

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху

06-07/2018

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

ЭТИКЕТ  
*Выход в свет*

АВСТРИЯ  
Сердце Европы

ЛАЙКНИ МЕНЯ!  
*Как продавать  
в «Инстаграме»?*



Английская золушка  
**КЕЙТ МИДДЛТОН**

Заместитель генерального директора по правовым  
вопросам АО «Генериум», общественный деятель

**СНЕЖАНА МАНАКОВА**

Европейский союз поддерживает  
кампании по продвижению  
высококачественной  
сельскохозяйственной продукции

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Оливковое  
масло  
первого  
отжима  
высшего  
сорта



**Самый  
драгоценный  
дар природы**



**E.K.E.P.E.**

Греческий центр экспорта и  
продвижения оливкового масла




Кампания финансируется за счет Европейского союза и Греции



Программа Европейского союза по продвижению оливкового масла в третьи страны

• [www.ekepe.gr](http://www.ekepe.gr) • e-mail: [info@ekepe.gr](mailto:info@ekepe.gr)



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

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

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



и не серьезно, и так изо дня в день все циркулирует на улицах Парижа...

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

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

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

Да! **Vive le Paris!**

# Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

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

**Контактная информация:**

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

**Email: [info@transfertparigo.com](mailto:info@transfertparigo.com),  
[parigovoyage@gmail.com](mailto:parigovoyage@gmail.com)**

**Сайт: [transfertparigo.com](http://transfertparigo.com)**



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### МАРКЕТИНГ

- 6 Лайкни меня! Как продавать в «Инстаграме»?

### УПРАВЛЕНИЕ

- 8 Креатив в продажах

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Снежана Манакова. Призвание помогать другим

### УСПЕХ

- 22 Татьяна Маркелова. Гармония ума и тела

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Полина Вийра. Роскошный отдых в Европе  
28 Светлана Глуар: «Каждый из нас – отдельный мир»  
31 Анастасия Кривушина: «Психолог – это интересно и весело!»  
39 Галина Шрёдер. Выйти замуж за европейца  
47 Алёна Самошина: «Не бойтесь жизнь переменить!»  
51 Елена Надеева. У вас кризис? Значит, вы живы!

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЭТИКЕТ

- 26 Выход в свет. Правила поведения на публичных мероприятиях

### СТИЛЬ

- 36 Цвет надежды. Как носить голубой

## НА ОБЛОЖКЕ:



Заместитель генерального  
директора по правовым  
вопросам АО «Генериум»

## Снежана Манакова

«Мы живем в то время, когда средства массовой информации имеют огромное влияние на формирование позиции общества по многим вопросам. Так вот, неплохо было бы начать с возрождения социальной рекламы на федеральных и других телевизионных каналах, чтобы постепенно менять отношение людей к социальным проблемам. Преимущества социальной, а точнее общественной рекламы мы могли наблюдать в 90-х годах. Многие социальные рекламные ролики люди цитировали.

Сегодня же на телевизионных каналах недостаток качественной социальной рекламы, если не ее полное отсутствие. Практически все телеканалы навязывают нам массовую коммерческую рекламу, зачастую сомнительного содержания...»

**Читайте интервью на стр. 12**



### ВОЯЖ

40 Австрия – сердце Европы

### ВЛАСТЬ

48 Английская золушка Кейт Миддлтон

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

54 Узнай врага своего. Необычные признаки заболеваний

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Просто, быстро и полезно. Летние супы

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

52 О ценностях



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

#### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

#### Коммерческий директор

Ольга Горбунова

#### Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

#### Над номером работали

Лариса Зинченко, Ольга Беляева,  
Полина Авдеева, Ксения Пименова,  
Елена Александрова и др.

#### Менеджеры по рекламе

Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,  
Светлана Давыдова, Ольга Попова

#### Фотограф-журналист

Вячеслав Гаврилов

#### Редактор-корректор

Алиса Курбанова

#### Шеф-дизайнер

Алексей Александров

#### Фото на обложке:

Фотограф – Д. Осипова

#### ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

#### АДРЕС РЕДАКЦИИ

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

#### Свидетельство о регистрации

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

Тираж 54 000 экз.

#### Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10, 589-08-06  
www.mammamia.ru

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

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

# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Салоны красоты

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

### В клубных домах:

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

### А также:

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

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

## Бизнес-центры

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

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

Vaga/photovaga.com



**Ч**асто ли в нашей жизни встает вопрос о нравственных ценностях, приоритетах, о выборе, в конце концов? Откуда берутся эти самые ценности, как они формируются, как и во что трансформируются?

Да, родители, семья, окружение – все это предпосылки для формирования базовых ценностей и этических принципов. В зрелом же возрасте человек вправе сам формулировать и выбирать то, что ценно и важно для него, – то, что будет определять его судьбу, с чем ему комфортно и гармонично. Любовь, уважение, забота о ближнем, стремление к совершенству – одни проносят их через всю жизнь, а другие осознают значимость всего этого спустя годы.

Активным, любознательным, сильным людям свойственно желание менять окружающий мир: создавать и расширять бизнес, осваивать новые сферы деятельности, заниматься благотворительностью. Но и мир влияет на них, помогая стать лучше и закалить характер. Кто-то пасует перед трудностями, а кто-то, наоборот, ищет в препятствиях возможности для саморазвития. Неизменно только одно: какую бы дорогу вы ни выбрали, с необходимостью меняться столкнется каждый. Но меняться – это не значит ломать себя, отказываясь от того, что близко сердцу. Это значит приобретать новые качества, открывать в себе новые таланты, расти как личность и профессионал, чтобы, оглянувшись на себя прежнюю, вы могли сказать: «Я не зря выбрала именно этот путь!»

**Главный редактор  
Елена Гаврилова**



## ЛАЙКНИ МЕНЯ!

### *Как продавать в «Инстаграме»?*

*Соцсети хороши тем, что позволяют не только общаться с друзьями и делиться фотографиями, но и зарабатывать. У каждой из них свои особенности, без тщательного изучения которых бессмысленно даже пытаться раскрутить свой аккаунт. Если вы совсем недавно обратились к «Инстаграму» как к продающей площадке или не понимаете, почему бизнес-страница, в которую вложено достаточно средств, не приносит новых клиентов, этот материал – для вас. Итак, что поможет заработать в «Инстаграме»?*

#### **Отсутствие акцента на продажах**

Многие бизнес-аккаунты так и не смогли раскрутиться именно потому, что пытались что-то продавать своим подписчикам. Бесконечные предложения скидок, призывные конструкции, обещание мифического эксклюзива – все это не работает, если речь идет об «Инстаграме». Данная соцсеть сохраняет ориентацию на тематику разнообразных удовольствий, самопознания, путешествий, поэтому агрессивные попытки заманить потенциальных клиентов едва ли вам помогут. Вместо того чтобы публиковать очередное объявление о невероятной скидке, задумайтесь, чего на самом деле ждут ваши подписчики и какие посты у вас самой как у пользователя вызывают интерес. Живее всего

аудитория откликается на фотографии, передающие яркие впечатления и эмоции. Следовательно, ваша задача – наполнить аккаунт подобными фото и делать акцент не на самом товаре (или услуге), а на тех эмоциях, которые он способен подарить. Отлично будут смотреться фотографии с клиентами, так что, если у вас есть такая возможность, обязательно снимайте их. В любом случае теплота, душевность и позитивные ощущения – то, что должен излучать каждый ваш пост; продавать не продавая – та стратегия, которая работает в «Инстаграме».

#### **Качественный контент**

Считать, что хороший товар не нуждается в дополнительном представлении, – ошибка. Пользователи



«Инстаграма» судят в первую очередь по обложке, и, если она не хороша, решение будет принято не в вашу пользу. Поскольку здесь важнее всего фотографии, именно им нужно уделить первоочередное внимание. Все изображения должны быть вашими, применение базы поисковиков не допускается. В крайнем случае прибегайте к материалам из платных фотостоков, но обязательно иностранных, чтобы исключить риск использования не уникального контента. Создавая фото, позаботьтесь о качественной камере и (или) хорошем фотографе, создавая картинку – о профессиональном иллюстраторе. Чтобы выдержать конкуренцию и привлечь внимание пользователей, ваш фотоконтент должен быть действительно выдающимся, поэтому не экономьте на нем. И не увлекайтесь фильтрами; если все же очень хочется их использовать, выберите 1-2 и применяйте только их, чтобы аккаунт был выдержан в единой стилистике. Не стоит забывать и о текстовом контенте: хотя он только сопровождает картинку, за его качеством также необходимо тщательно следить. Объективно оцените свои возможности как автора и рерайтера и, если требуется, наймите профессионала-фрилансера, который за сравнительно небольшую сумму будет создавать для вас качественные уникальные тексты.

### **Ориентация на «живых» подписчиков**

По каким-то непонятным причинам накрутка подписчиков до сих пор считается у предпринимателей хорошим тоном. Прежде чем потратить деньги на покупку ботов, подумайте о том, что эта мера совершенно бессмысленна: она не принесет вам прибыли и не добавит авторитета в глазах реальных посетителей страницы, ведь им совершенно все равно, сколько лайков под вашими записями. Боты не увеличивают активность на странице, а значит, любому станет понятно, что число в графе «Подписчики» – не более чем фикция. Такая попытка обмануть людей вряд ли вызовет у них одобрение. Кроме того, «Инстаграм» ведет активную борьбу с ботами, так что не исключено, что в один прекрасный день ваш аккаунт просто заблокируют. Помните, что один «живой» лайк стоит нескольких десятков лайков от ботов.

### **Дополнительная реклама**

Даже если ваш контент безупречен, нужно время, чтобы он начал работать на вас. Если вы не хотите или не можете ждать, потребуются дополнительные усилия и (или) вложения. Прежде всего, договоритесь о рекламе с владельцами крупных пабликов в других соцсетях или с ведущими блогов в мессенджерах, например в «Телеграме». Выбирая рекламную площадку, можете не ориентироваться на свою тему: владельцы аккаунтов сами позаботятся о грамотном включении вашей информации в общий поток. Разовой акции здесь, увы, недостаточно – нужна хотя бы пара месяцев регулярной рекламы, чтобы вложенные средства превратились в реальных подписчиков, а затем и покупателей.

Попробуйте также договориться о размещении ссылок на свой «Инстаграм» с тематическими группами. Не исключено, что они это сделают бесплатно или хотя бы по значительной скидке. Шансы на то, что подписчики, пришедшие к вам из таких групп, станут лояльными клиентами, довольно высоки. Наконец, делитесь ссылкой на свою страницу самостоятельно с помощью личного аккаунта, визиток или даже стикеров на стекле автомобиля. Одним словом, не упускайте ни одной возможности рассказать о себе миру.

### **Включение клиентов в процесс продаж**

Если вы рассказываете на своей странице о клиентах, это повышает их лояльность. Если вы делаете репосты их фотографий с вами или вашим товаром, вы повышаете их лояльность вдвойне: во-первых, такое внимание по определению приятно, во-вторых, остальные пользователи начинают вам больше доверять. Но как уговорить подписчиков делиться фотографиями с вашим товаром? Все просто: пообещайте им небольшую скидку на следующую покупку, и они с удовольствием расскажут о вас своим друзьям.

Нелишними будут и разнообразные конкурсы, обещающие бонусы. К примеру, за репост фото с понравившимся товаром клиент может получить дополнительный сувенир при оформлении нового заказа, за репост, лайк и комментарий – более выгодное предложение, и т.д. Подробно опишите условия конкурса в шапке аккаунта, чтобы клиенту не пришлось обращаться за дополнительными пояснениями в «Директ»: чем больше сложностей испытывает пользователь, пытаясь заказать товар, тем меньше шансов, что он захочет к вам вернуться.

### **Грамотная работа с хэштегами**

Теги в «Инстаграме» – это верный способ найти единомышленников, узнать что-то полезное и, конечно, рассказать о своем товаре. Многие, используя их, забывают о чувстве меры, и в результате в описании фотографии пользователи видят гигантский нечитаемый абзац. Прежде чем нагромоздить теги друг на друга, подумайте, какие из них действительно для вас актуальны, а какие нет. Массово популярные теги не принесут новых клиентов, поскольку обновления в их лентах происходят несколько раз за секунду. Ваш пост потеряется в череде прочих, и все, чего вы добьетесь, – навязчивые рекламные предложения от других коммерческих аккаунтов. Но и малораспространенные теги не сыграют вам на руку, так как число переходов по ним минимально. Поэтому используйте хэштеги средней популярности: именно по ним ищут нужную информацию те, кто может быть заинтересован в вашем товаре. Кроме того, обязательно придумайте собственный тег (короткий и легко запоминающийся) и добавляйте его к каждому посту.

# КРЕАТИВ В ПРОДАЖАХ



Поговорим сегодня о креативе в продажах. Здесь не все так однозначно. С одной стороны, в продажах нужна система. Оцениваем мы ее не по креативности, а по результатам: обороту, марже, доле рынка и т.д. Если при этом ваши продавцы используют одни и те же речевки, пишут типовые коммерческие предложения и т.д. и все это действительно работает, значит, система зрелая. И это первично. Нет системы – нет работы.

Меня всегда умиляют компании, в которых слабость руководителя компенсируется постоянными собраниями и обсуждениями на тему «Что бы нам еще такого придумать?» Притом все работают по принципу «кто в лес, кто по дрова»: каждый продавец сам решает, где ему брать базу потенциальных клиентов для обзвона, как начинать беседу и даже какие скидки предлагать. Это просто бардак, и тут креативность не поможет – скорее, наоборот. Если у вас так, сначала просто необходимо выстроить систему продаж.

С другой стороны, когда система уже работает, ее важно постоянно обновлять, поскольку ничто не стоит на месте. Вчера ваше предложение было новым для рынка – сегодня конкуренты предлагают то же самое. Вчера удивляли и заманивали клиентов новыми ходовками – сегодня они уже устарели.

Замечу, что сильное решение скопировать непросто. Например, сейчас в Москве только ленивая тренингово-консалтинговая компания не проводит вечерние

копеечные демотренинги. Однако получается их собирать далеко не у всех, причем собирать технологично, чтобы набор участников «съедал» все ресурсы компании. Да и доверие клиентов еще надо заслужить, а потом поддерживать. С наскака эта задача не решается.

## Что развивать будем?

Есть несколько аспектов в продажах, которые мы можем совершенствовать:

- ✓ *товар/услугу*
- ✓ *форму подачи*
- ✓ *целевые сегменты*
- ✓ *каналы продвижения*
- ✓ *сервис*
- ✓ *различные «фишки» продвижения*
- ✓ *внутренние бизнес-процессы компании*

## Товар/услуга

Тут нет предела совершенству. Вы можете как вносить небольшие улучшения, так и создавать что-то принципиально новое. Пример: казалось бы, что нового можно придумать, если вы выпускаете овсяное печенье? Однако можно. ООО «Икс» придумало. Оно выпустило печенье из 5 злаков, которое представляет собой обычное качественное печенье, посыпанное семечками кунжута, подсолнечника и т.д. Когда я вижу его в магазине, меньше 5 коробок не беру. Это реально вкусно! И стоит

в 2 раза дороже обычного овсяного печенья. А еще они придумали разные десерты, рассчитанные на людей, заботящихся о своем здоровье. Высушенные кусочки слоеного теста, посыпанные... чем? Вы уже угадали! А есть еще вариант, когда в тесто добавляют сушеную морковь. Стоит копейки, но, если правильно подать, звучит и выглядит очень заманчиво.

