

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к

05-06/2021

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

**Тренды
продаж
КОГДА
ЛЕГКО!**

**Поехали!
ДВОРЦЫ СЕВЕРНОЙ
ВЕНЕЦИИ**

Юлия Доманова

**ВРАЧ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ
ЦЕНТРА ДЕТСКОГО СНА «ДОКТОРМАМА»**

Индивидуальные консультации

*таропсихолог, специалист
по работе с подсознанием*

Вероника Носикова

Только действующие рекомендации

- ✓ Помогает клиентам избавляться от лишнего веса без диет, спорта и каких-либо ограничений в питании за короткое время.
- ✓ Видит психосоматическую причину любого заболевания и помогает выздоровлению без лекарств.
- ✓ Решает вопросы, связанные с проблемами в отношениях, задачи личностного и финансового роста.
- ✓ Владеет уникальной методикой работы с подсознанием, искусством чтения знаков, снов, символов.
- ✓ Собирала знания по всему миру: за плечами — три высших образования, много школ и направлений.
- ✓ Использует в работе карты Таро как инструмент, открывающий доступ к подсознанию человека.



+7 (919) 261-08-01



niki.ta.insight



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

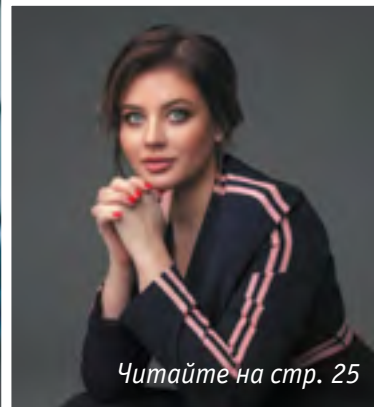
Москва-Сити: «Город столиц»	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Бресткая 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц»	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	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
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Ni-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели:

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

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

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



Рада приветствовать вас на страницах очередного, весеннего, выпуска нашего журнала. Весна пока не особенно балует нас солнечными днями, однако мы можем создать свое настроение вне зависимости от погоды и внешних обстоятельств. Как? Например, с помощью хорошей книги, такой как «Не ходите, девки, замуж! или История о том, как однажды проснуться счастливой» — книги жизнеутверждающей и вдохновляющей! Ее автор — эксперт-коуч, бизнес-тренер Марина Алясова — в интервью нашему журналу рассказала, в чем основной замысел книги, почему важно жить в гармонии с собой и как можно научиться прощать по-настоящему (стр. 18).

Роль женщины в социуме с каждым днем становится более значимой. О том, как эффективно могут выстраиваться трудовые отношения в коллективе и что важно для успешного профессионального роста женщины, мы говорим в рубрике «Успех» с Екатериной Скороходовой, заместителем генерального директора по управлению персоналом АО «Федеральная пассажирская компания» (стр. 36).

«Великая босоножка», основоположница свободного танца Айседора Дункан стала героиней рубрики «Лики истории» (стр. 50). Ее жизнь была полна и радостных, и трагических событий. Названная Блоком символом вечной женственности, она осталась в истории как самая прекрасная и неотразимая танцовщица конца XIX — начала XX века.

Пришла пора задуматься и об отпуске — в номере вас ждет продолжение нашего большого обзора дворцов Санкт-Петербурга (стр. 44), а также традиционная рубрика про путешествия за пределами страны — на этот раз мы отправимся в круиз по Ближнему Востоку (стр. 40).

Настройтесь на позитивную волну вместе с нами!

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



Юлия Доманова

«Пришла я в профессию очень легко. Благодаря плохому сну своего старшего сына. Просто однажды познакомилась с девушкой, которая мне рассказала о том, что такой специалист существует. Я обратилась к нему, решила свои проблемы. Тема меня очень заинтересовала. Скорее всего, сработала некоторая чуйка, которая подсказала, что данная специализация может приносить деньги, тем более она находилась на стыке моих интересов: медицинские знания и возможность работать на себя, а не в официальной медицине. Но я не стала первопроходцем, а пришла на рынок, который уже имел несколько крупных игроков. Решимости мне придавала идея их обойти и сам факт конкуренции, потому что я видела слабые стороны в их работе...»

Читайте интервью на стр. 12

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 Золотые правила работы с контентом в «Инстаграме»

УПРАВЛЕНИЕ

- 8 Бизнес-процессы компании. Не нужно усложнять!

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Юлия Доманова: «Главная поддержка — внутри себя!»

УСПЕХ

- 36 Екатерина Скороходова. На пути к высоким целям

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 18 Марина Алясова: «Думай сердцем, чувствуй головой!»
- 29 Ирина Шенгель: «Хочу быть примером для детей и внуков!»
- 32 Ева Шишова: «Мой главный мотиватор — работа!»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 16 Как распознать расстройство личности
- 56 Вопросы психологу

САМОПОЗНАНИЕ

- 22 Астропортрет. Новое слово в искусстве

НА ДОСУГЕ

- 26 Полцарства за коня. Если вы решили купить лошадь



ИНТЕРЬЕР

30 Хай-тек: комфорт и функциональность

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

34 Плюсы и минусы лазерной эпиляции

ВОЯЖ

40 Восточная сказка. Круиз по Ближнему Востоку

44 В мраморном зале...

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Блюда из риса. Просто, но изысканно

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

50 Айседора Дункан. Жизнь как искусство

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

54 Деньги — не зло?



Бизнес Леди^{life}

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.

Золотые правила работы с контентом

в «Инстаграме»



«Инстаграм» — удобная продающая платформа, но лишь в том случае, если вы грамотно ее используете. Каким же образом можно сделать аккаунт в этой соцсети максимально привлекательным? Есть несколько неизменно работающих правил.

Разнообразный изобразительный контент

Основной вид визуального контента в «Инстаграме» — фото, но, используя только его, вы будете проигрывать на фоне конкурентов. Есть еще видео, прямые эфиры, пресловутые сториз, подборки фото. Все это обязательно должно присутствовать в вашем аккаунте, причем на регулярной основе. Четко следите за периодичностью: например, одно видео и пара сториз в неделю, один прямой эфир раз в две недели. Так вы приучите своего пользователя ждать от вас обновлений в определенное время, что положительно скажется на статистике.

Правильное распределение контента

Перед тем как решить, какой формат выбрать, вы должны четко понимать его прямое назначение. Фотоконтент — самый ходовой, используйте его, чтобы рассказать о мелких обновлениях. Он также хорош для ведения постоянных рубрик. Видеоконтент требует динамики, поэтому, если все несколько минут видео вы будете стоять на фоне обоев и занудно что-то рассказывать, он попросту не зайдет... Сториз — та информация, к которой вы хотите привлечь больше всего внимания: скидки, акции, опросы и пр. Тщательно следите за количеством просмотров: если оно



невелико, меняйте подачу. Подборки фотографий должны быть строго объединены одной темой, не следует делать их слишком большими. Какие бы качественные фотографии ни получились, используйте только самые эффектные. Наконец, прямой эфир — демонстрация какого-то действительно нерядового события. Если вы будете с ним частить, потеряете доверие аудитории.

Индивидуальность

Чему бы ни был посвящен ваш бизнес, необходимо разработать индивидуальную манеру подачи. Самый минимум — применение одних и тех же фильтров, чтобы ваш контент визуально выделялся при первом же взгляде на него. На фото может присутствовать один предмет, являющийся символом компании. Кроме того, вы можете подобрать характерную только для вас подпись. Одним словом, сделайте так, чтобы пользователь сразу понял, что вы отличаетесь от остальных и в то же время следуете выбранному стилю.

Лица

Безликий бизнес мало кому интересен; пользователь хочет понимать, с кем он имеет дело. Пусть на ваших фото периодически будет появляться авторитетный сотрудник компании или сторонний эксперт, который станет говорить от себя. Иллюзия личного общения — то, что нужно, чтобы завоевать доверие.

Графическое оформление

Если вам есть чем поделиться, здорово, но следите за тем, чтобы подаваемая информация легко воспринималась. Длинный неструктурированный текст никто читать не станет. Если вы предлагаете пользователям лонгрид (для пользователя «Инстаграма» лонгрид — текст от 500 символов), ставьте абзацы, используйте эмодзи для их выделения. Заголовки и отступы, разумеется, тоже обязательны.





Бизнес-процессы компании

Не нужно усложнять!

Выделение процессов — это технология и искусство. Несколько разумных людей могут по-разному определить процессы одной и той же компании — и каждый будет по-своему прав. Здесь нет конечной истины. Есть наш опыт, которым я с вами поделюсь.

В любом случае вам в своей команде нужно прийти к **согласию** по поводу того, какие процессы выполняются в вашем бизнесе. Это будет та картина мира, которую вы все примете, будете в ней жить и вести дела. Если же один из вас считает, что Земля — это планета, которая вращается вокруг Солнца, а другой — что она плоская и держится на трех китах, сотрудничать вам будет сложновато.

Сколько основных процессов может быть? Обычно от 1 до 5–7. Исключение составляют компании, у которых много разнородных видов деятельности (это бывает как в крупных, так и в малых организациях).

Порой при выделении процессов мы встречаем **крайности**.

- ✓ Руководитель считает, что в его компании основной процесс один: «Ну мы же строительная компания. Вот и процесс у нас один — стройка!» Хотя в реальности у него есть еще сдача строительной техники в аренду. А порой его компания выступает как генподрядчик. Есть и другие бизнес направления.
- ✓ Выделяют слишком много процессов. Например, оказание каждой услуги описывают как отдельный процесс — порой их получаются десятки.

В первом случае — явное упрощение. Тут смешаны мухи и котлеты. О выстраивании системы здесь не может быть и речи. Во втором — слишком все усложнили. Зачем? Ведь один из принципов управления — упрощать, сводить разные задачи и проблемы к единым подходам.

Давайте определим **критерии**, по которым мы понимаем, что процессы — разные. Правда, ни один из этих критериев не является достаточным — всегда смотрите, чтобы работали сразу несколько. И пользуйтесь здравым смыслом.

- ✓ У процессов **разные клиенты**. Например, оптовые и розничные покупатели. У них различные потребности, они обращаются к вам с разными целями. А значит, опт и розница — процессы разные. Даже если там один ассортимент и выполняют их одни и те же работники в одном офисе.
- ✓ У клиентов процессов — **разные потребности**. Хотя физически это может быть один и тот же человек или организация. Например, я могу заехать на заправку, чтобы залить бензина, а могу — чтобы выпить там чашку кофе.
- ✓ У процессов существенно разная **технология выполнения**. Например, изготовление паркета по индивиду-

альному заказу клиента (рисунок, цвет, текстура) отличается от подбора и монтажа типового изделия. Только не переборщите с разделением: продажа клиенту сотового телефона и продажа ноутбука — это один и тот же процесс, хотя товары разные. На каком-то уровне детализации будут разные варианты выполнения одного шага.

- ✓ Разная **экономика процесса**. То есть рентабельность, сезонность и прочее. Например, розница в компании прибыльная, а опт работает в ноль.

Процесс — это всегда последовательность действий. Шаги, как бусинки, нужно нанизать на какую-то ниточку. Поэтому важно решить, вдоль чего выстраиваем логику каждого процесса. Во многих видах бизнеса удобно выстраивать

Большинство проблем в работе компаний находятся где? **На стыках** подразделений и должностей! То есть каждый участник процесса сделал свою работу хорошо. Но из-за слабого взаимодействия между ними — итог плохой. Процессный подход помогает **наладить это взаимодействие**. Это — его конек. Чтобы люди в вашей компании работали не как знаменитые лебедь, рак и щука из басни Крылова. А более слаженно. Если же «нарезать» процессы по границам существующих подразделений — это сводит их ценность практически к нулю.

Как-то я проводил сессию в российском представительстве одной из крупнейших мировых фармацевтических компаний. Незадолго до этого произошло их слияние с другой компанией, поменьше. Стояла задача — совме-



основные процессы вдоль исполнения заказа клиента. Но не всегда. Например, в розничной торговле мелкими товарами (аптеки и т.п.) мы используем другую цепочку: работа с конкретным клиентом там слишком короткая и простая — нет смысла строить вдоль нее.

Еще ключевая мысль. Процессы, как правило — сквозные. То есть проходят через разные подразделения и должности. Порой вы можете услышать или прочесть где-то выражение типа «процессы отдела продаж», «процессы отдела логистики». Это большая методическая ошибка! Процессы не равны подразделениям и тем более должностям. Они проходят через их границы: часто через 2, 3 и более отдела, через множество должностей.

стить процессы двух организаций, взять лучшее из обеих. Меня удивило то, что для них идея сквозного процесса была новой. Директор представительства — француз — ну никак не хотел ее понимать: она противоречила его прошлому образованию и опыту. Когда он ушел, мы с российскими руководителями среднего звена проработали основной сквозной процесс их компании и стыки между подразделениями, убрали многие накладки.

Вспомните, какие проблемы возникают на стыках подразделений и должностей в вашем бизнесе. Что вы делали, чтобы их решить? Каковы результаты?

Сквозные процессы как инструмент управления дают и другие важные преимущества. Понимание процессов



компании и своего места в них возвращает сотрудникам **ощущение осмысленности и ценности выполняемой работы**. А это очень, очень важно. К примеру, теперь работник не просто гайки закручивает или бумажки заполняет, а участвует в создании чего-то важного для клиентов, для общества: машин, домов, красивой одежды, вкусной еды и т.д. Это не менее важно, чем зарплата.

Не нужно усложнять и применять инструменты управления бизнес-процессами к простым действиям, которые выполняет один работник. Например, описывать этапы переговоров как бизнес процесс: знакомство, выяснение потребностей, презентация продукта, работа с возражениями и т.д. Это просто алгоритм работы вашего продавца.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Определите основные процессы своего бизнеса. То есть назовите их.

На этом этапе не нужно разбивать их на шаги, а пока только определите суть каждого процесса. Лучше это делать в команде.

Если посмотреть на процесс в целом — это всего один его шаг: переговоры с клиентом. Даже если они длятся не один день и месяц. Конечно, полезно описать технологию ведения переговоров — например, в детализации данного шага. И внедрить ее в жизнь. Но не стоит «тащить корову на баню», городить из этого процесс. **Работа над бизнес-процессами необходима для налаживания взаимодействий между людьми.**

Для описания работы одного сотрудника используются другие, более детальные инструменты. Например, в продажах это может быть скрипт разговора, описание типовых возражений и ответов на них и т.д. В работе склада — технология упаковки продукта, его погрузки на полку или в фуру. В производстве — технологическая карта выполнения той или иной операции. А бизнес-процесс — инструмент более высокого логического уровня. Еще раз: **процессы не равны должностям и подразделениям**. Это, скорее, другое измерение вашего бизнеса.

Кстати, часто бывает так, что какой-то процесс есть, а отдельной должности под него нет. Например, в небольшой компании нет специалиста по персоналу, но процесс «наем сотрудника» выполняется. Нет маркетолога, а процесс «анализ конкурентов» идет. И это нормально. У бабушки, которая торгует на углу семечками, тоже работают процессы исследования рынка, логистики и получения обратной связи от клиентов. Хотя бабушка всего одна, маркетолога и логиста у нее в штате нет и не планируется. Да и в бизнесе она вроде бы не профессионал. Список процессов, который вы составите на этом этапе, — предварительный. Да и невозможно пока выделить процессы точно: по мере более глубокого их понимания, скорее всего, исправите и перечень. Часто процессов оказывается больше или меньше, чем казалось сначала.

*Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,
модератор стратегических сессий
Тел.: +7 (495) 926-26-09
Email: info@mrybakov.ru
Сайт: mrybakov.ru*

Успешная франшиза маникюрного 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 ²	От 70 м ²	От 120 м ²
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.

РЕКЛАМА

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





«Главная поддержка — внутри себя!»

