

# Бизнес Леди *life*

Еще один шаг к успеху!

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

## КРИЗИС

*Стоит ли  
демпинговать?*

## Лики XX века

*ПИАФ. Прекрасная,  
как жизнь!*

## БАЛИ

*Здесь  
исполняются  
мечты*

# Елизавета Левина

**СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ,  
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ  
«ТАРОПСИХОЛОГИЯ»**



ВЕРА

## АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,  
кандидат психологических наук,  
обладатель премии **National  
Business Awards**  
в номинации «Сенсация года» за  
открытие естественно-психиче-  
ского метода в интегративной  
психотерапии

### Помощь психолога в сфере:

- *бизнеса (психологическое сопровождение в развитии, выход из кризисов);*
- *супружеских отношений;*
- *детско-родительских отношений;*
- *отношений с противоположным полом;*
- *взаимоотношений в коллективе;*
- *психосоматических проблем;*
- *депрессивных состояний;*
- *панических атак;*
- *зависимостей и созависимостей.*

### Тренинги и семинары:

- *индивидуальная психологическая помощь онлайн и лично;*
- *групповые онлайн-тренинги;*
- *обучение психологов.*

Тел.: + 7 (926) 586-59-30  
+ 7 (977) 567-05-94  
Сайт: [yanisheva.ru](http://yanisheva.ru)  
Email: [vera@yanisheva.ru](mailto:vera@yanisheva.ru)

- IG: [vera\\_yanisheva](https://www.instagram.com/vera_yanisheva)
- FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva)
- VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)
- OK: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



Я обожаю С.-Петербург — для меня красивее города на планете нет. Он необыкновенный. Что там крохотная Венеция, где в прямом смысле слова яблоку негде упасть, или восхваляемый многими, самый посещаемый туристический город в мире — Париж? Слишком рано после него умирать...

Петербург в сердцах многих людей занимает особенное место, несмотря на тяжелый климат, холодные северные ветра (кстати, во многих пригородах Санкт-Петербурга климат значительно мягче!) и всякого рода проблемы, связанные с тем, что город стоит на воде. В этом праздничном выпуске вас ждет первая часть нашего большого обзора про великолепные дворцы Санкт-Петербурга, среди которых и пышные императорские резиденции, и частные усадьбы влиятельных семей, ставшие сегодня музеями или отданные государственным и научным учреждениям...

Многие спрашивают нас о том, почему мы довольно часто пишем на эзотерические темы и берем интервью у тех, кто на профессиональном уровне занимается вопросами, не имеющими однозначных ответов и/или не признанных на законодательном уровне. Все просто: нельзя зарывать голову в песок и прятаться от того, что существует и интересует людей (причем людей абсолютно разных профессий, многие из которых, кстати, имеют заслуженные звания и большой опыт работы в научной сфере), что дает новые возможности для познания себя и мира. Вопросы, которые мы задаем гостям, строятся вокруг всего, что вызывает дискуссии в обществе. Ну а вывод, как всегда, делать только вам, уважаемые читатели!

Поздравляю с наступающим праздником! Желаю здоровья, любви и вдохновения!

*С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гаврилова*



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### УПРАВЛЕНИЕ

- 6 Аутсорсинг бухгалтерских услуг. В чем преимущества?

### МАРКЕТИНГ

- 8 Демпинг — за и против

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Елизавета Левина. Таро для жизни. Будущее по вашим правилам

### ДРУГИЕ БЕРЕГА

- 20 Евгения Зарубин. Как покорить Майами?

### УСПЕХ

- 24 Анжелика Рутц. Стиль и имидж на уровне личности

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 15 Светлана Угарова: «Богатей по-новому!»

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ОБУЧЕНИЕ

- 14 5 способов быстро выучить иностранный язык

### ОТНОШЕНИЯ

- 19 Как сказать «нет»

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 28 Как есть и не толстеть

## НА ОБЛОЖКЕ



## Елизавета Левина

«"Таропсихология®" — это метод соединения психологии и эзотерического знания Таро, который я создала и запатентовала. В чем он заключается: с одной стороны, карты Таро рассказывают нам о наиболее вероятных вариантах развития событий, а также показывают, на каком уровне духовной иерархии находится человек (опыт и древность души). Но не так легко сделать то, что сказали карты, — вопрос в устройстве психики и больших количествах ограничений, комплексов, неуверенности в себе... И здесь как раз помогают психологические методики, которые я включаю прямо в программу обучения. Чтобы использовать эти знания, вовсе не обязательно становиться психологом. Эффективные практические моменты я уже как психолог-практик вытащила из своего опыта и даю клиентам. И они, внедряя эти простые техники, действительно создают новую версию себя и попадают в свое лучшее будущее...»

Читайте интервью на стр. 10



### СТИЛЬ

- 30 Евгения Тудалецкая. Станьте лучшей во всем!
- 57 Что носить, чтобы выглядеть моложе?

### ПСИХОЛОГИЯ

- 33 «Не помню!»
- 34 Эмоциональное выгорание: причины, факторы риска
- 36 Психосоматика. Выявляем симптомы

### ИНТЕРЬЕР

- 40 Спальня мечты

### ВОЯЖ

- 42 Дворцы северной столицы
- 48 Волшебный Бали. Здесь исполняются мечты

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 58 Десертное настроение

### ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

#### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 54 Эдит Пиаф. Прекрасная, как жизнь!



# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

#### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

#### Коммерческий директор

Ольга Горбунова

#### Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

#### Редактор

Екатерина Кудряшова

#### Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

#### Менеджеры по рекламе

Оксана Чиглинцева

Анастасия Ожгибесова

Светлана Давыдова

#### Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

#### Шеф-дизайнер

Алексей Александров

#### ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

#### АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

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

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

# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Бизнес-центры:

Москва-Сити: «Город столиц»	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Брестская 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц»	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар, 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк	Маши Порываевой ул., 7	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikolskaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Hi-Тес	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

## Отели:

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

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

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

# ПОДАРИТЕ ТЕЛУ ЗДОРОВЬЕ



*Дорогие женщины, поздравляю вас с праздником! Любите себя, заботьтесь о своем здоровье, оставайтесь красивыми, грациозными, подвижными.*

*Если хотите:*

- ✓ чувствовать себя комфортно в своем теле, когда танцуете, бегаете, играете со своими детьми,
- ✓ радоваться и наслаждаться, когда смотрите на себя в зеркало и загораете на пляже,
- ✓ чувствовать удовольствие и счастье, когда на вас смотрят окружающие, то просто приходите ко мне.

*Моя миссия – давать людям возможность жить в многофункциональном, здоровом и молодом теле, любые движения которого доставляют удовольствие. Вместе мы добьемся отличных результатов. Жизнь заключается в том, чтобы чувствовать, что живешь, и наслаждаться каждым ее мгновением!*

*Ваш персональный тренер  
Наталья Новикова*

## КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮ:

- Решение проблем позвоночника
- Коррекция осанки и стереотипов движения
- Восстановление после родов
- Улучшение подвижности суставов
- Функциональный тренинг
- Работа с биомеханикой спортсменов конного спорта
- Тренировки при болях в спине
- Работа со сколиозом
- Сенсомоторное улучшение мышечной активности

## КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ИСПОЛЬЗУЮ:

- Пилатес
- Функциональные тренировки
- Метод соматики Ханны
- Тейпирование
- Миофасциальный релиз



# АУТСОРСИНГ БУХГАЛТЕРСКИХ УСЛУГ

## В чем преимущества?

*Найти хорошего бухгалтера не так уж просто. Даже если вам удастся это сделать, вы наверняка потратите на поиски значительное время. Более удобное решение — заключить договор с аутсорсинговой компанией, оказывающей бухгалтерские услуги. Все больше компаний предпочитают именно такой способ ведения бухучета, и причин тому несколько.*

### **Экономия средств**

Здесь все очевидно: нанимая сторонних бухгалтеров, вы экономите не только на обслуживании рабочего места, но и на курсах повышения квалификации, выплате зарплат, компенсации отпуска и т.д. Все это оплачивает компания, в штате которой и работают бухгалтеры. Бизнесмен в данном случае платит только за итог их работы. Как правило, стоимость услуг в таких компаниях для клиентов — фиксированная и редко подвергается изменениям, а если вам потребуются какие-то дополнительные услуги, вы оплачиваете их отдельно.

Кроме того, не каждая коммерческая организация готова тратить средства на новейшее программное обеспечение для штатных бухгалтеров, а аутсорсинговые компании напрямую заинтересованы в нем.

### **Профессионализм бухгалтеров**

Аутсорсеры нанимают на работу только высококвалифицированных и опытных специалистов, ведь от качества оказываемых ими услуг зависит репутация всей компании. Их задача — оказать вам всестороннюю поддержку, что возможно лишь благодаря усилиям специалистов



разного профиля. В действительно ответственной аутсорсинговой компании работают не только бухгалтеры, но и юристы: это гарантирует клиенту соблюдение всех законодательных норм.

Штатный бухгалтер, конечно, может понести материальную ответственность в случае ошибки, но привлеченные специалисты рискуют своей репутацией на рынке аутсорсинговых услуг, поэтому прилагают максимальные усилия, чтобы избежать любых неточностей.

### **Взаимозаменяемость**

Когда главный бухгалтер уходит в отпуск, решение некоторых вопросов приходится откладывать. В особо запущенных случаях компания в такой ситуации и вовсе не может функционировать нормально. Бухгалтеры из аутсорсинговой фирмы всегда взаимозаменяемы. Если специалист, с которым вы работали, отправится в отпуск, его без проблем заменит другой представитель компании.

### **Высокая скорость работы**

Поскольку вас обслуживает штат профессионалов, возникающие проблемы решаются в короткие сроки. К тому же оперативному выходу из форс-мажорной ситуации опять же способствует высокая квалификация бухгалтеров.

### **Минимизация субъективности**

Высокая степень субъективности, склочный характер и просто плохое настроение могут негативно сказаться на качестве работы, особенно если речь идет о бухгалтере.

Когда вы нанимаете внешних специалистов, о подобных сложностях можно забыть. В конце концов, если вам трудно будет найти личный контакт с конкретным бухгалтером, вы всегда сможете попросить его заменить, а это гораздо проще, чем уволить штатного сотрудника и найти ему замену.



# ДЕМПИНГ — за и против

Давайте для начала поймем суть демпинга. А потом посмотрим, стоит ли его использовать самим, и что делать, если его применяют ваши конкуренты.

Демпинг — это один из жестких методов конкурентной борьбы: значительное снижение цены, предпринимаемое с целью расширения своей доли рынка. Расчет следующий:

- ✓ Потребители, увидев ваши низкие цены, перейдут от конкурентов к вам.
- ✓ Конкуренты будут вынуждены снижать цены вслед за вами.
- ✓ Рано или поздно они вынуждены будут продавать свои товары или услуги по цене равной или меньшей, чем себестоимость.
- ✓ Это подкосит их бизнес, и они или разорятся, или уйдут с этого рынка. Возможно, вам удастся получить их бизнес за бесценок: клиентов, персонал, материальные активы, бренды, технологии и т.д.

## Использовать ли демпинг?

Стоит ли использовать демпинг? А точнее, когда стоит? Метод очень сильный, и вопрос в том, как пользоваться им грамотно и по назначению. Однозначных советов нет. Вот некоторые условия, при которых ответ будет: «Возможно, да».

- У вас есть сильная причина завязать «войну» за передел рынка и решимость довести ее до победы. Например, так решили акционеры. Или вы хотите резко вырваться вперед конкурентов. Или вы молодая компания и вам

нужен сильный ход для захвата рынка. Или вы мощная компания и заходите на новый для себя рынок (например, в новую страну).

- Ваша компания обладает низкой себестоимостью производства или закупки своей продукции, и в связи с этим ваша маржа выше, чем у конкурентов. То есть вам есть куда «падать по ценам», чтобы при этом остаться в плюсе.
- Вы уверены, что клиенты откликнутся на ваше снижение цен и перейдут к вам. Практика показывает, что так бывает далеко не всегда. Например, они могут решить, что низкая цена означает низкое качество. Или их технологические процессы могут быть жестко завязаны на ваших конкурентах. Или конкуренты привязывают клиентов к себе нерыночными методами.
- Вы готовы перейти в низкую ценовую категорию и это скажется позитивно на ваших финансовых показателях, имидже и т.д. Для ряда компаний это несовместимо с их позиционированием на рынке, сформированном годами и десятилетиями. К примеру, дешевый Cadillac — это нонсенс.
- Вы готовы к серьезному наплыву клиентов. Далеко не в каждой компании бизнес-процессы выстроены настолько оптимально, что могут «переварить» многократный рост бизнеса без серьезных потерь в качестве. Если же качество упадет, то от вас уйдут не только новые, но и прежние клиенты.
- Вы готовы совершенствовать свою компанию. Вряд ли

вы сможете успешно перейти в низкий ценовой сегмент без значительной перестройки своего бизнеса.

- У вас есть хорошие финансовые резервы. В этом случае, если «война» пойдет далеко, вы сможете продержаться, пока конкуренты не разорятся или не запросят пощады.
- Цены на вашем рынке не регулируются отраслевыми объединениями и государством.
- За конкурентами нет сильного административного ресурса.

✓ **Демпинг** (от англ. *dumping* — сброс) — продажа товаров и услуг по искусственно заниженным ценам. Демпинговые цены существенно ниже рыночных цен, а иногда даже ниже, чем себестоимость товара или услуги. Демпинг осуществляется государством и/или компаниями в расчете на возмещение в будущем текущих убытков, когда за счет демпинга будет достигнуто желаемое положение на рынке. В некоторых странах демпинг считается негативным явлением, с ним борются, применяя антидемпинговые законы.

### Если демпингует конкурент

Четкой грани между «просто снижением цен» и демпингом нет. Если вы понимаете, что, опустив цены до уровня конкурента, вы ставите свой бизнес на грань выживания, то это и есть демпинг. В любом случае, значительное снижение цен как минимум одним сильным игроком, вынуждает остальных к этому приспособляться.

Что делать, если ваши конкуренты пошли на такой шаг? Я не буду говорить о таких нерыночных методах, как лоббирование высоких цен и т. д. Поскольку считаю, что зрелый конкурентный рынок — это благо. «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». А значит, нужно просто найти и воплотить адекватные ответные меры. Они могут быть следующими:

- Подождать, пока демпингующий конкурент разорится сам. Желательно узнать, насколько качественно у них выстроен бизнес, какова себестоимость продукции. Возможно, он сам себе роет яму.



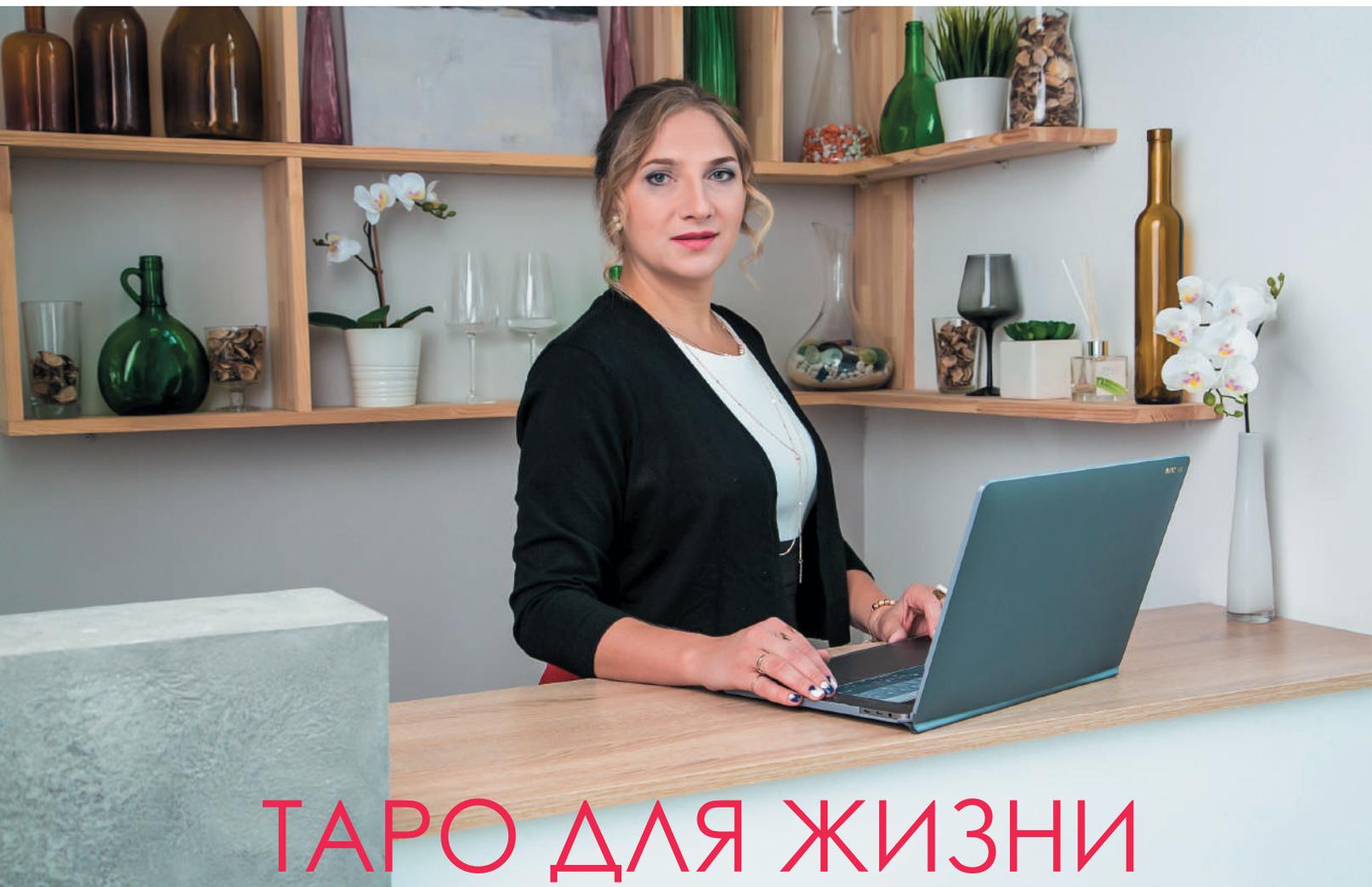
- Отстроиться от него. То есть показать своим нынешним и потенциальным клиентам, что качество его и вашей продукции несопоставимо. Детально проработать аргументы. Использовать их в рекламе и на переговорах. Естественно, продавцов нужно этому обучить. Чернить конкурентов не стоит, но вот рассказать, чем вы лучше — важно. Желательно не просто рассказать, а сделать так, чтобы клиент убедил себя сам, как выгодно ему пользоваться вашими качественными товарами или услугами. И как рискованно — той «дешевой», которую предлагают конкуренты. Но это уже вопрос техник продаж и он выходит за рамки данной статьи.
- Можно поднять свои цены: тем самым вы выйдете из дешевого или среднего сегмента рынка. Конечно, надо всегда смотреть по ситуации, но иногда это хороший шаг.
- Вступить с конкурентами в переговоры. Здесь есть большой простор для творчества. Цель — найти и утвердить взаимовыгодные условия работы на рынке.
- Включиться в ценовую «войну», взвесив все вышеописанные факторы.
- Уйти с данного рынка в более маргинальный. Иногда эта стратегия — самая выигрышная. На любом конкурентном рынке рано или поздно норма прибыли падает, и тогда вам нужно решать, работать на нем дальше или найти новый «лакомый кусок».