### **Форма подачи**

Тут тоже масса вариантов. Например, продавали типовой дешевый товар – сделайте дорогой вариант. Причем по себестоимости они могут практически не отличаться. Делали что-то дорогое – сделайте лайт-версию и/или начните продавать вразвес.

Уже знакомое нам печенье из 5 злаков продается не как прочее, в полиэтиленовых пакетах, а в коробках. С одной стороны, злаки не обсыплются, а с другой, выглядит солиднее. И даже внутреннего сопротивления при покупке не возникает. Ну да, дороже – так ведь понятно, что товар лучше. А себестоимость упаковки копеечная – значит, маржа для производителя и продавца больше.

Другой пример: в гипермаркетах часто продают продукты вразвес (пельмени, орешки кешью в кунжуте и т.д.). Подсознательно покупателю кажется, что это дешевле. Не тут-то было!

Еще в последнее время стали указывать цену не за килограмм, а за 100 г. Конечно, подсчитать, выгодно ли это, можно, но ведь не все станут так делать.

### **Целевые сегменты**

Тут масса вариантов для креатива. Например, раньше ноутбуки были чем-то серьезным и деловым. А сейчас хочешь – розовый, для блондинок, хочешь – нетбук за 7000 рублей, для студентов, а хочешь – VIP-версия в натуральной коже. Правда, у меня есть сильные сомнения насчет того, насколько этично убивать живое существо ради ублажения клиента, но ведь можно и более экологичные варианты придумать.

### **Каналы продвижения**

Применяйте то, чего раньше не было вообще или что не использовалось массово. Например, сейчас на рынке сотовой связи конкуренция все жестче. Мобильники есть почти у всех, а у многих деловых людей – по 2-3. Как привлекать новых клиентов? Реклама повсюду, бюджеты на нее тратятся огромные. Правильно! Идти непосредственно туда, где находятся ваши клиенты, и предлагать им лично. Не зря сейчас на улицах Москвы, на вокзалах и станциях полно лотков, у которых вам настойчиво предлагают подключиться к той или иной сети. И без лотков на улицах подходят. А вспомните, как на заре сотовой связи надо было в офисе компании оформлять длиннейший договор, ждать активации номера...

Еще пример: пусть ваш товар продают смежные компании, то есть те, которые работают с вашими клиентами, но не конкурируют с вами. Мои услуги продвигает ряд компаний, занимающихся сертификацией по ИСО-9001, а также системных интеграторов. А мой диск «Управление проектами» продается не только в книжных магазинах и Интернете, но и в некоторых консалтинговых компаниях, тренинг-центрах. Им – побочный доход, а мне – доход и продвижение.

### **Сервис**

Казалось бы, тут все очевидно. В России сервис находится в таком пещерном состоянии, что тот, кто будет элементарно вежливее своих конкурентов и станет всегда выполнять обещания перед клиентами, уже окажется на голову выше. Например, сейчас я работаю с несколькими тренинговыми центрами. Как вы думаете, что для меня главное при выборе? Правильно – способность центра стабильно набирать группы, то есть выполнять свою работу, а также то, насколько мне с ними комфортно. А с теми, кому тренеры не важны, кто отменяет занятия в день тренинга, я после пары попыток работать перестал. И антиреклама о них по рынку идет. Так им и надо.





### **Различные «фишки» продвижения**

Это, собственно, и есть акции, развитие бренда и прочие маркетинговые штучки. Самое примитивное – давать скидки. Очевидно, что так серьезный бизнес не построишь. Будьте тоньше. Для начала проработайте тему удержания старых клиентов. Уже тысячу раз везде писали, что это дешевле, чем привлекать каждый раз новых. Пример – бонусные мили у авиакомпаний, которыми вы можете потом расплачиваться за реальные полеты. Еще одна серьезная тема для размышления – как в вашем бизнесе запустить сарафанное радио. Пример: партизанский маркетинг в блогах, вирусные клипы и т.д. И подумайте о дисконтной торговле. Те, кто у нас сейчас развиваются в этой области (например, Metro C&C, Selgros C&C), являются дискаунтерами только условно. Я регулярно вижу в Metro цены более высокие, чем в рознице. А то, что там надо брать по несколько пачек товара, – антидискаунт. По всей мировой логике в кризис должны появиться действительно дешевые магазины, делающие минимальную торговую наценку. В Штатах этот процесс пройден в 60-х годах XX века, и сейчас по всей стране действует множество дисконтных сетей. Понятно, что у нас рынок пока менее зрелый, но, может, уже пора?..

### **Внутренние бизнес-процессы**

Тут огромное пространство для развития. Какими речевками пользуются продавцы? Как построена передача клиента между этапами сделки? Ведется ли

база клиентов? Как людей нанимают, адаптируют, как устроена мотивация?

Для начала прорисуйте «воронку продаж» вашей компании по этапам (от первого контакта с клиентом до закрытия сделки). Где возникают затыки? Как их можно устранить? Простейший пример: часто компании дают рекламу, а потом не отвечают по телефонным номерам, которые в ней указаны. Деньги в песок...

### **Кто творцом будет?**

Скажу сразу, что все написанное ниже имеет смысл только в том случае, если вы настроены на долгую работу в компании, а значит, хотите ее развивать, растить сильный коллектив и т.д. Если вы меняете людей как перчатки да и сами не прочь покинуть компанию за пару лишних сребреников, то это не для вас. Сэкономьте свое время и не читайте дальше. Временщики – бич любого дела, а в современной России особенно. Сказывается коммунистическое наследие. Итак, идеи могут как идти снизу (от рядовых работников), так и спускаться сверху (от руководства). Работать может и то, и другое, если выполнять все с умом. Я не совсем согласен с тем, что менеджеров по продажам надо заставить участвовать в создании креатива, ведь творчество из-под палки не рождается. Однако побудить можно. Я уже много раз писал, что проблема обычно не в людях, а в системе, которую выстраивает руководство компании: вспоминаем Эдварда Деминга. Сначала дайте сотрудникам понять, что их идеи вам важны.

Регулярно сталкиваюсь в разных компаниях с тем, что руководству наплевать на предложения персонала. Порой оно даже и слушать не хочет идеи сотрудников, а порой слушает и либо игнорирует, либо присваивает их себе. Это отбивает всякую охоту проявлять инициативу.

Поощряйте сотрудников высказываться, внимательно выслушивайте, хвалите за предложения, пусть и не всегда самые разумные. Ведь человек старался! Тем самым вы воспитываете творческого работника. Естественно, можно помочь ему развить идею, постепенно приучить приходиться к вам не только с «прожекторами», но и с готовыми вариантами реализации. Но для начала похвалите за тот шаг, который он уже сделал. Можно иногда устраивать мозговые штурмы на тему улучшений продаж. Только помните, что это не волшебная палочка и они не могут заменить собой вашу управленческую работу.

Плюсы совместной генерации идей:

✓ *Во-первых*, те, кто работают «на передней линии», знают свою работу очень хорошо и у них всегда есть удачные идеи. Надо только подтолкнуть людей высказаться. Главное, чтобы они не боялись получить по шапке: страх – главный враг креатива.

✓ *Во-вторых*, люди охотнее воплощают идеи, если были причастны к их рождению. Это настолько важно, что порой даже устраиваются специальные сессии, на которых создается такая обстановка, что участникам кажется, будто некие идеи принадлежат им. Я не раз проводил подобные мероприятия. Например, так внедряют корпоративную культуру, корпоративный кодекс и т.д.

✓ *В-третьих*, вы сами узнаете для себя много нового о том, как работает ваша компания. Меня это всегда забавляет. Повторюсь, главное – не используйте полученную информацию против своих сотрудников, иначе лишитесь их доверия навсегда.

### Как создавать новое

Можно креативить как бог на душу положит, а можно по некоторым методикам. Самое простое – примените бенчмаркинг, то есть подсмотрите у конкурентов интересные находки в продажах. А возможно, и не у конкурентов, а где-нибудь в другой сфере бизнеса, за границей и т.д.

Классика – мозговой штурм. Увы, я почти не видел компаний, где его проводят действительно правильно и результативно. Привожу алгоритм из главы моего авторства в книге «Управление проектами. Практическое руководство».

*Сценарий занятия кружка качества:*

1. Взаимное приветствие участников.
2. Сбор актуальных проблем.
3. Выбор проблемы для решения.
4. Генерация идей о том, как решить заявленную проблему. Самое важное на этом этапе – не критиковать выступающих. Фиксируются на доске любые, даже самые парадоксальные, идеи.

5. Краткое обсуждение каждого предложения на предмет реалистичности. Выбор одной-двух идей для детального рассмотрения.

6. Глубокий анализ возможных методов решения выбранной задачи.

7. Подведение итогов занятия кружка.

8. Выдача домашних заданий.

У человека есть 3 типа мышления (эта модель условна, но очень полезна):

✓ *творческое*

✓ *критическое*

✓ *практическое*

Одновременно они не работают. Как только нас критиковали или начали практически прорабатывать нашу идею, творческое «я» уходит на второй план. Поэтому самое важное на этапе 4 – не критиковать и не задаваться вопросом, как мы идеи реализуем на практике. Все это делается позже. А сейчас только генерируем идеи, пусть даже самые безумные: часто именно они наводят потом на полезные решения.

Именно на разделении этих 3 типов мышления построена столь любимая практиками НЛП методика «Стратегия творчества Уолта Диснея». Ее описаний в Сети множество. Другой полезный метод – «Морфологический анализ». Я не буду его здесь подробно расписывать, а отошлю вас к статье Игоря Леонардовича Викентьева «Морфологический анализ как способ решения бизнес-задач»: там все подробно описано. Прочтите и примените, например, к разделу «Товар/услуга». Есть еще теория решения изобретательских задач Генриха Альтшуллера. Именно она дает максимальную вероятность решения задач, но ей надо серьезно учиться несколько лет.

\*\*\*

### Пара мыслей вдогонку

Какой бы метод креатива вы ни выбрали, главное – потом последовательно применить на практике то, что вы решили сделать. Увы, очень много гениальных (в кавычках и без) идей так и остается просто идеями... И еще: мало единожды «родить» толковую идею и потом использовать ее долгое время. Очень желательно, если и сам креатив вы введете в некоторую постоянно действующую систему, например с помощью тех же кружков качества. Это действительно работает. Надумаете внедрить у себя – зовите, есть успешный опыт.

*Желаю вам результативного креатива!*

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,  
основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»  
[www.mrybakov.ru](http://www.mrybakov.ru), [info@mrybakov.ru](mailto:info@mrybakov.ru)

# СНЕЖАНА МАНАКОВА

Интервью: **С. Иванова** Фото: **Д. Осипова**

*С тем, что благотворительность необходима, согласны почти все, но не все готовы тратить силы, чтобы ею заниматься. А для заместителя генерального директора АО «Генериум» и общественного деятеля Снежаны Манаковой помогать нуждающимся – это не только долг, но и душевная потребность. Над какими благотворительными проектами она сейчас работает, мы узнали из интервью с ней.*

## Призывание помогать другим

**Снежана, вы большое внимание уделяете благотворительной деятельности. По-вашему, в чем заключается ее смысл?**

На мой взгляд, в том, чтобы протянуть руку помощи человеку, который не может помочь себе сам, – инвалиду, ребенку, беременной женщине, пожилому человеку, семье, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. Благотворительность – это возможность проявлять милосердие, быть отзывчивым и открытым, неравнодушным к нелегкой судьбе другого даже в суете будней. Люди должны научиться сопереживать и слушать свое сердце. Уверена, что при виде слез и отчаяния человека, оказавшегося в беде, многие из нас испытывают жалость и сострадание. Однако ритм современной жизни и повседневные заботы сделали нас твердыми и жесткими, порой не обращающими внимания на проблемы окружающих, постоянно живущими в собственном мире, решающими лишь свои личные вопросы.

**Можно ли сказать, что этому направлению уделяется должное внимание со стороны как государства, так и общества?**

Сегодня появляется все больше людей, которые, имея работу, семью, увлечения, готовы пожертвовать частью личного времени ради оказания помощи другим. Конечно, уровень участия этих людей в благотворительности разный. Одни переводят деньги на счета благотворительных фондов или социальных учреждений в качестве пожертвования, другие лично приезжают в социальные учреждения (детские дома и приюты), проводят время с детьми. Но какой бы ни была помощь, она необходима и очень важна для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Мы с вами можем наблюдать, как люди стали тянуться к духовным ценностям, с пониманием относиться к проблемам тех, кто находится в тяжелой жизненной ситуации. Возросло количество молодежи, участвующей в сборе средств для нуждающихся и оказывающих им

посильную помощь. Надеюсь, что благодаря таким небезразличным гражданам в обществе сформируется культура, основанная на традиционных ценностях, взаимоуважении и добрых делах.

На мой взгляд, в нашей стране благотворительность находится пока еще в стадии становления и стремительное развитие этой деятельности возможно при условии ее стимулирования со стороны государства. Необходимо поменять отношение некоторых людей к оказанию благотворительной помощи. Примером может служить ряд европейских стран. Для них благотворительность – норма жизни. Обычно считается естественным направлять часть своих денег на поддержку социальных проектов или помощь нуждающимся. В то же время этот процесс сложился далеко не сразу.

В России с каждым годом растет количество различных благотворительных фондов и некоммерческих организаций, основная деятельность которых связана с оказанием помощи. Президент Владимир Путин неоднократно отмечал значимость развития в стране волонтерского движения. Так, в прошлом году главой государства подписан указ об учреждении праздника – Дня волонтера. Безусловно, такие решения будут способствовать развитию добровольческого движения в стране, а также помогут наладить диалог между активистами и органами власти.

Несмотря на вовлеченность некоторых граждан и организаций в благотворительную деятельность, участие бизнеса в ней не так велико. Правительство Российской Федерации в последние годы стало призывать компании активно участвовать в социальных проектах. Мы стали слышать слова «социально ответственная компания», «социально ответственный бизнес». Вместе с тем не все предприниматели и крупный бизнес готовы тратить деньги на благотворительность. А если некоторые предприятия и выделяют средства, то в основном это связано с их деятельностью и желанием получить налоговые льготы.







Также следует понимать, что благотворительность – часть культуры самих людей. Совершенно не важно, сколько человек отдает на добрые дела, – намного важнее, что он понимает необходимость этого.

### **Что нужно для того, чтобы в России активно развивалась благотворительность?**

Мы живем в то время, когда средства массовой информации имеют огромное влияние на формирование позиции общества по многим вопросам. Так вот, неплохо было бы начать с возрождения социальной рекламы на федеральных и других телевизионных каналах, чтобы постепенно менять отношение людей к социальным проблемам. Преимущества социальной, а точнее общественной рекламы мы могли наблюдать в 90-х годах. Многие социальные рекламные ролики люди цитировали.