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

Врач, гештальт-терапевт, основатель и руководитель центра детского сна «ДокторМама» Юлия Доманова на своем примере доказывает, как можно успешно совмещать бизнес и воспитание детей. Мы говорим с Юлией о ее пути в профессии, принципах эффективного делегирования, конкурентных преимуществах и лучшем способе борьбы со стрессом.

Юлия, в одном из наших выпусков вы говорили о том, как можно эффективно и с пользой для всех совмещать бизнес и семью. Главное — быть собой и грамотно использовать делегирование. Вам это удается — имея троих детей, вы много лет успешно развиваете бизнес. Может, есть еще какой-то личный секрет успеха?

Особого секрета нет. Главное, чтобы дети были пристроены и занимались чем-то полезным. Если мама хочет работать, но делегирует обязанности по уходу за детьми тому, кто не умеет организовать для них качественный досуг, — это может сильно лишать ее энергии. Спокойной она будет лишь при полной уверенности, что дети

заняты полезными делами, интеллектуальными играми, спортом и т.д. Идеально, когда есть расписание и маме предоставляется отчетность. Это все возможно и в хорошем детском саду, и в школе. У вас необычная и пока еще редкая на постсоветском пространстве специализация — консультант по детскому сну. Очень интересно, как вы нашли себя в этой сфере и что придавало решимости быть первопроходцем?

Пришла я в профессию очень легко. Благодаря плохому сну своего старшего сына. Просто однажды познакомилась с девушкой, которая мне рассказала о том, что такой специалист существует. Я обратилась к нему, решила свои проблемы. Тема меня очень

ЮЛИЯ ДОМАНОВА

Основатель и руководитель центра детского сна «ДокторМама».

- Психиатр-нарколог, сертифицированный гештальт-терапевт, НЛП-практик; имеет дополнительное образование по грудному вскармливанию, прикорму и детскому сну.
- Наладила сон своих троих детей: первого — с консультантом, второго — по своей авторской методике, с третьим — с рождения не допускала ошибок.
- Первая ввела в обиход понятие «малоспящести» как феномена, требующего иной методологии. Разработала методологию работы с такими детьми.
- Автор самой мягкой методики обучения детей самостоятельному засыпанию с 6 недель жизни.
- Разработала и отдала рынку сонных услуг методологию определения индивидуальных норм и способы работы с ними.
- Задала тренд среди русскоязычных специалистов на коррекцию питания в контексте сна у детей.
- Соавтор двух курсов по психологии личности и семейным отношениям.

заинтересовала. Скорее всего, сработала некоторая чуйка, которая подсказала, что данная специализация может приносить деньги, тем более она находилась на стыке моих интересов: медицинские знания и возможность работать на себя, а не в официальной медицине. Но я не стала первопроходцем, а пришла на рынок, который уже имел несколько крупных игроков. Решимости мне придавала идея их обойти и сам факт конкуренции, потому что я видела слабые стороны в их работе.

За три года вы вывели свой Центр в лидеры за счет сарафанного радио, обучили 30 консультантов лично с нуля и сделали их представителями своего имени. Какое место в этом успешном старте заняли ваши врожденные качества, таланты, а какое — упорный труд и огромное желание?

В моем случае, скорее, врожденное качество — трудоголизм, то есть упорный труд — как следствие таких врожденных качеств, как упорство и харизма. Это врожденное и, пожалуй, немножечко натренированное качество. И, конечно, упорный труд всегда связан с изучением, которое идет из интереса. Меня лично сильно заводит сам факт конкуренции.

Есть люди, которые помогли вам на этом пути?

Мой супруг, потому что он является психотерапевтом, тренером при гештальт-подходе и по сей день он — супервайзер всей команды. Человек, который помогает в психологическом смысле всей команде быть более эффективными для своих клиентов и более осознанными. Это мое очень сильное конкурентное преимущество.

С одной стороны, рождение детей — большая радость. С другой, женщина становится уязвимой, появляется больше стрессов. Где искать поддержку в этот непростой период, ведь мужа чаще всего не понимают всю сложность ситуации?.. Женщинам надо искать поддержку внутри себя, потому что если ее нет в себе, то никакая внешняя поддержка не поможет. Внешняя





работает, скорее, как дополнение к внутренней. Если внутренней поддержки нет, ее обязательно надо нарастить с психологом. Что касается внешней поддержки — важно иметь единомышленниц, то есть тех же самых мам, которые столкнулись с подобной проблемой. Ну, например все наши клиенты после курса попадают в общий чат выпускников, где, я точно знаю, девочки знакомятся, встречаются и даже помогают друг другу смотреть за ребенком (для того, чтобы иметь возможность сходить по своим делам). Даже банальное общение они сполна получают.

Для начала я всем рекомендую перестать читать блогеров, которые негативно влияют на самооценку, — критикующих, манипулирующих чувством вины, стыда и т.д. Нужно вычистить весь информационный мусор и оставить для себя только поддерживающие источники. Жизнь станет намного проще и радостней!

Получается, что, кроме каких-то инструкций и конкретных шагов по налаживанию детского сна, вы еще оказываете психологическую поддержку самим участницам курсов?

Практически вся наша работа в большей степени заключается не в методологии работы со сном и его коррекции, а в оказании психологической помощи матери. Потому как сон, чаще всего, является следствием этих самых сложностей. И наши услуги в большей степени направлены на возвращение материнской компетенции. Чем выше она, тем проще женщине быть матерью, меньше тревоги — она становится более приспособленной к новому образу жизни с ребенком. Очень часто слышу такую фразу от наших клиентов: «Я стала лучше понимать своего ребенка и перестала его бояться». Некоторые говорят: «Теперь я не боюсь рожать второго ребенка». Эти результаты гораздо важнее. Ведь сон ребенка, как я уже сказала, является всего лишь следствием.

Многие деловые женщины не решаются стать мамами из-за страха, что не смогут уделять достаточно времени детям. Особенно если старшие дети уже успели «упрекнуть» маму в недостатке внимания. Как побороть этот страх?

В современном обществе это действительно серьезная проблема. Сегодняшний ритм жизни и обилие информации диктуют нам свои правила, и найти золотую середину, при которой женщина всегда будет чувствовать себя идеально — невозможно. Желание быть хорошим специалистом требует много времени — ежедневно появляется большое количество исследований, которые необходимо изучать, чтобы развиваться и расти в профессии. Поэтому я считаю, что единственным выходом является расставление приоритетов. Важно понимать: стать всем и знать все нереально, да и не нужно. **В нашем обществе из поколения в поколение передается устойчивый стереотип: от женщины зависит атмосфера в семье, она должна быть терпеливой, мудрой, чаще идти на компромиссы (особенно если есть дети), лишь бы сохранить семью. Как вы считаете, жена и муж играют одинаково значимые роли в семье?**

Оба партнера должны вкладываться одинаково. Если один вкладывается меньше, другой обязательно будет это восполнять, вкладывая больше сам. Конечно, такая семья долго не продержится. То, что женщина должна играть более важную роль, нежели мужчины — это стереотип, который постепенно разрушается благодаря Интернету.



Большинство привыкли справляться с хроническим стрессом с помощью лекарств, алкоголя или других «допингов». Какие способы борьбы со стрессом рекомендуете вы?

Лучший способ борьбы со стрессом — отдых, причем качественный, который должен включать физическую активность (прогулки, спорт, танцы), медитацию, творчество. Это возможность отдохнуть от рутины и избавиться от плохих мыслей. Я предпочитаю заниматься спортом, музыкой (вокал, игра на фортепиано, барабаны) и нейрографическим рисованием — это очень полезное времяпрепровождение и отличный способ снять стресс. Общение тоже помогает бороться со стрессом, но, если твое окружение тянет тебя вниз, важно не бояться его поменять. Также не вижу ничего плохого в том, чтобы выпить бокал вина за ужином с супругом или подругой, если это не ради того, чтобы опьянеть, а для вкуса и получения эстетического удовольствия.



Как распознать расстройство личности

Если верить соцсетям, иметь у себя какое-нибудь психическое расстройство сейчас чуть ли не модно. Но одно дело — играть в эту игру сознательно, создавая образ психически неуравновешенного человека, и совсем другое — действительно страдать от одного из подобных расстройств. Многие, у кого есть такие проблемы, даже не подозревают о них, считая отклонения в своем поведении индивидуальной особенностью. Так по каким же признакам можно обнаружить расстройство личности у себя или у окружающих?

Жесткая картина мира

Если спросить таких людей о том, как они представляют окружающий мир, вы услышите довольно резкие суждения. Люди с расстройством личности склонны делить людей на хороших и плохих, для них существуют только черное и белое, никаких полутонов. Их восприятие реальности не то чтобы искажено, но пропускается сквозь призму их фантазий, ложных выводов и суждений. Причем в оценке окружающих, как правило, они демонстрируют одну из двух крайностей: высокую эмоциональность или, наоборот, полное равнодушие.

Эмоциональные перепады

Только что человек был абсолютно спокоен и вдруг взрывается, причем из-за пустяка. То, что для здоровых людей станет в худшем случае поводом для сожалений, для людей с расстройством может превратиться в настоящую драму с бурным высказыванием претензий: например, проигрыш в настольной игре или хамство кондуктора в автобусе. Иными словами, расстройство личности провоцирует человека на отдачу, неадекватную породившей ее причине. Подобные реакции сопровождают не каждое расстройство — шизоидные личности в основном демонстрируют сухость.

Проблемы в общении

Такие перепады неизбежно приводят к проблемам в коммуникации, ведь нормально общаться с крайне нестабильным в эмоциональном плане человеком очень сложно. Ситуация усугубляется еще и потому, что страдающий расстройством склонен видеть в словах собеседника то, что он в них не вкладывал. Например, в невинной реплике коллеги по работе человек может почувствовать скрытую насмешку

и затаить злобу или, наоборот, сердечное приветствие принять за предложение дружбы.

Позиция жертвы

Многим людям с расстройством личности нравится привлекать к себе внимание, которое они воспринимают как доказательство своей значимости. И, чтобы получить это внимание, они готовы задействовать разные средства. Одно из них — позиция жертвы, человека, подвергшегося давлению, гонениям, или просто страдальца по жизни. При этом сама травматическая ситуация действительно могла иметь место, но расстройство личности заставляет людей смаковать ее подробности, снова и снова возвращаться к ней, чтобы оставаться в центре внимания.

Склонность ко лжи

Большинство страдающих расстройством — виртуозные лжецы. Лгать, конечно, могут и вполне здоровые люди, но они делают это по вполне определенным причинам: уберечь другого от боли (ложь во спасение), защитить себя, получить выгоду и т.д. Люди с расстройством лгут без видимой цели, для них это просто душевная потребность. Если вам удастся вывести их на чистую воду, за этим последует драматичная история о том, почему им пришлось солгать — конечно, такая же неискренняя.

Дисгармоничные отношения

Страдающим расстройством трудно поддерживать длительные личные отношения. Шизоидное и антисоциальное расстройства затрудняют достижение эмоциональной близости. Истерическое или обсессивно-компульсивное расстройства заставляют человека растворяться в своем партнере, лишая его личного пространства. Иногда эти крайности сочетаются в одном человеке, что, конечно, не может не нервировать партнера.



Навязчивые мысли

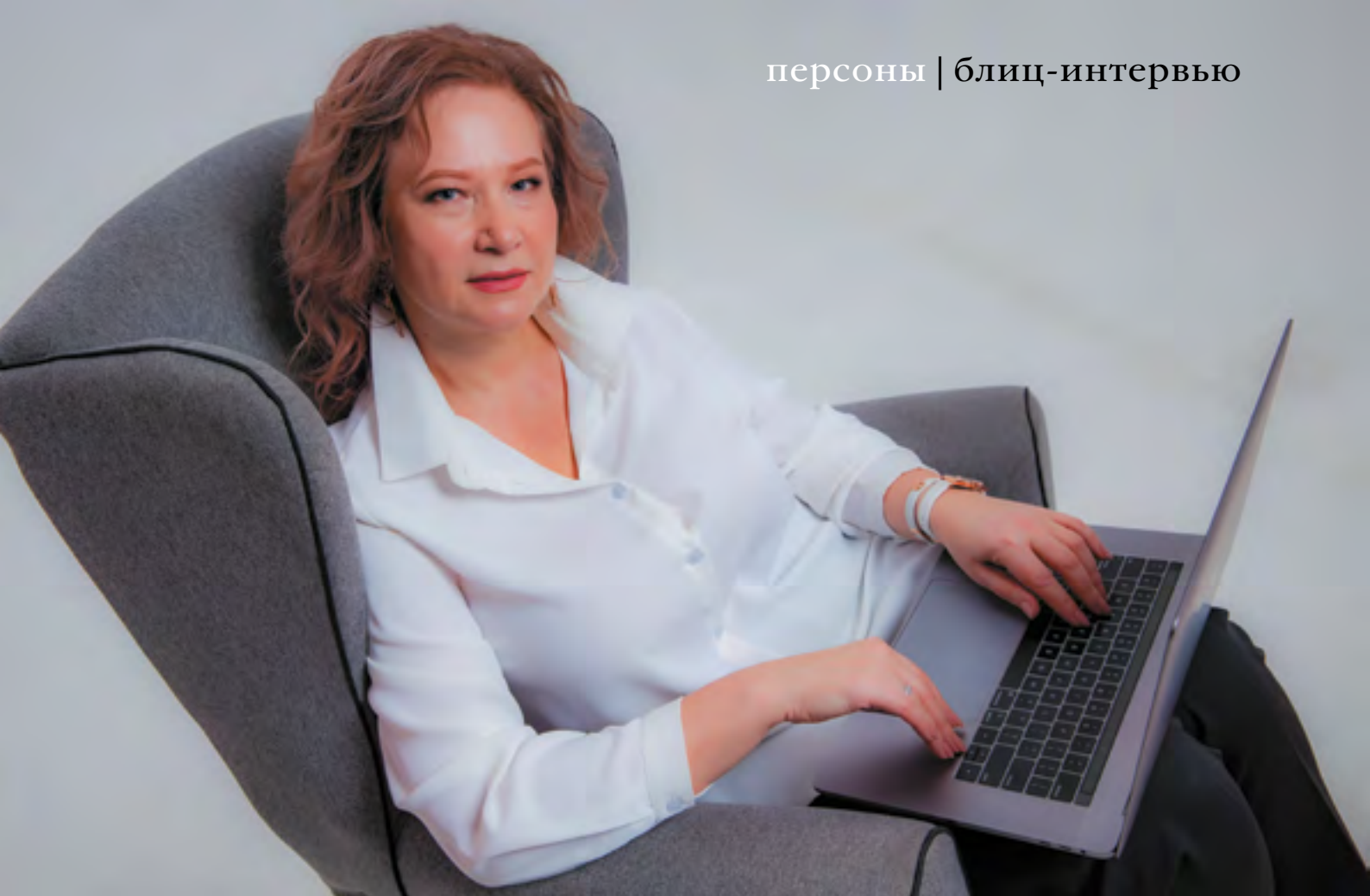
Расстройство приводит к развитию навязчивых мыслей, от которых человек не способен избавиться совсем. Конкретный тип расстройства предполагает развитие определенных идей: так, параноидное расстройство убеждает больного, что окружающие настроены к нему враждебно, заставляя даже в признаках симпатии видеть злой умысел, тревожное — что вот-вот приключится какая-то беда, ананкастное — что человек забыл выполнить какое-то действие, но перепроверка своей работы не приносит ему успокоения, зависимое — что человека бросят и он останется один, и т.д.

Неспособность признать вину

Страдающие расстройством болезненно принимают любую критику, при этом источником своих бед считают кого угодно, но только не себя. Любую попытку указать им на их собственные ошибки, просчеты и недостатки они пресекают, перекаладывая ответственность на других.