### Вывод

Демпинг — очень жесткий инструмент и применять его надо с особой осторожностью, четко осознавая, что вы делаете. У меня на вопрос: «Стоит ли демпинговать?» первый ответ: «Конечно, нет!» А дальше надо думать. Ситуации бывают разные. Если ценовую войну навязывают вам, решайте, насколько вам стоит в нее ввязываться: есть много других вариантов. И прежде чем принять вызов, четко взвесьте: как для вас более вероятно вернуться с этой «войны»: со щитом или на щите.

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант  
Сайт: [mrybakov.ru](http://mrybakov.ru)  
Email: [info@mrybakov.ru](mailto:info@mrybakov.ru)





# ТАРО ДЛЯ ЖИЗНИ

## *Будущее по вашим правилам*

Интервью: Е. Александрова Фото: из архива Е. Левиной

*Елизавета Левина — семейный психолог, член Американской и Европейской ассоциаций тарологов, автор метода «Таропсихология®», колоды и курса «Книга Жизни®» — работает с Таро уже более 15 лет. Ежегодно она проводит не менее 2000 консультаций, несколько тысяч человек окончили курсы в ее школе «Таропсихология». «Моя миссия — менять мировоззрение людей и помогать им находить собственный жизненный путь, чтобы проживать свою счастливую жизнь, а не выполнять программу, заложенную родителями, обществом или (неосознанно) ими самими, которая мешает им успеть сделать что-то важное и ценное для души. Таро позволяет не только найти правильные ответы на наши вопросы, но и поменять жизнь. Чтобы пользоваться мудростью Таро, необязательно становиться профессиональным тарологом. Это может быть супер-полезным хобби для себя и близких», — утверждает Елизавета.*

**Елизавета, что нового и ценного дает людям соединение методов психологии и эзотерики (Таро)?**

«Таропсихология®» — это метод соединения психологии и эзотерического знания Таро, который я создала и запатентовала. В чем он заключается: с одной стороны, карты Таро рассказывают нам о наиболее вероятных вариантах развития событий, а также показывают, на каком уровне духовной иерархии находится человек (опыт и древность души). С другой — не так легко сделать то, что сказали карты, — вопрос в устройстве психики и больших количествах ограничений, комплексов, неуверенности в себе. И здесь как раз

помогают психологические методики, которые я включаю прямо в программу обучения. Чтобы использовать эти знания, вовсе не обязательно становиться психологом. Эффективные практические моменты я уже как психолог-практик вытаскивала из своего опыта и даю клиентам. И они, внедряя эти простые техники, действительно создают новую версию себя и попадают в свое лучшее будущее. Таким образом, если мы берем отдельно Таро, — получаем просто предсказание событий, как будто бы не заложена возможность их изменить. Если мы берем только психологию, то в ней нас ограничивают убеждения, что все зависит от нашего внутреннего

состояния и нет никакой судьбы, нет predeterminedности. И только в сочетании Таро и психология дают более четкое понимание себя и более четкую карту своего движения по жизни.

### **Сегодня карты Таро переживают второе рождение. А что известно про историю Таро?**

Эта система очень древняя. По одной, официальной, версии она пришла к нам из Средневековья, когда появилась первая колода, по другой, недоказанной, аж из древней Атлантиды — как знание, которое передавалось через посвящения, мистерии, тайные сообщества, и постепенно дошло до наших дней.

В дореволюционную Россию система попала благодаря основателю французского Таро — доктору Папюсу. Он консультировал царскую семью как оккультный советник и посвятил императора Николая II в мартинизм, направление мистического и эзотерического христианства. В Петербурге тогда издавался журнал «Изида», где публиковались статьи об астрологии, таро, оккультизме. Я более чем уверена, что высшие слои российского общества активно интересовались этими темами...

Да, сейчас у нас идет возвращение традиций. Причем французская школа Таро, более близкая русской душе и русской натуре, оказалась за советское время забыта. Потом наш рынок заполонила колода Райдера Уайта. Это система английского Таро, которая больше касается поверхностного, гадательного аспекта карт, не придавая особого значения мироустройству и философии. В начале 2000-х началось возрождение школы французского Таро — его я как раз и преподаю, используя свою авторскую колоду «Книга Жизни®», которую я создала на основе классической папюсовской, но в современном варианте. Это единственная в мире колода, где значения арканов сюжетно прорисованы, — как прямые, так и перевернутые. Герои этой «Книги Жизни», в которых каждый узнает себя, помогут понять суть мудрости Таро и запомнить значения карт.

### **Основной вопрос у тех, кто не верит в силу Таро, звучит примерно так: откуда Таро берут информацию? Как они ее считывают?**

Да, есть такое убеждение, что тарологи — просто хорошие психологи. Наверное, это идет от цыганского гадания. В российской культуре гадание очень часто ассоциировалось с теми, кто выманивает деньги, кто может зазомбировать, запрограммировать, что-то нагадать по руке или по картам... Есть еще ассоциация с психологическим инструментом — дескать, таролог смотрит на клиента и пытается понять, что за психика у человека и, исходя из этого, дает интерпретации. На самом деле мне вовсе не обязательно видеть или даже слышать человека — я могу делать расклады дистанционно. Один из самых популярных видов моей консультации — «Ответ на один вопрос», когда человек просто пишет мне свой вопрос. Я могу не знать, как человек выглядит, не знать даты, времени его рождения — это мне, как тарологу, не нужно. Я даю ответ заочно и каждый раз слышу: «Ой, надо же, удивительно, как все совпало, откуда вы знаете». Знаю, потому что Таро имеет доступ к так называемому информационному потоку. Это можно называть «Хроники Акаши», а можно — вселенской базой знаний.

### **Можете привести конкретный пример?**

В начале прошлого года, еще до всех этих событий с пандемией, ко мне обратилась клиентка — она планировала купить два объекта недвижимости за границей (валюта — доллары) для инвестиций (арендный бизнес). Карты Таро категорически

не рекомендовали ей покупать сразу два объекта, т.к. второй она финансово не потянет. Клиентка очень удивилась: «Ну как не потяну, вроде тут все нормально». Что получилось в итоге: пандемия, ее планы оплачивать взятую ипотеку, получая возврат с инвестиций, рухнули — границы закрыты, туристов нет. Пришлось оплачивать ипотеку из собственных средств, а в связи с тем, что курс доллара поменялся, то и их стало меньше. Она мне тогда написала: какое счастье, что карты предупредили меня, — действительно, не потянула бы.

Кстати, вот почему я не выбрала для себя ни нумерологию, ни астрологию, ни какие-то другие методы. Там мы смотрим картинку более статично и с какого-то одного ракурса, а карты Таро учитывают все: когда человек родился, под какими звездами, что у него за характер и какое у него прошлое, его окружение. То есть учитывают выжимку — результат — и показывают по факту: «будет-не будет», «так делать», «так не делать» и какие-то наиболее вероятные варианты развития событий, что и называется информационным полем. Информации много, но Таро концентрирует ее в какие-то уже понятные программы, задачи, указания. И таролог — как человек, который знает язык колоды, — интерпретирует и передает эту информацию клиенту на понятном ему языке.



### Насколько могут отличаться интерпретации раскладов у разных тарологов?

Кроме того, что есть разные школы и разные традиции (и карты разных школ читаются по-разному), у каждого таролога вырабатывается своя интерпретация карт. Очень многие «тарологи» не учились вообще — они интуитивно, по книжке (а в ней невозможно изложить все значения) начинают практиковать, у них что-то складывается. Но у каждого свой жизненный опыт — значит, у каждого будет складываться и своя субъективная картинка. У многих нет общей базы, нет методологии. Моя роль как раз — закладывать общую методологию, чтобы не было вот этой фантазии: иногда что-то попадает в точку, иногда не попадает. Такие расклады не сбываются.

Если вы увлекаетесь просмотром бесплатных видео и не можете обратиться к профессиональному тарологу за индивидуальной консультацией, при этом хотите быть уверены в ответах, я рекомендую послушать разных тарологов, разные ответы на одни и те же вопросы и составить свое комплексное впечатление. Опирайтесь на внутренний голос: с чем у меня есть согласие, а с чем — нет. Потому что очень много информации будет лишней. **Зависит ли результат расклада от формулировки вопроса?** Конечно, зависит. Важное профессиональное качество таролога — умение правильно задавать вопросы. Начинающий

таролог может сделать ошибку и описать, например, ситуацию в настоящем времени вместо будущего — у клиента возникнет путаница, непонимание хронологии событий и того, что на самом деле будет происходить. Он скажет: да нет такого в моей жизни. Существует два подхода. Первый, которым пользуются многие тарологи, — это использование готовых схем раскладов — они в огромном количестве опубликованы в Интернете. Там у каждой карты есть свое место и у этого места есть свое значение (значение позиций).

Мой принцип немного другой. Я обучаю независимости от этих схем, потому что схемы сложно запомнить — их нужно либо носить с собой, либо нервничать, если забыли какую-то важную схему. Мои простые расклады на определенное количество карт идут по фиксированной схеме. Но, задавая разные вопросы, мы направляем этот расклад на интересующую нас тему и получаем четкий ответ. На протяжении курса изучается более пятидесяти разных формулировок вопросов на разные жизненные ситуации. Есть базовые формулировки — их порядка десяти, а дальше начинается немного творчества. Я обучаю тарологов быть творческими и подставлять свою формулировку под то, что им нужно знать. Обучаю правильно задать вопрос, исходя из проблемы и ситуации, которой делится клиент. Но здесь тоже есть свои правила. Например, мы никогда не спросим у карт Таро, любит человек или нет. Мы спросим иначе: как он ко мне относится. Не спросим: «Выйдет замуж или нет?», потому что у карт нет понятия «выйти замуж», а есть понятие «встретить достаточно хорошего партнера для создания долгосрочных отношений». **У вас предусмотрены четыре программы обучения для людей разных уровней готовности — начиная от тех, кто хочет научиться делать расклады для себя, и заканчивая профессионалами, желающими повысить квалификацию...**

Я выделяю три степени обучения. Первая — Таро для себя: это очень полезное знание для любого человека — оно помогает разобрать свою жизнь по полочкам через систему духовного и личностного роста. Человек анализирует прошлые события жизни и пересобирает свою жизнь, находит новые смыслы, цели, осознает свой жизненный путь. Кроме того, получает навык делать себе расклады на картах для того, чтобы советоваться с мудростью Таро в принятии решений. Своя колода нужна под рукой, потому что по каждому вопросу к специалисту не набегаешься, а подсказок хочется.

Вторая ступень — для тех, кто хочет помогать себе, друзьям, близким. У кого окружение готово слышать эти знания. Отличие от первого уровня — в том, что здесь уже важнее обратить внимание на способы консультирования других людей и правила взаимодействия с клиентами.

И третий уровень — профессиональный — когда Таро становится дополнительным или даже основным источником дохода. Первые две ступеньки проходятся на базовом курсе «Книга Жизни®: от ученика к мастеру» — на нем обучаются 8 месяцев. 9-й месяц — курс для тех, кто хочет стать профессионалом. После его окончания выдается диплом о повышении квалификации государственного образца (профессия «психолог-консультант»). Помимо этих программ, есть более глубокие профессиональные курсы, нацеленные на углубление в ту или иную сферу (тема прошлых жизней через Таро, работа с кармой рода, тема предназначения для тех, кто хочет консультировать в этом направлении).





#### **На обучение с нуля может прийти любой желающий?**

Да, любой желающий. Кроме базового 8-месячного трансформационного курса «Книга Жизни®: от ученика к мастеру», у нас есть курс «Триплеты Таро», который кто-то проходит за одну неделю, кто-то — за пару месяцев, включая практику. Это очень простой курс для тех, кто пока не готов к длительному обучению, но кому интересно узнать, что такое система Таро, и с первого дня делать расклады для себя, не тратя время на заучивание значений карт. Курс построен на базовой технике расклада на три карты. Мы разбираем все сферы жизни: здоровье, отношения, карьеру, предназначение, деньги, некоторые вопросы про прошлые жизни, магическое воздействие и карму... Стоимость курса не превышает 1000 рублей, попробовать может любой желающий, даже не имея своей колоды — она предоставляется в электронном виде, как и значения карт, и огромное количество уроков, которые позволят снять все вопросы новичка.

**Если кратко, что бы вы предложили или посоветовали человеку, который хочет узнать свое будущее и научиться читать Таро, но имеет сильные страхи и негативные установки по поводу самосбывующихся пророчеств и т.п.?**

Да, к сожалению, я продолжаю сталкиваться с негативным отношением к Таро, а также с большим количеством страхов, которые внедряли нам в головы по отношению к любому роду гаданий. Чтобы развеять подобные мифы, я несколько раз в году провожу серию открытых вебинаров «Таро для жизни», также у меня есть несколько бесплатных книг.

Пытаться предсказать будущее — в человеческом характере. Мы его предсказываем разными способами, когда слушаем прогнозы политиков, экономистов. Это ведь тоже способ заглянуть в будущее. Таро — всего лишь один из источников информации. Я могу послушать прогноз биржевого брокера или же спросить у карт Таро — и тоже получить информацию.

**Елизавета, знакомство с Таро меняет жизнь человека?**

Да, однозначно. Таро меняет жизнь, и это изменение начинается с другого взгляда на жизнь. Приходит другое мировоззрение, другое отношение к жизни. Многие мои клиенты поражаются,

почему такие знания не дают в школе — люди узнают, как правильно строить отношения, находить «свое место под солнцем» и выбирать правильный карьерный путь для себя. Очень многие ко мне приходят в кризисном возрасте, когда задаются вопросами, на которые до сих пор не нашлись ответы — про смысл жизни, предназначение, свой путь и т.д. Вот почему мой базовый курс — это длинный трансформационный курс на 8 месяцев. Серьезные перемены в жизни требуют серьезных знаний и достаточного количества времени для интеграции полученных знаний. Каждую неделю мы изучаем 4–5 карт и отрабатываем их в реальной жизни, используя мудрость Таро в конкретной ситуации. Очень многие участники за время курса набираются ресурсов, чтобы закончить деструктивные отношения или уйти с высокооплачиваемой, но нудной и скучной работы, и наконец заняться любимым делом.

**Насколько карты изменили вашу жизнь?**

Таро сопровождает меня уже больше 15 лет, и за это время карты помогли мне многократно. Во-первых, я стала более уверенным в себе человеком, который от рядового сотрудника пришел к созданию своей школы Таро с большим количеством учеников, сотрудников, с интересной программой обучения, собственной колодой, выступлениями на телевидении и международными номинациями. За это время я ушла с обычной работы в офисе, выбрав свой путь в эзотерике, поняв, что мне нравится преподавать, обучать других и нести, передавать свои знания. Одно из последних ярких событий — переезд в США. Несколько лет назад я сменила дом или открыла второй дом в Калифорнии, что тоже не было бы возможно без подсказок и мудрости Таро и без того, что я могу сейчас жить в любой точке мира, продолжая консультировать и работать с клиентами онлайн. Я мечтала о таком стиле жизни — чтобы моя деятельность не была привязана к одному месту (т.к. очень люблю путешествовать). С удовольствием живу на две страны и очень рада, что Таро — это тот инструмент, который я всегда могу взять с собой и который прокормит меня, даже если я решусь поехать в кругосветное путешествие.