Сегодня же на телевизионных каналах недостаток качественной социальной рекламы, если не ее полное отсутствие. Практически все телеканалы навязывают нам массовую коммерческую рекламу, зачастую сомнительного содержания. Очень незначительная часть программ посвящена социальным и культурным проблемам. Как следствие, общество становится равнодушным к трудностям социально незащищенных людей, усложняется реализация социальных и благотворительных проектов, лишь незначительная часть граждан осознает важность этой деятельности.

Особенно остро данный вопрос затрагивает молодое поколение, которое и так растет в агрессивном информационном поле, в окружении молодежных программ, часто не соблюдающих нормы приличия, нарушающих границы дозволенного. Представляется целесообразным, на мой взгляд, внести соответствующие изменения в действующий закон о рекламе, дополнив его включением социальной проблематики, переработав подход к распределению эфирного времени для социальных роликов. Кроме этого, органам государственной власти необходимо более активно вовлекать общественные организации в решение социально значимых вопросов. Сегодня эти организации играют огромную роль в преодолении социальных и других проблем. Они являются связующим звеном между государством и отдельными гражданами, активно участвуют в формировании и самоорганизации гражданского общества.

### **Снежана, расскажите о благотворительных проектах этого года.**

Основными направлениями моей благотворительной деятельности в текущем году остаются выезды в подмосковные приюты и детские дома, оказание помощи нуждающимся семьям, а также организация различных познавательных и развлекательных мероприятий для детей, которые в силу жизненных обстоятельств обделены вниманием и заботой взрослых.

В марте этого года в центре Москвы состоялся благотворительный вечер «Мы дарим детство», организованный мною совместно с единомышленниками в поддержку детей-сирот и детей, попавших в трудную

## **Снежана Манакова**

- Является заместителем генерального директора АО «Генериум»
- Более 20 лет работала в органах правопорядка
- Имеет награды Генерального прокурора Российской Федерации, а также награждена знаком губернатора Московской области «За вклад в развитие Московской области», знаком Московской областной думы «За заслуги в законотворческой деятельности» и знаком преподобного Сергия Радонежского «За заслуги в благотворительной и общественной деятельности на благо Московской области»
- В 2017 году за активное участие в благотворительности и правовом просвещении несовершеннолетних награждена медалью МВД России «За активную работу по патриотическому воспитанию»

жизненную ситуацию, проживающих в Мытищинском детском доме – школе музыкального воспитания и социально-реабилитационном центре «Преображение». Мероприятие поддержали артисты российской эстрады, художники, представители государственных органов власти, общественные деятели, журналисты, российские дизайнеры, ювелиры, представители бизнеса. Эти учреждения были выбраны не случайно. В прошлом году Мытищинский детский дом отпраздновал 80-летие со дня образования. Там живут очень талантливые дети, и всех их объединяет тяга к музыке. Многие ребята – победители различных всероссийских музыкальных конкурсов, они неоднократно участвовали в музыкальных телевизионных проектах на федеральных каналах и становились победителями. Дети часто гастролируют, поэтому возникла идея помочь детскому дому в приобретении автобуса, на котором они могли бы ездить в различные регионы. В Мытищинский приют я неоднократно приезжала с благотворительными акциями, видела условия проживания детей. Поскольку помещение самого центра небольшое, то для ребят актуальной была спортивная площадка, где они могли бы заниматься на тренажерах. По итогам мероприятия мы совместно с партнерами приобрели необходимое спортивное оборудование, а также транспорт.





Сейчас я реализую благотворительный проект «Под парусами добра и надежды». В рамках этого проекта для детей из детских домов организованы памятные выпускные фотосессии. Для проведения мероприятия арендуются лучшие студии в Москве, приглашаются профессиональные стилисты, предоставляются вечерние платья. С ребятами на съемочной площадке работают одни из лучших фотографов Москвы. Принять участие в фотосессии мы приглашаем известных артистов, художников, спортсменов и т.д. Ребята имеют возможность лично пообщаться с приглашенными артистами и другими людьми, участвующими в проекте. По завершении мероприятия каждому выпускнику будут вручены памятные подарки. Надеюсь, что всем ребятам запомнится последний школьный звонок, ведь у них останутся не только приятные впечатления от проведенного дня, но и фотографии этого события.

**Нам известно, что вы также поддерживаете талантливых детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Почему, по-вашему, это так важно?**

Максим Горький говорил: «Талант – как породистый конь, необходимо научиться управлять им, а если дергать поводья во все стороны, конь превратится в клячу». Мы приходим в этот мир, принося с собой уникальный генетический код. У каждого с раннего детства проявляется индивидуальный характер, а также у нас есть зачатки талантов и способностей, дающие возможность наиболее эффективно и успешно себя реализовать. Воспитывая детей, мы не можем быть уверенными на 100 процентов, что именно заинтересует и увлечет их в будущем. Но в наших силах дать им шанс проявить себя. Нужно помочь детям почувствовать себя свободными в выборе увлечений и реализовать имеющийся потенциал без ограничений.

У детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, зачастую складывается так, что, имея талант или великолепные способности к чему-либо, они не имеют возможности проявить их в силу жизненных обстоятельств. В наших силах исправить эту ситуацию, поддержать каждого ребенка и помочь ему раскрыться в тех направлениях, в которых он желает развиваться. Каждый из нас может поделиться своими умениями, знаниями, временем. Чем больше вариантов для выбора мы предоставим детям, тем больше шансов у них найти себя, выбрать профессию, соответствующую способностям, заняться любимым делом и привнести в этот мир красоту, новые свершения, стать уверенными в жизни.

**Снежана, мы знаем, что общественную деятельность вы совмещаете с работой. Каков ваш профессиональный путь?**

Я, мама четверых детей, когда-то и подумать не могла, что моя жизнь будет связана с общественной



деятельностью и заботой о нуждающихся детях. Более 20 лет я работала в органах прокуратуры Российской Федерации, в том числе на руководящих должностях. Имею звание старшего советника юстиции. В настоящее время работаю заместителем генерального директора одной крупной российской фармацевтической компании. Вся моя профессиональная деятельность была связана с оказанием помощи людям, поэтому участие в общественной жизни – это возможность донести до других актуальные проблемы и пути их решения, используя собственный опыт и знания.

**Не так давно вы приняли участие в конкурсе деловых женщин. Расскажите об этом опыте.**

2 года назад одна знакомая настойчиво посоветовала мне поучаствовать в конкурсе успешных женщин. Сначала я решительно отвергала любую мысль об этом, но потом ознакомилась на сайте с условиями всероссийского конкурса «Леди России» и согласилась. По итогам я стала победительницей сразу в двух номинациях: «Леди России – 2016» и «Мама года – 2016». Мне понравилось, что этот конкурс прежде всего нацелен на освещение женской активности в различных сферах. В нем соревновались женщины, имеющие детей, работу, увлечения, участвующие в политической и общественной жизни.

**Откуда вы берете силы, чтобы совмещать работу, семью и общественную деятельность?**

Мое вдохновение – это семья, увлечения и любимое дело. Когда в твоей жизни гармонично сочетаются эти 3 составляющие, то на все хватает времени.

Сайт: [sgmanakova.ru](http://sgmanakova.ru)  
Email: [sgmanakova@mail.ru](mailto:sgmanakova@mail.ru)  
IG: [snezhana\\_m7](https://www.instagram.com/snezhana_m7)

*Компания Milan4U предлагает широкий спектр услуг в области консультирования, поддержки и сопровождения по системе «От А до Я»*

**НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:**

- ✓ Мы работаем в Милане и хорошо знакомы с менталитетом местных жителей;
- ✓ Предлагаем сопутствующие услуги (сопровождение адвоката, медицинское обслуживание и т.д.);
- ✓ Работаем с индивидуальными заявками. Для нас каждый клиент уникален, а значит, он заслуживает особенного подхода;
- ✓ Действуем оперативно и профессионально;
- ✓ Ориентированы на результат.

# ДЕЛОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В МИЛАНЕ И ЛОМБАРДИИ

## ■ НЕДВИЖИМОСТЬ

Приобретение и продажа недвижимости, оформление документов, помощь при заключении сделок

## ■ БИЗНЕС

Открытие и развитие бизнеса, деловая иммиграция, консультирование по вопросам инвестиций, поиск деловых партнеров

## ■ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация любых мероприятий: корпоративов, семейных торжеств, свадеб, деловых конференций и т.д.

## ■ УЧЕБА

Запись в учебные заведения Италии, помощь в аренде недвижимости, консультации и всесторонняя поддержка

## ■ ИММИГРАЦИЯ

Оформление виз и вида на жительство, помощь в оформлении прочих документов



**Milan4U**

WE WORK. YOU RELAX.

**MILAN4U.RU**

**INFO@MILAN4U.RU**



## РОСКОШНЫЙ ОТДЫХ В ЕВРОПЕ

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **П. Вийра**

*Хороший отдых предполагает не только новые впечатления, но и комфортные условия. Прогулка на яхте вдоль побережья Франции, гастрономический тур по кулинарным столицам Европы – от такого времяпрепровождения мало кто откажется. О том, где можно хорошо провести отпуск, нам рассказала организатор экскурсий, VIP-трансферов и аренды недвижимости **Полина Вийра**.*

**Полина, расскажите историю своего переезда из России в Бельгию.**

В 2009 году я познакомилась с будущим мужем – бельгийцем. Он написал мне по электронной почте, нашел мой сайт – с 2000 года я работала гидом-переводчиком с английского и немецкого языков в Санкт-Петербурге, и у меня уже тогда был свой сайт на эту тему. Ранее я училась в хорошей школе-гимназии при Государственном Российском музее (к слову, там же на класс младше меня учился известный телеведущий, актер Иван Ургант), затем изучала историю искусства в Мухинском училище. Мой будущий муж написал мне по-немецки, хотел приехать в Санкт-Петербург, и у нас завязалась переписка. Мы нашли много общего: он тоже знает языки и по образованию искусствовед. Так получилось, что я первая приехала в Бельгию в 2009 году, и через год, в октябре 2010-го, мы поженились.

**Что входит в перечень ваших услуг?**

Я помогаю найти в аренду элитную виллу или апартаменты в Каннах, Антибе, Монако, сотрудничаю с местными агентствами недвижимости. Но в большей степени занимаюсь арендой стильных яхт, катеров на день или полдня в Ницце, Каннах, Монако, Сен-Тропе, Антибе, а также арендой вертолетов на Лазурном берегу Франции, в Женеве, Куршевеле, Венеции, Мериано и других городах Европы. Кроме того, с 2010 года помогаю в поиске русского гида-переводчика (а также медицинского переводчика) в Ницце, Каннах, Монако, Бордо, Аркашоне и др. Я сотрудничаю с лучшими гидами-переводчиками Франции и Европы. Также организую разные туры: культурные и гастрономические (с дегустацией сыра, вина, устриц, фуа-гра и других деликатесов).

**Какое туристическое направление пользуется у ваших клиентов наибольшей популярностью?**

Самые популярные места отдыха – упомянутые Канны, Антиб, Монако, Бордо, Аркашон, Куршевель, а также Валь Торанс. Помимо этого, я помогаю организовать трансферы из Женевы на минивэне V-класса, на вертолете в Куршевель, Шамони, Межев и Валь Торанс. Клиенты возвращаются ко мне снова и снова. **Есть ли город, который вы бы настоятельно порекомендовали включить в свой маршрут тем, кто летит в Европу?**

Если вы хотите отправиться в гастрономический тур, я бы порекомендовала Бордо, Сент-Эмильон, Аркашон, Коньяк. Моя коллега, гид из Бордо, будет рада устроить эксклюзивный тур для вас! Вы сможете продегустировать свежайшие устрицы прямо из океана в рыбацком ресторанчике, а также вино, коньяк, фуа-гра, различные сыры и т.д.

Тем, кто хочет насладиться морем и романтической прогулкой на яхте, я рекомендую посетить Канны, Антиб, Монако. Вы пообедадите в хорошем ресторанчике на одной из старинных улочек Антиба, покажете себя и посмотрите на других в модных Каннах и, конечно, выпьете чашечку кофе и попробуете элитное мороженое в «Кафе-де-Пари» в шикарном Монако.

**Полина, как вы сами предпочитаете отдыхать: активно исследуя достопримечательности или расслабляясь у морского побережья?**

Мне нравится разный отдых. Очень люблю ездить в красивые не изученные мной места в Европе, которые могут быть интересны моим клиентам: исследовать города и деревушки, дегустировать местную кухню, наслаждаться природой и смотреть, как живут люди, создавать хорошие фото для своих сайтов (я сама оформляю сайты). Также мне нравится отдыхать у моря с семьей: например, мы побывали на море недалеко от Венеции, в Зеландии (Нидерланды), на Лазурном берегу Франции.

Сайт: [polina.pl.ru](http://polina.pl.ru), [tsarconcierge.ru](http://tsarconcierge.ru)  
Email: [politour@gmail.com](mailto:politour@gmail.com)  
Тел.: + 32 47-282-05-87



# 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



# КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ДОМОДЕДОВО ОТ МАРИИ ТЕРЯЕВОЙ



***Вам предлагаются следующие услуги:***

- ✓ все виды ухода за кожей лица;
- ✓ массаж лица, шеи, декольте;
- ✓ биоревитализация;
- ✓ коррекция губ;
- ✓ косметическая чистка лица (ультразвуковая, мануальная, комбинированная);
- ✓ классическое наращивание ресниц;
- ✓ восковая эпиляция;
- ✓ химические пилинги;
- ✓ художественное оформление бровей

**Мария Теряева**

дипломированный косметолог с медицинским образованием ждет всех, кто желает усовершенствовать свою красоту с помощью эффективных и безопасных процедур

Тел. (WhatsApp, Viber): + 7 (915) 464-72-78 | IG: maria\_kosmetolog

РЕКЛАМА





## ТАТЬЯНА МАРКЕЛОВА

*Сегодня многие люди уделяют внимание заботе о теле и активно его тренируют, другие же озадачены в первую очередь развитием интеллектуальных способностей. И в том, и в другом случае есть опасность впасть в крайность: стать одержимым своими фигурой и питанием, позабыв обо всем на свете, или, наоборот, совершенно не заниматься телом и здоровьем. Такая дисгармония внутри может пагубно влиять на человека, его состояние и самооценку. Восстановить связь между телом и умом помогают представители новой для России профессии «боди-майд-коуч». Чем они занимаются и какую роль в жизни человека играет осознанность, нам рассказала преподаватель йоги и тренер личностного развития Татьяна Маркелова.*

Интервью: **П. Авдеева**  
Фото: **Н. Мишина, М. Шкода**

# ГАРМОНИЯ УМА И ТЕЛА

### **Татьяна, с чем конкретно связана ваша профессия?**

Буквальный перевод звучит довольно странно – «тренер ума и тела», однако английское сочетание body&mind воспринимается не как набор слов, а как единое целое и означает гармонию ума и тела. Именно в этом и заключается цель работы боди-майд-коуча – помочь человеку восстановить связь между умом или сознанием (mind) и телом (body). Современный человек проживает свою жизнь умом, постоянно пребывая мыслями в прошлом или будущем, строит планы и формирует ожидания, переживает эмоциональные подъемы и спады, подвергается различным внушениям и полностью ассоциирует себя со своей психоментальной жизнью. Иногда он вспоминает о теле, начинает активно его лечить и тренировать, а потом забывает до появления следующего заболевания или других внешних признаков внутреннего дисбаланса (лишнего веса, болей непонятного происхождения, аллергии и т.п.). Многие даже в критической ситуации пытаются излечить ум, а не тело: выпить таблетку, которую кто-то порекомендовал, или сесть на диету, которая кому-то помогла. Ведь сами мы не знаем, что именно нужно организму, потому что совершенно разучились понимать его.

