотты, «Учитель», одобрения не встретил. Вместо того чтобы отчаяться, молодая писательница взялась за новое произведение – «Джейн Эйр». Эту рукопись к публикации приняли немедленно, и на волне оглушительного успеха истории любви скромной гувернантки и богатого помещика наконец напечатали и романы Эмили и Энн, также вызвавшие бурный восторг читателей.

Литературная карьера позволила сестрам Бронте отказаться от преподавания, и они полностью посвятили себя написанию романов. Оставить богатое наследие им помешала ранняя смерть – Эмили и Энн утасли одна за другой



от туберкулеза, семейной болезни. Шарлотта прожила чуть дольше и даже вышла замуж, но умерла во время беременности – по разным данным, от тяжелого токсикоза или той же чахотки.





## Жорж Санд (1804 – 1876 гг.)

девочки занялась бабушка. С детства у Авроры было 2 увлечения: чтение и лошади. Любовь к одежде мужского кроя, которую она питала всю жизнь, связана именно с верховой ездой.

Аврора рано вышла замуж, но быстро разочаровалась в браке: ее муж Казимир Дюдеван не разделял вкусы и пристрастия жены. Она нашла в себе смелость пойти на открытый разрыв и уехала в Париж без средств к существованию. Чтобы обеспечить себя, Аврора занялась писательством. В то время даже самые просвещенные представители столичного общества скептически относились к женщинам-литераторам, поэтому она решила выбрать себе мужской псевдоним – Жорж Санд.

Произведения Жорж Санд нашли отклик не только среди женщин, мечтавших повторить судьбу ее отважных героинь, но и среди мужчин. Но не меньшую известность, чем книги, ей принесли многочисленные романы: в частности, у нее были долгие напряженные отношения с поэтом Альфредом де Мюссе и композитором Фридериком Шопеном. Когда же бунтарские порывы молодости остались позади, Жорж Санд нашла себя в литературе для детей, создав сборник «Сказки одной бабушки».

Романы Жорж Санд, героини которых, несмотря на препятствия, стремились к любви и свободе, частично отражают биографию самой писательницы. Аврора Дюпен (настоящее имя Санд) родилась в семье военного и танцовщицы. Вскоре после рождения дочери Морис Дюпен умер, и воспитанием

литературная гостиная | ларец мудрости

## О мужчинах

### *и женщинах...*

*Мужчины и женщины – это как две стихии: каким будет их взаимодействие и к чему оно приведет, угадать не получится. Несомненно одно: и тем, и другим друг без друга не то чтобы невозможно, но очень сложно. О том, как складываются отношения между полами, – в словах великих.*

Женщины без мужского общества блекнут, а мужчины без женского глупеют.

**Антон Чехов**

Мужчина занимается женщиной как химик своей лабораторией: он наблюдает в ней непонятные ему процессы, которые сам же и производит.

**Василий Ключевский**

Тот, кто первым назвал женщин прекрасным полом, хотел, быть может, сказать этим нечто лестное для них, но на самом деле выразил нечто большее.

**Иммануил Кант**

Женщине разумной и хорошо воспитанной столь же противно посягать на права мужчины, сколько

разумному мужчине противно злоупотреблять слабостью женщины.

**Даниэль Дефо**

Все рассуждения мужчин не стоят одного чувства женщины.

**Вольтер**

Для того чтобы быть красивой, женщине достаточно иметь черный свитер, черную юбку и идти под руку с мужчиной, которого она любит.

**Ив Сен-Лоран**

Счастливый брак – это брак, в котором муж понимает каждое слово, которое не сказала жена.

**Альфред Хичкок**



# ДРЕВНЯЯ КРАСОТА Бали



Бали ассоциируется у нас с пляжным отдыхом и расслабляющим времяпрепровождением. Но нельзя недооценивать его природные и рукотворные достопримечательности – манящие и экзотические, как и сам остров. О том, что стоит посетить на Бали прежде всего, мы расскажем сегодня.

## Водный дворец Тирта Ганга

Строго говоря, Тирта Ганга – это не совсем дворец, а полноценный водный комплекс с купальнями, храмами и святынями. По преданию, вода сюда течет из самого Ганга, поэтому считается священной. Местные жители часто проводят здесь различные ритуальные церемонии, свидетелями которых всегда могут стать интересующиеся балийским колоритом туристы.

Комплекс Тирта Ганга был создан в 1946 году, но все постройки кажутся невероятно древними. Причина – влажный климат, благодаря которому камни покрываются растительностью за очень короткий срок.

