

Бизнес-Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху

BUSINESSLADY-LIFE.RU

07-08/2021

16+

Как перестать **БЫТЬ** **НЕВРОТИКОМ**

ГУЛЬНАРА
АБУЛХАНОВА
**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЭКСПЕРТ И СОВЕТНИК
ПО УПРАВЛЕНИЮ
РИСКАМИ**

ОТЕЛИ
МИРА

10 САМЫХ
НЕОБЫЧНЫХ



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

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

Светлана Ленкова:

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

Оказывает следующие услуги:

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

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

Контактные данные:

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

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

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



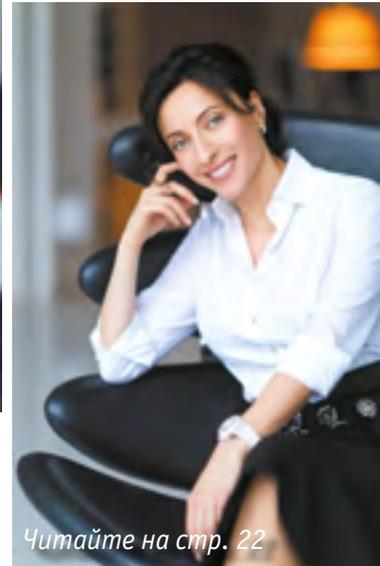
Читайте на стр. 11



Читайте на стр. 20



Читайте на стр. 6



Читайте на стр. 22

Знаменитый австрийский психолог и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд (которого, кстати, Коко Шанель называла первым мужчиной-феминистом) писал: «Великим вопросом, на который не было дано ответа и на который я все еще не могу ответить, несмотря на мое тридцатилетнее исследование женской души, является вопрос: «Чего хочет женщина?»

Этот вопрос сегодня, когда мир стремительно развивается и все меняется с молниеносной скоростью, становится все более актуальным. Современная женщина уже не довольствуется только счастьем в личной жизни, она слишком активна на пути профессиональной и творческой самореализации. Идеальная формула счастья обязательно включает в себя удовлетворение природных инстинктов, таких как голод, отдых, воспроизводство, одежда, двигательная активность, экзистенциальных потребностей, таких как защищенность, безопасность, уверенность в завтрашнем дне, комфорт, гарантия личной занятости, и духовных потребностей, таких как самовыражение, познание, учение и самоутверждение. И чем актуальней эти потребности, тем острее встают другие вопросы. Как в борьбе за место под солнцем не стать неприглядным эгоистом? В чем разница между любовью к себе и эгоизмом? Как перестать накручивать себя и не идти на поводу у своих негативных мыслей? Что поможет справиться с паническими атаками, депрессией, заниженной самооценкой? Все эти вопросы мы обсуждаем в журнале.

В завершение не могу ни напомнить еще одно выражение Фрейда: «Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами».

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



Гульнара Абулханова

«В школьные годы мне нравились точные науки — такие как химия, физика, математика. Я всегда хотела знать больше, чем задавали учителя. Когда получала оценку 5, были мысли: «Ну вот, дальше идти некуда, это потолок». Поэтому пробовала решать задачи старших классов, и, когда удавалось, думала: «Сейчас все выучу и ничего в жизни не останется для обучения». Тогда, неугомонная, я бралась за медицинские книги папы, которые находились в его домашней библиотеке. Чтобы я их не трогала, папа сделал для меня персональную библиотеку и заказал детскую печать с надписью: «Личная библиотека Гульнары». Библиотека систематически заполнялась большим количеством детской художественной и научной литературы. Печать была настоящая, ею я штамповала все свои книги...»

Читайте интервью на стр. 14

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 8 Лайки, мемы и репосты. Мифы об SMM, вера в которые мешает вам продавать
- 12 Контекстная реклама. Точно в цель?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 14 Гульнара Абулханова. Человек на своем месте

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 6 Наталия Пантелеева. Идти по своему пути

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 18 Эгоизм или любовь к себе? В чем разница
- 22 Варвара Зародина. Сила гипнотерапии

ОТНОШЕНИЯ

- 26 5 типичных ошибок женщин на сайтах знакомств

СТИЛЬ

Как носить желтый. Солнечная красота

ВОЯЖ

- 32 10 необычных отелей мира



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Коммерческий директор
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Редактор
Екатерина Кудряшова

Над номером работали
Лариса Зинченко
Ольга Беляева
Елизавета Романова
Елена Александрова

Менеджеры по рекламе
Оксана Чиглинцева
Анастасия Ожгибесова
Светлана Давыдова

Фотограф-журналист
Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ
119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
Тел.: +7 (495) 505-26-63
info@businesslady-life.ru
www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется
через редакцию журнала

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

Тираж 54 000 экз.

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

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

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

ЗДОРОВЬЕ

- 38 Как перестать быть невротиком
- 42 Факты о раке. Что важно знать
- 44 Остеопатия. Результат налицо

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Летняя феерия

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 46 Несравненная Анастасия Вяльцева

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 50 О счастье



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

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

Отели:

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

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

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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



 [lana.invest](#)

 [lanainvest.ru](#)

 [bogachnaprokach](#)



ИДТИ ПО СВОЕМУ ПУТИ

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

*Что значит «идти по своему пути»? Как найти этот путь? И можно ли за одну консультацию с психологом изменить свою жизнь к лучшему? Наша гостья, психолог **Наталья Пантелеева**, знает ответы на эти и другие вопросы, которые рано или поздно задает себе каждый из нас. На своей странице в «Инстаграме» она делится не только профессиональными секретами и наработками, но и личными, не всегда приятными, воспоминаниями из детства, комментируя их как специалист. Такая откровенность — большая редкость среди психологов.*

Наталия, видео-отзывы ваших клиентов говорят о невероятной эффективности разовых консультаций, которые вы проводите, что лишний раз убеждает в вашем профессионализме и полном доверии со стороны клиентов. А что еще требуется от клиента, чтобы он получил долгожданный результат?

Очень важно доверие и четкая цель: изменить отношение к произошедшему. События изменить уже нельзя (это прошлое), а менять свое настоящее, сделать его уже сейчас радостным, чтобы будущее формировалось из положительных образов, а не из образов страданий и неудач — это возможно.

Скажите, как женщинам перестать придумывать/додумывать то, чего нет? Ведь это отравляет жизнь не только им самим, но и окружающим...

Суть женского развития — движение по кругу. Чем женщина «сильнее» думает, тем быстрее ускоряется это движение. Получается бег по замкнутому кругу — его не разорвать, не вырваться — не выпустит, а вот выйти из него можно, на другой уровень. Для этого есть важное условие: надо внутренне успокоиться, принять обстоятельства (они уже произошли, не изменить). Счастье женщины — в точке покоя посреди этого круга. Когда женщина в покое — она видит только правильные решения, и тогда работает правило: не навреди. Действие из эмоции — однобокое решение ситуации и, как правило, ошибочное.

Человеку и так сложно раскрыться перед чужим человеком, а еще важно не ошибиться и найти хорошего специалиста. Как все-таки выбрать своего психолога?

Через 12 лет практики я пришла к выводу, что любого человека — будь то муж, друг, партнер, психолог — нужно выбирать не только по красивой внешней картинке, но и через резонанс. То есть должен быть отклик тела. А у тела две позиции: хорошо (безопасно) и плохо (опасно). Слушайте свое тело — оно никогда не врет.

Психосоматика, бионергетика, гипнотерапия... проводник Самадхи... Постоянное развитие и изучение нового — это необходимость для психолога?

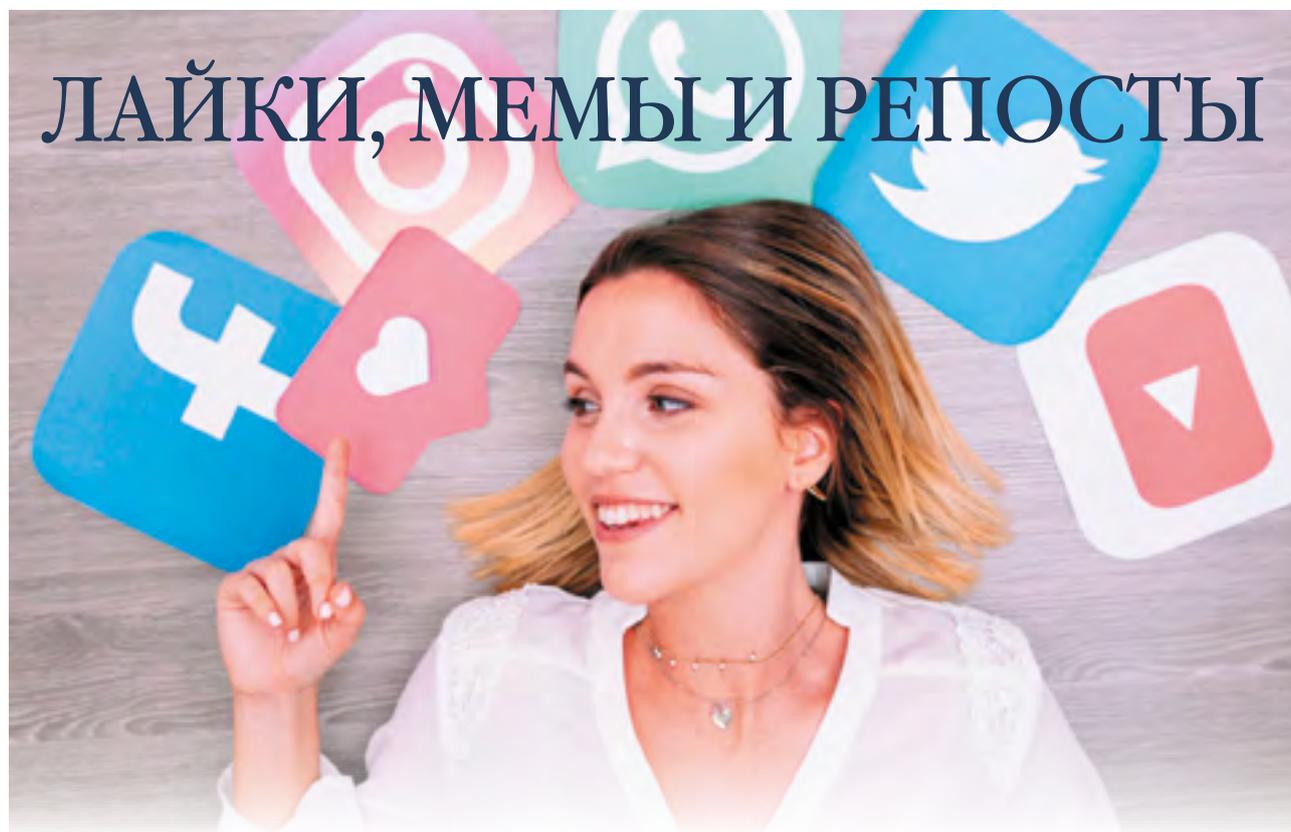
Изначально я занялась биоэнергетикой. Она и остается моим основным направлением — глубокая отработка причин, происходящих с человеком. Но это не всегда и всем понятно сразу, поэтому в моей жизни появилась психосоматика. Я назвала ее «быстрое чудо» — за одну консультацию можно изменить жизнь человека ортогонально. А Самадхи — для тех, кто уже многого достиг и в осознанности, и в социуме — это другой уровень, другие вибрации, другое видение, другая жизнь.

Вам удается идти по жизни своим путем?

Считаю, что иду по своему пути. Это когда есть целеполагание и ты выполняешь задуманное. Когда приносишь пользу обществу и не страдают родные тебе люди. Когда жизнь становится легкой. Не значит без трудностей, а значит — новой, интересной, и так каждый день. Когда внутренний огонь как источник, который освещает твой путь и показывает направление другим!

Наталия, что бы вы хотели пожелать нашим читательницам? Хочу пожелать удивляться и... не спешить! Это залог молодости женщины!





Мифы об SMM, вера в которые мешает вам продавать

Услуги SMM-специалиста сейчас требуются почти всем. Но в действительности далеко не все понимают, зачем нужны эти специалисты, и, как следствие, не могут поставить перед ними правильные задачи. Поговорим сегодня о мифах, окружающих SMM.

«Мои клиенты не сидят в соцсетях»

Аудитория соцсетей — это большая часть человечества, при этом многие регистрируются сразу в нескольких, чтобы было проще находить друзей, общаться, продавать и, конечно, покупать. Поэтому с чем бы ни был связан ваш бизнес: с оказанием психологических услуг, продажей ортопедических стелек или периферией для компьютеров — ваша аудитория есть в соцсетях. Весь вопрос только в том, в каких именно и как до нее достучаться.

Нежелание выходить в соцсети иногда может быть связано с негативным опытом: скажем, компания создала несколько аккаунтов, но они не принесли прибыли совсем или принесли, но совсем не столько, сколько планировалось. Причин может быть несколько: этой работой занимались некомпетентные люди, была выбрана неверная контент-стратегия, вы ориентировались на неактуальные

для вас соцсети и т.д. Но в любом случае дело вовсе не в том, что соцсети для вашего бизнеса бесполезны.

«SMM — факультативная услуга»

Стремление сэкономить — это нормально, но только стремление сэкономить на SMM не приведет ни к чему хорошему. Хотя регистрация в соцсети бесплатна, на раскрутку аккаунта все равно придется потратиться, иначе пройдут годы, прежде чем ваш аккаунт обретет маломальскую известность, если вообще обретет.