# 5 СПОСОБОВ быстро выучить иностраннЫЙ язык

*В детском возрасте любые знания, в том числе иностранный язык, усваиваются легко. Чем старше мы становимся, тем страшнее пробовать что-то новое. На самом деле выучить иностранный язык куда легче, чем кажется на первый взгляд. В первую очередь это вопрос мотивации: вы должны четко понимать, зачем вам это нужно. Во вторую — вопрос грамотно выбранной формы обучения.*

## Обучение в группе

Групповые занятия хороши тем, что вы сразу же можете начать практику изученного. Уровень обучающихся одинаков, поэтому допускать ошибки не страшно. Если выберете онлайн-формат, сможете заниматься в любом месте плюс сэкономите время. Минусы: в группе удобно учить язык, только если вы начинающий. В дальнейшем каждый ученик развивается в своем темпе: кто-то быстрее, кто-то медленнее, и преподаватель в таких условиях не имеет возможности учесть особенности всех.

## Занятия с репетитором

Когда все внимание преподавателя сосредоточено на вас, знания усваиваются значительно быстрее. Плюс есть возможность проработать лексические темы, актуальные для вашей работы или хобби. Если в дальнейшем вы собираетесь переехать в страну-носитель, преподаватель учтет местные особенности произношения и поможет в них разобраться, ведь, скажем, американский английский на слух сильно отличается от австралийского. Минусы: индивидуальные занятия всегда стоят дороже групповых; диплом преподавателя не всегда говорит о больших знаниях и педагогическом таланте.

## YouTube

YouTube — это не только площадка для размещения и просмотра видео, но и прекрасное средство для изучения языка. Если на занятиях вас знакомят с классическим вариантом языка, который подчас сильно отличается от реальности, то благодаря ток-шоу и фильмам на английском или французском вы окунетесь в живую, естественную речь.

Минусы: здесь можно попрактиковаться только в восприятии языка. Чтобы начать говорить самому, требуется что-то иное.

## Погружение в среду

Этот способ, как несложно догадаться, наиболее эффективен. Рано или поздно вы начнете говорить на языке, который окружает вас 24 часа в сутки, а дальнейшее совершенствование будет зависеть от ваших усилий.

Минусы: в силу разных причин далеко не все могут себе позволить переехать в страну-носитель. Кроме того, для многих погружение в среду совершенно незнакомого языка сравнимо с попыткой научиться плавать, прыгнув туда, где поглубже: и страшно, и тяжело, и не факт, что не отобьет всяческое желание пробовать.

## ИностраннЫЙ куратор

Если русский репетитор не проживает постоянно в стране-носителе, то каким бы хорошим он ни был, познакомить вас с актуальным состоянием языка в полной мере он не сможет. Некоторые сайты предлагают услуги иностранных кураторов. С ними изучать язык можно даже с нуля, причем прогресс станет заметен довольно скоро.

Минусы: существует риск нарваться на мошенников, поэтому каждый раз перед началом сотрудничества стоит тщательно проверять информацию о сайте и о преподавателе.

\*\*\*

Как видно, каждый способ имеет свои недостатки. Для лучшего результата нужно задействовать не один из них, а сразу несколько.

**Интервью: Е. Александрова**  
**Фото: из архива С. Угаровой**

*Светлана Угарова, специалист по фэншуй, мастер императорской глубокой китайской астрологии, создатель уникальной программы для подростков «Дело твоей мечты» и программы «0 позитивном мышлении» убеждена, что астрологическая карта для человека – это эффективный ориентир, показывающий, куда следует идти по жизни. «Я рекомендую всем раз в год составлять астрологическую карту, чтобы понимать настрой года, который к вам пришел. В личном астрологическом прогнозе мы видим огромное количество скрытой информации. Например, ко многим в новом году пришло хранилище – это своего рода клад, который не требует поиска с металлоискателем и лопатой: необходимо всего лишь понять, на что обратить особое внимание, в каком направлении сосредоточить свои усилия, куда пойти учиться, и откроется хранилище: к человеку обязательно придут подсказки, люди, проекты, партнеры, изобилие, денежные потоки со всех сторон света.*



## «Богатей по-новому!»

Светлана, что изменилось в вашей жизни после того, как вы стали практиковать фэншуй? И как скоро пришли первые изменения?

Изменились все сферы моей жизни: финансовое положение, духовные начинания, практики, образование, личные отношения. Все претерпело изменения в лучшую сторону. Как скоро придут изменения в жизнь человека, зависит от него самого, от его личной кармы и, конечно, от пространства вокруг. К одним достаточно быстро приходит любовь, к другим — финансовые изменения, к кому-то приходят учителя, образование, духовные наставники. Если говорить о конкретных сроках, то, наверное, уже через месяц начинаешь чувствовать совершенно иные вибрации.

**Курс «Богатей по-новому» — как он проходит и какие дает результаты?**

Это закрытая группа в «Инстаграме», которая дает потрясающие результаты благодаря тому, что на курсе мы меняем свое мышление. Самое главное — именно наше мышление, потому что в голове на жестком диске прописаны программы бедности, которые могли прийти откуда угодно: от родителей, от каких-то ситуаций из жизни. Именно поэтому сначала мы делаем трансформацию своего подсознания и сознания, разрешаем себе быть богатым, ну а потом, когда люди готовы, я рассказываю про инвестиции.

**Есть ли несложные правила на каждый день, которые привлекают и удержат деньги?**

Конечно, есть несложные, но хорошо работающие правила. Основное и главное из них — иметь правильный кошелек. Это кошелек правильной прямоугольной формы с идеальным порядком внутри. В нем нет старых чеков, но всегда есть бумажные деньги, сложенные от большего к меньшему.

Очень важно, чтобы кошелек был правильного цвета. Цвет богатства 2021 года — красный, но может присутствовать и золотой. Нельзя

иметь мягкие деньги или держать купюры/монеты в карманах курток или брюк. Это неуважение к деньгам.

**У вас можно заказать личную астрологическую карту. Для этого достаточно знать дату и время своего рождения?**

Да, можно заказать личную астрологическую консультацию, она будет по двум астрологиям, это Ба Цзы — китайская астрология (в переводе — «четыре столпа судьбы») и Цзы Вэй Доу Шу — императорская закрытая китайская астрология, основанная на 12 дворцах (каждый из 12 дворцов содержит несколько основных и дополнительных звезд, которые описывают один из аспектов жизни). Так мы видим полную картину. Для составления карты нужно знать дату и, желательно, время рождения.

Самое главное, что астрологическая карта — это не предсказания, а путеводитель по жизни. В ней видно, где у нас деньги, где любовь/отношения, что у нас со здоровьем, куда идти и/или направить свое образование, какие двери откроются, какие не откроются, что полезно, что — нет. Это все очень важно знать для любого человека.

**Есть то, о чем вы сожалеете сейчас — как специалист?**

Конечно же, нет, потому что все, что происходит в жизни, — к лучшему, а прошедшее уже никогда не вернется. Сожалеть о чем-либо точно не стоит.

**Закончите фразу: Благополучие в моем понимании — это...**

Гармония вокруг меня и гармония внутри меня. Что помогает достигнуть этой гармонии? Когда вы очень чего-то хотите и обращаетесь ко Вселенной со своим запросом или намерением, у Вселенной всегда есть ответы, просто слышите их. Ответ номер один: да, конечно, пожалуйста, возьми. Ответ номер два: да, я дам тебе это, но чуть попозже. И ответ номер три: тебе это не нужно, я подготовила для тебя что-то лучше.

IG: ugarova\_svetlana

# 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 подруг 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

# МОЛОДОСТЬ УСПЕХУ

## *не помеха*



**Карине Байрамовой** 27 лет, но, несмотря на молодость, она — предприниматель с 10-летним стажем. Свой первый бизнес Карина открыла в 17 лет в Дубае, а полгода назад основала косметический бренд **MALINA BEAUTY** ([www.malinabeauty.store](http://www.malinabeauty.store)), который на сегодняшний день представлен уже более чем в 50 городах — оценка компании подошла к \$1 000 000. Недавно продукцию **MALINA BEAUTY** разместила у себя федеральная сеть **РИВ ГОШ**.

В ноябре 2020 года Карина Байрамова открыла филиал в США, штате Флорида — и теперь **MALINA BEAUTY** является международной компанией.

Карина не родилась успешным предпринимателем. Она из самой простой семьи, из маленького города Минеральные Воды. Все, чего она достигла в жизни, — это результат ее труда и огромного желания добиваться поставленных целей.

«Абсолютно все, что я имею на сегодня, до последнего рубля, я зарабатывала сама и сейчас учу других ребят создавать свой бизнес. Верю в то, что каждый человек может стать тем, кем хочет. На своей странице в «Инстаграме» я показываю всю изнанку бизнеса — не только победы, но и сложности, с ним связанные... Я сделала вызов самой себе — переехала в США с маленьким ребенком — и несмотря на трудности, невероятно рада этому!»

**IG: karinamallinna**

# Успешная франшиза ма- НИКЮРНОГО салона

с прибылью 18 000 000 рублей в год

## 1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

- ✓ На рынке с 2015 года
- ✓ Более 100 000 посетителей
- ✓ Прибыль одного салона – **18 000 000 рублей в год**
- ✓ Эффективная реклама, бонусные и накопительные программы
- ✓ Забота о безопасности и комфорте клиентов
- ✓ Высокое качество услуг и сервиса
- ✓ Доступные цены

## 2 Основные моменты:

- ✓ Инвестиции на одну точку под ключ: от 1 700 000 рублей
- ✓ Срок полной окупаемости: 12 месяцев
- ✓ Чистый доход в месяц с одной точки: **350 000 – 1 500 000 рублей на руки**
- ✓ Полная поддержка от открытия ИП и на протяжении всей работы

## 3 Мы берем на себя:

- ✓ Помощь в подборе помещения
- ✓ Ведение переговоров с арендодателями
- ✓ Юридическую поддержку
- ✓ Подбор персонала
- ✓ Предоставление дизайн-проекта
- ✓ Рекламу и маркетинговые услуги
- ✓ Необходимые расходные материалы для старта и работы
- ✓ Ваше обучение по ведению салонного бизнеса

## 4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

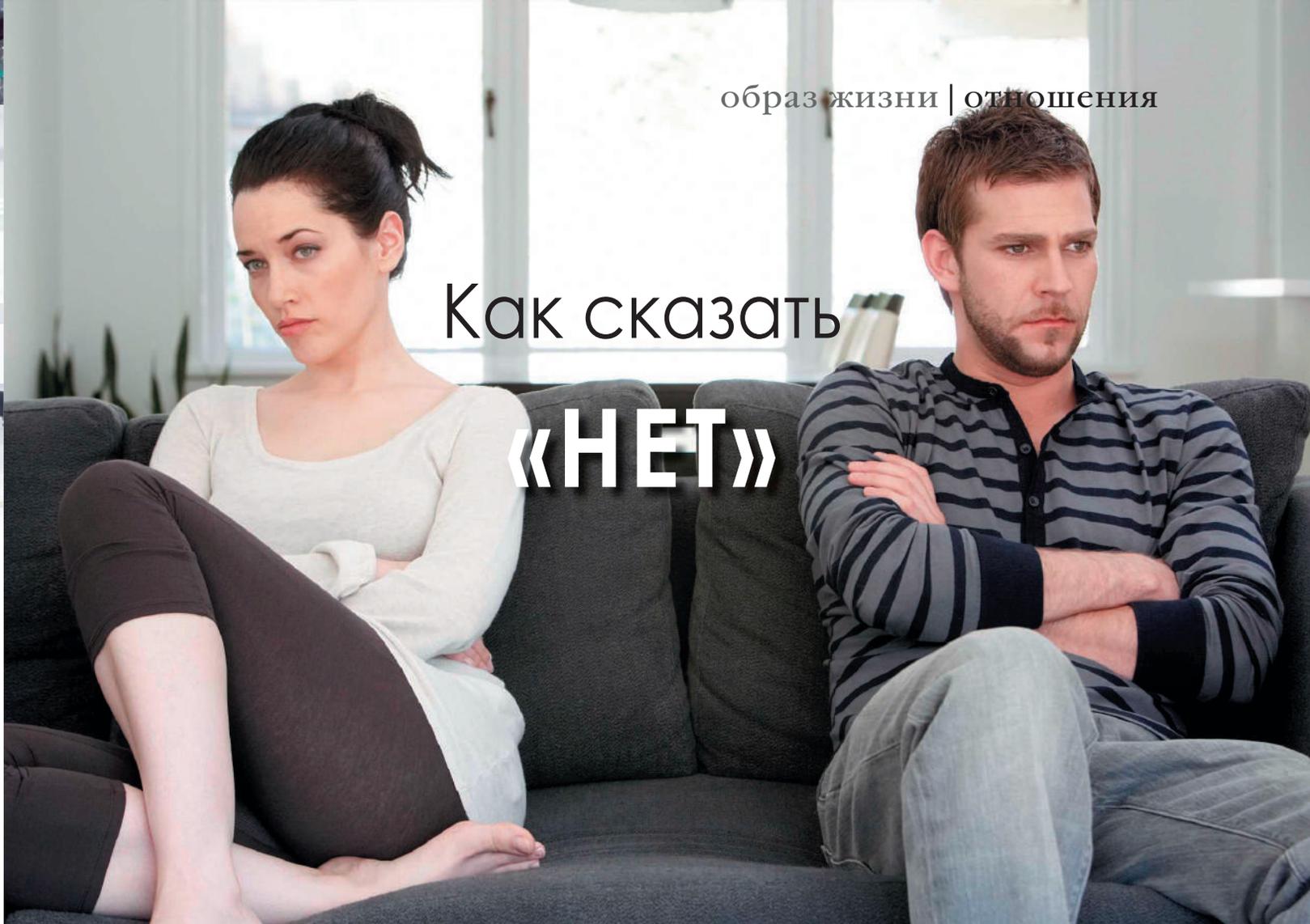
Формат студии	БАЗОВЫЙ	ОПТИМАЛЬНЫЙ	ПРЕМИУМ
Площадь	От 45 м <sup>2</sup>	От 70 м <sup>2</sup>	От 120 м <sup>2</sup>
Стартовые инвестиции	От 1 700 000 руб.	От 2 300 000 руб.	От 3 700 000 руб.
Прибыль	380 000 руб./мес.	650 000 руб./мес.	< 1 000 000 руб./мес.

Тел.: + 7 (915) 117-61-11 | Сайт: [franshiza-prnailbar.ru](http://franshiza-prnailbar.ru) | IG: [pr\\_nail\\_bar](https://www.instagram.com/pr_nail_bar)

а life

РЕКЛАМА





# Как сказать «НЕТ»

Есть люди, для которых отказать кому-либо не проблема. Но немало других: им трудно произнести слово «нет», и неважно, от кого исходит просьба: от близкого, коллеги или просто назойливого продавца. Если вы принадлежите к последней группе, воспользуйтесь нехитрыми рекомендациями и отказывайте красиво, никого не обижая.

**Проявите интерес.** Человеку далеко не всегда нужна реальная помощь — чаще всего ему требуется моральная поддержка. Скажите просящему, что его мысль интересна, а предложение заманчиво, но именно сейчас вы не можете ответить согласием. На такой отказ невозможно обидеться, ведь вы проявили внимание и не отклонили просьбу категорично. Правда, у этого варианта есть минус: если человек очень настойчив, он обратится к вам снова, и тогда придется придумывать что-то новое.

**Сошлитесь на печальный опыт.** Если у вас есть уважительная причина отказать, настаивать будет только идиот. «Я бы тебя подменил, но в последний раз, когда я вышел в дополнительную смену, у меня подскочило давление», «Конечно, это очень вкусно, но именно после этой еды у меня появляются рези в животе». Насколько это соответствует действительности, никто проверить не сможет, но зато у вас есть железное оправдание для отказа.

**Откладывайте на потом.** Необязательно отказывать сразу — отложите ответ на потом, попросите время на размышления, объясните, что прямо сейчас решение принять не можете. Получив такой ответ, человек, возможно,

обратится к вам потом, но спустя пару попыток оставит это занятие. Правда, с нахалами подобное не пройдет: они будут пытаться «додавить» вас, прекрасно понимая, в чем ваша слабость.

**Предложите альтернативные варианты.** «Я не очень хорошо в этом разбираюсь, а вот Семен Семеныч...», «Я не смогу одолжить машину, но вы можете попробовать...». Так вы убиваете двух зайцев: самоустраняетесь от навязываемой задачи и показываете человеку, что вам не наплевать на его проблему и вы искренне хотите помочь.

**Предложите другую услугу.** Если вы не можете или не хотите помочь в чем-то одном, вам наверняка не составит труда помочь в другом. «Нет, я не смогу тебя подкинуть до остановки, но могу договориться, чтобы тебя отпустили пораньше». Это даже не отказ: вы идете человеку навстречу, предлагая эффективное решение проблемы, пусть и не по сценарию просящего. Если же его это не устроит, вашей вины тут нет, ведь вы готовы были помочь.