Редкий турист откажется сфотографироваться со статуей демона Ракшасы, который, по легенде, охраняет местные воды. Демон в образе кабана выглядит довольно грозно, но посетителей это совершенно не отпугивает.

В водных резервуарах обитают крупные карпы, и любой желающий может их покормить. Местные за скромное вознаграждение даже готовы научить

ловить рыбу руками. А в одном из прудов есть необычная цепочка каменных плит; если вы пройдете по ней в определенном порядке, вам гарантированы успех, богатство и удача.







## Гробницы Гунунг Кави

Комплекс Гунунг Кави, в отличие от Тирта Ганга, имеет почти тысячелетнюю историю. Его создавали как место для медитаций и молитв, но чуть позже он стал символическим кладбищем индийских правителей. Символическим – потому, что никаких останков ни в одном сооружении не находили, а сами гробницы больше напоминают памятники.

Несмотря на то что речь идет о кладбище, Гунунг Кави совершенно не производит мрачного впечатления. Наоборот, буйство красок и почти полная тишина вокруг настраивают на позитивный лад и поиск гармонии с самим собой. Кроме гробниц, в комплексе есть кельи для паломников, а также ряд строений, назначение которых скрыто от историков и по сей день.

Гробницы находятся в глухом овраге, и, чтобы добраться до них, нужно спуститься по 371 ступени. Длинный спуск, безусловно, пробуждает склонность к медитации даже у тех, в ком она практически не выражена. А если во время возвращения вы устанете, то можно перевести дух на расположенных вдоль лестницы террасах, открывающих завораживающий вид на реку.



## Лес обезьян в Убуде



Обезьян на Бали бесчисленное множество, а в Убуде есть их заповедник. Уже на подступах к нему вас ждут пейзажи невероятной красоты, так что без фотоаппарата приходиться сюда было бы ошибкой.

Животные свободно передвигаются по территории, их не возбраняется кормить. Обезьяны крайне избалованы туристами, и, если у вас с собой нет еды, они, скорее всего, даже не посмотрят в вашу сторону. Более того, не каждое лакомство их заинтересует: например, подманивать их привычным для них бататом почти бессмысленно. А вот взяв в руки банан, вы обязательно окажетесь в центре внимания. Не брезгают обезьяны и залезать в рюкзаки туристов, так что имеет смысл плотно их закрывать. Помните, что эти животные, несмотря на свое обаяние, все же могут проявить агрессию, поэтому соблюдайте осторожность.

Помимо самих обезьян, здесь есть на что посмотреть: храмы, необычные и иногда даже устрашающие статуи надолго захватят ваше внимание. Посидев в тени древнейших деревьев, вы не только отдохнете от жары, но и оцените главную особенность этого леса – убаюкивающую атмосферу.





Батур – действующий вулкан, последние выбросы пепла были зафиксированы чуть больше 10 лет назад. Из трещин в кратерах под-

нимаются струйки дыма, и над ними можно даже готовить пищу. Ею стоит поделиться с обезьянами, которых и здесь предостаточно, иначе от их назойливого внимания вам не избавиться.

Поднимаются на Батур обычно ночью, чтобы избежать жары. Встретив рассвет на вершине, вы успеете обойти самый большой живописный кратер прежде, чем начнется полдневный зной. К счастью, у подножия вулкана расположены термальные источники, погружение в которые после такой прогулки покажется настоящим блаженством.

## Вулкан Батур

На Бали несколько вулканов, и Батур – не самый высокий из них. Но именно он наиболее популярен у туристов – возможно, потому, что подняться на него по силам даже тем, чья спортивная форма далека от идеальной. Полюбоваться на вулкан Батур и одноименное озеро можно и с отдаленной террасы, но вид на рассвет, открывающийся с самой вершины, стоит любых усилий, так что стоит рискнуть.

## Парк Бали-Барат

Несмотря на сравнительно небольшие размеры Бали, природа острова отличается удивительным многообразием, и понять это поможет поездка в парк Бали-Барат. Помимо ожидаемых тропических лесов, здесь можно прогуляться по равнинным лесам, саванне и горам. В парке обитают уникальные птицы, например балийский скворец, увеличение популяции которого представляет серьезную задачу для индонезийских ученых.

Чтобы попасть в Бали-Барат, нужно зарегистрироваться в одном из офисов парка. Там же вам предложат услуги гида, без которого пешая прогулка по местным лесам невозможна. Туристам доступны несколько маршрутов, охватывающих те или иные



районы парка и отличающихся сложностью и длительностью прохождения. Помните, что на территории парка нет торговых точек, поэтому запасы воды следует сделать заранее.

