

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

*Еще один шаг к успеху!*

12.18-01.19

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

КАК ВСТРЕТИТЬ  
НОВЫЙ ГОД  
*советы  
астролога*

ТОКСИЧНЫЕ  
ЛЮДИ  
*блокируем  
негатив извне*

Пластический хирург  
ИРИНА КОНСТАНТИНОВА:  
Волшебство руками хирурга



**Инна Богомолова**



# «Путешествуйте и зарабатывайте!»

Считается, что любой бизнес требует серьезных вложений – не только финансовых, но и эмоциональных. При этом серьезная отдача возможна только спустя длительное время. Отчасти это верно, и развитие бизнеса невозможно без настойчивых и активных усилий. Но это не значит, что его построение должно превращаться в каторжный труд. О себе и о том, как превратить работу в настоящее удовольствие, сделав путешествия образом жизни, рассказывает акционер крупной компании **Инна Богомолова**:

– По специальности я кондитер и экономист. 15 лет занималась танцами. Очень люблю шопинг, путешествия и, конечно, свою семью. Поэтому всегда искала бизнес, дающий мне свободу и отвечающий всем моим запросам. Сейчас у меня есть такие бизнесы. Что они дают:

- ✓ путешествия без ограничений на самых выгодных условиях или даже бесплатно – хоть каждую неделю в новую страну;
- ✓ получение части потраченных денег обратно с абсолютно любых расходов (не важно, в какой стране вы находитесь и что приобретаете);
- ✓ развитие своего личного бренда, увеличение охвата аудитории при использовании лучшего актива – кредита доверия;
- ✓ возможность найти нужные контакты во всем мире (от друзей, сотрудников до бизнес-партнеров и инвесторов);
- ✓ поддержку любого уровня (от помощи в покупке билетов, автомобилей, домов, одежды до встречи в нужном аэропорту в нужной стране, возможности передать посылку, выгрузить багаж и т.д.);
- ✓ бесплатное обучение маркетингу, бизнесу, управлению, ораторскому искусству, переговорам – у самых крутых тренеров мира;
- ✓ консультации наставника – долларового миллионера/мультимиллионера, который помогает увеличить доход в 2-3 или даже 10 раз за 2-3 месяца;
- ✓ непосредственный доход.

***Хотите путешествовать, зарабатывая и наслаждаясь жизнью? Пишите!***

Пишите в «Директ» Instagram:

 [innaibogomolova](https://www.instagram.com/innaibogomolova)



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### МАРКЕТИНГ

- 6 Видеомаркетинг: принципы создания, типы, ошибки

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Ирина Константинова. Волшебство руками хирурга

### УСПЕХ

- 20 Юлия Ольховская. Натальная карта как путь к себе  
38 Галина Ткаченко. Навстречу женственности  
44 Наталья Бирюкова: «Салон красоты – это атмосфера»  
54 Елена Горелова. Психолог счастья

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 17 Марианна Тахушева. Любовь к делу как секрет успеха  
19 Ирина Клевцова: «Не люблю работать по шаблону»  
24 Юлия Алексеева. Вдыхая жизнь в свои проекты  
48 Алена Самошина: «Магия подходит не каждому»

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЭТИКЕТ

- 22 #ПравилаХорошегоТона. Этикет в соцсетях

### ЛИКИ ИСТОРИИ

- 26 История Нового года в России: факты и традиции

### НА ДОСУГЕ

- 28 Татьяна Бергам. Гороскоп – 2019  
37 Оксана Воронина. Уникальность момента

## НА ОБЛОЖКЕ:



Пластический хирург

# Ирина Константинова

«Не поверите, но в детстве я мечтала стать дрессировщицей тигров. Очень любила цирк, а самым любимым фильмом был «Полосатый рейс»: представляла себя на месте главной героини и рисовала тигров, прыгающих через огненное кольцо...

В моем родном городе Кирове большого выбора вузов не было, поэтому рассматривались варианты поступить в юридический институт (папа работал следователем) и в медицинский: это было предложение мамы, она и сама когда-то мечтала стать врачом, но не сложилось.

Признаюсь, медицина на тот момент меня не увлекала, но естественные науки (физику, химию) я знала хорошо, поэтому решила подать документы в медицинский. При конкурсе 8 человек на место мне удалось поступить легко! А дальше лето, друзья, свобода... Зачем тратить драгоценное время на еще одно поступление, когда вопрос уже решен? Так я и начала учиться в медицинском...»

**Читайте интервью на стр. 10**



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Елена Гаврилова

Коммерческий директор  
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов  
Светлана Нестерова

Над номером работали  
Лариса Зинченко, 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 – В. Гаврилов

ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «Бизнес Лайф»

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

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

Тираж 54 000 экз.

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

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

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

**СТИЛЬ**  
34 Цвет скрытой страсти

**ВОЯЖ**  
40 В синем море, в белой пене. Отправляемся в морской круиз

**ПСИХОЛОГИЯ**  
50 Ах, отравить меня не трудно! Как справиться с токсичными людьми

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
56 Почему лишний вес возвращается

**СВЕТСКОЕ МЕНЮ**  
59 Необычные новогодние рецепты



# 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
Акварин	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

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 Таурз»	Вавилова ул., д. 24
Велнесс клуб «Petровка Sports»	Колобовский 1-ый пер., д. 4
«Монарх Центр»	Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 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

Сеть танцевальных клубов GallaDance

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

Vaga/photovaga.com



**В** предновогоднем выпуске вас ждет много интересных встреч. Поговорим о наблевшей и окутанной тайнами и стереотипами теме женской пластической хирургии с кандидатом медицинских наук, одним из лучших пластических хирургов России, лауреатом множества профессиональных премий Ириной Константиновой. В преддверии новогодних праздников принято подводить итоги и строить планы на будущее. О том, как правильно это сделать, нам рассказали наши гости Елена Горелова, Татьяна Бергам и Оксана Воронина. Читаем внимательно их советы, выполняем все рекомендации и очень стараемся, как когда-то в детстве, верить: все обязательно исполнится!

А вам известно, что Новый год всего каких-то 70 лет назад вообще не праздновался в нашей стране? Да, и лишь с 1947 года мы отмечаем его ежегодно, под бой курантов и с известными нам всем атрибутами этого волшебного праздника. Не только об этом, но и еще о многих других интересных фактах мы расскажем вам в рубрике «Лики истории».

Обратите внимание на то, в чем будете встречать Новый год. Здесь важны и стиль, и цвет, и фасон наряда, и, конечно, грамотно подобранные аксессуары. Советы наших гостей и обзор нарядов известных актрис в рубрике «Стиль» помогут вам сделать правильный выбор.

Приготовьте что-нибудь вкусное и необычное для новогоднего стола. Надеемся, наши рецепты на скорую руку понравятся вам и вы порадуете ими близких.

Наверняка во время праздничных дней вы не раз заглянете в Интернет, пробежитесь по своим страницам в социальных сетях. Напомнить как активным пользователям, так и новичкам, о правилах хорошего тона в соцсетях мы решили в рубрике «Этикет».

Если думаете-гадаете, куда отправиться отдохнуть, идеальным вариантом для зимнего отдыха может стать морской круиз – мы постарались собрать основные моменты и рекомендации для тех, кто впервые отправится в это необычное, но всегда захватывающее путешествие.

Отличного вам отдыха, свежих сил и новых побед!

**Главный редактор  
Елена Гаврилова**



# ВИДЕОМАРКЕТИНГ:

*принципы создания,  
типы, ошибки*



*Привычная подача информации в виде текстов и фотографий уже не всегда удовлетворяет запросам аудитории. Выигрывают те, кто делают упор на разные инструменты подачи, в том числе видео. Как и любой инструмент, видеомаркетинг имеет свои особенности, без учета которых идея заработать с его помощью обречена на провал.*

## Ошибки

Для начала рассмотрим самые распространенные ошибки, которые допускают начинающие видеоблогеры. В первую очередь это *знак равенства между текстовым и видеоконтентом*. Допустим, сайт уже наполнен качественными текстовыми материалами, и для дальнейшего развития необходим блог на YouTube. Большая ошибка — предлагать пользователям тот же контент, что и на сайте, просто меняя сам формат. Текст, особенно лонгрид, рассчитан на вдумчивого читателя, который при чтении может сделать несколько пауз. Если вы изложите его содержание в видеоформате, значительная часть информации пройдет мимо ушей пользователя. Видео предполагает не только информативность, но и развлекательные элементы: увлекательные примеры, которых должно быть гораздо больше, чем в тексте, шутки, ответы на часто задаваемые вопросы и пр.

Следующая *ошибка* — *делать упор на вирусные ролики*. И средний, и большой бизнес, и даже блогеры-одиночки нередко готовы потратить крупные суммы на создание вирусного ролика. Если ваша задача — найти стабильную аудиторию, от этой идеи лучше отказаться. Во-первых, виральность ролика далеко не всегда увеличивает число подписчиков канала: люди охотно делятся ссылкой на него, но это совсем не значит, что они будут и дальше следить за вашими обновлениями. Во-вторых, вирусный маркетинг не ставит целью принести пользу, ему нужно лишь привлечь внимание. А доверие аудитории завоевывают только ролики с акцентом на полезность. В-третьих, предсказать успешность видео заранее невозможно. Чаще всего компания попросту тратит деньги зря и ролик не вызывает особенного интереса.

Многие продавцы ставят *знак равенства между видео и обыкновенной рекламой*. К примеру, если речь идет о системе похудения, то видео обычно сводится к рассказу о преимуществах конкретных курсов, о том, почему именно их необходимо предпочесть, и о впечатляющих результатах, которых удалось добиться самим тренерам. Иначе говоря, в центре внимания сам продукт и то, каким образом он может помочь зрителям. Такой подход в большинстве случаев оказывается неэффективным и приносит мало клиентов. Причина в том, что пользователи воспринимают подобные ролики как рекламу, а к ней наши соотечественники давно относятся скептически. Акцент должен быть сделан не на товаре (в данном случае — курсах), а на пользе для потенциального клиента. Само предложение записаться на курсы может и не прозвучать, но ваша задача — помочь зрителю сформировать такую потребность.

Еще одной распространенной ошибкой является *нерегулярность выхода роликов*. Если вы действительно

хотите повысить уровень доверия аудитории и в перспективе увеличить поток клиентов, это недопустимо. Публика должна знать, в какое время появится очередное видео, — только так можно поддерживать интерес. Более того, составляя план выпуска видеоконтента, вы должны планировать выход не только роликов, но и групп роликов: так вы будете лучше понимать, какие темы и форматы пользуются наибольшим спросом.

## Тематика

Разумеется, в роликах *вы должны демонстрировать свою экспертность*, то есть делиться тем, в чем вы компетентны. Но и здесь есть несколько тонкостей. В первую очередь вы должны четко понимать, чего именно хочет ваш зритель. В случае с курсами похудения его цель очевидна — сбросить вес. Дальнейшая задача — определить, на какие меры он готов ради своей цели. Одному не дают покоя несколько «лишних» килограммов, и он проводит часы в спортзале, но при этом не корректирует питание. А у другого в пассиве 20 килограммов избыточного веса и список сопутствующих проблем со здоровьем, но изменение диеты не решает его проблемы. Нужно понимать, что эти люди принадлежат к двум разным группам худеющих, и подход к ним должен быть разный. Поэтому видео должно подробно объяснять, какие именно действия потребуются предпринять худеющему. В этом случае нерелевантная аудитория отсеется сразу.

Немаловажно *сделать акцент на вашем отличии от конкурентов*. Рынок курсов для похудения пестрит предложениями, и держатся на плаву те, кто умеет выделиться. Если выделиться вам нечем, видеомаркетинг дело не спасет.

*Не следует забывать об актуальных темах, которые у всех на слуху*: благодаря им аудитория может существенно увеличиться. Если продолжать тему похудения, то сейчас одним из трендов является так называемый суперфуд (продукты, в которых высока концентрация полезных веществ). Ваша методика похудения может никак не касаться этой темы, но в соответствующем ролике вы выскажете свою позицию на ее счет: например, подтвердите эффективность суперфуда в деле похудения или, наоборот, развеиваете миф о его пользе.

## Типы видео

- ✓ **Презентационный ролик**. Если вы только начинаете продвижение, его следует поместить в «шапку» канала. Но даже успешным блогерам необходимо периодически обращать внимание зрителей на презентацию.
- ✓ **Обзор**. Он позволяет качественно осветить определенную микротему. К примеру, вы понимаете,



что некий вопрос вызывает повышенный интерес, в таком случае имеет смысл подробно ответить на него в отдельном ролике.

- ✓ **Подборка** – группа обзоров, объединенных одной темой. В них особенно важно не прибегать к рекламе своего продукта, делайте акцент на инструментах решения проблемы пользователей.
- ✓ **Инфографика** – видео с большим количеством схем и графиков. Подходит, когда объем излагаемой информации достаточно велик, при этом изложить его нужно максимально доступно. Инфографика не требует много времени на подготовку: в Сети много шаблонов и примеров использования. Главное – тщательно следить за грамотностью: любые ошибки снижают уровень лояльности аудитории.
- ✓ **Видеоурок** предполагает строгую информативность и закрепление навыков. Он в обязательном порядке включает упражнения, которые пользователь может выполнить здесь и сейчас. Схема видеурока почти всегда одинакова: краткое вступление, блоки теории, чередующиеся с блоками практики. Помните, что завершать нужно практикой.
- ✓ **Вебинар** приходит на помощь, когда лектору нужно максимально полно изложить свою теорию. Нежелательно уделять много времени самопрезентации: в вебинарах участвуют уже подготовленные люди, находящиеся в шаге от того, чтобы стать клиентами. Подтолкнуть их к этому шагу поможет включение в диалог: вопросы, ответы на их запросы, просьбы поделиться впечатлениями и т.д.
- ✓ **Рассказ от первого лица**. По формату такое видео напоминает вебинар, но уровень интерактивности ниже. Помните, что для успеха лектор должен быть настоящим экспертом и обладать мощной харизмой – увы, эти качества далеко не всегда сочетаются в одном человеке.
- ✓ **Лайфхаки**. В подобных видео автор подробно рассказывает о небольших хитростях, помогающих справиться с глобальной проблемой пользователя.

Эти ролики должны быть короткими и содержать как можно меньше «воды». Акцент на них делать не стоит: они носят вспомогательный характер.

- ✓ **Руководство** в умелых руках также работает на увеличение аудитории. Имеет много общего с видеоуроком, но в данном случае нужно больше показывать, чем рассказывать, поэтому подходит такая форма далеко не всем.
- ✓ **Интервью** освежают блог, так что, если есть возможность, не стоит ими пренебрегать. В качестве гостя могут выступать эксперты компании или довольные клиенты – лучший из возможных вариантов рекламы. Наличие видео всех типов на одном канале необязательно. Вы можете использовать лишь некоторые или использовать все, но в разной степени. Для продавцов курсов похудения наиболее актуальны обзор, подборка, вебинар и особенно рассказ от первого лица (поскольку, выбирая курсы, пользователь нередко соблазняется именно харизмой продавца, а не самой системой).

## Советы

*Уделяйте внимание качеству видео.* В идеале ролик должен быть HD-качества, но начинающим блогерам подойдет и средний уровень. Позаботьтесь об освещении: зритель не хочет вглядываться в монитор, чтобы рассмотреть те или иные детали. Качество видео ниже среднего неприемлемо.

*Убедитесь, что видео воспроизводится на устройствах любого типа.* Большинство смотрит ролики с помощью телефона, и видео должно воспроизводиться на его экране не менее качественно, чем на экране компьютера. Лучше всего выкладывать ролики на YouTube: многие смартфоны изначально оснащены его приложением.

*Грамотно оформляйте фон.* Он не должен привлекать много внимания, но и домашние занавески в качестве фона тоже не подойдут. Выбирайте что-то однотонное и неяркое. Уберите все лишние предметы из кадра, чтобы они не отвлекали зрителя.

# 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)



Интервью: **С. Давыдова** Фото: **В. Гаврилов**, из архива **И. Константиновой**

## ВОЛШЕБСТВО РУКАМИ ХИРУРГА

*Пластическая хирургия – одна из самых спорных тем в области красоты, вокруг которой очень много слухов и домыслов. Как правило, негативных. При этом одни бодро делают операцию за операцией в погоне за неведомым идеалом, другие категорически отвергают любое вторжение в то, что создано природой. А кому-то пластическая операция жизненно необходима... У нас в гостях один из лучших пластических хирургов России, лауреат множества профессиональных премий, кандидат медицинских наук **Ирина Константинова**.*

**Ирина, давайте начнем сначала. Почему пластическая хирургия? Неужели именно о такой профессии мечтали в школе?**

Не поверите, но в детстве я мечтала стать дрессировщицей тигров. Очень любила цирк, а самым любимым фильмом был «Полосатый рейс»: представляла себя на месте главной героини и рисовала тигров, прыгающих через огненное кольцо...

В моем родном городе Кирове большого выбора вузов не было, поэтому рассматривались варианты поступить в юридический институт (папа работал следователем) и в медицинский: это было предложение мамы, она и сама когда-то мечтала стать врачом, но не сложилось. Признаюсь, медицина на тот момент меня не увлекала, но естественные науки (физику, химию) я знала хорошо, поэтому решила подать документы

в медицинский. При конкурсе 8 человек на место мне удалось поступить легко! А дальше лето, друзья, свобода... Зачем тратить драгоценное время на еще одно поступление, когда вопрос уже решен? Так я и начала учиться в медицинском. Уже через полгода поняла, что сделала правильный выбор. Я просто влюбилась в свою будущую профессию, получала большое удовольствие от учебы. На четвертом курсе решила, что буду только хирургом. По программе обмена попала в Высшую медицинскую школу Ганновера, на специализацию по нейрохирургии. Очень скучаю по тем временам... Но по воле судьбы после шестого курса и интернатуры (в которой была специализация по общей хирургии) я не попала на бесплатную ординатуру в Кирове и, так как по-прежнему хотела оперировать – неважно, по какому направлению, – поехала в Москву и поступила

в ординатуру по пластической хирургии... Считаю, что сама жизнь волшебным «пенделем» загнала меня в пластику, и я об этом ни разу не пожалела. Я живу своей работой. Когда долго не оперирую, буквально чешутся руки. Даже в декрете практически не была: вернулась к работе, когда сыну исполнилось 2 месяца. Придя домой после первой операции, не могла пошевелиться – настолько устала, но была абсолютно счастлива, что вернулась к работе!