**Делайте акцент на позитиве.** «Да, я понимаю, что тебе срочно нужно в другой город. Правда, я собиралась навестить друзей в области, нам не по пути. Я уверена, что тебе подвернется другой вариант». Из всех способов этот дастся тяжелее всего, потому что является полноценным отказом, пусть и обернутым в глянцевую упаковку. Но, если вы будете концентрироваться на позитиве, просящему не останется ничего другого, кроме как поступить так же и начать искать другой вариант.

персоны | другие берега

# КАК ПОКОРИТЬ МАЙАМИ?

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

*Профессиональный риелтор Евгения Зарубин живет в Майами около 8 лет. Она работает в известном агентстве недвижимости One Sotheby's International Realty, услугами которого пользуются голливудские знаменитости и еще огромное количество людей, влюбленных в потрясающие места западного и восточного побережья Флориды. Как стать риелтором в Штатах и в чем преимущество его работы здесь, что помогает нерезидентам приобретать жилье и стоит ли инвестировать в недвижимость Америки сейчас, какие квартиры/дома сегодня самые ликвидные — об этом и многом другом вы узнаете из нашего интервью с Евгенией.*

Евгения, чтобы стать риелтором в России, не нужно оканчивать никакие высшие учреждения и даже курсы — начать работу может любой желающий. А как с этим обстоят дела в Америке? В США в каждом штате правила входа в эту профессию отличаются, но в большинстве из них, насколько мне известно, данный вид деятельности лицензируется. Во Флориде нужно пройти обучение в школе Real Estate в течение месяца и сдать школьный экзамен. Затем после проверки на криминальную историю и сдачи отпечатков пальцев вы обязаны сдать государственный экзамен, ответив правильно на 75 вопросов из 100. Объем материала для изучения очень большой, порой сдать экзамен с первого раза непросто. После сдачи экзамена и получения лицензии вы можете пойти работать в любое агентство недвижимости по вашему выбору. Важное отличие, например, от российских компаний — в том, что риелторы во Флориде в основном зарабатывают только комиссионные от реализованных ими объектов — фиксированной зарплаты нет. Поэтому все зависит только от вас и вашего желания работать.

Риелтор не может работать сам на себя: он обязательно должен быть сотрудником фирмы и находиться «под зонтиком» брокера — владельца агентства недвижимости.

**Рынок инвестиций в недвижимость Майами сильно изменился за последний год?**

Майами за последние пять лет очень сильно изменился, вырос территориально, построились современные жилые комплексы и даже новые районы. На побережье, на первой линии возле океана, практически не осталось участков свободной земли — она почти вся выкуплена застройщиками. Так как за последнее время

появилось очень много современного, комфортного люксового жилья, наблюдается перенасыщение на рынке — предложений очень много — и сейчас, в период коронавируса, цены на эти объекты падают.

Что касается среднего и ниже среднего сегментов — цены держатся, так как такие объекты всегда востребованы, на них обычно большой спрос как среди местных жителей, так и среди тех, кто приезжает на несколько месяцев во Флориду из северных штатов или Канады.

**Что привлекает людей во Флориду, кроме климата?**

Да, здесь уникальный климат — лето практически 360 дней в году. Океан теплый, можно купаться круглый год, в отличие от других мест Америки.

Флорида привлекательна настолько, что последние лет пятьдесят сюда стремятся переехать жить люди преклонного возраста после выхода на пенсию. У нас высокий уровень жизни, цены на жилье на 20–25% ниже, чем, например, в Калифорнии или Нью-Йорке, хорошее медобеспечение. При этом в нашем штате нет подоходного налога, поэтому Флорида привлекательна не только для людей старшего возраста, но и для более молодых специалистов.

Второй момент: у нас после коронавируса сильно повысился спрос на отдельно стоящие дома и таунхаусы. Цены взлетели в среднем на 7% за несколько месяцев. Люди поняли, что во время пандемии лучше находиться в загородных домах или домах малоэтажной постройки. К тому же многие крупные американские компании перевели своих сотрудников на удаленную работу и пропала необходимость арендовать жилье



в определенном дорогостоящем районе — например, таком, как Манхэттен в Нью-Йорке. Сейчас предпочитают работать в комфортных условиях — в домах с большой прилегающей территорией, на которой может располагаться сад и бассейн. При этом многие покупают такие дома не только для личного проживания, но и для инвестирования. Мы прогнозируем, что в ближайшее время стоимость подобной недвижимости будет только расти.

#### **Насколько востребована сегодня иммиграция в США через инвестиции?**

В прошедшем году она была менее востребована, так как администрация президента в октябре 2019-го ужесточила порог входа по программе EB-5 «Иммиграция в США через инвестиции и получение грин-карты» с \$500 тыс. до \$900 тыс. в коммерческие проекты и с \$1 млн до \$1,8 млн, если инвестировать в собственный бизнес-проект в США. На данный момент популярны программы E-2 и L-1 — для инвесторов, которые хотят открыть или купить бизнес и переехать на время по бизнес-визе.

Для более детальной консультации нужно обращаться к профессионалам — у нас во Флориде есть русскоговорящие лицензированные иммиграционные адвокаты.

#### **Какие финансовые инструменты могут помочь российским гражданам приобрести недвижимость в США?**

Конечно же, ипотека от американских банков. У нас легче получить кредит на покупку жилья, чем в Европе. Сейчас очень выгодные условия по ипотечным кредитам как для резидентов (процентные ставки от 2% годовых), так и для нерезидентов (процентные ставки в пределах 5–6% годовых). Лояльные условия и на рефинансирование действующих кредитов, и на получение новых, особенно на покупку отдельно стоящих домов и таунхаусов. Брать кредит и выплачивать ипотеку получается гораздо выгоднее, чем арендовать жилье. Причем разница в ежемесячных платежах в таком случае может достигать до 10–15%.

#### **Вы уже много лет живете в Майами. Как было принято решение о переезде?**

Да, я живу в США около 8 лет. Если говорить об истоках: родом я из Хабаровска, по профессии экономист, около восьми лет работала в крупных российских банках. В 2010-м приняла решение уехать в Европу, поступила по гранту в магистратуру университета La Sapienza в Риме сразу на четвертый курс. Во время учебы

параллельно работала в риелторской компании. Проработав три года, поняла, что хочу и дальше оставаться в этой профессии. После переезда в Штаты я промониторила состояние рынка недвижимости во Флориде и, увидев, что здесь последние несколько лет он очень активный, сдала на государственную лицензию и приступила к работе. Вначале занималась только жилой недвижимостью, но постепенно стала заключать сделки и по коммерческой тоже.

**Легко ли вы адаптировались к новым условиям? Что стало самой большой неожиданностью после переезда в Америку?** Если говорить о профессии — удивило то, насколько четко, правильно и грамотно в США построена система работы в сфере недвижимости. Ассоциация риелторов Майами полностью регулирует договорную базу, все формы разработаны юристами и они стандартны. Во Флориде есть актуальная риелторская база объектов недвижимости, где представлено максимальное количество информации об объекте — начиная от реальных фотографий и заканчивая полным описанием с размерами, требованиями здания, статистикой продаж и анализом рынка. Это очень упрощает работу специалисту в области real estate и позволяет работать более оперативно и точно, обеспечивая клиенту лучший сервис. К сожалению, в Европе и России таких технологий пока нет.

**Какой комплимент от клиентов вам запомнился больше всего?** Лучший комплимент для риелтора — это, конечно же, рекомендация. Самый необычный отклик в моей практике был в 2015 году: клиентка — популярный блогер с 80 тыс. подписчиков — написала статью о ее пребывании в Майами и моей помощи в поиске квартиры, указав в статье мои контакты. С тех пор читатели ее блога обращаются ко мне, становятся моими дорогими клиентами.



# JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

## ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

юридические и сопутствующие бизнесу услуги. В отличие от других фирм, специализирующихся исключительно на русскоязычных клиентах, мы также обслуживаем швейцарцев, что подтверждает нашу компетентность в вопросах швейцарского законодательства.

Основа нашей работы — доверительные отношения с клиентом. Мы всегда называем полную стоимость услуги и предоставляем отчет о проделанной работе. Компания **Jost & Partners swiss law firm** активно сотрудничает со швейцарскими государственными учреждениями и организациями, бухгалтерами и аудиторами, иностранными юридическими фирмами. Мы соблюдаем принципы полной конфиденциальности информации о наших клиентах и работаем согласно швейцарской юридической этике.



- ✓ **РЕГИСТРАЦИЯ КОМПАНИЙ, ФОНДОВ И ТРАСТОВ В ШВЕЙЦАРИИ, ЛИХТЕНШТЕЙНЕ, НА КИПРЕ**  
Услуги директора компании, члена Совета директоров фонда. Справка о налоговой резидентности. Бухгалтерское и юридическое сопровождение. Юридический письменный перевод
- ✓ **ПОКУПКА КОММЕРЧЕСКОЙ НЕДВИЖИМОСТИ В ИНВЕСТИЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ**  
Юридическое сопровождение сделок. Помощь в получении ипотеки. Управление объектами. Учет и отчетность
- ✓ **ДОГОВОРНОЕ ПРАВО**  
Составление и проверка документов. Представление интересов сторон, в том числе в трудовом праве. Истребование долгов, возбуждение в отношении должника искового производства или производства по банкротству
- ✓ **ФИНАНСЫ**  
Открытие счетов в банках Швейцарии и Лихтенштейна. Помощь в подготовке пакета документов, подтверждающего источники происхождения капиталов
- ✓ **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**  
Разработка и составление брачных контрактов, договоров по разделу совместно нажитого имущества, наследственных договоров. Юридическое оформление сожительства
- ✓ **А ТАКЖЕ...**  
Разработка стратегии налогового планирования. Разработка мер по защите активов. Составление плана наследования. Проверка контрагентов. Получение лицензии. Проведение комплаенса (для личных целей). Получение вида на жительство в Швейцарии



**JOST &  
PARTNERS**  
swiss law firm

## **Jost & Partners swiss law firm**

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

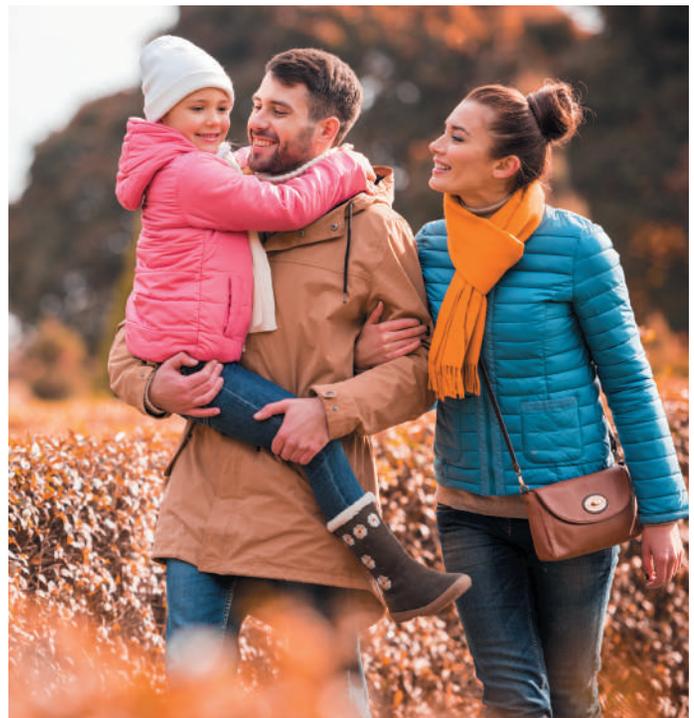
Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: [info@jostandpartners.com](mailto:info@jostandpartners.com)

Web: [jostandpartners.com](http://jostandpartners.com)

Skype: Jostandpartners



# СТИЛЬ И ИМИДЖ на уровне личности

## Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива А. Рутц

*Стилист, имидж-коуч, владелица школы имидж-консалтинга и агентства по имиджу и стилю Анжелика Рутц является автором системы стилевых психотипов и уникального курса «Сама себе стилист». Она не просто одевает людей модно и красиво, а рассматривает создание внешнего образа более глубоко, на уровне личности человека, его характера. Как создается образ по психотипу личности и может ли человек без специального образования научиться совмещать цвета, текстуры и стать идеальным стилистом для себя — об этом и многом другом Анжелика рассказала нам в интервью.*

**Анжелика, какие преимущества дает подход, основанный на системе психотипов?**

Создание образа, стиля и имиджа по психотипу личности — подход современный и, я бы даже сказала, инновационный для индустрии имиджмейкинга в России. Чаще всего, создавая новый образ для клиента, имидж-стилисты отталкиваются от эстетики его внешности, образа жизни, модных тенденций, но это все дает лишь внешнюю гармонию, красивую картинку в зеркале и никак не раскрывает характер, темперамент, мироощущение самого человека. Мы порой недооцениваем роль одежды в нашей жизни, а ведь из-под нее видно всего 10% тела, а это значит, что мнение о нас все же формируют по одежке, причем в первые 7–10 секунд общения.

Задача каждой вещи, попадающей в гардероб, заключается в том, чтобы, складываясь в комплекты, сформировать информационный посыл, транслирующий миру информацию о нашем внутреннем «я», нашем темпераменте, наших стремлениях для того, чтобы стать понятными окружающим людям. Тогда к нам будут притягиваться те, кто нас понимает, поддерживает, разделяет наши ценности. Так сформируется реальность, в которой мы можем максимально реализоваться и быть счастливыми.

8 лет назад я поняла: чтобы решить эту задачу, к выбору вещей и созданию образа нужно подходить не со стороны украшательства внешности или удобства, а со стороны изучения личности и сопоставления черт характера с конкретными цветами, фасонами, принтами, кроем в одежде. Стало ясно, что каждая женщина уникальна и для каждой есть своя — условно — юбка конкретного цвета, кроя, из конкретной ткани. Так родилась моя система стилевых психотипов, опираясь на которую я и стилисты моего имидж-агентства создаем образы для наших клиентов.

В этом и есть преимущество подхода: одеваясь по психотипу, мы не просто создаем красивый и стильный образ, а рассказываем о себе миру, притягиваем своих людей, проживаем свою жизнь.

**Как происходит в реальности создание гардероба по типу личности?**

Создать гардероб по психотипу личности — значит, подобрать в гардероб только те вещи и аксессуары, в которых есть признаки характера клиента. Например, для яркой харизматичной, смелой и амбициозной женщины мы никогда не выберем шифоновое платье нежного оттенка — не потому, что оно ей не подойдет, а потому, что она себя в нем будет чувствовать некомфортно и даже глупо, в итоге не будет его носить. Дело — не в платье, оно просто для женщины с другим характером.

У нас существует четкий алгоритм определения психотипа в формате интервью. Мы задаем разные вопросы, моделируем ситуации, выясняем мотивацию поступков — так и распаковываем рисунок личности, а дальше, как говорится, дело техники.

**Получается, для более эффективной работы необходимы базовые психологические знания?**

Знание психологии, конечно, — преимущество, я сама сейчас в процессе получения диплома психолога, однако отсутствие

таковых знаний не является причиной отказа от желания стать имидж-стилистом и практиковать по моей авторской системе стилевых психотипов. Я создала методiku обучения этой системе с нуля. В рамках профессионального курса «Personal image-consultant» я передаю эти знания, мы практикуемся, вырабатываем навыки. Поэтому системой можно овладеть и успешно применять ее на практике.

**Вы согласны со словами французского писателя (Себастьян-Рош Никола де Шамфор): «Наряд — предисловие к женщине, а иногда и вся книга»?**

Наряд — действительно, предисловие. Главное, чтобы содержание соответствовало описанию, тогда эмоциями от прочтения можно управлять.

**Сейчас время, когда визуальное восприятие играет огромную роль — оно может как помогать бизнесу, так и сводить все его усилия на нет. Например, сегодня почти каждый делает покупки в Интернете, но нередко из-за отталкивающего внешнего облика представителя/продавца желание**



**приобретать отпадает. Есть ли онлайн-услуги, помогающие бизнесу в короткие сроки решить эту проблему?**

Все меняется, а сегодня скорости просто космические. Пандемия прошлого года подтолкнула меня переупаковать в онлайн-формат и имидж-услуги моего агентства, и обучающие курсы по стилю. Все стало доступно и быстро на расстоянии одного клика. Мы онлайн определяем психотип личности, создаем капсульные гардеробы, проводим онлайн-шопинг, консультируем, обучаем, создаем имидж-концепции для личного бренда. Время возможностей, все можно получить здесь и сейчас.

**Онлайн-капсула — что это простыми словами?**

Онлайн капсула — это набор вещей, состоящий из низа, верха и аксессуаров, которые закрытыми глазами вы можете комбинировать между собой. Все эти наборы обязательно учитывают ваш размер, психотип, цветотип, тип фигуры, стилеметрику лица, образ жизни, природные условия, желаемый статус. С капсулой вы получаете ссылки на магазины, в которых эти вещи отбирались, вам останется пройти по ссылке и просто заказать.