Остров Меджанган также входит в парк Бали-Барат. Именно сюда приезжают любители дайвинга со всего мира: их привлекают невероятно чистая вода и захватывающие подводные пейзажи.





# Храм Танах-Лот

Прилететь на Бали и не посетить Танах-Лот значит совершить большую ошибку. Это место не зря так популярно среди туристов: смотреть, как огромной силы волны разбиваются о кажущуюся хрупкой скалу, – настоящее эстетическое удовольствие.

Попасть на скалу можно во время отлива, правда, в сам храм туристов не пускают: он открыт только верующим. Но и у его подножия есть множество красот. Так, стоит прогуляться по пещере под храмом, где, по преданию, обитают морские змеи, защищающие сушу от подводных демонов. Змеи, к слову, там действительно водятся, поэтому не забывайте внимательно смотреть под ноги.

Танах-Лот стремятся посетить все, и если вы не любите находиться в толпе, то приезжайте сюда утром, когда на острове

в основном немногочисленные верующие. Красоту скалы и ее храма позволяют оценить 2 смотровые площадки, на которых также есть свои святилища и сувенирные лавочки.



# Деревня Батубулан

Количество каменных скульптур на острове очень велико, и это неудивительно, ведь резьба по камню является одним из самых древних балийских ремесел. К примеру, в деревне Батубулан живет целая группа мастеров, день и ночь занимающаяся изготовлением фигур из этого материала. Они работают прямо на улице, так что вы можете увидеть весь процесс работы вживую.

Почти каждый домик окружен плотным рядом скульптур – как правило, изображающих индуистских богов. Купить можно практически любую, причем по вполне доступной цене, но лучше приобретать фигуры поменьше: крупные имеют внушительный вес.

В местном храме часто проходят танцевально-театральные представления на мифологические темы. Актеры облачаются в яркие костюмы, а сами представления, разумеется, сопровождаются живой музыкой.





# Болезнь Альцгеймера: факторы риска и средства профилактики

## Игры разума

*Находясь в активном возрасте, человек редко задумывается о старческих недугах. Такие проблемы, как атеросклероз или болезнь Паркинсона, кажутся чем-то далеким и почти невозможным, когда в работе много проектов и жизнь радует приятными впечатлениями. Но среди возрастных заболеваний есть одно, о профилактике которого стоит задуматься уже сегодня, вне зависимости от того, сколько вам лет.*

Болезнь Альцгеймера, самая распространенная разновидность деменции (приобретенного слабоумия – *Прим. ред.*), влияет не только на физическое состояние человека, но и на интеллектуальные возможности. Медленно, но неуклонно развиваясь, она приводит к полной умственной деградации. На данный момент лекарств, избавляющих от этого заболевания или хотя бы замедляющих его прогресс, нет, а все имеющиеся средства могут лишь уменьшить число симптоматических проявлений. К счастью, есть способы профилактики, применение которых не дает твердой гарантии, но существенно снижает риск возникновения болезни Альцгеймера. Но сначала разберемся, что это вообще такое.

### **РАЗВИТИЕ И СИМПТОМЫ**

По мнению большинства ученых, к развитию болезни Альцгеймера приводит накопление в головном мозге амилоидных бляшек и нейрофибриллярных клубков. Они, в свою очередь, становятся причиной нарушения нейронных связей, а уже его результатом становится общая дегенерация клеток мозга. Но о том, почему в тканях начинает скапливаться белок амилоид, ученые не знают до сих пор.

Симптоматика болезни проявляется далеко не сразу, и первые ее признаки можно отнести к другим недугам,

что существенно затрудняет диагностику. Но все же есть некоторые особенности поведения, появление которых должно вызывать тревогу.

Согласно недавним исследованиям ученых из Гарвардского университета, первым симптомом преддеменции, ранней стадии болезни Альцгеймера, является немотивированное беспокойство. Постепенно оно переходит в апатию, депрессию и, как следствие, утрату интереса к прежним увлечениям. Эти симптомы возникают еще тогда, когда нет трудностей с запоминанием информации. Затем уже проявляются первые проблемы, связанные с кратковременной памятью: больной забывает список дел на день и все больше полагается на вспомогательные средства вроде ежедневников. При этом затрудняется и усвоение новой информации: человеку требуется значительно больше времени, чем раньше, чтобы запомнить только что полученные сведения.