**То есть в вашем случае ребенок карьере не помеха?**

Ни в коем случае. Я не слишком рано вышла замуж: строила карьеру, защищала кандидатскую, максимально работала на имя. Но создавала семью и планировала рождение ребенка сознательно, понимая, что семье потребуются мое время и внимание, в связи с чем приняла непростое для себя решение: перейти с жесткого графика на более гибкий, когда сама могу планировать свою работу. О том, чтобы временно перестать оперировать, и речи не могло быть. Хирургу нужно постоянно практиковать, быть в тонусе, быть на слуху, иначе придется все начинать сначала. Быстро поняла, что без помощников не обойтись, и сейчас у меня работает администратор Наталья, которая полностью взяла на себя весь организационный процесс: составление графика, звонки, запись, предварительное общение, и есть люди, которые профессионально ведут и продвигают мои страницы в соцсетях. Я только консультирую и оперирую, могу позволить себе дома вообще убраться по телефону. По сути, ничего не изменилось, кроме того что я работаю по удобному графику, который позволяет мне быть с семьей и маленьким сыном. Я знаю, этот период пройдет быстро, но, когда сын вырастет, буду знать, что была ему хорошей мамой. При этом мамой успешной, которой он может гордиться. Ему сейчас 3,5 года, а он уже руки моет, как я. Смеюсь, говорю: «Хирург растет». К счастью, с сыном мне помогает мама, за что я очень ей благодарна.

**Есть ли какая-то сезонность в вашей работе?**

Практически нет. Раньше не делали операции летом, в жару (особенно если использовалось компрессионное белье), а сейчас, наоборот, женщины приходят, когда дети под присмотром на каникулах и у них освобождается время или перед отпуском, чтобы на море отдыхать красивой. Когда тепло, нет перепадов температур. Хотя они никогда не мешали делать операции зимой. Всплески обращений наблюдаются ближе к 8 марта и Новому году – мужчины дарят операции своим женщинам...

**Говорят, пластические хирурги уговаривают пациентов на операции, даже если они им не нужны... Это возможно?**

В первую очередь это неэтично. Я могу подробно и честно рассказать, что ждет пациентку, где будет больно, что изменится, сколько она будет приходить в себя. Уговаривать – никогда. Бывали случаи, что отговаривала. Особенно запомнился один, когда пришла молодая девушка – балерина с идеальной, очень

## **Ирина Валерьевна Константинова**

### *Награды и премии:*

- *всероссийская премия в индустрии красоты и здоровья «Хрустальный Лотос» в номинации «Лучший пластический хирург по мастопексии»*
- *премия в области красоты и здоровья «Грация: Выбор XXI века – красота и здоровье» в номинации «Лучший пластический хирург по маммопластике»*
- *премия Aurora Beauty & Health Award «Лучшие пластические хирурги» в номинации «Гран-при. Лучший пластический хирург по маммопластике»*
- *премия «Superмамы» (отмечает уникальных женщин столицы, для которых мультизадачность – второе «я») в номинации «Эстетика-Мама»*
- *премия FB Awards в номинации «Доверие и репутация»*
- *премия TOP Brands & Persons «The BEST» в номинации «Лучший пластический хирург Москвы»*
- *премия Successful Ladies Awards в номинации «Лучший пластический хирург по маммопластике»*

красивой грудью и просила ее уменьшить: считала, что грудь третьего размера мешает ей идеально танцевать. Я отговаривала ее на консультации, потом – при сдаче анализов... Назначили операцию, я опять пыталась отговорить – она ни в какую. Я уже начала размечать грудь перед операцией и продолжала отговаривать. Вдруг какие-то слова сработали – она засомневалась. Воспользовавшись моментом, я предложила ей прийти через месяц, если не передумает. Вы не представляете, как меня благодарил ее мама! На ней все те дни лица не было, но повлиять она не могла... Девушка не вернулась в итоге. По крайней мере, ко мне.

**Рады, что потеряли пациента? Так бывает?**

Прежде всего я врач, который давал клятву не навредить, и в данном случае не хотела делать операцию, которая пациенту не показана. Наша специальность очень сложная, можно потеряться и забыть, что ты в первую очередь врач, и многие забывают, к сожалению. А потом



прилетит бумеранг. Только важно другое: здоровье и красоту их пациентам не вернуть.

Есть еще хороший пример: сейчас почти не приходят, чтобы восстановить грудь после удаления молочной железы. К счастью для пациентов, эта операция стала проводиться одновременно с удалением. Таким образом, женщины частично избавляются от психологической травмы – им не приходится видеть себя с одной грудью. И не приходится еще раз идти на операцию, связанную с наркозом. Это вполне можно назвать прорывом. Да, у пластических хирургов в этом сегменте работы убавилось, но есть другие направления, которые очень востребованы!

**Девушка, желающая уменьшить грудь, — это, скорее, исключение из правил? Считается, что большинство обращаются к пластическому хирургу, чтобы увеличить ее.**

Это один из многих негативных стереотипов о нашей работе. На самом деле очень многие женщины хотят именно уменьшить. Представьте, стройная молодая девушка, а грудь пятнадцатого размера. Это же очень тяжело, страдают плечи, спина, осанка... Проблема сказывается на всем, включая отношения с мужем. После операции по уменьшению груди жизнь настолько качественно меняется, что и девушка ведет себя иначе, и, разумеется, улучшается атмосфера в семье... Так что в этом смысле пластика творит чудеса.

Подвисает грудь и после большого снижения веса. Также приходят женщины с обвисшей, «пустой» грудью (как правило, это проблема послеродовая или возрастная). В этом случае нужны и подтяжка, и импланты. И в этом случае после операции меняются настроение и качество жизни.

Если говорить о пластике груди, увеличение, наверное, самый простой из вариантов моей работы: импланты установить несложно. Гораздо сложнее подтянуть и уменьшить. Здесь наиболее сложный раскрой, но для меня самое сложное – самое любимое!

**Ирина, а есть еще что-то малоизвестное, о чем стоит рассказать?**

С удовольствием расскажу о комплексных операциях для мамочек после родов, когда одновременно подтягивается и грудь, и животик, и делается интимная пластика (если, конечно, позволяет здоровье). Это очень удобно для занятых женщин, когда нужно сделать все быстро и сразу. Одна госпитализация, одна реабилитация, большая экономия времени. А то, что время сегодня самый ценный ресурс, уже никому объяснять не нужно.

**Можете подробнее рассказать об интимной пластике? Это действительно необходимость или из разряда капризов?**

Это – именно необходимость. Особенно если есть разрывы промежности, растяжение стенок влагалища. Возвращается чувствительность, что положительно влияет на интимную сферу жизни. Бывают слишком большие малые половые губы. Это мешает физически (появляются натертости, опрелости), вызывает комплексы, приходится постоянно носить обтягивающее

белье. После операции женщины буквально возвращаются к жизни, чувствуют себя свободнее, иначе себя подают. Опять же речь о качестве жизни. В моей работе, наверное, самое главное – радость от того, что у пациентки начинается совершенно другая жизнь и что я приложила к этому руку. Особенно в ситуации, когда без хирурга не обойтись.

**А были ли случаи в практике, которые особенно запомнились?**

Разумеется. Однажды ко мне обратился мой друг, профессор, хирург Морозовской больницы. Попросил осмотреть 17-летнюю девушку с синдромом Поланда (одна грудь первого размера, а другая – шестого). Операция по исправлению очень дорогая и для семьи была непосильна. Взглянув на закомплексованного, скрюченного, несчастного ребенка, я моментально согласилась оперировать бесплатно. Через какое-то время после операции девушка пришла на осмотр, я ее даже не узнала. Красивая девушка в платье, спина прямая, улыбается, а у меня комок в горле... Понимаете, тогда один человек на Земле поверил в чудо, и это чудо совершила я. Мне просто захотелось сделать доброе дело. Хотя многие коллеги так меня и не поняли. Скоро у меня будет вторая такая операция.

**Думаю, после этих историй никто не скажет, что делать пластические операции – блажь и баловство. Тем не менее есть много женщин, которым вроде и надо, но очень страшно. Или мешают стереотипы, которые почему-то сложились в обществе вокруг пластической хирургии. Можете что-то сказать для них?**

Это очень важный вопрос. Действительно, страхи чрезмерны. Пишут только о громких историях, когда





все плохо. Плюс Интернет, где масса недостоверной информации и негатива. Но ведь в большинстве случаев у хороших специалистов все хорошо. Только об этом никто не знает, не говорит.

Есть и естественные страхи: наркоз, скальпель... Я советую прийти и поговорить. Просто поговорить. Лично у меня консультации бесплатные и ни к чему не обязывают. Как я уже говорила, уговаривать не буду. Расскажу обо всех рисках и болях.

Важна именно личная консультация, чтобы почувствовать, твой ли это врач, можно ли ему доверять. Имя врача может быть громким, но пациент выбирает своего врача практически на молекулярном уровне, особенно в нашем деле. Должны быть доверие и полная уверенность в том, что тебе нужна операция. Если контакт с врачом есть, то уже должно стать поспокойнее. И тогда принимайте окончательное решение. Я всегда говорю на первых консультациях: «Не уверены – лучше не делайте, придете, когда будете полностью уверены». Многие консультируются у нескольких врачей, прежде чем сделать выбор. Считаю это правильным. Главное – не идти туда, где слишком дешево, тем более что сейчас

пластические операции не настолько дорогие, чтобы экономить на своем здоровье. Обычно все скандальные операции случаются именно там, где низкая стоимость – как правило, у начинающих хирургов, которым требуется практика.

**Мы все это время говорили о женской красоте. Вы тоже очень красивая женщина. Как удается быть в такой великолепной форме? Благодаря работе?**

Не только работе. Чудес не бывает, и пластикой не решить все проблемы. Хочешь хорошо выглядеть – надо прикладывать усилия. Не ухаживаешь за собой, не посещаешь косметолога, парикмахера – чудес не жди. Я и посещаю, и соблюдаю все их рекомендации. А еще я фанат спорта. 10 лет серьезно занималась балльными танцами. До рождения сына посещала спортзал практически каждый день, сейчас реже, но стараюсь не пропускать. Иногда от усталости в зал вползаешь, а через полчаса приходят второе дыхание и прилив сил. Люблю, чтобы тело чувствовало, откликалось на нагрузку, чтобы мышцы болели.

Из последних спортивных увлечений – благотворительные забеги. Дебют был на «Бегущих сердцах» (участие платное, деньги идут на благотворительность). Пробежала 4,2 километра и поняла, что это мое. Теперь бегаю на стадионе для себя. Еще люблю долгие пешие прогулки.

Спорт нужен и потому, что я сладкоежка. Следить за питанием гораздо сложнее, чем заниматься спортом. Отварная куриная грудка с огурцами – не для меня (Улыбается – Прим. ред.).

Путешествовать люблю, но, пока ребенок маленький, взяла небольшой перерыв. Читать люблю и по возможности читаю много – именно художественную литературу в бумажном варианте. Недавно закончила в третий или четвертый раз перечитывать «Триумфальную арку» Ремарка.

**Накануне Нового года принято мечтать и загадывать желания. Вы упомянули, что мечтаете о своей клинике...**

Да, в мыслях есть, но пока не отдельная клиника, а клинический центр при большой клинике. Знаете, я верю в законы Вселенной, в то, что где-то там кто-то создает для нас ситуации. Главное – не препятствовать, а идти за своими желаниями, особенно туда, где страшнее всего: это верный признак, что именно там тебя ждут главные перемены. Мои сомнения и страх перед переездом в Москву не остановили меня, я решила: раз боюсь, значит, нужно ехать. И в итоге все сложилось как нельзя лучше. Сегодня я успешный хирург. Вот и сейчас думаю о своем деле и... боюсь. Но я не тороплю события, знаю, что, как только придет время, ситуация сложится таким образом, что все само поедет, как лыжи с горки.

Я очень благодарна жизни, что она дала мне возможность заниматься любимым делом.

---

Тел.: +7( 925) 514-70-11, +7( 926) 926-26-60  
Сайт: [doctorkonstantinova.com](http://doctorkonstantinova.com) | IG: [doctor.konstantinova](https://www.instagram.com/doctor.konstantinova)



*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

**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 распушенного XVIII века... Здесь ничто не действительно



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

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

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

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

Да! **Vive le Paris!**

# Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

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

**Контактная информация:**  
Тел.: +7 (499) 380-85-02, + 33 (658) 789-819  
Email: [info@transfertparisgo.com](mailto:info@transfertparisgo.com),  
[parigovoyage@gmail.com](mailto:parigovoyage@gmail.com)  
Сайт: [transfertparisgo.com](http://transfertparisgo.com)

*Глава RVH Company Марианна Тахушева – из тех редких людей, которые умеют развивать несколько бизнесов одновременно и при этом в каждом из них быть успешными. Подробнее о своей работе и о том, в чем секрет ее успеха, она рассказала нам в интервью.*

**Марианна, у вас самая крупная в мире сеть профессиональных магазинов для наращивания волос. Как вам удалось достичь такого успеха?**

Думаю, ни об одном человеке нельзя сказать, что он сделал себя сам, на наше становление оказывает влия-



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

брендов именно составом. Данная линия создана на основе растительных компонентов и натурального сырья, эти средства эффективно и качественно заботятся о коже головы и волосах, придавая им сияющий и свежий вид. Ни для кого не секрет, что в современном мире натуральная косметика приобретает все большую популярность. Это выбор современных женщин, стремящихся не только хорошо выглядеть, но и сохранить здоровье, продлить молодость и поддержать естественную красоту, и это природная экологичная альтернатива традиционным средствам.

## ЛЮБОВЬ К ДЕЛУ КАК СЕКРЕТ УСПЕХА

ние множество других людей, способствующих успеху. В моем случае это команда профессионалов, которая трудится со мной над каждым проектом изо дня в день. Я считаю сплоченность важной составляющей успешной работы большой компании. Она является показателем прочности, единства, устойчивости и лидерства.

**Вы также владеете отелем бизнес-класса в центре Санкт-Петербурга. Расскажите об этом подробнее.**

Апарт-отель RVH Business Hotel отличается уникальным дизайном, а также месторасположением в самом сердце исторического Петербурга, поблизости не только от бизнес-центров, но и культурно значимых мест, ресторанов и ночных заведений.

Дизайн отеля выполнен в стиле исторического Петербурга. У нас есть ряд номеров класса бизнес и люкс, которым мы придали неповторимый облик роскоши, комфорта и уюта. Мы разработали специальное предложение для гостей, проживающих в таких



номерах. Благодаря сотрудничеству с ТРЦ «Галерея» для них организован персональный шоппинг с сопровождением на автомобилях бизнес-класса.

**Марианна, а какие преимущества косметики для салонов красоты, предлагаемой вашей компанией? Russian Premium Cosmetic от RVH Company отличается от других**

**А что уникального предлагает ваша школа бизнеса?**

Глобальные проблемы молодежи на сегодняшний день связаны с тем, что со временем информация, которую она получает в вузах, устаревает; многие студенты после окончания учебного заведения в буквальном смысле пребывают в растерянности, они не знают, куда податься и чем заняться. Наши же учебные программы уникальны тем, что включают четко определенные задачи для развития каждого ученика. После обучения мы помогаем нашим ученикам правильно построить бизнес-концепцию и оказываем мощную маркетинговую поддержку в их развитии в дальнейшем. Разрабатываем для каждого авторские методики построения системы управления бизнесом со 100-процентной прибылью.

**Марианна, как вы думаете, в чем секрет вашего успеха?**

Наверное, в том, что люблю свое дело, а любимое дело – это деятельность, позволяющая получать максимум удовольствия не только от работы, но и от жизни в целом.

# 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 подруг 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



## ИРИНА КЛЕВЦОВА

«Не люблю  
работать  
по шаблону»

Интервью: **П. Авдеева** Фото: **из архива И. Клевцовой**

*Городская жизнь почти не оставляет нам времени на отдых, а без него сохранить привлекательность невозможно. Поэтому, выбирая салон красоты, важно найти такой, где предложат не только процедуры по уходу за собой, но и возможность по-настоящему расслабиться. Спа-центр Beauty & Spa – из этой категории. О главных условиях поддержания женской красоты мы поговорили с его владелицей и профессиональным визажистом Ириной Клевцовой.*

**Ирина, почему вы решили стать визажистом?**

Несмотря на то что большая часть моей жизни была связана с экономикой и финансами, я всегда оставалась творческим человеком. Мне доставляет огромное удовольствие создавать новые, чаще всего непривычные для моих клиентов образы, отличающиеся смелостью, при этом подчеркивающие все достоинства и скрывающие недостатки. Я не люблю работать по шаблону, люблю создавать, творить! Думаю, в нашей профессии это ключевые понятия.

**Как появилась идея открыть свой салон красоты?**

Не поверите, внезапно! В 2008 году я уволилась с предыдущей работы и поняла, что хочу иметь только свой, семейный бизнес. Меня не привлекала идея типового салона красоты, хотелось, чтобы гости могли не только получать необходимые услуги, но также отдыхать от суеты и ритма мегаполиса. Так и появилась идея открыть спа-центр с огромным спектром услуг, тем более это был первый подобный центр в нашем городе. В 2018 году нам исполнилось 10 лет!