**Ваш курс «Сама себе стилист» длится два месяца, и его прошли уже более 500 человек. Каким основным навыкам обучаются на нем женщины?**

Курс «Сама себе стилист» по психотипу личности не совсем про одежду, как говорят сами девочки-клиентки. Это такой трансформационный практикум. Первым шагом мы ищем себя, свой тип



личности и знакомимся с собой настоящей: раскрываем сильные и слабые стороны, узнаем о своих ресурсах, возможностях, учимся отделять свое от наносного, навязанного. Следующим шагом изучаем свои внешние параметры: природный колорит, особенности фигуры и черт лица, и только после этого учимся самовыражаться через одежду. Практикуемся подбирать вещи, отражающие личность и украшающие внешность, составляем комплекты и капсулы. После курса девочки раскрываются и уверенно чувствуют себя в магазине. Больше в их гардеробах не появляется случайных и чужих вещей. **Сможет ли человек без особого вкуса или художественного образования научиться правильно сочетать цвета, текстуры?** Уверенно могу сказать: «Да», и не ради красного словца. Я стала имидж-консультантом 8 лет назад, до этого была финансистом и ничего не понимала в стиле. Мой разум был логичен и свободен от чего-либо подобного. Когда я начала изучать стилистику, то выстроила понятную для себя систему восприятия информации, и все получилось. Научившись, пошла дальше — создала курсы по стилю как пошаговый алгоритм. Если сделать шаг 1 и шаг 2, получится понятный результат. Я вообще считаю, что стилистика на 80% — точная наука и лишь 20% в ней — наблюдательность и опыт.

**Вам известны случаи, когда смена имиджа кардинально изменила жизнь человека — повлияла на его карьеру, судьбу?**

За всю свою практику я не знаю других случаев. Внешние изменения, построенные на раскрытии психотипа личности, всегда влекут за собой изменения уровня и качества жизни. Проявляется это только у всех по-разному. Кто-то восстанавливает брак, который шел ко дну, кто-то меняет направление в бизнесе и выходит на новый уровень, кто-то растет по карьерной лестнице, кто-то вообще кардинально меняет жизнь и начинает все заново благодаря новому осознанию себя.

**За что Анжелика Рутц может сама себя похвалить сегодня? Есть ли успехи, которыми гордитесь больше всего?**

Пожалуй, за то, что в свои 35 лет, будучи успешной в профессии, я решила все в жизни изменить. Уволилась с государственной службы и получила новую профессию имидж-консультанта. Это было мое лучшее решение в жизни, не считая решения родить второго ребенка. (Улыбается — Прим. авт.)

Я искала ответы на свои вопросы и нашла. Создала систему стилевых психотипов, которая познакомила меня со мной настоящей, и решила попробовать помочь таким же девочкам, ищущим ответы на вопрос, кто я. И сейчас я горжусь результатами своих выпускниц, своих клиентов. Невозможно остаться равнодушной, когда клиентки пишут мне со слезами о том, как они открыли себя, или когда наблюдаю, с каким удовольствием они потом самостоятельно выбирают подходящую одежду и расцветают в ней.

**Поделитесь с читателями, какие еще мечты, планы в жизни хотели бы осуществить?**

Мечты амбициозны! (Улыбается — Прим. авт.) Основная — осуществить революцию в профессии. Дать старт новому поколению имидж-стилистам, которые работают сначала с личностью, а уже потом с внешностью. Это в свою очередь увеличит количество счастливых, верящих в себя женщин. А если женщина счастлива, то, как известно, счастливы все вокруг!



# Как есть

## и не толстеть



*Из каких продуктов должен состоять дневной рацион, чтобы человек чувствовал себя не просто сытым, но и готовым к физическим и интеллектуальным нагрузкам без вреда для здоровья?*

Начнем с завтрака — это самая важная дневная еда, ведь почти 12 часов организм ничего не потреблял, а впереди у вас — целый трудовой день. Поэтому завтрак должен состоять из протеинов — мясных (ветчина, яйца, курица); растительных (кукурузные хлопья без сахара) или молочных — йогурт, сыр, творог. Фруктовая мякоть тоже подойдет. Многие съедают йогурт или кашу с фруктами, что также является неплохим вариантом для первого приема пищи. Из жидкости лучше выпить стакан минеральной воды. Чай, кофе — нежелательно.

Обед, как правило, является самым главным, а порой и единственным, приемом пищи в течение дня. Поэтому выбор блюд для обеда не должен быть спонтанным. Пусть основу вашего обеда составят мясо, курица, гарнир из бобовых, немного зеленого салата из овощей.

На полдник (а для кого-то это только ужин) подойдет рыба с салатом. Рыба, наряду с куриным мясом, является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы усваиваются на 93–98%, в то время как белки мяса — на 87–89%. Кроме того, в отличие от мяса, в белках рыбы имеется в большом количестве незаменимая аминокислота метионин. Содержание белка в рыбе зависит от ее вида. Среди рыб наших широт богаты белком крупные рыбы из отряда лососевых (лосось, семга, радужная форель, сиг), осетровые (белуга, севрюга). Рыба и морепродукты обладают

высокой пищевой ценностью не только благодаря белку, но и за счет повышенного содержания в жирных сортах рыбы (таких как лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардины) жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Эти полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой физиологической активностью, крайне важные для межклеточных процессов, имеют противовоспалительный эффект, сокращают количество липидов в крови (тем самым сокращая риск сердечно-сосудистых заболеваний)





и в определенной мере способствуют уменьшению веса. Вся рыба богата микроэлементами: калием, магнием и особенно фосфором. Она также является важным источником витаминов группы В. В печени многих рыб высоко содержание витаминов А, D, Е. Морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором.

Лучший правильный ужин включает множество разнообразных овощей и белок. Из источников белка идеально подойдут: курица, рыба (хек, дорада, тунец), говядина. Если вы любите яйца, хорошим вариантом для ужина может стать яичный белковый омлет с овощами.

Проголодались между ужином и сном? Не стоит воздерживаться от еды. Для позднего ужина подойдет молоко, сыр, творог, кефир, простокваша. Молочная пища содержит особый белок казеин и замедляет пищеварение. Таким образом, нагрузка на пищеварительный тракт будет минимальной.

#### **Хит-парад продуктов-антидепрессантов:**

**Форель** богата витаминами В6 и В12, отвечающими за выработку гормона счастья. Также в больших количествах содержит жирорастворимые витамины и жирные кислоты.

**Морская капуста** содержит пантотеновую кислоту, которая отвечает за нормальную работу надпочечных желез, вырабатывающих адреналин. Но это еще не все: диета с преобладанием блюд, содержащих в своем составе морскую капусту, повысит работоспособность.

**Фисташки.** Их часто рекомендуют «сердечникам». Так как фисташки в огромном количестве содержат ненасыщенные жиры и антиоксиданты, они снижают вероятность возникновения стрессового напряжения организма в целом.

**Миндаль** богат витамином Е, являющимся гарантом хорошего самочувствия и отличного цвета лица. Также включает в свой состав не менее полезные магний и цинк. Отличный союзник в борьбе с агрессией, усталостью и раздражительностью.

**Крольчатина** практически не содержит солей натрия и жиров, а по витаминному составу превосходит почти все другие виды мяса, что позволяет данному продукту считаться неотъемлемой частью любого диетического питания.

**Баранина.** Из-за насыщения витаминами группы В, РР, а также йода и фтора данный продукт благотворно влияет на нервную систему организма.

**Творог** поможет вам поддерживать прекрасную спортивную форму и не допустит развития в вашем организме ожирения печени, ведь в своем составе творог имеет незаменимую аминокислоту — метионин. Врачи-диетологи настоятельно рекомендуют употреблять 200 г этого чудного продукта не менее двух раз в неделю.

**Брокколи** с легкостью справится с приступами паники благодаря содержанию очень важного для утомленного организма вещества — фолиевой кислоты.

**Черника** — удивительно полезный продукт, позволяющий нормализовать пищеварительную систему человека в период нервного напряжения. Все это благодаря высокой концентрации в составе ягоды аскорбиновой кислоты и растительных волокон.

#### **Для здорового питания каждый день вы должны стараться съесть:**

- ✓ От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронных изделий. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 1 чашке<sup>1</sup> готовых к употреблению хлебных злаков или 1/2 чашке приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.
- ✓ От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке листовой зелени или 1/2 чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих.
- ✓ От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; 1/2 чашке порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов или чашке фруктового сока.
- ✓ От 2 до 3 порций молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 50 г натурального сыра (такого как Чеддер). Выбирайте обезжиренные или маложирные продукты (0–1,5% жира).
- ✓ От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60–90 г приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы — вы должны есть не более, чем 150–210 г в день. Половина чашки фасоли, 1 яйцо или 1/2 чашки тофу (соевого сыра) соответствуют 30 г мяса. 2 столовые ложки арахисового масла или 1/3 чашки орехов соответствуют 30 г постного мяса.

<sup>1</sup> 1 чашка — общепринятая диетологическая мера объема порции. Соответствует 200 мл (1 стакан).

образ жизни | стиль



*Станьте лучшей  
во всем!*



**П**о моим ощущениям, сейчас очень интересное время — когда не только социум к женщине, но и женщина к себе предъявляет какие-то сверхтребования. Чтобы стать женщиной с большой буквы, уже недостаточно быть многодетной мамой или политиком. Необходимо быть лучшей во всем: и великолепно выглядеть — желательно, на 10 лет моложе и иметь параметры 90–60–90, — и быть успешной в социуме, самодостаточной в доходах, при этом являться прекрасной мамой и страстной женой. Но самое интересное, что при всей многогранности и успешности женщина не всегда может выразить себя еще и в одежде. Многие теряются в огромном количестве предложений, а кто-то просто застревает в одном комфортном образе и не находит времени для экспериментов...

Создавая свой бренд, я представляла именно тех успешных женщин, которые нуждаются в готовых решениях и капсульных коллекциях. Этой одеждой я хотела показать, что женская многогранность способна сочетать в себе легкость и женственность, силу воли и характер. Отсюда появилась концепция совмещать легкие ткани с кожей или замшей, плотные джемпера с нежными шелковыми текстурами, яркий принт и монохром. По данной концепции я планирую развивать свой бренд. Хочется, чтобы героинями бренда стали не просто красивые модели, а женщины, не имеющие отношения к модельному бизнесу, но способные ярко продемонстрировать этот бренд. И скоро я вас с ними познакомлю.

Наш бренд — про личности, про женщин, которые могут достойно заявить о себе в любом обществе. На них хочется быть похожими, с ними хочется дружить и находиться рядом. EvaPop — не просто бренд, это сообщество, объединяющее женщин, которые сделали себя сами.

**Евгения Тудалецкая**  
Основатель бренда EvaPop

Сайт: [evapop.ru](http://evapop.ru) | IG: [evapop\\_design](https://www.instagram.com/evapop_design)



# Дизайнерское ателье индивидуального пошива



*A&M Furs – это мастерская, где работает команда профессионалов, вкладывающих душу в свое дело. Наше ателье основано на базе одного из самых молодых и успешных зверохозяйств России, именно поэтому мы рады предложить своим клиентам мех высочайшего качества по самым низким ценам. Мы готовы, выполнив все работы собственноручно, создать для Вас любое изделие, начиная от классической элегантной шубы и заканчивая эксклюзивными меховыми аксессуарами.*

## Основные направления:

- ✓ Индивидуальный пошив меховых изделий и аксессуаров – от 35 000 руб.
- ✓ Перекрой меховых изделий – от 25 000 руб.
- ✓ Реставрация меховых изделий и аксессуаров – от 1000 руб./элемент
- ✓ **АКЦИЯ!** Шуба из баргузинского соболя, изготовленная по индивидуальным лекалам – от 350 000 руб.

---

Москва, Казарменный пер., д. 6, стр. 1 | Тел.: +7 (965) 395-69-69

 [amfurs.ru](http://amfurs.ru)  [amfurs.info@gmail.com](mailto:amfurs.info@gmail.com)  [amfurs.ru](https://www.instagram.com/amfurs.ru)

# «Не помню!»

*Если вы постоянно забываете имена, даты, не способны восстановить список дел на день без ежедневника, это не только заставляет чувствовать себя дискомфортно, но и ставит в неловкое положение. С системными проблемами с памятью нужно обращаться к психологу или невропатологу, но, если в вашем случае все не так страшно, можно попробовать обойтись другими средствами, доступными и действенными.*

## **Учитесь концентрировать внимание**

Насколько быстрее вы бы выполняли свою работу, если бы не отвлекались на проверку электронной почты и общение с коллегой за соседним столом? Неумение концентрироваться долгое время на одной задаче приводит к тому, что вы выполняете ее дольше, чем могли бы. Держа в голове одновременно несколько задач, человек, вполне естественно, начинает страдать забывчивостью, ведь запомнить объем информации, связанный с ними всеми, невозможно.

## **Определите последовательность действий**

Это касается не только рабочего распорядка, но и внеофисной жизни. Заведите привычку составлять пронумерованный список дел и включите в него даже такие мелочи, как проверка почты. Старайтесь придерживаться этого списка и выполняйте по одной задаче единомоментно: так вы сохраните концентрацию и не забудете о самом важном.

## **Включите в распорядок дня отдых**

Возможностью отдохнуть мы часто пренебрегаем, оставляя ее на потом. Но, если вы не будете восстанавливать душевные и физические ресурсы, это рано или поздно скажется на вашей продуктивности. Учитывайте, что отдых должен быть разнообразным: пассивным (просмотр любимого фильма всей семьей, медитация,

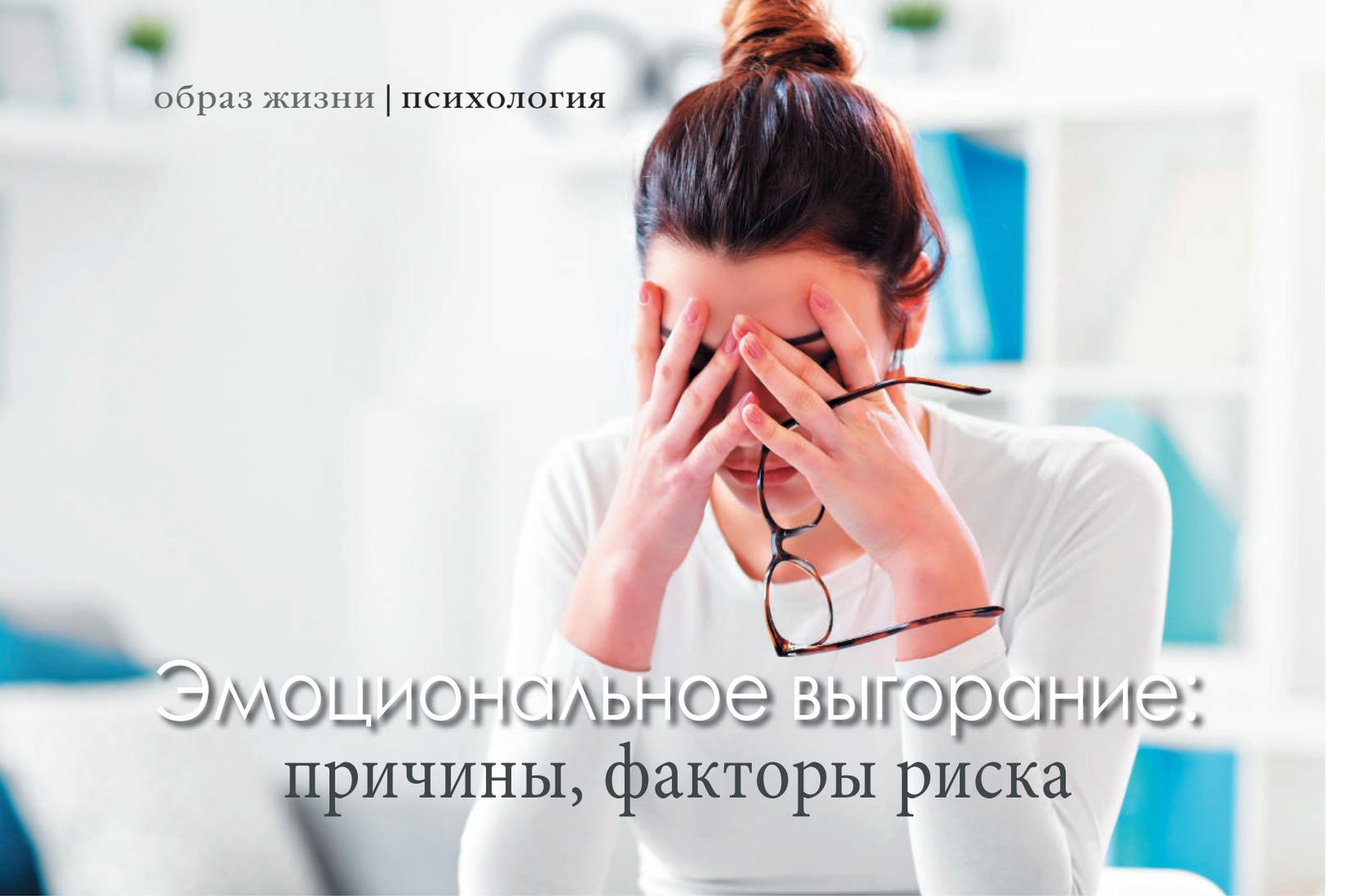
общение с близкими и друзьями) и активным (спорт, пешие прогулки). Будет замечательно, если активный отдых войдет в ваш ежедневный распорядок дня.

