

SAD IDEI

@

Апрель 2017 • №4

Анна Польская

стр. 18

Бизнес-советы

АФИША

Винтаж репортаж

Карьера и семья

Стилисты на контроле

Декор рулит:

мир Михаль Негрин

Красотень — каждый день!

МИФЫ О КРУИЗАХ

Вкусно и полезно

с Татьяной Волох — стр. 50

ПЕСАХ. Еврейские истории — стр. 63

Моё Заэфирье.

Полина Капшева — стр. 66

© 2017 Zalk-Winner
www.zalk-winner.com
www.yana-hod.com

Виртуальный журнал @STRUDEL
об интересной и стильной жизни в Израиле,
об активных, деловых женщинах, ценящих себя и свое дело



Колонка редактора	4
Бизнес-обзор	6
Бизнес-подарки. Sabonella	8
Теория бизнеса	9
Интересные события	12
Карьера и семья	14
История успеха.....	18
Авторская колонка Яны.....	24
Винтаж-репортаж	26
Стиль-контроль	28
Декор рулит.....	36
Фотоколонка Неймана	40
Журналистские заметки.....	44



Вкусная страничка	46
Колонка здоровья	48
Тонкие материи.....	52
Красотень каждый день	53
Путешествуем с толком	56
Муза	62
Колонка хорошего настроения	63
Читательский билет	66
Редколлегия.....	70

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

@STRUDEL всегда с вами рядом в бизнесе и жизни. В апрельском номере журнала для деловых женщин Израиля вы найдете массу полезной, увлекательной и интересной информации. Познакомитесь с успешными, творческими, талантливыми бизнес-леди. Для мужчин у нас тоже найдется местечко: они пишут бизнес-сказочки и дают ценные советы для поддержания здоровья. Приятного чтения!

Уважаемые и дорогие друзья, подписчики и читатели журнала «Штрудель», все мы активные пользователи соцсетей. Время такое. И сегодня я коснусь темы общения и работы в группах фэйсбука.

Проводя достаточно много времени в соцсетях по долгу службы, я вижу необходимость объяснить почему и зачем в некоторых группах существуют какие-либо правила. Да, возможно, не все понимают смысл тем дня, каких-то вопросов или «дуряцких» ограничений. Для начала, когда вы записались в группу, ознакомьтесь с правилами

и загляните в «описание группы» или в раздел «файлы». Как правило, там уже даны подсказки когда и что можно писать и какие темы по дням.

Почти все администраторы стараются повысить активность групп, развить креативность у предпринимателей и деловую жилку у творцов. Для пользы дела, общего блага и ради гармонии. Точнее, для продвижения бизнеса или для более продуктивного общения на тему группы.

Креативность, или творческое мышление, позволяет находить решение в практически любых

КРЕАТИВ + ПОЗИТИВ

ВАШИ ПОМОЩНИКИ В ПРОДВИЖЕНИИ БИЗНЕСА



условиях, думать нестандартно, смотреть на ситуацию или проблему под другим углом, другими глазами, генерировать идеи и создавать нечто новое, выходя за привычные рамки.

Поэтому смысл разных тем и условий, скажем, в группе **«Креатив и бизнес»** — развить эту самую креативность. Она здорово помогает в бизнесе и в жизни. У вас появится масса идей и пути их реализации.

Например: представьте потенциальным клиентам свою деятельность в ограниченных условиях двух предложений и без ссылки на свой ресурс. Да так, чтобы поняли, заинтересовались и вступили в диалог. А дальше — вы сами знаете что делать.

Давайте попробуем освободиться от шаблонов, стандартов мышления и расширить кругозор. @

Всех милых женщин редакция журнала «Штрудель» поздравляет с 8 Марта! Любви вам, солнца, успехов и правильного ведения деловой переписки! Успешной, приятной работы и творческого размаха!

Анат Ор Лев

главный редактор и арт-директор @STRUDEL



Михаэль Нейман

фотограф и журналист

Ольга

Стамбульчик
программист и консультант по маркетингу

Лилия Гойzman

арт-редактор, корректор и иллюстратор

Анна Польская

консультант по декору и эксперт по интернет-магазинам

Илана Шляпник

консультант по имиджу, стилю и моде

Фото pixabay.com

Экспертное мнение

Ольга Стамбульчик

Слышать и слышать!

Мне очень трудно купить себе обувь — выступающая косточка рядом с большим пальцем, высокий подъем (сказывается 9 лет занятий в балетной студии в детстве). Вчера я проходила мимо обувного магазина, увидела в витрине симпатичные туфли, зашла примерить, особо ни на что не рассчитывая. Туфли не подошли (оказались узки), и я уже собиралась выйти из магазина, когда продавщица сказала: «я знаю, что вам нужно.» Через пару минут она вернулась со склада и показала мне туфли моей мечты — цвета «nude», небольшой каблук, мягкая кожа, никаких излишеств в виде бантиков и шнурочек. Туфли подошли идеально, цена приятно удивила, и я вышла из магазина с покупкой! Я, которая покупает обувь в лучшем случае раз в несколько лет!

Я возвращалась домой размышляла над тем, как у продавщицы это получилось.

Волшебство? Нет. Просто она была очень наблюдательной (увидела классический стиль моей одежды) и внимательной слушательницей.

...Год назад я со старшей дочкой поехала покупать матрац. Мы как раз переехали в новую квартиру, и девочке не на чем было спать. В первом магазине нас встретила нарядная продавщица, которая начала расхваливать свой товар, забросала нас непонятными терминами, объясняя его преимущества, экологичность и надежность. Оказалось, что доставку матраса надо ждать примерно месяц.

«Как месяц, девочке нужно сейчас?» — робко произнесла я. На что услышала высокомерный ответ: «Ради такого качественного товара стоит месяц поспать на полу!!» Нечего и говорить, что





мы ушли из этого магазина и побрали в соседний. Там тоже матрац нужно было ждать месяц, но. Вначале нас внимательно выслушали, потом дали дочери возможность выбрать матрац, полежать на нем и... тадам! предложили прямо сегодня же получить матрац напрокат (бесплатно) пока не будет готов наш.

Итак, умение слушать собеседника — основа успешного бизнеса.

Если вы умеете слушать клиента, вы не упустите важную информацию о его потребностях и нуждах, что позволит предложить ему именно то, что будет для него действительно эффективным, и в результате заключить сделку.