**Что в работе с клиентками нравится вам больше всего?**

Работа приносит новые знакомства, интересные беседы, но самое приятное, когда видишь отличный результат и довольного клиента! И я сама, и сотрудники

спа-центра всегда выкладываемся на полную и работаем именно на результат. Мы никогда не останавливаемся, постоянно обучаемся новому и повышаем квалификацию, чтобы предлагать клиентам все самое лучшее. Я всегда рада видеть наших постоянных клиентов. За прошедшее с момента открытия время мы уже стали большой семьей!

**По вашему мнению, на какой косметике нельзя экономить ни в коем случае?**

Прежде всего на средствах по уходу за лицом. Но это не значит, что средства для домашнего ухода должны быть дорогими, самое главное – правильно подобранная косметика. Конечно, наиболее эффективна профессиональная косметика, но не та, которую можно приобрести в аптеках... А женщинам в возрасте уже недостаточно домашнего ухода – необходимо подключать массаж, пилинги, то есть салонный уход. Если речь идет о декоративной косметике, я всегда готова поделиться секретами на моих уроках «Макияж для себя».

**Кроме косметологии, что еще, по вашему мнению, помогает женщине сохранять красоту и молодость?**

Как бы банально ни звучало, в первую очередь это любовь! Влюбленная женщина всегда светится изнутри! Очень важна для женщины внутренняя гармония, которая должна быть независима от раздражающих факторов и всевозможных стрессов, а их, к сожалению, хватает в повседневной жизни. Кроме того, обязательно нужно уделять внимание спорту и здоровому питанию.



Адрес: Мытищи,  
ул. Комарова, д. 2, к. 1  
Тел.: + 7 (985) 487-59-66;  
+ 7 (929) 992-52-24  
Сайт: b-spa.ru  
Email: info@b-spa.ru,  
iklevtsova80@mail.ru  
IG: beautyspacer,  
klevtsova\_makeup



*Кто-то отдает одному делу всю свою жизнь, а кто-то успевает попробовать силы в самых разных сферах – и добиться в них успеха. Наша гостья, **Юлия Ольховская** – медик, астролог и переводчик, как раз из таких разносторонних личностей. Читайте историю ее успеха в нашем интервью.*

Интервью: **П. Авдеева**

Фото: из архива **Ю. Ольховской**

куда двигаться, что делать, а астрология меня спасла. Я увлекалась звездами еще с детства, начав с чтения мифов о знаках зодиака и придя к серьезным занятиям астрономией, продолжавшимся несколько лет вплоть до окончания школы. В одни жизненные периоды астрология отходила на дальний план в силу моей увлеченности другими проектами, а в иные мое астрохобби получало новый виток: например, в прошлом году я решила начать вести свой блог в «Инстаграме».

**Что для вас астрология: вспомогательный инструмент или один из главных жизненных ориентиров?**

Это прежде всего хобби, а жизненный ориентир – мои цели. Но астрология помогает проложить мостик к их реализации.

## Натальная карта как путь к себе

**Юлия, вы получили образование в сфере иностранных языков. Как пришло решение сменить профессию и заняться медициной?**

Я с детства хотела быть врачом, но после школы не решилась поступать в медицинский институт: мне казалось, что поступить туда без связей невозможно. Поэтому я отучилась на инязе, о чем никогда не жалела.

Решение кардинально сменить профессию было вполне логичным. Через год после окончания университета я поступила в профильную аспирантуру. Но, уже имея опыт работы по специальности, понимала, что канцелярская переводческая работа — это совершенно не то, что мне нравится, не то, чему хочется посвящать свою жизнь. Иными словами, желание учиться дальше и совершенствоваться присутствовало, но выбранная сфера – языки – уже не отвечала моим целям. Мне захотелось рискнуть и осуществить мечту детства, и за 4 месяца я подготовилась и поступила в медицинский вуз.

**А как появилась в вашей жизни астрология?**

У меня нет особенных драматичных историй о том, как я находилась на жизненном распутье, не знала,

**Используете ли вы астрологические знания в основной профессии?**

Скорее, наоборот – я использую медицинские знания в консультативной астрологической деятельности. Эти знания очень помогают мне при анализе сферы здоровья в натальной карте клиента.

**Юлия, позволяет ли понимание своей натальной карты изменить жизнь к лучшему? Если да, то как?**

Да, конечно, ведь натальная карта — это психологический портрет, однако он не построен на общих принципах, применимых к любому человеку, а описывает конкретного индивида. К психологическому портрету астролог дает рекомендации на тему работы с той или иной чертой характера. Натальная карта также выявляет сложные аспекты личности. В общем-то, люди чувствуют их и сами и, как правило, приходят к астрологу именно в тот момент, когда хотят понять, как с ними работать. Кроме того, в карте можно увидеть ресурсные аспекты характера и его проблематику. Она показывает путь человека, его основную потребность. Ее трактовка полезна в ситуациях, когда, к примеру,

## «Анализ натальной карты – это полезный инструмент для успешного планирования своей жизни»

человек запутался и не понимает, в какую сторону двигаться, а также когда нужно подтверждение, что он на верном пути.

На мой взгляд, хотя мы часто меняем направление деятельности в течение жизни, комфортнее всего чувствуем себя в той области, которая обозначена в карте как самая благоприятная для развития. Можно сказать, что натальная карта – прогноз на жизнь, дающий понимание того, как будут развиваться жизненные события. Естественно, она дает ответы и на вопросы о взаимоотношениях с противоположным полом: что необходимо исправить, чтобы их наладить, если это требуется. Гороскоп показывает и финансовое положение, ресурс, который уже есть у человека, чтобы получать постоянный доход, а также определяет дополнительные источники дохода.

Карта предоставляет информацию о том, будет ли человек проживать в той стране, где родился, или у него есть указания на эмиграцию; указывает на возможности для получения образования, в какой области его лучше получить, на карьерные возможности и личные таланты (благодаря этому можно определить наиболее подходящую профессию, которая соответствует



характеру человека и текущей реальности). Помимо этого, в карте можно увидеть способности и потенциал для создания бизнеса или развития карьеры в структурах. А возможно, человеку больше подходит работа на дому.

В общем, анализ натальной карты – это очень полезный инструмент для познания себя и успешного планирования своей жизни.

**Вы не только работаете с пациентами, консультируете как астролог, но и преподаете, а также пишете и переводите книги. Успеваете ли вы при такой загруженности уделять время семье?**

Да, конечно. Семья занимает первое место в иерархии моих жизненных приоритетов. А все успевать мне помогает хорошее планирование.

**Есть ли еще сферы, в которых вы хотите реализоваться?**

Такие сферы есть. Очень хочу реализоваться не только как автор профильной медицинской литературы, но и как писатель в совершенно другом жанре. Также у меня есть желание создать авторский курс по астрологии – актуальный, интересный и понятный всем, кто хочет разобраться в себе и сделать свою жизнь по-настоящему счастливой и успешной!

---

Контактная информация:  
Email: [astromedicine@mail.ru](mailto:astromedicine@mail.ru)  
IG: [astromedicine](#)



## #ПравилаХорошегоТона

# Этикет в соцсетях

*Соцсети уже давно стали неотъемлемой частью жизни, позволяя нам общаться друг с другом, презентовать себя и зарабатывать. Как и любая другая сфера, они предполагают соблюдение определенных правил поведения. Чтобы коммуникация в соцсетях стала вашей сильной стороной, имеет смысл следовать следующим правилам.*

### **Переписка**

Обычные рекомендации, призывающие собеседников быть взаимно вежливыми, актуальны и для соцсетей, но здесь есть свои тонкости. Если в реальной жизни обращение к незнакомому или малознакомому человеку на «вы» считается нормой, в жизни виртуальной – далеко не всегда. Обращаться на «вы» обязательно только в двух случаях: если тема сообщения касается деловых вопросов и если собеседник заметно старше вас. В остальных ситуациях допустима более свободная форма общения. Как бы вы ни были заняты, игнорировать сообщение дольше суток просто неприлично, тем более если вы постоянно онлайн. Прочитать послание и не реагировать неприлично вдвойне. У вас действительно мало времени? Ответьте коротко, что вы сейчас заняты, но отреагируете, когда это будет возможно. В то же время, если с ответом тянет собеседник, не стоит забрасывать

его гневными сообщениями с просьбой немедленно откликнуться. Чаще всего человек медлит не потому, что не хочет вам писать, а потому, что элементарно занят. Вступая в переписку, следите за смысловой законченностью предложений и отсутствием избыточности. Бомбардируя собеседника короткими, но малосодержательными посланиями, вы не вызовете ничего, кроме раздражения, тем более что большинство получает звуковые уведомления о входящих сообщениях. Если несколько фраз можно объединить в один связный текст, это нужно сделать. В особенности данное правило актуально для деловой переписки, в которой эмоциональность и неумение стройно излагать мысли не приветствуются. Крупный шрифт также под категорическим запретом.

Смайлы давно стали частью интернет-культуры. Многие также используют стикеры и гифки для увели-



чения эмоциональности и наглядности. Хорошо, если вы владеете всем этим арсеналом средств, – плохо, если вы используете его к месту и не к месту. В деловой переписке применяйте визуальные средства воздействия, только если абсолютно уверены, что противоположная сторона воспримет их адекватно. Но и неформальное общение предполагает наличие определенных границ: 10 смайлов в одном предложении – явный перебор. Многие не прибегают к прописным буквам, общаясь в соцсетях. Но ни при каких обстоятельствах не пишите имя собеседника со строчной. Даже если это всего лишь опечатка, она обязательно запомнится человеку как знак неуважения с вашей стороны.

Неформальный тон общения в соцсетях часто воспринимается как возможность пренебречь орфографией и пунктуацией. Не забывайте, что люди судят о культурности собеседника по уровню его грамотности; составив о вас впечатление как о плохо владеющем русским языком человеке, они вряд ли изменят свою точку зрения впоследствии. К тому же у регулярно игнорирующих правила со временем уровень грамотности действительно падает.

### **Фотографии**

Делясь фотографиями, вы даете возможность друзьям быть в курсе последних событий вашей жизни. Нужно подчеркнуть: именно событий, а не рядовых малозначимых эпизодов, о которых вы сами завтра не вспомните. Ярчайший пример нарушения этого правила – фотографии еды, которыми пестрит лента практически любого пользователя «Инстаграма». Полагать, что подписчиков интересует, что вы ели на завтрак, как минимум наивно. Фото еды уместно лишь в нескольких случаях: с этим блюдом у вас связана личная история; вы сами его приготовили; это действительно уникальное блюдо, которое предлагает не каждый ресторан. Если ни один из этих случаев не ваш, подписчики воспримут публикацию этого фото как проявление ограниченности или даже глупости.

Неумеренная любовь к селфи – еще одна причина, по которой от вас могут отписаться. Сама по себе она является свидетельством глубокой неуверенности в себе, но к тому же подписчики не будут в восторге от вида своей ленты, заполненной однообразными фото на фоне домашних обоев. К счастью для многих, в этом правиле есть исключения: если фон действительно заслуживает внимания, селфи как нельзя более уместно. Образец дурновкусия – селфи в лифте и особенно в туалете: это не те места, где нужно фотографироваться. Несколько лет назад издание *The Daily Telegraph* провело опрос с целью выяснить, какие посты в соцсетях вызывают наибольший гнев пользователей. Селфи, вопреки ожиданиям, оказались не на первом месте. Полноправными лидерами стали фото из отпуска с дразнящими подписями вроде «А у нас сейчас 30 °C в тени, а у вас?» Пытаясь вызвать зависть подобными постами, вы вызываете лишь раздражение и провоцируете человека отписаться от вас.

### **Статусы и обновления**

Как бы друзьям ни были интересны ваша жизнь и образ мыслей, 10 постов за полчаса – это слишком много. Предполагается, что вы делитесь с подписчиками чем-то действительно важным, но цитаты с претензией на глубокий смысл к этой категории точно не относятся. Если вам понравился пост или вы хотите сохранить рецепт, достаточно лайкнуть его – абсолютное большинство соцсетей хранит историю ваших лайков. Не превращайте свою стену и чужую ленту новостей в подобие мусорной ямы.

Теги, изначально придуманные, чтобы облегчить поиск информации по определенной теме, в неумелых руках превращаются в еще один раздражитель. Оптимальное количество тегов на пост – не более трех. В постах, не несущих никакой смысловой нагрузки (например, с селфи из кофейни) они вовсе лишние. Утяжеляя тегами текст, вы точно не вызовете восторг подписчиков, а парочка лайков от владельцев рекламных аккаунтов, методично прочесывающих ленту, не стоит затрачиваемых усилий.

Не отмечайте человека на фотографии без его желания. Если друг отказывается быть отмеченным, не настаивайте, уверяя его, что он отлично получился на снимке. Не все стремятся выставлять свою жизнь напоказ, и к этому нужно относиться с уважением.

Хотя соцсети позволяют нам быть открытыми, пользоваться этим по максимуму не стоит. Есть информация, делиться которой с Интернетом, – дурной тон. Прежде всего это касается подробностей расставания с партнером и прочих личных драм, а также бесконечных фотографий детей (20 снимков ребенка в почти идентичных ракурсах интересны только вам и вашим родственникам). Оставляйте самое сокровенное для ближайшего окружения.

### **Троллинг**

Есть определенная категория пользователей соцсетей, чья основная задача – спровоцировать собеседника на проявление эмоций, чаще всего негативных. В любой активной группе таких немало, поэтому, если вы регулярно участвуете в обсуждениях, периодически с ними сталкиваетесь. Троллинг необязательно оскорбителен, часто он даже не направлен на конкретного адресата, но у читающего подобное сообщение появляется немедленное желание откликнуться. В результате, к большому удовольствию провокатора, вы втягиваетесь в бессмысленную изматывающую дискуссию.

Лучший способ победить тролля – не реагировать на него вовсе и уж тем более не опускаться до оскорблений и ругани. Если вы чувствуете, что определенное сообщение вызывает у вас сильное раздражение, гнев, тревогу, закройте глаза и сосчитайте до 10. Чуть успокоившись, вы поймете, с кем имеете дело, и пройдете мимо, оставив тролля голодным.



Интервью: **К. Пименова**  
Фото: из архива **Ю. Алексеевой**



## ВДЫХАЯ ЖИЗНЬ В СВОИ ПРОЕКТЫ

*Наша гостья **Юлия Алексеева** работает в сфере дизайна уже 18 лет. Открытость свежим идеям, умение правильно организовать рабочий процесс и искренняя любовь к заказчикам – вот залог ее успеха. Что еще ей помогает оставаться вдохновленным профессионалом, Юлия рассказала нам.*

**Юлия, как получилось, что ваша студия MIRALIT оказывает такой широкий спектр услуг: от строительства и дизайна интерьеров до изготовления мебели?**

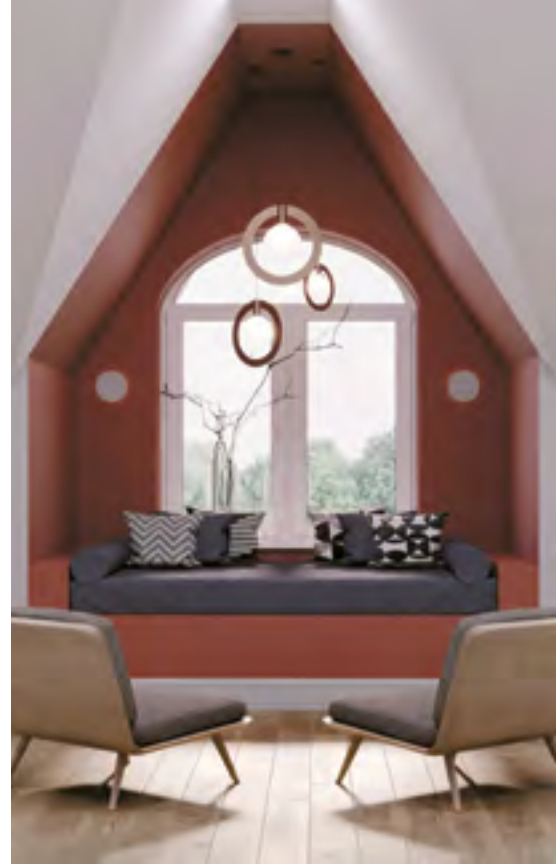
Максимального эффекта в моей сфере можно достичь, когда все делается точно по плану и согласно единой концепции. В своей компании я организовала процесс, который позволяет реализовать идею с ювелирной точностью. Вот представьте: вы стоите на своей новой кухне и держите перед глазами изображение

3D-визуализации... Медленно отводите глаза от него, и картинка не меняется. Такой эффект достижим, когда команда единомышленников работает как единый механизм. Работа идет слаженно, настроение у заказчика хорошее, решения принимаются легко. К слову, после сдачи проекта клиенты приглашают меня к себе на новоселье. Скажу честно, мне очень приятно. В такие моменты я понимаю, что заказчик искренне счастлив, и это делает счастливой меня. Всех очень люблю и помню.

**Вы реализовали так много проектов. Расскажите, каково это – быть дизайнером интерьеров?**

Я считала: за 18 лет работы мной реализовано более 500 проектов по всему миру. Каждый проект – как маленькая жизнь, и она всегда разная: разные страны, города, объекты, стили; пентхаус в «Москва-Сити», таунхаус





в Московской области, офис в стиле технокрафт, дом в стиле баухаус... У каждого клиента особенный характер. Главное – передать его. Есть такое словосочетание – вдохнуть жизнь. Вот этим я и занимаюсь – создаю душу объекта, как бы странно это ни звучало. Если в начале встречи заказчик даже не представляет, чего он хочет, то в течение часа переговоров у нас уже появляются несколько вариантов и сценариев развития событий. Все выстраивается в стройный смысловой ряд, и на протяжении ремонтного процесса мы знаем, что вместе движемся к единой, понятной нам цели.

**Где вы черпаете идеи и чем вдохновляетесь, создавая проекты?**

Я занимаюсь любимым делом, реализую свой талант. Мои клиенты – люди разные, они приходят с разными вопросами и пожеланиями. Решение их задач, их глаза, горящие от полученного результата, – вот что меня вдохновляет. Быть нужной, востребованной, воплощать свои идеи – это тоже вдохновение!