Случаи, когда у одного и того же человека встречаются все признаки, крайне редки. Если у вас или у вашего близкого имеются хотя бы два или три признака, проявляющиеся ярко и регулярно, имеет смысл задуматься о посещении психолога и/или психотерапевта.





«Думай сердцем, чувствуй головой!»

Интервью: О. Беяева Фото: из архива М. Алясовой

С первых минут общения с нашей гостьей попадаешь в особую атмосферу доверия и чуткости — когда не нужно настраиваться на диалог и думать о том, чтобы тебя правильно поняли... Тем более это важно в среде помогающих профессий, где от доверительного отношения к специалисту зависит результат работы. Марина Алясова — эксперт-коуч, бизнес-тренер, автор книги «Не ходите, девки, замуж...». Она уверена, что у каждой женщины свой успех и вовсе не обязательно он должен быть профессиональным в привычном понимании. О женской реализации в кругу семьи и о том, как научиться прощать и отпустить по-настоящему, Марина рассказала нам в интервью.

Марина, можно выделить какой-то наиболее востребованный на сегодня запрос по коучингу?

Да, это финансы и отношения. Людям хочется жить в достатке и в счастливой семье.

Чтобы изменить отношения с окружающими, человеку нужно прикладывать усилия. Наверное, это всегда самое сложное? Особенно, когда дело касается близких.

Сложно, когда мы не в ладу с самими собой. Если мы в борьбе с собой — мы пребываем в борьбе с нашими близкими. Ведь они наше зеркало. И часто транслируют нам то, как мы относимся к себе. Помните библейскую мудрость «Возлюби ближнего, как самого себя»? Все просто — как мы относимся к другим, так мы и проявляем любовь к себе.

Марина, а можно научиться прощать и отпускать людей по-настоящему?

Можно и важно научиться это делать. Важно потому, что иначе мы отказываемся от себя и передаем власть над собой другому человеку. Неосознанно. Но, как правило, это ни к чему хорошему не приводит. Невозможно заставить человека быть рядом вопреки его желанию. Да мы и сами бы не хотели быть привязанными насильно к кому бы то ни было. Бывают сложные ситуации, когда человек сам не справляется. В подобном случае лучше обратиться к специалисту — коучу, психологу либо к психотерапевту, который поможет разорвать эту связь.

По поводу прощения. Как показывает мой личный и практический опыт, мы не можем простить тогда, когда не можем простить себя в этих отношениях. Признаться в этом часто достаточно больно, поэтому лучше, как нам кажется, искать виноватых.

Мужчины и женщины по-разному выражают свои чувства. Что делать, если у влюбленных слишком разные темпераменты?

Когда мужчина и женщина по-настоящему любят друг друга, они всегда смогут договориться. Любовь предполагает бережное отношение друг к другу. Если это иллюзия любви, то верх возьмет, конечно, эгоизм, и рано или поздно отношения закончатся. Поэтому иногда стоит подумать, а готовы ли вы всю жизнь видеть возле себя этого человека? Если присутствует хоть капля сомнения — это сигнал к тому, что стоит подумать. Есть такая мудрость: думай сердцем, чувствуй головой. Хороший навык плюс честность с собой.



На ваш взгляд, современная женщина может быть счастлива, не реализовав себя в профессиональном плане?

В моей практике была такая история. Мы работали с девушкой, которая очень хотела реализовать себя как профессионал, но что-то не двигалось. Каково же было ее удивление, когда она поняла, что ее реализация — в воспитании своих детей. Счастью не было предела! Сейчас она «работает» мамой и очень успешна! Так что у каждой женщины свой успех. Все не так, как кажется на первый взгляд!

Благодаря чему/кому вы пришли в коучинг?

Еще в университете меня привлекала психология. И мне даже предлагали заняться ею всерьез. Но тогда я не придавала этому значение и осталась на филологическом, посвятив свой интерес творчеству Ф. М. Достоевского. А его произведения — кладезь психологических портретов!

Вторым этапом стала воинская служба. Там была полная погруженность в эту область человеческого сознания. Но решающим моментом стал распад моей семьи. Тогда я поняла, что совсем не знаю себя. И это стало началом нового пути и для меня, и, в итоге, для моих клиентов.

Марина, вы не только автор потрясающих стихов, но и автор книги с интригующим названием «Не ходите, девки, замуж...» и с не менее интересным содержанием, которое нашло отклик у огромного количества женщин. Что вы испытали, когда труд, основанный на вашем таком очень личном опыте, был закончен?.. Есть ли дальнейшие творческие планы?

О, это было многогранное чувство! И восторг, и тихая радость, и детское восхищение, что у меня получилось! Получилось написать книгу о любви, о том, как важно жить в гармонии с собой. И самое главное, что все, кто прочтет книгу, смогут написать свою счастливую историю. Это главный замысел автора.

В творческих планах — издание книги стихов. Мечтаю воплотить этот проект с одним гениальным фотографом в высокохудожественном формате. И, конечно, будет продолжение. Ведь жизнь не заканчивается!

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

Web: jostandpartners.com

Skype: Jostandpartners





Астропортрет

Новое слово в искусстве

Есть известное изречение: «Звезды правят дураками, а мудрый — своими звездами». В самом деле, если человек знает свою, заложенную природой при рождении, жизненную программу, он понимает скрытые причины событий. Чувствуя связь с природой и космосом, он может взаимодействовать с ними, строить жизнь сообразно своим желаниям и представлениям в соответствии с космическими ритмами, вовремя корректируя то, что не устраивает его в жизненной программе. Все астрологические предсказания делаются на основе гороскопа или натальной карты, связанной с моментом рождения. Натальная карта — это модель жизни и судьбы человека. В ней прописаны его психологические характеристики, наклонности, способности. В карте можно прочесть, какие взаимоотношения будут с родителями, сделает ли человек карьеру, будет обеспечен или беден, есть ли по отношению к нему угроза криминала... Астрология сродни искусству. А целью и смыслом любого искусства является художественный образ, создание которого — работа художника, интерпретация — дело зрителя. Способность к моделированию образов важна и для искусства, и для астрологии. Произведения искусства представляют модель культуры эпохи, народа, художника. Астрологические карты представляют модели судеб людей и стран, дают возможность прогнозировать и объяснять события. В астрологии сочетается точность языка науки и многозначность языков искусства.





Мы решили обратиться к живописному астрологическому портрету и предлагаем диалог: художника и модели, человека и энергий космоса, влияющих на его развитие и судьбу.

Идея о том, что портрет может нести информацию о судьбе человека, в искусстве не нова. Пример: портрет Дориана Грея — героя романа О. Уайльда. Портрет нес негативную информацию: он старел и изменялся по мере распада личности Дориана.

Стремление показать потенциал, данный человеку от рождения, и возможности его реализации, заставило нас обратиться к гороскопам людей, которые составляют гордость русской культуры, а также к нашим современникам, идущим по жизни в соответствии со своим космическим паспортом. Среди первых — А. Пушкин, Н. Рерих, А. Ахматова, Б. Пастернак, В. Гафт и др. Нам было интересно, какие показатели присутствовали в их карте, был ли заложен успех, что помогло выстоять в трудные минуты. В карте А. Пушкина видна литературная одаренность, блестящее интеллектуальное развитие, любовь народа и долгая память после смерти. А в карте Н. Рериха — качества лидера, мыслителя, реформатора, интерес к мистике, любовь к искусству, счастье вдали от дома, погружение в чужие культуры.

Живописный портрет в отличие от гороскопа дает возможность философски осмыслить связь личности и судьбы человека, проанализировать потенциал его карьеры; пригласить к диалогу множество людей, владеющих разными языками: живописи, знаков и символов, астрологии, психологии; войти в контекст современной культуры, с ее склонностью к визуализации информации.

ОБ АВТОРАХ

Александр Львович Кашеков, заслуженный работник культуры, член Союза журналистов. 25 лет проработал главным художником в ведущих издательствах Москвы.

Ирина Эмильевна Кашекова, д.п.н., профессор, член Московского союза художников и Российского союза писателей, автор книг по изобразительному искусству, учебников для школ и вуза, книги «Портрет-судьба: астрология, искусство, образование».

Тел.: +7 (915) 315-22-98

Email: kashekova@yandex.ru



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

Обучение по Английской Национальной Образовательной программе
(для детей в возрасте от 3 до 18 лет)

- ✓ Профессиональные преподаватели из Великобритании
- ✓ Небольшие классы и индивидуальный подход к каждому ученику
- ✓ Международный детский сад высокого уровня
- ✓ Дополнительная языковая поддержка для начинающих
- ✓ Международная школа с доброжелательной атмосферой
- ✓ Эффективная и сбалансированная программа подготовки к сдаче экзаменов IGCSE, AS и A Level



Подробности по телефону: +7(495) 301-21-04

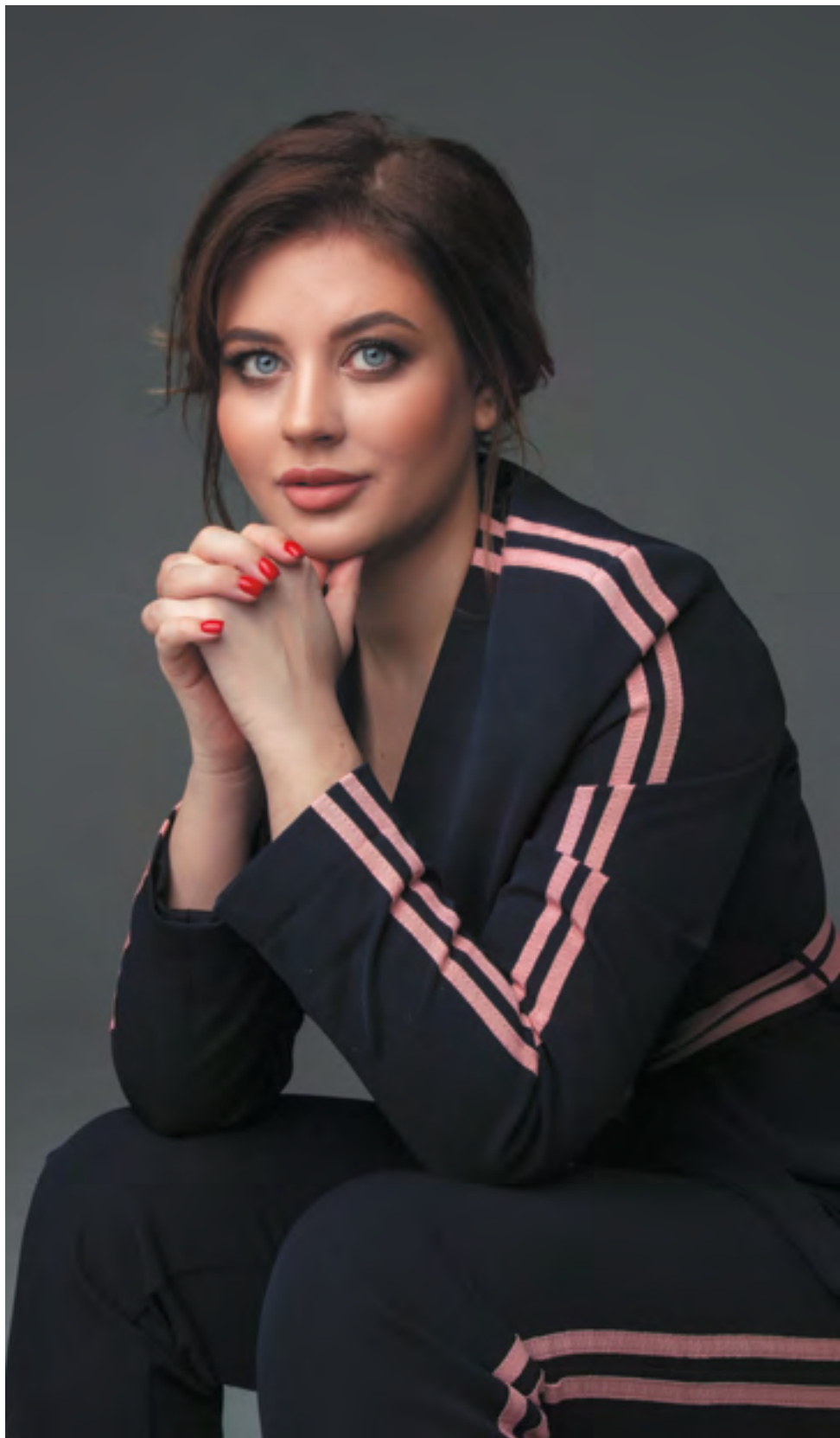
Адреса школ:

- Москва, Зеленый проспект, 66А (м. Новогиреево) для детей в возрасте от 3 до 18 лет
- Москва, ул. Лобачевского, 14 (м. Проспект Вернадского) для детей в возрасте от 3 до 14 лет
- Москва, ул. Молодогвардейская, 9 (м. Молодежная) для детей в возрасте от 3 до 11 лет

«БОЛЬШЕ УСИЛИЙ – ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТ!»

«Люди добиваются в жизни высот только тогда, когда не боятся приложить больше усилий, преодолеть свои страхи и делать чуть-чуть больше, чем хотелось бы», — уверена директор сети магазинов корейской косметики KEAUTY, создатель косметического бренда El for U, косметолог, химик (косметика и космецевтика), разработчик продуктов для двух корейских брендов, автор курса «Азы домашнего ухода» и книги «Всё о коже», инфлюенсер Эльвира Юркевич (г. Благовещенск). Ее миссия — повысить косметическую грамотность у девушек и женщин, научить их правильно ухаживать за своей кожей. Эльвира является основателем и директором благотворительного фонда «Открытая ладонь»; каждый месяц на своей странице в «Инстаграме» она проводит «День доброты», организуя помощь тому, кто в ней нуждается.

- Международный эксперт в области корейской косметики. Трижды проходила обучение на корейских заводах под руководством химиков, технологов.
- Получила образование по медицинскому, химическому и педагогическому направлениям. Имеет сертификат специалиста, допускающий к медицинской и фармацевтической деятельности, более 100 удостоверений и сертификатов о повышении квалификации и прохождении различных курсов по косметологии.
- Победитель премии InterCHARM 2020 года в номинациях «Бьюти-прорыв», «Эксперт идеальной кожи»; обладатель Гран-при (награждена поездкой в Барселону в 2021 году на международную выставку ингредиентов).
- Спикер, имеет опыт выступлений как на офлайн-мероприятиях, так и в онлайн-проектах.
- Замужем, мама двоих детей.





ПОЛЦАРСТВА ЗА КОНЯ

Если вы решили купить лошадь

Соблазнились идеей приобрести свою лошадь? Или с детства были влюблены в этих прекрасных животных и сейчас наконец решились на покупку? Так или иначе, но вы отбросили сомнения, уладили все вопросы с недоумевающими близкими, присмотрели подходящую конюшню и провели другие подготовительные работы. О чем еще нужно помнить, прежде чем сделать такой важный шаг, как покупка лошади?

КАК ВЫБРАТЬ

В первую очередь следует понять, для каких целей вы собираетесь приобрести животное: участвовать в соревнованиях, кататься в выходные, развлекать детей и т.д. От понимания цели зависит не только выбор породы, но и условия содержания питомца. Ваш опыт обращения и ухода за лошадьми (или его отсутствие) также имеет значение. К примеру, если вы планируете устраивать конные прогулки лишь по выходным, лошадь представительского класса, победительница многочисленных заездов, вам ни к чему. Наоборот, если животное нужно для участия в соревнованиях, рабочие породы вроде русской тяжеловозной лучше не рассматривать. Учитывайте возраст лошади: чем она младше, тем больше с ней может возникнуть проблем. Объезженный конь,

привыкший к общению с людьми, — оптимальное решение для новичка. Лучший возраст — от 8 до 15 лет: лошадь находится на пике формы, при этом сложностей, связанных с уходом за ней, практически нет.