## **Не откладывайте дела на потом**

Помня о необходимости оплатить коммунальные или другие услуги, вы тут же переключаетесь на что-то другое, обещая себе выполнить эту задачу позже. Благополучно забыв о ней на несколько дней, вы в панике и суете стремитесь в банк или судорожно пытаетесь вспомнить пароль от личного кабинета на сайте банка, в то время как вам уже начисляют пени/штрафы. Чтобы избежать таких неприятностей, приучите себя немедленно выполнять то, что задумали.

## **Тренируйте память**

Переизбыток информации из внешнего мира приводит к тому, что чаша информации переполняется и мы не в состоянии запомнить новые сведения. Тренировка памяти поможет улучшить ситуацию. Если на изучение нового языка нет времени, просто старайтесь запоминать мелочи, на которые раньше не обращали внимание. Сколько ступенек на лестнице в вашем доме? Сколько предметов сейчас находится в вашей сумке? Какую сумму вы потратили в свое последнее посещение кафе? Фиксируйте подобные моменты — и ваша память будет улучшаться не по дням, а по часам.



# Эмоциональное выгорание: причины, факторы риска

**Любая дополнительная психологическая нагрузка, любой стресс является фактором риска, повышающим вероятность появления синдрома эмоционального выгорания. Если же говорить о том, как обычно развивается синдром эмоционального выгорания без предшествующей ситуации стресса, то возможны три варианта развития событий.**

*В первом случае синдромом страдает человек, не любящий свою работу, то есть с плохой мотивацией к работе. Как правило, это человек с пессимистичным взглядом на мир, который является предпосылкой развития синдрома эмоционального выгорания. Заниматься тем, чем не хочешь, работать в некомфортной для себя обстановке — в любом смысле: от недружелюбного коллектива, неудовлетворительной заработной платы, неинтересного вида деятельности, отсутствия перспектив до отсутствия личностного роста — все это как раз и ведет к синдрому эмоционального выгорания. И решение только одно — нужно что-то менять. Но им страшно и они не верят в изменения к лучшему. В отличие от них оптимисты меняют работу, как только чувствуют, что она стала им в тягость. И правильно делают. В целом этот тип людей не согласится работать там, где им скучно или некомфортно.*

*Второй случай, при котором может возникнуть синдром эмоционального выгорания — переработка. Эта ситуация встречается гораздо реже, чем кажется на первый взгляд: когда человеку действительно все в целом нравится — место работы, коллеги, начальство, оплата и условия труда и, собственно, его трудовые обязанности, его организм вряд ли «выгорит». Ведь и в том, и в другом случае синдром*

*эмоционального выгорания — это нормальная психологическая реакция отторжения на определенную деятельность.*

*То же самое можно наблюдать и в третьем случае появления синдрома — он нередко неожиданно появляется у трудооголиков, причем в тяжелой форме (одна из них — дауншифтинг). Пока они работают, им кажется, что они не нуждаются в отдыхе. Они видят впереди значимую цель — это или зарабатывание денег, или карьерный рост — и игнорируют потребности организма в отдыхе, занимая все пространство своей жизни работой. Но природа все равно берет свое. Для трудооголиков синдром эмоционального выгорания — сигнал, что давно пора отдохнуть. Моя коллега-врач однажды спросила трудооголика: «Отдыхать сами будете или в нашем отделении?»*

*Многие психологические проявления негативного характера, в том числе синдром эмоционального выгорания — сами по себе являются не проблемой, а только симптомом, последствием коренной проблемы: как насморк или боль в спине — симптомы заболевания. То есть — это сигнал, реакция психики на негативные факторы. Например, в первом случае речь идет о неверии в свои силы и возможности, неуверенности в себе. С такой проблемой не справиться*

расслабляющими ваннами или массажем — необходимо работать над собой и думать, в чем корень этой неуверенности. Ведь может случиться и так, что причина — заниженная самооценка, или человек на самом деле — плохой специалист, отсюда и сомнения в своих силах. Или у него действительно скверный характер, поэтому он и не ладит с коллективом. Возможно, его сфера работы вообще ему не подходит, хотя в теории и нравится. Признаться себе в таких вещах очень сложно, поэтому в случае синдрома

экскурсовод и занимается недвижимостью. У нас состоялся такой диалог:

- Сложно было?
- Нет.
- А португальский вы знали на момент переезда?
- Нет.
- Возможно, переезд как-то связан с замужеством, отношениями, и у вас здесь уже была поддержка?
- Да нет.



эмоционального выгорания требуется помощь специалиста или кого-то, кому человек очень доверяет.

*Человеку, который склонен к синдрому эмоционального выгорания, необходима серьезная работа над собой. Придется менять свою личность, свой взгляд на мир. Например, признаться себе, что ты плохой специалист на своем нынешнем месте, и найти ту сферу, которая подходит для самореализации. Это процесс сложный, небыстрый и требующий работы над собой. Самостоятельно одолеть синдром эмоционального выгорания очень сложно. Готовых рецептов тут нет, все индивидуально.*

И еще раз по поводу оптимистов и пессимистов: однажды в Португалии мы общались с гидом — девушкой, которая переехала туда из России 12 лет назад; теперь она

- А по профессии вы кто?
- Дизайнер.

Девушка переехала в чужую страну без знания языка, выучила язык, официально подтвердила свой диплом — по ее словам, все легко ей давалось. «Я все делаю на совесть, я нигде не пропаду», — пояснила она. Вот это — пример оптимистичного взгляда на мир и уверенности в себе. И я тоже уверена — если в своей профессии вы попадаете в 15–20% лучших специалистов, на рынке труда вы будете востребованы всегда.

**Анна Карташова,**  
*руководитель Психологического Центра на Волхонке, психолог, бизнес-консультант*

[psy-centre.ru](http://psy-centre.ru)



# Психосоматика

## Выявляем симптомы

Еще 20 лет назад утверждение о том, что большинство болезней имеет психосоматическую природу, считалось почти революционным, а сейчас любой грамотный врач при наличии у пациента хронического недуга поинтересуется его психологическим состоянием. Конечно, это не значит, что нужно вовсе забыть о традиционном медикаментозном лечении, — крайности редко бывают полезны. Но недооценивать влияние нервной системы на общее состояние организма было бы преступлением по отношению к собственному здоровью.

Как все же распознать, где психосоматика, а где обычная простуда? Есть несколько симптомов, появление которых указывает, что причина проблем — совсем не в больном органе, а гораздо глубже.

### **Хронический характер проблемы**

Вы годами лечитесь, а болезнь возвращается снова и снова, ввергая вас в отчаяние? Выйти из этого замкнутого круга поможет осознание того, что ваша проблема носит психосоматический характер. Каждая область отвечает за свой спектр нерешенных проблем: к примеру,

горло — невозможность выразить себя и свои эмоции, гинекология — обида на мужчин, нереализованная потребность в любви и заботе, печень и желчный пузырь — подавляемый гнев и т.д.

### **Ком в горле**

Ощущение кома в горле у пациентов с психосоматикой часто сопровождается одышкой, нехваткой воздуха, головокружением и т.п. Причиной такой проблемы может быть конкретная ситуация, когда человек от страха буквально потерял дар речи (публичное выступление, вызов на ковер к начальству). Но чаще дело все в тех же подавленных эмоциях и невозможности выразить себя. Правда, перед тем как отправляться к психологу, проверьтесь все же у отоларинголога и эндокринолога.

### **Сердечные боли**

Человек испытывает резкие боли в области сердца, приезжает скорая, но кардиограмма не показывает никаких отклонений, да и других симптомов сердечного приступа нет. Налицо психосоматическая проблема, возникшая из-за

постоянного беспокойства по поводу и без («сердце не на месте»). Если ее запустить, кардиологические болезни станут реальностью. Другая причина подобной неприятности — утрата способности радоваться. Вы забываете о своих желаниях, перестаете находить приятное в мелочах? Сердце обязательно даст об этом знать болью.

### Мигрень

Хотя мигрень не опасна для жизни, она доставляет тем, кто с ней столкнулся, невероятные муки. Приступ способен выбить человека из колеи на несколько суток, а лекарства если и облегчают состояние, то ненадолго.

Люди, страдающие мигренью, не имеют ничего общего друг с другом, но это только на первый взгляд. Все они отличаются достаточной амбициозностью и желанием во что бы то ни стало занять свое место под солнцем. При этом такие люди внутренне недовольны собой и результатами, которых достигают. Если это сочетание качеств имеет отношение к вам, вы в группе риска.

### Боли в висках или затылке

Пульсирующая боль в виске знакома почти каждому. Она может быть связана с проблемами с позвоночником, но часто носит психосоматический характер. В ситуации стресса челюстные мышцы автоматически напрягаются, мы стискиваем зубы, что и приводит к головной боли. Таким образом, в группе риска те, кто реагирует на стресс напряжением, то есть почти все из нас.



### Ринит

Наиболее распространенные причины возникновения насморка — низкий иммунитет и аллергия. Если вы полностью их исключили, имеет смысл подумать о психосоматике. Заложенный нос не позволяет нам реагировать на запахи мира. Иначе говоря, с помощью насморка человек

пытается закрыться от внешних проблем — в семье, на работе, в личной жизни и т.д. Психосоматический ринит нередко возникает у подростков, испытывающих трудности с учебой, родителями или сверстниками. Если взрослый обычно предпринимает хоть какие-то попытки решить сложную ситуацию, ребенок в силу возраста просто не видит выхода и «отгораживается» от проблем с помощью ринита.



### Выпадение волос

Если на расческе остается больше волос, чем обычно, это может быть связано с гормональными изменениями: беременностью, возрастной перестройкой организма или определенными патологиями. Но иногда никаких причин для выпадения нет и врачи только разводят руками. В таком случае есть повод задуматься, не перестали ли вы верить в свои силы, ведь мы подсознательно ассоциируем волосы с нашей внутренней мощью. Неверие в собственные возможности, постоянные самообвинения приводят к тому, что волосяной покров не обновляется. Еще одна возможная причина — чрезмерно эмоциональная реакция на стресс.

### Сексуальные проблемы

Если ваше сексуальное поведение резко изменилось (влечение снизилось или, наоборот, стало выраженным настолько, что отодвигает остальные интересы на второй план), это говорит в пользу психосоматических проблем. Стресс влияет на многие мышцы, в том числе на мышцы малого таза. Их перенапряжение и приводит к сексуальным перекосам.

*Психосоматика проявляется не только частными симптомами, но и самими болезнями. Так, глубинную психологическую природу могут иметь бронхиальная астма, дерматит, язвенная болезнь, сахарный диабет II типа и рак. Чтобы лечение было максимально эффективным, обратитесь к психологу, который поможет выявить глубинную причину проблемы.*

# Индивидуальные консультации

детского и семейного психолога,  
специалиста по психосоматике

## Ольги Паркиной

- ✓ Проработка эмоционально-поведенческих проблем, психологических травм, психосоматических заболеваний у детей
- ✓ Выявление и устранение психологических причин болезней, налаживание процессов душевного и телесного выздоровления
- ✓ Терапия ранних травм – травматических событий, произошедших в детстве
- ✓ Решение проблем в отношениях между супругами, родителями и детьми; помощь в обретении себя и смысла жизни после разводов, измен, тяжелых утрат
- ✓ Избавление от эмоциональной, компьютерной, алкогольной, никотиновой, наркотической зависимостей
- ✓ Помощь в воспитании детей путем формирования правильной привязанности к родителям

*Ольга Паркина – детский и семейный психолог, член  
Профессиональной ассоциации телесных и психосоматических  
терапевтов России. Ведет частную практику в Москве, проводит  
онлайн-консультации. Является партнером детского центра  
«Точка Роста» в Красногорске.*



+7 (903) 629-26-07



olgaparkina.ru



parkina.olga\_psychologist



id143907912



Ольга Паркина

# СПАЛЬНЯ МЕЧТЫ

*Спальня – это место, где должен царить покой. Красивый интерьер спальни способствует хорошему сну, снятию нервного напряжения и романтической настрою для влюбленных, поэтому, в каком бы стиле она ни была оформлена, самое главное – гармония и эстетика, ласкающая глаз.*

## Выбираем дизайн

Выбор дизайна спальни зависит от размера помещения, ваших предпочтений и финансовых возможностей. Если перед нами спальня небольших размеров, то лучше оформлять ее в светлых тонах, что не отменяет отдельные яркие акценты. Предполагаете размещение шкафов? Хорошая идея — смонтировать шкафы-купе или шкафы-трансформеры, которые сэкономят много пространства. Визуально увеличить площадь комнаты и добавить света помогут зеркала, а интересным, нестандартным решением в интерьере станет мягкая обивка для стен.

### *Современный дизайн спальни*

Красивый интерьер спальни вовсе не обязательно связан с роскошью и монументальностью. Такие современные стили, как хай-тек, минимализм, модерн, тяготеют к простоте и лаконичности. В интерьере можно использовать деревянные, металлические, кирпичные элементы. Современный дизайн спальни нравится молодым, прогрессивным людям, которые ценят свое время, любят современные технологии и спешат жить. Он предусматривает сдержанность, отсутствие всего лишнего, спокойные и холодные тона в интерьере, многофункциональную мебель.

### *Классический дизайн спальни*

Классический дизайн спальни подходит для тех, кто любит роскошь, изящество. Чаще всего в данном стиле оформляются большие помещения с высокими потолками, ведь красота — роспись, художественная отделка, декоративные элементы, массивная мебель из натурального дерева, объемные люстры, роскошный паркет, богато украшенное окно — должна куда-то умещаться. Здесь как раз приветствуются насыщенные цветовые сочетания и приглушенное освещение.



Дизайнер Ирина Ганжула,  
@ganzhula.design



Дизайнер Ирина Ганжула,  
@ganzhula.design



Дизайнер Ирина Ганжула,  
@ganzhula.design

*Если оттенок мебели в интерьере — бежевый или светло-коричневый, его можно разбавить контрастными подушками и покрывалами*



Дизайнер Ирина Ганжула,  
@ganzhula.design

## Аксессуары: все к месту

Важным украшением являются аксессуары для спальни: современные или классические прикроватные тумбочки, зеркала в оригинальных обрамлениях, картины (в зависимости от предпочтений: абстракция, панорамные пейзажи), ковры, ночники, часы, вазочки и много приятных безделуц. Подбирать их необходимо с особой тщательностью.

### Соразмерность

Ковер и люстра должны быть соразмерны с площадью комнаты. Большая, увесистая люстра будет нелепо смотреться в 6-метровой спальне стандартной хрущевки, а ковер, если сделать его ярким акцентом, заберет все пространство маленькой спальни и обратит на себя все внимание.

### Безопасность

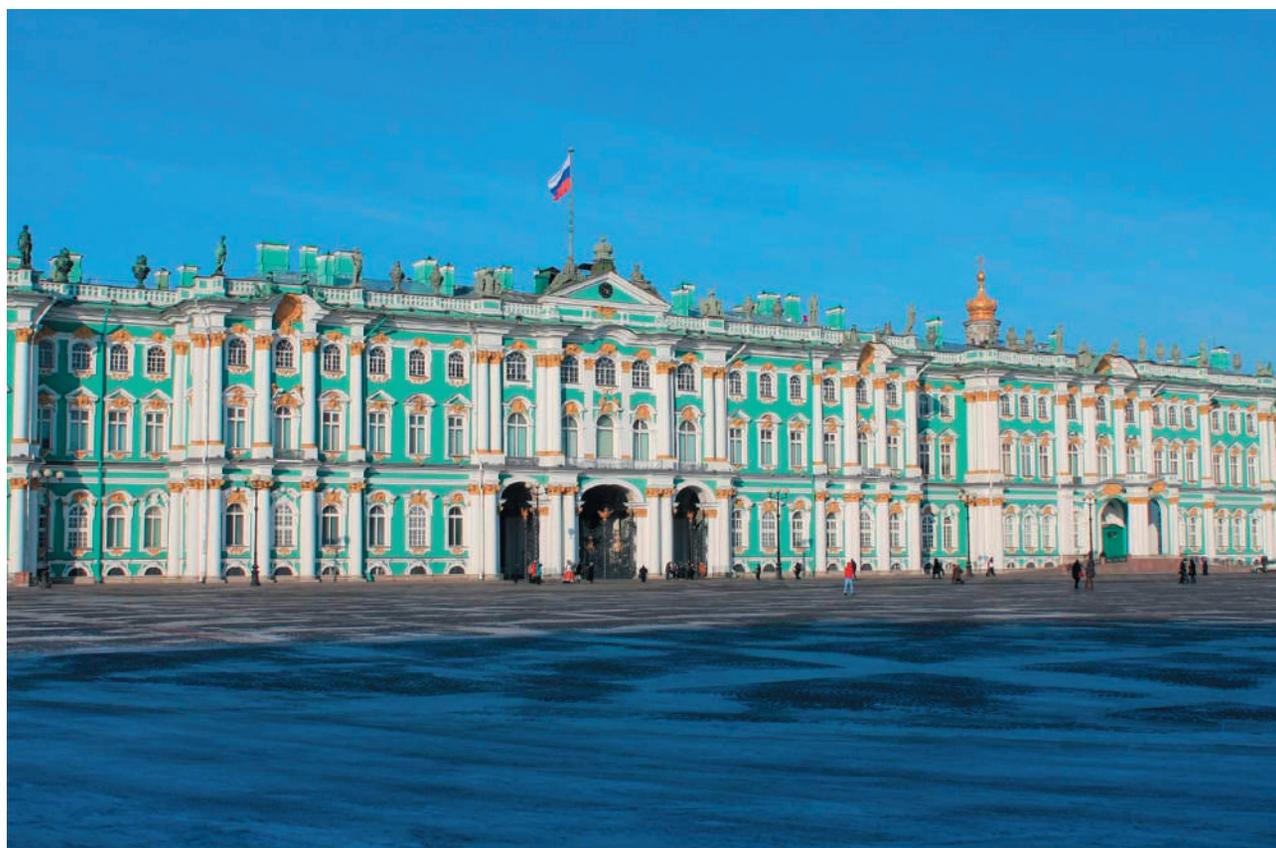
Многие стремятся оборудовать спальню камином. В этом случае подойдет современный биокамин: настоящее пламя не может не завораживать, оно успокаивает и создает в комнате уют, в то же время предметы мебели надежно защищены от огня прозрачным ограждением.