Путешествуя по миру, я впитываю историю городов и самобытных деревушек, чтобы передавать их в работах. Хожу на все выставки по теме дизайна, посещаю интерьерные выставки в Милане. Окончила множество курсов повышения квалификации, один из них – в школе дизайна «Детали».

**Считаете ли вы, что дизайнеру нужно подтверждать свою квалификацию, участвуя в конкурсах, или наличия довольных клиентов для этого достаточно?**

Конечно, в конкурсах, выставках, мастер-классах надо участвовать обязательно! Для меня, например, хорошим опытом стало проведение личного мастер-класса для молодых дизайнеров, которые только получили диплом. Ведь в институте никто не отвечает на самый главный вопрос: «А что же реально делают при работе

над дизайн-проектом и на стройке?» Поэтому, на мой взгляд, повышать свой статус с помощью участия в конкурсах нужно, и еще важно учиться – каждый день, даже каждую минуту. Во-первых, это весело! Всегда узнаешь, что-то новое и применяешь в своих проектах. Быть первым позволяет именно скорость реакции на появление новинок. Во-вторых, конкурсы всегда служат вызовом: можно свою пружинку еще растянуть! И, в-третьих, я считаю, что нужно следить за трендами, это очень важно, в работе дизайнера особенно. Многие заказчики обращаются к профессионалу в погоне за трендами. Очень ценно именно в нашей профессии быть в теме, тогда клиент априори будет доволен. Формула успеха практически готова.

**Юлия, что позволяет вам оставаться таким позитивным и открытым человеком?**

Всем событиям, происходящим в моей жизни, я благодарна! Большое счастье – найти себя в мире. Думаю, в этом и есть путь к гармонии. Всегда вперед!

Для тех, кто позвонит или напишет мне до 1 февраля 2019 года и скажет, что увидел мое интервью в журнале «Бизнес-леди life», консультация по анализу планировки недвижимости предоставляется бесплатно.



**MIRALIT**  
построим Ваши желания  
Тел.: +7 (964) 640-78-15,  
+ 7 (499) 409-65-75  
Сайт: miralit.com  
IG: miralit\_interior  
Email: domatoria@gmail.com

# ИСТОРИЯ НОВОГО ГОДА В РОССИИ: *факты и традиции*

*Новый год, подобно любому празднику, имеет свою историю. Как отмечали его в России с древних времен до наших дней и как появились его главные атрибуты, расскажем сегодня.*

**Традиция праздновать** окончание одного годичного цикла и начало другого существовала еще у славян. Древний праздник Новолетье отмечали не в январе, как сейчас, а 22-23 сентября, в день осеннего равноденствия. К этому сроку завершались большие полевые работы и начинались работы по дому – так называемые засидки. Новолетье не предполагало большого застолья и было связано с масштабными гуляниями: обычно разжигался большой костер, вокруг которого водили хороводы. Днем люди благодарили богов и предков за хороший урожай, а вечером приступали к общей трапезе. Разумеется, не обходилось без песен и плясок, в которых особенно активное участие принимала молодежь.

Вообще, связывать наступление нового года с теми или иными природными циклами было характерно для многих древних народов, отличались только конкретные даты. Например, римляне отмечали праздник не осенью, а в марте, чтобы ознаменовать таким образом начало полевых работ.

Первое **изменение даты праздника** связано с принятием христианства и римско-византийским влиянием. В Константинополе было принято отмечать начало года 1 марта, ведь именно в этот день первого года, как считалось, был сотворен мир. За следующий перенос даты ответственен царь Иван Третий. В 1492 году он издал указ, повелевающий отмечать Новый год 1 сентября. Сделано это было из чисто практических

соображений – ради объединения этой даты с праздником сбора урожая и периодом сбора оброка.

**Идея перенести празднование Нового года с сентября на январь** принадлежит Петру Первому. Вдохновленный своим пребыванием в Европе, он решил, что и России нужно следовать традициям других христианских стран, украшавших дома еловыми ветками к 1 января. Да, речь шла не только о переносе даты, но и об использовании европейской праздничной атрибутики: «Перед воротами учинить некоторые украшения из древ и ветвей сосновых, еловых и можжевелевых», «людям скудным каждому хоть по деревцу или ветке над воротами или над хороминной своей поставить», «учинить трижды стрельбу и выпустить несколько ракет, сколько у кого случится» – говорилось в указе царя. Таким образом, 2 незыблемых элемента современного Нового года – елка и фейерверк – использовались уже в 1700 году.

Конечно, новая традиция прижилась далеко не сразу. Сначала отмечали праздник 1 января только дворяне и зажиточные купцы, крестьяне же по-прежнему следовали древним языческим традициям, связывая наступление очередного





годового цикла с периодом окончания полевых работ.

**Размах празднование Нового года** приобрело при Екатерине Второй. Она ввела в моду новогодний бал-маскарад, посетить который считали своим долгом все знатные персоны. Кроме того, именно Екатерина способствовала тому, что этот праздник стал пиршеством не только духа, но и желудка, уделяя особое внимание меню. Например, к одному из новогодних застолий дворцовый повар приготовил настоящий шедевр под названием «Императрица». Он представлял собой поросенка, фаршированного фазаном, куропаткой, жаворонком и оливками. Каждый ингредиент вкладывался в другой, чтобы в конечном итоге образовалась многослойная матрешка. Так что, если вы хотите отпраздновать Новый год по-царски, обязательно используйте этот рецепт.

**К началу XX века праздник окончательно превратился во всенародный**, но свои коррективы внесла Первая мировая война. На фоне острой конфронтации с Германией Синод запретил отмечать Новый год, назвав его противоречащей православному духу идеей. Этот запрет просуществовал вплоть до советских времен.

События, потрясавшие Россию во времена Октябрьской революции и гражданской войны, сделали атмосферу в обществе нездоровой, поэтому, для восстановления оптимистичного настроения, власти приняли решение вернуть Новый год как важную дату. Впрочем, после смерти Ленина его вновь запретили: Сталин назвал праздник антисоветским. Окончательно и бесповоротно Новый год вернулся в 1947 году, став официальным праздником.

**Новогодние обращения главы государства**, ставшие еще одной российской традицией, ведут свою историю с 1970 года, с телевизионного выступления Леонида Ильича Брежнева. Правда, изначально эти обращения носили характер сухого отчета о достижениях партии и лишь к середине 70-х гг. приобрели привычные сейчас теплоту и пафос. Регулярными новогодние поздравления стали благодаря Михаилу Сергеевичу Горбачеву. Именно при нем они превратились в полноценную традицию, ненадолго прерванную после распада СССР.

Говоря о новогоднем празднике, нельзя не упомянуть **Деда Мороза**. Он был известен еще во времена древних славян, представляя собой мифологическое воплощение зимы и ее грозной силы. Славянский Мороз не дарил подарки, а, наоборот, требовал жертв – считается, что в их роли выступали козы и свиньи, но есть мнение, что на более ранних этапах ими оказывались и юные девушки. Затем жертвоприношение приняло символический характер: Мороза «приглашали»

в дом и «угощали» рождественской кутьей. Постепенно он стал персонажем сказок и песен. Кому и как пришла идея сделать его одним из главных символов празднования Нового года, неизвестно, но первые попытки были предприняты еще в дореволюционной России. Например, в 1910 году на одной из рождественских елок появился актер с накладной белой бородой. Правда, его появление не произвело нужного эффекта: дети испугались и заплакали.

Следующие активные попытки изменить имидж славянского Мороза относятся к 1930-м годам. Дети по-прежнему отказывались видеть в нем милого старика с подарками, поэтому в помощь ему выдали внучку Снегурочку. Повсеместно организовывались представления, в которых Мороз выступал могучим добрым волшебником, и постепенно этот тандем завоевал детские сердца. К 1950-м годам в СССР сформировался знаковый всем нам образ Деда Мороза. Идея объявить **Великий Устюг**, один из старейших городов севера России, родиной Деда Мороза принадлежит... Юрию Лужкову. В 1999 году он посетил город и высказал мысль о том, что именно в таком красивом месте мог родиться и жить главный волшебник страны. Тогда, на радость всем российским детям, появился на свет патриотическо-туристический проект «Великий Устюг – родина Деда Мороза».





образ жизни | на досуге

**Татьяна Бергам** –  
сертифицированный специалист  
в области ведической, восточной  
и западной астрологии.

*IG: bergamtatiana*

*«Счастливого нового года! Пусть с каждым произнесенным «хрю-хрю» за бокалом шампанского улыбка будет наполнять ваше сердце удачей и все задуманное обязательно исполнится!»*

## ГОРОСКОП – 2019

# Год Желтой Земляной Свиньи

По восточному календарю новый 2019 год – год Желтой Земляной Свиньи, который вступает в свои права 5 февраля. Что нас ждет в разных сферах жизни, как и в чем встречать удачу следующего года, к чему готовиться? Специально для наших читательниц астролог Татьяна Бергам подготовила общие рекомендации и гороскоп для каждого знака зодиака.

Год Свиньи не такой простой, каким может показаться. Ожидание и реальность – как часто наша картина мира отличается от действительности. Поэтому в наступающем году будьте бдительными реалистами, не доверяйте заманчивым перспективам и радужным иллюзиям, ведь милый розовый поросенок на деле может оказаться диким своенравным вепрем.

Кому же будет сопутствовать удача? Мечтателям и любителям все откладывать на потом, искателям совершенства и нытикам придется несладко. В этом году нас ждет проверка на прочность отношений и силы намерения, а вот оптимистам и пофигистам однозначно повезет в любых делах, как в финансовых, так и в сердечных. И те, и другие не создают сверхважности, не ждут специального случая, не жалуются на судьбу, отсутствие финансов или помощи, им ничто не мешает осуществлять свои цели здесь и сейчас.

Хорошие новости для тех, кто хочет и готов стать родителями, – планеты удачно расположены для создания и продолжения семьи практически весь год, однако следует помнить: в каком настроении происходит зачатие, такие маленькие «гости» и придут в вашу жизнь.

Начало года будет провоцировать сонливость и апатию – результат уходящего довольно тяжелого года. Благоприятно планируйте отдых и делайте это так, словно у вас уже есть на это финансы, время и разрешение.

Что касается исполнения желаний, хрюшка будет отдавать предпочтение желаниям практичным и материальным, особенно тем, что способствуют укреплению

уюта и тепла домашней атмосферы, так что дисциплинированным, амбициозным карьеристам будет фартиль. К тому же в этом году темы здоровья, финансов, благополучия, дома и семьи будут очень успешными в любой сфере бизнеса.

С начала марта и до конца мая все знаки зодиака ждут активные события. Хотите вы этого или нет, но вас вовлекут в перемены и дороги. Так что лучше заранее привести свое тело и здоровье в спортивный режим, а нервную систему – в состояние дзен.

Во второй половине года вас ждут события неоднозначные, может наступить резкое затишье, а может и все перевернуться с ног на голову – на помощь придут философия и чувство юмора. В любом случае это лучшее время для открытия бизнеса, обучения, знакомств и саморазвития.

Встречать год Желтой Земляной Свиньи желательно подготовленными и без суеты. Важно: покупайте подарки и продукты для новогоднего стола заранее, не откладывайте все на последний момент: суета и беготня не порадуют символ наступающего года. Что касается имиджа, выбирайте смелый и в то же время простой формы наряд желтого, золотого, белого или оттенков красного цвета. Мистическую роль будут играть аксессуары. Так, если вы хотите перемен, используйте браслеты как символ цикла. Надевая и снимая браслет в новогоднюю ночь, задумайте сферу, в которой хотите перемен, и они обязательно придут.

Для достижения финансовой удачи стучите каблучками, подойдет и крепкий маникюр; постукивая, не забудьте проговорить, на что вам нужны золотые пиастры. Если хотите улучшить отношения или встретить свою любовь, используйте цветы, желательно пионы или хризантемы, а также наденьте одинаковые украшения на руки и ноги – таким образом вы запустите механизм природной женской привлекательности и гармонии на весь год.



## ОВЕН

Уделите время планированию, иначе рискуете взять обязательства, которые не выполните. Проекты, в которых вы сможете проявить природный талант, получают дополнительную поддержку свыше. Вас ждет море возможностей для продвижения. Не делите их на хорошие и плохие, и результаты вас порадуют. Придется как следует побороться за авторитет в отношениях. Удерживайте свои позиции, если вы правы, эмоции и доказательства будут лишними. Обращайте внимание на сигналы организма. Если приходится делать что-то через силу, смените деятельность и дайте себе отдых.



## ТЕЛЕЦ

Несмотря на то что работа отнимет у вас достаточно времени, она принесет свои плоды и много удовольствия. К концу года вас ждет приятный бонус или повышение по службе, а вашу работу по достоинству оценит начальство и партнеры. На личном фронте будет разбирательства и взаимные претензии на почве дефицита внимания. Не ищите различий – найдите общее, и вы сможете открыть новые грани отношений. Избегайте переутомления и чаще меняйте обстановку.



## БЛИЗНЕЦЫ

Близнецов в течение года ждет успех в делах. Зимой вас заметят и предложат новые проекты или должность. С лета начинается благоприятный период для открытия стартапов или масштабирования бизнеса. Возможны разногласия с близкими на фоне ваших успехов. Второй половине может показаться, что ее не любят, не уделяют время. Больше общайтесь и придумайте совместный объединяющий проект или дело. Основные проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за питания. По возможности придерживайтесь ЗОЖ, но, если не можете или не хотите этого делать, сократите количество жирной и острой пищи. В начале и конце года могут обостриться хронические заболевания, а недостаток сна лишь усилит их. Пусть фраза «Мы славно поработали и славно отдохнем» станет вашим девизом в этом году.



## РАК

Правило года – «Помоги себе сам». Вы быстро и без проблем приблизитесь к успеху, если возьмете ответственность за результат на себя. Вас ждет неожиданное заманчивое предложение, которое может кардинально изменить вашу жизнь – обратитесь за помощью к авторитетному профи, чтобы сделать грамотный выбор. Эмоционально напряженный год. Ревность и требовательность как с вашей стороны, так и со стороны партнера только усугубят конфликты, поэтому учитесь доверию или займитесь классным делом для души, жизнь не должна зависеть от привязок и подозрений. Колоссальный расход энергии весной и летом может пошатнуть ваше здоровье. Но если вы будете за ним следить, то уже осенью вас ждет сумасшедшая активность. Больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте и высыпайтесь.



## ЛЕВ

Воспользуйтесь благоприятной возможностью для продвижения в первой половине года. Звезды подарят вам новые возможности и нужных людей. Может показаться, что семья и близкие отнимают у вас много времени и сил. Однако совместные прогулки, путешествия, общение разрядят обстановку и вдохновят на новые успешные проекты. Независимым Львам и Львицам год обещает много знакомств в путешествиях, так что держите чемодан и вашу харизму наготове. Следите за сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом, в этом году самое время освоить стретчинг, пилатес и наконец найти время на водные процедуры.



## ДЕВА

В первой половине года возможны конфликты с коллегами и партнерами. Вторая же половина будет удачной и плодотворной. Ваши старания оценят по достоинству, высока вероятность повышения по службе, выгодных сделок. В отношениях прислушивайтесь к интуиции и советам старших, семья поможет вам понять ценность самих себя, о которой вы давно забыли. Тем, кто ищет свою любовь, в этом году представится шанс ее обрести, однако будьте активными и настойчивыми, за настоящие чувства придется побороться. В начале года поберегите себя, так как даже простудные заболевания могут вызвать осложнения. Но уже весной ваше здоровье придет в норму, а к концу года вы почувствуете невиданный прилив бодрости и сил. Полезно пройти небольшую детокс-программу, пересмотреть свой рацион.

## ВЕСЫ



Сомнения и спешка не принесут желаемых результатов в бизнесе. Будьте уверены в том, что делаете, и не позволяйте никому принимать решения за вас. Оградите себя от ненужных трат. Деньги к вам будут приходиться в небольших количествах, но стабильно. Может показаться, что суммы незначительные, но если провести простую калькуляцию, то окажется, что у вас есть и тринадцатая зарплата, и даже четырнадцатая. В любви захочется новизны и приключений, тем не менее тот самый близкий человек, который не так интересен и от которого порой хочется сбежать, станет вашим тылом и вернет покой и счастье. Так как год планируется жаркий на события, придется побеспокоиться не только о делах, но и об отдыхе.

## СКОРПИОН



Практически все ваши проекты воплотятся в жизнь. Будьте оптимистом и держитесь намеченного плана. Доходы значительно возрастут, придется задуматься об инвестициях, сделайте все, чтобы они стали надежными. В этом году есть все шансы встретить любовь всей своей жизни. У семейных Скорпионов укрепится связь с родными и близкими, а дети постараются во всем помогать. Следите за психоэмоциональным фоном, возможны резкие перепады настроения. Физическая работа и тренировки в спортзале – вот ваше лекарство.

## СТРЕЛЕЦ



Начало года лучше всего подходит для профессионального роста и повышения квалификации, а конец – для заключения крупных сделок и реализации собственных проектов. Семья поддержит и в горе и в радости, но будет требовать от вас максимум действий. Некогда скучать и прокрастинировать. Тем, кто в поиске, желательно снизить требования к партнеру, выбирайте не за внешность, а за желание вас поддержать и разделить не только трудности, но и успех, причем желание должно быть взаимным. С физическим здоровьем в основном все будет в порядке, а с ментальным придется поработать.

## КОЗЕРОГ



В работе у вас все будет достаточно активно: достойная оплата, интересные проекты, бонусы и премии. В финансах следует быть осторожными: велика вероятность быть втянутыми в сомнительные сделки. Проверяйте источники, считайте, прежде чем включиться в новую игру. Желание сохранить собственную правоту усилится и негативно скажется на отношениях, поэтому обратитесь к природному чувству юмора, и это поможет вернуть забытые чувства, а тем, кто одинок, – встретить близкого по духу юмориста. О здоровье можно не беспокоиться в первой половине года, но уже в середине лета нужно дать себе заслуженный отдых.