Есть еще нюанс: многие ставят знак равенства между работой специалиста по SMM и контент-менеджера, однако это не так. Один и тот же человек может совмещать данные функции, но это в любом случае разные сферы. Специалист по SMM определяет, какие соцсети будут для вас эффективны, как в них нужно работать, что и даже когда постить. Иначе говоря, он ответственен за формирование контент-стратегии и брендинг компании. Пытаться извлечь максимальную выгоду из соцсетей без привлечения SMM-специалистов все равно что пытаться ловить акулу неводом. Контент-менеджер — тот, кто наполняет соцсети контентом согласно разработанной стратегии. Работа и того, и другого сводится к одной цели — росту продаж.



«Нужно создать аккаунты во всех соцсетях»

Не нужно. Одна из самых распространенных ошибок компаний-новичков и индивидуальных — попытка вести аккаунты сразу в нескольких соцсетях. Во-первых, ведение аккаунтов требует времени: чтобы наполнять их все разнообразным и интересным потенциальным клиентам контентом, 15 минут в день недостаточно. А если вы просто будете дублировать один и тот же текст в разные соцсети, подписчики начнут пропадать: никому не нужен неоригинальный контент. Кроме того, у тех же «Фейсбука» и «ВКонтакте» разная система аналитики, что делает дублирование постов бессмысленным.

Во-вторых, нет никакого резона охватывать все соцсети — нужно знать, какие помогут увеличить продажи именно вашему бизнесу. Как правило, компании достаточно 2–3 аккаунта в разных соцсетях, которые будут регулярно наполняться качественным и оригинальным контентом.

«Много подписчиков — это хорошо!»

Здесь не поспоришь, но только в том случае, если это активные подписчики. Если же аудитория вашими новостями не интересуется, никак не отмечается лайками, репостами и комментариями, она абсолютно бесполезна. Так называемые мертвые души — это лишний груз, который не поможет вашему бизнесу развиваться. Поэтому стремление увеличить число подписчиков во что бы то ни стало — идея плохая. Гораздо важнее, чтобы пользователи, пусть и немногочисленные, вели себя активно. Чтобы их оживить, прекрасно подходят конкурсы, акции и скидки. Это сработает вам

на руку куда быстрее, чем покупка ботов или назойливая рассылка писем всем знакомым с просьбой подписаться на ваши аккаунты.

«Один пост в неделю — то, что нужно» / «Чем больше постов, тем лучше!»

Определить, с какой частотой должны выходить ваши сообщения, может грамотный SMM-специалист. Но и без него нетрудно понять, что золотая середина в этом вопросе лучше крайностей. Залог успеха в соцсетях — регулярность. Выпуская по паре постов в неделю, вы попросту тратите время зря. Допустим, пользователя заинтересовала ваша услуга и он хочет получить больше информации. Вместо того чтобы ее предоставить, вы пропадаете на неделю, за которую у потенциального клиента пропадает интерес к вам. Другая крайность — выпускать от 5 постов в день, засоряя пользователей ленту новостей. Куда лучше писать реже, но по делу, иначе от вас в конце концов отпишутся как от назойливого продавца.

Оптимальный вариант — 1–2 поста в день, но эта норма может варьироваться в зависимости от специфики вашего бизнеса, его темы и степени раскрученности аккаунта.

«Нам нужен аккаунт в «Инстаграме», «ВК» и «Фейсбуке». А что, есть еще соцсети?»

Во-первых, как уже было сказано, не факт, что вам действительно нужны аккаунты именно в этих соцсетях. Понять это поможет анализ вашего бизнеса и ваших конкурентов. Во-вторых, не стоит делать упор на самые известные

названия. К примеру, малопопулярный у нас Tumblr позволяет использовать самый разнообразный контент: от стандартных текстов до ссылок и цитат. Если ваш бизнес хотя бы в малейшей степени ориентирован на иностранных покупателей, аккаунт в Tumblr для вас почти обязателен. Pinterest — еще одна интересная платформа, которую в России знают, но пока редко используют в целях продвижения бизнеса, и совершенно зря. Она представляет собой визуальную доску, на которую вы можете добавлять собственные фотографии, снимки из Интернета и посты других пользователей соцсети. Pinterest пользуются в основном женщины и представители творческих профессий: журналисты, дизайнеры, фотографы, ювелиры, визажисты и т.д. Зная это, вы без труда решите сами, насколько вам нужен аккаунт в этой соцсети.

«Текст и картинки могут существовать отдельно друг от друга»

Специфика вашего бизнеса может предполагать больший акцент на текстовый или изобразительный контент, но использовать один без другого не стоит. Даже самый короткий текст требует картинки, точно так же как картинка не должна обходиться без словесной подводки, пусть и незначительной. Это не просто требование хорошего тона — за неуникальный контент соцсети накажут понижением страницы в рейтинге, так что, копируя чей-то пост, не забывайте добавлять что-то от себя.

«Текст может не соответствовать содержанию»

Нередки случаи, когда продаваемая услуга совершенно не соответствует своей «упаковке». Особенно часто это случается в «Инстаграме»: у каждого в списке друзей есть такая знакомая, которая под фото с глубоким декольте размещает пространственный текст о смысле жизни. Надо ли говорить, что у подписчиков подобное вызывает лишь смех?

Чтобы избежать комического эффекта, помните о единстве содержания и подачи. В случае с товарами это выходит проще: на фото — изображение продукции, в тексте — комментарий на тему. Но как быть, если вы продаете услугу, например психологические консультации или тренинг о достижении женского счастья? Здесь выбор изображений шире, поэтому делайте акцент на разнообразии: собственные фото, снимки счастливых женщин, абстрактные картинки, текстовые мотиваторы и т.д. Главное — избегать повторов.

«Нам нужны мемы, и побольше!» / «Мемы? Что это?»

Какая соцсеть сейчас обходится без мемов? Текстовые мемы, мемы-картинки, мемы с популярными персонажами и кадрами из фильмов — все они расходятся на ура. Такой контент выполняет сразу несколько целей: сближает вас с аудиторией (мы любим проявления чувства юмора), показывает, что вы с ней на одной волне и следите за трендами и событиями. Но мемы должны занимать не более чем 20% от всего вашего контента, иначе покупатель перестанет воспринимать вас как продавца.

Если о мемах вы имеете смутное представление, придется срочно обновить знания, потому что сейчас это одна из самых популярных разновидностей контента в соцсетях.

«Соцсети требуют много контента»

Необходимость обновлять соцсети воспринимается многими как необходимость создавать и искать много контента. Однако прямой связи здесь нет. Если вы можете постоянно генерировать и находить свежий контент, это хорошо, но поступать так необязательно. Слегка измененный старый текст с новым изображением работает не хуже нового. Отследив количество лайков и репостов уже вышедших постов, вы сможете повторно использовать их, чтобы регулярно предоставлять своей аудитории то, что ей нравится.



ЧТО МЕШАЕТ быть счастливой?

Ирина Гук

Психолог, специалист по психосоматике, семейный терапевт. Счастлива в браке, имеет дочь.

Моя миссия — помочь человеку быть счастливым. Каждый день в процессе работы я вижу, насколько связано эмоциональное состояние человека и его здоровье. Очень люблю наблюдать за счастливыми парами и их здоровыми детками и благодаря своей профессии имею возможность способствовать созданию гармоничных отношений.

Все начинается с гармонии внутри, с баланса внутреннего состояния и внешних обстоятельств. Когда женщина в прекрасных отношениях с мужчиной, она светится здоровьем, легко беременеет и рождает здорового малыша. Обратная ситуация: когда множество негативных факторов влияют на женщину, но она избегает решений проблем и испытывает эмоциональное напряжение, находится в состоянии борьбы за собственное счастье и тем самым откладывает в долгий ящик свое материнство, счастливую супружескую жизнь и, собственно, здоровье... Все меняется с изменением состояния человека, а оно напрямую зависит от образа мышления.

Хотите перестать жить в напряжении, обрести гармонию и быть счастливой? Звоните, пишите. Вместе мы решим любые проблемы!



КОНТЕКСТНАЯ РЕКЛАМА

Точно в цель?



Одним из инструментов, позволяющих продвигать сайты быстро и эффективно, является контекстная реклама. Это информация, отображающаяся в контекстных блоках на основе поисковых запросов конкретного человека. Если настроить контекстную рекламу правильно и если ее использование вообще разумно в каждом конкретном случае, то отдача в виде увеличения визитов на сайт и звонков/заявок от клиентов гарантирована. Для грамотной настройки контекстной рекламы нужно, не раздумывая, обращаться к специалистам. Если ваш бюджет пока не позволяет сделать этого, придется осваивать ее самостоятельно, что непросто. Даже бесплатные обучающие видео от блогеров могут не помочь, потому что объяснить основы и принципы контекстной рекламы достаточно тяжело даже на конкретных примерах. Итак, благодаря чему контекстная реклама может быть эффективна?

Чуткость к запросам

Прежде всего, контекстная реклама практически всегда предлагает пользователю то, что ему действительно нужно. Чутко реагирующая на его запросы, она дает возможность приобрести товары из его группы интересов. Ему это удобно потому, что нет надобности тратить время на поиск информации, а вам — потому, что перешедший по контекстной ссылке потенциальный покупатель уже имеет четкое намерение приобрести предлагаемый товар. Закажет его пользователь

или нет, зависит от качества и способов размещения материалов на вашем сайте, но это уже тема другой статьи.

Скорость размещения

Чтобы активировать контекстную рекламу, долго ждать не придется. После настройки ключевых слов и выбора необходимых параметров информация о вас окажется в поисковиках. Если вы смогли настроить контекстную рекламу грамотно и тщательно, время модерации объявлений



ЕСЛИ ДОРОГО

В высококонкурентных сферах цена одного клика может составить от 200 рублей. Вы рискуете потратить на рекламу больше, чем заработаете. Тем более, что то, чем вы занимаетесь, далеко не эксклюзивно и клиенты до вас могут просто не дойти. В этом случае надо сужать запросы (широкие запросы порождают много пустых, нецелевых кликов и сжигают ваши деньги) и тщательно формировать объявления с правильно подобранными ключевыми словами.

составит не более двух суток. Сравните с поисковой оптимизацией, где нужно ждать несколько месяцев, чтобы сайт занял хорошие позиции в поисковиках.

Точно в цель

С правильной настройкой ключевых слов и минус-слов объявления видит 90% именно вашей целевой аудитории. К примеру, ваша продукция должна быть интересна в первую очередь офисным работникам. Тогда лучше всего установить временные рамки для отображения объявлений: скажем, с 09.00 до 18.00. Можно ограничить и географию показов: если вам интересны покупатели из конкретного региона, имеет смысл предлагать вашу продукцию прежде всего им.

Удобная отчетность

Сервис предлагает подробные отчеты и статистику по каждому движению (посещаемость, конверсия, переходы и т.д.). Узнать, сколько слушателей ознакомилось

с вашим объявлением на радио, не представляется возможным. Удобство контекстной рекламы в том, что заказчику доступна любая статистика: количество просмотров и переходов, в какое время ваш сайт посещают чаще всего и т.д. Анализируя эту информацию, можно скорректировать параметры рекламы, что положительно скажется на ее эффективности. Одним словом, заказчик никогда не теряет контроль над ситуацией и действует более результативно, чем в случае с рекламой в СМИ.

Разумные траты

В отличие, например, от рекламы по ТВ, где вы тратите деньги на предоставленное эфирное время, здесь вы платите только за показы и (или) переходы. Это значит, что компания тратит деньги прицельно, за каждого потенциально заинтересованного клиента.

Спустя какое-то время использования контекстной рекламы вы поймете, какие площадки приносят больше денег, какие — меньше, а какие и вовсе задействовать бессмысленно. Таким образом, эта разновидность рекламы гарантирует вам, что деньги, потраченные на нее, будут расходоваться разумно.

ПОМНИТЕ, ЧТО

контекстная реклама работает лишь в том случае, если ваш сайт максимально оптимизирован, а продукция действительно стоит внимания потребителей. Если это не так, реклама не поможет спасти ситуацию.



Человек на своем месте

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Г. Абулхановой

Профессиональные навыки главной героини нашего выпуска в прямом смысле слова на вес золота. Она имеет огромный опыт в области управления производственными рисками и от ее работы зависит эффективная и безопасная деятельность многих крупных предприятий в нашей стране и за рубежом, равно как и жизнь большого количества людей, работающих на этих предприятиях. У нас в гостях — независимый международный эксперт по анализу рисков Гульнара Абулханова. Среди ее клиентов — ведущие российские и мировые корпорации в нефтегазовой отрасли, химической промышленности, энергетике, металлургии, горнодобывающей промышленности.

Гульнара, прежде всего хочу поблагодарить вас за согласие дать интервью и поделиться своей историей успеха с читателями журнала. Когда нам порекомендовали вас ваши клиенты, мы не могли упустить возможность получить эксклюзивную информацию из первых рук от эксперта международного уровня, работающего в ведущих отраслях экономики. И я благодарю за приглашение в ваш замечательный журнал. Какое образование поспособствовало тем успехам, которых вы добились сегодня и благодаря чему/кому вы состоялись как специалист высокого международного уровня?

В школьные годы мне нравились точные науки — такие как химия, физика, математика. Я всегда хотела знать больше, чем задавали учителя. Когда получала оценку 5, были мысли: «Ну вот, дальше идти некуда, это потолок». Поэтому пробовала решать задачи старших классов, и, когда удавалось, думала: «Сейчас все выучу и ничего в жизни не останется для обучения». Тогда, неугомонная, я бралась за медицинские книги папы, которые находились в его домашней библиотеке. Чтобы я их не трогала, папа сделал для меня персональную библиотеку и заказал детскую печать с надписью: «Личная библиотека Гульнары». Библиотека систематически заполнялась большим количеством детской художественной и научной литературы. Печать была настоящая, ею я штамповала все свои книги. Правда, иногда не только свои (Улыбается — *Прим. авт.*). Книги помогали в моем личностном — а позднее и профессиональном — росте.