### **Как вы пришли к этой профессии?**

Через йогу, которая научила меня слышать тело, видеть свои боли, чувствовать свое состояние и, главное, управлять им. Это ключевой навык, который способен изменить всю вашу жизнь: сознательно меняя собственное состояние, вы можете менять окружающую реальность. То, что есть «я», и то, что происходит со мной, определяются моим состоянием и отношением к себе и происходящему. Очевидно, что когда вы в хорошем расположении духа, то притягиваете доброжелательных людей, с вами происходят приятные события. В раздраженном состоянии вы полностью теряете контроль над ситуацией, вас переполняет агрессия, вы считаете, что мир к вам несправедлив и т.п.

На тему сознательного изменения отношения написано много книг. Вокруг этой формулы («мой мир – отражение моего состояния») построено большинство тренингов личностного развития. Кто-то продает ее за 1000 долларов на семинаре в Лондоне, а кто-то – за 10 000 рублей в рамках персональной коучинг-сессии. Вот только знания этой формулы бывает недостаточно для трансформации, хотя она очень сильно мотивирует менять что-то в жизни. Да, умом я понимаю,





что мне, скажем, не хватает уверенности в себе. Но где же взять эту уверенность? Как начать ее транслировать и повлиять на окружающую реальность? Тут наш ум заходит в тупик.

**Чего же не хватает человеку, чтобы эта формула заработала?**

Осознанности. Способности включаться в настоящий момент и подключать ресурсы, чтобы сделать правильный выбор здесь и сейчас: улыбнуться или нагрубить в ответ, начать переживать на пустом месте или настроиться на позитивный исход событий, в конце концов, съесть яблоко или пирожное. Даже если умом вы понимаете, что яблоко полезнее, какая-то неведомая сила (или слабость?) берет вашими руками совершенно ненужное организму пирожное. Химическая реакция, удовольствие длиной в несколько секунд... и вот вас уже гложет чувство вины. Ох уж эти эмоциональные качели, которые так трудно остановить!

**Где же взять эту осознанность?**

Увы или к счастью, ее не выпускают в виде таблеток. Ее не пробудить аффирмациями и не купить за большие деньги. Осознанность внутри вас. Ее можно

и нужно пробуждать и повышать посредством работы с умом и телом, причем в связке, то есть не тренировать отдельно ум задачками, а тело – тренажерами, но найти занятие, требующее их одновременной вовлеченности в единый слаженный процесс. Йога, цигун, айкидо и другие подобные практики – отличный «тренажер» осознанности. Занимаясь ими, вы полностью вовлекаетесь в единый процесс всем телом, дыханием и вниманием. При этом условные занятия йогой с мыслями о делах насущных или о том, как побыстрее сесть на шпагат, не имеют никакой ценности для вашего развития. Осознанность рождается в момент соединения намерения (души), внимания (ума) и действия (тела). Одним словом, чем лучше и крепче связь между умом и телом, тем выше ваша осознанность. Чем больше разобщенность между ними, тем она ниже. Приведу наглядный пример: если вы едите и одновременно смотрите телевизор, как быстро приходит насыщение, наслаждаетесь ли вы в полной мере едой или машинально тянетесь за новой порцией? Когда ваш ум занят одним, а тело – другим, осознанность на нуле. Поэтому, прежде чем корить себя за переедание, в следующий



раз попробуйте поесть в тишине, полностью сфокусировавшись на том, что вы едите: какие оттенки вкуса чувствуете, как реагирует желудок и т.п.

#### **Есть ли шанс натренировать осознанность у неподготовленного человека?**

Да, конечно. Это не какое-то эфемерное состояние, доступное исключительно йогинам, а вполне реальное переживание. Я бы даже сказала, что это навык, и одним из наиболее действенных способов формирования этого навыка, на мой взгляд, является практика асан йоги. Это совершенно уникальный процесс, во время которого вы налаживаете связь между умом и телом. Асаны йоги – определенные положения тела, но их нужно не просто имитировать по форме, а по-настоящему проживать, наполнять энергией своего намерения и вниманием к реакциям тела. Прорабатывая асаны на коврике, человек формирует устойчивый навык осознанности, который впоследствии применяет и в жизни.

#### **Поддерживать человека в этой работе и должен боди-майнд-коуч?**

Работа коуча заключается в том, чтобы не просто подсказать ту самую формулу успеха, которая помогает качественно изменить жизнь, но дать почувствовать ее на вкус, «продышать» и «пропотеть» на уровне тела. Принципиальное отличие боди-майнд-коуча от специалиста более широкого профиля (лайф-коуча) в том, что он использует в своем деле различные техники работы с телом, вниманием и дыханием. Поэтому «прорывы» случаются не только на уровне ума (например, человек

осознает, что ему нужно бросить курить, стать более уверенным в себе, сбросить лишние килограммы и т.п.), а на более высоком уровне вибраций. Вы начинаете хотеть не умом, а всеми фибрами души, а ваше тело стремится действовать согласованно с вашим намерением. Бесконечный диалог ума в духе «хочу, но не могу» отходит на второй план, и вы просто делаете то, что считаете нужным, а точнее чувствуете, без лишних колебаний и пробуксовок.

#### **Чем в таком случае отличается работа коуча от работы психолога?**

Коучинг как профессиональное направление сформировался на базе позитивной психологии, однако методика работы коуча отличается от методики работы психолога или психотерапевта. Что держит человека и не дает ему раскрыться и жить полноценной жизнью? Мы привыкли винить во всем прошлое: травмы из детства, негативный опыт и т.п. Это сфера деятельности психологов и психотерапевтов – разобраться, в чем причина переживаний и ограничивающих убеждений, чтобы помочь справиться с ними. Однако гораздо чаще сдерживающим человека фактором является не прошлое, а будущее, точнее то, как он его себе представляет. Если вы случайно узнаете, что вас хотят повысить, скорее всего, вы испытаете душевный подъем, прилив сил и желание покорять новые вершины. И вот вы уже планируете отпуск на островах и покупку новой машины. А если вам сообщили, что вас хотят сократить? Ум рисует совсем другие перспективы и формирует совершенно



иное состояние, так ведь? Выходит, ваше состояние во многом определяет не прошлое, а будущее, которое создается в настоящем моменте.

Профессиональный коуч не вмешивается в жизнь клиента, не ворошит его прошлое и не беспокоит старые болячки. Грамотные вопросы, бьющие точно в цель, и упражнения, выбивающие из зоны комфорта, – главное оружие коуча, задача которого – «расшевелить» человека, заставить его услышать себя и осознать свои потребности, чтобы он мог понять и реализовать собственный потенциал.

**Расскажите подробнее о своей авторской программе «Здоровый образ мысли». Чем она отличается от популярных сегодня тренингов личностного развития?**

В основе моей программы – древние техники йоги и современные техники коучинга. И этот симбиоз не случайный. Цель практикующего йогу – не сесть на шпагат и даже не вылечить спину, а научиться контролировать состояние своего ума, который гоняет заезженные пластинки сложившихся паттернов мышления. Будучи в плену собственных установок, человек блокирует развитие и не видит возможностей для выхода на иной уровень качества жизни. Чтобы не впадать в зависимость от собственных предубеждений и не делать из своей жизни драму, важно научиться наблюдать за собой с помощью практики медитации. Заниматься ею может каждый. Вот только в России по-прежнему преобладает убеждение в том, что медитация – что-то сектантское, тогда как западный мир, не говоря о восточном, уже давно пожинает плоды использования этого незаменимого (и, кстати, абсолютно бесплатного) инструмента по налаживанию утраченной связи между телом и сознанием.

В рамках программы «Здоровый образ мысли» мы ломаем старые паттерны мышления, которыми пользуется ум, и двигательные стереотипы, которыми живет тело. В отличие от других тренингов, у нас это происходит не за счет самовнушений, а с помощью регулярной практики медитации и осознанного наблюдения. Я обучаю дыхательным техникам и элементарной гимнастике на базе упражнений из йоги, которая помогает прийти в ресурсное состояние. Программа с успехом идет третий год, и я постоянно обновляю и расширяю ее. В копилке отзывов невероятные истории о том, как люди меняют свою жизнь и добиваются поставленных целей, начинают всерьез заниматься йогой, по-новому строят карьеру и отношения.

Я буду рада новым историям успеха каждого, кто пройдет эту программу!



Сайт: [yantayoga.ru](http://yantayoga.ru)  
Email: [info@yantayoga.ru](mailto:info@yantayoga.ru)  
IG: [yantayoga](#) | FB: [yantayoga](#) | VK: [yantayoga](#)  
YouTube: [Yanta Yoga](#)

# ВЫХОД В СВЕТ

## Правила поведения на публичных мероприятиях

*Посещение театра или концерта – это всегда радостное событие. Чтобы не испортить праздничный вечер ни себе, ни окружающим, не забывайте о требованиях этикета. Итак, как следует вести себя на публичном мероприятии?*

### **Внешний вид**

Начнем с одежды. Даже если вы собираетесь в театр, надевать вечернее платье и дорогие украшения необязательно. Современный дресс-код куда менее строг, поэтому на представление можно пойти и в повседневной одежде – разумеется, опрятной и чистой. Допускаются и джинсы, если вы идете на музыкальный концерт или авангардный спектакль. А чтобы подчеркнуть торжественность мероприятия, используйте скромные украшения.

Спектакль проходит зимой? Можете взять с собой сменную обувь. Но это связано не с правилами приличия, а с элементарным удобством: высидеть несколько часов в сапогах с шерстяной подкладкой – настоящая пытка для многих. Если вы подобных сложностей не испытываете, менять уличную обувь на сменные туфли необязательно.

Теперь о макияже. Он может быть и вечерним, то есть достаточно ярким, однако важно, чтобы он в целом соответствовал вашей прическе, одежде, в которой вы идете на представление, и грамотно завершал образ. Не стоит выливать на себя полфлакона духов перед спектаклем: во-первых, среди разнообразия ароматов ваш неизбежно потеряется; во-вторых, вы можете создать дискомфортную ситуацию аллергикам и просто чувствительным к запахам людям.

### **Опоздания**

Несмотря на то что практически ни одно представление не начинается в срок, опаздывать категорически не рекомендуется. Дополнительное время стоит потратить на приведение в порядок внешнего вида и неспешное размещение на своем месте. Помните, что любой концерт – это публичный выход не только для выступающих, но и для зрителей, поэтому планируйте время так, чтобы избежать лишней суетливости.

Чем ближе ваши места к середине ряда, тем раньше нужно появиться. Наоборот, если ваше кресло ближе к краю, можете немного задержаться, чтобы не пришлось пропускать тех, кто купил билеты на центральные места. Все же опоздали? Не пытайтесь в полной темноте добраться до своего места, а займите ближайшее свободное и дождитесь антракта, чтобы пересесть.

### **Размещение**

Все знают, что во время представления нужно отключать звук мобильного телефона, но в действительности мало кто это делает. По закону подлости, телефон обязательно зазвонит именно во время спектакля, и ваша беспечность поставит вас в неловкое положение. О том, чтобы проверить электронную почту или мессенджер, и речи быть не может – оставьте это занятие для антракта.

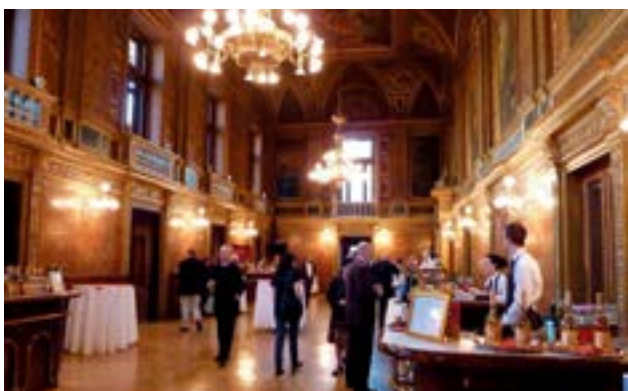
Как бы ни хотелось разместить обе руки на подлокотниках, поступать так не следует, ведь один из них имеет право занять ваш сосед. Если оба подлокотника несвободны, не стоит бесцеремонно расталкивать чужие руки. Можно расположить свою руку рядом или немного подождать, когда подлокотник освободится.

## Просмотр

Чтобы разглядеть все, что происходит на сцене, не стесняйтесь пользоваться биноклем. Но только не забывайте, что изучать через стекла прибора сидящих вокруг зрителей неприлично, даже если вы просто пытаетесь отыскать знакомого. Кроме того, бинокль не должен напоминать размерами подзорную трубу, иначе вы рано или поздно заденете чью-то голову.

Иногда спектакль или концерт вызывает настолько сильный эмоциональный отклик, что трудно не выразить его словесно. Случайно вырвавшееся восклицание – это не страшно, но обсуждать с соседом или просто комментировать происходящее во время действия – свидетельство дурного воспитания. И, наоборот, если представление не вызывает энтузиазма, демонстрировать это позевыванием или ухмылками неприлично.

## Антракт



Большинству во время антракта хочется размяться, но тем, у кого нет такой потребности, подниматься с места вслед за соседями необязательно. Выйдя в фойе, не стоит прихорашиваться у зеркала, поправляя юбку или подкрашивая ресницы, – для этих целей есть туалетная комната. Выпить в буфете бокал вина или рюмку коньяка не возбраняется, но увлекаться, конечно, не следует. Главное – не употреблять пищу и напитки в зале, и неважно, принесли вы их из дома или купили в том самом буфете.

Увидев знакомых, не повышайте голос и не пытайтесь добраться до них, активно работая локтями. Помашите рукой или дождитесь, пока они сами подойдут к вам.

## Аплодисменты и цветы

Аплодисменты и другие искренние проявления симпатии приятны любому артисту, но и здесь стоит быть аккуратной. Прежде всего, они не всегда уместны:



например, хлопать в ладоши в перерывах между частями одного произведения не принято. Не следует и спешить: вполне возможно, то, что вы ошибочно приняли за завершение композиции, на самом деле является обманым финалом. Не сопровождайте аплодисменты другими проявлениями восторга: криками, свистом, топотом и т.д. Выступающий вас вряд ли услышит, а соседям будет неприятно.