## ВОДОЛЕЙ



Водолеи, держитесь. В карьере вам придется буквально пробиваться сквозь стену критики, непонимания, осуждения. Однако во второй половине года вас ждут заслуженные поощрения и повышение. Финансовая сфера приятно порадует, деньги будут с вами практически весь год. В семейных вопросах придется столкнуться с рутинной. Каждый займется своими делами, и о романтике можно будет только мечтать. Придется брать инициативу в свои руки или страдать от недостатка внимания. Совет по здоровью: профилактика, своевременное обследование и отдых.

## РЫБЫ



Шикарные перспективы карьерного роста могут быть упущены из-за пассивности и лени. Хотите результатов – действуйте! Ваше романтическое время пришло – больше общайтесь и знакомьтесь! Только так вы встретите те отношения, которые давно вас ждут. Если вы планировали пополнение, год Желтой Свиньи – ваш шанс. А с появлением малыша и финансовые дела в семье пойдут в гору. В плане здоровья многое зависит от психосоматики, поэтому оставьте старые обиды и не принимайте происходящее близко к сердцу, ищите больше поводов для радости, а в минуты меланхолии подарите себе спа-процедуры и наслаждайтесь отдыхом.





# ИСТОРИЯ И ИСКУССТВО С УДОВОЛЬСТВИЕМ



*Ватикан. Прекрасное и удивительное государство с таинственной историей и необыкновенной коллекцией произведений искусства.*

*Экскурсионный проект «Открывая Ватикан» был создан для того, чтобы это величественное государство распахнуло для вас двери, позволив прикоснуться к своей истории, наполненной интригами и заговорами, секретами, скрытыми в произведениях искусства, и глубже проникнуть в суть христианства и католицизма.*

*Здесь вы найдете экскурсии на любой вкус и для любой аудитории: от классических до авторских. Любой маршрут может быть изменен по вашим пожеланиям и интересам.*

**Евгения Кулишенко,**

искусствовед

Научный сотрудник музеев

Ватикана

Аспирант кафедры истории

и культурного наследия

церкви при Папском

Григорианском университете

Сайт: [ekskursii-po-vatikanu.ru](http://ekskursii-po-vatikanu.ru)

Email: [kulishenko@libero.it](mailto:kulishenko@libero.it)

Тел./WhatsApp: +39 (340) 417-04-23





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

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

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



### **Преимущества щетки Emmi-dent**

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



 **ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ**

**emmi-dent**

**БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ**

БЮРО ДИЗАЙНА И АРХИТЕКТУРЫ

*Gorokhova*  
*Luxury Design*



На протяжении 14 лет Светлана Горохова занимается проектированием, оформлением интерьеров квартир, ресторанов, офисов и строительством загородных домов. Является экспертом в мире интерьера и декора. В 2010 году она создала собственную одноименную студию, где объединила в команду профессионалов разных направлений: дизайнеров, строителей, мастеров мебели.

В 2014 году студия Gorokhova Luxury Design вошла в топ-100 лучших студий дизайна и архитектуры Санкт-Петербурга по версии журнала «Жилая среда». Проекты, разработанные студией, публикуются в различных интерьерных журналах.

*Правильный ремонт начинается  
с правильного дизайн-проекта!*



Тел.: +7 (911) 148-00-87, +7 (812) 921-70-07  
Сайт: [svetlana-gorokhova.pf](http://svetlana-gorokhova.pf) | Email: [freshsv@list.ru](mailto:freshsv@list.ru)  
IG: [sv\\_gorokhova](https://www.instagram.com/sv_gorokhova) | FB: [gorokhova2015](https://www.facebook.com/gorokhova2015)

# Цвет скрытой страсти

Один из главных цветов наступающего года Свиньи - коричневый. Это цвет земли и коры деревьев, цвет шоколада, чая и кофе. Многие используют его при составлении гардероба и подборе аксессуаров. Удивительно, но еще в Средневековье этот цвет не считался привлекательным, поскольку ассоциировался с земляными работами и теми, кто ими занимался, – крестьянами. В современном мире к нему относятся по-другому: носить коричневое считается признаком хорошего вкуса. В каких же сочетаниях он наиболее выигрышен?

В природе коричневый чаще всего встречается с зеленым, поэтому логично, что и в одежде эта комбинация будет прекрасно смотреться. *Кожаная юбка с завышенной талией*, выбранная Блейк Лайвли, – подходящий вариант для офиса. Аккуратный воротничок и длинные рукава блузки обратят внимание на ваши деловые намерения, а оборки добавят нотку романтичности. Образ получится свежим и запоминающимся. Достаточно сменить обычные «лодочки» на туфли на шпильках броской расцветки, и можно отправляться на вечеринку или неформальные переговоры.



Некоторые считают коричневый скучным, и совершенно зря. Насыщенные оттенки этого цвета хороши не только в офисном образе, но и в вечернем. *Роскошное каштаново-коричневое платье* Анджелины Джоли сделало ее королевой красной дорожки. Эффектный фасон с глубоким вырезом и пышными складками в сочетании с коричневым не выглядит вызывающе, как мог бы с другим более ярким цветом. И если для корпоративных выходов такое платье с вырезом вряд ли подойдет, то для праздника это очень интересное решение. Лучше всего глубину этого цвета подчеркивают блестящие украшения – подобный контраст придает образу завершенность.



Более популярный вариант – *приталенное платье каркасного кроя*, как у Меган Фокс. Хотя и выдержанное в бледных оттенках, оно будет очень кстати на свидании – во многом благодаря необычному фасону. Сочетание рисунков также добавляет образу яркости, а девушке – кокетливости. Подобранные в тон туфли на массивном каблуке – еще одно интересное решение, но не менее выгодно сочетание коричневого платья с оранжевыми или черными туфлями. А вот обувь кислотных цветов, например ярко-зеленого или ярко-розового, разрушит всю гармонию.

В гардеробе каждой бизнес-леди должно быть несколько вещей коричневого цвета. Их можно смело сочетать в одном образе: то, что кажется скучным за пределами офиса, на работе будет как нельзя более уместно. Виктория Бэкхем создала образ из вещей *пастельных оттенков коричневого*. Правда, все компоненты должны отличаться друг от друга хотя бы на тон или иметь в составе другие цвета, иначе вы будете напоминать Людмилу Прокофьевну Калугину из «Служебного романа». Яркий акцент вроде черного свитера также обязателен в подобном образе. Сумка анималистичной расцветки – еще одно яркое пятно.



Если речь идет о коричневом цвете, обычно в качестве верха используют блузки или кожаные куртки, но это не единственное решение. *Свитер нестандартного кроя* насыщенного коричневого цвета, как у Оливии Палермо, могут выбрать смелые и раскованные девушки. Низ в таком случае должен облегчать фигуру: для офиса подойдут брюки или джинсы строгого силуэта, для прогулки или свидания – клетчатая асимметричная юбка.

Среди всех вариантов офисных юбок модель с запахом, которую предпочитает Эмма Уотсон, – одна из самых интересных. Струящаяся ткань, теплый коричневый цвет и подходящая для рабочей обстановки длина – несомненные плюсы этой юбки. Впрочем, отправившись в ней поужинать в ресторан, вы также будете выглядеть превосходно. К юбкам с запахом стоит подбирать однотонный верх, особенно если вы отправляетесь в офис. Можно предпочесть и яркую блузку, главное – ничего пестрого и блестящего. Если вы выбрали не приталенную юбку с запахом, топ ни в коем случае не должен быть свободным. Длина каблук прямо зависит от длины самой юбки: чем короче юбка, тем выше каблук.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

√ Коричневый – тот редкий цвет, который подходит всем цветотипам. Девушке-«весне» стоит обратить внимание на золотистые и бежевые оттенки. «Зимним» дамам подходят более глубокие тона: шоколадный, каштановый. Также их красоту подчеркнет коричневый с примесью малинового, фиолетового или красного. Цветотипу «лето» следует ориентироваться на светлые и средние оттенки коричневого, комбинируя их с голубым, розовым и другими нежными цветами. А вот девушке-«осени» подходят все оттенки этого цвета, в особенности теплые. Никому так не идет коричневый, как этому цветотипу.

√ Сочетая этот цвет с красным, розовым, оранжевым, желтым,

зеленым и синим, вы создадите гармоничный образ. А вот с серым и фиолетовым коричневый не «дружит».

√ Лучшее место для использования коричневого в интерьере – гостиная. Он говорит о стабильном положении хозяев дома и их постоянной натуре. Также неплох коричневый в оформлении тренажерного зала: с одной стороны, этот цвет мобилизует силы, с другой, помогает сосредоточиться на конкретной задаче. Кабинет или любую другую зону, где вы привыкли работать, лучше обустраивать без использования коричневого: он заставляет думать о земном, а не о высоком.

√ Этот цвет возбуждает аппетит и усиливает сексуальное влечение. Если красный – цвет ярко

выраженной страсти, то коричневый прячет свою страстность за внешним спокойствием.

√ Любовь к коричневому испытывают практичные и надежные люди, твердо стоящие на ногах. Они, как правило, медлительны, но очень основательны: если начинают дело, тщательно продумывают все детали и обязательно доводят его до конца. Это цвет людей, получающих наслаждение от безыскусных радостей: чашки кофе, прогулки по лесу, общения с родными. Если вы прониклись к нему симпатией недавно, значит, для вас актуален вопрос здоровья и безопасности, а также защиты личного пространства. Не любят коричневый люди, склонные к риску и спонтанным решениям.



образ жизни | на досуге

*Как правильно встречать новый 2019 год, нам рассказывает астролог, таролог, нумеролог и коуч **Оксана Воронина**.*

## УНИКАЛЬНОСТЬ МОМЕНТА

Изюминка 2019 года в том, что 2 главных планеты социального успеха и процветания будут на пике влияния и силы: Юпитер – в Стрельце, Сатурн – в Козероге. Последний раз подобная комбинация была в 1960 году и повторится вновь только в 2078-м. Чувствуете момент?

Хотеть, планировать и действовать надо с размахом. Упускать такой удивительный год нельзя. Новые проекты, стартапы, кампании и компании будут иметь в своем гороскопе рождения максимально сильные факторы финансового успеха и деловой стабильности. Браки, заключенные в этом году, несут молодоженам удачу. И, конечно, дети, рожденные в новом году, получают серьезную фору. Путь к успеху для них открыт, сопротивление окружающей среды будет минимальным.

Важным шагом перед наступающим годом должно стать планирование. Не помешает заказать свой годовой прогноз, чтобы знать, в каких сферах жизни вас ожидают большие юпитерианские возможности и сатурнианские награды. Нет смысла стучаться в закрытые двери в то время, когда открытые обещают относительно легкие победы. В западном мире 2019 годом будет управлять Меркурий – планета мышления, обучения, контактов, поездок и торговли. Это определяет стратегии. Чем больше мы будем узнавать новое, расширять границы мира, заводить знакомства и налаживать связи, тем больше будет возможностей выйти на новый уровень.

И о встрече Нового года. Как и у любой планеты, у Меркурия есть свои предпочтения в одежде, цветах, украшениях, ароматах и продуктах. Меркурий – планета вечной молодости. Пафосные и дорогие наряды на Новый год – ни к чему. Спортивный шик, молодежный образ, удобная одежда, позволяющая свободно и энергично двигаться, подойдет как нельзя лучше. Стиль унисекс приветствуется, особенно в выборе парфюма. Любимые цвета Меркурия: серебристый, лимонный, серо-голубой, сиреневый, оранжевый, белый. Из еды на столе должны присутствовать орешки. А самое важное – иметь на себе украшение с камнем Меркурия, которое надо бросить в заветный бокал и загадать желание. Сердолик, турмалины, серые агаты, глазковые камни, топаз, яшма, оранжевый сапфир и шпинель – талисманы года. После ритуала украшение верните на место и надевайте его в течение года в особо важных ситуациях. Удачи!

**Заказать прогноз на 2019 год**  
Сайт: [astro-inform.ru](http://astro-inform.ru)  
Тел.: +7(903)723-33-74  
Email: [astroinform033@gmail.com](mailto:astroinform033@gmail.com)

# Навстречу женственности

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива Г. Ткаченко

*Строя карьеру и зарабатывая деньги, многие женщины жертвуют личной жизнью. Чем дольше длится эта ситуация, тем сложнее с ней разобраться и все изменить. Низкая самооценка, сексуальные проблемы и глубинные комплексы дополняют картину. Психолог, практикующий женский тренер и блогер **Галина Ткаченко** знает, как выйти из этого порочного круга.*

**Галина, с какими проблемами помогают справиться ваши курсы?**

С проблемами в области сексуальности, самооценки, уверенности в себе. Все курсы направлены на проработку травм, блоков, мешающих жить полноценной жизнью. Также они посвящены тому, как начать слышать себя и ставить свои потребности на значимое место в жизни.

**На что, кроме сексуальной жизни, может повлиять дисбаланс женской энергии?**

На сферу взаимоотношений и реализации, так как перекос энергий на этом уровне приводит к дисбалансу.

В такой ситуации женщина либо стремится к достижениям, либо тонет в идеях о женской сущности.

**Правда ли, что сексуальная энергия имеет много общего с энергией финансов?**

Да, так как эти энергии связаны с радостью, с полной жизнью. Они очень схожи по восприятию, и обе являются темами закрытыми: о сексе и деньгах одинаково сложно говорить. Обсуждать их не принято.

**Что, по-вашему, отличает психологически зрелую женщину от незрелой?**

Возможность опираться на себя, строить взрослые отношения, находясь в которых женщина знает, чего



## Галина Ткаченко

*Специалист, владеющий несколькими терапевтическими техниками, и автор проектов по раскрытию сексуальности и увеличению финансового благополучия. Имеет 5-летний опыт работы женским тренером. За это время провела более 2000 сессий. Более 190 000 женщин применяют рекомендации Галины по улучшению качества жизни.*



хочет сама, чего хочет партнер и может ли он это дать. Способность самостоятельно принимать решения и точное понимание своих желаний и целей, способность управлять собственными состояниями, в зависимости от контекста менять роли.

### **Как возникают блоки в теле и почему они мешают полноценно раскрываться?**

Тело отражает все эмоциональные переживания. Все то, что было не выражено, оседает в теле. События или контекст похожи? Формируется один и тот же блок. Если не освободиться от него, предварительно осознав, как он появился и о чем говорит, блок приведет к психосоматическим проявлениям.

### **Можно ли ждать качественных изменений в жизни после прохождения ваших курсов?**

Смело. Именно на это они и направлены. Залогом результата будут отсутствие ожиданий и выполнение всех заданий.

### **Галина, как вы относитесь к распространенной сейчас ведической философии?**

Как к системе, которая калечит женщин. Весь внутренний потенциал женщина направляет на какую-то облачную идею, и последствия, как правило, печальны. Основная причина в том, что она теряет себя, ведь в этой философии есть все, кроме нее самой. Такое давление не может не сказаться на ее эмоциональном состоянии.

### **Что вы сами предпринимаете, когда чувствуете недостаток энергии?**

Останавливаюсь. Беру время на восстановление. Если есть возможность, выезжаю за город. Если нет, обеспечиваю отдых в городе с помощью массажа, практик, медитаций.



Тел.: + 7 (961) 518-61-68

Сайт: [galinatkachenko.ru/energiya](http://galinatkachenko.ru/energiya)

IG: [galia\\_tkachenko](https://www.instagram.com/galia_tkachenko)



# *В синем море, в белой пене* ОТПРАВЛЯЕМСЯ В МОРСКОЙ КРУИЗ

*Морское путешествие – вариант роскошного, по-настоящему элитного отдыха. Специфика пребывания на корабле накладывает свои особенности, поэтому готовиться к такому отдыху нужно тщательно. О чем стоит помнить, отправляясь в круиз?*

## ДОКУМЕНТЫ

Собираясь в морское путешествие, позаботьтесь о сборе необходимых документов. Их список чуть больше, чем при обычной поездке: загранпаспорт, визы (многократная шенгенская виза, а также визы в страны, не входящие в Шенген), авиабилет (можно в электронном виде), медицинская страховка, круизный ваучер (главный документ путешественника, в котором указаны ваши данные, время посадки, адреса портов и т.д.). Особенно внимательно стоит отнестись к документам детей: так, если ребенок отправляется с родителем, имеющим отличную от него фамилию, нужно иметь оригинал свидетельства о рождении и его свободный перевод на английский язык. Сложнее, если он путешествует с другим родственником

или опекуном. В этом случае необходимы нотариально заверенный и переведенный на английский язык апостиль от родителей (разрешение на вывоз), копии их паспортов, оригинал свидетельства о рождении ребенка и его перевод. Кроме того, у некоторых круизных компаний есть свои требования к оформлению документов, так что список может расширяться.

Водительские права, карточка резидента страны-члена Евросоюза и студенческий билет не могут служить подтверждением личности, когда вы собираетесь в круиз. Если вы забудете дома или не оформите нужные бумаги, корабль отправится из порта без вас, при этом вы не получите назад свои деньги.

## СТОИМОСТЬ

Цены варьируются в зависимости от длительности путешествия, типа каюты и пакета дополнительных услуг, который вам могут предложить в круизной компании. Также большую роль здесь играет сезонность – традиционно самые дорогие круизы приходится на лето. Минимальная стоимость семидневного плавания в каюте без окна – 40 000 рублей на человека. За кругосветный круиз на корабле класса премиум и выше нужно заплатить от 500 000 рублей.

В стоимость входят: размещение в каюте выбранного типа, питание (и шведский стол, и ресторан), безалкогольные

напитки, обслуживание кают, посещение спортзала и бассейна, развлекательные программы, услуги нянь и воспитателей, портовые сборы, доставка багажа. Некоторые из этих услуг могут и не входить в бесплатный пакет (например, помощь няни), поэтому стоит прояснить этот вопрос заранее в круизной компании.