Габариты — еще один важный параметр. Соотносите размеры животного с комплекцией седока: если лошадь слишком мала для вас, и ей, и вам будет дискомфортно; если велика, она не будет вас слушаться.

Пожалуй, главный критерий при выборе лошади — ее темперамент. Часто он определяется породой, но не всегда, поэтому не стоит покупать животное, ориентируясь в первую очередь на родословную. Выбирайте коня, как друга, исходя из внутренних ощущений: подходит ли вам его характер, насколько хорошо он вас принимает и т.д.

ПОКУПКА ИЛИ АРЕНДА?

Содержание лошади обходится недешево, поэтому тщательно оцените свои финансовые возможности и уточните список будущих трат. Цены на животных варьируются от бюджетных до космических, но это не единственная сложность, ведь надо также подумать о месте содержания, уходе, питании.

Если у вас есть помещение, которое можно отвести под конюшню, расходы уменьшатся. Но помните, что переделанный гараж или малогабаритная дача не подходят: животному нужны простор и удобство.

У вас есть собственное поле или знакомый поставщик овса сделает скидку? Отлично, ведь это также уменьшит траты. Но, даже решив вопрос с местом содержания и питанием, вы будете регулярно тратиться на услуги ветеринара (речь не только о лечении, но и об обязательных процедурах вроде прививок и обрезки копыт) и обслуживающего персонала (лошади требуется много внимания и специальный уход), а также на покупку оборудования. Кроме того, ваши отношения с животным могут не сложиться: вы почувствуете, что с другим конем могли бы достичь большего, или, наоборот, лошадь окажется слишком строптивой. В таком случае придется подумать о продаже, а это будет утомительно для вас и тяжело для животного.

Если вы предполагаете, что не справитесь с финансовым бременем коневладельца, остановитесь на аренде. Она обойдется гораздо дешевле, к тому же за уход будут отвечать профессионалы. А выкупить животное вы сможете в любой момент.

ЦЕНА ВОПРОСА

Все же решились на покупку? Тогда определитесь, лошадь из какой ценовой группы вы хотите приобрести. Самые недорогие — лошади, выращенные на мясо, а также старые или травмированные. Здесь максимальная стоимость — 40–50 тыс. рублей. Следующая группа — лошади для любителей, их цена обычно не превышает 150 тыс. Если вам нужен спортивный конь для активных прогулок, придется выложить еще больше — до 300 тыс.

Те, кому лошадь требуется для подтверждения высокого материального статуса, как правило, выбирают лошадей элитных пород, стоящих около 500 тыс. Цены же на будущих участников престижных соревнований не имеют верхней границы.

СОДЕРЖАНИЕ

Основные продукты в рационе лошади — сено и овес. Однако стоит подумать о том, чтобы разнообразить ее рацион свеклой, картофелем и морковью. Соответственно, включите в расходы на содержание стоимость доставки и грамотного хранения продуктов.

Также соотносите количество пищи с физическими нагрузками: если лошадь большую часть времени проводит в конюшне и на поле и лишь изредка отправляется на выезды, не перекармливайте ее. Но и недостаток пищи не менее вреден.



Тем, кто желает своей лошади здоровья и долголетия, категорически не стоит баловать ее «деликатесами»: сосисками, конфетами и прочим, ведь это обязательно вызовет проблемы с желудочно-кишечным трактом. Поение тоже требует особого внимания: например, нельзя давать воду животному сразу после активной работы или тренировок, следует подождать около часа.

Если лошадь содержится в конюшне, к кормлению и поению нужно добавить чистку. Ее проводят начиная с головы и посвящают этому занятию много времени, ведь это подчас единственный способ вовремя обнаружить проблемы со здоровьем: раны, наличие паразитов, болезни.

Основа хорошего самочувствия лошади — здоровые копыта, поэтому об их ковке тоже нельзя забывать. Сейчас за эту процедуру нередко берутся недобросовестные любители, а иногда и самонадеянные хозяева. Подковать лошадь правильно может только профессиональный кузнец. Доверяя эту работу сомнительным работникам, вы рискуете оставить лошадь без ног — в буквальном смысле. К тому же опытный кузнец — это еще и превосходный консультант, который расскажет, как лучше ухаживать за вашим любимцем.

БОНУСЫ

Лошадь с хорошей родословной — грамотная финансовая инвестиция. Ее потомство (разумеется, рожденное в паре с конем с такой же прекрасной родословной) вполне может окупить ваши вложения. Правда, на поддержание лошади в прекрасной форме также придется тратиться. Да и покупатели часто бывают привередливы, поэтому с продажей могут возникнуть трудности.



Конные прогулки — отличный вариант досуга, который поможет вам поддерживать физическую форму, особенно если вы участвуете в процедурах по уходу за лошастью. Езда галопом сравнима с бегом по пересеченной местности, но при этом вы защищены от серьезных нагрузок на суставы и позвоночник. Кроме того, верховая езда обладает целебными свойствами, позволяя успешно бороться с некоторыми сердечными и кишечными заболеваниями.

Но главный бонус от общения с лошастью — это само общение, положительно влияющее на психику человека. Иппотерапия, или лечение с помощью лошади, успешно избавляет нас от стрессов, помогает достичь внутренней гармонии и делает добрее по отношению к окружающим.

О ЧЕМ ЕЩЕ НУЖНО ПОМНИТЬ

Срок жизни лошади довольно велик и в среднем составляет 25 лет. Если вы хорошо за ней ухаживаете и регулярно приглашаете ветеринара, он может быть и больше. Иными словами, перед покупкой лошади задумайтесь, готовы ли вы посвятить систематическому уходу за животным несколько десятков лет. При возникновении малейших сомнений откажитесь от покупки и остановитесь на варианте аренды.

У вас не так много свободного времени? Выбирайте лошадей местных пород: они хорошо переносят наш климат, довольно послушны и некапризны, не требуют от владельца больших усилий по уходу и содержанию. Аллергия на лошадиную перхоть — довольно распространенное явление, и вы можете даже не подозревать о ее наличии, пока не начнете плотно общаться с животными. Если вы приобрели лошадь и у вас обнаружилась

аллергическая реакция, от контактов с ней придется отказаться, — это может превратиться в личную драму, если вы успели к ней привязаться. Поэтому перед покупкой (в идеале — перед первым контактом) сдайте необходимые тесты.

Не стоит заводить лошадь, если:

- ✓ *вы планируете наведываться в конюшню время от времени. Уход за лошадью требует постоянного участия владельца;*
- ✓ *главный мотив покупки — престижность породы и повышение собственного статуса. Животное — не дорогая игрушка, о которой можно забыть; его нужно искренне любить, и это касается не только лошадей;*
- ✓ *вы не испытываете глубокой симпатии к конкретной лошади. Она обязательно почувствует ваше отношение, и наладить полноценный контакт не удастся;*
- ✓ *вы не готовы вкладывать большие суммы в содержание, уход, приобретение необходимого оборудования и т. д. Даже если сейчас кажется, что это финансовое бремя вам по силам, помните, что траты, на которые вы рассчитывали изначально, могут многократно возрасти в случае болезни животного, смены конюшни и других непредвиденных обстоятельств.*

«Хочу быть примером для детей и внуков!»

Интервью: Е. Александрова Фото: из архива И. Шенгель

Диетолог, нутрициолог Ирина Шенгель живет в Германии более 15 лет. Все эти годы она поддерживает огромное количество женщин, желающих избавиться от лишнего веса и многих других проблем, связанных со здоровьем. Почему ее помощником на этом пути стал бренд Nutrilite и как нутрициология изменила ее личную жизнь, читайте в нашем интервью.

Ирина, скажите, как вы оказались в Германии и почему выбрали профессию диетолога?
Я с детьми переехала в Германию в 2002 году, когда получила приглашение на ПМЖ: как на историческую родину своих предков — немцев Поволжья, которые когда-то переехали из Германии в Россию. Конечно, переезд дался нам нелегко: новые продукты питания, климат, традиции. Без последствий он не обошелся: у меня появился лишний вес, у младшего сына — проблемы со здоровьем. Тогда и появилась мысль изменить образ жизни. Как это сделать, мы не знали. Но, познакомившись с брендом Nutrilite и людьми, которые работали с питанием, мы быстро решили нашу проблему.

То есть сначала бренд Nutrilite помог лично вам и вашей семье, а уже потом вы стали рекомендовать его другим и заниматься нутрициологией профессионально?
Да, благодаря Nutrilite я избавилась от проблем, которые пришли во время переезда. После чего я стала доверять этому бренду и посвятила себя теме питания: окончила Европейскую научную школу питания, стала членом совета диетологов Германии. Мне эта тема очень интересна, я продолжаю учиться до сих пор.

Почти три года назад я основала проект, который назывался «Детокс», теперь он имеет название «Здоровое тело». Я хочу научить людей любить свое тело, понимать его и знать, как много значит здоровое тело в нашей жизни.

Глядя на вас, совсем не сложно поверить в то, что этот проект творит чудеса. Но наверняка у вас есть еще и другие секреты по уходу за собой? Например, физические упражнения, профессиональный косметологический уход?..

Разумеется, я слежу за своим питанием. Также мы с мужем совершаем много пеших прогулок на природе. У меня есть несколько мест силы, я медитирую, много пишу, изучаю что-то новое и внедряю это в свои проекты.

В каких форматах вы работаете с женщинами? Индивидуальные консультации, работа в группах? И что из этого наиболее эффективно?

Конечно, индивидуальные консультации всегда есть. До пандемии я проводила очень много семинаров, встреч. Сейчас все проходит в онлайн-формате. Самое эффективное — это наша школа Korper Kur, проект «Здоровое тело», когда в команде работает много специалистов. Одновременно в проектах может принимать участие от 500 до 700 человек.

Ирина, в отзывах о работе с вами пишут о том, как необычно вы работаете с клиентами (без давления, мягко сопровождая и поддерживая) и как меняется в лучшую сторону личная жизнь клиентов после работы с вами. А как изменилась ваша личная жизнь благодаря профессии?

В конце каждого месяца, когда заканчивается проект, мы получаем сотни отзывов — и мне приятно видеть, как кардинально меняется не только внешность людей, но и их отношение к своему телу, здоровью и жизни... В моей личной жизни изменилось многое: я не совершаю поступков, которые могли бы мне навредить, делаю все только себе во благо. Хочу быть примером для своих детей и внуков (у меня двое детей и внука). Это самое главное. И я горжусь, что моя дочь пошла по моим стопам: она изучает диетологию, является моим партнером по бизнесу и ведущим специалистом проектов на немецком языке.

IG: irina_schengel

ХАЙ-ТЕК:

комфорт

и функциональность



Стиль хай-тек в интерьере часто предпочитают энергичные, занятые и вечно спешащие люди с лидерскими качествами. Часто это молодые люди, которые любят, чтобы техника работала за них: кровать сама застилалась и складывалась, свет зажигался от движения руки и т.д. Этот стиль характеризуется просторными апартаментами, встраиваемой техникой, мебелью с металлическими элементами, стеклянными лестницами, стеллажами-перегородками, говорящими сенсорными панелями и всевозможными самонастраиваемыми системами управления (электричество, отопление, вентиляция, Интернет, душ, музыка и прочее).

Достоинства стиля весьма привлекательны:

1. Минимализм, простота форм и линий.
2. Удобство, комфорт, экономия времени, демонстрация современных технических новинок и материальной обеспеченности хозяина.
3. Несложный выбор цвета (в основном используются белый, серый, черный, бежевый)
4. Необычная, футуристичная атмосфера.

Недостатки заставляют задуматься:

1. Недешевое удовольствие (по крайней мере, для оформления всей квартиры или дома).
2. Холодный, грубоватый стиль за счет обилия металлических, стеклянных, бетонных конструкций и отсутствия декора в интерьере.
3. Для большинства российских квартир этот стиль не подходит. Чтобы интерьер был гармоничным, должна быть большая площадь, панорамные окна, высокие потолки. В основном в нашей стране в стиле хай-тек оформляют офисы, кухни или гостиные.





Итак, *отличительные черты этого стиля* — отсутствие декора и господство функциональности. Основной акцент делается на форму и фактуру архитектурных деталей, предметов, оставляя на втором плане цветовую гамму и рисунок. В организации пространства прослеживается простая и четкая геометрия. Такой же принцип действует при подборе предметов интерьера.

Белый цвет в дизайне обычно доминирует, но иногда базовым фоном служит черный или серый. Как дополнения выступают нейтральные и бледные оттенки: бежевый, светлый кофейный, золотисто-желтый и др.

В оформлении довольно активно используют зеркальные и отражающие поверхности. Они рассеивают свет и визуально увеличивают пространство дома. Можно декорировать зеркалами и глянцем не только вертикальные плоскости, но и, например, потолок.

На окна в основном устанавливают жалюзи: горизонтальные или вертикальные. Тканевые шторы если и добавляют, то только однотонные и простые по фактуре и фасону.

Меблировка квартир в стиле хай-тек в интерьере — часто того же цветового оттенка, что и окружающие стены. Она должна быть максимально функциональной и удобной с ровной и гладкой поверхностью. Хромированные и стеклянные вставки поддержат общее оформление. Распространенное решение, когда мягкая мебель контрастного красного или синего цвета создает в помещении эффект яркого пятна. При этом подобный акцент может носить лишь один предмет обстановки.

В дизайне интерьера хай-тек отсутствуют все привычные шкафы и стенки. Зато в обстановке очень пригодится мебельная модульная система, которая может легко трансформироваться по желанию владельцев.



Освещение — это важная часть интерьера, выдержанного в стиле хай-тек. Монтируются многочисленные встроенные светильники или комбинации встроенных и подвесных галогенных ламп. Главное условие — простота и легкость. Источники света стоит использовать в изобилии: на потолке, на стенах, в полу. Их задача не только наполнять помещение светом, но и создавать в интерьере ощущение легкости и простора. Встраиваемая подсветка может присутствовать и в мебели.

Если вас привлекает стиль хай-тек в интерьере, но бюджет и габариты не позволяют оформить таким образом всю квартиру, примените этот стиль на кухне. Там важны и простота, и функциональность, и «умная» техника. Уместны будут металл, и стекло, и глянцевые поверхности. На кухне должно быть свободное пространство — оно как раз создается за счет легкой, минималистичной мебели и монохромных цветов. Здесь можно реализовать многое: сконструировать самовыдвигающиеся шкафы, столешницы, ящики, организовать самовыключающиеся свет и воду (на кухне, когда руки заняты, это очень кстати).



«МОЙ ГЛАВНЫЙ МОТИВАТОР – РАБОТА!»

PHOTOGRAPHER
MYSHKINA TATIANA

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

Что мешает женщинам похудеть, всегда ли безопасен детокс, как держать себя в форме тем, у кого нет времени на питание по расписанию? Об этом нам рассказала диетолог-мотиватор, член Национального общества диетологов, создатель проекта ToSTART Ева Шишова.

Ева, ваш масштабный проект идеального тела ToSTART, существующий на рынке уже более 6 лет, включает много разных программ, в том числе для беременных женщин и кормящих мам. Значит, курс можно рекомендовать всем, кто хочет похудеть? Или все-таки есть какие-то ограничения?

У нашего курса нет ограничений. Мы работаем с разными людьми: даже с детьми от 5 до 15 лет и людьми со всевозможными заболеваниями. Для каждого клиента мы подбираем индивидуальную программу, поэтому никаких ограничений быть не может.

Проблема лишнего веса часто связана с психологическими причинами, низкой самооценкой... Как решаются эти проблемы благодаря курсу?

Когда человек приходит к нам, он первым делом заполняет анкету, в которой есть вопрос: «С чем вы связываете свой лишний вес?» Причины бывают разные, у некоторых это идет из детства, у кого-то свои блоки и барьеры. Поэтому для людей с психологическими проблемами лишний вес служит некой защитой от окружающего мира или же наоборот — маяком. С каждым человеком мы прорабатываем эту проблему. Мотиватор, работающий в проекте, с помощью специальных заданий помогает понять причину лишнего веса и разобрать ее. После выполнения мотивационных заданий человек, как правило, начинает сам разбираться в себе, прорабатывать страхи, предубеждения и убеждения, которые мешали ему жить. Вследствие всего этого его лишний вес уходит намного легче.