Дарите цветы только после окончания концерта, когда артисты выйдут на поклон или исполнят песню на бис. Не нужно подниматься на сцену, чтобы передать букет своему любимцу лично в руки, к тому же вам, скорее всего, не позволят это сделать. Если тот, кому предназначен подарок, вас не замечает, прибегните к помощи служащего и передайте все через него.

Вы хотите вручить не только цветы, но и более ценный презент? Красиво его упакуйте и ни в коем случае не заворачивайте в пакет из супермаркета.

## После представления

Когда концерт закончится, не пытайтесь быстрее остальных добраться до гардероба. Лучше переждите на своем месте или в фойе, чтобы не испортить в толпе прическу, макияж, а вместе с ними и настроение. Вам нужно покинуть зал до окончания спектакля? Пересядьте заранее на крайние места партера или на балкон, чтобы, уходя, привлечь к себе как можно меньше внимания.



Интервью: **К. Пименова**  
Фото: из архива **С. Глуар**

## Светлана Глуар

*Недовольство миром, желание улучшить свою жизнь часто приводит к тому, что мы пытаемся изменить не себя, а окружающих. Между тем только обретение внутренней гармонии способствует внешним изменениям. С помощью каких методов лучше всего проводить работу над собой, рассказала астролог, психолог, коуч по личному развитию Светлана Глуар.*

## «Каждый из нас • отдельный мир»

**Светлана, многие даже не подозревают, что реализуются в жизни не так, как могли бы. А что приводит человека к идее расширения личных возможностей и саморазвития?**

У каждого человека есть потенциал – просто мы ждем подходящего времени для его раскрытия. В какой-то момент, терзаемые окружающим миром, в отчаянии от того, что повидали много и ничему не научились, вы будете вынуждены обратить свой взор внутрь себя. Я очень большое внимание в жизни уделяю развитию и саморазвитию личности, будь то духовный уровень, материальный или физический. Это очень важно.

**Какое учение вы применяете в своей работе в первую очередь?**

Я не опираюсь на одно направление, мой подход основан на синтезе знаний из разных наук и учений: астрологии, психологии, нумерологии, феншуй, философии и других практик. Но астропсихологию я использую всегда: это очень сильная вещь, способная существенно помочь в жизни. Астрологию я полюбила и начала изучать еще в детстве, в 11 лет: искала литературу, читала, сравнивала характеристики знаков, общаясь со сверстниками, взрослыми. Остальные науки познавала в течение жизни.

Конечно, все эти знания и практика не мое изобретение, а древние учения, просто изложенные мной на бумаге. Они – инструмент, синтез разных систем для помощи



людям, который я применяю в зависимости от ситуации, самого человека или проблемы. Например, натальная карта четко показывает, какая сфера жизни будет приносить вам деньги, и дает информацию о способах заработка. В вопросах профориентации она тоже помогает. За консультацией часто обращаются родители: это особенно важно, чтобы подростки и выпускники заранее правильно выбрали направление деятельности. Ну и как же без любви? В натальной карте можно увидеть, где искать будущего мужа (жену), также она дает возможность найти «своего» человека. Уже не одна пара, прислушавшись к моим советам, сейчас счастливо живет. Астрология очень четко работает, но все строго индивидуально.

**Насколько мне известно, вы работаете не только со взрослыми и подростками, но и с детьми. Чем полезен гороскоп ребенка его родителям?**

Мне очень нравится работать с детьми. Гороскоп ребенка крайне важен для родителей: в нем можно увидеть все его особенности, неочевидные, пока он маленький. Вы не узнаете сами, как он будет адаптироваться в кругу сверстников, в детском саду, как будет учиться, куда направит свою активность, какой вид спорта либо творчества подойдет ему больше. Также не всегда заметно, какие факторы извне могут спровоцировать развитие тех или иных заболеваний у ребенка. А в натальной карте все как на ладони, и осознающие ответственность

## «Я не опираюсь на одно направление, мой подход основан на синтезе знаний из разных наук и учений»

и понимающие необходимость такого знания родители, которых, слава богу, стало больше, приходят и консультируются, потому что астропсихология дает понять, где соломку подстелить ребенку в будущем. Например, несколько месяцев назад у меня консультировалась женщина по поводу семилетнего сына: папа настаивал, что его нужно отдать в футбольную секцию, но у мальчика не было ни желания заниматься футболом, ни успехов в нем, доходило до истерик. Посмотрели натальную карту ребенка, а у него ярко выраженный талант в области творческого самовыражения, театра, музыки. Родители прислушались, и теперь мальчик делает успехи в театральной студии, сияет на сцене.

А футбол для него – вариант отдыха с папой на даче. Важно вовремя объяснить родителям, что надо не требовать что-то от ребенка, а именно воспитывать в нем те или иные качества. Конечно, очень многое зависит от самих родителей, поэтому желательно смотреть и их натальные карты. **Что влияет на выбор метода работы с конкретным человеком? У вас есть какой-то план действий?**

У меня нет планов либо одинаковых разработанных шаблонов, которые я бы применяла ко всем. Это было бы неправильно и несправедливо по отношению к человеку, так как каждый индивидуален, каждый – отдельный мир. Уже при первой встрече по общению, энергетике или просто по фотографии понимаю приблизительно, что за человек передо мной, какой подход лучше к нему применить, на что больше буду опираться, помогая ему.

---

Тел.: + 7 (917) 513-86-51  
Сайт: [astrogluire.ru](http://astrogluire.ru)  
Email: [clairegoo@mail.ru](mailto:clairegoo@mail.ru)  
Skype: [sveta.let1](https://www.skype.com/user/sveta.let1)  
VK: [id411194687](https://vk.com/id411194687)

## Ювелирный дом DARVOL

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

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

**DARVOL – это:**

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

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



## DARVOL

119034, г. Москва, Мансуровский пер., д. 10, стр. 2  
тел.: +7 (999) 996-11-85  
email: [info@darvol](mailto:info@darvol) | [www.darvol.ru](http://www.darvol.ru)

# Гострайтеры – современные свахи

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

## ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

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

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

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

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

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

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

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







## АНАСТАСИЯ КРИВУШИНА

«Психолог —  
это интересно  
и весело!»

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

*Многие воспринимают общение с психологом как тяжелую работу, требующую больших душевных усилий. Этот стереотип успешно развеивает психолог и психотерапевт **Анастасия Кривушина**, опирающаяся в своей работе на эмоционально-образную терапию. В чем преимущества данной методики, она рассказала нам.*

**Анастасия Сергеевна, какие проблемы помогает решить эмоционально-образная терапия (ЭОТ)?**

С помощью этого уникального современного метода психодинамической терапии, создателем которого является мой учитель Николай Дмитриевич Линде, можно достичь потрясающих результатов при коррекции эмоциональных нарушений (гнева, агрессии, депрессивных состояний, чувства вины) и психосоматических расстройств. Он успешно справляется с такими проблемами, как панические атаки, психологические травмы, трудности во взаимоотношениях, фобии, конфликты, травмы утраты, а также помогает стать уверенным в себе, найти свое место в жизни. Самое важное, что ЭОТ – краткосрочная терапия: многие, казалось бы, неразрешимые проблемы исчезают за одну полуторачасовую сессию.

**Какие еще психологические методики вы применяете?**

В своей практике, помимо ЭОТ, я часто использую телесно-ориентированную терапию, арт-терапию.

**В 2014 году у вас вышла книга «Психология в реальности». Чему она посвящена?**

Это сборник терапевтических случаев, рассказ о том, как с помощью психотерапии люди выходят из тупиковых состояний. Мне хотелось показать, что психолог/психотерапевт – это не страшно и не больно. В первую очередь это помощь, это интересно, а бывает даже и весело. Книга будет интересна не только психологам, но и просто читателям.

**Вы работаете не только со взрослыми, но и с детьми. С ними проще или тяжелее?**

С детьми и подростками очень интересно работать. Говорить о том, с кем легче, с кем тяжелее, наверное, не совсем правильно. Бывает по-разному: и тяжело, и не очень. Все зависит от данного конкретного случая. Одно могу сказать точно: дети и подростки более отзывчивы на терапию и готовы практически всегда работать с полной отдачей.

**Психолог помогает другим восстанавливать душевное равновесие. А что или кто вам самой помогает в этой задаче?**

Мое душевное равновесие восстанавливается прогулками в Ботаническом саду, медитациями, музыкой, а также когда я общаюсь с членами своей семьи: мужем и дочерьми, родителями. Неформальным личным психотерапевтом для меня является моя мама. Но никто не отменял и личную терапию. Профессиональную помощь, если таковая мне требуется, я получаю у своих коллег. Кстати, супервизия (Профессиональное консультирование одного психолога другим – Прим. ред.) и личная терапия очень важны для практикующего психолога/психотерапевта. Это необходимое условие его успешной практики.

Тел.: +7 (905) 594-30-06 | Email: anastasi907@list.ru  
IG: psihologakrivushina | VK: club69048751  
FB: facebook.com/psiholog.anastasia.krivushina

# СУМКИ И АКСЕССУАРЫ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКОЙ КОЖИ

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



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

**GLENI**  
LUXURY MADE IN ITALY

*Оригинальность и эксклюзивность  
стоят больше, чем слава*



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

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





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

*Lady*



*Dama*

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

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



 **GLENI**  
LUXURY MADE IN ITALY

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

# ЦВЕТ НАДЕЖДЫ

## Как носить голубой

*Голубой ассоциируется с аристократичностью, нежностью и свежестью. И, хотя базовым для гардероба он вряд ли станет, приобрести несколько вещей этого цвета стоит обязательно, ведь его потенциал раскрытия женственности практически безграничен.*

**Д**аже самый суровый дресс-код допускает использование голубого в одежде. Этим обязательно должны воспользоваться бизнес-леди, в жизни которых не всегда хватает романтики. Строгий силуэт, небольшие рукава и регулируемый вырез **скромного платья** Кэмерон Диаз отвечают деловому стилю, но благодаря выбранному цвету образ становится нежным и легким. К такому платью подойдут как объемные универсальные сумки, так и маленькие клатчи из блестящей кожи. Неяркие однотонные пиджаки, которые можно менять в зависимости от настроения и погоды, сделают образ более насыщенным и вариативным.



**С**еро-голубой цвет пользуется особой популярностью в деловой среде, но он также хорош и для вечернего выхода, что прекрасно демонстрирует Дженнифер Энистон. Фасон с открытым верхом подчеркнет торжественность мероприятия, но выбирать его следует только женщинам с узкими плечами и подтянутой кожей рук, в остальных случаях лучше предпочесть закрытый вариант. Свободно лежащая в области талии ткань – отличная находка для любительниц полакомиться во время застолья: в сочетании с поддерживающим силуэт фасоном она скроет любые недостатки фигуры.



**Стильный свободный пиджак** одинаково хорош и для похода на работу, и для вечерней прогулки под руку с любимым мужчиной. В первом случае избегайте ярких сочетаний, старайтесь подбирать базовую блузку так, чтобы она не особенно отличалась цветом от пиджака. Для базы можно выбрать спокойный синий цвет, как это делает Нина Добрев, но белый или фиолетовый тоже подойдут. Чтобы сделать образ необычным, добавьте броские аксессуары, например яркую бижутерию, и тогда вас обязательно запомнят.

**П**одобрать оттенок платья в тон цвету волос и кожи – свидетельство хорошего вкуса. Если у вас темные волосы и оливковая кожа, как у Кейт Бекинсейл, вашу природную красоту подчеркнет наряд **насыщенного голубого цвета**, близкого к синему. Нестандартный фасон и глянцевая ткань – вариант для смелых девушек, открытых экспериментам. Голубой может менять свой характер в зависимости от цвета деталей: хотите выглядеть нежно – подбирайте к этому платью аксессуары светлых оттенков, стремитесь показать деловитость и независимость – остановитесь на черных туфлях и сумке.



**С**ам по себе голубой довольно скромный, но вместе с яркими цветами он образует притягивающую глаз комбинацию. **Черный, красный и голубой в одном образе** используют редко, боясь неправильно подобрать оттенки, и напрасно: Марион Котийяр показывает, насколько выигрышным может быть это сочетание. Обтягивающая длинная юбка придает своей обладательнице особенную элегантность, а броские босоножки на высоком каблуке – уверенность в себе. Аксессуары к подобному образу, если вы захотите их использовать, нужно подбирать строго в цвет наряду, иначе есть риск выглядеть безвкусной.

**Шуба голубого окраса** – довольно редкое явление, а значит, и верная возможность выделиться в безликой толпе. Сочетая необычный цвет с анималистичным принтом, вы создадите яркий эпатажирующий образ и совершенно точно останетесь в памяти окружающих, что, безусловно, получилось у Марго Робби.

Конечно, такая шуба не подходит для ежедневного ношения, да и в офисе на даму в подобном наряде посмотрели бы скептически, но в неформальной обстановке она будет к месту. Главное здесь – не перестараться с аксессуарами: вы и без них будете королевой вечера.



## НЕМНОГО ДЕТАЛЕЙ

- Голубой цвет идет практически всем, нужно лишь подобрать верный оттенок. Так, если ваш цветотип – «зима» или «лето», лучше остановиться на бледных, холодных оттенках. Девушке-«весне» или девушке-«осени» открыто большее поле для экспериментов, включающее расцветки от васильковой до лазоревой.
- Лучшие всего с голубым сочетаются белый, родственный синий, розовый, серый, черный, красный и бордовый. А вот зеленый и бежевый нейтрализуют теплоту голубого, лишая образ гармоничности.
- Этот цвет успокаивает и дарит умиротворение. Если ваша жизнь полна бурь и потрясений, именно голубой поможет восстановить душевное спокойствие и поверить в прекрасные возможности, ожидающие в будущем.
- По утверждению психологов, этот цвет внушает доверие и вызывает интерес к тому, кто его носит. Так что, если вы хотите очаровать мужчину или произвести благоприятное впечатление на потенциального работодателя, не забудьте надеть голубое.



Интервью: **П. Авдеева**  
Фото: из архива **Г. Шрёдер**

*О благополучной семье мечтает практически каждая. Разочаровавшись в соотечественниках, многие девушки начинают задумываться о браке с европейцем. О главных сложностях, возникающих у россиянок при знакомстве с европейцами, и о том, как с ними справиться, мы поговорили с владелицей брачного агентства DistantLight **Галиной Шрёдер**.*

## Выйти замуж за европейца



**Галина, брачных агентств, помогающих россиянкам устроить личное счастье с европейцами, сейчас много. Чем выделяется ваше?**

Особенность моей работы – в исключительно индивидуальном подходе, учитывающем прежде всего интересы женщины. Вот уже 15 лет я сама замужем за иностранцем, я практический психолог и практик знакомств в реальности, а не через Интернет, и потому у меня несколько иные взгляд и подход к технике знакомств наших женщин с мужчинами-иностранцами, более приближенные к реальности. Все всегда индивидуально, никаких групповых встреч и на территории Германии. Кроме того, я начинаю программы знакомств только после прохождения женщиной подготовки к этим знакомствам. Почему так? Да потому, что, как показывает практика, при встрече с иностранцем всегда возникает множество подводных камней.