Дополнительно оплачиваются: авиаперелеты, казино, закрытые рестораны, Интернет, пользование баром, экскурсии на берегу, прачечная, спа-процедуры и парикмахерская, различные мастер-классы и услуги персонального тренера.

## КАЮТЫ

Выбирая каюту, ориентируйтесь не только на стоимость, но и на длительность путешествия (чем дольше вы плывете, тем более комфортным должно быть размещение), инфраструктуру конкретного лайнера (удаленность каюты от точек питания и развлекательных зон) и планируемое времяпрепровождение. Основные типы кают на морских лайнерах:

- **внутренние каюты.** Не имеют окон, поскольку расположены во внутренней части жилой палубы. Такие каюты снабжены двумя кроватями, которые при желании можно объединить в одну. Иногда есть верхняя кровать и диван. Все стандартные условия: ванная комната с душевой, фен, сейф, телевизор, телефон, шкафы и т.д. – в наличии. Внутренняя каюта подходит тем, кто планирует проводить много времени на палубе, в общественных зонах, ресторанах и т.п., возвращаясь лишь для того, чтобы переодеться и поспать;
- **внешние каюты с окном.** От внутренних отличаются только наличием окна с видом на океан (окно не открывается);
- **внешние каюты с балконом.** Оснащение каюты практически такое же, как и в первых двух случаях, но дополняется наличием другой мебели – это могут быть диван, кресла. На имеющемся балконе обычно есть столик и шезлонги. Главный плюс такой каюты – много света;
- **сьюты.** Это каюты повышенной комфортности, разделенные на спальню и гостевую зону, в отдельных случаях могут быть двухэтажными. Есть полноценная ванная или даже джакузи. Кроме того, обитатели сьюта имеют первоочередное право на бронь столиков в ресторане.

Другие типы кают: каюты с ограниченным видом (имеют окно или даже балкон, но ракурс не очень удачный, что снижает цену), каюты-коннекты (общая дверь у двух кают, смежный предбанник, удобно для путешествующих группами), семейные каюты (с детской спальней), каюты для одиночек (в номере одна кровать), каюты для людей с ограниченными возможностями (с широкими дверными проемами, без ступенек и подъемов, со специальными приспособлениями и звонком в ванной комнате).



## ПИТАНИЕ



Завтрак, обед и ужин на лайнере проходят как в формате шведского стола, когда время посещения выбирает сам гость, так и в ресторане, где за каждой каютой закрепляется определенный стол. А вот ужин может проходить по сменам. Очень важно приходить на ужин вовремя, согласно времени, указанному в вашей круизной карте, иначе вас могут попросту не обслужить. За отдельную плату возможна доставка еды в каюту, иногда она уже включена в стоимость путевки.

Стандартные напитки – это чай, кофе, соки из концентрата, вода. На шведской линии они, как правило, доступны в любое время в неограниченных количествах. За алкогольные и газированные напитки нужно заплатить. Есть платные рестораны, а также кафе, специализирующиеся на какой-то определенной кухне. Их посещение тоже оплачивается отдельно. Расписание всех точек питания и меню указаны в информационных листках, которые доставляют прямо в каюту.

Круизные компании могут предложить пакет «Все включено». Если вы приобретаете его, за расширенное меню доплачивать не придется.

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Многие не решаются отправиться в морской круиз, особенно кругосветный, из страха получить довольно скучный отдых. К счастью, современные лайнеры предлагают такой спектр развлечений, который не может предложить и люксовый отель. Днем вас ждут на различных мастер-классах и экскурсиях по кораблю, вечером – на концертах, дегустациях и разнообразных шоу. Кинотеатр под открытым небом, аквапарк, караоке, дискотеки – это только малая часть развлечений. Отдельного внимания заслуживают тематические вечера, на которых нужно соблюдать определенный дресс-код, – для

них оставляют все самое интересное и эксклюзивное. Разумеется, доступны и детские программы. Обо всех мероприятиях, времени и условиях участия сообщают ежедневные информационные листки.

Есть также казино и магазины дьюти-фри, но работают они только в нейтральных водах. Помните: если вы купили алкоголь в зоне дьюти-фри, скорее всего, отдадут вам его только по завершении круиза.

Лайнеры снабжены компьютерными залами, и при необходимости у вас будет и Интернет – правда, очень дорогой и не очень быстрый.





## В ПОРТУ

Когда лайнер стоит в порту, вы можете остаться на нем, продолжая наслаждаться многочисленными развлечениями, самостоятельно прогуляться по городу или отправиться на экскурсию. Ее можно приобрести как до круиза, так и на самом корабле. Правда, если маршрут

достаточно популярен, в последнем случае вы рискуете не успеть забронировать место, так что все же лучше делать это заранее. Вы также можете заказать экскурсию у местных с помощью Интернета: она обойдется дешевле на 20–30% предлагаемой на корабле.

## ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС

Таможенное законодательство не предполагает расчета наличными, поэтому каждому пассажиру при посадке выдается кредитная карта Sea Pass. Она является одновременно пропуском на корабль, ключом к каюте, удостоверением личности и средством расчета. По окончании круиза вы получаете счет и расплачиваетесь своей картой. Можно заранее привязать ее к Sea Pass, и тогда средства

будут списаны автоматически. Также возможен вариант предварительного внесения наличных – в этом случае вам либо вернут остаток средств, либо попросят доплатить. Чаевые чаще всего уже включены в стоимость путешествия, так что отдельно тратиться на них не нужно, но все же уточните этот момент у круизной компании.

## ОДЕЖДА

На лайнере более требовательный дресс-код, чем в турецком или греческом отеле, что стоит учесть, собирая чемоданы. С собой у вас должна быть одежда трех типов: повседневная, официальная и торжественная. Помните, что повседневная одежда на корабле исключает шорты, короткие юбки, «рваные» джинсы, майки: в ресторан в таком виде вас попросту не пустят. Официальный стиль предполагает платье без лишних вырезов для обычного ужина. Торжественный стиль – это вечерний образ: коктейльное платье или платье в пол. Он пригодится для особенных мероприятий вроде капитанского вечера. Если вы забыли положить в чемодан соответствующий наряд, можно арендовать его на судне в специальных службах, но стоить это будет неоправданно дорого.

Количество комплектов зависит от длительности круиза, но в любом случае вам понадобится минимум 4 повседневных, 1 официальный и 2 торжественных комплекта. Однако здесь стоит обратить внимание на класс лайнера – если это лайнер уровня премиум или люкс, без



дресс-кода здесь не обойтись, на лайнерах бюджетных круизных компаний одевайтесь более демократично – очень часто тщательно выбираемые и упакованные перед поездкой наряды так и остаются невостребованными в течение всего круиза.

## ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Морская болезнь – настоящее испытание для неподготовленного путешественника, но сейчас эта проблема решаема: используйте таблетки или специальные браслеты, блокирующие точки давления и предотвращающие приступ. Склонным к морской болезни больше всего подходят каюты на верхней палубе средней части лайнера: там воздействие качки ощущается слабее всего.

Если у вас есть пищевая аллергия, сообщите менеджеру круизной компании, чтобы он подобрал лайнер со

специальным меню. Но действует оно только в основном ресторане, питание в котором входит в приобретенный пакет. Платные заведения не рассчитаны на аллергиков. Некоторые пытаются пронести напитки или даже еду на борт, чтобы не переплачивать за них в баре. Однако учитывайте, что ручная кладь досматривается, а чемоданы сканируются – проверка происходит аналогично досмотру в аэропортах. Если обнаружат спиртные напитки, то вернут вам их только после окончания круиза.



Интервью: **С. Давыдова**  
 Фото: из архива **Н. Бирюковой**

*Сделать салон красоты конкурентоспособным и доходным нелегко. Особенно если это заведение бизнес-класса, причем расположенное не в самом престижном районе Москвы. Салону Merely недавно исполнилось 7 лет. Профессиональными секретами делится его основатель и руководитель, эксперт в области красоты **Наталья Бирюкова**.*

## «Салон красоты – это атмосфера»

**Наталья, название вашего салона переводится с английского как «просто». Можно ли назвать ваш бизнес простым и легким?**

Знаю точно: бизнес не бывает легким. Но, когда я его открывала, об этом не думала, просто в какой-то момент мне захотелось творческой реализации. В то время я уже состоялась как жена и мама, дети пошли в школу, и сидеть дома без дела стало скучно.

**А почему именно салон красоты?**

К этому все шло несколько лет. Сначала я сама посещала мастера по наращиванию ногтей и уже тогда увлеченно наблюдаю за процессом, не зная никаких тонкостей этого дела, видела ошибки в работе. Когда встал вопрос, чем заниматься, нисколько не сомневалась, что хочу работать в бьюти-индустрии, и пошла учиться профессии мастера ногтевого сервиса. Наращивание ногтей было в тренде, я неплохо зарабатывала. Постоянно повышала квалификацию, получила несколько специальностей в этой сфере и все чаще думала об открытии своего дела, чтобы реализоваться полностью. Собирала информацию, посещала бизнес-курсы и семинары. Там, где оказалось совсем сложно, помогла сестра – экономист по образованию. И с такой поддержкой уже было не страшно. В 2011 году, во время празднования дня рождения Москвы, мы открылись.

**А какое у вас образование?**

У меня 3 образования. После школы был педагогический колледж в городе Кондрово (специализация – «Учитель ИЗО»), потом 1-й Московский индустриально-педагогический техникум, в котором я изучала черчение. С удивлением открыла для себя начертательную геометрию – этот предмет научил меня мыслить проектно.

А в 2017 году я заочно окончила Институт гуманитарного образования и информационных технологий (специальность – «Управление персоналом»).

**То есть в вашем случае верно, что, даже если человек не пошел работать по первой специальности, она ему, скорее всего, пригодится рано или поздно? Рисовании, например, в ногтевом дизайне не лишнее?**

Честно говоря, сама я не люблю рисунки на ногтях, предпочитаю классический одноцветный маникюр, но, если речь идет о клиентах, конечно же, проще, когда у тебя есть навыки рисования. Но больше приходится именно педагогическое образование. Я умею хорошо объяснять, правильно доносить свою мысль. Есть и терпение.

**У вас салон бизнес-класса. Насколько сложно конкурировать с обычными салонами, если цены явно неконкурентоспособны?**

Цены у нас не низкие, это правда, но и уровень обслуживания высокий. И дело не только в квалификации сотрудников. Есть такие мелочи, которые вроде и не касаются квалификации, и не очень заметны, но играют огромную роль. Мастер может быть очень профессиональным, а к нему больше не придут. Он будет улыбаться, будет вежлив, но клиент почувствует его плохое настроение или усталость. Я стараюсь сделать так, чтобы атмосфера в коллективе была доброжелательная и мастера не перерабатывали. Если люди отдыхают, то и работают лучше. Для меня странно, что не все руководители это понимают, заставляя сотрудников «пахать» по несколько смен. Да и на качестве в конечном итоге такие «марафоны» тоже сказываются.

Кроме того, мы ценим наших постоянных клиентов, которых очень много, стараемся радовать их скидками.

### **Есть еще секреты успеха?**

Важнейшая составляющая на сегодняшний день – продвижение. Я уже давно это поняла и практически с самого открытия уделяю продвижению салона в Интернете и соцсетях большое внимание. Основной канал – «Инстаграм». Очень многие клиенты приходят к нам в первый раз, просто запросив в поисковике информацию о том, где можно подстричься в нашем районе. В дальнейшем они почти всегда становятся постоянными клиентами.

### **А если все-таки представить ситуацию, что салон придется закрыть, чем стали бы заниматься? Сможете быть простым мастером маникюра на дому?**

Знаете, я помню 2 довольно сложных периода, когда задачей было просто продержаться. Тогда стоял выбор: или закрыться, или понять, что исправить. Были даже мысли об уходе из бизнеса. Конечно, я смогу быть мастером маникюра: навыки не теряла, и, хотя постоянной записи ко мне нет, своих давних клиенток обслуживаю сама. В период наплыва клиентов (например, перед Новым годом) тоже принимаю по записи (опять же чтобы разгрузить мастеров).

Но в любом случае никакой работы на дому. Во-первых, я считаю, что дома организовать правильно стерилизацию инструмента почти невозможно. Во-вторых, в салоне другая атмосфера. Согласитесь, есть разница между тем, чтобы идти на маникюр в хороший салон и идти в чей-то дом, где стоит запах борща и бегают дети. Салон красоты – это атмосфера, праздник, клуб по интересам. Дома создать такую атмосферу невозможно. И, знаете, если бы вдруг с салоном что-то случилось, то я думала бы о каком-то новом проекте. Бизнес научил совершенно по-другому мыслить.

### **Вы сказали, что открывать бизнес вам помогала сестра. Можно сказать, что бизнес семейный? А муж поддерживал в этом решении?**

Если совсем точно, то помогли 2 сестры. Галина сейчас немного отошла от дел, а Ольга работает по сей день и официально является генеральным директором салона.

Муж не мешал и в строгом смысле не помогал. Но он работал в полиции, да еще и в нашем районе, что давало

мне очень большую уверенность и спокойствие (хотя никакого «крышевания» и безумных проверок, к счастью, не было, его подключать не пришлось). Муж давал советы скорее по вопросам безопасности. Если бы этой поддержки не было, возможно, я бы так и не решилась на открытие бизнеса. Правда, салон внес разлад в наши отношения уже позже, когда я стала целыми днями пропадать на работе, мало времени уделяя ему и детям. Да, они были с бабушкой, но ведь внимание мамы ничем не заменишь...

Мне пришлось серьезно задуматься над тем, как гармонизировать свою жизнь. Вспомнилась фраза, которую я услышала на одном семинаре: «Если ты, создавая бизнес, думал, что будешь отдыхать, а получается наоборот, значит, что-то пошло не так». Да, руководитель должен работать, но не заменять всех сотрудников, не работать вместо администратора неделями. Зачем тогда бизнес? Я училась делегировать полномочия, училась контролировать процесс дистанционно, чтобы в любой момент все были доступны. Бизнес не должен оставаться без присмотра. А семья не должна лишаться жены и мамы. И на данный момент мне удалось достичь полной стабильности в бизнесе и гармонии в жизни.

### **Есть ли еще о чем мечтать? Может быть, еще один салон?**

Есть разные мысли, но воплощать их я пока не готова. Думаю о франшизе, но знаний не хватает, хотя есть немало своих наработок. Пока работаю с этим материалом. Моих наработок уже хватит на то, чтобы консультировать на тему открытия салона с нуля, чтобы люди могли избежать типичных ошибок и сразу сделать заведение успешным. Может быть, использую формат семинаров или вебинаров.

Еще я занимаюсь вокалом (просто для себя), и, думаю, это мне очень сильно поможет в ведении вебинаров.

### **Это интервью выйдет в новогоднем номере. Что бы вы хотели пожелать нашим читательницам?**

Я считаю, что женщина должна оставаться милой, обаятельной, женственной и игривой, заниматься любимым делом, а также быть любящей и, самое главное, счастливой. Ведь счастье – то волшебное чувство, которое возникает, когда тебя переполняют радость и искренний восторг. В этом состоянии мыслишь позитивно, не принимаешь негатив вокруг себя, не чувствуешь его. Здоровый человек, имеющий близких людей, – уже счастливый. Тот, кто умеет по-настоящему любить близких, свое дело или хобби, обязательно будет счастливым по жизни, с легкостью и бескорыстно будет делиться с окружающими счастьем и любовью.

Желаю вам быть счастливыми.



Адрес: Москва, ул. 10-я Парковая, д. 3  
Тел.: +7 (495) 965-44-93, +7 (925) 755-96-62  
Email: merelysalon@mail.ru  
Сайт: merelysalon.ru  
IG: merelysalon | VK: merelysalon

# Olivelia Macrovia

*натуральная косметика  
из Греции*



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

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

## **Olivelia Macrovia:**

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



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



## Серия Olivelia – натуральная косметика с органическим оливковым маслом

Сочетает органическое оливковое масло экстракласса со многими другими полезными для кожи органическими растительными ингредиентами и витаминами, является идеальным натуральным средством для ухода за кожей лица, тела и волосами.



## Серия Argan – натуральная косметика с оливковым маслом и арганом

Марокканское аргановое масло и оливковое масло в составе косметических средств Olive & Argan – драгоценные ингредиенты, ухаживающие за возрастной кожей. Они обладают длительными увлажняющими, питающими свойствами, устраняют морщины, подтягивают кожу и предотвращают ее преждевременное старение. Эти ингредиенты содержат сильнейшие антиоксиданты и косметические средства: терпеноиды, каротеноиды, иридоиды, флавоноиды, полифенолы, сахарозы, витамины, необходимые мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.



## Серия натуральной косметики MacroVita

Серия основана на использовании продуманного сочетания натуральных масел, экстрактов растений, пчелиной эссенции и витаминов.

Все, что вам нужно сделать, – выбрать из каждой из этих уникальных серий продуктов то, что будет полностью отвечать потребностям вашей кожи.





АЛЕНА  
САМОШИНА

Интервью: **К. Пименова** Фото: **В. Гаврилов**

## «Магия подходит не каждому»

*В завершающем интервью нашего эзотерического цикла психолог, эзотерик и маг Алена Самошина рассказала о магии – инструменте, эффективном в умелых руках, и опасном в руках недобросовестного любителя.*

**Алена, может ли магия помочь бизнес-леди в работе?**

Да, установить нужные связи, решить проблемы, выйти из сложной ситуации, увеличить количество платящих клиентов, защитить от конкурентов.

**Существует стереотип, согласно которому магия – это прежде всего непонятные обряды и заговоры. Соответствует ли он истине?**

Это стереотип. Если заговоры, обряды или ритуалы непонятны, то и использовать их не стоит, иначе результат получится очень нежелательный. Когда я практикую магию, точно знаю, почему в этом заговоре такие слова и как они действуют или почему этот обряд проводится вот так и как в нем течет энергия.