Как же слушать и вести диалог:

- Не перебивайте, умейте выслушать до конца.
- Обращайте внимание на слова-маркеры: «Мне такой дизайн квартиры, чтобы как можно меньше собиралась **пыль**. У нас в семье есть **аллергики**». Или «Мне очень **не удобно пользоваться** сайтом — о каждом небольшом

изменении я должен **просить** программиста, даже статью в блог или анонс на мастер-класс я не могу внести **самостоятельно**».

► Не перегружайте свою речь профессиональными терминами, говорите на «человеческом» языке.

► Объясняя что-то узко-профессиональное, приводите примеры из реальной жизни, например: «Обновлять доменное имя нужно каждый год как абонемент в кантри».

► Во время разговора смотрите на собеседника.

► Вслушивайтесь в то, что он говорит, а не сочиняйте в это время свой ответ.

► Хорошее правило никогда не говорить дольше 30-ти секунд не прерываясь фразами типа: «У Вас есть какие-либо вопросы?» или «Что Вы об этом думаете?».

Удачных вам продаж! @

Марина Мохова

Подарки? Легко!

Дорогие друзья, а вы уже знакомы с @Sabonella, бутик мыла Handmade?

Друзья, самое время запасаться подарками к Песаху!



Позвольте рассказать вам о @Sabonella. Это бутик эксклюзивного мыла ручной работы. Каждый здесь найдет для себя свой оригинальный кусочек мыла.

Можно заказать мыло с любой картинкой, лого, фото, а также множество разнообразных форм: от фруктов и цветов, до самых разных совят и котят.

Нежнейшие ароматы не оставят никого равнодушными, тем более что и запахи вы можете заказать на свой вкус!

Если у вас магазин, вы можете сделать оптовый заказ — Sabonella имеет опыт работы оптом. Если у вас большой коллектив, вы можете заказать подарочные наборы для сотрудников. Если вы просто частное лицо, Sabonella с радостью выполнит ваш индивидуальный заказ. @

Фото предоставлены Мариной Моховой



Заказы по телефону:

054 210 6233

Сабонелла в Facebook: Sabonella



Александр Шнайдерман

О Моне Штрудельмане и его ресторане

После первых неудачных опытов в бизнесе Моня Штрудельман не оставил попыток разбогатеть. Не даром говорится, что за одного битого двух небитых дают. Он решил, что шишки на лбу — не самое кошмарное украшение для мужчины, в конце концов, это не рога...

Имея печальный опыт, Моня решил в этот раз поступать по науке и начал тестировать нишу. Задав несколько поисковых запросов всезнающему Гуглу, он понял, что одним из рентабельных бизнесов может оказаться собственный ресторан. Дело в том, что в его королевстве было две крайности. Жители любили заниматься спортом, посещали бассейны и тренажерные залы, но при этом много и вкусно есть считалось национальным видом спорта.

Создавать ресторан и не отличаться от других — явный путь к банкротству. Это Моня осознал сразу. Много вариантов он перебрал: итальянская и японская кухня, вкусные блины и пирожки, спагетти, пивной ресторан... Все ему казалось неинтересным, не привлекательным. Когда он открыл глаза шире, то понял, что живет в стране, в которой есть три моря и одно очень большое пресное озеро. И тогда его осенило, что ресторан будет рыбным. Перебоев с поставками рыбы не предполагалась, а желающих посидеть в хорошем рыбном ресторане ожидалось довольно много.

На всякий случай Моня открыл глаза еще шире и увидел, что в его королевстве очень многие женщины любят рожать. И не по одному разу, а значительно больше. А уж как в его королевстве любят детей и что им позволяют — это надо видеть.

На сочетании любви к вкусной рыбе и любви к детям Моня и решил создать свой бизнес.

Моня знал, что нужно что-то необычное, нечто, о чем все и сразу заговорят. Ведь самая хорошая реклама — когда о вашем бизнесе будут гово-



рить, рекомендовать друзьям. Именно поэтому Моня не пожалел денег на создание стеклянных полов. Представляете, идете вы по особо крепкому стеклянному, прозрачному полу, а под вашими ногами рыбки плавают. Выбрали ту, которую съесть собрались, ткнули пальцем официанту, а он в полу люк открыл, сачком рыбку достал и на кухню утащил. Ах какой запах!

Знал Моня, что от того, как он оформит интерьер зала многое будет зависеть. По всем стенам были развешаны картины с рыбами, но кроме нарисованных, были еще и настоящие в аквариумах. Рыбки там были маленькие, в еду не пригодные, но очень красивые и шустрые. Уже позже Моня узнал, что наличие аквариумов позволило ему убить сразу двух рыб (хотел написать — зайцев). На рыбок любят смотреть дети и они стали звать в ресторан своих родителей. Рыбки медленно плавают — никто не торопится. Съели, выпили, посмотрели на рыбок, послушали тихую музыку, посмотрели смешной мультик, можно и еще одно блюдо заказать.

Вот тогда и понял Моня, что не ошибся с целевой аудиторией (ЦА). Именно детям нравятся его аквариумы, это они говорят родителям, что хотят прийти еще раз.

Поняв, кто его ЦА, Моня начал действовать. Он даже название своему ресторану придумал: «Пират и Море». Дело в том, что образ пирата очень легко обыграть. Все официанты-мужчины стали ходить в пиратских костюмах, с ними очень любили фотографироваться посетители. А уж как выглядели прелестницы-пиратки, остается только представить.

Кстати, очень быстро появились в ресторане и попугаи. Правда долго пришлось их учить говорить правильные слова. Вскоре появился и фотограф, а это тоже лишняя монетка в Монин карман.

Сходили в ресторан 3-4 раза. Вот вам подарок — бонусная карта на скидку. Привели друзей в ресторан в свой день рождения — получите бонус при оплате. Заказали 3 одинаковых напитка — возьмите четвертый бесплатно. Успешно пе-





решили в следующий класс — вот вам подарок от заведения...

Очень много таких программ было в арсенале у Мони, много подарков и игрушек он раздавал детям, прекрасно понимая, что вложения в игрушки небольшие, а сарафанное радио будет прекрасно работать.

Кстати, по совету волшебной феи (о ней шел разговор в прошлой статье) он начал активно продвигать свой бизнес в социальных сетях и везде завел свои группы и аккаунты. Не только на Фейсбуке, но и в Одноклассниках, ВКонтаке, Инстаграме и даже Телеграмме. Из этих социальных сетей полились небольшие ручейки в море его бизнеса.