На второй стадии, ранней деменции, симптоматика усугубляется. Проблемы с памятью уже очевидны для окружающих. Появляются сложности с речью, в основном из-за того, что больной путает слова. Развивается заторможенность; работа, требующая четких манипуляций и мелкой моторики, становится почти невозможной.

На стадии умеренной деменции начинает страдать и долговременная память: события давнего прошлого,



лица родных стираются из памяти. Человек часто теряет ориентацию в пространстве. Его речь до предела обедняется, чтение и письмо если и возможны, то значительно затруднены. Кроме того, больной становится довольно капризен. Одним словом, на этой стадии он уже нуждается в постоянном присмотре.

Тяжелая деменция характеризуется полной обездвиженностью и неспособностью самостоятельно питаться. При этом человек может реагировать на эмоциональные стимулы. Смерть наступает не в результате болезни, а из-за снижения иммунитета или поражения тканей, связанного с образованием пролежней.

## ФАКТОРЫ РИСКА

Главным фактором риска, конечно, является наследственность. Если кто-то из ваших родственников страдал болезнью Альцгеймера, не исключено, что она не минует и вас. При этом одна из генетически передающихся разновидностей заболевания поражает в довольно раннем возрасте – в 45-50 лет. Чтобы узнать, насколько велик риск в вашем случае, имеет смысл сдать соответствующие анализы.

Пожилой возраст также относится к числу главных провоцирующих факторов. У людей старше 65 лет вероятность накопления в мозге амилоидных бляшек высока, и с каждым годом она становится еще выше.

Принадлежность к женскому полу тоже работает против вас. Ученые пока не нашли этому объяснения, но факт остается фактом: у мужчин болезнь Альцгеймера развивается гораздо реже. Впрочем, версии такой «избирательности» все же есть: например, кто-то видит причину в многочисленных гормональных перестройках женского организма или в более высокой продолжительности жизни женщин, но пока это лишь гипотезы.

Среди заболевших гораздо больше людей с низким уровнем образования. Но считать, что диплом об окончании института уменьшает риск заболеть, было бы неверно. По мнению ученых из Кембриджского университета, высшее образование само по себе роли не играет – в большей степени значение имеет напряженная интеллектуальная работа, которая требуется от обучающегося. Иначе говоря, если студент формально относится к учебе и не интересуется предметом, заветные «корочки» из группы риска выйти ему не помогут.

Относительно недавно стало известно, что перенесенная травма головы может повлиять на развитие болезни Альцгеймера, причем неважно, когда она случилась: в прошлом году или 20 лет назад. Прямой зависимости, конечно, нет, но, если когда-то у вас было сотрясение мозга, вероятность заболеть увеличивается.

Склонность к депрессиям способна существенно ухудшить качество жизни. Но, помимо этого, она еще и провоцирует развитие деменции. Депрессия, разочарование в жизни вполне могут привести к развитию болезни Альцгеймера, так что эти проблемы ни в коем случае нельзя запускать.

Жители развитых стран страдают от этого недуга гораздо чаще жителей Африки и Азии. Но, скорее всего, это связано с более низким качеством жизни последних:

они попросту редко доживают до возраста, в котором развивается болезнь Альцгеймера.

## ПРОФИЛАКТИКА

Важнейшим профилактическим средством в данном случае являются **непрерывное умственное развитие** и **освоение новой информации**, причем касается это не только работы, но и жизни в целом. Изучение новых языков, путешествия в разные страны, запоминание стихов и больших объемов текста, решение кроссвордов – все эти интеллектуальные тренировки действительно эффективны в предотвращении болезни Альцгеймера. Среди заболевших крайне мало тех, кто был открыт восприятию новых знаний. А вот те, кто книге предпочитает телевизор и во всем выбирает проверенные, давно известные пути, всегда в группе риска.

Значительную роль в профилактике играют и **физические упражнения**. Какой конкретно вид активности предпочитает человек, не так важно – главное, чтобы нагрузки были регулярными. Так что движение – это залог не только физического, но и интеллектуального здоровья. Кстати, садово-огородные работы тоже считаются физическими упражнениями.

Поскольку некоторые исследователи связывают развитие болезни Альцгеймера с гормональными нарушениями, следует внимательно относиться к проблемам в этой области. **Профилактика и лечение сахарного диабета и болезней щитовидной железы** помогают предотвратить появление деменции. Артериальная гипертензия тоже должна находиться под контролем.