**Что вы думаете о черной магии? Она действительно есть?**

Думаю, есть. Для себя я сделала выбор, что не занимаюсь приворотами, отворотами, насыланием порч, наказанием обидчиков, то есть не насилиую волю других людей и не возвращаю зло, причиненное моим клиентам. Да, убираю зло, но кого и как наказывать, решат высшие силы. Также к черной магии я отношу действия магов, разрушающие жизнь человека. Пример прост: пришел клиент, говорит, что хочет денег. Маг делает работу, человек получает деньги, а после этого попадает в страшную аварию, или разоряется, или происходит еще что-то ужасное. Маг даже не посмотрел, можно ли ему «дать» деньги сейчас (или что-то другое), не сказал,

какой откуп лучше сделать, чтобы желаемое на пользу пошло, не предупредил, что будет после исполнения его желания, а так, к сожалению, работают очень многие. В результате страдают и маги (за такую работу нас ведь наказывают до седьмого колена), и клиенты.

**Какие клиенты в основном обращаются к вам за оказанием магических услуг: бизнесмены, домохозяйки, люди творческих профессий?**

Вот с людьми творческих профессий я работаю редко (Улыбается – Прим. ред.). Как правило, они хотят признания собственной гениальности, но любая гениальность требует колоссальных трудов и упорства, с моей точки зрения, а вот как раз систематических действий люди творческих профессий не любят. Однако есть несколько художников, скульпторов, писателей, которые за время работы со мной стали весьма известными. У них отличные выставки, их творчество хорошо продается. Но это скорее исключение для творческих людей, чем правило. Домохозяйки чаще всего обращаются за энергетическими чистками от негативных воздействий. Ведь чем успешнее твои близкие, тем больше зависти и негатива от окружающих они получают, а от этого начинают болеть и характер портится. Женщины, которые выбрали дом и семью как сферу реализации, во всяком случае те, кто обращаются ко мне, прекрасно понимают, что за энергетикой своей, близких и дома нужно следить. Еще обращаются за прогнозами для мужей, за советами, где лучше учиться детям, и по вопросам карьеры и профориентации детей, но это уже область консультирования.

Бизнесмены интересуются защитой бизнеса, подключением к каналам успеха и процветания и помощью в благополучном решении проблем, если они возникают.

**Что представляет собой услуга магического сопровождения?**

Тут все просто. Формулируем запрос, просим одобрения у высших сил, подбираем техники и способы под конкретного человека и задачу, согласовываем цену, сроки и план действий и начинаем работать. Все просто и прозрачно. Но не всегда дается одобрение, и тогда я говорю человеку, что магия в его случае не тот способ, которым нужно исправлять ситуацию. Он уже сам думает, идти ли к другому магу за легким решением или мы подбираем то, что поможет ему, из немагических практик.

**Есть ли какие-то элементарные магические приемы, которым вы бы могли прямо сейчас обучить наших читателей?**

А есть ли элементарные приемы хирургии? Для меня магия – это хирургия, поэтому применяем мы ее, только если нет других вариантов. Однако магическая профилактика тоже есть, и вот несколько способов.

1. В воду для влажной уборки дома и офиса добавляйте соль: это уберет негативную энергию, гармонизирует пространство и очень сильно сократит количество конфликтов.

## Алена Самошина

*Основатель и владелица онлайн-школ «Академия благополучия» и «Академия магии». Консультирующий психолог, тренер, практикующий эзотерик, мастер-учитель. Стаж работы – более 25 лет.*

*Получила психологическое и медицинское образование. Также окончила несколько сертификационных курсов, тренингов, курсов повышения квалификации.*

*Создала и проводит: линейку психологических тренингов для полной и глубокой коррекции всех сфер жизни человека; программы для обучения Таро, рунам, нумерологии, Оракулам, практической белой магии. Консультирует как психолог и эзотерик по вопросам любой сферы жизни (кроме детской психологии). Еще одна специализация Алены – психологическое и эзотерическое бизнес-консультирование и сопровождение.*

*Увлечения: философия, фэнтези, путешествия, пазлы, коллекционирование колод Таро и Оракулов, практический феншуй. Главное увлечение Алены – ее работа.*

2. Если вы идете в общество с плохой энергетикой, или предстоит общение с энергетическими вампирами или просто неприятными людьми, или вы знаете, что будет конфликт, – до начала общения представьте себя окруженной большим шаром света, который пропускает все хорошее и выжигает весь негатив.

3. Мой любимый способ, простой и работающий. Перед выходом из дома читайте простой заговор: «Ангел мой, пойдем со мной, ты впереди, я – за тобой».

Это самые элементарные способы защиты от негативных воздействий и профилактики накопления проблем. Когда мне было еще 4 или 5 лет, им меня научила бабушка. Но, несмотря на кажущуюся простоту и широкую известность, они отлично работают.

---

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)  
YouTube: Алена Самошина  
FB: [alenasamoshina](https://www.facebook.com/alenasamoshina)

*Ах, отравить  
меня не трудно!*

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОКСИЧНЫМИ ЛЮДЬМИ

*Токсичные отношения, токсичные мысли, токсичные слова – слово «токсичный» сейчас на пике популярности, и каждый понимает его по-своему. Отдельный интерес вызывает тема токсичных людей, способных испортить жизнь всем, с кем они оказываются рядом. Каковы же их основные особенности, методы воздействия на окружающих и, главное, как от них защититься?*

### **Кто они такие**

Слово «токсичный» сейчас превратилось в подобие черной метки: мы с легкостью называем так человека, который по тем или иным причинам нам неприятен. Такая трактовка ошибочна, поскольку между неприятными и токсичными людьми существует огромная разница. У каждого в окружении есть человек, вызывающий инстинктивное отторжение. В нем не нравится все: от манеры изъясняться до цвета волос. Бывает и такое,

что вы откровенно не сходитесь с кем-то во взглядах и само присутствие подобного человека вызывает приступ раздражения. Ни первый, ни второй не являются токсичными людьми, просто вам и им трудно найти общий язык.

Токсичность в поведении – это нежелание отвечать за свои слова и поступки, неумение видеть вокруг себя позитив, способность передавать свое негативное восприятие мира окружающим и стремление строить отношения с людьми на основе манипуляций. Люди с подобными чертами не сразу раскрывают свою истинную сущность, с первого взгляда многие из них кажутся приятными и интересными. Лишь с течением времени их натура проявляет себя и они обнаруживают всю силу собственной токсичности.

### **Токсичные люди и энергетические вампиры**

Легко решить, что токсичные люди и те, кого в народе именуют энергетическими вампирами, – тождественные явления. Некоторые издания даже рассматривают их как синонимы, однако это не совсем верно. Конечно,

и у тех, и у других есть много общего: они пытаются добиться желаемого, манипулируя окружающими, склонны проявлять скрытую агрессию и устраивать драму на ровном месте. Можно сказать, что токсичные люди и вампиры – «родственники», но, как и любые родственники, имеют ряд отличий.

Токсичность – более широкое понятие по сравнению с вампиризмом. Иначе говоря, любой энергетический вампир токсичен, но не каждый «ядовитый» является вампиром. Токсичный проявляет себя ярче, дискомфорт, возникающий у тех, кто рядом с ним, часто более сильный. Если вампир пытается спровоцировать конфликт исподтишка, то токсичный не стесняется действовать открыто, оскорбляя напрямую или пуская в дело откровенные провокации. Вампир, действуя мягче, умеет подать ситуацию так, что внешне придаться не к чему, и на проблему укажет только еле уловимый внутренний дискомфорт. Токсичный, создавая окружающим стресс, не брезгует ни скрытыми, ни явными средствами.

### Как определить

Первый несомненный признак токсичного человека – его упрямое желание видеть во всем только плохое. Любая мелочь трактуется им как свидетельство собственной неудачливости или враждебности окружающего мира. Не пришел вовремя автобус, заело бумагу в принтере, коллега надела похожее платье – нет такой мелочи, из которой токсичный не сделает трагедию. Он готов тратить ваше время, чтобы подробно рассказать о том, что и как у него сегодня пошло не так, но не готов приложить усилия, чтобы решить проблему. Любая неприятность им смакуется, от нее он испытывает удовольствие – вдвойне сильное оттого, что делится своими бедами с другим. В какой форме токсичные будут это выражать, зависит от конкретного человека: это может быть и прямая агрессия, когда виновником всех проблем объявляют постороннего (а возможно, и вас), а может быть и вкрадчивая жалоба.

Хотя для словесных излияний токсичному нужен кто-то рядом, на полноценный диалог с ним рассчитывать нельзя. Чаще всего он просто не умеет слушать другого, то и дело перебивая собеседника, но, даже если и слушает, на любой ваш аргумент у него всегда найдется масса возражений или других жалоб. «Тебе хорошо говорить, а у меня...», «Да что ты можешь в этом понимать!», «Ты прав, но у меня еще...» – эти обороты часто встречаются в его речи. Токсичный не настроен решать свои проблемы, реальные и мнимые, единственное, что он с радостью воспринимает, – сочувствие и тревогу. Поэтому его привлекают сострадательные люди, готовые выслушать любого, и внутренне беспоконные, в которых легко пробудить страх.

В психологии есть понятие эмоционального интеллекта – это способность чувствовать чужие эмоции, намерения и мотивы. Токсичные им обделены, поскольку они всегда сконцентрированы на собственных переживаниях. Эмпатия тоже для них

нехарактерна: требуя сочувствия от окружающих, они не в состоянии по-настоящему им сопереживать.

Токсичные никогда не отзываются о третьих лицах хорошо. В лучшем случае это сдержанная зависть («Вот ему повезло, а мне...», «Везет же мерзавцам, а я тут пашу...»), но обычно они осуждают, порицают и обвиняют. Хотя вам токсичные могут дарить сдержанные комплименты, можете не сомневаться: за вашей спиной они говорят такие же гадости и о вас.

Наконец, самым верным признаком общения с таким человеком является внутренний дискомфорт. Если после разговора с кем-то вы ощущаете смутную тревогу или недовольство, скорее всего, вы разговаривали с токсичным.

### Токсичные люди на работе

Токсичный человек остается таковым и на работе, и в общении с близкими, но у каждой сферы есть своя специфика. Заподозрить коллегу в токсичности вы можете по простому признаку – неприятию им любой критики. На попытку указать на его ошибки он реагирует неадекватно: проявляет агрессию, указывает на другого виновного, жалуется и страдает. Он не может и не желает взять ответственность на себя, а если и делает это, то лишь на публике, выставляя себя жертвой козней и интриг.



Еще одно проявление токсичности на работе – желание втянуть окружающих в заговор. Вас постоянно настраивают против коллег и начальника, передают якобы сказанные кем-то о вас нелестные слова? Токсичный склонен передергивать факты и преподносить все в дурном свете, так что попросту не реагируйте на это. Конечная цель токсичного – устроить конфликт, а вовсе не восстановить справедливость.

Человек вежливо говорит с коллегами и начальником, но грубит подчиненным и обслуживающему персоналу? Это может быть признаком не только плохого воспитания, но и токсичности. Высокомерие

и грубость – превосходные способы вызвать у других негативные эмоции и спровоцировать конфликт.

### **Токсичные люди в отношениях**

Распознать токсичное поведение у близкого тоже не составляет труда – с появлением этого человека ваша жизнь стала напоминать мексиканский сериал: скандалы перемежаются с рыданиями и сценами ревности. Токсичность одинаково характерна для мужчин и женщин; и те, и другие проявляют свою «ядовитость» страстью выяснять отношения и находить повод для ссоры

Токсичные люди – настоящие пожиратели чужого времени. Прежде чем вы выслушаете его обиды, претензии и возмущение, пройдет немало драгоценных минут, а то и часов, которые вы бы могли потратить с куда большей пользой. Если вы понимаете, что токсичный уже открыл рот, чтобы излить на вас поток жалоб, ограничьте его во времени, сказав, что у вас есть не больше 5 минут на разговор. По истечении срока улыбнитесь, попрощайтесь и отправляйтесь по своим делам. Далеко не все могут стать жертвами токсичных людей – они всегда нацелены на нескольких человек, с осталь-



буквально во всем. При этом вся вина возлагается на вас и после сцены вы будете чувствовать себя виноватым. Токсичного легко вывести из себя, у него есть целый список тем, само упоминание которых способно спровоцировать вспышку гнева. Находясь в отношениях с ним, вы постоянно боитесь сказать что-нибудь не то, чтобы не навлечь на себя град упреков. Сдерживать отрицательные эмоции – это не о токсичных.

### **Как защититься**

Единственное, что поможет вам перестать страдать из-за токсичного человека, – полный разрыв контактов с ним. К сожалению, если «ядовитым» является ваш родственник или коллега, это сделать крайне трудно, но есть несколько приемов, которые помогут минимизировать его отрицательное влияние.

Какую бы стратегию ни выбрал токсичный – открытое нападение, скрытая агрессия, жалобы, – он хочет получить от вас бурную реакцию. Ваша задача – не дать ему того, что он от вас хочет. На агрессию реагируйте спокойствием и даже улыбкой, на постоянные стенания – конкретными советами, а не сочувствием. Поняв, что от вас желаемого не добьются, токсичный отправится на поиски новой жертвы.

ными же проявляют себя нейтрально и даже вызывают у тех симпатию. Например, если токсичностью отличается один из родителей, то обычно в качестве объекта воздействия выбирается только один ребенок. Это значит, что именно он обладает чертами, необходимыми «ядовитому» для реализации его внутренней потребности. В зоне воздействия токсичных – слабые, не умеющие сказать «нет», внутренне беспокойные, легко возбудимые люди. Нашли у себя хотя бы одну черту? Вы в зоне риска.

### **Что делать**

Токсичный редко осознает истинные мотивы своего поведения. Его настоящая драма в том, что он искренне считает, что мир настроен против него, не понимая, что действует под влиянием перенесенной психологической травмы. Помочь ему, к сожалению, не в ваших силах, и попытки объяснить человеку, в чем дело, завершатся неудачей и приведут к обострению отношений. Пока человек не поймет, что проблема в нем самом, а не в окружающих, ничего не выйдет. Поэтому лучшая стратегия поведения в данном случае – максимальное устранение.

# НАТАЛЬЯ РЕГЕН

Владелица тренингового центра,  
маркетолог, копирайтер

✓ *Имеет ученую степень МА  
и европейское образование  
в сфере маркетинга  
(University of Ratisbona,  
Germany)*

✓ *Автор первой русскоязычной  
книги по автоматизирован-  
ным воронкам продаж*

✓ *Более 8 лет практики  
в копирайтинге*

✓ *Более 1000 учеников  
по всему миру*

✓ *Помогает онлайн-школам  
получать миллионные обо-  
роты за счет автоматиза-  
ции продаж*

**З**наете ли вы, что тексты на сайте способны продавать? Увеличение продаж с помощью текстов – современный и действенный метод! Более того, сегодня стало возможно обучиться профессии копирайтера, – причем в онлайн-режиме, быстро и эффективно, с возможностью получения документа государственного образца! Настоящий гуру своего дела Наталья Реген успешно в течение многих лет передает свой богатейший опыт ученикам по всему миру.



## **НАТАЛЬЯ ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:**

- *обучение удаленной профессии копирайтера с нуля за 3 месяца;*
- *консультирование по автоматизации продаж в Интернете;*
  - *создание стратегий рассылок для онлайн-бизнесов;*
  - *подбор копирайтеров в бизнес-проекты;*
  - *написание рекламных текстов.*

# ЕЛЕНА ГОРЕЛОВА

## Психолог счастья

Интервью: С. Давыдова Фото: из архива Е. Гореловой

*Совсем скоро мы будем желать друг другу нового счастья в Новом году. А нужно ли новое счастье, если человек уже счастлив? Поговорим о счастье, успехе, желаниях и правильной встрече Нового года с лайф-коучем и психологом счастья Еленой Гореловой.*

**Елена, так как же правильно завершить год и начать следующий, чтобы быть счастливой? Что посоветуете как коуч?**

Именно как коуч я ничего не посоветую. Сама не люблю, когда мне дают советы. Поэтому много лет назад выбрала направление коучинга. Коучинг – это искусство задавать вопросы. Клиент отвечает на них, и к нему приходят решения, открываются скрытые резервы.

Человек способен самостоятельно выйти из любой трудной ситуации. Все запреты – внутри него самого. Главная задача коуча – раскрыть потенциал. Люди, которые ко мне приходят, совершают глобальные изменения в своей жизни. Они ищут способы изменить ситуацию, стать лучшей версией себя. Эта цитата, но она очень емкая и правильно отражает смысл. Если в психологическом консультировании психолог часто выступает в роли учителя, а клиент – в роли ученика, то в коучинге мы на равных. Общась, мы друг друга обогащаем, оба получаем пользу.

**Сегодня понятие «коуч» несколько дискредитировано. Люди не могут быть уверены, что попадут к настоящему профессионалу. По каким признакам можно отличить опытного коуча?**

Когда я вижу рекламные предложения стать коучем за 2 недели, недоумеваю. Представьте ситуацию, когда человек приходит на грани нервного срыва

и приходится его спасать. Имея за плечами факультет психологии Ленинградского университета плюс первое образование учителя-логопеда, которое включало изучение психологии, я не представляю, как без этих знаний могла бы работать с людьми. Конечно, я категорически против того, что люди за 2 недели становятся «коучами» и считают, что все могут.

Мое погружение в психологию началось с НЛП в начале 90-х. Училась я у основателя этого направления Алексея Ситникова (он мне и посоветовал идти в университет). Потом проходила много разных курсов, семинаров, тренингов (в том числе в Америке, где сейчас живу).