Есть немало агентств, которые готовят женщин к встречам, но опять же с позиции российского менталитета. А, как известно, что русскому хорошо, то немцу – смерть или что немцу хорошо, то русскому... как понять. И здесь собственный опыт и практика реальных знакомств мне очень сильно помогают.

**Расскажите подробнее о программе психологической подготовки для женщин. Это ваша авторская методика?**

Назвать мой подход авторской методикой сложно, скорее, это итог более чем 13-летнего опыта по организации знакомств и браков. Начинала я свою работу как и в подавляющем большинстве брачных агентств – со знакомств, знакомств и еще раз знакомств. Но очень скоро обнаружила, что абсолютное большинство женщин:

- ✓ оказались совершенно не готовы внутренне к знакомству и дальнейшему браку;
- ✓ не осознают, чего и кого хотят на самом деле;
- ✓ катастрофически не понимают психологию мужчин вообще и европейских мужчин в частности;
- ✓ имеют в 95 случаях из 100 ложные представления о жизни за границей;
- ✓ неверно оценивают себя (считают либо неземными красавицами, либо золушками);

✓ долгое время были одиноки и поэтому потеряли умение жить в семье;

✓ занимают пассивную позицию и пускают на самотек процесс формирования отношений;

✓ не готовятся к встречам и знакомствам серьезно;

✓ надеются, что все произойдет само собой, а в итоге винят в неудаче и себя, и меня, и мужчин, и высшие силы, и свое прошлое... Одним словом, всех и вся!

На основании опыта жизни в браке с иностранцем, опыта работы в брачном агентстве и знания психологии я создала программу подготовки женщин к знакомствам с европейскими мужчинами для создания крепких семейных отношений. И, как только я начала уделять внимание внутреннему состоянию женщины до ее первого общения с мужчиной, эффективность всех знакомств резко возросла. Гораздо чаще мои умницы и красавицы стали не только успешно знакомиться, но и выстраивать те самые отношения, которые приводят к счастливому браку. Таким образом, у меня сложилась работа в 2 этапа. Первый этап – программа подготовки к знакомствам, отношениям и замужеству. Второй этап – проведение самих знакомств. Программа рассчитана на месяц и включает в себя приезд в Германию и культурную программу на 2–3 дня с посещением различных городов (Парижа, Амстердама, Рима, Вены, Лондона и т.д. – согласно выбору женщины) и опять же психологическую поддержку на всех этапах. Так сказать, полное погружение в европейскую жизнь и знакомства с мужчинами.

**Вы живете в Германии, замужем за немцем. Помогает ли вам собственный успешный личный опыт в работе?**

О, конечно! Без помощи и поддержки моего мужа Теодора Герхарда Эдуарда Шрёдера мое агентство не просуществовало бы так долго! Он в большей степени отвечает за работу в той ее части, что связана с немецкой стороной.

Сайт: [pluskontakt.ru](http://pluskontakt.ru), [seven.pluskontakt.ru](http://seven.pluskontakt.ru)

Email: [burobitner@gmail.ru](mailto:burobitner@gmail.ru)

VK: [galina\\_schroeder](https://vk.com/galina_schroeder) | FB: 100006463934796

*Территория, занимаемая Австрией, довольно мала, но количество достопримечательностей здесь так же велико, как и в более крупных европейских странах. В размеренную, спокойную Австрию приезжают те, кто соскучился по ярким краскам и устал от шума больших городов. Чем может удивить эта страна своих гостей, расскажем сегодня.*

# АВСТРИЯ – сердце Европы



## Шёнбрунн

Шёнбрунн – одна из самых красивых достопримечательностей Вены, имеющая долгую драматичную историю. Первый дворец на месте нынешнего комплекса начали возводить еще в 1569 году. Позднее император Матиас обнаружил на близлежащей территории водные ключи невероятной красоты, и дворец решили назвать в честь них (Шёнбрунн в переводе с немецкого – «красивые источники»). Но в конце XVII века

в Вену вторглись войска Османской империи, и монаршая резиденция была почти полностью разрушена. К счастью, уже через 10 лет император Леопольд I начал строительство настоящего замка на месте бывшей резиденции, безупречно сохранившегося до наших дней.

Большинство апартаментов Шёнбрунна сдается внаем и закрыто для туристов, но посетителям доступны 40 роскошных помещений,

на изучение которых не жаль потратить весь день. Еще один день стоит посвятить прогулке по огромному призамковому парку, включающему архитектурные достопримечательности, ботанический сад и старейший зоопарк Европы, полный экзотических животных. Посетить зверинец можно не только днем – есть и ночные экскурсии, производящие особенно сильное впечатление на детей.

## Парк Пратер

В Пратере, главном венском парке развлечений, обязательно оказывается каждый турист. Название место получило благодаря семье де Прато, первым владельцам этих земель. Долгое время здесь находились охотничьи угодья, пока в конце XVIII века император Иосиф II не подарил территорию городу, приказав устроить на ней парк развлечений. Таким образом, Пратер – старейший парк такого типа в Европе.

Здесь можно не только неспешно прогуляться рядом с вековыми деревьями, но и посетить знаменитые австрийские ярмарки, проводящиеся несколько раз в год. Но все же главная причина, по которой гости Вены приходят сюда, – аттракционы. На данный момент в Пратере около 250 аттракционов разной степени экстремальности. Огромная цепочная карусель, захватывающие дух катапульти и, конечно, несколько вариантов американских горок порадуют взрослых и детей. Желающим пощекотать себе нервы стоит отправиться на поезде-призраке в «Пещеру зомби». Но главное, что нужно сделать в Пратере, – прокатиться на старейшем в мире колесе обозрения. Вместо кабин в нем – вагончики, а находясь на пике, вы увидите панораму всей Вены.



## Монастырь в Мельке

Хотя большинство самых популярных среди туристов достопримечательностей сосредоточено в Вене и Зальцбурге, в маленьких городах тоже есть что оценить любителям прекрасного. Так, в крохотный по российским меркам Мельк съезжаются любопытные со всего мира, чтобы осмотреть старинный бенедиктинский монастырь. Основали его в 1089 году, и долгое время он играл значительную роль в политической и духовной жизни региона. Случившийся в конце XIII века пожар уничтожил многие постройки, полноценная реконструкция началась только через полтора столетия. В XVIII веке монастырь обрел нынешний вид и с тех пор радует посетителей яркой барочной архитектурой своих сооружений.

Внутреннее убранство монастыря не менее прекрасно, чем внешнее. Внимания заслуживают как многочисленные фрески, так и сами залы, в оформлении которых использовались мрамор и чистое золото. Особенная гордость монастыря и всего Мелька – уникальная двухэтажная библиотека. Здесь хранятся ценнейшие манускрипты, самые древние из которых датируются IX веком, и редкие книги, скрупулезно собиравшиеся монахами несколько столетий.



## Крепость Хоэнзальцбург

Хоэнзальцбург – еще одно старинное сооружение, без посещения которого поездку в Австрию нельзя считать полноценной. Он начал свою историю в далеком 1077 году, когда архиепископ Зальцбурга Гебхард I приказал возвести оборонительную крепость, чтобы защитить город от недружелюбных соседей. В дальнейшем власти продолжали укреплять скромный замок, пока он не принял знакомый нам облик. К слову, за всю свою

почтенную историю крепость так и не была покорена. Вы увидите Хоэнзальцбург из любой точки города, а добраться до него можно не только пешком, но и на фуникулере, прообраз которого был построен еще в начале XVI века. Главные достопримечательности самого замка – Княжеские палаты, сохранившие убранство времен архиепископов и отвечающие всем представлениям о средневековой роскоши. В Хоэнзальцбурге открыты несколько музеев; наиболее популярен у туристов Крепостной музей, в котором собрана обширная экспозиция воинского обмундирования и орудий пыток.



## Водопады Кримль

Австрия может похвастаться не только замками и глубокими озерами, но и водопадами. Каскад Кримль, находящийся на реке Кримлер-Ахе, неизменно привлекает поклонников свежего горного воздуха и завораживающих лесных пейзажей.

Зимой водные потоки замерзают и не производят такого грандиозного впечатления, как летом и ранней осенью, что стоит учесть перед покупкой билетов. Путь от низовья водопадов до вершины занимает примерно 3 часа, так что эта прогулка не для ленивых. Но, как и положено у австрийцев, дорога удобна и оборудована перилами, а многочисленные смотровые площадки позволяют оценить красоту Кримля с разных ракурсов. Некоторые из площадок расположены совсем рядом с самими водопадами, поэтому лучше перед походом надеть непромокаемую одежду. На одном из подъемов находится ресторан, где можно перевести дух и подкрепиться. А если у вас еще останутся силы, по течению Кримлер-Ахе можно идти до местного ледника.



## Зальцкаммергут

Живописную красоту Австрии лучше всего олицетворяет историческая область Зальцкаммергут. Там, где озера с прозрачной водой окружены древними горами, туристы ощущают покой и умиротворение. Помимо озер, которых здесь около 70, в Зальцкаммергуте достаточно заповедников, так что любителям отдыха на природе нужно обязательно сюда попасть.

Сам Зальцкаммергут находится на территории трех федеральных земель и включает множество крупных и мелких городов. Не имеет значения, куда конкретно вы отправитесь, поскольку везде вас ждут разнообразные варианты отдыха и пейзажи, фотографии которых вызовут зависть у ваших подписчиков в соцсетях. Если вас

интересует возможность искупаться в чистейших озерах или активное времяпрепровождение, лучше приезжать в Зальцкаммергут летом. Если же вы больше настроены на созерцательный отдых, отправляйтесь сюда в любой другой сезон.

Пожалуй, самое посещаемое место в этой исторической области – поселок Халльштатт, расположенный прямо на берегу горного озера. Здесь сказочно красиво, а ощущение полной оторванности от большого мира, возникающее у всех, кто сюда приезжает, придает Халльштатту еще большее очарование. Правда, летом в поселке тысячи туристов, так что визит имеет смысл перенести на другое время года.



## Замок Хоэнверфен

Архиепископу Гебхарду I, отдавшему распоряжение о возведении Хоэнзальцбурга, мы обязаны еще одним замком – Хоэнверфеном, также строившимся для защиты княжеских владений. Хоэнверфен, окруженный цепью гор, в средневековые времена был практически недоступен для вражеских войск, благодаря чему сумел сохранить свой древний облик до наших дней. Правда, в 1809 году он все же уступил натиску Наполеона, но само здание после капитуляции осажденных не пострадало.

За свою многовековую историю Хоэнверфен успел побыть не только княжеской резиденцией, но и тюрьмой и даже военным комплексом. К концу XX века крепость превратили в туристический объект. Помимо самого замка и массивных крепостных стен, внимания посетителей заслуживают музеи, среди которых есть традиционный для средневековых сооружений музей оружия, и подземная капелла. В туристическую программу входит шоу «Соколиная охота»: хищных птиц выпускают в небо, и на глазах у восторженной публики они ловят добычу на лету.

YOUR CONCIERGE  
**VISA LIGHT**  
ПОПРОБУЙ МИР

**Путь длиною в тысячи  
миль начинается с нами**

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ!**



Компания VISA LIGHT рада предоставить своим клиентам на высоком профессиональном уровне следующие виды услуг:

- Оформление виз, загранпаспортов, приглашений для иностранных граждан в Россию.
- Элитный отдых в Танзании: индивидуальное сафари по Танзании на джипах, авиасафари.
- Восхождение на Килиманджаро по 2-м маршрутам на выбор: Лемошо и Северный Траверс.
- Купание с акулами, отдых в отеле под водой.
- Премиум-услуги: аренда авто, яхт, шале, вилл, замков по всему миру.
- Европейский ВНЖ и гражданство.
- Аренда и покупка недвижимости в Европе.
- Билеты на эксклюзивные мероприятия.



Москва, Потаповский пер., д. 5, стр. 2, офис 401/12  
8 (800) 775-63-39 по всей России  
+7 (495) 125-33-05 с 10.00 до 19.00  
+7 (926) 533-91-43 WhatsApp/Viber  
[www.visa-light.ru](http://www.visa-light.ru)





## Lungarella Angelique исполнительный директор агентства

Анжелика – русскоязычный гид-сопровождающий. В ее обязанности входит полное сопровождение клиента: проведение экскурсий, заказ отеля и ресторанов, трансферы и многое другое. Вы можете полностью положиться на русского гида из агентства Corsica Paradisu.



# Corsica Paradisu

Corsica Paradisu – агентство, которое предоставляет все услуги для фешенебельного отдыха на острове Корсика. В нашем лице вы найдете отличного помощника для его проведения с максимальным комфортом. Сотрудники агентства «Корсика Парадизу» – это экскурсовод, гид и переводчик, которые помогают с трансфером, расселением, выбором развлекательной программы, проведением экскурсий, бронированием яхт, вертолетов и другими моментами в индивидуальном порядке. С вами общаются исключительно на русском языке, что решает проблему недопонимания с местными гидами. У нас работают также лицензированные гиды-переводчики, аккредитованные переводчики и водители. Мы предоставляем услуги высокого класса, поэтому все экскурсии на Корсике проводятся в индивидуальном порядке и по желанию клиента в маршруты могут быть внесены изменения. Вам будут доступны все VIP-услуги: заказ яхты, вертолета независимо от напряженности сезона.



## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

*Экскурсии по городам*

*Морские прогулки*

*Небольшие путешествия*

*Прогулки на лошадях*

*Прогулки на вертолете или самолете*

*Трансфер до заказанного отеля*

*Предоставление личного гида*

*Аренда яхт*



Компания Corsica Paradisu  
France, Corsica, TORRA. RN 198. Vescovato. 20215  
corsica-paradisus.com  
corp@corsica-paradisus.com  
+33 (777) 958 326, +33 (049) 538 75 97  
Skype: corsicaparadisus





## АЛЁНА САМОШИНА

«Не бойтесь жизни  
переменит!»

**Перед консультацией требуется заранее четко сформулировать вопрос или достаточно смутно понимать проблему?**

Если нужны четкие ответы, стоит четко сформулировать и записать вопросы. Но иногда нужно понять и разобраться, и тогда достаточно просто сказать, с какой областью связана проблема. У меня есть клиенты, которые звонят только по телефону, номер не определяется никогда, и они вообще не задают свои вопросы вслух. Схема нашей работы такая: «Алёна, первый вопрос, что ты видишь?» Я кладу карты и читаю их, не имея ни малейшего понятия о вопросе. И так по списку, называется только номер вопроса. Эти люди никогда не обсуждают со мной, что получилось, что нет, но регулярно, раз в 3 месяца, эти звонки повторяются вот уже 7 лет. Кто-то не готов даже рассказать о своей новой бизнес-идее, и тогда мы тоже просматриваем возможности реализации и развития в формате «клиент знает, о чем речь, а я только читаю карты». Вообще, после почти 30 лет работы с картами мне кажется, что уже могу работать и с четкими формулировками, и без них. Тут я только проводник информации, а уж человек сам разберется, что с этой информацией делать.