Я окончила Казанский химико-технологический институт (ныне Казанский национальный исследовательский технологический университет — *Прим. ред.*). Получила диплом инженера-технолога. Когда защитила дипломную работу на отлично, мой наставник (профессор кафедры) спросил, не хочу ли я остаться на кафедре и поступить в аспирантуру. Но меня тянуло на настоящие подвиги, на реальные производственные объекты, где все кипит и бурлит. И я уехала в Казахстан — покорять нефтяные просторы нашей страны.

В то самое время я встретила людей, которые сыграли в моей жизни огромную роль. Это были мои руководители из компании Chevron, приехавшие в Казахстан в 1993 году как первый эшелон руководства.

Помню работу своего босса. Он специально меня ничему не учил, я просто смотрела, как он работает, как разговаривает с подчиненными, как ведет себя в нестандартных ситуациях. Обучение людей не заключается только в посещении курсов — это еще и пример, который подает ваш учитель/наставник/родитель. Я была счастлива работать с людьми такого ранга, любила свою работу и гордилась результатами. Когда в начале моей карьеры директор корпорации Chevron, приехавший специально из Сан-Рамона, вручил мне, молодому специалисту, награду за заслуги, я поняла, что у меня неплохо получается. И Остапа понесло.

Вверх по карьерной лестнице?

Да. По своей природе я командный игрок, всегда старалась делать так, чтобы со мной было легко трудиться и люди могли на меня положиться. В связи с этим мои амбиции были направлены на благо компании, а не на себя.

Я прошла все ступени карьерной лестницы, от простого инженера до руководителя высокого ранга. На роль фасилитатора исследования производственных рисков международными методиками меня готовили специально. Тогда я поняла: амбиции и желания мало, здесь нужен мозг.

ГУЛЬНАРА АБУЛХАНОВА

Независимый международный эксперт (master degree) по анализу рисков.

Проводит обучение по всему миру, готовит специалистов компании (будущих фасилитаторов по анализу рисков методами HAZOP, HAZID, What if, MEC и др.) и проводит анализ рисков для новых проектов и существующих производственных объектов.

Знание языков: казахский (родной), русский (свободно), английский (свободно) — технический, тайский (разговорный), татарский (разговорный).

Моими первыми самостоятельными работами в роли фасилитатора HAZOP были крупные проекты, такие как «Завод второго поколения» и «Закачка кислого газа», бюджет которого составил \$6 млрд. Проходили они в Великобритании.

После продолжительной работы в компании я решила стать независимым экспертом в своей области, дополнительно училась в Канаде (в институте по снижению рисков), в США и других странах для подтверждения моей компетенции и выхода на международный уровень. Сейчас я провожу свою работу по всему миру. Моими наставниками на данном этапе являются личный опыт и знания.

Бывали ли случаи, когда стандартных, изученных методов работы не хватало и приходилось применять нестандартные подходы в работе?

Рисками управляли всегда, но почему-то аварии и катастрофы в мире продолжали происходить. Многочисленные аварии привели к тому, что компании начали осознать: безопасное производство — это в конце концов прибыльный бизнес. И тогда пришли такие эффективные методы управления рисками, как HAZOP, HAZID, HAZAN и другие, отличные от тех подходов, которые использовались ранее. Если методы работают, почему бы не перенять эти best practices.

Огромное число рекомендованных отраслевых практик идут из-за рубежа, закладывая в основу принципы их действительности. Применимы ли зарубежные стандарты в наших странах? В моей многолетней практике я поняла, что любой процесс не будет работать, если его не внедрять как систему. Точечные работы от случая к случаю не приносят должного эффекта, вот почему во многих компаниях процесс с одной стороны вроде есть, а с другой — нет. Рисками надо управлять на постоянной основе, иначе они будут управлять вами!

А как повлияла ситуация с пандемией на вашу деятельность?

Почти ничего не изменилось. Я так же, как и раньше, провожу свою работу по всему миру, но для некоторых стран делаю это в удаленном режиме. Если раньше практически жила в самолетах, путешествуя по разным странам, то сейчас есть возможность проводить работы дистанционно. Живя в Штатах, могу сотрудничать со всеми компаниями как офлайн, так и онлайн.



Есть ли еще какие-то барьеры, которые пока мешают предприятиям постсоветского пространства использовать новые технологии и привлекать грамотных специалистов по управлению рисками?

Иногда что-то не делать так же важно, как и делать. Некоторые компании хотят перенимать новые технологии, но при этом не прилагают усилия для их правильного внедрения. К примеру, для проведения таких сессий, как HAZOP, нужны не только компетентные люди в аудитории, но и соответствующий рабочий базис. Например, нельзя проводить исследования подобного уровня, не имея актуальных детальных технологических схем. Без них я как без рук: технологические схемы рассказывают о жизни производственных объектов, как они живут и какое у них самочувствие. Мне не нужно бегать без конца на объект во время мозгового штурма, чтобы посмотреть, есть ли на сепараторе предохранительный клапан, — весь завод у меня на бумаге. Необходимо модернизировать не только процессы, но и отношение к ним. Нельзя перенимать процесс неправильно, думая только о модных тенденциях, — это все равно что перенимать рецепты «Макдональдс», а выпускать KFC.

Вы много лет работали в разных странах (США, Англия, Канада, ОАЭ, Катар, Бельгия, Шотландия, Таиланд, Малайзия и другие азиатские страны, Казахстан), являетесь фасилитатором по методу HAZOP, HAZID, MEC, LOPA, SSFA, SIL и другим методам, признанным во всем мире, а начинали использовать этот процесс еще в 90-е... Можете подсказать, как не попасть в ловушку к дилетантам, позиционирующим себя профессиональными экспертами, и по каким критериям/тестам есть возможность еще до начала сотрудничества выявить псевдоспециалиста?

В Нью-Йорке на Уолл-стрит очень много брокерских компаний, которые советуют богатым людям, как стать еще богаче. Мне всегда хочется спросить: «Что же вы такие бедные, если знаете, как стать богатыми?»

Моя работа требует не только знания, но и колоссального опыта. Я управляю не только межнациональными командами, говорящими на разных языках, но и междисциплинарными, в направлениях: технология, механика, АСУТП, химия, инжиниринг и т.д. Этим людей не обманешь, они «отсканируют» некомпетентность и отсутствие опыта в доли секунды. Подобные команды формируются для грамотного и эффективного исследования производственных рисков. Если сделать ошибки во время анализа, они могут просочиться в эксплуатацию, и тогда есть вероятность гибели людей. Как дилетант может проводить интеллектуальные мозговые штурмы такого уровня, когда жизнь людей поставлена на карту? Необходимо приглашать специалиста, имеющего отзывы с других мест работы, а также подтверждение того, что он самостоятельно проводил большое количество анализов рисков на реальных производственных объектах с реальными командами специалистов, прежде чем начал позиционировать себя экспертом.

Пока профессионалов мало, деньги зарабатывают люди, прошедшие подготовку на сомнительных вебинарах или просто написавшие на визитке слово «эксперт»... Считаю, что каждый человек должен быть на своем месте. Я говорю о меритократии — вы либо компетентны, либо нет. В своей работе я беспристрастна. Быть кем угодно и делать что угодно только потому, что платят — это точно не про меня.

В свое время вы были единственной женщиной-руководителем, которая подчинялась напрямую управляющему производству в крупной иностранной компании. Что помогло тогда выстоять среди опытных мужчин-коллег и доказать профессионализм и экспертность?

Помогло уважение моих коллег-мужчин, руководителей служб эксплуатации производства, очень одаренных и талантливых ребят. Я благодарна им до сих пор за поддержку, понимание и признание меня как достойного партнера, кто наравне с ними руководил, оптимизировал и обеспечивал безопасность технологических процессов.

Гульнара, если не секрет, как обстоят дела с вашими личными целями сегодня? И не снижает ли мотивацию достижение успеха? Что всегда помогает идти вперед?

Когда я реализовываю свои цели, они порождают новые — идет бесконечный процесс. Я открыла собственную компанию много лет назад, это была одна из моих целей. Если целей несколько, необходимо их приоритизировать и внедрять по одной, сосредоточившись на качестве.

Получив достаточно опыта, я помогаю другим использовать эффективные инструменты, которые выводят компании на более высокий уровень производственной безопасности. Я вижу, что моя работа доставляет большое удовольствие и получает признание по всему миру. Это подстегивает меня быть еще более полезной для своих клиентов и выступать в роли технического ресурса.

Какой мужчина должен быть рядом с успешной женщиной? Каждый человек имеет свои ценности жизни. Мы или принимаем человека таким, какой он есть, или не имеем с ним отношений. Пробовать изменить кого-то и сделать своим «клоном» — невозможно.

Если в любой жизненной ситуации пара может конструктивно общаться, сядя за стол переговоров, — это уже половина успеха. В моей жизни именно так и происходит. Правда, понадобилось время, чтобы понять и осознать, что такое межличностные отношения. Здесь нужен эмоциональный интеллект. Кто сказал, что ваше мнение единственно правильное?

Гульнара, как бы вы могли описать свою формулу счастья? Для меня счастье — не пьедестал, который нужно достигать. Счастье — это состояние души, оно не передается воздушно-капельным путем. Состояние души напрямую зависит от наших мыслей. Я научилась приводить в порядок свои мысли, убирать лишний мусор из головы и сосредотачиваться только на важном и здоровом. Если в голове человека ментальный беспорядок, он не сможет определить, что для него хорошо, а что плохо.

С течением времени я поняла: мы сами управляем своей формулой счастья. Мы расстраиваемся, когда люди вокруг нас расстраивают, радуемся, когда нас радуют. А где мы сами в этом круговороте? Я научилась перестать хотеть нравиться всем, это нездоровое желание. Не думаю, что могла бы достичь таких успехов, если бы постоянно беспокоилась о том, кто и что подумает обо мне. Мы все разные, этим, наверное, и интересен мир. Как сказал Омар Хайям: *В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь.*

Другой — листвы зеленой вязь, весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое.

Опыт в области управления рисками

- Качественные и количественные методы анализа рисков для выявления опасных факторов производства и работоспособности технологических процессов/оборудования с помощью методик HAZOP, HAZID, What if, MEC, ENVID и др.
- Полуколичественные методы оценки рисков для анализа эффективной работы функциональной системы защиты КИПиА — SSFA/SIL, LOPA
- Подготовка обоснований по безопасности, включая отчеты для уполномоченных органов по контролю опасностей основных возможных аварий
- Идентификация опасностей (руководитель исследований)
- Моделирование последствий событий (пожары, взрывы, распространение газа)
- Управление безопасностью технологических процессов
- Демонстрации в области анализа практически целесообразного, приемлемого для дальнейшей эксплуатации уровня риска (ALARP)
- Подготовка программ исследований в области безопасности
- Анализ рисков производственных процессов, а также расследование несчастных случаев с помощью диаграммы метода Bow-Tie
- Анализ рисков с помощью методики Why three («Дерево причин») и Root causes («Коренные причины»)

Навыки в других областях обеспечения безопасности производства

- Контроль за изменениями/модификациями производственных процессов
- Лидерские качества/навыки руководителя
- Навыки чтения технологических схем (PFD, P&ID и др.)
- Органическая и неорганическая химия
- Процесс ОБП — 14 элементов
- Поведенческий анализ/аудит (BBS)



Эгоизм или любовь к себе? В чем разница

Каждый знает с детства: эгоизм — это плохо, а желание сделать приятное близким — это хорошо. К сожалению, многие понимают под эгоизмом любовь к себе, стремление учесть собственные интересы. Как отличить одно от другого, мы поговорим сегодня.

Наполняющее энергией

Любовь к себе — чувство, наполняющее энергией. Она далека от самолюбования и предполагает полное принятие своих особенностей. Позволяя себе быть таким, какой он есть, человек позволяет то же самое и другим, что помогает избежать множества потенциально конфликтных ситуаций. Эгоизм же, напротив, — чувство, отнимающее силы. Человек-эгоист уверен, что его обделяют, хронически недодают ему какие-то блага, поэтому основная стратегия, которую он выбирает в общении, — обвинение, прямое или косвенное.

Симпатия к окружающим

Любящий себя человек всегда относится с симпатией к окружающим, ведь, только приняв себя, можно полюбить и других. У эгоиста нет душевной энергии на любовь к окружающим, потому что себя он не принимает. Подчеркнутая уверенность в себе, некоторое пренебрежение к другим — обратная сторона комплексов и нежелания полюбить себя самого.



Нет манипуляциям

Любовь к себе оберегает нас от манипуляторов разного рода: телевидения, Интернета, родственников, всегда знающих, что для нас лучше. Людям, которые любят себя, незнакомо желание сделать что-то, чтобы доказать окружающим свою состоятельность: например, похудеть или выйти замуж. В то же время они никогда не будут навязывать другим свое понимание счастья и блага, поскольку знают, что у каждого своя дорога. Эгоисты, с одной стороны, обожают учить других жить. Они осуждают коллег, родственников, друзей, знаменитостей, которые, по их мнению, живут не так, и часто бывают агрессивны. С другой стороны, эгоисты сами подвержены чужому влиянию, их очень легко убедить в собственной несостоятельности, потому что они крайне не уверены в себе.