Моня понял, что рекламы много не бывает. Ее просто надо нацеливать на определенную аудиторию. Вот и стал он рассказывать о том, как весело можно погулять с детьми в его ресторане. Денег на дорогую рекламу на ТВ у него не было, но он с легкостью заменил ее прямыми видео трансляциями на Фейсбуке и в ВКонтакте. Чуть позже он подобные трансляции стал проводить с помощью вебинарных комнат. Все эти трансляции он выкладывал на Ютубе. Долго ли сказка сказывалась, да быстро дело делалось. Через полтора–два года о Монином ресторане не знал только лени-

вой. Денег Моня заработал столько, что понял — сейчас в самый раз ему жениться.

Об этом в следующей сказочке.

А пока возьмите на заметку:

- 1. Прежде чем вкладывать деньги в развитие бизнеса идею нужно тестировать.**
- 2. Нельзя начинать бизнес, если не понимаете кто ваша целевая аудитория.**
- 3. От художественного воплощения бизнес-идеи во многом зависит успех дела.**
- 4. Постоянно расширяйте линейку торговых предложений**
- 5. Используйте рекламу в социальных сетях.**

@

Продолжение Мониных похождений в следующем номере.

Я с удовольствием отвечу на ваши вопросы, если вы напишите мне личное сообщение. ***Нажмите здесь.***

Александр Шнайдерман. Маркетолог, писатель, специалист по увеличению прибыли в малом и среднем бизнесе.

«Glamur» рекомендует

Афиша самых ярких культурных событий

Весенние месяцы обещают очень насыщенную культурно-развлекательную программу для израильтян. Особенно выделяется апрель, о котором и расскажем в нашей афише месяца.

Кристина Орбакайте

Откроет апрельский нон-стоп одна из самых популярных певиц последних лет, Кристина Орбакайте. Российская суперзвезда отправилась в мировое турне, в рамках которого побывает и на нашей земле. Кристина представит в пяти городах страны совершенно новое юбилейное шоу «Бессонница». Это не просто концерт, а настоящее профессиональное масштабное представление. Более того, «Бессонница» — название последней полноформатной пластинки исполнительницы, которая вышла несколько месяцев назад. После Израиля будут еще страны Азии, Европы и США. В последнее время Кристина Орбакайте потрясает своими внезапными сменами стиля. Уверены, что то же самое она сможет сделать и в музыке, находясь на сцене. Уже известен сет-лист выступлений и в нем, помимо свежих хитов с последнего альбома, зрители услышат великолепные хиты из предыдущих пластинок: «Без тебя», «Белый город» и многие другие признанные композиции. **Заслуженная артистка России даст пять грандиозных концертов с 2 по 6 апреля 2017 года.**

Валерий Меладзе

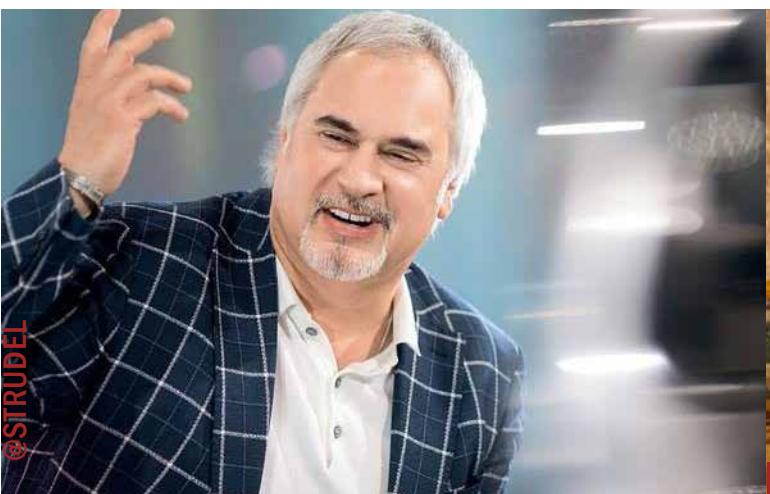
Концертные шоу Валерия Меладзе не только звучат идеально. В каждом отдельно взятом выступлении, абсолютно все действия исполнителя, музыкантов и других участников концерта, отточены до мелочей. У Валерия есть брат Константин, написавший невероятное количество хитов для него. Практически каждую новую композицию публика принимает на ура! Этой весной Валерий Меладзе отправился в миро-



вое юбилейное турне и обязательно посетит Израиль. Ведь здесь его искренне любят и ждут. Те, кто знают исполнителя лично, говорят о том, что он такой же романтик и в жизни, каким все видят его на сцене. Красивые слова и органичная музыка — один из секретов успеха Заслуженного артиста Российской Федерации. Во время всех выступлений Валерия Меладзе паузы между песнями заполняются мелодическими пассажами, которые только еще больше наполняют гармонией и целостностью каждое отдельно взятое шоу. У израильских меломанов совсем скоро появится отличная возможность побывать на одном из этих потрясающих представлений. Только известные хиты и компания, в лице одного из самых ярких представителей российской эстрады! Не пропустите! **Только с 6-го по 8-е апреля 2017 года, три концерта в Ашдоде, Хайфе и Тель-Авиве!**

«Мишка Япончик — душа Одессы» скоро в Израиле!

Грандиозное шоу! Любимые еврейские песни на русском идише! Блистательный конферансье Йоник Левандовский, он же Владимир Долинский, рассмешит до слез и, возможно, затронет самые сокровенные



струны вашей души. Эксклюзивное представление «Мишка Япончик — душа Одессы» — не просто рассказ истории короля уголовного мира и отчаянного налетчика. Это удивительное сочетание эстрадной шоу программы с живым звуком, где переплетаются песни и танцы, юмор и повествование, роскошные костюмы и, самое главное, неповторимый одесский колорит прямиком из двадцатых годов прошлого столетия. Добро пожаловать в настоящее кабаре, где каждая звучащая песня кажется знакомой, независимо от того, поют ее на русском языке или на идише. Кстати, отметим, что в программе представления действительно будут звучать песни на обоих языках. Популярные «Бай мир бисту шейн», «Чирибим-Чирибом», «Бублички», «Койшен папирон...» в их числе. С 17 по 20 апреля в Израиле.