**Таротерапия может заменять традиционные психологические методы?**

Смотря в чем. В диагностике причин каких-либо ситуаций она работает, на мой взгляд, даже лучше, чем традиционный опрос и тестирование. В работе с внутренними состояниями таротерапия может заменить психологию: каждый аркан Таро – это определенное состояние, и если мы научимся его переживать правильно, то почти все психологические проблемы снимутся. А вот в наработке результативности она может только дополнить. Например, осваиваем аркан «Умеренность», и человек учится планировать, не торопиться анализировать информацию, держать паузу и не удовлетворять свои желания тут же.

**Сталкиваетесь ли вы с предубежденностью клиентов по отношению к эзотерике?**

Со стороны клиентов – практически нет. Сталкиваюсь иногда с предубежденностью со стороны людей, которые никогда в жизни не пользовались эзотерическими методами, но зачем обсуждать вкус икры с теми, кто ее не пробовал?

Интервью: **К. Пименова**

Фото: **В. Гаврилов**


*К эзотерике часто относятся скептически, не веря, что ее методы, в частности тарология, действительно способны помочь. А кто-то просто боится предсказаний, считая, что о будущем лучше ничего не знать. Психолог, эзотерик и маг Алёна Самошина развенчивает устоявшиеся стереотипы.*

**Алёна, как в вашей жизни появилась тарология?**

Карты Таро я очень люблю. Занимаюсь ими с 16 лет, и до сих пор у меня хранятся записи раскладов и результатов того времени. Тогда не было учителей, и жила я в маленьком городе. Были у меня колода карт и маленькая книжка с общими толкованиями – с этого и начала. Более глубокое понимание карт, того, что они говорят, пришло с годами практики. Сейчас за 18 часов я учу людей читать карты. Мне на освоение потребовалось 10 лет самостоятельной работы, проб и ошибок. Им потребуется после обучения полгода-год практики, чтобы выйти на мой уровень чтения карт.

Таро очень хороши для разбора ситуаций, работы с душевными состояниями и понимания того, что происходит сейчас и что может быть дальше. Но нужно помнить: карты – не приговор. Иногда делаешь расклад, видишь не очень хороший прогноз. Клиент начинает читать аффирмацию или молитву, или проходит тренинг, или что-то еще подберешь – и все, прогноз поменялся. Так что помните: будущее изменить можно, и, если вы попадаете к специалисту, который в категоричной форме заявляет вам, что может быть только так и не иначе, лучше обратитесь к другому человеку. Подобные категоричные заявления не будет делать ни один профессионал, работающий с картами Таро или рунами, потому что мы все понимаем, что существуют вариативность будущего и самосбывающиеся пророчества, и накладывать на клиентов негативные программы многим из нас, и мне в том числе, этика не позволяет.

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



От дочери авиадиспетчера –  
до жены наследного принца

# АНГЛИЙСКАЯ ЗОЛУШКА КЕЙТ МИДДЛТОН

*Мечту выйти замуж за принца многие проносят через всю жизнь. Неизвестно, стремилась ли к такой мечте Кейт Миддлтон, но именно ей удалось осуществить ее. История обычной английской девушки, вышедшей замуж за одного из самых популярных мужчин Европы, – в нашем материале.*

## **ПРОИСХОЖДЕНИЕ**

Семья супруги будущего наследника престола далека от светских кругов Англии. Ее родители познакомились во время работы в British Airways: Майкл был штатным сотрудником авиакомпании, а Кэрол – стюардессой. Когда Майкла повысили до должности авиадиспетчера, пара решила пожениться. Находясь в декретном отпуске по уходу за старшей дочерью Кейт и не имея возможности вернуться к работе стюардессы, Кэрол занялась изготовлением сувениров и разнообразных украшений

для вечеринок. Постепенно супруги пришли к идее превратить невинное домашнее хобби в полноценный бизнес. Так появилась компания Party Pieces (англ. «мелочи для вечеринок»), позволившая Миддлтонам сколотить приличное состояние за довольно короткий срок.

У Кейт есть младшая сестра Филиппа (сокращенно Пиппа), успешно строящая карьеру светской львицы и писательницы, а также брат Джеймс, имеющий собственный кондитерский бизнес.



## ОБРАЗОВАНИЕ

Желая воспитать дочь в духе английских традиций, родители отдали Кейт в школу Сент-Эндрюс в родном графстве Беркшир. Это учебное заведение отличается серьезным религиозным уклоном, а его питомцы часто посещают храмы. Однажды в Сент-Эндрюс на хоккейный матч в составе своей команды приехал принц Уильям. Неизвестно, познакомились ли тогда будущие супруги, но не обратила внимания на принца Кейт, конечно, не могла. Следующей ступенью ее образования стал колледж Мальборо в графстве Уилкшир. Особенно активно юная студентка интересовалась искусством, но не пренебрегала и спортом, занимаясь теннисом, хоккеем и скалолазанием.

Высшее образование будущая герцогиня Кембриджская получила в Сент-Эндрюсском университете Шотландии. Она осталась верной выбранной в колледже теме, с отличием окончив бакалавриат по специальности «История искусств». Не забросила Кейт и занятий спортом: девушка играла за женскую хоккейную команду университета.

Кейт Миддлтон – единственная на данный момент английская принцесса, имеющая высшее образование. Став женой и матерью, она не оставила желание учиться: так, пару лет назад герцогиня окончила кулинарные курсы в лондонской школе Leiths School of Food and Wine.

## ВСТРЕЧА И РОМАН С ПРИНЦЕМ УИЛЬЯМОМ

Как и Кейт, принц Уильям обучался в университете Сент-Эндрюс истории искусств, правда, позже переориентировался на географию. Будучи однокурсниками, они часто пересекались в зданиях университета и быстро



обнаружили, что имеют общие интересы: спорт и путешествия. Сначала их отношения были исключительно дружескими, но постепенно переросли в романтические. Вместе с другими однокурсниками пара снимала дом неподалеку от университета, а затем загородный коттедж, но тогда об их романе знали только самые близкие.

За время своих отношений Уильям и Кейт дважды расхворались: в первый раз – из-за того, что принц не хотел отказаться от бесшабашного образа жизни, во второй – из-за настойчивого внимания прессы к девушке. Впрочем, в обоих случаях они быстро помирились. Несмотря на долгие отношения, принц не спешил делать своей девушке предложение. Острые на язык журналисты даже дали прозвище вечной невесте Кейт – Waity Katie (англ. «ждущая Кейти»).

## БРАК И ДЕТИ

Все те же журналисты предполагают, что объявление о помолвке откладывалось из-за недовольства королевы Елизаветы. Поначалу ее отношение к Кейт было настроженным: в частности, ей не нравилось, что девушка ее внука носит слишком короткие платья и ведет активный





образ жизни. Кроме того, Кейт не имела ни малейшего представления о дворцовом этикете. Но в конце концов Елизавета сменила гнев на милость, и в 2010 году, спустя 8 лет после того как Уильям и Кейт начали встречаться, было объявлено об их помолвке.

Долгожданная свадьба наследного принца Англии Уильяма и Кейт Миддлтон состоялась 29 апреля 2011 года в Вестминстерском аббатстве. Супруги получили титул герцогов Кембриджских, а спустя 2 года на свет появился их первенец Джордж. Сейчас у пары трое детей: принц Джордж, принцесса Шарлотта и принц Луи, родившийся в этом году. И источники, близкие к королевскому двору, утверждают, что Кейт собирается взять пример с Елизаветы II, родив четвертого ребенка.

### ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Члены английской королевской семьи обязаны посвящать время общественной деятельности, и многодетная мать Кейт, несмотря на занятость семьей, успевает справляться и с этой нагрузкой. Так, будучи беременной третьим ребенком, она приняла участие в приеме в Букингемском дворце, посвященном Всемирному дню психического здоровья, а чуть позже, в рамках мероприятия соцпрограммы VAFTA Kids, станцевала на вокзале с медвежонком Паддингтоном, и это несмотря на сильный токсикоз.

Герцогиня Кэтрин курирует Королевский колледж акушеров и гинекологов, Музей Виктории и Альберта и ряд других учреждений повышенной социальной значимости. Как и прежде, особую страсть она питает к теме искусства: весной жена наследника активно занималась организацией выставки викторианской фотографии и даже самостоятельно написала предисловие к ее каталогу.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Официальной резиденцией членов королевской семьи считается Кенсингтонский дворец, в котором и должны были жить Уильям и Кейт после свадьбы. Но молодожены предпочли уехать подальше от городской суеты: они поселились в поместье Анмер-Холл в графстве Норфолк, променяв вспышки фотокамер на уют и покой. Даже Рождество семья отмечает отдельно от других монарших родственников.

Несмотря на то что члены королевской семьи имеют некоторые привилегии, Уильям и его супруга воспитывают детей без ориентации на статус. Так, Джордж ходит в самый обычный детский сад, а его родители приглашают в гости маленьких друзей сына. Кейт крайне редко прибегает к услугам няни, предпочитая ухаживать за детьми самостоятельно.

Хотя для официальных приемов герцогиня выбирает дизайнерские платья, в повседневной жизни она предпочитает недорогие вещи. Кейт нередко пренебрегает требованием дворцовой моды надевать каблуки и носит менее эффектную, но более удобную обувь. Еще одно правило, которое она любит нарушать, – не надевать одно и то же платье дважды. Если наряд ей нравится, она может появиться в нем на публике несколько раз. Будучи беременной, Кейт отказывалась красить волосы и не скрывала седину, поскольку, по мнению некоторых врачей, окрашивание может спровоцировать развитие рака у ребенка в будущем.

Модницы из Великобритании и других стран стараются повторить внешний вид Кейт, и касается это не только одежды. Например, после ее свадьбы многие девушки обратились в клиники пластической хирургии, желая «сделать нос как у Кейт».



# Елена Надеева

## У вас кризис? Значит, вы живы!



Интервью: **П. Авдеева** Фото: из архива **Е. Надеевой**

*Официально взрослым человек становится в 18 лет, а в каком возрасте он достигает психологической зрелости? Во сколько лет многим из нас суждено столкнуться с кризисом взросления и как его преодолеть? На эти вопросы нам ответила психолог Елена Надеева.*

### **Елена, как вы пришли к психологии?**

Это не я пришла к психологии, а она – ко мне. (Улыбается – *Прим. ред.*) Несколько лет назад жизнь преподнесла мне такие сюрпризы, к которым я была совершенно не готова! В какой-то момент я поняла, что мне нужна помощь, и попала в терапию. «Попасть в терапию» – это не значит сразу стать терапевтом. У меня все началось с разовой консультации у специалиста, потом я записалась на обучающую программу Московского Гештальт-Института (МГИ). Первые годы обучения в институте почти не чувствовала, что учусь. Получала терапию индивидуально и в группе: справлялась со своим горем, разочарованием, грустью, страхом, знакомилась с собой, училась принимать и поддерживать себя. А позже встал вопрос, хочу ли учиться терапии дальше – перейти на следующую ступень в МГИ и начать знакомство с профессией терапевта?

К тому моменту я получила уже 2 высших образования, и после возвращения из декрета меня ожидало прекрасное место в офисе французской компании в Москве. Психология совершенно не вписывалась в мою работу. Я долго размышляла, но в конце концов осталась в программе. Сегодня я – психологический терапевт.

### **Расскажите подробнее о вашем проекте «Такой возраст. 30+».**

Это проект, в котором я работаю по определенной теме. Сейчас это тема взросления. Мне самой она очень интересна, и ко мне приходят люди, которым она тоже важна. Работать в рамках проекта очень удобно. 2 дня в неделю я занимаюсь этой темой: придумываю вебинары, тестирую темы, пишу посты и статьи, договариваюсь с организаторами мероприятий о своих выступлениях и т.д. Остальное рабочее время я посвящаю клиентам. Конечно, их запросы – не только о взрослении, но и о нем в том числе. А в рамках проекта я могу собрать тех, для кого эта тема важна, и работать вместе с ними.

### **Почему вы обратились именно к теме взросления?**

Последнее время я много размышляю о ней сама. А общаясь с друзьями и коллегами, понимаю, что

вопросы о том, как строить отношения после 30 лет, дружить с ровесниками, общаться с родителями и собственными детьми, далеко не самые банальные для нас. Это вопросы без очевидных ответов, и, более того, их стыдно задавать. Есть такое мнение, что к 30 годам все они должны быть уже как-то решены, но на самом деле в этом возрасте они проявляются снова, имея совершенно иной оттенок, нежели в 15 или 20 лет.

### **В чем состоят главные ошибки тех, кто расстается с молодостью?**

Я думаю, дело не в ошибках, а в том, что чувствует человек, когда понимает, что еще вчера от всех серьезных проблем его оберегали родители, школа, институт и иногда друзья, а сегодня он с ними один на один. Он чувствует беспокойство и тревогу и старается уйти от них разными способами: кто-то поспешно выходит замуж и рождает детей, кто-то оголтело строит карьеру, а некоторые остаются под родительским крылом еще лет на 10-20. Вопрос в том, что удерживает человека от вступления в новый период.

### **Что помогает лично вам справиться с кризисом взросления?**

Кризис – это не плохо, это такой процесс. Прожить его правильно можно только одним способом – замечая и по возможности не прерывая. Кризисов нельзя избежать или обойти не потому, что жизнь – боль, а потому, что они – свидетельство того, что человек жив и с ним что-то происходит. Все, что происходило и происходит со мной, я могу только проживать и чувствовать. И тогда неизменно так называемый кризис переходит на следующий этап и приносит новые события и впечатления. А я – человек – готова к ним.