Право на личную свободу

Принимая себя и уделяя время своим потребностям, человек понимает, что так же могут поступать и другие. Такие люди уважают чужое право на личное время и пространство и никогда не будут пытаться его нарушить. Они понимают, что истинная любовь возможна только между двумя по-настоящему свободными людьми. Эгоисты, разумеется, также стремятся к любви, но имеют дело с зависимостью. Они требуют от своих партнеров повышенного внимания и постоянного доказательства чувств. Если количество знаков внимания по какой-то причине снижается, это однозначно трактуется как отсутствие любви. Эгоисту необходимо быть в центре вселенной другого человека, в противном случае он не испытывает удовлетворения в отношениях.

Собственное развитие

Любящий себя человек не жалеет времени и ресурсов на собственное развитие: обучение, путешествия, самосовершенствование и т.д. Ему нравится становиться лучше, но при этом он не сравнивает себя с другими. Эгоист же всегда боится оказаться хуже других: ездить на менее дорогие курорты, чем коллега по работе, одеваться менее эффектно, чем подруга, иметь более скромный автомобиль, чем у соседа, и т.п. Иначе говоря, усилия эгоиста направлены на удовлетворение желания впечатлить окружающих. Собственное развитие по большому счету его не интересует.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



*Илья Шабшин,
ведущий
специалист
«Психологического
Центра на
Волхонке».*

В центре жизни эгоиста — он сам. Интересы и потребности других людей, включая родных, близких, друзей, имеют для эгоиста намного меньшее значение, чем его собственные. Все события проходят сквозь призму главного вопроса: «Какое это имеет отношение ко мне? Как происходящее скажется на моей жизни?»

Любовь к себе совершенно не мешает думать и заботиться о других людях. Человек, который любит себя, постарается сделать так, чтобы ему было хорошо, при этом он не проигнорирует потребности и пожелания своих друзей и близких, коллег и партнеров — в зависимости от ситуации. Любящий себя человек не заиклен на своем эго, на своем самолюбии; он принимает себя со своими достоинствами и недостатками. У него нет задачи доказывать окружающим свою полноценность. Поэтому, в частности, строить и поддерживать отношения с ним намного легче и приятнее, чем с эгоистом.

JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

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

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



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



**JOST &
PARTNERS**
swiss law firm

Jost & Partners swiss law firm

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: info@jostandpartners.com

Web: jostandpartners.com

Skype: Jostandpartners



ВАРВАРА ЗАРОДИНА

Интервью: Е. Билевская
Фото: из архива В. Зародиной

Оказывается, гипноз — самый эффективный на сегодняшний день метод, позволяющий быстро и навсегда избавиться от негативных чувств и эмоций, иррациональных страхов и фобий, вредных привычек и разрушительного поведения. Все потому, что работа направлена в самое ядро проблемы, то есть в подсознание. Об этом и не только мы поговорим с клиническим психологом и гипнологом Варварой Зародиной.

СИЛА ГИПНОТЕРАПИИ

Варвара, вы работаете преимущественно в трансовой технике. Получается, гипнотерапия эффективнее, чем традиционная психологическая помощь?

Гипноз появился гораздо раньше, чем психология вообще выделилась в самостоятельную науку. Трансовые техники берут начало из шаманских обрядов, медитативных практик и т. д. Так что гипнотерапия — в сущности, даже более традиционная психологическая помощь, чем все остальные техники. С годами она немного видоизменилась, конечно, и обрела научную доказательную базу, что сделало ее еще более результативной.

Да, я считаю (и моя практика подтверждает), что гипнотерапия на сегодняшний день — наиболее эффективная техника в немедикаментозной психотерапии. Работа направлена сразу на ядро проблемы, минуя критические факторы сознания. Это позволяет достичь стойкого результата за меньшее количество времени.

Неужели всего за 5 сессий можно избавиться практически от любой проблемы? А как же классический психоанализ, который, как известно, может длиться неопределенное количество времени?

Конечно, по количеству сессий все очень индивидуально. Были случаи, когда и за один прием проблема решалась. А иногда времени требовалось больше, чем планировали. Если говорить о средних цифрах, то примерно 5 сеансов дают стойкий видимый эффект.

Что касается классического психоанализа, то здесь нужно понимать: в психотерапии, как и в спорте, каждый ищет свое. Кому-то

нужен результат в кратчайшие сроки, а кому-то — длительный процесс самокопания (Улыбается — *Прим. авт.*). Сегодня существует очень много техник. Важно найти именно своего психолога, с которым будет комфортно и которому можно довериться.

Вы избавляете клиентов от состояния тревоги и даже панических атак. Каков их механизм, если распрощаться с ними достаточно просто? Ведь многие из-за них страдают годами...

В гипнотерапии с технической точки зрения механизм максимально прост: найти ядро проблемы и «переформатировать» его. Ведь все, что мы имеем сегодня, в том числе и эмоции, — это результат нашей жизни вчера. Более того, очень часто человек приходит с одним запросом, а в процессе гипнотерапии мы понимаем, что заниматься нужно совсем другим — не тем, о чем он говорит. Ситуация, с которой обратился клиент, оказывается всего лишь результатом других психических процессов. Истинная же причина обнаруживается посредством гипноза достаточно быстро, поэтому, когда мы с ней разбираемся, проблема просто рассыпается, перестает существовать.

Есть ли какой-то экспресс-метод самопомощи при панических атаках для людей, которые в данный момент не могут обратиться за консультацией?

Причин панических атак очень много, степень выраженности и глубина воздействия также сильно варьируются. Поэтому, конечно, нужно искать возможность все-таки попасть к специалисту. Когда у вас болит зуб, вы же идете к стоматологу? Психика — это тоже очень серьезно. А в случае панических атак в процесс включается

еще и тело: учащается сердцебиение, появляется испарина, сбивается дыхание и т.д. Поэтому не нужно легкомысленно относиться к своему здоровью, да и к близким людям, которые переживают и дорожат вами! Заботясь о себе, вы заботитесь о них, об их благополучии и спокойствии.

Если говорить об экспресс-методе самопомощи, то это, прежде всего, дыхание. Нужно постараться восстановить нормальный ритм дыхания, взяв эту функцию под максимальный контроль: например, вдох на 2 счета, выдох на 3 счета. Если под рукой есть пакет, то можно подышать в него. Но, повторюсь, при первой возможности необходимо все-таки обратиться к специалисту.

Вы пишете о том, что накопленная агрессия разрушает человека изнутри. Значит, ее надо обязательно выплескивать? Мнения психологов разнятся по этому поводу.

Я считаю, что агрессия должна выходить. Причем желательно, чтобы она не копилась, а выходила сразу. Нужно выражать свое недовольство, пока оно не достигло критических размеров. Ведь может случиться так, что, сказав кому-то фразу «не делай так больше, мне это не нравится», вы мгновенно сгладите ситуацию — и не будет причин копить агрессию.

Надо менять работу, если она раздражает, уметь выходить из деструктивных отношений, прощать себя и заботиться о себе в любом случае. А уж если произошло так, что внутри пожар и дым идет из ушей, то нужно учиться выплескивать все накопленное в мирное русло. Думаю, наилучшее решение — спорт. И здесь тоже каждый выберет свое: грушу поколотить, ракеткой по мячику побить, побегать или потанцевать.

Варвара, расскажите, пожалуйста, о лекциях и тренингах, которые вы проводите для будущих мам и детей.

Как мама троих детей, я не понаслышке знаю об эмоциональном состоянии беременных женщин: это и смены настроения, и страх, и чувство неуверенности, и тревога, ощущение отсутствия поддержки и т.д. Отпечаток накладывают еще и не всегда качественный сон на последних сроках, общая физическая усталость от нагрузки на ноги и поясницу.

На тренингах мы работаем в двух направлениях: групповая психокоррекция и медитативные практики, которые наполняют эмоциональными силами и спокойствием. Занятия хоть и недолгие (все мы живем в условиях ограниченного времени), но созданы для того, чтобы будущие мамы, во-первых, знали, что эти 1,5–2 часа они выделяют только на себя, на свое здоровье. А во-вторых, тренинги дают общение, обмен опытом, новые знакомства и, конечно же, гармонизируют, укрепляют внутренний стержень, о котором мы так часто забываем, но без которого не чувствуем необходимой внутренней силы.

Что касается детей, то в последнее время приходит очень много запросов по поводу психологической неготовности первоклассников к школе: они пугаются большого количества людей вокруг, которые появляются в один день и сразу, не хотят делиться своими мыслями, не знают, как вести себя в такой ситуации, боятся что-то сказать неправильно и т.д. Именно для решения этой проблемы создан курс психологической подготовки детей к школе (длительностью 9 месяцев или 3 месяца — для каждого возраста свой). Там не про математику и чтение, а про общение, выстраивание личных границ и стрессоустойчивость.

Чем еще, помимо работы, наполнена ваша жизнь?

У меня есть семья: любимый муж и трое замечательных детей. Есть друзья, встречи с которыми всегда яркие и позитивные, хоть



и несчастые. Я люблю путешествовать и познавать окружающий мир, постоянно повышаю квалификацию, пишу научную работу, которая тоже требует времени и эмоциональных вложений. Надо отдать должное моему научному руководителю: мне с ним очень повезло, ведь педагогов от бога становится все меньше и меньше, к сожалению! А еще — на подходе моя книга о психологии снижения веса, но подробности пока держу в секрете. **Как вы думаете, женщина должна работать, если муж способен ее полностью обеспечить?**

Тут важно определиться: работать или зарабатывать. Это принципиальная разница. В моем понимании, муж должен материально обеспечивать семью. А для жены работа — это больше вопрос желания (а не необходимости) и развития, реализации себя не только в семье.

СПРАВКА

Варвара Зародина – клинический психолог, сертифицированный в Америке и Швейцарии гипнолог, член Международной ассоциации гипнологов NGH, автор научных статей, YouTube-канала.

Проводит очные и дистанционные психологические консультации, патопсихологическую диагностику и когнитивные тренинги.

Работает в направлениях: клиент-центрированный подход, позитивная психотерапия, эмоционально-образная терапия, гипноз.

Проблемы, которые Варвара помогает решить: состояния тревоги, страха, агрессии, панические атаки, бессонница, снижение самооценки, нарушения пищевого поведения, курение, психосоматические расстройства и многие другие.

Тел.: +7 (985) 513-78-23
Email: varvara@zarodina.com
Сайт: zarodina.com





Светлана Долгополая

Основатель компании
SD Лаборатории Интерьеров

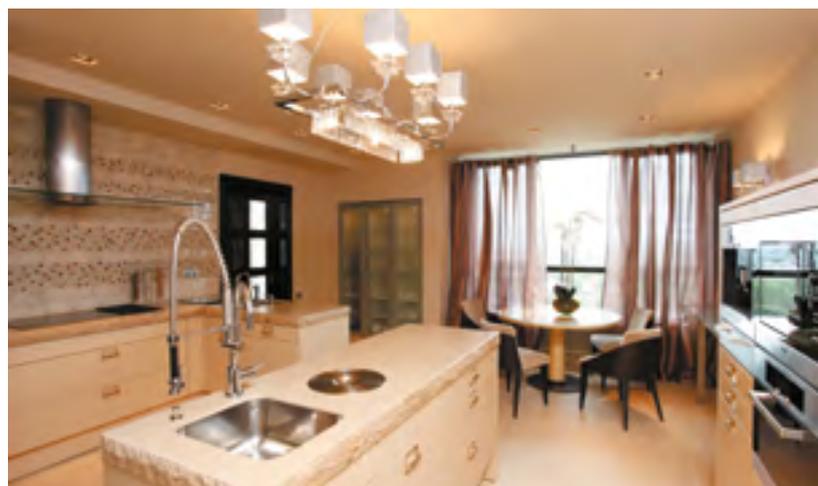
Стаж работы: более 17 лет

- ✓ Окончила Международную школу дизайна (Москва, 2004 г.) и Школу Дизайна Интерьера «Детали» (Москва, 2010 г.)
- ✓ Первый опыт получила в 2004 г. — в процессе реставрации здания 19 в. в центре Москвы, которое было превращено в офисы
- ✓ Прошла ряд стажировок в Нью-Йорке, Лондоне и Риме, где изучала архитектуру и дизайн
- ✓ Имеет большой опыт создания пространств квартир, загородных домов и офисов в России и Европе
- ✓ Сегодня создает дизайн-проекты по всему миру, работая с заказчиками в онлайн-формате

Комфортный дом для вас

- Разработка планировочных решений онлайн
- Полный спектр услуг от планировки до реализации и комплектации
- Только индивидуальный подход

Если вам не требуется реализация большого проекта, можно приобрести пакет услуг, исходя из ваших потребностей. Подробная информация представлена на сайте. Также возможно создание индивидуального пакета исключительно для вас.





5 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ЖЕНЩИН НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ

Общение через сайты знакомств многим кажется сомнительным: дескать, там полным-полно извращенцев, а шанс найти порядочного мужчину равен нулю. Конечно, определенная часть контингента на таких сайтах, что называется, транзитные пассажиры, но есть и те, кто действительно намерен создать семью, то есть преследует те же цели, что и вы. Каких ошибок стоит избегать, пытаясь устроить личную жизнь этим способом, попробуем разобраться.