«Квартал 95»

«Квартал 95» — юмористический бренд, известный не только в Украине, но и далеко за ее пределами. Участники нескольких команд КВН, на



базе того самого «95 квартала», яркой и неповторимой команды, за два десятка лет превратили свой проект в масштабную компанию, ежегодно выпускающую огромное количество неповторимых юмористических проектов. На телевидении, самым популярным проектом сегодня является «Вечерний квартал», куда хотят попасть многие известные исполнители, но в качестве гостей бывают лишь избранные. Все без исключения представления собирают полные аншлаги. Это же происходит и на гастролях. Не было еще ни одного концерта, где вы бы увидели пустые места. Юмор «Квартала 95» приправлен музыкой, песенными номерами, общением со зрителями и другими интересными решениями настолько, что гости на время выступления совершенно забывают об окружающем мире. Они полностью поглощены юмористической праздничной феерией одного из самых успешных развлекательных проектов на постсоветском пространстве. **Владимир Зеленский, Елена Кравец, Евгений Кошевой, Александр Пикалов** — эти имена на слуху и в лицо их знает каждый, кто любит настоящий искренний юмор и ценит интеллектуальные шутки. В

Израиль «Квартал 95» привезет абсолютно новую программу, которую вы наверняка еще не видели. Будьте готовы к тому, что отличное настроение будет вам гарантировано на протяжении всего шоу украинских юмористов. **Концерты запланированы с 18-го по 20-е апреля в Ашкелоне, Тель-Авиве и Хайфе.** Только три представления и количество билетов ограничено. Так что стоит подумать об их бронировании и приобретении заранее.



«Мистер Твистер»

Последними в нашей афише будут настоящие хедлайнеры — легенды русского рок-н-ролла и рокабилли, группа «Мистер Твистер». Они были первыми, кто из рокеров смог собирать целые стадионы и заставлять плясать всех и каждого. Их дебютная одноименная пластинка на студии «Мелодия», в свое время, была продана в количестве свыше 2-х миллионов копий. С тех пор прошло немало времени, а парни продолжают зажигать на своих концертах, будто в первый раз. Они выкладывают абсолютно, чем также снискали определенную долю славы. Юрий «Снейк» Сутковой, Алексей «Брат» Вихрев и Валерий «Ёж» Лысенко взорвут своей энергией клубы Израиля и вы должны быть к этому причастны!

С 12-го по 15-е апреля 2017 года только четыре грандиозных выступления в рамках израильских гастролей балагуров-виртуозов «Мистер Твистер». Коллектив приедет к нам благодаря продюсерскому центру «Art Syntez Israel» и спонсорскому участию бутика «Alice». Кстати, билетная касса «Biletru» подготовила для меломанов специальное предложение. При покупке трех билетов на концерт группы «Мистер Твистер», четвертый вы получаете бесплатно в подарок! Отличное предложение для небольших компаний и побольше! Как видите, апрель будет невероятно насыщенным на интересные события. Но это лишь часть того, что вам еще предстоит увидеть. Следите за нашими анонсами!

Заказ билетов в театральных кассах Biletru.co.il или Bravo.

Желаем вам приятного времяпровождения и исключительно положительных эмоций!

Glamur.co.il @

Нехама Мильсон

Как вылечить гения

Когда моя мини-книга уже была готова, и я собиралась сдавать ее на обработку, мне задали вопрос, по какому праву я пишу об этой проблеме. Я же не психиатр и не детский невропатолог. Я подумала, что этот вопрос может возникнуть и у вас, дорогие читатели, поэтому отвечаю на него сразу. Я врач с опытом работы в неврологии и реабилитологии. А еще я человек, который получил прекрасное образование, сделал карьеру и добивается успеха в любом своем начинании, несмотря или благодаря довольно сильно выраженному СДВГ (ADHD). А еще я мама пятерых детей с разной выраженностью и разными формами этого синдрома. А еще я много лет работаю в качестве life&health coach с семьями, в которых растут такие дети и со взрослыми, которые из этих детей

выросли. Поэтому я себя считаю вправе писать об этом.

Мне, как врачу, натуropату, life&health coach часто задают вопросы о лечении СДВГ (ADHD). И в этот момент, вот прям с самого начала, как только произносится слово «лечить», моему безграничному человеколюбию приходит конец, и я становлюсь злобной фурией, извергающей безапелляционные фразы. Я категорически отказываюсь называть наших детей «гиперактивными». У меня есть для них другое, более подходящее для них имя — Сверхпотенциальные Дети. Я настаиваю на том, что все по-настоящему ценное и великое создано именно гиперактивными и невнимательными. Потому, что пока внимательный ученик выполняет домашнее задание, невнимательный придумывает облегченные крылья к вертолету, а гиперактивный испытывает их на деле. Я





много лет работаю с семьями, осчастливленными детьми с СДВ (ADD) и свидетельствую, что это самые яркие, самые талантливые и самые глубокие люди в нашем мире! Печатая эти слова, я немного покраснела. От них веет явной самовлюбленностью. Приятно познакомиться, меня зовут Нехама Мильсон, у меня, и у двоих моих детей синдром дефицита внимания с гиперактивностью, а у троих детей без гиперактивности. При изучении опыта многих исследователей и с появлением собственного личного и профессионального опыта, у меня сложился свой подход к адаптации семей сверхпотенциальных детей. Мы не «лечим» наших детей, и не корректируем их поведение. Мы учимся жить рядом с нашими суперчеловеками, учимся общаться с ними, понимать их, видеть мир их глазами. Учимся не мешать их росту, гордиться ими, наслаждаться родительским счастьем рядом с нашими счастливыми детьми. Вы не слышали в моей фразе слов «воспитание» и «обучение»? Правильно! Их там нет! Потому что лучшее, что мы можем сделать для этих детей — это перестать их воспитывать. Безусловно, им нужна наша помощь. Они пришли в мир, не готовый к их появлению, не способный понять и принять их. Им еще только предстоит, повзрослев, научиться взаимодействовать с этим миром. В наших силах облегчить им эту задачу. Помочь принять нас такими как мы есть, выражаяющи-

ми мысли словами, а не телепатически, как многие из них, знающими немного обо всем, крепкодержащимися за иллюзию реальности. При наличии понимающих, мудрых родителей, эти дети адаптируются в окружающей действительности, учатся совмещать грани параллельных миров — своего мира будущего и нашего, нынешнего мира, приспособливаются к нашей манере передачи и приема информации, не теряя при этом своей индивидуальности и своих сверх способностей. При этом мы сами нескованно обогащаем свой внутренний мир, учимся от них разнообразию интерактивных возможностей, познаем мир в глубину, получаем новые краски, звуки, идеи....