По поводу детоксикации организма мнения диетологов часто расходятся — многие считают ее небезопасным для организма. А что думаете вы по этому поводу?

Сколько людей, столько и мнений. Мы можем сказать только о нашем детоксе, который абсолютно безопасен, хотя у него, конечно, есть противопоказания. Он основан исключительно на обычных продуктах. И никаких заоблачных эффектов мы не обещаем.

Разные мнения и по поводу употребления воды — одни рекомендуют пить ее в больших количествах, другие — столько, сколько хочется, и не больше. Что советуете вы?

Я советую начать пить хотя бы литр сырой воды в день. Именно сырой, то есть фильтрованной или бутылочной. Также стоит исключить соки и газированные напитки. Просто возьмите за правило выпивать 1–2 стакана воды утром и по стакану за 20 минут перед приемом пищи.

Ева, а как соблюдать диету, если ты находишься постоянно в пути? Например, женщине, которая часто бывает в командировках.

Вопрос довольно интересный... Но ведь человек всегда что-то ест, верно? Поэтому, если у человека есть цель привести свою фигуру в форму, для него это обстоятельство не станет оправданием. Если женщина находится в другом городе, ей стоит закупить продукты из своего меню, так же приготовить их и съесть. Если у девушки нет на это времени, то она может заказать готовую еду, указав калорийность и состав блюда. Если же мы говорим о нашем курсе, то у нас есть меню-конструктор. Находясь вне дома, человек сможет так же питаться и худеть. В том числе можно заменять продукты, чтобы их было удобнее есть в дороге.

Что помогает вам добиваться успехов в жизни? Кто или что ваш главный мотиватор?

Думаю, что мой главный мотиватор – это работа, которая не позволяет мне расслабляться. Я смогла похудеть на 32 килограмма. Полагаю, что добиваться успехов в жизни мне помогает и ответственность.

Представьте, что вам нужно за полчаса собраться в путешествие в неизвестную страну. Какие три обязательных продукта питания вы взяли бы с собой?

Что-то из овощей... возможно, много овощей, мясо и сыр.



ПЛЮСЫ И МИНУСЫ *лазерной эпиляции*



Лазерная эпиляция — одна из самых популярных на сегодняшний день процедур, позволяющая радикально решить проблему растительности на теле. Если вы задумались о необходимости ее пройти, прежде всего оцените все риски. Но сначала о плюсах.

ПОЛНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВОЛОС

Идеально выбритая кожа и кожа, полностью свободная от волосков, — это два разных явления. Даже если вы используете самые современные эпиляторы, кожный покров все равно не будет ровным, к тому же волосы растут неоднородно. Чтобы поддерживать идеальную, а не просто хорошую гладкость кожи, к эпилятору придется прибегать несколько раз в день. Тем, кто не поленится это делать, придется столкнуться с раздражением. Лазерная эпиляция делает кожу настолько гладкой, что сложно поверить в то, что на этом участке когда-то росли волосы. Лазер удаляет их все — независимо от силы пигментации, толщины и структуры.

МИНИМУМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Лазерную эпиляцию можно делать практически всем. Абсолютные противопоказания вполне понятны: онкология, сахарный диабет, герпес в активной стадии, открытые и незажившие повреждения кожи, большое количество родимых пятен в области воздействия, период вынашивания ребенка и кормления грудью, варикоз в тяжелой форме. Даже при миоме лазерная эпиляция возможна, так как нет доказательств, что эта процедура может привести к росту опухоли. Временным противопоказанием является загар, так что лучше всего планировать избавление от волос на теле на зиму.



Но у лазерной эпиляции есть и свои недостатки, которые часто и останавливают желающих пройти через эту процедуру.

БОЛЕЗНЕННОСТЬ

Хотя современные лазеры максимально деликатны, болевых ощущений вряд ли удастся избежать даже тем, кто привык использовать эпилятор для удаления волос в интимной зоне. Чем нежнее зона, тем сильнее будет боль. Косметологи утверждают, что в большинстве случаев предварительная анестезия при лазерной эпиляции не требуется. Разумеется, многое зависит от особенностей кожного покрова и болевого порога конкретного человека.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА

Многие наивно полагают, что лазерная эпиляция — это единовременная процедура. На самом деле она представляет собой целый курс регулярных сеансов. Если вы пропустите хотя бы один из них, это отразится на эффективности всего процесса. Дело здесь в неравномерности роста волосяного покрова: чтобы навсегда остановить появление волосков, требуется долговременное воздействие. В первый раз лазер удаляет только 10–20% волос. Для полного избавления от волос на коже потребуется 6–8 сеансов, которые нужно проводить в течение 6–12 месяцев. (В дальнейшем достаточно один раз в год приходить на поддерживающую процедуру — и ненужные волосы исчезнут навсегда).

Поскольку лазерная эпиляция навсегда избавляет от растительности на теле, цену на процедуру демократичной



назвать нельзя. Тем не менее, это один из самых эффективных на сегодняшний день методов избавления волос. Предпочест ли лазерную эпиляцию необходимости регулярно удалять волосы на теле или нет, решать только вам. Но, решившись на процедуру, выбирайте проверенных косметологов с солидным опытом работы.

Интервью: Е. Зинченко

Фото: из архива Е. Скороходовой

У нас в гостях — заместитель генерального директора по управлению персоналом АО «Федеральная пассажирская компания» Екатерина Скороходова. Акционерное общество «Федеральная пассажирская компания» непрерывно совершенствует условия труда для женщин, создает атмосферу, в которой сотрудницы имеют возможность проявлять свои лидерские качества и управленческие компетенции. «Сегодня женщины успешно трудятся в самых разных отраслях экономики, на предприятиях, в бизнес-структурах. Женщины ответственно подходят к делу и эффективно решают серьезные производственные задачи. Создание условий для профессиональной самореализации женщин, а также разрушение стереотипов в этой области позволяет нам обеспечивать устойчивое развитие нашей компании на всех уровнях ее жизнедеятельности», — говорит Екатерина.



НА ПУТИ *к высоким целям*

Екатерина, у вас большой опыт работы с персоналом, с женским коллективом. Скажите, что в наше время может удерживать женщину на одном рабочем месте много лет?

Женщины уходят с хорошей работы не всегда для того, чтобы сидеть дома и растить детей. Большинство из тех, кто покидает работу, по-прежнему остаются на рынке труда. Они открывают свое дело или устраиваются на работу в компании, построенные на других принципах, например, в некоммерческие организации. Зачастую женщины ищут работу, которая позволит им сделать собственный вклад в развитие общества.

Думаю, основной причиной ухода является неудовлетворенность политикой компании, ощущение отсутствия контакта с коллегами и руководством, недовольство корпоративной культурой

и убежденность, что начальство не ценит их вклад в общее дело. Кроме того, женщины ценят стабильность дохода, комфортный психологический климат в коллективе и возможность профессионального обучения и развития.

Относительно АО «ФПК» — это компания с женским лицом, где 65% коллектива — женщины. У нас предъявляются особые требования к развитию кадрового потенциала, созданию условий для профессионального и личного развития женщин: условия работы должны гарантировать равновесие между карьерным ростом и семейными обязанностями, поэтому развитие системы социальной поддержки женщин, создание комфортных, гибких и современных условий для работы сегодня в числе безусловных приоритетов компании.

Сильно ли повлиял прошлый год на планы компании?

Несмотря на сложный 2020 год, план мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин на 2019–2020 годы выполнен; на 2021 год утвержден новый план, который включает основные направления: женское здоровье, женское лидерство, женщина и производство. Принят к реализации проект «Профилактика профессионального выгорания и повышение профессиональной надежности фронтлайн-персонала». Более 2,5 тысяч работниц посещают комнаты психологической разгрузки. С целью выстраивания долгосрочной политики поддержки семьи в коллективном договоре АО «ФПК» предусмотрены социальные льготы и гарантии. В программе ДМС предусмотрены консультации врачей: эндокринолога, маммолога, онколога, акушера-гинеколога.

Наши направления на развитие женского лидерства на 2021 и последующие годы: командообразующие тренинги, направленные на развитие личности; система дистанционного обучения и возможность обучаться в отпуске по уходу за ребенком.

А как эмоциональный климат на работе может влиять на работоспособность женщины и результаты ее труда?

Большую часть нашей жизни мы проводим на работе. То, чем мы занимаемся, кто находится рядом с нами, какие отношения и настроения окружают нас — все это влияет на наш уровень счастья и производительность труда. Женщины чаще, чем мужчины, проявляют чувствительность к эмоциональному климату в коллективе и стремление работать в психологически комфортной для себя атмосфере. Приходя на новую работу, женщины обычно пытаются сначала установить эмоциональные связи с коллегами и только после этого полностью включаются в трудовой процесс. Удовлетворенность отношениями в коллективе становится при этом одним из основных факторов, определяющих удовлетворенность женщин трудом в целом. Если сложились хорошие отношения в коллективе, женщины реже мужчин стремятся сменить место работы.

При благоприятном эмоциональном климате в коллективе преобладает деловое, творческое настроение, жизнерадостный тон взаимоотношений между работниками. Если мы говорим о неблагоприятном психологическом климате, то здесь, напротив, можно наблюдать пессимизм, раздражительность, конфликтность отношений в группе, нежелание работников вкладывать усилия в свою работу. Компания, которой небезразличен психологический климат в коллективе, старается следить за этими вопросами, вовремя реагировать на потребности группы. Очень важно помнить, что во всем нужен баланс и нельзя заменить одни потребности другими.

Для выявления степени влияния социально-психологического климата на удовлетворенность трудом в АО «ФПК» ежегодно проводится опрос сотрудников посредством рассылки анкет на их корпоративную почту, по результатам которого мы анализируем полученные данные. Нам важно изучать и знать все факторы организационного здоровья персонала, получать обратную связь.

Насколько изменилась работа с кадрами за последние годы? В чем вам стало сложнее работать, а в чем легче?

В последнее время мы столкнулись с большими переменами. Появились новые способы коммуникации, новые ценности, тенденции. Из-за распространения коронавирусной инфекции многие сотрудники перешли на дистанционный режим работы.

Конкретное место выполнения работы оказалось вторичным, главное — ее эффективность и оценка.

Изменился подход к кадровым ценностям. Благодаря пенсионной реформе в России сегодня в компании работают представители разных поколений. Мы очень ценим этот факт. Нам важен не только возраст и опыт, но и свежий, смелый взгляд. Именно диалог разных поколений нередко позволяет найти оптимальные решения и помогает компании оставаться на плаву. 2020 год внес свои коррективы в работу кадрового блока: внедрение дистанционного обучения, работа с персоналом в период неопределенности и сохранение всех льгот и гарантий.



Приходится быть в тонусе на пути постоянного самосовершенствования и развития. Новые знания и навыки улучшают производительность, отношения с руководством и коллегами, придают уверенности.

Мы с моей командой достойно реализуем поставленные задачи по сохранению и развитию коллектива в этот сложный период. Появились ли новые методы/инструменты в работе, которые вы используете?

Главное направление в работе кадровой службы — формирование профессионального, конкурентоспособного, ответственного и сплоченного кадрового состава организации. Подразумевается, что такой коллектив помогает достигать долгосрочных целей и следовать общей концепции (стратегии) развития предприятия. Есть две основные характеристики стратегии управления персоналом. Первая — это долгосрочность. Стратегию, предполагающую разработку и изменение психологических установок, мотивации, всей структуры персонала и даже самой системы управления кадрами, нельзя реализовать за короткий срок. Вторая характеристика — это тесная связь с общей стратегией (концепцией развития) компании, учет факторов внешней и внутренней среды. Изменение последних обязательно влечет модификацию или даже смену стратегии предприятия и требует соответствующих корректировок структуры кадрового состава, его квалификации, навыков, стиля и методов работы.

Сегодня кадровый блок Компании использует на каждом этапе своей работы множество самых различных разработок и методик. Каждый уровень имеет определенные приемы, направленные на достижение максимальной эффективности.

Какие проекты уже удалось реализовать и что планируете в ближайшем будущем?

В 2019 году был организован «Женский клуб АО «ФПК» — клуб, где женщины-сотрудницы делятся своими идеями и предложениями. За свою недолгую историю существования клубу удалось достичь существенных результатов: регулярно ведется работа по обеспечению безопасных условий труда и психоэмоционального равновесия женщин. Женский клуб АО «ФПК» участвует в вопросах развития лидерских компетенций, способствует позиционированию и продвижению бренда Федеральной пассажирской компании как компании, заботящейся о женщинах, о гармоничном развитии своих сотрудниц. Хочу отметить, что в 2020 году проект «Женский клуб АО «ФПК» стал лауреатом конкурса «Лучшие практики по работе с молодежью», организованным ОАО «РЖД».



У нас еще много проектов в кадровом блоке по развитию персонала. Мы разрабатываем стратегию развития человеческого капитала АО «ФПК» на период до 2025 года.

Назовите главные таланты/способности, которыми должен обладать руководитель, работающий с персоналом?

Во-первых, это самодисциплина. Если человек не может управлять собой, то он не сможет управлять чем-то большим, будь то семья или компания. Безусловно, необходимо держать свое слово и показывать личный пример. Такой подход формирует доверие как внутри компании, так и в отношениях с клиентами. Также важно уметь расставлять приоритеты и находить в себе силы работать над наиболее сложными и важными задачами.

Чему научила вас профессия?

Знанию работы с самых низов, внимательности к деталям, я получила богатый опыт в ведении делопроизводства. Все это очень полезные навыки эффективного руководителя. Но не менее важно правильно подобрать свою команду, уметь брать на себя ответственность, делегировать полномочия. А еще я точно знаю, что единственный способ быть конкурентоспособным — это постоянно совершенствоваться самому.

Большинство деловых женщин с трудом совмещают успеш-

ную карьеру и счастливую личную жизнь/семью. Удастся ли вам соблюдать этот баланс?

По моему мнению, мне удастся сохранять баланс. Мои близкие с уважением относятся к моей сфере деятельности и осознают уровень ответственности моей работы.

Два года назад, придя в Федеральную пассажирскую компанию, я возобновила занятия конным спортом после многолетнего перерыва. В прошлом году удалось даже поучаствовать в соревнованиях. Сейчас все свободное от работы время (как правило, это в выходные дни) я посвящаю своему любимому хобби. И даже здесь у меня есть цели, задачи и развитие. Таким образом мне удастся достичь полной перезагрузки и равновесия в жизни.

Екатерина, что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

Не останавливаться на достигнутом. Развивать свои таланты и заниматься тем, к чему лежит душа. Не бояться ставить высокие цели и, конечно, быть активным и целеустремленным. Важно найти опору и силы в себе, не слушать пересудов, научиться рассчитывать на себя. А еще — не бойтесь меняться. Выход из зоны комфорта страшен, любое изменение болезненно, но комфорт — это не про развитие.

КРИСТИНА РЯЗАНЦЕВА

Мастер участка по подготовке пассажирских вагонов в рейс (вагонный участок: Хабаровск, Дальневосточный филиал АО «ФПК»).

Победительница конкурса «Деловая женщина АО «ФПК»». Проект, с которым участница победила в конкурсе: «Геймификация как инструмент вовлечения работников поездных бригад в решение корпоративных задач».



В марте 2020 года состоялся финал 1-го конкурса «Деловая женщина АО «ФПК»». Финалистками стали 14 сотрудниц Компании, которые представили проекты по улучшению работы своих подразделений. Идеи проектов легли в основу развития и становления клиентоориентированного подхода в Компании.