1 НЕВНИМАНИЕ К ПРЕЗЕНТАЦИИ

Если вы хотите, чтобы с вами вышел на связь максимально подходящий кандидат, придется потратить много времени на оформление профиля. Укажите подробную информацию о себе, подберите фотографии, отражающие ваш актуальный внешний вид. Разумеется, они должны быть хорошего качества, но не переусердствуйте с фотошопом и фильтрами, не создавайте лишних иллюзий: при встрече мужчина не должен разочароваться. Подробно изложенная информация о вас даст понять, что вы настроены серьезно. Если вы не поработали над профилем, не

удивляйтесь, что получаете приглашения исключительно от сомнительных личностей.

2 «ОН ДОЛЖЕН НАПИСАТЬ ПЕРВЫМ»

Редкая девушка, зарегистрировавшись на сайте знакомств, сама начинает искать интересных мужчин. Как правило, она ждет, когда объявится прекрасный принц, периодически отбиваясь от нежелательных претендентов. В таком случае ваша попытка найти счастье на сайте может провалиться. Не ждите, когда напишут вам, и берите инициативу в свои руки. В конце концов,



это еще не означает, что вы пойдете на свидание, — вы просто прощупываете почву.

3 «КАЖДЫЙ ИЩЕТ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Многие девушки считают эту истину непреложной и, общаясь с понравившимся мужчиной, даже не думают о том, чтобы поинтересоваться его мнением на этот счет. Неприятная правда обязательно выяснится, но позже, например на свидании. Вы испытаете неприятные эмоции из-за того, что зря потратили время и наткнулись на неподходящего человека. Исключить такой риск поможет прямой вопрос в самом начале диалога. Если мужчина ответит, что серьезные отношения его не интересуют, не тратьте на него время.

4 «МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ ОН УСТРАИВАЛ МЕНЯ ПОЛНОСТЬЮ»

У таких девушек заготовлен целый список требований, и малейшее несоответствие лишает кандидата каких-либо шансов на продолжение знакомства. Поступая так, вы рискуете прогадать: пусть у вас не совпадают музыкальные вкусы, но это еще не значит, что вы не сможете жить счастливо вместе. Сходите на свидание, и, возможно, вы поймете, что мелкие недостатки и несходство вкусов ничего не значат.



5 ВЕРА В ПРАВДИВОСТЬ ИНФОРМАЦИИ

На свидании выяснилось, что мужчина солгал, указав в профиле, что не был женат? Не спешите с осуждением. Каждый хочет представить себя с лучшей стороны, отсюда и желание приукрасить или скрыть некоторые факты. К тому же и вы часто грешите подобным: к примеру, вы указали, что занимаетесь йогой, но сами даже не можете вспомнить, когда в последний раз были на занятии. Да и сама обработка фото с помощью фильтров тоже в некотором смысле обман. Главное, чтобы желание приукрасить действительность не стало первоочередным.

Как носить желтый

СОЛНЕЧНАЯ КРАСОТА

Желтый цвет — это всегда праздник; яркое солнце, теплое золото осенних листьев, густой мед, безусловно чистый песок на пляжах — все это дарит нам радость. Желтый в гардеробе выполняет ту же функцию — радовать нас и окружающих. В каких же сочетаниях он будет смотреться наиболее эффектно?

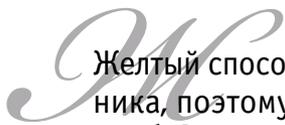
Огненная энергия желтого цвета — то, что стоит использовать, подбирая наряд для вечеринки. Одевшись в желтое, вы неизбежно станете объектом всеобщего внимания, поэтому такой вариант подходит только для смелых, раскованных девушек. Оригинальное решение — использовать *несколько оттенков этого цвета в одном платье*, как это делает *Элизабет Олсен*. Желтый способен придать образу некоторую легкомысленность, что могут компенсировать длинные рукава и строгий лиф. Подбирайте к желтому платью неброские аксессуары, чтобы не отвлекать внимание от главного элемента образа.



Если вы наденете желтое платье, собираясь на свидание или праздничное мероприятие, можно гарантировать, что оно пройдет на высоте. За романтичность отвечает *свободный крой*, благодаря которому вы будете смотреться ярко и воздушно. Надев, как *Оливия Палермо*, обувь золотого цвета, вы тем самым дополнительно подчеркнете торжественность события. Пояс черного цвета, прекрасно сочетающегося с желтым, — еще один яркий акцент. Если платье однотонное, уместными будут бусы, но не забывайте о гармонии: одного-двух дополнительных цветов достаточно, иначе вы перегрузите образ.



Тем, кто не рискует полностью облачиться в желтое, но при этом любит сам цвет, стоит подумать о покупке *желтого пиджака*. Его теплые краски привнесут разнообразие в ваш традиционный офисный гардероб. Такой пиджак уместен и на переговорах: желтый ассоциируется с активностью, и тот, кто его носит, воспринимается как человек открытый и готовый договариваться. Разумеется, остальные детали гардероба должны уступать по яркости желтому. Блузка нежных оттенков и белая юбка, на которых остановилась *Миранда Керр*, – то, что нужно. Благодаря такому сочетанию соблюдается баланс яркости и нежности.



Желтый способен создать ощущение настоящего праздника, поэтому обращайтесь к нему почаще. *Длинное свободное платье, переливающееся волнами*, делает ваш день незабываемым. Тип мероприятия определяет, какой будет верхняя часть платья: если вы собираетесь на официальный прием, используйте вариант с закрытыми плечами; если мероприятие неформальное, отдайте предпочтение бретелькам с кокетливыми бантиками, подобно *Шанине Шейк*. Черная бархатка на шее сделает верх более выразительным. Минус такого платья — низкая функциональность: надеть его можно лишь по случаю торжественного события, на обычном свидании оно неуместно.



Идеальный летне-осенний вариант — *желтая юбка-миди*. Одинаково хорошо будут смотреться и приталенный, и свободный силуэты. Надев в дополнение черно-белый топ в полоску, как *Джессика Альба*, вы придадите образу нотку свежести и дерзости. Сумка выдержана в тех же цветах, но при этом сам рисунок другой, что продемонстрирует вашу склонность к экспериментам и умение оставаться в рамках стиля. Массивные босоножки (или туфли на шпильках) подчеркивают уверенность в себе. Если вы хотите выглядеть более хрупко и нежно, остановитесь на классических лодочках.

Ничто так не запомнится окружающим, как **комплект желтого цвета**, в котором вы появились на вечерней прогулке или пришли в ресторан. Открытая линия пресса, неуместная в официальной обстановке, компенсируется длинными рукавами топа. Это сочетание в одном образе всегда смотрится выигрышно, что демонстрирует **Эмилия Кларк**. Правда, пресс действительно должен быть безупречным, иначе есть риск испортить все впечатление. Комплект хорош тем, что обе его части без проблем можно использовать отдельно друг от друга, а это открывает простор для создания огромного количества комбинаций.



НЕМНОГО ДЕТАЛЕЙ

Желтый прекрасно подходит девушкам со смуглой кожей. Если вы можете ею похвастаться, вам открыты практически любые оттенки этого цвета. Блондинкам со светлой кожей лучше остановиться на нежных вариантах: лимонном, бледно-желтом, лимонадном. А вот бледным брюнеткам желтого лучше избегать в любых оттенках: это не ваш цвет. Использовать его можно только в аксессуарах.

Лучший спутник желтого — черный цвет. Также подойдут родственный коричневый, серый, голубой, синий, зеленый, красный, фиолетовый и даже розовый. Желтый, как и белый, успешно сочетается практически со всем цветовым спектром. Выбирая цвет ему под пару, вы практически не рискуете испортить образ, поэтому ориентируйтесь только на собственную смелость и тип мероприятия, на которое собираетесь.

Стимулировать мозг работать интенсивно, успокоить и внушить оптимизм — со всеми этими задачами прекрасно справляется желтый. Если именно этого вам не хватает в жизни, почаще прибегайте к желтому цвету.

Успешная франшиза маникюрного салона с прибылью 18 000 000 рублей в год

1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

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

2 Основные моменты:

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

3 Мы берем на себя:

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

4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

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

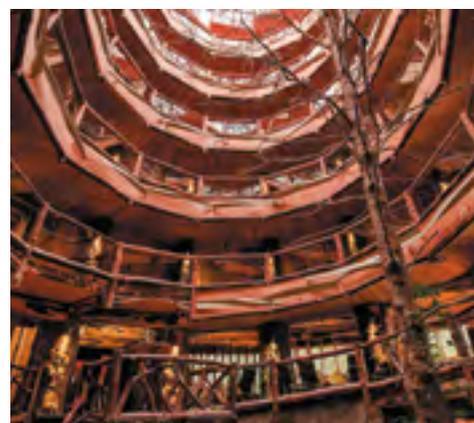
РЕКЛАМА

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



10 необычных отелей мира

Хотите добавить невероятных эмоций и незабываемых впечатлений в путешествие? Тогда обязательно остановитесь в каком-нибудь оригинальном отеле. Выбрать лучший среди них непросто. Наша подборка эксклюзивных отелей поможет вам не только сделать правильный выбор для путешествия, но и, возможно, подскажет идеи для собственного бизнеса.



Magic Mountain Hotel в Чили

Оригинальный отель Magic Mountain Hotel, с вершины которого течет водопад, находится в парке-заповеднике в провинции Вальдивии, в окружении озер и лесов. Он был построен в виде горы, обросшей растениями, неспроста, а чтобы соответствовать окружающей его природе и не нарушать ее. Для желающих попасть внутрь здесь есть висячий мост, пройти по которому не каждый решится. Однако добравшихся до места смельчаков ждет сюрприз: полноценный номер со всеми удобствами.

Отель располагает 13 номерами, каждый из которых носит имя одной из обитающих в заповеднике птиц. На территории отеля к услугам гостей: мини-гольф, ресторан, сауна. Кроме этого, на открытом воздухе вас ожидают горячие ванны из стволов деревьев (обогреваются ванны естественным образом).



Отель V8 в Германии

Отель V8 расположен в городе Бёблинген, в земле Баден-Вюртемберг. Внешне он очень напоминает уютный гараж, поэтому идеально подойдет автолюбителям. Изображения всевозможных гонок и ралли, шины, домкраты, разводные ключи используются для декора помещений, а в качестве постельного ложа постояльцы получают микс кровати и автомобиля.

Всего в отеле 34 тематических номера, в том числе в стиле моделей Mercedes, Morris Minor и Volkswagen, а также номера в стиле автомойки, механических мастерских и АЗС. Создатели отеля продумали стильное оформление до мелочей. Здесь даже мыло в ваннных комнатах в форме машин. Да и место расположения отеля выбрано неслучайно — совсем рядом находятся музей раритетных автомобилей Meilenwerk и Mercedes Benz Factory. Для постояльцев в отеле работает маленькая пивоварня, ресторан и пекарня.



Icehote в Швеции

Icehotel — не первая гостиница, сделанная из льда и снега, однако она самая крупная. Расположен этот ледяной дом в Швеции, в городе Юккасярви. Гостям предоставляется возможность поспать и отдохнуть с дороги при температуре минус 5 градусов по Цельсию. Состоящая из нескольких тонн льда, гостиница включает в себя уютные белоснежные номера, бар и часовню. К ледяному номеру прилагается и обычный теплый номер с душем, в соседнем корпусе. Гостям выдают специальный спальный мешок, ботинки, варежки. Нужно переодеться в теплом номере в термобелье, затем пройти в корпус с ледяными номерами.

Каждый год ледяной отель тает, а в ноябре его снова приходится отстраивать, благодаря чему он серьезно преобразуется, ведь каждый раз архитекторы придумывают для него новый дизайн-проект.





Poseidon Undersea Resort в Фиджи

Отель Poseidon Undersea Resort находится на глубине 15 метров под водой. Каждая комната в нем имеет вид капсулы, а ее стены изготовлены из специальной прозрачной смолы-пластика. Включив специальный свет в комнате, вы сможете наблюдать за жизнью морских обитателей.

Всего в подводном отеле 24 номера площадью 50 кв.м и один vip-номер, имеющий площадь 300 кв.м. Он оформлен в виде подводной лодки «Наутилус» из романа Жюль Верна. Здесь же под водой расположен и большой панорамный ресторан.

Стоимость проживания в отеле довольно высокая (недельный отдых обойдется не менее 15000 долл. на человека), однако забронировать свободный номер здесь не так просто.



Treehotel в Швеции

5 уникальных номеров на дереве, расположенных в 4–6 метрах над землей, создала компания Treehotel в экологически чистом районе на севере Швеции, небольшой деревне Хараде. Все номера Treehotel имеют невероятный вид на реку и каждый из них выдержан в собственном неповторимом стиле — есть «Зеркальный куб», «НЛО», «Птичье гнездо», «Хижина», «Синий конус». Во всем чувствуется минимализм, но при этом имеются все блага цивилизации, такие как санузел и душевая.