Как яркий представитель мира личностей обделенных вниманием, а взамен обогащенных гиперактивностью, я много лет собиралась с мыслями и способностью сосредоточиться, чтобы написать наконец эту мини-книгу. За это время я:

- Спасла сотни детей от обнуления их личности лечением СДВГ.
- Помогла десяткам семей адаптироваться к жизни со сверхпотенциальным ребенком.
- Создала революционную практику аутокоучинга РекЛайфинг (google в помощь или www.reclifing.com) и Авторскую Школу РекЛайфинга Нехамы Мильсон.



- Исследовала, испытала и начала использовать десятки рецептов народной медицины, в том числе уникальных, редких и авторских.
- Написала 6 книг.
- Пережила две эмиграции.
- Вырастила троих детей с разной формой СДВГ, родила, слегка подрастила и убедилась в наличии СДВГ еще двоих детей.
- Нажила кучу болячек, разозлилась на них и выздоровела, попутно создав уникальную практику восстановления здоровья и регуляции веса.
- Дважды сменила направление карьеры.
- Ну и так, по мелочи: семинары, тренинги, путешествия, научилась рисовать, начала учиться играть на гитаре, занялась спортом и

начала получать новую специальность (верю, что скоро придется переделывать текст, с целью заменить эти слова на «получила новую специальность»).

И вот наконец, мой сумасшедший полет по жизни в очередном витке уперся в насущную необходимость написать о СДВГ, собрать в одно место все свои размышления, знания и советы по этому поводу. Зачем? Да просто неловко стало посыпать разрозненные файлы со своими наработками людям, задающим вопросы. Я ведь знаю, что в моих записках самый опытный черт ногу сломит.

Я хочу представить своё личное, основанное на тщательном изучении теории и работы с детьми и подростками, отношение к СДВ/ADD, как к несуществующей проблеме. То есть, проблема, конечно, существует, но она не в наших детях, а в нашем непонимании их индивидуальности, и в заточенности мировой системы образования под усредненный интеллект. По моему мнению, дети, диагностированные как СДВ/ADD, это неординарные, талантливые, высокодуховные, блестательные дети, потенциальные гении. Некоторому, очень малому, проценту таких детей везет. По какой-то причине (семейной традиции, счастливому соседству, требованию ребенка) родители еще в малом возрасте угадывают направление их таланта. Например дают в руки скрипку. И растет Великий Музыкант. Но, к сожалению, вероятность «попадания в точку» невероятно мала. Большинство потенциальных гениев не получают свою скрипку... Их усаживают за арифметические задачи, и сокрушаются об абсолютном отсутствии математических способностей....

• Дефицит внимания. Известный факт, что дети с «дефицитом внимания», прекрасно могут удерживать его часами на занятии, которое их захватывает. И даже занятия не очень интересные могут захватить их, если речь идет о соревновании, игровой форме, оформлении задания в форме проекта «под результат». Так же известно (да не в обиду другим педагогам будь сказано), что дети могут подолгу сосредоточенно заниматься на уроке у любимого учителя. Если спросить их о причине, они ответят



Вам: «Он интересно рассказывает, он меня понимает, он знает, что мне нужно».

- Гиперактивность.** Никто из родителей не мечтает о вялом, безинициативном, малоподвижном ребенке. Где же пролегает золотая середина между здоровой, брызгающей активностью подвижного ребенка и гиперактивностью — бичом современного учителя? В чем разница? По моему мнению, гиперактивным становится физически не здоровый ребенок. Активность — признак биохимической, электролитной, водносолевой, белковой сбалансированности. Гиперактивность, это то, во что превращается несбалансированная активность.

- Импульсивность.** Все самое прекрасное и талантливое в мире создано импульсом, порывом, вспышкой вдохновения. Душа общается с нами через подсознание, и только мысль высказанная на импульсе, на первой возникшей ассоциации, без обдумывания имеет отношение к Душе. Следующая за ней — уже продукт разума, субстанции зависимой и изрядно загрязненной социумом. Ребенок выкрикнул ответ, недослушав вопроса? Нарушение дисциплины? Или полет ассоциации? Осадить или прислушаться о чем кричит душа гения?

И, конечно, я прекрасно понимаю, что маме такого ребенка или учительнице, у которой в классе 30 человек, из них 10 диагностированы СДВ, а еще 15 не диагностированы, но подозрительны, и надежда донести материал до оставшихся пятерых «нормальных» сводится к нулю от нестерпимого поведения наших гениев, от сказанного мною не легче. Но необходимо понять, что непослушание, гиперактивность, шумливость, агрессия, апатия, повышенная тревожность, упрямство, неспособность запомнить материал, нарушения обучения, асоциальное поведение и т. д. по списку — это крик о помощи. Как мама «неизнасилованных» СДВ(ADD) детей, я утверждаю, что эти дети могут прекрасно адаптироваться к обучению и жизни в социуме, если они не измучены педагогическими экзерсисами взрослых. @

**Итак, скачивайте книгу бесплатно
ЗДЕСЬ!**

www.reclifing.com

www.health.reclifing.com

Группа в Фейсбуке

беседовала Татьяна Стеклова

К вышитой вещи — с уважением!



Анна управляет настоящей вышивальной компьютерной машиной, которая несколько лет назад «поселилась» в ее доме на правах помощника, кормильца и где-то даже друга.

С тех пор, в tandemе с умной машиной, Анна исполнила множество заказов, вкладывая в них уйму времени, но, прежде всего, душу. А во многих домах, с легкой руки Анны, появились предметы настоящего искусства.

— Анна, интересно, сколько километров ниток вы использовали за все это время?

— Не знаю, даже не считала. Но точно могу сказать, что в моей мастерской есть запасы сотен катушек, и расцветок очень много, для каждого цвета — несколько оттенков.

— А где берете нитки, если не секрет? В Израиле эта индустрия налажена?

— Заказываю у поставщиков, которые, надо сказать, меня не очень-то любят — именно за то, что мне нужно много разных цветовых оттенков. Им, конечно, больше бы хотелось, чтобы я заказывала много катушек одного цвета.

— В Израиле у вас конкурентов много?