Снижает риски и **корректировка питания**. Американские ученые, совместив две диеты, средиземноморскую и показанную при артериальной гипертензии, и предложив соблюдать ее добровольцам, обнаружили, что у тех, кто придерживался нового режима питания неуклонно, вероятность заболеть снизилась чуть ли не на 50%. Среди дозволенного – орехи, фрукты, мясо птицы, овощи, молочные продукты с низким содержанием жира, зелень, цельные злаки, бобы, ягоды и красное вино.

Одним из средств профилактики, которое до недавнего времени недооценивали, является **позитивное мышление**. Склонность к стрессам, стремление видеть окружающий мир в негативном ключе точно не добавят вам здоровья. Сделайте своей целью ежедневно находить поводы для радости и смеха – и тогда грозная деменция непременно отступит!



# Сладость – в радости!

**На 8 марта женщинам часто дарят сладкое, но страх испортить фигуру мешает многим получить настоящее удовольствие от десертов. Как быть? Приготовить низкокалорийные десерты самим!**

## Творожный торт

Торт неизменно ассоциируется у нас с праздником. Правда, взбитые сливки, заварной крем и пропитанный сахарным сиропом бисквит – точно не самые лучшие друзья девушек. Но лишать себя сладкого необязательно, ведь высококалорийные ингредиенты в десерте вы почти всегда можете заменить фруктами.



### Ингредиенты

- обезжиренный творог (300 г)
- бананы (2 шт.)
- яблоко (1 шт.)
- лимонный сок (1 ст. л.)
- киви (2 шт.)
- изюм (горсть)
- крахмал (1 ст. л.)
- сметана (2 ст. л.)
- мука (1,5 ст. л.)
- сахар (4 ст. л.)
- яйцо (3 шт.)

### Приготовление

1. Распарьте изюм в кипящей воде.
2. Почистите фрукты, нарезав бананы кружочками, а киви и яблоко – полукружьями. Сбрызните яблоко и бананы лимонным соком.
3. Отделите желтки от белков.
4. Пропустите творог через сито.
5. Смешайте муку, творог, сметану, желтки и 3 ложки сахара.
6. Взбейте белки с 1 ложкой сахара и влейте получившуюся массу в основу.
7. Выложите в форму для запекания кусочки бананов, яблока и несколько кусочков киви, присыпьте крахмалом. Залейте творожной основой.
8. Готовьте час при средней температуре. Украсьте торт кусочками киви и изюмом.

## Яблочно-лаймовый сорбет

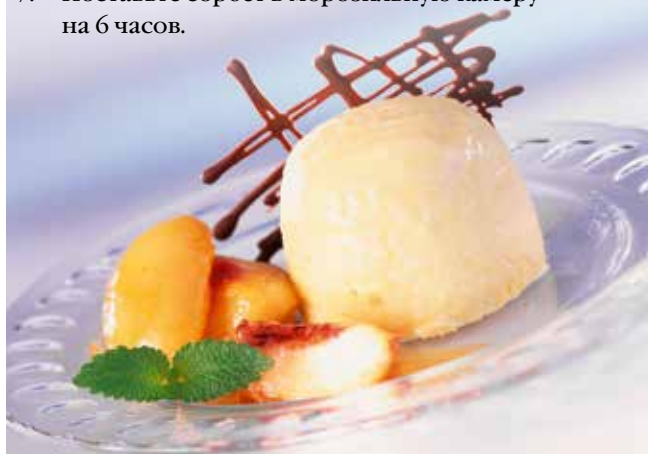
Среди всех разновидностей мороженого сорбет выделяется, ведь он не содержит молочных жиров и может быть рекомендован тем, кто сидит на диете.

### Ингредиенты

- зеленые яблоки (2 шт.)
- сок лайма (2 ст. л.)
- йогурт без добавок (300 мл)
- сахарная пудра (50 г)
- яичные белки (2 шт.)

### Приготовление

1. Разрежьте яблоки, очистите от семян и кожи.
2. Отправьте яблоки в блендер вместе с соком лайма и 3 минуты доводите их до состояния пюре.
3. Добавьте в получившееся пюре йогурт и перемешайте.
4. Взбейте яичные белки с сахарной пудрой до хорошо заметной пены. Можно вручную, но, если нет навыка, лучше воспользоваться миксером.
5. Вмешайте частями белковую массу в пюре.
6. Получившуюся смесь переложите в стаканчики из-под йогурта или другую подходящую форму, вставьте внутрь каждого стаканчика деревянную палочку.
7. Поставьте сорбет в морозильную камеру на 6 часов.