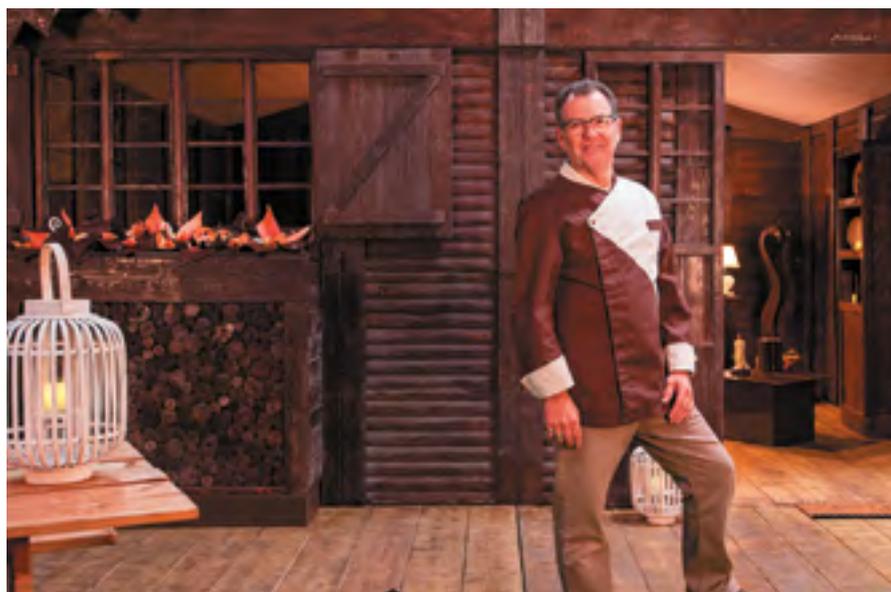
Отель работает круглогодично, на природе всегда есть чем себя занять: ловить рыбу, ездить на лошадях или кататься на каяке, а зимой можно, к примеру, порыбачить или прокатиться на собачьей упряжке. Также на территории отеля есть уютная деревянная сауна, способная вместить до 8 человек.



Chocolate Cottage во Франции

Домик из шоколада площадью 18 кв.м расположен под Парижем, в Севре, на территории фарфоровой мануфактуры. Стены, камин, тумбочки, книжный шкаф, часы и даже клумба и небольшой пруд созданы из шоколада. Автор этой красоты — скульптор Жан-Люк Деклузо. На строительство отеля ушло 1,5 тонны шоколада.

Мини-отель рассчитан на четырех человек. Помимо проживания, постояльцам предлагают мастер-классы от скульптора по изготовлению миниатюрных вкусных домиков. Гостям следует помнить, что они не должны наносить вред дому и пробовать его на вкус. Вместо этого им предложат множество шоколадных закусок.



Jumbo Stay в Швеции

Расположенный в самом настоящем самолете этот мини-отель, возможно, кому-то покажется более чем странным, тем не менее он пользуется большой популярностью в Стокгольме как у местных жителей, так и у туристов. Обосновался отель в корпусе бывшего авиалайнера Boeing 747–200.

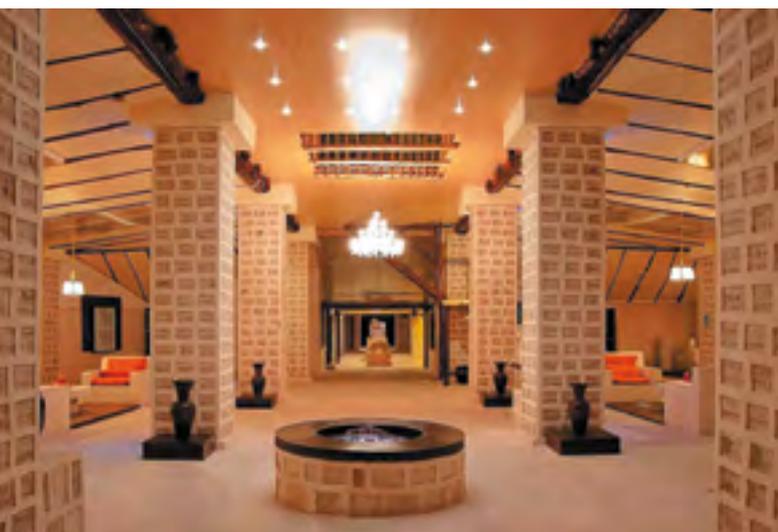
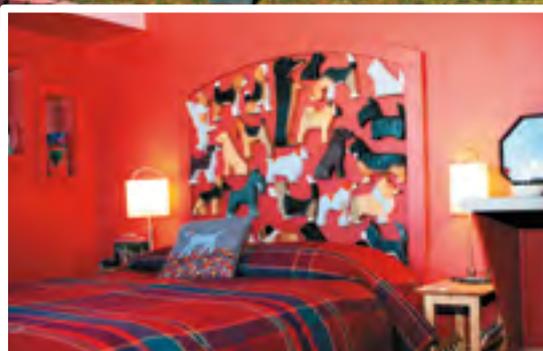
К услугам постояльцев несколько номеров с мягкими кроватями и плоскими телевизорами. Также в самолете работает бар. И все же большинство гостей предпочитают ночлег в самом интересном номере — бывшей кабине пилотов, из окна которой открывается прекрасный вид на аэропорт и курсирующие в нем воздушные суда.



Dog Bark Park Inn в США

Построенный супружеской парой отель Dog Bark Park Inn, расположенный в Коттонвуде, — деревянное сооружение в виде гончей собаки (бигля) довольно впечатляющих размеров: его высота 9 м, длина — 10 м, ширина — больше 4 м. В голове огромной собаки находится мансарда, а в мордочке — уголок для чтения. Войти внутрь огромного бигля можно через балкон.

В интерьере все довольно просто, но со вкусом. Всего в отеле 4 номера. Комнатки очень уютны, больше напоминают домашнюю обстановку, нежели отель, и декорированы в соответствии с внешним видом отеля — тема собачек является здесь основной.



Palacio de Sal в Боливии

Уникальная гостиница из соляных блоков, скрепленных цементоподобной смесью из соли и воды, построена в 2007 году поблизости от солончака Уюни в Боливии. Из соли сделаны не только стены, крыша и пол, но и вся мебель. Правда, есть кое-что, сделанное не из соли — это туалеты и жестяная крыша. Соляной отель располагает 16 комфортабельными номерами, где есть все удобства, а также гостиная, столовая и баром. Кроме этого, в гостинице имеется настоящий камин. На втором этаже предусмотрена просторная терраса, с которой гости могут любоваться звездным небом.





Kumbuk River в Шри-Ланке

Гостиница Kumbuk River, построенная в форме огромного слона, находится на 16 гектарах пустыни вдоль реки Оя Кумбуккан в Буттале, недалеко от заповедника с обитающими в нем дикими слонами, павлинами и другими экзотическими животными. А рядом с заповедником есть водопады и великолепные чистейшие пляжи. Место расположения этого чудного отеля удивительно само по себе — здесь по-настоящему чувствуешь единение с природой, а такая экологически чистая хижина из травы и веток вписывается сюда как нельзя кстати.

Мини-отель состоит из двух этажей, имеет 4 номера, разместиться в которых может не более 12 человек. При этом к услугам постояльцев оборудованный санузел и все остальные удобства, которые есть в лучших гостиницах мира.



КАК ПЕРЕСТАТЬ *быть невротиком*

Все гуру психологии и эзотерики провозглашают необходимость быть позитивными, возвращать в себе осознанность и радоваться окружающему миру. Но если бы начать радоваться было так просто, то планету бы населяли исключительно счастливые люди. Правда в том, что чем больше вокруг призывов к душевному спокойствию и безмятежности, тем тяжелее приходится тем, у кого тревожность, апатия и низкая работоспособность — главные спутники жизни. Невротики, люди, неспособные переключиться с неприятных эмоций, испытывающие беспокойство по поводу и без, не внимают призывам радоваться не потому, что не хотят, а потому, что не могут. Как же страдающим неврозом решить свою проблему? Для начала нужно соблюдать несколько рекомендаций, чтобы избавиться от внутреннего напряжения и начать мыслить по-новому.

Не подавляйте тревогу

Невротик часто осознает свою проблему, но решить ее не может, поэтому любой приступ тревоги он пытается подавить, загоняя ее вглубь подсознания. Но страх рано или поздно даст о себе знать, так что не игнорируйте его, уделите ему внимание. Как он появляется? В какой ситуации? Что ей предшествует? Испытывали ли вы подобный страх раньше? Ответьте себе честно, и само осознание проблемы принесет вам облегчение.

Переключайтесь!

Осознав наличие страха и, возможно, его причины, не закикливайтесь на бесконечном осмыслении проблемы, а отвлекитесь на что-нибудь приятное: прогулку по парку, общение с близкими за чашечкой чая, просмотр любимой комедии. Одним словом, не дайте черным мыслям увести вас за собой.

Предупредите приступ

В следующий раз, как только почувствуете, что очередное негативное событие извне грозит вывести вас из душевного равновесия, не реагируйте так, как привыкли, — злостью, тревожностью, страхом, обидой и т. п. Вместо этого дайте себе хотя бы 5 минут, чтобы успокоиться и не наломать дров. Придя в себя, вы совершенно по-новому посмотрите на ситуацию: она либо покажется вам не такой уж трагичной, либо вы поймете, как выйти из нее с минимальными потерями.

НЕВРОЗ

Понятие и причины

Невроз — это психогенное длительное расстройство, имеющее обратимый характер. Термин был введен в обиход еще в 18 веке. В современной официальной медицине он не употребляется: заменен на смежное понятие «невротическое расстройство».

Причины неврозов, как и любых расстройств психического генеза, до конца не изучены. Большинство специалистов сходится во мнении, что психогенным фактором во всех случаях являются конфликты (внешние или внутренние), действие обстоятельств, вызывающих психологическую травму, стресс либо длительное перенапряжение эмоциональной и интеллектуальной сфер психики. Однако большее значение имеет не сила или длительность воздействия этих факторов, а степень восприятия и отношение к ним человека. То есть играет роль внутреннее состояние личности, особенности характера. Например, такие черты, как тревожность, мнительность, сентиментальность, увеличивают риск развития состояния.



Позвольте себе срываться

Устоявшиеся многолетние привычки, конечно, так просто вас не отпустят, и, прежде чем новая модель мышления закрепится, вы переживете не один срыв. Не стоит себя корить за них, просто дайте себе право на слабость. Главное здесь — не увлечься жалостью к себе и самобичеванием, ведь это не поможет вам перестать быть невротиком.

3 самых распространенных вида невроза

Главные симптомы **неврастении** — истощение и повышенная утомляемость на фоне раздражительности и гипервозбудимости. Возможны и другие симптомы: повышенная чувствительность к яркому свету, температурным скачкам, громким разговорам. Появляются и вегетативные расстройства: тахикардия, повышенная потливость, головные боли.

Невроз навязчивых состояний — еще одна форма заболевания, при которой определенные мысли, действия, страхи становятся настолько навязчивыми, что человек воспринимает их болезненно, они мешают привычному укладу жизни. Среди часто встречаемых фобий — страх смерти, смертельного заболевания, высоты, замкнутого пространства.

Страхи способны спровоцировать и навязчивые действия: постоянное мытье рук из-за боязни подхватить какую-нибудь заразу, дезинфекция всего вокруг, избегание общественных мест и др.

Истерия — это разновидность невроза, которую прозвали великой симулянткой за разнообразие ее симптомов. Развитию этого вида невроза способствует истерический тип характера. Среди проявлений болезни выделяют приступы удушья, рыдания или смеха. Болезнь может маскироваться под гипертонический или сердечный криз.

Пожалуй, самым известным симптомом этого невротического расстройства является приступ истерии, носящий демонстративный характер (чаще ему подвержены женщины). При таком приступе человек падает в обморок, но, удивительно, очень удачно. Больной не стремится избавиться от своего нездорового состояния, а пытается всячески манипулировать им.

Перестаньте обижаться

Невротик может обидеться на любую мелочь. «Она не улыбнулась мне при встрече, а ему даже подмигнула. Значит, я ей больше не нравлюсь», «Начальник поблагодарил меня за работу одной из последних. Значит, он не ценит мой вклад». Это далеко не самые странные поводы обидеться, которые популярны у невротиков. Перестаньте в каждом



видеть врага, лелея собственную мнительность. В следующий раз, когда очередной пустяк вызовет у вас привычное желание обидеться, измените привычную реакцию и мысленно поблагодарите человека. Если благодарить его как будто не за что, постарайтесь все же отыскать причину — уже одна эта мыслительная работа отвлечет от знакомого сценария обиды.

Творите

Изысканное блюдо, поделка из дерева, стихотворение — неважно, что вы создадите в итоге; главное, что дремавшая внутри творческая энергия не оставит места опустошающей тревоге. Человек, реализующий душевную потребность в созидании, просто не может быть невротиком.

Заразная истерия

Истерия может быть заразна. Это доказал случай в одной из школ Танганьики (ныне Танзания), произошедший в 1962 году. Три девочки смеялись так заразительно, что их смех подхватили 95 учеников. Максимальная продолжительность приступа составила 16 дней. Эту школу закрыли, но эстафету переняли еще 14 школ. Всего истерическому припадку подверглось около тысячи учащихся. Возможной причиной истерии у девочек считают плохие жилищные условия общежития, в котором они проживали, и невозможность предъявить на это претензии.

Еще про один случай в Танзании упоминает исследователь Джон Уоллер: «В конце 2008 года несколько девочек в танзанийской школе отреагировали на давление на важных экзаменах таким образом: некоторые упали в обморок, в то время как другие рыдали, кричали или бегали по школе».



*Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!*

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

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

Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

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

Ждем ваших писем и звонков!

ФАКТЫ О РАКЕ

Что важно знать



Несмотря на то, что рак занимает второе место в структуре причин смертности россиян (лидерство по-прежнему сохраняют за собой сердечно-сосудистые патологии), он далеко не всегда является смертельным приговором — за последние десятилетия увеличивается число людей, победивших рак. Многие виды онкозаболеваний успешно поддаются лечению при своевременной постановке диагноза и использовании инновационных методов терапии. Более того, исследователи полагают, что более половины всех случаев онкологических заболеваний можно предотвратить.