### Цветовые акценты

В основном сейчас оформляют спальни в теплых светлых тонах. Если хочется добавить ярких пятен, то отличным решением станет, например, пара красных ваз или красных ламп по обеим сторонам кровати. Бежевый или светло-коричневый оттенок мебели в интерьере можно разбавить контрастными подушками и покрывалами.

# Дворцы северной столицы

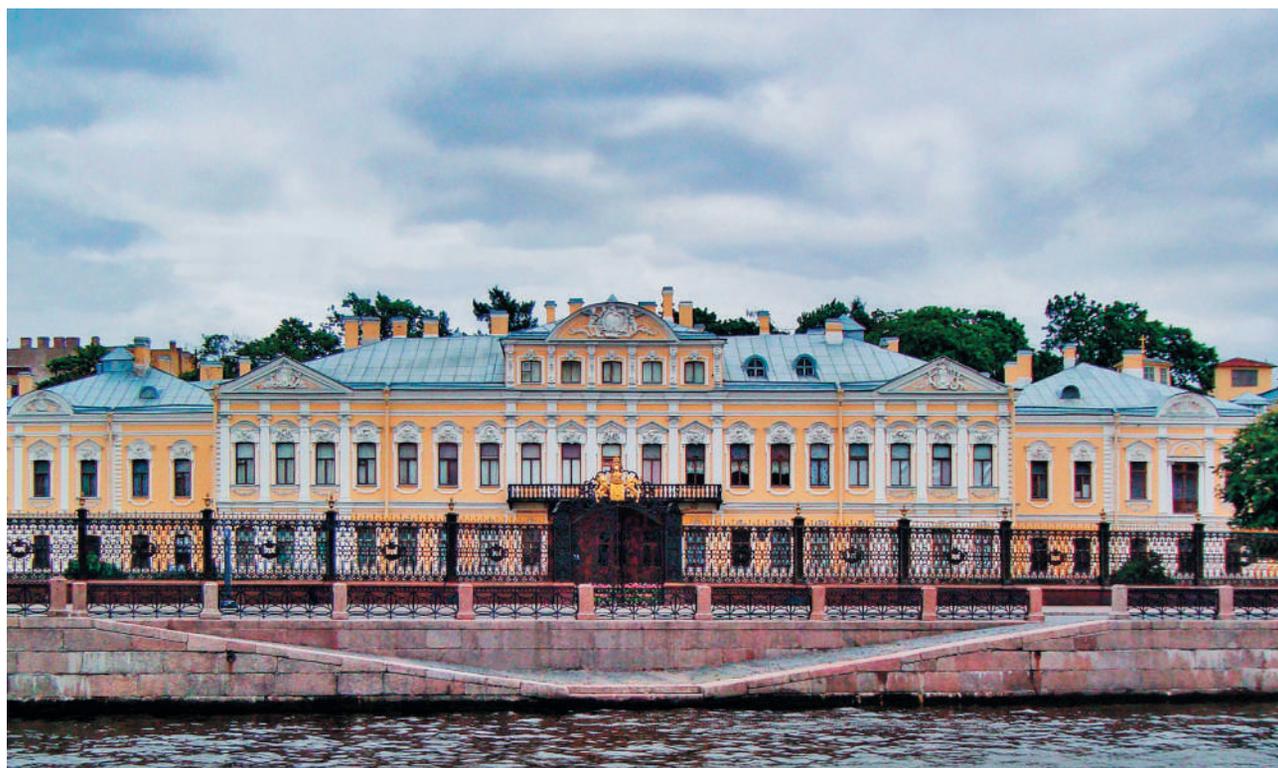
*Сегодня для вас — первая часть из цикла статей об известных дворцах Санкт-Петербурга. Большинство этих архитектурных сооружений были возведены в XVIII–XIX веках и, помимо внешней красоты и великолепных парков, созданных талантливыми мастерами, имеют еще и внутреннее убранство, состоящее из десятков и сотен залов и галерей, наполненных уникальными произведениями искусства, старинной мебелью и предметами роскоши. Перед вами — богатейшие сокровищницы знаний и эстетического удовольствия.*



**Зимний дворец**, расположенный на Дворцовой площади Санкт-Петербурга — главная достопримечательность северной столицы. Императрица Елизавета, желая превзойти роскошь дворцов европейских монархов, приказала обер-архитектору Бартоломео Растрелли построить грандиозное здание в центре Санкт-Петербурга. В 1754 году проект Зимнего дворца, выдержанный в пышном барочном стиле, был утвержден. С 1762 по 1904 год дворец служил официальной зимней резиденцией российских императоров.



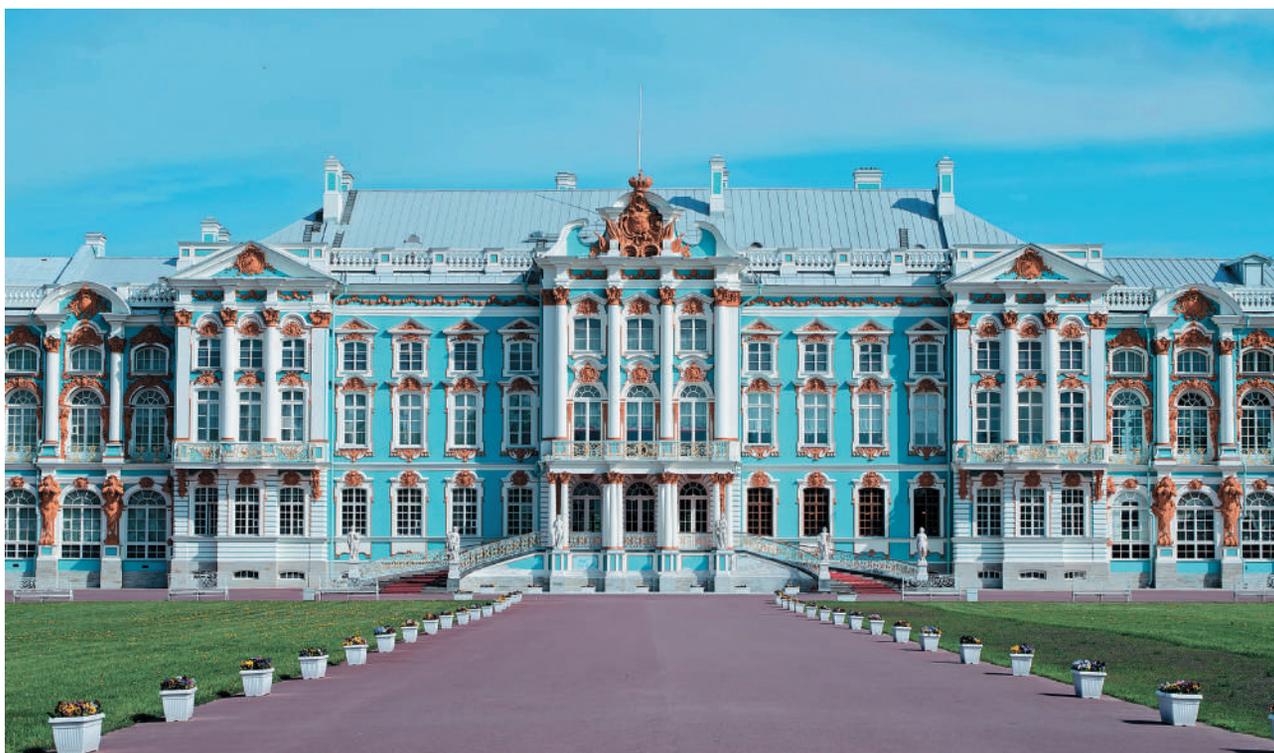
Небольшой двухэтажный **Летний дворец** Петра I, построенный на голландский манер по проекту Доменико Трезини, располагается в Летнем саду. Во дворце, предназначенном для летнего проживания, всего 14 комнат и 2 кухни. Современники находили дворец неподходящим для царской резиденции, один из послов назвал его «жалким домом, несколько не соразмерным со всем остальным». По его словам, Летний дворец был «до того тесный, что зажиточный дворянин, наверное, не захотел бы поместиться в нем». После смерти Петра во дворце жили члены императорской семьи, царские сановники.



Участок, на котором построен **Шереметьевский дворец** (второе название — Фонтанный дом), подарил Петр I графу Борису Шереметеву. Фонтанный дом был одним из великосветских центров Петербурга, местом встреч выдающихся музыкантов, деятелей культуры и науки. Во дворце успели побывать А. Пушкин, В. Жуковский, М. Глинка, А. Тургенев и другие известные люди.



Возведенный на воде **Михайловский замок** стал не только воплощением задумки Павла I, но и местом его трагической гибели. С тех пор замок не использовался в качестве императорской резиденции, был передан Инженерному училищу, откуда пошло его второе название — Инженерный. Название «Михайловский» дворец приобрел в честь храма Архангела Михаила, который располагается внутри.



**Екатерининский дворец** расположился в 25 км от центра Санкт-Петербурга в Царском Селе (Пушкинский район). Это очень яркий, величественный и обязательный для посещения дворец. Огромное количество легенд и историй хранят его стены. Он был практически разрушен во время Великой Отечественной Войны и восстанавливался до 2010 года. Чтобы посмотреть его отреставрированную янтарную комнату и другие интересные экспонаты, гости северной столицы нередко отстаивают огромнейшие очереди.



Большой **Петергофский дворец** располагается на побережье Финского залива и является главным зданием дворцово-паркового ансамбля «Петергоф», расположенного в одноименном городе в Петродворцовом районе Санкт-Петербурга. Дворец был практически полностью разрушен во время Второй мировой войны, в 1952 году — восстановлен. На открытие и закрытие фонтанного комплекса Петергофа два раза в год собираются сотни людей со всего мира.



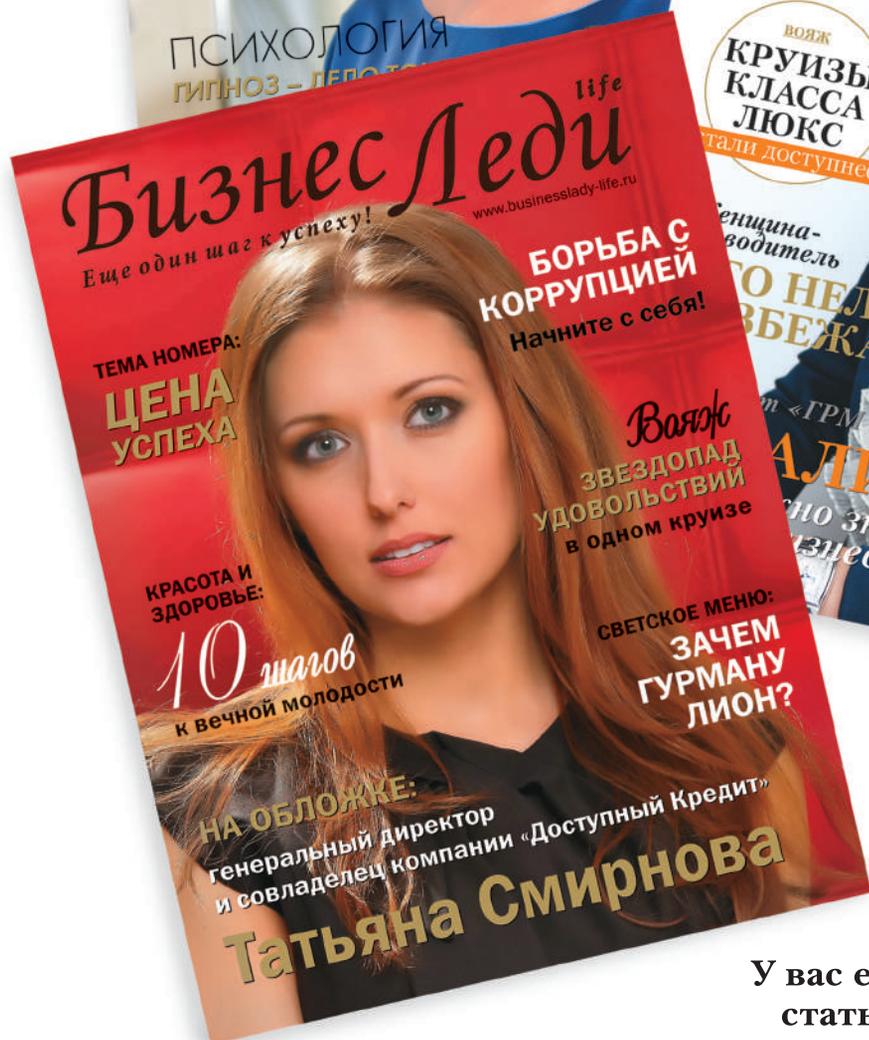
Большой **Меншиковский дворец** является центральным сооружением ансамбля «Ораниенбаум» в городе Ломоносов. Он был возведен в начале XVIII века по заказу А.Д. Меншикова в манере петровского барокко. Вокруг здания разбит сад со скульптурами и фонтанами, до наших дней сохранился канал, соединяющий дворцовую территорию с Финским заливом. Меншиковский дворец, в отличие от других, не пострадал во время ВОВ.



**Воронцовский дворец** расположен в центре Петербурга — прямо напротив Гостиного двора. Это здание по праву считается одним из самых красивых архитектурных памятников XVIII века. Помимо непосредственно дворца, в усадебный комплекс входили еще несколько зданий и большой сад с фонтанами и бассейнами. Кроме того, здесь размещалась огромная библиотека.



**Александровский дворец-музей** находится в Царском Селе (Пушкинский район Санкт-Петербурга) недалеко от Екатерининского дворца. В начале XX века при императоре Николае II Александровский дворец стал основной резиденцией императорской фамилии и средоточием придворной жизни: здесь принимались послы, праздновались 300-летие дома Романовых и 200-летие Царского Села. В сентябре 2015 года дворец был закрыт для проведения реставрационных работ. Планируемый срок окончания первой очереди реставрации — середина 2021 года.



*Дорогие Дамы, Леди  
и просто красавицы!*

**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: +7 (495) 505-26-63. Сайт: [www.businesslady-life.ru](http://www.businesslady-life.ru).*

**Ждем ваших писем и звонков!**

# Волшебный Бали

## Здесь исполняются мечты

*Сегодня Бали на слуху не только у любителей путешествовать, но и у тех, кто решаете или уже решил на временное или постоянное жительство на острове в силу своей профессиональной деятельности. Здесь созданы все условия для людей с разными финансовыми возможностями и целями: великолепная природа с буйной тропической зеленью и теплым климатом, гостеприимные жители острова, сервис, многократно превосходящий американский и европейский и, конечно, очень привлекательные цены на жилье. На острове много манящих и экзотических мест, как и сам остров. О том, какие достопримечательности стоит посетить на Бали прежде всего, мы расскажем в статье.*

### 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 даже предлагают туристам научиться их ловить руками — разумеется, за скромное вознаграждение. А в одном из прудов есть необычная цепочка каменных плит; если вы пройдете по ней в определенном порядке, вам гарантированы успех, богатство и удача.

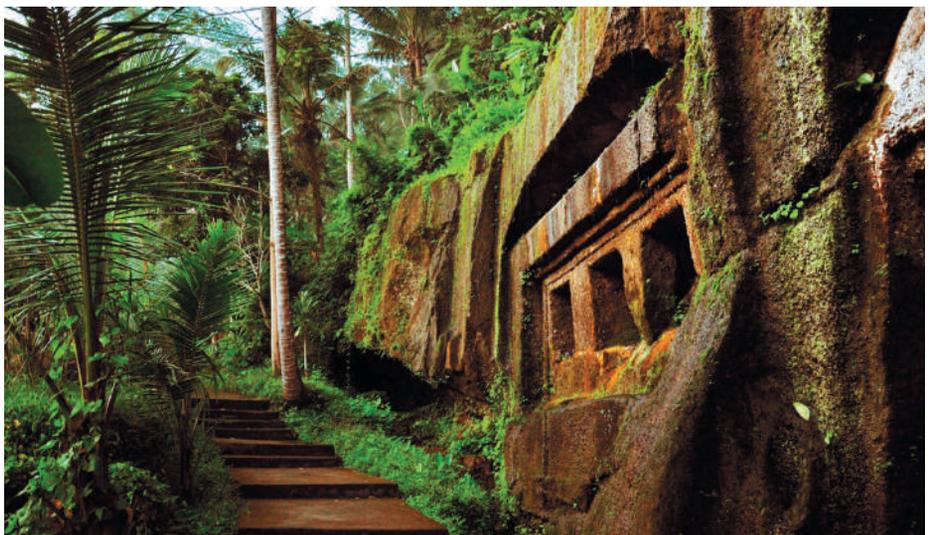


## Гробницы Гунунг Кави

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 сегодняшний 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, можно перевести дух на террасах вдоль лестницы, 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.