Стартурс консалтинг

*Вы развиваете бизнес. Мы его сопровождаем.*

Частный бухгалтер

Инна Зими́на

Сайт: [инна-зими́на.рф](http://инна-зими́на.рф)

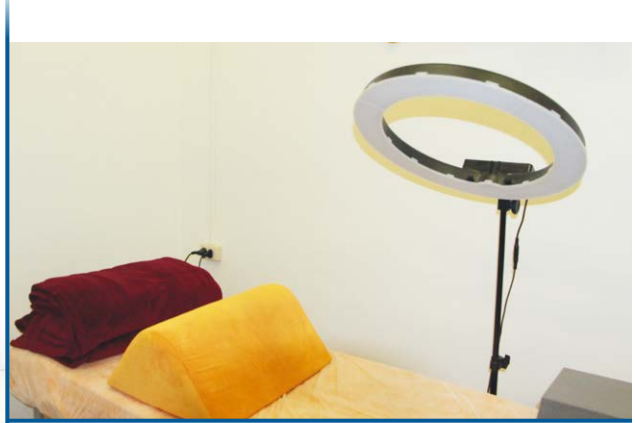
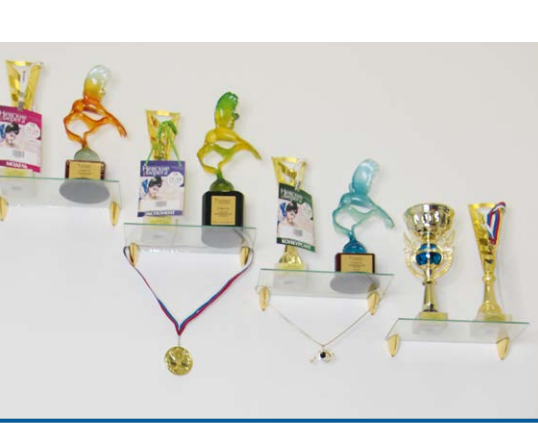
Тел.: +7 (926) 059-73-32

Email: [0597332@mail.ru](mailto:0597332@mail.ru)

Skype: [innazg1](https://www.skype.com/ru/contacts/innazg1)

- ✓ Полное комплексное бухгалтерско-юридическое обслуживание ООО и ИП на различных системах налогообложения
- ✓ Бухгалтерское обслуживание «Эконом» для начинающих предпринимателей
- ✓ Квартальная нулевая отчетность в ПФР, ИФНС, ФСС
- ✓ Ежегодная отчетность
- ✓ Рабочие налоговые календари
- ✓ Партнерские продукты от банков
- ✓ Разблокировки счетов
- ✓ Налоговые проверки
- ✓ Весь спектр юридических услуг, начиная с регистрации, заканчивая ликвидацией, претензионной работой, споры, представительство в судах, анализ договоров
- ✓ Восстановление бухгалтерского учета
- ✓ Восстановление первичных документов

Москва, м. Проспект мира,  
ул. Гиляровского, д.57, к.1



**Титулованный мастер маникюра и наращивания ресниц,  
победитель международных чемпионатов**

**Ирина Чекалина**

**Наращивание ресниц** – красота, которая не требует жертв.  
Безопасная, относительно недолгая процедура сделает ваш взгляд  
ярким и выразительным.

### **ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА**

Наращивание позволяет получить объемные, густые ресницы на длительный срок. Не нужно их подкрашивать и постоянно беспокоиться о сохранности макияжа. 3D-ресницы прекрасно переносят температурные перепады, контакты с водой и воздействие ультрафиолета. Вы в любой ситуации будете выглядеть великолепно!

### **СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА**

Макияж нуждается в постоянной корректировке, накладные ресницы и ресницы-магниты не выдерживают проверки движением. Наращивание не мешает активно отдыхать и заниматься спортом.

### **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ**

Материалы, используемые мастером, характеризуются высоким качеством, благодаря чему наращенные ресницы неотличимы от натуральных. Никто даже не подумает, что ваши ресницы – искусственного происхождения.

**Мастер Ирина Чекалина оказывает и другие услуги:**

- ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ •
- МАНИКЮР • ДИЗАЙН БРОВЕЙ •
- ОБУЧЕНИЕ НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ •

**ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!**

**Контактная информация:** Тел.: + 7 (985) 775-86-22  
**Адрес:** Москва, ул. Нагорный бульвар, д. 19, корп. 1  
**IG:** lashes\_manicure  
**FB:** lashes\_manicure