Гены и среда

Большинство случаев рака развиваются в результате спонтанной генетической мутации в клетках под воздействием факторов окружающей среды, включая курение, алкоголь и питание.

Солярию — нет!

Только в США ежегодно диагностируется более 419 000 новых случаев рака кожи, связанных с использованием солярия. Регулярное посещение солярия — это доказанный фактор развития не только рака кожи (в частности кожи молочной железы и соска), но и рака молочной железы. Ведь избыточная инсоляция приводит к нарушению гормонального баланса, что способствует изменению тканей в молочной железе. Данные исследований в Европе говорят о том, что у женщин, регулярно посещающих солярий, риск развития рака молочных желез после 40 лет в два раза выше.

Самое раннее описание рака

было найдено в папирусе Эдвина Смита, датированном 16 веком до н.э. Документ описывает операцию по удалению опухолей молочной железы. Однако автор утверждал, что заболевание «вылечить нельзя» (Мукерджи С. Царь всех болезней. Биография рака. М., 2013).

Курение

У курильщиков минимум в 3 раза выше вероятность развития рака мочевого пузыря, чем у некурящих. Курение становится причиной как минимум половины всех случаев этого типа рака у мужчин и женщин. Что касается рака легких, исследования

Рак и ЭКО — есть ли связь?

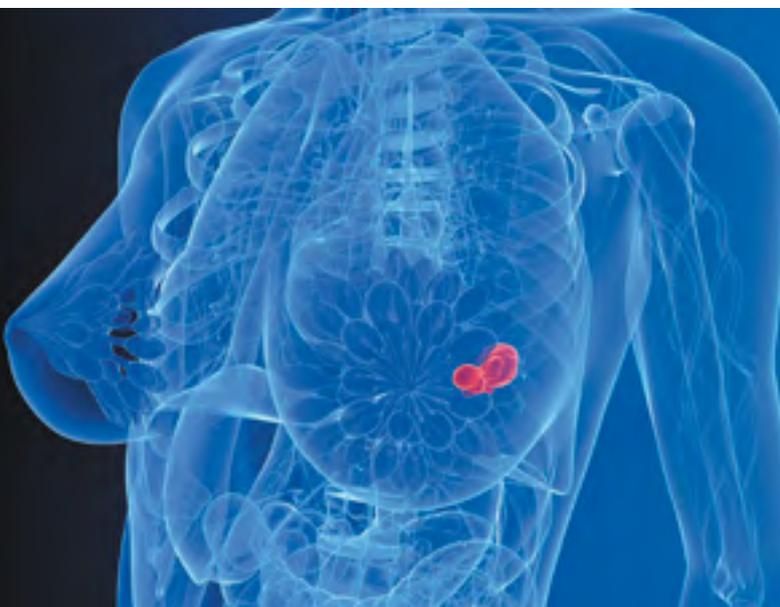
Эксперты из службы здравоохранения Израиля «Маккаби» провели исследование, в котором участвовало почти 90000 женщин, забеременевших при помощи ЭКО. У всех участниц исследования зарегистрировали 41 случай рака яичника, 38 случаев рака эндометрия и 501 случай рака молочной железы — столько же, сколько обнаружилось и у женщин с «естественной» беременностью.

Еще одно исследование проводилось в Швеции, где с 1932 года ведется реестр, благодаря которому ученые получают доступ к данным о состоянии здоровья всех граждан. Они сравнили данные 1800 000 женщин, которые для достижения беременности использовали либо стимуляцию овуляции, либо программу ЭКО, с данными 2000 000 матерей, забеременевших без использования вспомогательных репродуктивных технологий. Оказалось, что женщины, которые использовали программу ЭКО, болеют всеми видами рака ничуть не чаще тех, кому удалось забеременеть «обычным» способом. При этом большинство отклонений обнаружилось у женщин, у которых еще до ЭКО были проблемы со здоровьем.

показали: он встречается даже у тех людей, кто никогда не курил. Риск развития болезни есть и при пассивном курении.

Почему слева?

Опухоль на 5–10% чаще развивается у женщин в левой груди, чем в правой. Левая сторона тела также на 10% более подвержена меланоме (тип рака кожи). Достоверных данных, указывающих на причину этого феномена, не существует.



Персонализированная терапия

Рак — это множество различных заболеваний. За последнее десятилетие специалисты убедились, что существует более 200 различных типов и подтипов рака. Это способствовало переходу от универсального подхода в лечении к персонализированной терапии.

Грызуны в помощь

Клетки подземных африканских млекопитающих богаты веществом под названием гиалуронан (гиалуроновая кислота), которое подавляет воспаление и клеточное деление, препятствуя развитию онкологических заболеваний. Это открытие может привести к созданию новых методов лечения рака в будущем.

Опасная маскировка

Иммунная система человека — один из самых совершенных инструментов в борьбе с заболеваниями. Однако злокачественные клетки могут маскироваться под здоровые и таким образом избегать уничтожения. За открытие этого механизма, которое привело к развитию направления иммуноонкологии, в 2018 году была присуждена Нобелевская премия.

Анализ генома

Ученые знают более 300 генов, изменения в которых в результате спонтанной или наследственной мутации, могут приводить к развитию рака. Комплексный анализ генома опухоли позволяет выявить в нем мутации, которые приводят к развитию опухолевого процесса, и подобрать наиболее подходящее лечение.



ОСТЕОПАТИЯ

Результат налицо

Вы страдаете от хронической болезни, полностью справиться с которой не помогают ни лекарства, ни процедуры? У вас есть регулярно беспокоящая травма? Вас мучают постоянные головные боли? Во всех этих случаях эффективную помощь может оказать остеопат. Суть остеопатии — в поиске глубинной проблемы, вызывающей ваше недомогание. Врач-osteопат ищет первопричину боли и устраняет ее, избавляя человека от болезни-следствия. Остеопатия относится к области альтернативной медицины, но пусть вас это не пугает, ведь результаты, которые получают пациенты, говорят о несомненной эффективности этого средства помощи. Врач-osteопат имеет за плечами высшее медицинское образование (не считая интернатуры или ординатуры по другим медицинским специальностям) плюс обучение по остеопатии (минимум 3 года). Итак, поговорим о преимуществах остеопатии.

1. Легкое воздействие

Остеопат воздействует на тело очень мягко, не перегружая и без того загруженный организм болезненными движениями или сильным нажимом. Таким образом, риск осложнений фактически отсутствует, чего не скажешь, например, о прописываемых врачами лекарствах.



2. Заметное облегчение

Вы почувствуете улучшение уже после первого сеанса. Полный курс позволит вам забыть о проблеме если не навсегда, то надолго. Остеопат может порекомендовать вам курс упражнений. Выполняя их, вы закрепите эффект и заметно снизите риск рецидивов.

3. Самооздоровление

Остеопатия направлена на восстановление функций в организме путем устранения внутреннего дисбаланса. На сеансе проводится диагностика с последующим лечением нарушений взаимодействия органов и частей тела. Применяются краниосакральные (работа с черепом, позвоночником и крестцом), висцеральные (работа с внутренними органами) и мягкие техники мануальной терапии. Задача остеопата — вернуть организму искомый баланс, чтобы он мог подключить внутренние резервы для восстановления.

4. Целостное влияние

Остеопатия смотрит на человеческое тело комплексно, стремясь отыскать причину боли. Соответственно, после сеансов вас ждет не локальное облегчение, а оздоровление организма в целом. У вас улучшатся общее самочувствие и настроение.

5. Неожиданный эффект

Мы настолько привыкаем к плохому самочувствию, что не замечаем его. Тем не менее пусть и слабая, но постоянная боль отнимает у нас больше сил, чем мы думаем. Нечего удивляться, что нам часто не хватает энергии сменить нелюбимую работу, решиться на переезд или хотя бы на обновление гардероба. Откуда взяться лишней энергии, если она уходит на борьбу с малозаметным, но коварным недугом? Остеопатия избавит вас от имеющейся проблемы, и тогда вы сможете направить освободившиеся силы на большие свершения.

Остеопатия или массаж?

Многие, не доверяя остеопатам, предпочитают восстанавливать здоровье у массажистов. Массаж, безусловно, полезен, но его действие ограничено вправлением позвонков и снятием зажимов мышц. Он не может избавить вас от хронической проблемы, поскольку воздействует только на ее следствие, а не на причину. К примеру, боли в спине или стопе могут быть связаны с зажимом челюстной мышцы, что создает дисбаланс во всей костно-мышечной системе. Поверить в подобное сложно, да и не нужно — просто проверьте на собственном опыте, как после сеансов остеопатии недомогание, от которого вы уже не надеялись избавиться, наконец оставляет вас в покое.



Несравненная

Анастасия Вяльцева

Ее называли и чайкой русской эстрады, и русской Золушкой, превратившейся из простой горничной в одну из самых богатых и известных женщин России. Певица с изумительным тембром голоса, красивая женщина с очаровательной улыбкой и гордой осанкой светской дамы вошла в историю русской музыкальной культуры как создательница особого жанра — того, что сейчас принято называть эстрадной песней.



*«В том раю тишина бездыханна,
Только в куще сплетенных ветвей
Дивный голос твой, низкий и странный,
Славит бурю цыганских страстей»*

А. Блок

Голос свыше

Популярность Вяльцевой в начале XX века была огромна. Концерты несравненной исполнительницы романсов всегда вызвали шумный успех, а грамофонные пластинки с ее записями выходили огромными тиражами. Судьбе Анастасии Вяльцевой изумлялись: крестьянская дочь и вдруг — ее имя гремит на всю Россию!

Когда Анастасии исполнилось 11 лет, предприимчивая мать устроила ее подгорничной на работу в одну из киевских гостиниц. Это было мало подходящим местом для девочки, но зато там платили хорошие чаевые. В гостинице часто останавливались актеры, народ небогатый, и вместо чаевых они расплачивались контрамарками... Поэтому Настя часто бегала в театр — послушать оперетту. В 80-е годы позапрошлого века в России был расцвет этого жанра. Девочке очень нравилась оперетта. У нее была хорошая музыкальная память, она быстро заучивала услышанное, а потом распевала во время уборки номеров.

В возрасте 13 лет произошел случай, который перевернул жизнь Насти. Однажды она пришла убирать апартаменты одной тогда очень известной артистки, опереточной примадонны Вельской. Настя решила,

что в апартаментах никого нет, начала убираться в одной из комнат и, конечно же, как всегда, запела. А Вельская, оказывается, была в соседней комнате! Она послушала-послушала, как поет девочка, потом вышла, оглядела ее и сказала: «А знаешь, у тебя есть голос, тебе нужно учиться петь. Да и внешние данные у тебя прелестные. Знаешь, ты должна пойти в оперетту...» Для 13-летней девочки это был голос свыше!

Секрет успеха

Девять лет продолжались университеты Вяльцевой по опереточным труппам провинции. Она была и в балетной группе, и в вокальной. В шестнадцать лет Вяльцева запела, стала хористкой, в двадцать она уже — артистка на вторых ролях (так называли эпизодических актрис).

В апреле 1893 года театр, где служила Вяльцева, приехал в Москву на гастроли, которые проходили в саду «Эрмитаж». После этих выступлений певица взяла в театре расчет. Она решила поехать в Петербург, чтобы попробовать свои силы на подмостках столичной оперетты. А уже в 1900-х годах о Вяльцевой очень много писали и говорили. Журналисты называли ее несравненной. Газеты расписывали дорогие, сногшибательные туалеты Вяльцевой и возмущались тем, что она берет за свои выступления огромные гонорары...

Певицу часто спрашивали: в чем секрет ее успеха? А она отвечала: «Да все очень просто! Я пою то, что всем понятно». Но при необыкновенном успехе у нее были и враги, которые говорили, что Вяльцева на эстраде — это пошлость и гадость, поет она песни-однодневки, а уж на сцене-то — капризная, кокетливая, жеманная, игривая красотка, призывающая к свободной любви и заигрывающая с мужской половиной зала!



Любовь мецената

У нее был и так называемый спонсор или, как тогда говорили, меценат. Он сам ее нашел. Звали его Николай Иосифович Холева. Человек из светского общества, богатый петербургский адвокат, меломан... Он имел музыкальный салон, где выступали знаменитые певцы Петербурга и Москвы, — такое мог себе позволить не каждый представитель высшего света.

Впервые увидев Анастасию Вяльцеву, он влюбился в нее. Ему было тогда чуть за 40. Ей — 22. Но уже в этом возрасте она твердо знала, что хочет от жизни. Анастасия стала, как тогда говорили, его воспитанницей. На деньги своего мецената она брала уроки пения у самых дорогих педагогов по вокалу, а также занялась самообразованием. Она была трудолюбива и делала большие успехи. И уже через год-полтора Вяльцева стала появляться в музыкальных салонах и на эстрадных вечерах как исполнительница романсов.

Николай Иосифович Холева очень любил ее и сделал все для того, чтобы Анастасия стала звездой. Она станет королевой русского романса, только Николай Иосифович об этом уже не узнает, потому что вместе они были всего семь лет — вплоть до его неожиданной кончины...



Жизнь-сказка и внезапный конец

Но жизнь продолжалась. Граммофонные пластинки с записями Анастасии выходили по тем временам огромными тиражами, ее портреты украшали столичные салоны. Жизнь, похожая на сказку. Вскоре появился и принц — блестящий гвардейский офицер, полковник Бискупский. Композитор Николай Зубов, очарованный Вяльцевой, написал романс «Я бы хотел тебя забыть» именно тогда, когда певица уехала к раненному на русско-японской войне Бискупскому, ставшему впоследствии ее мужем.