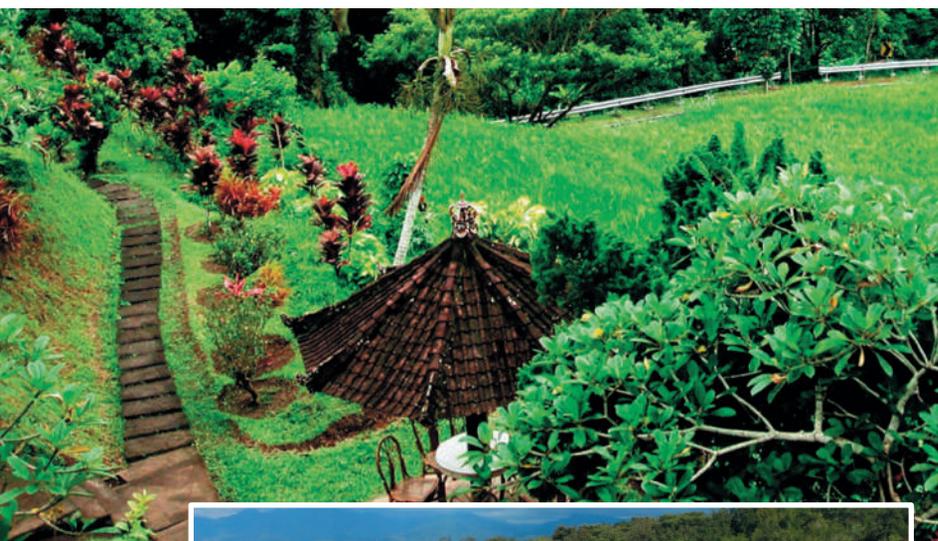
Помимо самих обезьян, здесь есть на что посмотреть: храмы, необычные и иногда даже устрашающие статуи надолго захватят ваше внимание. Посидев в тени древнейших деревьев, вы не только отдохнете от жары, но и оцените главную особенность этого леса — убаюкивающую атмосферу.

## 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 есть смысл рискнуть.

Батур — действующий вулкан, последние выбросы пепла были зафиксированы чуть больше 10 лет назад. Из трещин в кратерах поднимаются 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.



## 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 две 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.

Деревня входит в список наиболее посещаемых туристами мест. Экскурсии проводятся с восьми часов утра до шести вечера. Хотя можно обойтись и без гидов. Вход в деревню бесплатный, но желательно сделать небольшое пожертвование в храме.





Наталья Козырева

Руководитель Академии успешного школьника

# Международный онлайн-проект

## Академия успешного школьника

- Только действующие  
рекомендации
- 22 страны • 56 регионов РФ
  - 100% практики
- Более 80 000 участников

*Создатели уникальной мотивационной игры-тренинга  
«Герои семьи», направленной на сплочение семьи,  
решение семейных трудностей*

- ✓ Помогаем родителям справляться с истериками, гаджетами, бардаком, ленью и скукой детей
- ✓ Решаем проблемы с учебой, работаем с мотивацией детей без давления и манипуляций



natalkoz



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника



*«Жизнь прекрасна! И ты прекрасна, как жизнь!» — сказал Эдит Пиаф один из ее очень многих любовников. Сказал восторженно. Хотя от природы великая певица была, прямо скажем, «замухрышкой».*

Родители ее, уличные акробаты, о дочери не заботились совсем. И 6-летнюю девочку приютил... бордель ее бабки. Бабка-бандерша и ее «курочки» окружили малютку вниманием и заботой. Дяденьки-посетители тоже не спускали ее со своих колен. А когда Эдит стала внезапно слепнуть, весь персонал борделя в праздничных нарядах попарно отправился к мессе, чтобы вымолить у бога выздоровление для Эдит Гассион (настоящая фамилия Пиаф). Бог сжалился: врач-венеролог, постоянный посетитель «курочек», вылечил слепоту девочки!

О, как знала Эдит подноготную бордельной жизни! Ведь и ей грозила панель. На эту стезю мадмуазель Гассион даже пыталась вступить в 18 лет при весьма трагических обстоятельствах. Умерла ее 2-летняя дочь. Чтобы добыть нужные для погребения 10 франков, Эдит поймала в кафе громадного молчаливого механика, пропахшего машинным маслом, и привела его к себе. «У вас есть 10 франков?», — спросила она, раздеваясь, и вдруг горестно разрыдалась.

Когда она оторвала руки от лица, то увидела на краю стола 10 франков. А механик исчез. Парень понял, что ей сейчас не до секса.

Тогда никто не думал, что эта уличная девочка, которая погрязла в неразборчивых связях с разносчиками, солдатами и работягами, станет великой певицей, гордостью Франции! Днем она шаталась с подружкой (и любовницей) и зарабатывала пением на кусок хлеба. А ночью... ночь принадлежала любви. Куда ж от нее денешься?





*С Марлен Дитрих*

Летом 1935 года «гром грянул». Услышав на улице ее пение, известный антрепренер и содержатель кабаре Луи Лепле вытаскивает ее с панели на сцену. На всю жизнь Эдит сохранила светлую память о «папаше Лепле», который дал ей псевдоним «Воробушек» («Пиаф») и повел к славе. К тому же Лепле был, пожалуй, единственным антрепренером Пиаф, с которым ее не связывала постель. Он был отчаянный голубой и вскоре погиб от ножа маньяка.

Но маховик славы Пиаф уже раскручивался. В этом ей помогали первые поэты и эстрадные композиторы Франции. Уже после Второй мировой войны Эдит устроила прием, на который пригласила всех своих любовников, предписав им явиться в голубых костюмах (голубой был любимым цветом «парижского воробья»). Внушительных размеров салон в тот вечер был похож на поле, забитое васильками. А вот во время оккупации Пиаф вновь приютил... бордель. Собственно, это был фешенебельный дом свиданий мадам Билли, который находился рядом со зданием гестапо. Именно поэтому он, один из очень немногих в оккупированном Париже, отапливался. Здесь, среди сутенеров, немецких офицеров, проституток и темных дельцов, Пиаф провела годы войны, одурманивая себя алкоголем и наркотиками, среди небескорыстных поклонников и неверных любовников, не раз пытаясь покончить с собой.

После войны Франция простила свою любимицу. Послевоенные годы — годы наивысшей славы Эдит Пиаф. И здесь стоит назвать имя чемпиона мира по боксу Марселя Сердана,



*С Теофанисом Ламбукасом*

который бросил ради нее красавицу-жену и стал телохранителем и любовником «малышки Эдит». Наверно, это был ее единственный полноценный роман: уличная девчонка обрела своего героя — громадного парня, готового ради нее на все. По отзывам других любовников, Пиаф была в постели весьма холодна, вся выкладываясь в песнях про любовь. И вот, наконец... Сердан разбудил в ней женщину. И... она погубила его. Изнывая от разлуки, Эдит уговорила его по телефону взять билет не на пароход, а на самолет. И самолет разбился... В тот вечер ей предстоял концерт. Она вышла на сцену и спела так, что зал обезумел, а ее, без чувств, унесли со сцены.

Все же судьба смилостивилась над ней, а предсказание гадалки, что она встретит любящего и верного человека, который проводит ее в последний путь, — сбылось. Этим человеком оказался... юный грек — парикмахер Теофанис Ламбукас. Еще в армии, в охваченном войной Алжире, он влюбился в голос певицы. А в Париже встретил ее...

Мало кто верил сначала, что возможна искренняя любовь 23-летнего парня к женщине, которой «очень сильно за 45». Однако ж случилось: Теофанис любил Эдит, уже почти инвалидку, изможденную алкоголем, наркотиками, утратами, — любил, пожалуй, больше, чем она его. Их брак был счастлив, но совсем недолог. Эдит умерла на его руках, а через два года погиб в автокатастрофе и ее молодой избранник.

Так завершилась жизнь, вероятно, самой гениальной эстрадной певицы XX века...

*Валерий Бондаренко,  
www.library.ru*



*Эдит Пиаф*



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

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

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



### Преимущества щетки Emmi-dent

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



✓ ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

**emmi-dent**

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

*Стремясь визуально убавить возраст, многие женщины делают грубейшие ошибки при составлении гардероба. Одни старательно влезают в рваные джинсы, другие экспериментируют с кислотными цветами, третьи облачаются исключительно в бантики и рюшечки... Но выглядеть моложе — не значит носить вещи для подростков. Нужно просто запомнить несколько правил от модных экспертов.*



### Вечная классика – не всегда на пользу

Строгие деловые костюмы, жемчужные нити, сумки из крокодиловой кожи, элегантные пальто и шляпки, мех и бархат прибавляют и статус, и возраст. Исключать все эти вещи из гардероба не стоит, но разбавлять образ чуть менее серьезными, простыми аксессуарами и материалами рекомендуется. Попробуйте соединить жакет с джинсами по фигуре, вместо строгого золотого надеть дизайнерскую бижутерию, а из обуви выбрать не классические лодочки, а, скажем, балетки.

### Творите, выдумывайте, пробуйте

Зачем консервироваться в одном, отработавшем годами стиле, когда можно экспериментировать с актуальными тенденциями? Ведь это как раз продлевает молодость, поддерживает жажду жизни! Сейчас в моде столько интересных решений, что для вас точно найдутся подходящие



## Что носить, чтобы выглядела моложе?

стильные комплекты. Как насчет того, чтобы добавить в повседневный гардероб больше светлых оттенков, к классической сумке подобрать модные лоферы, а изношенный пуховик заменить на стильное пальто оверсайз?

### Ваш козырь – правильно подобранные цвета

Согласитесь, когда на вас одежда подходящего цвета, кожа выглядит свежее, глаза ярче, улыбка становится игривее. Выбирая наряды, прикладывайте вещи к лицу при естественном освещении. Например, если у вас белая кожа и рыжие волосы, не стоит надевать темно-синий – лучше предпочесть нежный сливочный или яркий изумрудный.

### Небрежность – не значит неряшливость

Да, сегодня в моде дерзость, непринужденность: рваные джинсы с торчащими нитками, растянутые свитера. Но это смотрится естественно и забавно на девочке-студентке, в то время как женщина зрелого возраста в подобных вещах может производить впечатление побитой жизнью неудачницы, у которой нет ни времени, ни средств, ни желания привести себя в порядок. Совсем не обязательно носить одежду дорогих брендов, но выглядеть опрятно необходимо. А легкость и непринужденность образу придают современные украшения, слегка небрежная манящая драпировка на блузке, рукава три четверти, мягкие складки на юбке, которые стройнят и удлиняют силуэт.

### Это надевать не стоит

- ✓ Футболки с мультяшными героями и другими принтами детской тематики на взрослых женщинах смотрятся нелепо – их можно носить только совсем юным девушкам.
- ✓ Обтягивающие тонкие водолазки или, наоборот, объемные балахоны, подобранные не по размеру, усиливают недостатки фигуры.
- ✓ Платья и юбки мини выглядят на женщинах старшего возраста неуместно и лишь подчеркивают возраст.
- ✓ Одежду ретро-стиля с элементами кружева, люрекса лучше носить строго до 30 лет.

### А это приветствуется в гардеробе

- ✓ Платья и юбки длиной до середины колена или чуть ниже прячут недостатки и всегда смотрятся выигрышно.
- ✓ Приталенные жакеты, в меру облегчающие брючные костюмы, блузки с тонким ремешком придают фигуре женственные очертания, но не выставляют напоказ лишние детали.
- ✓ Блузки, жакеты, рубашки спокойных светлых цветов: голубой, зеленый, бежевый, желтый – прекрасно освежают вид.
- ✓ Одежда в полоску и клетку из простых натуральных тканей никогда не выходит из моды и визуально убавляет возраст.
- ✓ Шарфы и шейные платки более светлого оттенка, чем основная одежда (если она темная или яркая), смягчают образ и выделяют черты лица.

# ДЕСЕРТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

*Наступает долгожданный женский праздник — 8 марта. Хочется, чтоб в этот день на праздничном столе были нежные и изысканные блюда. Например, любимые всеми десерты. Некоторые из них не только украсят праздничный стол, но и не прибавят вам ни единой калории!.. Вместо свежих фруктов можно использовать замороженные.*

## Фрукты с коньяком

### Ингредиенты

- Яблоко — 1 шт.
- Груша — 1 шт.
- Лимон или грейпфрут — 1 шт.
- Абрикос или персик — 2–3 шт.
- Другие фрукты — по вкусу
- Сахарный песок — 1 ч.л.
- Коньяк — 1 ст.л.

### Приготовление

1. Удалить сердцевину у яблока и груши, у абрикосов и персиков удалить косточки. Лимон порезать на мелкие кусочки. Если вы используете грейпфрут, то его следует очистить от кожуры.
2. Нарезанные фрукты посыпать сахаром, перемешать и залить коньяком. Можно добавить пару кубиков льда.



## Карпаччо из ананаса

### Ингредиенты

- Ананас — 1 шт.
- Маринованный корень имбиря — по вкусу
- Сок лимона — по вкусу
- Листья мяты — по вкусу

### Приготовление

1. Очистить ананас и нарезать тончайшими пластинами. Разложить на тарелке по кругу. Сбрызнуть лимонным соком.
2. Украсить середину тарелки розочкой из маринованного корня имбиря. Разложить поверх ананаса листья мяты. Подавать в охлажденном виде.



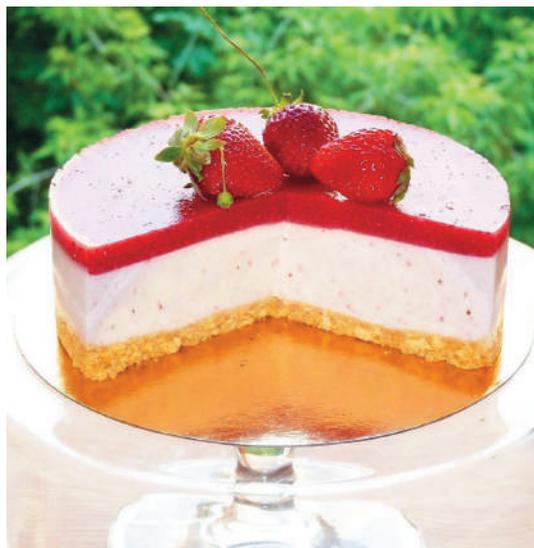
# Клубничный десерт

## Ингредиенты

- Клубника — 500 г
- Желатин — 10 г
- Сливки — 350 мл
- Лимон — 1 шт.
- Листья мяты — по вкусу

## Приготовление

1. Клубнику протереть через сито, желатин замочить и распустить. Смешать с клубничным пюре.
2. Смазать 4 формочки (или стаканы) жиром, например, оливковым маслом, и положить в каждую немного клубничного пюре. Поставить формочки в холодильник.
3. Оставшееся пюре также охладить до начала застывания. Взбить сливки и перемешать их с пюре. Разложить массу по формочкам и охлаждать 3 часа.
4. Нарезать клубнику. Цедру лимона срезать полочками, из мякоти отжать сок. Разложить ягоды по тарелкам. Залить соком и украсить цедрой. Окунуть формочки в горячую воду и опрокинуть на клубнику. Украсить листьями мяты.



# Йогуртовый торт с ягодами

## Ингредиенты

- Сливки — 200 г (35–38% жирности)
- Густой йогурт — 0,5 л
- Сахар — 3 ст.л.
- Желатин — 20 г
- Ягоды — по желанию

## Приготовление

1. Размочить желатин в холодной воде. Прогреть на плите, пока не растворится (но не кипятить).
2. Взбить сливки с сахаром. Добавить йогурт. Продолжая взбивать, влить растворенный желатин. Добавить ягоды (можно замороженные).
3. Вылить массу в форму и поставить в холодильник. При подаче украсить по вкусу ягодами или взбитыми сливками.



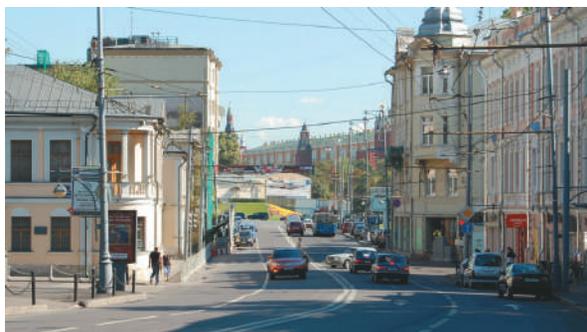
## Психологический центр на Волхонке

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)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

# Olivelia Macrovita

*натуральная косметика  
из Греции*



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

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

## **Olivelia Macrovita:**

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



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



# TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика  
по индивидуальным рецептурам*

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



Тел.: +7 (910) 460-60-06

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

Сайт: [iloveskin.ru](http://iloveskin.ru) | IG: [iloveskin.ru](https://www.instagram.com/iloveskin.ru)