В октябре 2020 года были запущены отборочные этапы 2-го конкурса в филиалах АО «ФПК» и их структурных подразделениях. В отборочных этапах приняли участие более 500 работниц Компании.

Отбор финалистки осуществлялся по следующим критериям:

- ✓ **опыт работы**
- ✓ **корпоративная активность**
- ✓ **отсутствие дисциплинарных взысканий**
- ✓ **амбициозность**

Конкурсантки прорабатывали проекты по одному из выбранных направлений: адаптация работников в компании, их развитие, духовно-нравственное и патриотическое воспитание молодежи и другие направления. На протяжении 4,5 недель им помогали сотрудники Центра развития персонала АО «ФПК». Также участницам была предоставлена возможность пройти обучение по программе повышения квалификации в СДО «Эффективный руководитель».

ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА

Круиз по Ближнему Востоку



Ближний Восток у многих из нас ассоциируется со сказками «Тысячи и одной ночи». Он действительно хранит в себе много сказочного и необычного и неспроста является привлекательным местом отдыха для туристов.

Если вы впервые решили отправиться в страны Ближнего Востока, морской круиз в ОАЭ станет, пожалуй, идеальным выбором для путешествия — во время круиза вы сможете посетить не одну страну, а сразу несколько: Эмираты, Египет, Иорданию, Оман и другие.

Арабские Эмираты в круизах по морям

Это страна неспроста любима нашими туристами. Здесь 365 дней в году светит солнце. И несмотря на то, что декабрь и январь считаются самыми холодными месяцами по местным меркам, для россиян — это лучшее, что может быть в сравнении с российской зимой. Вот почему Арабские Эмираты занимают прочную позицию в череде популярных новогодних маршрутов.

Кто не мечтает отдохнуть у берегов Красного моря, почувствовать легкий теплый бриз на борту шикарного лайнера за бокалом шампанского или чашечкой кофе, отвлечься от суеты и забот? Морской круиз предоставляет такую возможность. Сегодня множество круизных компаний предлагают морские путешествия на любой вкус, причем круизы на Ближний Восток можно приобрести по вполне доступным ценам. Сюда относятся круизы и в Арабские Эмираты, и в Египет, и в Иорданию, и в другие страны данного региона.



ОАЭ и не только

Рассмотрим несколько основных вариантов маршрутов по Ближнему Востоку. Это не всегда круиз по Объединенным Арабским Эмиратам, но больше всего предложений, конечно, по данному направлению. При этом маршруты по ОАЭ, как правило, всегда сочетаются с другими странами Ближнего Востока. Итак, посмотрим на самые популярные круизы.

- ✓ Круиз из порта Дубая по ОАЭ. В этом круизе вы сможете подробно ознакомиться с Эмиратами, а также посетите Оман.
- ✓ В круизах из Шарм-Эль-Шейха вас ждут Иордания и Египет.
- ✓ В круизах с отправлением из Маврикия (Индия) до порта Дубай (ОАЭ) вас ждут острова Мадагаскар, Сейшелы, Мальдивы, и, конечно, Индия.
- ✓ Круизы из сегмента кругосветки: из Гонконга в Дубай или из Сингапура в Дубай (вы посетите Объединенные Арабские Эмираты, Шри-Ланку, Индию, Оман).
- ✓ Круизы из Барселоны в Дубай. Это круизы по Средиземноморью, Ближнему Востоку и ОАЭ (посетите Египет, Израиль, Иорданию, Оман, Кипр, а также Италию, Турцию и Грецию).
- ✓ Также популярны круизы из Барселоны в Рим. В таком морском круизе вы сможете посетить Египет, Израиль, Турцию, а также Италию, Черногорию, Хорватию, Грецию.

Как мы видим, круизный отдых по направлению стран Персидского залива может быть разнообразным. Вы сами выбираете маршрут вашего путешествия и решаете, какой город больше всего заслуживает вашего внимания. Это могут быть преимущественно Арабские Эмираты, может быть излюбленный российскими туристами Египет, может быть Иордания, которая сохранила свое древнее «лицо»,



чем гордится и потому не торопится возводить что-то новое. А, возможно, это будет совмещенный круиз — например, «Ближний Восток и Средиземноморье». Тогда вас ждет и солнечная Италия, и Греция, и Хорватия с Черногорией.



Плюсы круизного отдыха в ОАЭ

Круизный отдых в Арабских Эмиратах популярен не только из-за комфортных климатических условий, но еще и по многим другим параметрам. Одним из них является возможность отдыха в ОАЭ с детьми (до 18 лет) практически бесплатно. Да, такой уровень сервиса (учитывая все бесплатные опции, которые получает ребенок) возможен, пожалуй, только в круизе! За ребенка, который едет в каюте с двумя взрослыми, оплачивается только портовый сбор, а стоимость за круиз не взимается. Детей может быть и двое, и оба поедут бесплатно (точнее, относительно бесплатно, т.к. нужно все-таки оплатить портовые сборы и, конечно, перелет до и после круиза). Такие путешествия очень нравятся детям, потому что на комфортабельном морском лайнере предусмотрено много развлечений для них. Про архитектурные достижения ОАЭ наверняка многие слышали, и их, действительно, стоит увидеть — современные постройки и небоскребы этой страны могут конкурировать с выдающимися строительными объектами Америки и Европы. Также мы помним, что своим процветанием эта молодая страна (2 декабря 2021 года ей исполнится 50 лет) обязана колоссальным залежам нефти и газа, найденным в регионе, а также разумному, дальновидному и справедливому подходу к использованию и распределению доставшихся ей природных богатств. Есть еще один момент, который радует наших туристов.

А именно — возможность безвизового посещения стран Ближнего Востока. Довольно редко нам удается избежать дополнительных хлопот по организации поездки за рубеж, сбору множества документов и т.п.

Как подобрать круиз в ОАЭ?

Сегодня вы можете самостоятельно купить круиз на сайте иностранных компаний (то есть напрямую, избегая посредников). Единственный момент, при котором могут возникнуть сложности, — это регистрация покупателя, что, впрочем, несложно обойти — в Интернете на форумах есть много советов на этот счет от бывалых путешественников. При бронировании напрямую у иностранных компаний есть свои плюсы, такие как стоимость круиза и возможность получения дополнительных бонусов. Но помните и о минусах. Например, в случае форс-мажорных обстоятельств вернуть уже внесенную оплату за круиз будет сложно (а то и вовсе невозможно). Тогда как при покупке у российских туроператоров у вас на руках будет договор вашей родной страны, с которым вы сможете чувствовать себя более уверенно. А учитывая, что круизы покупаются задолго до начала путешествия, этот момент немаловажен. При поиске круиза обращайте внимание на особенности круизной компании, лайнера, отзывы туристов и выберите тот круиз, который будет соответствовать всем вашим пожеланиям.



СЕКРЕТ ВЫСОКИХ достижений

*Виталий Чех, 24 года.
Алматы, Казахстан.
Стаж занятий — 21 год.
Тренерский стаж — более 8 лет.*

Виталий Чех известен во всем мире. На родине спортсмена, в Казахстане, с него берет пример подрастающее поколение. У Виталия два спортзала, где он тренирует будущих чемпионов, вкладывая в них все свои силы, мастерство, навыки, опыт и время. «Чтобы достичь успеха в любом деле, нужен фокус на деле, самодисциплина и полная самоотдача!», — уверен Виталий.

Заниматься карате-кекусинкай Виталий начал в 3 года, а уже в 6 лет победил на своем первом турнире — чемпионате Алматы. Тогда и решил, что останавливаться не будет.

В 12 лет он получил звание «кандидат в мастера спорта Республики Казахстан» — за победу на чемпионате Казахстана. Победить в таком топовом чемпионате невероятно трудно, тем более, что Казахстан входит в тройку сильнейших стран по карате-кекусинкай.

В 15 лет у Виталия — черный пояс, 1 дан. В том же году он съездил в Японию (Токио), на родину карате, где принял участие в чемпионате Японии.

Вернувшись, Виталий стал выигрывать практически в каждом турнире, среди которых: чемпионаты Казахстана (6 раз), чемпионаты Азии, чемпионат СНГ, чемпионат Евразии, различные турниры в России, международные турниры. С 17 лет — он во взрослой сборной РК.

ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

- Бронзовый призер первенства мира среди юношей и juniоров по карате-кекусинкай (Москва, 2014 г.).
- Вице-чемпион мира на Объединенном чемпионате мира по карате-кекусинкай (Хабаровск, 2015 г.).
- Звание «мастер спорта международного класса» по карате-кекусинкай (за победу на чемпионате мира в Хабаровске).

В мраморном зале...

Мы продолжаем путешествие по Санкт-Петербургу и предлагаем вашему вниманию вторую часть нашего обзора великолепных дворцов северной столицы.



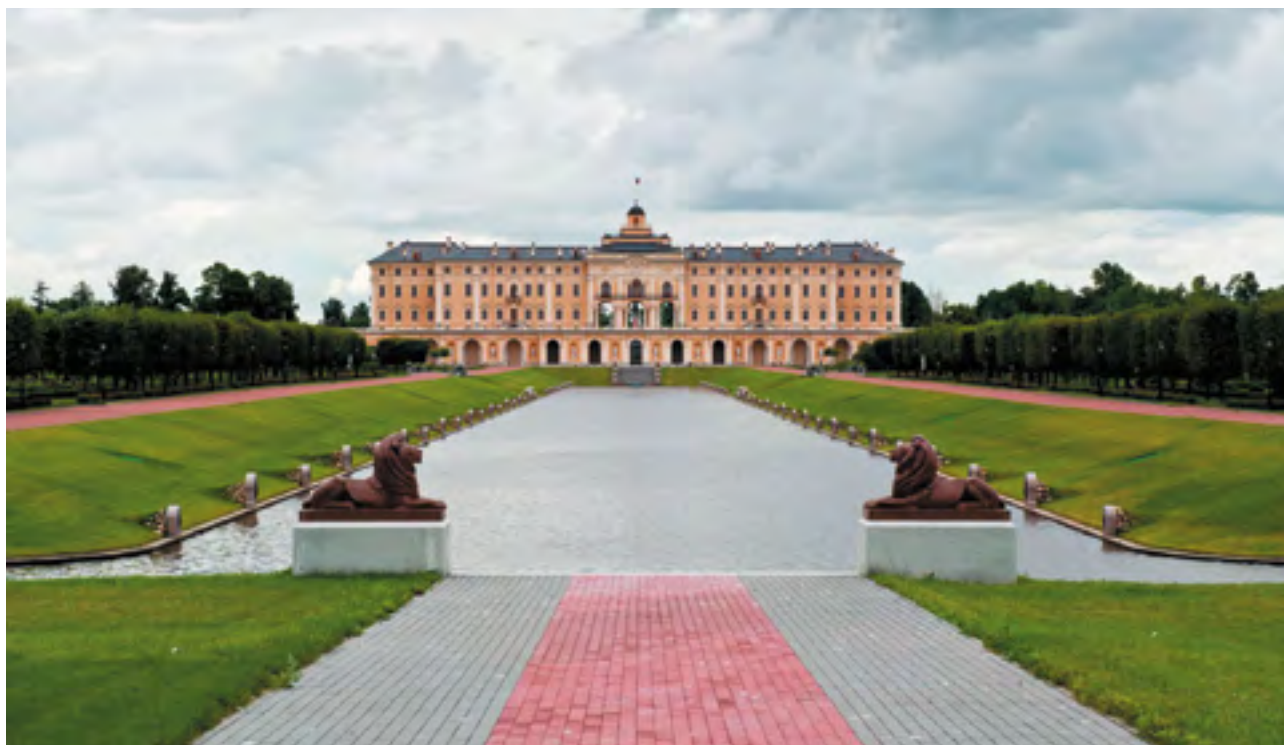
Таврический дворец

Таврический дворец — столичная резиденция князя Г. А. Потемкина-Таврического. Его вотчину возвели в 1789 году в стиле классицизма по проекту И. Е. Старова. В 1906–1910 годах на его территории размещалась Государственная дума, сегодня он используется как штаб-квартира Межпарламентской ассамблеи СНГ. Экстерьер Таврического дворца довольно скромен по сравнению с пышным интерьером. Сейчас здесь работают Музей истории парламентаризма, концертный зал и различные выставки.



Елагин дворец

Елагиноостровский дворец, который чаще всего называют Елагиным или Елагинским, построен архитектором Карлом Росси в 1818–1822 годах по заказу императора Александра I для его матери — вдовствующей императрицы Марии Федоровны — и на протяжении ста лет оставался во владении Романовых. Это изящная усадьба в стиле классицизма, окруженная зеленым парком. Внутри можно увидеть интерьеры в стиле ампир, роскошную мебель и выставки предметов декоративно-прикладного искусства: фарфора, вышивки, стекла, резьбы по дереву. В Елагиноостровском дворце также проводят костюмированные балы.



Константиновский дворец

Изначально дворец задумывал Петр Великий. Он хотел воссоздать Версаль, но по-русски. Работы продолжались при его дочери, Елизавете I, и закончились лишь к середине XIX века. Во время ВОВ ансамбль почти полностью разрушили, но восстановили уже в 1950-х годах. В результате масштабной реконструкции 2000-х годов воссоздали фасад и интерьер, построили новые мосты и фонтаны в парке. Также на территории комплекса возвели гостиницу «Балтийская звезда».



Строгановский дворец

Строгановский дворец — это великолепное здание XVIII столетия в стиле барокко, возведенное для семьи Строгановых. В разработке проекта принимал участие известный своими проектами королевских дворцов архитектор Б.Ф. Растрелли, хотя он никогда не занимался строительством частных резиденций. В настоящее время здание принадлежит Русскому музею. Посетители могут осмотреть обновленные интерьеры, убранство покоев и пышную отделку парадных залов.



Аничков дворец

Это творение небезызвестного Растрелли близ Аничкова моста, построенное в середине XVIII столетия по указу императрицы, стало подарком Елизаветы Петровны своему мужу Алексею Разумовскому и будущей резиденцией Александра III. Именно за стенами Аничкова дворца Александр прятался от возможных покушений. В настоящее время на его территории располагается лицей и Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных.



Павловский дворец

Возведенное на высоком холме рядом с рекой Славянкой главное здание дворцово-паркового музея-заповедника «Павловск» — Павловский дворец — использовалось в качестве летней резиденции Павла I. Вокруг дворца разбит ландшафтный парк, разделенный на несколько секторов, перед парадным фасадом располагается площадь с установленной в центре статуей императора.



Путевой дворец Петра I в Стрельне

Путевой дворец — это довольно простой деревянный особняк, где Петр I останавливался по пути в Котлин. Дом является самой старой постройкой в Стрельне. С 1981 года он входит в структуру музея-заповедника «Петергоф». Внутри размещена коллекция личных вещей императора. Путевой дворец стоит на холме, окруженный красивым парком с естественным ландшафтом.



Дворец Разумовского

Изначально на месте каменного дворца стоял деревянный дворец, который разобрали в 1760 году из-за ветхости. Современное здание было построено при К. Г. Разумовском — президенте Академии наук. Образовательные учреждения размещались во дворце уже с конца XVIII века: сначала — Воспитательный дом для сирот, позже — Женский педагогический институт, в настоящее время комплекс зданий принадлежит РГПУ имени А.И. Герцена.



Мариинский дворец

Мариинский дворец построен в неоклассическом стиле в 1844 году. Здесь жила дочь Николая I Мария, после ее смерти сюда переехал Государственный совет, позже — Временное правительство. В наше время во дворце заседает городское Законодательное собрание.



*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.