Слава, богатство, счастливое замужество — все это рухнуло в один момент. На гастрольном выступлении в Курске прямо на сцене она почувствовала себя плохо. За кулисами врач и артисты уговаривали певицу прекратить гастроли и ехать домой в Петербург. Когда ей стало лучше, она сказала: «Нет-нет, мы поедем дальше... Нас ведь ждут...» Отработав больной еще несколько концертов, в Воронеже она наконец поняла, что больше петь не может. Только тогда собралась и поехала в Петербург. Консилиум врачей, страшный диагноз: рак крови.

Она была богатой женщиной. Ей выписали врачей из Швейцарии; каждый день к ней ходил модный тогда лекарь Бадмаев со своей тибетской медициной... Но все было поздно.

Всего только два года, как они с мужем повенчались — до этого долгое время жили в гражданском браке. Ему — полковнику царской гвардии, человеку шля-



хетских кровей — начальство не разрешало жениться на Вяльцевой, так как она была «крестьянкой и артисткой». Тогда Бискупский ушел в отставку и женился на ней. Теперь он давал жене свою кровь. Но после переливания ей стало еще хуже — тогда врачи не знали, что существуют разные группы крови...

Публика была поражена болезнью певицы. Ходило много разговоров, слухов. В газетах печатали бюллетени о состоянии здоровья Вяльцевой. В них указывали ее артериальное давление, температуру тела...

4 февраля 1913 года Анастасия Дмитриевна Вяльцева ушла из жизни, в расцвете творческих сил, в зените славы и популярности. Ей было 42 года.

От всего сердца

Заслуживает внимание очень подробное завещание певицы, составленное за две недели до ее смерти, 19 февраля 1913 года. В первом пункте документа говорится о том, что она дарит Петербургу два своих дома на набережной реки Карповки с прилегающими к ним земельными наделами. В одном доме она просит открыть женскую больницу, с отделением для малоимущих, для рожениц, а в другом — организовать приют для детей, оставленных родителями. Во втором пункте говорилось, что после кончины певицы следует срочно провести аукцион и продать все движимое и недвижимое имущество: ее экипажи, бриллианты, другие украшения, дорогие туалеты, меха, серебро, картины и т.д. Часть денег Анастасия Вяльцева завещала матери и двум братьям, но большую часть завещала на обустройство больницы и приюта. «Королева русского романса» с восьми лет начала работать и хорошо знала цену деньгам, благополучие в жизни заработала своим трудом и здоровьем. И когда в 42 года уходит из жизни, она дарит людям то, что заработала.

Прощался с певицей и скорбил об ее утрате весь Петербург. Но пока живы романсы в исполнении Анастасии Вяльцевой, будет жить и память о ней, несравненной певице с волнующим голосом, оставляющим в душе яркие чувства прекрасного и неземного.



О СЧАСТЬЕ

Чаще всего оно, как вспышка, не бывает долгим, быть счастливым длительное время – удел избранных. Но стоит только оглянуться вокруг, и мы увидим, что оно рядом, только мы его не замечаем. Психологи утверждают, что счастье может стать привычкой и привычкой. Умение быть счастливым – это позитивное восприятие мира и душевная устойчивость. Сегодня в рубрике о счастье рассуждают великие писатели и ученые.

*Счастье – это когда тебя понимают,
большое счастье – это когда тебя любят,
настоящее счастье – это когда любишь ты*

Конфуций (Кун Цю)



*Великая наука жить счастливо
состоит в том, чтобы жить только
в настоящем*

Пифагор Самосский

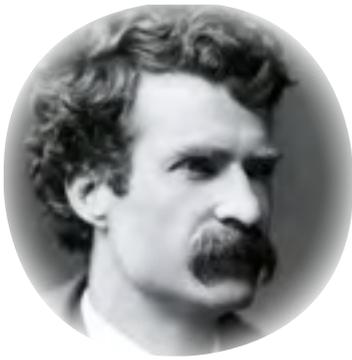
*Самый счастливый человек тот, кто
дарит счастье наибольшему числу людей*

Дени Дидро



*Есть два желания, исполнение которых
может составить истинное счастье
человека, – быть полезным и иметь спо-
койную совесть*

Лев Толстой



Один раз в жизни счастье стучит в двери каждого, но часто этот каждый сидит в соседней кабачке и не слышит стука

Марк Твен

Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми

Оскар Уайльд



Счастье исключает старость. Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет

Франц Кафка

Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно

Антон Макаренко



Как стать счастливым? Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее

Дейл Карнеги



Наталья Козырева

Руководитель Академии успешного школьника

Международный онлайн-проект

Академия успешного школьника

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

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

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



natalkoz



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника

Летняя десертия

На дворе лето, поэтому в нашем меню обязательны фрукты и овощи, а если десерты, то непременно легкие! Мы предлагаем вам приготовить освежающий салат из овощей с креветками, вкуснейший гаспачо и воздушно-нежный тирамису.

Зеленый гаспачо с куриным бульоном

Ингредиенты

- зеленый салат — 100 г
- шпинат — 100 г
- зеленый лук — 3 гол.
- огурец — 1 шт.
- петрушка — 1 ст.л.
- куриный бульон — 2 ст.
- сметана — 0,5 ст.
- майонез — 0,5 ст.
- листья мяты — 1 ч.л.
- соль — 0,5 ч.л.
- молотый белый перец — 0,5 ч.л.

ЛЕДЯНОЙ СУП

Гаспачо (исп. *gazpacho*) — испанский холодный суп из помидоров, огурцов, лука, красного перца и хлебного мякиша, приправленный оливковым маслом и чесноком. Подается такой суп ледяным. Скорее всего, название супа происходит от арабского слова, означающего «замоченный хлеб».

Гаспачо можно не только складывать из разных составляющих, но и сервировать различными способами. Есть своеобразный вариант подачи гаспачо «сделай сам»: в большой супнице на стол выставляют «базовый» суп, а вокруг него в маленьких плошках дополнительные ингредиенты: миндаль, кусочки хамона (сыровяленого свиного окорока), зеленые бобы и орешки, редис и сельдерей, молотые фисташки, маслины, авокадо, сахар, вареные яйца, классические крутоны (обжаренные кубики хлеба без корки, натертые чесноком), а также мясо цыплят, креветок и лобстеров. Допускаются различные отступления от классического рецепта. Очень вкусный и фруктово-ягодный гаспачо (с клубникой, ананасом, манго, дыней, черникой, лимоном и имбирем), и «золотой» (из желтых помидоров), и запеченный (это залитые острым супчиком томаты). Существуют также варианты гаспачо в виде салата.



Приготовление

1. В блендере перемолоть вместе салат, шпинат, зеленый лук, огурец, петрушку.
2. В получившееся пюре постепенно вливать холодный куриный бульон, добавить сметану, майонез, измельченную мяту, молотый белый перец. Перемешать все до однородного пюре.
3. При подаче можно дополнительно добавить сметану по вкусу.

Салат из креветок с помидорами

Ингредиенты

- королевские креветки — 500 г
- зеленая фасоль — 350 г
- помидоры — 4 шт.
- огурцы — 4 шт.
- лимон — 1 шт.
- оливковое масло — 2 ст.л.
- зеленый лук — по вкусу
- сладкая горчица — 1 ст.л.
- орегано — по вкусу
- соль, черный перец — по вкусу
- сахар — 0,5 ч.л.
- брынза — 100 г



Приготовление

1. Отваренные (около 2 мин.) в подсоленной воде королевские креветки промыть в дуршлаге холодной водой и очистить. Выложить в большую салатницу.
2. Отварить зеленую фасоль в подсоленной воде в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг и промыть под холодной водой.
3. Выложить фасоль, порезанные на дольки помидоры и огурцы в салатницу.
4. Для соуса в небольшой миске соединить 3 чайных ложки сока лимона, цедру, оливковое масло, нарезанные зеленый лук, орегано, а также горчицу, сахар, перец, 3/4 чайной ложки соли. Все хорошо перемешать.
5. Смешать креветки и овощи с соусом и измельченной брынзой.



Тирамису

Ингредиенты

- растворимый кофе — 2–3 ч.л.
- бренди или ликер амаретто — 3–4 ст.л.
- яйца (желтки) — 3 шт.
- сахарный песок — 75 г
- сыр маскарпоне — 250 г
- бисквитное печенье — 120 г
- какао-порошок — 1 ст.л.

Приготовление

1. Сделать кофе, залив растворимый кофе 200 мл кипятка. Остудить, вылить в глубокую миску, добавить бренди или ликер амаретто.
2. Желтки и сахарный песок тщательно взбивать до тех пор, пока полностью не растворится сахар. Порциями вводить в яичную массу сыр маскарпоне и вымешивать до образования густой однородной массы.
3. Половину всего бисквитного печенья быстро обмакнуть в кофейную смесь и сразу же вплотную друг к другу выложить в глубокую прямоугольную форму. Крем с маскарпоне разделить на две части, одну часть равномерно выложить на пропитанное кофейной смесью печенье. Остальные бисквиты также быстро обмакнуть в кофейную смесь и плотным слоем выложить на крем. Сбрызнуть оставшейся кофейной смесью. Остатки крема равномерно распределить сверху и разровнять.
4. Накрывать тирамису пищевой пленкой и поставить в холодильник как минимум на 4 часа, чтобы десерт хорошо пропитался.
5. Перед подачей на стол посыпать торт тонким слоем какао-порошка и нарезать на порции, предварительно опуская нож в горячую воду.



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.

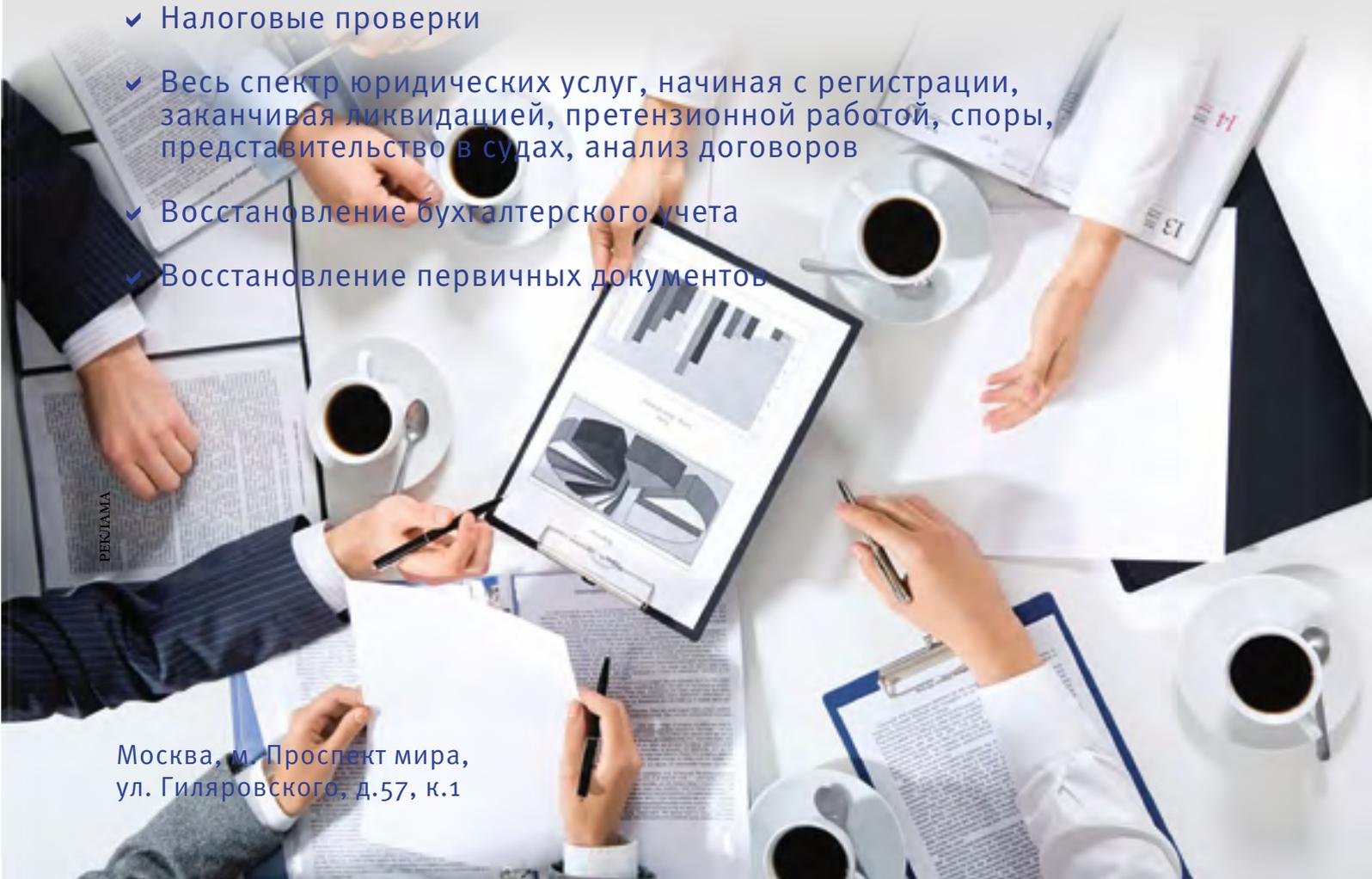


ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ



БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

- ✓ 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



TRUST THE BOTTLE

физиологичная anti-age косметика по индивидуальным рецептурам

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



Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

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