— Конкуренты всегда найдутся. Но желающих занять мою нишу нет. Маленький бизнес, который способен выполнять работу, пусть в небольших количествах, но большой сложности. Этот бизнес требует больших вложений — как материальных, так и интеллектуальных. Многим кажется: вот, купил машину, и она все начнет за меня делать... Это не так.

Когда-то в Израиле был бум на вышивку, в каждом каньоне можно было найти маленькую мастерскую. Сейчас найти человека, который что-то возьмет и вышьет, невозможно. Если материальные вложения люди еще как-то осиливают, то с интеллектуальными — проблема. Надо найти квалифицированный персонал,



который сможет разобраться в тонкостях этого дела. Машина — очень сложный компьютеризированный механизм, она требует ухода и готовности вкладывать деньги в ее обслуживание и развитие дела.

— К машине вы относитесь как к предмету одушевленному?

— Скорее, да: после работы я ее всегда благодарю. Она у меня большая, занимает полкомнаты. По сути, это промышленный станок, который сутками способен работать без остановки. Но я стараюсь брать не количеством, а качеством.

— Вы чувствуете себя больше художником или же квалифицированным специалистом, который управляет умной машиной?

— Художник — это как-то не скромно... Моя функция заключается в том, чтобы сделать для машины программу, которую она поймет.

— То есть, вы должны найти с ней общий язык...

— Основная работа происходит как раз до того,

как я подхожу к машине — это программирование вышивки. Это занимает очень много времени. А дальше — уже чистое исполнение.

— Какой из ваших заказов был самым необычным?

— Я специализируюсь на сложных индивидуальных заказах. Есть такие, с которыми человек не пойдет на фабрику.

— Конечно, на фабрике вряд ли возьмутся вышивать на подушке портрет любимой собаки хозяина. А вы это делаете, и получается это у вас замечательно.

— Да, я считаю это своей особенностью, и, мне кажется, что я умею их «оживить». Мне присылают фотографии, по которым я вышиваю портрет. Каждый из них имеет свою историю. Недавно, к примеру, одна женщина заказала у меня подарок для своего мужа-ветеринара: из нагрудного кармана его рабочей рубашки выглядывает мордочка кота. Это их домашний любимиц — он умер год назад, но хозяева не могут его забыть, очень скучают по нему.



— На вашей странице в Фейсбуке я увидела фотографию полотенца с красивой вышивкой, которое вы «списали» по старости и отправили его в собачий приют «Лучший друг» в качестве подстилки. Вы помогаете бездомным животным?

— Этот приют зарождался как амута, и я даже была в числе ее основателей. Время от времени я для приюта что-то вышиваю. Это, например, футболки с фирменной символикой амуты, которые там дарят усыновителям собак и волонтерам — как атрибут команды. А что касается полотенца, то там всегда нужны подстилки, одеяла и другие вещи, которые могут пригодиться для того, чтобы собаки зимой не мерзли.

— А портреты людей вам заказывают?

— Нет, это очень дорогая работа. Хотя дело, наверное, в другом — просто я пока еще не предлагала такой вид услуг...

— ... а израильтяне сами до этого еще не думались... Вы работаете только под заказ?

— Не только. Часть работ на продажу я предла-

гаю сама. Вышиваю иудаику — предметы, которые не делают серийно. Это вышивка, которая требует сложной технологии: панно в виде хамсы, к примеру — благословение дома, младенца и даже бизнеса. В ближайшее время начну разрабатывать комплекты для встречи шаббата и праздничных застолов. В еврейской традиции много внимания уделяется тому, что на столе, как он украшен.

— Где можно использовать вышивку? Самые необычные предметы?

— Важен не предмет, а посыл, который несет вышивка. Если на какой-то поверхности вышить нельзя, значит, вышивку можно пришить или приклеить.

— И тогда появится вышитый стул — такой, как вы выставили на своей странице в Фейсбуке?

— Да, мне ужасно захотелось иметь в доме красивую вещь — вот я и вышила этот стул. Он был найден на помойке, отмыт, облагорожен, покрашен. В обивочной мастерской мне сделали к нему сиденье, а я украсила его вышивкой.

— И в Израиле началась мода на вышитую мебель...

— Пока нет. Когда я выставляю рекламу своего стула в интернете, тут же получаю реакцию: «Ах, как красиво! Таким стулом можно только любоваться, но уж точно не сидеть на нем!». Я пытаюсь объяснять, что сидеть можно просто, и ничего с ним не будет. Считаю, что красота должна служить человеку, поэтому не делаю того, чем нельзя пользоваться — все должно быть практичным, чиститься, стираться.

Вы спросили о необычных заказах. Я хотела добавить, что в моей работе появилось новое направление — вышивка фирменных сувениров. Турфирма, которая занимается авторскими путешествиями, заказывает у меня подарки для своих туристов. Если предстоит путешествие, к

примеру, в Шотландию или в Венгрию, в замок графа Дракулы, мы шьем для них плащи с этнической атрибутикой. А еще это может быть фантастическая одежда для необычных мероприятий — длинное платье с вышивкой для лесной феи или же ведьмы, мужские рубахи с элементами шаманских изображений.

— Большинство ваших заказчиков — израильяне?

— В основном я работаю на заграницу. У меня три интернет-магазина по разной тематике, и самый успешный из них предлагает атрибуты, связанные с эзотерикой, на которые есть спрос у специалистов в области магии и оккультизма — это одежда и какие-то артефакты.

— Где вы учились компьютерной вышивке?



— Долгое время я вышивала для себя, по готовым вышивкам, потом к моей работе появился интерес, пошли заказы, которые требовали индивидуального программирования. Я поняла, что нужно по-настоящему учиться этому делу и прошла обучение.

— В Израиле есть курсы компьютерной вышивки?

— Не знаю, даже не интересовалась. Я училась в интернете.

— Но ведь поначалу, наверняка, вышивали на пяльцах как многие прилежные советские девочки на школьных уроках труда?

— Вышивала. Но учила этому меня мама. Раньше многие женщины вышивали, это нормальное женское умение.

— Тем не менее, отнюдь не каждая женщина это умеет.

— Моя мама выросла в глубинке, в Петрозаводске. По ее рассказам, вокруг вышивали все.

— Значит, вы так и не расставались с этим увлечением?