**Вы коуч в Америке или в России?**

Для Америки у меня недостаточно хороший английский, плюс там все-таки другой менталитет. Поэтому я коуч для русскоязычной аудитории везде, где нужна. В данный момент развиваю бизнес в Интернете и исполняю давнюю мечту создать женский клуб. Эта идея – устроить место для разговоров обо всем, что интересует женщин, – возникла у меня еще в 90-е годы. Но она требовала много времени на воплощение. (Тогда я работала в школе, а потом мы с мужем переехали из Санкт-Петербурга в Москву, затем опять переезд. А после мы вообще уехали из страны: сначала в Германию, а потом в Америку). К тому же я много путешествовала, а любое дело требует постоянства, нужно задержаться на одном месте хотя бы полгода.

В Америке появилось много времени, которое я посвятила самообразованию, тогда и вернулась к той самой идее создания клуба, только теперь в формате Интернета. Будет совершенно неправильно оставить себе свои знания и опыт, когда очень многим людям они могут пригодиться. Желание делиться знаниями более масштабно в моей карте желаний на 2018 год



я отметила как «Проект об улучшении жизни женщин, позволяющий им процветать, считать себя успешными вне зависимости от обстоятельств».

**Карта желаний? Сейчас они часто встречаются в том же Интернете. Можете рассказать подробнее?**

Это один из моих ритуалов, проводимых в конце года. Сейчас действительно многие о них говорят, но не все знают, как их делать правильно. Можно выбрать время на растущей Луне, вырезать много картинок из журналов, все правильно разместить на карте, но самое важное – сила намерения. Внешне мы совершаем одни и те же поступки, но с каким намерением? Например, зачем человек идет в храм? Попросить счастья себе и своим близким или грехи замаливать? Делаем благотворительный взнос, чтобы помочь или гордыню потешить? Создаем бизнес во благо людям или только с целью обогащения? Так же и с картой желаний.

**Раз уж все-таки вернулись к новогодним ритуалам, может быть, расскажете о своих?**

Самое главное – войти в Новый год, завершив все незаконченные дела. Они тянут нас назад, мешают жить, портят настроение. Нужно сделать ревизию: определить, какие уже потеряли актуальность и висят тяжким грузом, – от них надо избавиться и забыть. Остальные – постараться обязательно закончить в этом году. Очень важно доводить дела до конца. Говорят, что победа приходит за 5 минут до поражения. Так и есть. Отказываться от своей идеи потому, что что-то не получается, нельзя.

Если дела долгосрочные, то нужно превратить их в цели на следующий год. Очень полезно составить в конце текущего года план на будущий. Обычно я делаю это на растущей Луне: больше шансов, что все получится. Если все это сделать правильно, новый год будете ждать с предвкушением счастья и удачи. Конечно, это коротко. Подробнее обо всем я рассказываю клиентам и подписчицам, а иногда и на личных встречах. Так, в ноябре была в России и успела встретиться с подписчицами в Рязани и моем родном Санкт-Петербурге. Я очень хотела узнать у них, что они думают о счастье, любви, взаимоотношениях, понять, чего ждут от нашего «Клуба счастливых женщин», и сделать что-то полезное. А сама делилась секретами счастливой жизни.

**Можете открыть секрет счастливой жизни и нашим читательницам?**

Счастье – наш собственный выбор. Оно внутри нас и совершенно не зависит от других людей. Я знаю, что это такое, не понаслышке. Замужем я третий раз и с третьим мужем обрела счастье и в личной жизни. Если отношения не складываются, это не значит, что нужно сразу разбежаться (особенно если есть дети), но если сохранить брак не получается, то не нужно бояться идти вперед. С мужем мы знакомы 45 лет, вместе 30 лет, официально отметили серебряную свадьбу. (Кстати, в детстве я мечтала, что у меня будет трое детей, и представляла именно такого мужа, какой у меня сейчас) Не скажу, что у нас не бывает конфликтов, но разрешаем мы их мирно, уступаем друг другу... Также важно беречь личное пространство друг друга.



Еще один секрет – надо действовать. Уверена, очень многое зависит от самого человека. Я работала педагогом в школе, 11 лет – в детском доме, зарплаты были смешные, но я не отказывалась от подработок, от лишних часов нагрузки, давала частные уроки. Когда хочешь жить хорошо, ищешь возможности, как использовать свои знания, а не ищешь причины, почему не используешь... И на своих вебинарах, в коучинге предлагаю только то, что делаю сама и эффективность чего проверена.

**А что будет в вашей карте желаний на следующий год? О чем мечтаете?**

Я позиционирую себя как коуч счастья для успешных женщин, которым важно быть, а не казаться. Повышаю уровень счастья через осознанность. И стиль моей жизни – результат, превосходящий ожидания. Мне очень хочется, чтобы русские женщины чувствовали себя счастливыми вне зависимости от ситуации, в которой сейчас находятся. Хочу приносить пользу, чтобы люди были вдохновлены на перемены, становились лучше и создавали вокруг себя счастливый мир. Есть мысль поступить в американский университет в Индианаполисе, где мы живем, на факультет психологии (там уже учится моя дочь). Еще хочу, чтобы близкие были здоровы, чтобы мама пожила подольше и в добром здравии (ей сейчас 82 года, она прекрасно выглядит и продолжает за собой следить). Не мечтаю только о материальном. Материальное само приходит, когда в душе гармония и живешь по законам Вселенной.

*Елена Торелова*

лайф-коучинг для женщин

Сайт: [woman-coaching.ru](http://woman-coaching.ru)

IG: [woman.lifecoaching](https://www.instagram.com/woman.lifecoaching)

VK: [woman\\_lifecoaching](https://vk.com/woman_lifecoaching)



# ПОЧЕМУ ЛИШНИЙ ВЕС ВОЗВРАЩАЕТСЯ

*Чаще всего похудение – долгий процесс. Достигнув наконец желаемого веса, многие постепенно возвращают потерянные килограммы, а иногда весы даже показывают число больше исходного. Почему же не удается сохранить стройную фигуру, несмотря на все приложенные усилия? Рассмотрим самые распространенные причины.*

## **1. ВЫ ВЕРНУЛИСЬ К ПРЕЖНЕМУ МЕНЮ**

Избавившись от ненавистных килограммов, человек часто впадает в подобие эйфории: он приложил усилия и достиг цели. За такой подвиг он подсознательно хочет себя вознаградить, и «запретная» еда подходит для этого как нельзя лучше. Вернув в свой рацион продукты и блюда, от которых отказались на период диеты, вы неизбежно вернетесь к прежнему весу.

Мы привыкли считать, что диета – это временная мера. Чтобы диета была эффективной, придется следовать ей всю жизнь. Она не должна быть чрезмерно строгой (иначе вы столкнетесь с проблемой срывов), но и слишком мягкой тоже.

## **2. ВЫ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ ВОДЫ И МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, А НЕ ОТ ЖИРА**

Желание стремительно похудеть заставляет многих наложить серьезные ограничения на некоторые продукты: кто-то отказывается от углеводов вообще, кто-то перестает есть мясо и т.д. Такие меры могут сработать, и за считанные дни человек приходит к требуемому весу. Правда, происходит это за счет избавления не от

жира, а от излишков воды, а также мышечной массы. Вернувшись к обычному режиму питания, вы обнаружите, что возвращается и прежний вес. Похудеть в дальнейшем будет сложнее, ведь любое серьезное ограничение в питании приводит к замедлению метаболизма. Чем больше экспресс-диет вы испробовали, тем тяжелее вам будет похудеть впоследствии.

Сбалансированная система питания и физические нагрузки – то, что приведет вас к стройности. Похудение будет не таким быстрым, ведь мышечная масса будет расти, но зато у вас появится больше шансов сохранить вес.

Кроме того, чем меньше вес, тем меньше калорий нужно человеку и тем скорее съеденное пирожное превратится в жир. Полные люди тратят больше калорий, ведь им нужно передвигать довольно грузное тело. Если же ваш вес невелик, вы тратите не так много энергии, а значит, и количество съедаемого должно уменьшаться.

## **3. ВЫ НЕ ВЫСЫПАЕТЕСЬ**

О том, насколько важен сон для похудения, в теории знают как будто все, но на деле эти знания применяют

единицы. Дело не только в том, что невыспавшиеся люди стараются компенсировать недостаток сна разными съедобными удовольствиями. Если вы мало спите, в вашем организме вырабатывается меньше лептина – гормона, отвечающего за чувство насыщения. Таким образом, вы сами не будете замечать, что съедаете больше положенного, пока цифра на весах красноречиво не укажет вам на это. Аппетит растет, а метаболизм замедляется, и это тоже напрямую связано с недостатком сна.

Одним словом, если хотите удержать вес, придется находить хотя бы 7 часов для сна ежедневно.

#### **4. ВЫ НЕ СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ГОРМОНОВ**

Мы обращаемся к эндокринологу только при наличии очевидных проблем, не подозревая, что лишние килограммы также могут быть связаны со сбоями гормональной системы. Речь необязательно идет о гипотиреозе — вполне возможно, что у вас не такое явное нарушение функции щитовидной железы, но тем не менее оно мешает вам вернуть былую стройность. Кроме недостатка уже названного лептина, у вас может наблюдаться переизбыток грелина, который тоже способствует усилению аппетита.

Не мешает пройти обследование и у других специалистов, если вопрос с похудением после посещения эндокринолога не решается.

#### **5. ВАМ НЕ НУЖНО ХУДЕТЬ**

У каждого свой оптимальный вес, но иногда мы руководствуемся не потребностями организма, а навязанными стандартами. К примеру, девушке может казаться, что «лишние» 2 килограмма портят ее фигуру, хотя это не соответствует истине. Разумеется, если вы все же настойчиво захотите от них избавиться, организм будет сопротивляться: для него эти килограммы вовсе



не лишние! Если на пути к фигуре мечты вас ничто не может остановить, помните: чем меньше нужно сбросить, тем медленнее будет идти процесс похудения, так что не ждите быстрых результатов.

#### **6. У ВАС ОТСУТСТВУЕТ МОТИВАЦИЯ**

Когда у человека есть цель, его энергия удваивается, а вставать по утрам легче и приятнее. Прежде чем начать худеть, вы должны четко понять, для чего вам это: избавиться от угрожающих здоровью болезней, взобраться на Эверест, найти новую работу, наконец, доказать бывшему, что он упустил сокровище. Если у вас не будет такой мотивации, утраченный вес обязательно вернется, ведь вам незачем поддерживать стройность.



# МАЙРА ТУРСУНБЕКОВА

## КОНСУЛЬТАЦИИ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИИ И АСТРОЛОГИИ

### Вы сможете

- ✓ Обрести призвание с помощью астрологического знания
- ✓ Выявить субличности, из которых состоит ваша цельная личность
- ✓ Понять себя и истинные причины неудач/ошибок и успеха/везения
- ✓ Установить внутреннее равновесие, необходимое для покорения внешнего мира

### Факты о Майре

- ✓ Является выпускницей Бирмингемского университета (Англия)
- ✓ Имеет 5-летний опыт работы на руководящей должности в финансовой системе («Большая четверка»), что помогает анализировать и собирать воедино большое количество данных
- ✓ Прошла курсы у известных мастеров астрологии, психологии, антропологии
- ✓ Провела более 1000 консультаций по теме предназначения
- ✓ Является мастером даосских практик
- ✓ Имеет блог с более чем 7 тысячами подписчиков и большим количеством отзывов о своей работе
- ✓ Не верит в предсказания и считает, что главная цель астрологии – помочь человеку найти себя

Тел.: + 7 (964) 561-29-58  
WhatsApp: +7 (701) 640-55-57  
Email: [tmakeshka@gmail.com](mailto:tmakeshka@gmail.com)  
IG: [maira\\_astrolog](https://www.instagram.com/maira_astrolog)



# Необычные НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ

Ни один праздник мы не ждем так же сильно, как Новый год. Неизменно ассоциируемый с застольем, он предполагает приготовление вкусных блюд. Но как быть, если времени на подготовку не так много, а порадовать себя и близких хочется? Используйте эти простые, но оригинальные рецепты.

## Салат с орехами и гранатом

Новогодние блюда часто очень сытные, но без легкого, освежающего салата – такого, как этот, – на праздничном столе не обойтись.

### Ингредиенты

- ✓ грецкие орехи (400-500 г)
- ✓ сушеная клюква (250 г)
- ✓ козий сыр или рассыпчатый творог (250 г)
- ✓ мед (50-70 г)
- ✓ смесь зелени (300 г)
- ✓ руккола (100 г)
- ✓ оливковое масло (80 г)
- ✓ бальзамический уксус (20 г)
- ✓ измельченный чернослив (1 ст. л.)
- ✓ корица (1/4 ч. л.)
- ✓ кожура граната
- ✓ красный перец (1 щепотка)
- ✓ соль

### Приготовление

1. Измельчите орехи. Обжаривайте их в духовке при 180 °С вместе с медом, корицей и специями 15 минут. Помешивайте, пока смесь не приобретет золотистый оттенок.
2. Смешайте в салатнице клюкву, зелень, кожуру граната и рукколу. Затем добавьте охлажденные орехи и сыр.
3. Для соуса взбейте оливковое масло, затем влейте его в смесь уксуса и чернослива. Посолите. Заправляйте салат перед самой подачей.



## Коктейль с ананасами и шампанским

Вкусовые достоинства этого напитка прославлял еще Игорь Северянин. Даже если в течение года вы не употребляете спиртное, в праздник смело можете позволить себе изысканное алкогольное удовольствие, подобное этому напитку.

### Ингредиенты

- ✓ консервированные ананасы (300 г)
- ✓ коньяк (150 мл)
- ✓ шампанское по вкусу (1 бут.)
- ✓ сахар (5 ст. л.)

### Приготовление

1. Слейте в большую емкость сок из банки с ананасами. Каждую дольку разрежьте на 6-7 частей.
2. Вмешайте ананасы и сахар в сок.
3. Влейте коньяк. Отправьте напиток в холодильник на ночь.
4. Перед подачей добавьте к коктейлю шампанское. Подавайте в охлажденном виде.

# ОЛИВКИ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ

Греция – историческая родина оливкового дерева. Греки распространили его по всему средиземноморскому побережью. Невозможно представить себе грека, у которого на столе нет оливок и оливкового масла. Это важный элемент знаменитой средиземноморской диеты, которая признана самой здоровой и правильной специалистами всего мира. А вот в России оливки пока еще не стали привычным повседневным продуктом, зато праздничный стол без них уже сложно представить. Можно, как обычно, просто подать оливки на стол в качестве самостоятельной закуски, а можно приготовить из них что-то необычное и изысканное. На самом деле таких рецептов очень много, но мы о них просто не знаем. Зато знает Янис Кофопулос – бренд-шеф известных современных московских заведений греческой кухни GREKA GYROS, а также компании высокой греческой кухни GREKA CATERING. Он поделился с нами рецептом жареных оливок, которые вполне могут стать прекрасным праздничным блюдом (как отдельным, так и в качестве гарнира).

## Жареные оливки

На 4 персоны

### Ингредиенты

200 г лука шалот или белого лука;  
130 г оливок Каламон  
или Халкидики (зеленых),  
нарезанных на 2 части;  
10 помидоров черри;  
70 г белого вина;  
соль и перец

### Приготовление

Нарезаем лук полукольцами (не тонкими), а помидоры черри – на 4 части. Удаляем косточки из оливок и нарезаем их пополам. На умеренном огне прогреваем сковороду, добавляем оливковое масло и слегка обжариваем лук. Тушим в течение 3 минут и добавляем оливки, тушим еще 3 минуты и добавляем помидоры. Когда лук и помидоры будут готовы, добавляем вино и переносим сковороду на сильно прогретую конфорку, чтобы испарился алкоголь. Возвращаем сковороду на медленный огонь и тушим еще 5 минут. Посыпаем блюдо орегано и подаем.



*Благодарим за предоставленную информацию об оливках Институт культуры Средиземноморья, который взял на себя миссию информирования потребителей и профессионалов гастрономии о продуктах корзины средиземноморского рациона, в том числе греческих оливках. Реализуемая ими в России при поддержке Всегреческой ассоциации производителей, упаковщиков и экспортеров столовых оливок (ПЕМЕТЕ) программа OLIVE YOU успешно действует в 13 странах мира.*



**Стартурс консалтинг**

*Вы развиваете бизнес. Мы его сопровождаем.*

**Частный бухгалтер**

**Инна Зими́на**

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

Тел.: +7 (926) 059-73-32

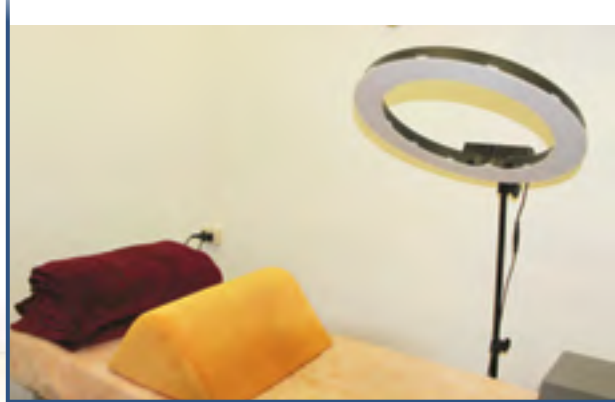
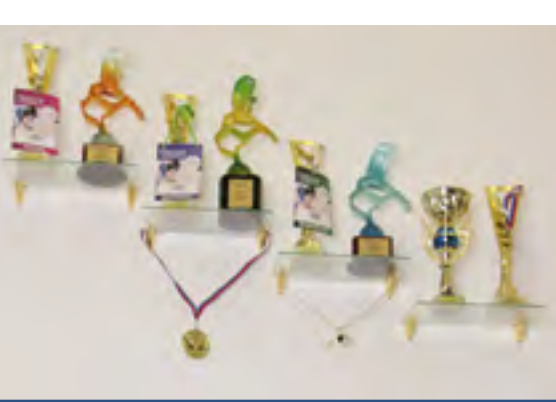
Email: [0597332@mail.ru](mailto:0597332@mail.ru)

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

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

РЕКЛАМА

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



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

**Ирина Чекалина**

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

### **ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА**

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

### **СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА**

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

### **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ**

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

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

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

**ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!**

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