Или звоните по телефону: +7(495) 505-26-63. Сайт: www.businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



Айседора
Дункан

*Жизнь как
искусство*

Ее настоящее имя — Дора Анджела Дункан. Год и месяц ее рождения до сих пор мы знаем весьма приблизительно: то ли 1877-й, то ли 1978-й, то ли май, то ли январь. По сути, она не оставила после себя следа в истории искусства: балерина Матильда Кшесинская оказалась права, напророчив, что последовательница у Дункан как танцовщицы не будет. Зато ее след в истории сохранился. Она стала бессмертной благодаря своей жизни, а не искусству, — жизни, в которой так много значила «эта тонкая штука — любовь». Дункан родилась в Сан-Франциско в семье банкира Джозефа Дункана, который вскоре после рождения дочери разорился и оставил семью. Мать Мэри Айседора Грей (музыкант по профессии) вынуждена была много работать, чтобы содержать четырех детей. Однако она часто говорила: «Без хлеба обойтись можно, а без искусства нет». В их доме всегда звучала музыка, в семье много читали, разыгрывали античные трагедии.

Маленькая Айседора начала танцевать уже в два года, а в шесть лет она открыла первую «школу танца» для соседских детей: учила их движениям, которые придумывала сама. В 12 лет, давая уроки, юная танцовщица уже могла подрабатывать. Спустя год она бросила школу и посвятила все свое время танцам, изучению музыки, литературы и философии.

С ранних лет предоставленная себе, Дора Анджела часто бродила по берегу моря и, наверное, у него подглядела стиль своего будущего свободного, как стихия, танца.

Стихия танца, стихия любви и просто природные стихии точно сговорились определять жизнь этой женщины! Стихия воды подсказала ей характер танца, а огонь, враз уничтоживший ее гардероб, вынудил Дункан впервые выйти к зрителям, обернувшись куском легкой ткани. «Она танцует голая!» — возмущались недоброжелатели. И мало кто из сидевших в зале догадывался, что эта вакханка, одним своим видом потрясавшая устои пуританской морали, была, по сути, наивной девочкой, еще понятия не имевшей, что такое эта самая «земная любовь».

Влюбленный обманщик

Впрочем, у Айседоры (как стала она себя именовать, выйдя на сцену) тогда уже был жених. Странный жених, нужно сказать. Вы только представьте: ей — неполных 17, ему — 45! Она — танцовщица, он — поляк-эмигрант без определенного рода занятий. Право же, они были и со стороны странной парой. Понадобилась вся чистота и наивность Айседоры и весь пыл страсти стареющего мужчины, чтобы соединить их сердца. Роман продолжался полтора года — роман удивительный по нынешним временам, до чрезвычайности старомодный и целомудренный.

Они познакомились в Чикаго, куда Айседора переехала вместе с матерью и братом в 1895 году, где работала в театре и выступала в ночных клубах. Познакомились в символическом для Дункан месте — в кафе «Богема», куда сходились все те бедные и неустроенные, что гордо причисляли себя к духовной элите общества, — «богеме». Здесь было весело. Айседора от души дурачилась и нередко пускалась в пляс, не сразу заметив, что из угла зала за ней неотрывно наблюдают горящие светло-зеленые глаза.



Это были глаза Ивана Мироцкого, эмигранта-поляка, о котором все знали лишь, что у него водятся кое-какие деньжонки, есть огненно-рыжая борода и «эта страсть», — страсть к юной танцовщице Айседоре. Никому поначалу и в голову не могло прийти, что из этой страсти вообще выйдет что-то серьезное. Разница в возрасте говорила сама за себя. Да и Айседора равнодушно принимала его приглашения скоротать вечерок в каком-нибудь недорогом ресторанчике. Бог один ведает, как это все случилось. Пора ли пришла влюбиться в кого-нибудь или страсть Мироцкого тронула ее еще детское сердце, но... Она почувствовала, что этот человек для нее больше, чем просто знакомый. И когда однажды на лесной прогулке он, задыхаясь от волнения, попросил ее о поцелуе, Айседора не смогла отказать. Какие славные времена! Взрослый влюбленный мужчина и юная девушка уходят в лес, там он просит ее о поцелуе. И она соглашается — в обмен на обещание жениться на ней. Есть и другая, еще более романтическая версия этого сватовства. Мироцкий так хотел поцеловать ее, что и предложил Айседоре руку и сердце. И она не отказала!

Полтора года продолжались их прогулки рука об руку по лесам и лугам, полтора года его страстных признаний и ее невиннейших поцелуев... Все складывалось вполне благополучно, и кто знает, быть может, в историю вошла бы другая Айседора Дункан — примерная мать семейства?.. Все было уже договорено и слажено, день свадьбы приближался. И вдруг... Разразился скандал. Брат Айседоры узнал, что у Мироцкого уже есть жена и что она живет в Лондоне.

Мать Дункан наотрез отказалась благословить такой брак. Вероятно, и сама Айседора не слишком страдала от вынужденного разрыва. Настоящие любовь и слава ждали ее впереди.



Из нимф в вакханки

Успех и слава пришли к ней рано и прочно. Дункан угадала в своих современниках затаенный порыв к свободе тела, к свободе плоти. Именно это выражал ее танец. Однако сама Дункан еще мало представляла себе всю силу этого порыва... Но вот пришло время и ей узнать мощь земной страсти. Случилось это на гастролях в сказочно красивом городе Будапеште, среди цветущей весны. К ней явился молодой актер Оскар Береги и передал билеты в ложу на свой спектакль. Он играл в нем Ромео. А Джульеттой стала она — сидевшая в тот вечер в ложе юная Айседора. Черные глаза красавца-венгра растопили целомудренное сердце американки. Начались встречи, и в одну из них Береги просто подхватил Дункан на руки, увлек на постель и... как пишет сама Дункан, «сделал из невинной нимфы страстную вакханку».

Роман их продолжался недолго, — по форме это был «курортный» (вернее, «гастрольный») роман. Но по сути именно тогда, в объятиях Береги, Айседора узнала всю силу страсти и в ней проснулась женщина... Несколько незабываемых дней они провели в крестьянской хижине. Что это были за дни! Они определили ее чувства на всю дальнейшую жизнь. «Я испытала ни с чем не сравнимую радость, проснувшись на рассвете, увидеть, что мои волосы запутались в его черных душистых кудрях, и чувствовать вокруг своего тела его руки», — вспоминала она много лет спустя.

Два гения в клетке быта

Это случилось в декабре 1904 года в Лондоне. После спектакля к ней в гримерную ворвался высокий и несколько нескладный молодой человек в очках и вместо того, чтобы протянуть ей цветы, закричал: «Вы чудесны, вы удивительны! Однако зачем вы украли мои идеи, откуда вы достали мои декорации?» — «Но сэр, эти голубые занавеси я сама придумала много лет назад и всегда танцую на их фоне!» — «Что ж, значит — это судьба! И вы принадлежите моим декорациям! Принадлежите мне!»

Эксцентричный молодой человек был будущим реформатором английского театра, выдающимся художником-декоратором Гордоном Крэгом. Он буквально похитил Айседору со званого вечера своей матери, знаменитой актрисы Эллен Терри (кстати, сама она — прототип героини «Театра» С. Моэма). Эту дождливую ночь влюбленные провели не среди фраков и декольте, а на полу мастерской Крэга, где не было даже дивана и где так упоительно пахло красками, пахло самим искусством!.. Страсть заставила Айседору отменить выступления и отдаться любви. Поначалу пара была очень счастлива, и у них родилась дочь. Но со временем Крэг все чаще стал выражать недовольство танцевальной карьерой Айседоры, предлагая ей оставить сцену и стать обычной домохозяйкой. Он был гениален, но совершенно нетерпим к чужому таланту: «Ты не должна выступать на сцене и махать руками! Ты должна сидеть дома и точить мне карандаши!» Айседора предпочла точить карандаши только себе.

Идиллия, закончившаяся трагедией

1906 год — пик славы Айседоры Дункан. У ее ног весь мир и один из властителей этого мира — сын миллиардера Парис Зингер. Она приезжает к нему на Лазурный берег. Он встречает ее во всем белом, как сказочный принц. Айседора называет его Лознгрином. Он окружает ее королевской роскошью. Их союз продолжается несколько лет, она дарит ему сына. Наверно, это были самые счастливые и уж точно самые безмятежные годы в жизни Айседоры Дункан. В эти годы она посещает Россию и находит восторженный прием у публики. «В ее танце форма окончательно одолевает косность материи, и каждое движение ее тела есть воплощение духовного акта», — писал восторженный рецензент. — «Она, просветленная и радостная, каждым жестом стряхивала с себя путы хаоса, и ее тело казалось необыкновенным, безгрешным и чистым...» За Зингера Дункан тоже не вышла замуж. Парис был ревнивцем и буквально контролировал каждый шаг танцовщицы, не давая ей спокойно заниматься творчеством.

Несмотря на расставание, Айседора продолжала общаться с Зингером, а однажды приехала к нему в Париж, чтобы мужчина смог повидаться с ребенком.

В то время Дункан регулярно мучали страшные сны и видения, которые, к сожалению, сбылись. Машина с ее сыном и дочерью потеряла управление и упала в Сену. Горе Айседоры было безграничным. Его разделил весь Париж, весь мир. Студенты скупали все белые цветы у парижских цветочниц и привязали букеты к ветвям деревьев в ее саду. Великий Клод Дебюсси всю ночь играл для нее, пытаясь звуками музыки утешить артистку. Но и он не мог ни утешить ее, ни остановить бег всепоглощающего времени...

Красота не умирает!

...Когда Дункан впервые приехала в заснеженную Россию, ей было около 26 лет. Могла ли она даже предположить, что в далекой рязанской деревне в крестьянской избе постигает азы грамоты 9-летний парнишка — ее будущий единственный муж?!

Когда через 15 лет она увидела его, то ахнула. У этого русого паренька были такие же голубые глаза, как у ее сына, у ее Патрика! Она подошла к нему своей знаменитой скользкой походкой, обняла и поцеловала. Сергей Есенин (так звали белокурого паренька) уже сильно выпил на том банкете, он оттолкнул ее: «Отстань, стерва!» (Есенин часто буянил в пьяном виде). Дункан ни слова не поняла. Она решила, что он шутит, обняла снова и снова поцеловала. И тогда Есенин вlepил мировой знаменитости увесистую пощечину. Дункан лишилась дара речи, а потом разревелась, как простая деревенская баба. Он бросился ее утешать. Так начался их роман. Об этом вспоминают многие мемуаристы. В тот вечер она нацарапала бриллиантом на оконном стекле по-английски: «Есенин — хулиган! Есенин — ангел!» Как оказалась мировая знаменитость в голодной большевистской Москве (шла зима 1921 года)? Нужно сказать, что к тому времени Дункан уже постарела, — вернее, отяжелела. И практически перестала танцевать. Ей хотелось организовать свою школу танца, и на ее призыв откликнулось Советское правительство. «Захваченная коммунистической идеологией, Айседора Дункан приехала в Москву. Малинововолосая, беспутная и печальная, чистая в мыслях, великодушная сердцем, осмеянная и загрязненная кутилами всех частей света и прозванная «Дунькой», в Москве она открыла школу пластики для пролетарских детей», — напишет о ней художник Юрий Анненков. Здесь же она встретится и с Сергеем Есениным — с последней и единственно законной с точки зрения общества, освещенной браком, любовью.

О Есенине и Дункан написано очень много. И очень много написано злого и откровенно глумливого. Когда-то ее сравнивали с античной богиней, теперь же издевались в эпитафиях:

Есенина куда понес аэроплан?

В Афины древние, к развалинам Дункан.

Всем бросалась в глаза разница в возрасте, в культуре, в самом понимании возникшего непростого чувства. Есенину, безусловно, льстило, что он — муж «самой» Айседоры Дункан. Но и совершенная чуждость этой

женщины, с которой приходилось общаться через переводчика, бесила его. Она любила его пылкой и самоотверженной, почти материнской любовью. Он ненавидел в ней свою судьбу. И еще он очень ревновал ее к мировой славе, которая была у Дункан, но не у него, Сергея Есенина.

Они часто ссорились. «Ты сука!» — кричал Есенин. «А ты — собака!» — возражала Дункан и плакала. «От тебя ничего не останется после смерти, а от меня останутся стихи!» — «Красота не умирай!» — возражала Айседора на ломаном русском. И плакала.

Он писал о ней похабные вирши, он буянил, он унижал ее, крича друзьям: «Эх, вы хоть замените меня!» Она очень долго прощала его, вероятно, не понимая и половины того, что он говорил и выделял. Зато она понимала его лучше, чем он себя. Однажды Дункан показала на грудь Есенину и сказала: «Здесь у тебя Христос!» А потом показала на лоб и добавила: «А здесь у тебя дьявол!»

Странная это была любовь. Любовь, где обид было больше, чем радостей. Однажды Дункан не выдержала и сказала поэтессе Ирине Одоевцевой: «Никогда не выходите за поэта!» — «Но я сама поэтесса и муж у меня поэт (Г. Иванов!)» — возразила Одоевцева. А Айседору уже несло: «Поэты — отвратительные мужья и плохие любовники. Хуже даже, чем актеры, профессора, цирковые борцы и спортсмены. Недурны военные и нотариусы. Но лучше всех — коммивояжеры. Вот это действительно любовники! А поэты — о них и говорить нечего — хлам! Одни словесные достижения. И большинство из них к тому же — пьяницы, а алкоголь, как известно, враг любовных утех...»

И все же что-то держало ее возле Есенина. Держало настолько крепко, что, когда настала минута решительного, последнего, объяснения, поэту пришлось, по рассказу его сестры, прибегнуть к хитрости. Он изобразил себя буйным и пьяным, а его сестра не дала им остаться наедине... Они оба буквально сбежали от опешившей Айседоры.

Все это выглядит очень нехорошо. Но у поэта и его близких были основания для такого маневра. Дело в том, что к тому времени вокруг Дункан и Есенина сплотилась кучка прихлебателей, которые жили на их подачки и были против решительного разрыва. Свою новую подругу Галину Беневоленскую поэт буквально умолял: «Меня будут тянуть туда, а вы не пускайте, не пускайте ни за что!»

Весть о самоубийстве Есенина Айседора встретила уже за границей. И сбежавшимся журналистам она заявила с достоинством: «Между мной и Есениным никогда не было ссор! Я оплакиваю его смерть с болью и отчаянием». Через два года, 14 сентября 1927 года, Айседора обмотала шею длинным пурпурным шарфом с вытканными на нем солнечной птицей и лазоревыми цветами и села в авто. Она любила быструю езду, и шофер гнал машину всю навстречу морскому ветру. На повороте он сбавил скорость и услышал вдруг за спиной быстрый вскрик. Он оглянулся. Айседора безвольно откинулась на сиденье. Шарф обмотался между спицами колеса и в мгновение задушил ее. Удивительный и трагичный конец трудной и яркой жизни!..

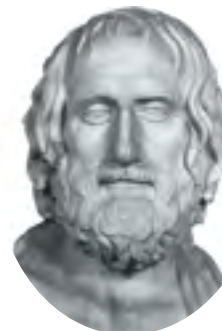
Валерий Бондаренко,
www.library.ru

ДЕНЬГИ — НЕ ЗЛО?

Всегда ли деньги — зло? Разумеется, нет. Но и бед от них часто столько, что вывод напрашивается сам собой. Может, потому, что они являются неким проявителем человеческой порядочности и нравственности, какого-то внутреннего стержня? Мысли великих философов и писателей о деньгах — читайте в нашей подборке.