— Приехав в Израиль, вышивку забросила. Я была еще совсем «зеленой олимкой», и времени свободного не было, да и вышивать было нечем. Но очень хотелось, да и отдушина была нужна. Помню, нашла какие-то тряпочку да ниточку... Что нашлось в пределах досягаемости, тем и вышивала. Но с ручной вышивкой я закончила быстро, как только узнала, что есть такие машины, и через несколько лет я все-таки ее купила. Сначала бытовую, потом — промышленную.

— И сейчас вы — успешная бизнес-леди?



— Пока нет, но я работаю над этим. Работа на израильский рынок оказалась не слишком эффективной. Когда оглядываюсь на пройденный путь, сама себе удивляюсь: как я это смогла? Неделю назад у меня закончился отпуск, но провела я его за выполнением заказов. О вышивке забыть не получается, останавливаться нельзя.

— Мне вспомнилась одна история... Накануне выпускного вечера моей подруге-однокласснице привезли из Москвы шикарное кремовое платье. Ее мама решила сделать ей сюрприз, и отнесла платье к вышивальщице, которая украсила его яркими цветами. Когда подруга об этом узнала, случился скандал. Она наотрез отказалась надевать это платье на выпускной и, вообще, не надела его никогда. Почему? Она не смогла объяснить. Эта история, как мне кажется, должна была бы заинтересовать психологов. Ну а вы могли бы составить психологический портрет человека, который понимает и ценит вышивку?

— Вышивка — это этника, умение носить которую означает, что человек внутренне раскован,

רְכָתַת גִּבֵּית

у него широкие интересы. Сегодня в израильских магазинах много вышитой одежды. Но на улицах мы ее почему-то не встречаем. В Украине, например, вышивку любят очень, и сейчас у любой девушки должно быть вышитое платье — не обязательно даже в национальном стиле. Но одежда с вышивкой требует другого отношения к вещи. Ее нельзя взять и бросить на пол, а потом скомкать и затолкать в стиральную машину. Нет, все это, конечно, сделать можно, и с вышивкой, скорее всего, ничего не случится, если она качественная.

— ... но рука не поднимется...

— Да, к этой вещи уже нельзя относиться без уважения. В Израиле же — утилитарный подход к одежде, люди здесь pragmatичны. Вроде бы все хотят выделиться, быть заметными, но приложить к этому усилия пока не готовы.

— Анна, я желаю вам вдохновения и еще много-много счастливых часов провести за любимым делом. @

Фэйсбук: *Anna Polsky Embroidery*



студия вышивки
польской анны

Яна Козлов

Секреты успеха

На самом деле, я не раскрою никаких секретов. Потому что само слово «секрет» подразумевает нечто особое, тайное, скрытое, часто сокровенное. Пожалуй, по этой причине со мной никто никогда не делился секретами успеха. Своими же я пока не обзавелась.

В современном мире достаточно книг, статей, кино об этих самых «секретах». Как правило, это кейсы. Портфели из идей, попыток, опыта и, конечно же достижений. Но бизнес зависит от слишком многих факторов. Очень сложно повторить чей-то успех. Бизнес не математика, где по примеру из учебника можно решить задачу. Бизнес — это сложная система, где важны как точные науки, так и гуманитарные, социальные. А еще, только не смеяйтесь, магия. Нет, это не чудо или волшебство. Скорее, везение, случайность, совпадение, удача.

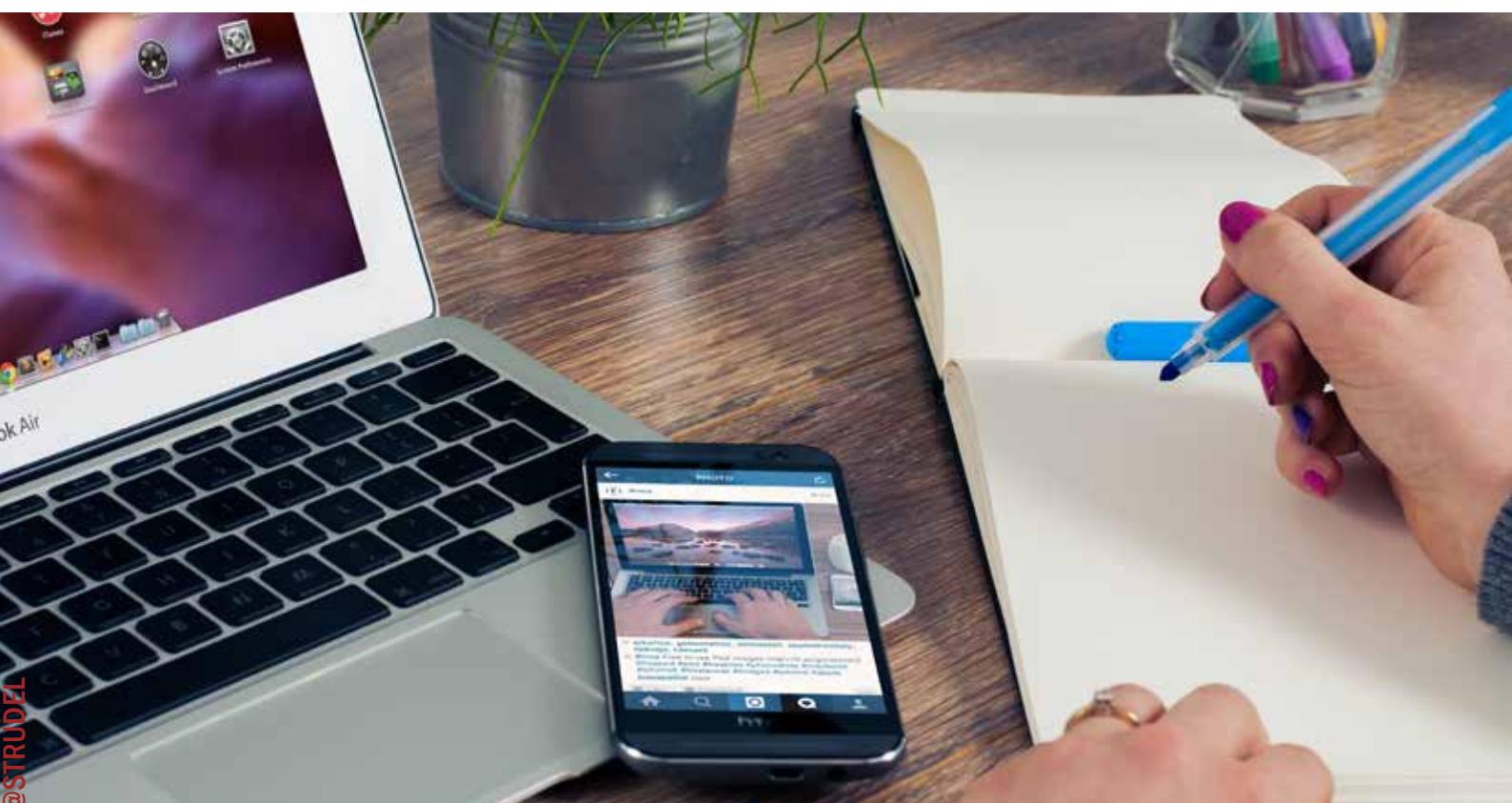
Размышляя над «секретами» успеха, я пришла к выводу, что все пути к нему можно разделить на три стратегии создания и ведения бизнеса.