---

### **Запись на консультацию к Елене Надеевой:**

Адрес: Москва, Волков пер., д. 4  
Тел.: + 7 (916) 256-32-48 | Сайт: delo-delo.ru  
Skype: e.tchetchenko | FB: elena.nadeeva.psy  
Email: elena.nadeeva@delo-delo.ru,  
voroncovaelena@yandex.ru

# О ЦЕННОСТЯХ

*Чем определяется ценность человеческой жизни? Что в ней действительно важно, а что имеет лишь сиюминутное значение? За ответами на эти вопросы мы обращаемся к великим.*

*Человек ценен, когда его слова совпадают с его действиями.*

**Оскар Уайльд**



*Для русского материальные ценности и принципы, за ними стоящие, знают слишком мало, а гурьства и выражение их – слишком много.*

**Джон Голсуорси**

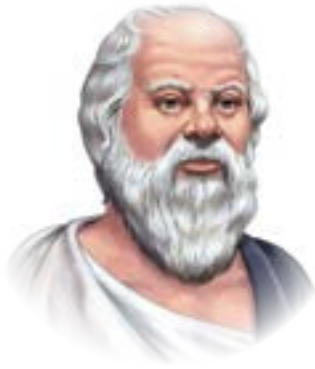
*Не в годах – в полноте жизни, вот в чем ценность бытия!*

**Фридрих Шиллер**



*Жизни – это то, что мы больше всего ценим и меньше всего бережем.*

**Жан де Лабрюйер**

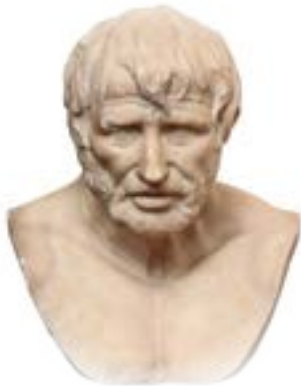


*Ценность человека определяется по тому, что он дает, а не потому, что получает.*

**Сократ**

*Кристаллы и сердце потеряли бы свою ценность, если бы не были хрупкими.*

**Вальтер Скотт**



*Ценность добродетели в ней самой.*

**Сенека**

*Ценность каждого человека определяется ценностью предмета его стремлений.*

**Марк Аврелий**



*Сама по себе жизнь ничего не знает; цена ее зависит от ее употребления.*

**Жан-Жак Руссо**

# УЗНАЙ ВРАГА СВОЕГО

## НЕОБЫЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Чаще всего болезнь проявляет себя открыто и мы знаем, что, если, к примеру, болит горло, значит, у нас ангина или фарингит. Но иногда симптомы настолько завуалированы, что определить истинную причину недомогания трудно. О необычных симптомах распространенных и зачастую опасных заболеваний – в сегодняшнем материале.*

### КАШЕЛЬ

Когда у нас начинается кашель, мы прежде всего подозреваем развитие ОРЗ, бронхит и т.п. Но иногда этот симптом говорит о болезни сердца. Если у вас есть диагностированная кардиопатология, вполне вероятно, кашель вызван именно ею. На эту причину также намекают невозможность заснуть в горизонтальном положении (из-за кашля), усиление приступа при физической нагрузке, боли в груди. При наличии хотя бы одного из подобных симптомов следует обратиться к врачу. Запущенная проблема способна привести к развитию сердечной астмы, при которой к кашлю добавится одышка. Если, помимо приступов, вы также наблюдаете изменения голоса (он становится глухим, хриплым и пр.), имеет смысл проверить легкие и щитовидную железу.

Когда беспокоиться не стоит: кашель появляется в ситуации волнения, то есть носит психогенный характер.

### ПРЫЩИ НА ЛИЦЕ

Появление прыщей – свидетельство гормональной перестройки организма, активно проявляющееся в подростковом возрасте. Но от подобной неприятности страдают и те, кто давно пережил этот период. В таком случае высыпания на лице говорят о гормональных проблемах, решать которые нужно у специалиста.

Бывает и так, что гормональный фон нормализуется, однако избавиться от злосчастных прыщей не удастся. Значит, высыпания говорят о заболевании какого-то органа, и их локализация подскажет, какого именно. Например, прыщи на лбу указывают на проблемы с тонким кишечником или мочевым пузырем, на щеках – с желудком, на подбородке – с органами малого таза и т.д. Однако некоторые врачи утверждают, что локализация не имеет особенного значения и при появлении прыщей нужно полностью обследоваться.



Когда беспокоиться не стоит: при появлении единичного прыща; если вы знаете вероятную причину высыпаний (например, пищевое или алкогольное отравление).

### ИЗМЕНИВШИЙСЯ ЦВЕТ СКЛЕР

Глаза – это зеркало не только души, но и здоровья, и изменение их состояния может говорить о развивающихся болезнях. В норме глазные склеры должны быть белого или светло-голубого цвета. Их пожелтение – тревожный симптом, появление которого сигнализирует о серьезной проблеме со здоровьем. Первый орган, требующий проверки в таком случае, – печень. Причиной желтушности склер могут быть как гепатиты различного происхождения (вирусные, токсические и т.д.), так и опухоли. При этом меняется цвет не только оболочек глаз, но и кожных покровов.



Еще одна возможная причина – нарушения в работе желчного пузыря. Сложности с оттоком желчи обычно вызваны дискинезией желчевыводящих путей, холециститом или желчнокаменной болезнью, развитие которых также приводит к пожелтению склер.

Если глазные склеры приобретают голубой или даже синеватый оттенок, чаще всего это говорит об анемии, а она, в свою очередь, может как представлять собой самостоятельную проблему, так и являться симптомом грозных заболеваний.

Когда беспокоиться не стоит: «неправильный» цвет склеры не приобрели, а имели всегда.

### **РАННИЕ МОРЩИНЫ**

Мы привыкли считать морщины возрастным изменением, а бороться с ним с помощью косметологии. Однако раннее появление морщин в отдельных случаях, особенно если у старших родственниц кожа лица сохраняла гладкость довольно долго, может свидетельствовать об определенных проблемах со здоровьем. Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта или органов малого таза нередко приводят к появлению такого неприятного для женщины симптома. Дело в том, что хронический недуг ослабляет организм и кожа, как следствие, утрачивает упругость.

Соответственно, чтобы избавиться от морщин (на раннем этапе это еще возможно), нужно решить глубинную проблему. Стоит помнить, что хронические заболевания часто протекают практически бессимптомно, так что об их наличии вы можете даже не подозревать. Когда беспокоиться не стоит: ранние морщины в вашей семье – наследственное явление; вы часто находитесь на солнце или работаете в душном помещении (скорее всего, причина изменений кожи именно в этом).



### **ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ**

Ногти вдруг стали ломкими, а их цвет из нежно-розового превратился в бледновато-синюшный? Организм дает вам понять, что с ним что-то не так. Если проблема появилась в конце зимы – начале весны, вероятно, у вас гиповитаминоз. Тогда к ломким ногтям добавляются и ломкие волосы. Тем, кто пренебрегает молочными продуктами, не хватает кальция, что приводит к хрупкости не только ногтей и волос, но и костей. Курс витаминов, изменение системы питания и грамотный подбор средств по уходу должен решить проблему. Если этого не произошло, ее истоки глубже, чем казалось. Патологии эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта, препятствуя нормальному усвоению макро- и микроэлементов, часто влияют и на состояние ногтей. Такой симптом также может быть побочным эффектом от приема некоторых гормональных препаратов, лекарственных средств и антидепрессантов. Когда беспокоиться не стоит: вы часто делаете маникюр и педикюр и пользуетесь средствами с содержанием ацетона и формальдегида. В этом случае ломкость – неизбежное явление. Откажитесь на время от окрашивания ногтей.

### **СУХОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ**

Самая безобидная причина сухости кожи – тот же гиповитаминоз, особенно нехватка витамина Е. Нередко корень проблемы кроется в жесткой несбалансированной диете, нарушающей обмен веществ.

Однако причины могут быть и куда серьезней. Сухость кожи – один из самых распространенных симптомов сахарного диабета. Она может сопровождаться молочницей, геморроем и внешне не объяснимым снижением веса. При онкологических заболеваниях сухость кожи тоже встречается довольно часто. Одним словом, если ваша кожа внезапно стала шершавой, обязательно обратитесь к врачу.

Когда беспокоиться не стоит: кожа была склонна к сухости всегда; вы недавно перенесли тяжелое инфекционное заболевание вроде гриппа (постепенно кожные покровы восстановят эластичность).

## ОТЕКШИЕ НОГИ

В конце дня ноги отекают практически у всех, но у здоровой женщины проблема исчезает довольно быстро и не сопровождается другими симптомами. Судороги, болезненные ощущения в ногах, а также венозные сеточки как дополнение к отекам указывают на варикоз. Вероятной причиной может быть и заболевание сердца, особенно если отеки симметричные, то есть затрагивают обе нижние конечности. Одновременно растет давление и развивается анемия? Следует проверить почки. Болезненность при движении в зоне отека – возможный сигнал артроза.

Когда беспокоиться не стоит: отеки появляются редко и проходят без дополнительных усилий; возникают в дни менструации или во время беременности.

## ПОХОДКА

Идеально правильная походка, если верить остеопатам, в нынешние времена явление настолько же редкое, как и идеальное здоровье. Иногда то, как человек ходит, позволяет не только оценить уровень его физической подготовки, но и предположить у него наличие определенного заболевания. Общая сутулость, голова, чуть наклоненная вперед, осторожные небольшие шаги помогают (при наличии дополнительных симптомов) диагностировать гастрит или язву. При этом болевой синдром может отсутствовать, но подсознательно человек подозревает о проблеме, поэтому и ходит так, будто пытается защитить слабую зону – живот.

Нетвердый шаг, подрагивающие движения, слабая гибкость, а также бледность или, наоборот, покраснение кожи указывают либо на остеохондроз, либо на гипертонию. Проблемы с кровообращением приводят к тому, что больной двигается очень неуверенно, как бы проверяя почву под ногами и боясь потерять равновесие.

## ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ:

- ✓ *начинать лечение самостоятельно, без консультации со специалистом;*
- ✓ *сдавать различные онкомаркеры, чтобы исключить онкологию: результат, вполне возможно, будет ошибочным;*
- ✓ *резко менять режим питания без обращения к терапевту, диетологу или эндокринологу. Корректируя диету самостоятельно, вы рискуете умножить число проблем со здоровьем.*



# 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](http://svlenkova.com)  
 Email: [mail@svlenkova.com](mailto:mail@svlenkova.com)  
 Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/name/s.lenkova)

# ПРОСТО, БЫСТРО И ПОЛЕЗНО

## ЛЕТНИЕ СУПЫ

*Летом, когда меньше всего хочется тяжелой сытной пищи, легкие супы, вкусные и быстрые в приготовлении, порадуют вас и ваших домочадцев. А если добавить в них сезонные овощи и фрукты, получится не только вкусно, но и полезно.*

### Свекольник с балыком

Если наваристый борщ хорош зимой, когда так не хватает тепла, то свекольник – идеальное летнее блюдо, достаточно легкое, чтобы устроить тех, кто следит за фигурой, и достаточно сытное, чтобы понравиться всей семье.



#### Ингредиенты

- ✓ свекла (1 шт.)
- ✓ картофель (4 шт.)
- ✓ балык (300 г)
- ✓ кефир (1,5 л)
- ✓ огурец (3 шт.)
- ✓ яйца (4 шт.)
- ✓ минеральная вода (1,5 л)

#### Приготовление

1. Отварите и почистите картофель, свеклу и яйца. Охладите кефир и воду.
2. Мелко порежьте овощи и яйца. Огурцы и балык натрите соломкой.
3. Залейте нарезанные продукты кефиром и размешайте. Дайте настояться несколько минут и влейте в смесь минеральную воду. Еще раз размешайте и подавайте через 5 минут.



### Цитрусовый суп

Этот суп хорош тем, что прекрасно подойдет и в качестве основного блюда, и в качестве десерта. В какой прием пищи вы бы его ни съели, яркое летнее настроение вам гарантировано.

#### Ингредиенты

- ✓ апельсин (1 шт.)
- ✓ лимон (1 шт.)
- ✓ виноград (30-40 г)
- ✓ апельсиновый сок (250 мл)
- ✓ картофельный крахмал (1 ч. л.)
- ✓ минеральная вода (250 мл)
- ✓ сахар (2 ст. л.)
- ✓ мята (1 ч. л.)
- ✓ пряности

#### Приготовление

1. Измельчите апельсин и лимон на мелкие кусочки, предварительно освободив от кожуры. Виноградинки разрежьте пополам.
2. Вылейте в кастрюлю апельсиновый сок, прогрейте, но не доводите до кипения. Добавьте воду, сахар, пряности по вкусу, варите 2 минуты.
3. Вмешайте фрукты и виноград, подержите на огне.
4. Через 2 минуты добавьте в смесь разведенный в холодной воде крахмал и готовьте еще несколько минут.
5. Остудите до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник на пару часов. Подавайте, посыпав мятой.

## Гаспачо с огурцами и миндалем

К традиционному варианту испанского гаспачо, включающего в обязательном порядке помидоры, мы уже привыкли. Но разновидностей этого блюда много, и сегодня мы предлагаем вам одну из самых необычных.



### Ингредиенты

- ✓ **огурец (3 шт.)**
- ✓ **миндаль (15-17 шт.)**
- ✓ **мякиш белого хлеба (150 г)**
- ✓ **сметана (50 г)**
- ✓ **оливковое масло (1 ст. л.)**
- ✓ **белый виноград без косточек (100 г)**
- ✓ **лимонный сок (2 ст. л.)**
- ✓ **лук-порей (40 г)**
- ✓ **соль**

### Приготовление

1. Очистите огурцы от кожуры, а миндаль — от шелухи (можно его предварительно высушить в микроволновке, чтобы упростить процедуру).
2. Отделите белую часть лука и пожарьте ее на масле, затем остудите.
3. Огурцы, мелко порезанные миндаль и виноград, лук взбивайте в блендере минуту, добавив хлебный мякиш, сметану, лимонный сок, оливковое масло и соль.
4. Пропустите получившуюся массу через сито.
5. Поставьте под пленку в холодильник, подавайте очень холодным.



## Сырный крем-суп с крабовым мясом

Этот оригинальный суп уже полюбили многие хозяйки. Готовится он быстро и просто, что обязательно оценят те, у кого нет времени на долгие манипуляции у плиты.

### Ингредиенты

- ✓ **курица (500 г)**
- ✓ **крабовое мясо (100 г)**
- ✓ **консервированная кукуруза (300 г)**
- ✓ **картофель (3 шт.)**
- ✓ **морковь (1 шт.)**
- ✓ **лук (1 шт.)**
- ✓ **твердый сыр (100 г)**
- ✓ **сливки (100 мл)**
- ✓ **базилик (1 ч. л.)**
- ✓ **соль**

### Приготовление

1. Отварите курицу с картофелем, луком и морковью.
2. Извлеките готовую курицу, добавьте в бульон крабовое мясо, кукурузу, тертый сыр и базилик. Посолите и варите еще 10 минут.
3. Слейте бульон в другую емкость, смешайте с массой отделенную от костей курицу.
4. Измельчите смесь блендером, добавьте в бульон получившееся пюре, а затем сливки.
5. Доведите пюре до кипения, затем варите еще 5 минут. Украсьте кусочками крабового мяса перед подачей.

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



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

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

Наиболее востребованные реабилитационно-оздоровительные решения:

Реабилитационно-оздоровительное решение

## "ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА"

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

Реабилитационно-оздоровительное решение

## "ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ"

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

### КЛИНИКА В МАРБЕЛЬЕ (Испания)

Urb. Rocio de Nagueles, c\Las Campanillas, 8. Marbella, Malaga. Spain  
Тел.: + 34 (663) 797-569  
+ 34 (952) 865-928  
+ 37 (259) 464-042

### КЛИНИКА В МОСКВЕ

Россия, Москва, Ленинский проспект, 131  
Тел.: 8 (800) 505-54-70  
+7 (495) 438-01-45  
+7 (925) 150-59-01  
E-mail: doctor@doctorblum.ru

- ✓ 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



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

*• Ирина Чекалина •*

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

### **ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА**

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

### **СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА**

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

### **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ**

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

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

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

**ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!**



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