*Богатство порождает скупости
и наглости*

Еврипид



*Многого деньги возбуждают,
а не насыщают*

Публий Сир

*Устрани (уничтожь) деньги — и уничто-
жишь войны*

Марк Фабий Квинтилиан



*Успешный человек никогда
не должен думать, что его любят за его
собственные качества*

Лукан Марк Анней

*Людей охватила такая страсть
к наживе, что, по-видимому, они больше
находятся под властью своего имущества,
чем сами владеют им*

Плиний Младший



Богатству иных людей не стоит завидовать: они приобрели его такой ценой, которая нам не по карману, — они пожертвовали ради него покоем, здоровьем, гестью, совестью. Это слишком дорого — сделка принесла бы нам лишь убыток



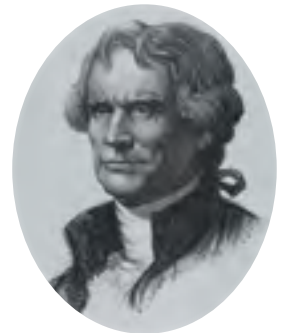
Жан де Лабрюйер



Считается, что любви к деньгам — корни всех бед. Но же можно сказать и про отсутствие денег

Сэмюэл Батлер

Я не замечал, чтобы гестность людей возрастала с их богатством



Томас Джефферсон



У богатство пригизает заботы, если его много

Ихара Сайкаку

Деньги нужны даже для того, чтобы без них обходиться



Оноре де Бальзак

*Психолог, действительный член
Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги
Анна Карташова*



Разве это тактично?



? Я развелась с мужем и временно переехала к маме. У нас с ней хорошие отношения, если не считать ее нежелания признавать право своей дочери на личное пространство. Она никогда не стучится, заходя ко мне в комнату, обсуждает с посторонними людьми мою личную жизнь, в том числе интимные подробности. А недавно я застала маму за чтением моей электронной почты. В ответ на мое возмущение она сказала, что всего лишь заботится обо мне. Мама так же вела себя, когда мне было 14–15 лет, но я думала, что сейчас, когда я стала взрослой (мне 24 года), подобное поведение прекратится. При этом в отношении моей младшей сестры она ведет себя совершенно иначе, проявляя большую деликатность. Проблему мог бы решить переезд, но, к сожалению, сейчас он невозможен. Как донести до мамы мысль о том, что ее действия неприемлемы?

Анастасия, г. Москва

А.К. Судя по всему, вы не можете донести до мамы, что вам ее поведение кажется недопустимым. Видимо, она не считает вас достаточно взрослой, чтобы обходиться без ее вмешательства в ваши дела. Доказать обратное или объяснить что-то в такой ситуации крайне сложно — я более чем уверена, что мама не пойдет с вами к психологу, а по-другому это очень трудно

сделать. Но у вас есть пример — младшая сестра. Спросите ее, как ей удалось отстоять свое личное пространство, ведь она имела дело с той же мамой, при этом она младше, но мама почему-то относится к ней как к более взрослому человеку. Я думаю, сестра поможет вам справиться с этой проблемой, ведь сама она справилась!

Желанный штамп

? Мне и моему молодому человеку по 27 лет, встречаемся мы уже 6 лет, из которых 4 года живем вместе. Недавно меня стали посещать мысли

- о браке, отчасти потому, что большая часть моих подруг и знакомых уже давно замужем. Но мой молодой человек категорически против брака, объясняя это тем, что мы и так живем как полноценная семья: я хорошо общаюсь с его родственниками, он — с моими, проводим вместе отпуск и т. д. По его мнению, единственной причиной вступления брак могут быть дети, которых мы оба пока не хотим. Мне же кажется, что он не собирается жениться, потому что хочет оставаться свободным человеком или втайне рассчитывает найти более достойную претендентку носить его фамилию. С одной стороны, у нас все хорошо, с другой, я очень переживаю из-за его нежелания делать мне предложение. Не то чтобы мне очень хотелось замуж, но для меня брак — доказательство намерения мужчины провести со мной всю оставшуюся жизнь. Возможно, я себя накручиваю и никакой проблемы нет?

Дарья, г. Химки



А. К. Если у вас все хорошо, не нужно создавать проблемы на ровном месте. Я не увидела в вашем письме никаких реальных оснований быть недовольной партнером, кроме представлений о том, что и как должно быть, если люди любят друг друга. Тем более вы пишете, что вам и самой не то чтобы очень хочется замуж. Самое главное — это хорошие отношения, а в браке они сложились или нет, не так уж важно. Если (когда) вы захотите детей, то, видимо, поженитесь, так как молодой человек признает это важным основанием для вступления в брак. Но, пока вы оба

детей не хотите, здесь тоже нет конфликта между вами. А намерение мужчины прожить со своей избранницей всю жизнь не спасает 50–60% семей от развода. Бывает, наоборот, люди живут гражданским браком всю жизнь и считают себя счастливыми. Намерения меняются, если меняются отношения, а штамп в паспорте — это не цель. Поэтому главное — сохранять хорошие отношения. Если они испортятся, вы и сами, наверное, не захотите больше быть с этим человеком. «Застраховать» отношения браком еще ни у кого не получалось.

В детский сад как на казнь

? Мой сын (ему 3 года 5 месяцев) уже почти полгода посещает детский сад. Сначала ему там нравилось, хотя я очень переживала, насколько быстро он сможет адаптироваться (сын немного замкнутый). К счастью, у него

- легко получилось влиться в коллектив и в детский сад он собирался с явной радостью. Но буквально месяц назад его отношение резко изменилось: теперь сам разговор о садике вызывает у него раздражение, иногда даже слезы. На вопросы, что его беспокоит, сын не реагирует. Общение с воспитательницами тоже ничего не дало: по их словам, проблем с ребятами у него нет. Да и я сама, тайком наблюдая за ним в группе, не увидела ничего плохого: сын охотно идет на контакт с другими детьми и не выглядит подавленным. Тем не менее его капризы не прекращаются. Думала о том, чтобы сменить детский сад, но не уверена, что это решит проблему. Как быть?

Ксения, г. Москва

А. К. В вашем случае надо обязательно найти хорошего детского психолога. Если все было прекрасно, а потом резко изменилось, значит, что-то все-таки произошло в садике. Это могла быть какая-то фраза (или поступок), на которую никто не обратил внимания, поэтому ни воспитатели, ни дети даже не поняли, почему ваш сын стал иначе себя вести. Но рассказать об этом может только он сам. И, если ребенок не отвечает на расспросы, оставьте его в покое: он вам по каким-то причинам рассказать не

может. Возможно, ему очень стыдно, мальчик боится вас огорчить или, наоборот, разозлить. Также возможно, что сын боится наказания, не давите на него: он еще больше замкнется. Но решить проблему нужно обязательно, чтобы у ребенка не осталась моральная травма на всю жизнь, которая сначала будет мешать ему нормально расти, а потом, во взрослом возрасте, станет причиной определенных комплексов.

БЛЮДА ИЗ РИСА

Просто, но изысканно

Большинство из нас используют в своем питании этот вкусный и полезный злак лишь время от времени. А зря. Из него можно приготовить блюда, которые займут почетное место на вашем столе, принесут пользу организму, да и фигуру не испортят...

Ризотто, запеченное с грибами

Ингредиенты

- масло оливковое — 4 ст.л.
- соль — 0,5 ч.л.
- бульон куриный — 6 ст.
- лук репчатый — 120 г
- петрушка свежая — 2 ст.л.
- чеснок — 10 г
- перец черный молотый — 0,5 ч.л.
- рис «арборио» — 350 г
- сыр пармезан тертый –100 г
- грибы свежие (лучше всего лесные, но можно и шампиньоны) — 400 г
- бекон — 150 г



Приготовление

1. Разогреть 2 ст.л. оливкового масла на сильном огне. Грибы крупно нарезать, обжарить 2–3 минуты в масле, постоянно переворачивая, затем выложить их на тарелку.
2. Обжарить копченый бекон 2–3 минуты до появления хрустящей корочки, выложить его из сковороды на тарелку.
3. Разогреть оставшееся масло (30 мл) в кастрюле на среднем огне. Добавить нарезанный лук и жарить 2–3 минуты.
4. Добавить чеснок и рис, постоянно помешивая, жарить еще 2 минуты до тех пор, пока все рисовые зерна не покроются маслом.
5. Постепенно вылить куриный бульон в кастрюлю с рисом, затем добавить грибы, бекон и петрушку. Посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения.
6. Снять кастрюлю с огня, а ее содержимое переложить в форму для выпечки. Накрыть форму крышкой и выпекать в разогретой до 180 градусов печи 18–20 минут до того, как рис почти сварится, а большая часть жидкости впитается рисовыми зёрнами.
7. Вынуть форму из печи и смешать ризотто с 85 г тертого сыра. Вернуть форму в печь и готовить еще 15 минут до тех пор, пока рис не станет мягким. Сразу подать на стол, украсив ризотто остатками тертого риса.



Персидское рисовое печенье в форме полумесяца

Ингредиенты

- масло сливочное — 225 г
- рисовая мука — 250 г
- кардамон молотый — 1 ст.л.
- фисташки несоленые очищенные — 60 г
- сахарная пудра — 115 г
- яйцо куриное — 2 шт.

Приготовление

1. Отделить желтки от белков, слегка взбить миксером один белок и отставить в сторону. Желтки сохранить.
2. Взбить масло в миксере в течение одной минуты и на небольшой скорости, постепенно, добавив в масло сахарную пудру, взбить еще 2 минуты до тех пор, пока смесь не станет легкой и воздушной. Постепенно добавить яичные желтки, все время взбивая смесь, затем молотый кардамон.
3. Переложить взбитое масло в глубокую миску и высыпать в нее рисовую муку. Замесить тесто. Выложить тесто на ровную поверхность, слегка посыпанную мукой, и хорошо промесить его. Накрыть тесто миской и дать постоять 1 час.
4. Разделить тесто на кусочки размером со столовую ложку с верхом. Из каждого кусочка вылепить (или вырезать формочкой) печенье в форме полумесяца. Разложить печенье на смазанный маслом противень на расстоянии 5 см друг от друга.
5. Смазать каждое печенье яичным белком и посыпать рублеными орехами.
6. Выпекать в разогретой до 175 градусов печи 15 минут до тех пор, пока нижняя половина печений не станет золотистой; верх печенья должен остаться белым.
7. Вынуть противень из печи и дать печенью полностью остыть. Посыпать сахарной пудрой.

Молочный рисовый суп с тыквой

Ингредиенты

- тыква — 500 г
- рис — 100 г
- молоко — 2 л
- сахар — 3–4 ст. л.
- соль — 0,5 ч.л.
- сливочное масло — 50 г

Приготовление

1. Тыкву мелко нарезать, залить кипятком (0,5 л), поставить на сильный огонь и довести до кипения. Затем уменьшить огонь, прикрыть крышкой и варить 15–20 минут.
2. Вскипятить 2 л молока и положить в него перебранный и промытый рис. Помешать, довести до кипения и варить на среднем огне с открытой крышкой в течение 20 минут.
3. Когда тыква сварится, разомнуть ее вилкой в воде, в которой она варилась, или взбить миксером, чтобы получилось пюре.
4. Переложить пюре в молоко с рисом и размешать. Добавить сахар, соль, сливочное масло и снова помешать. Варить еще минуты три.



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Радость, счастье, душевное спокойствие – современному человеку эти состояния почти незнакомы. Многие из нас обременены чувством вины, застарелыми обидами, а некоторые просто не знают, в каком направлении двигаться. Но можно разобраться с этими проблемами раз и навсегда, обратившись к психологу, тренеру и эксперту по глубинной профориентации Светлане Ленковой.

Светлана Ленкова:

- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики
- ✓ имеет 10-летний стаж практики
- ✓ является членом рабочей группы по профессиональным стандартам национального совета при президенте РФ по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

Оказывает следующие услуги:

- ✓ глубинная профориентация взрослого и ребенка, позволяющая определиться с выбором жизненного пути
- ✓ проработка чувства вины
- ✓ работа с чувством повышенного долга и ответственности
- ✓ проработка чувства обиды
- ✓ индивидуальное консультирование, цель которого – выявить проблемы клиента и успешно их преодолеть

Любая психологическая проблема должна быть решена, иначе жизнь так и пройдет мимо, а вы останетесь наблюдателем, а не творцом собственной истории. Чтобы этого не произошло, запишитесь на консультацию к психологу Светлане Ленковой.

Контактные данные:

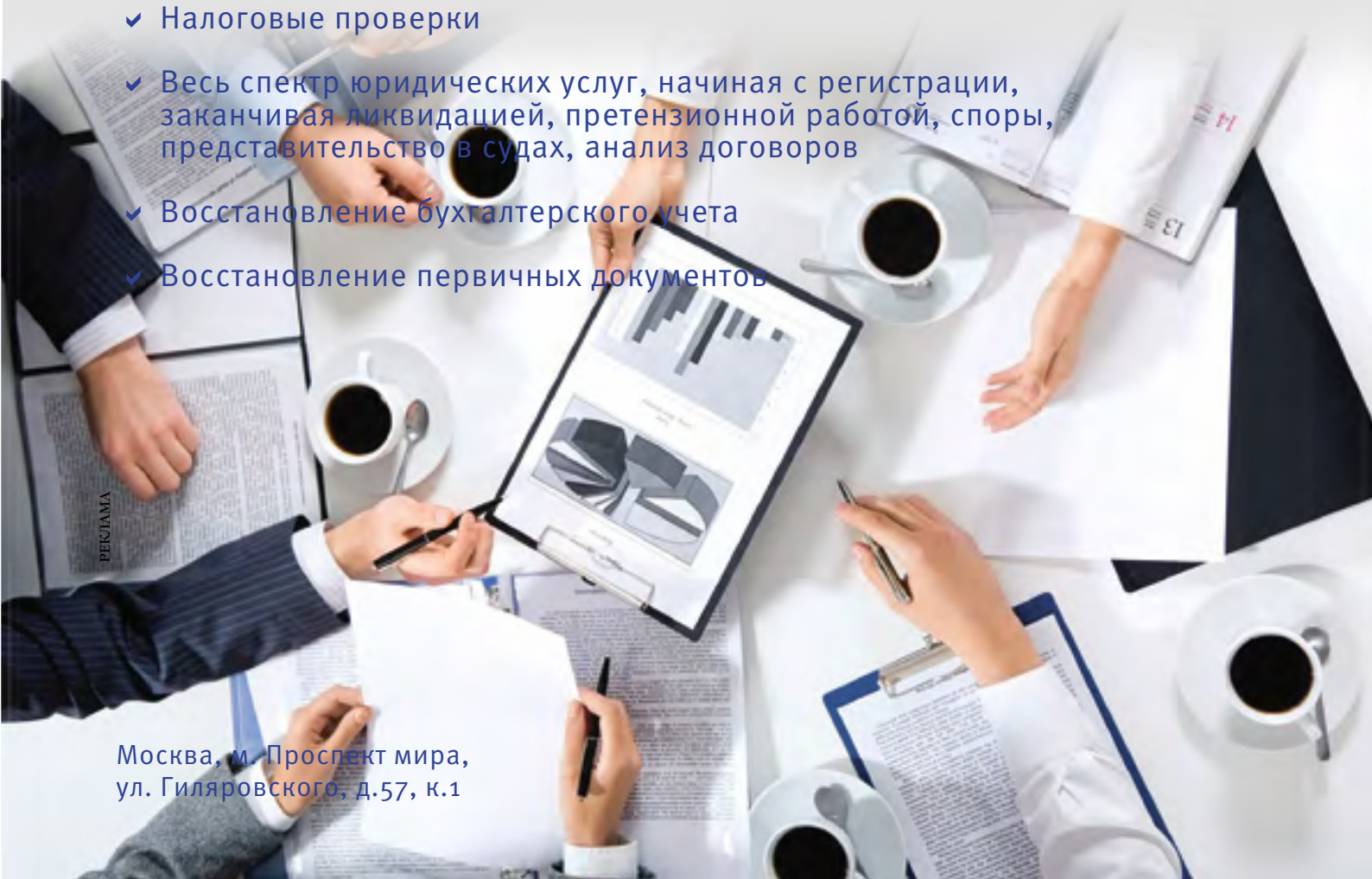
Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/name/s.lenkova)

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



РЕКЛАМА



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

Email: 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)
- ОК: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