Военная стратегия

«Бизнес — это война. Собака пожирает собаку. Крыса пожирает крысу. Если мой соперник будет тонуть, я лично подойду и воткну ему кляп. А ты так сможешь?» Эти слова я услышала в фильме Джона Ли Хэнкока «The Founder» («Основатель»). Они принадлежали Рею Кроку «основателю» «McDonald's», и говорил он их братьям Дику и Маку Макдоналдам, истинным создателям идеи, бренда, стандартов, системы и первого ресторана «McDonald's». Только вот братья не могли, а потом и не хотели, создать мировую сеть. Потому, что не «воткнут кляп».

Самый успешный и бесчестный способ ведения бизнеса. Цель оправдывает любые средства. И чтобы составить такому бизнесу конкуренцию, нужно иметь стальной характер. Иначе, тебя «съедят».

Под торговой маркой «McDonald's» работает более 32 000 ресторанов в 118 странах мира.





Инжиниринговая стратегия

«Я предпочитаю организованность, идущую рука об руку со знанием, нежели хаос, растущий из неведения». Об этом уверенно говорил Дэвид Огилви, копирайтер, создатель рекламных агентств «Ogilvy & Mather» и «Ogilvy PR». Человек, который стал «родителем рекламы». Огилви прошел большую школу, много трудился, прежде чем открыл свое первое агентство. Не исключаю, что ему приходилось нарушать некоторые принципы и законы, чтобы построить бизнес «с нуля». Не потому, что так проще. Скорее, без этого было никак. Тем не менее, он запомнился как человек слова и дела.

Способности, изобретательность, планирование и системность, трудолюбие и пытливость ума, вовлеченность во все процессы, контроль — этими качествами должен обладать бизнес-инженер. Успех — не цель, а результат эффективных действий.

Компания «Ogilvy & Mather» работает в более чем 30 странах.

Стратегия надежды

«"Facebook" — шикарный опыт, мне просто повезло» — честно признается Марк Цукерберг, создатель социальной сети «Facebook». Стоит ли упомянуть, что это не первый проект Марка? До «Facebook» были «ZuckNet», который позволил общаться по локальной сети членам его семьи; программа распознавания музыкальных вкусов пользователей Интернета «Synapse»; программа для обмена информацией среди студентов «CourseMatch»; «Facemash» — про-

грамма голосования за понравившиеся фотографии учащихся Гарварда, и «Thefacebook» — прародитель «Facebook» был доступен для студентов Гарвардского университета и других университетов Бостона. А знаете ли вы первую социальную сеть? Это «Classmates». После появилось много других социальных сетей, самые известные из которых «LinkedIn» (2002) и «MySpace» (2003). Но повезло Цукербергу. Его сеть основана 4 февраля 2004 года.

Талантливых, гениальных, трудолюбивых людей много. К олимпу пробиваются единицы. Потому что повезло со временем, местом, спросом, знакомством... По сути, в данном случае бизнес как мечта, надежда, которая по стечению обстоятельств или случайно «выстреливает» и... захватывает мир.

Сеть «Facebook» насчитывает более 1,7 миллиарда пользователей по всему миру. Марк Цукерберг в 23 года стал самым молодым миллиардером планеты.

Я не склонна осуждать или превозносить ни одну из стратегий. Они могут дополнять друг друга, на разных этапах сменять друг друга. Могут трансформироваться в новую. В этом мире каждая имеет право быть. Главное, чтобы «стратег» спал по ночам спокойно. И, хотя чужой опыт трудно повторить, он может легко вдохновить на интересную и плодотворную деятельность.

Успехов в бизнесе! @

Ирина Немет

В стиле «ретро»

Эти красивые ретро-карточки с изображениями старых вещей, видов городов, цветов, известных личностей прошлого столетия нравятся многим, люди с удовольствием ими обмениваются и украшают интерьер своих квартир и домов.



Такие открытки уже давно вызывают интерес исследователей и коллекционеров и как средство коммуникации и как произведения изобразительного искусства. Филокартии посвящены художественные альбомы и научные работы.

Интерес к старой открытке не случаен, эта мода вернулась к нам из прошлого, ее акту-



альность не проходит и приобретает особые черты в контексте XXI века.

Винтажная почтовая карточка или карточка в стиле «ретро» заставит задуматься о прошлом, вспомнить историю своей семьи, может служить источником вдохновения. Каждая из них — запечатленное мгновение сюжета, со своей душой и стилем, она может поднять настроение даже в самый ненастный день не хуже любимого музыкального трека или шоколада. Она обязательно становится частью коллекции, частью истории ретро ощущений.

Одной из самых известных типографий, издававших открытки в 20 веке, было издательство

Фото предоставлены Ириной Немет



Carl Warnecke (Карл Варнеке) Halle/Saale (Саксония-Анхальт), Германия.

Эти открытки были настолько популярны в послевоенные годы, что в СССР их переиздавали, прибавляя к ним надписи на русском языке, поздравления с праздниками или пожелания.

В этой подборке из моей личной коллекции — открытки известных фирм «Fotocelers Torino» (Турин), «Cecami», основанной в 10-е годы 20 века итальянским производителем открыток Чезаре Капелло в Милане, издательства A. Traldi, Milano и др.

Осталась только эта карточка — чу-



дом. Некоторые открытки выглядят как современные. Это потому, что мода возвращается и потому, что выполнены с величайшим мастерством. @



Илана Шляпник

Верность поясу

Меня часто спрашивают на семинарах и личных встречах, с чем и как носить пояса. Попробую организовать все знания в стройную, удобную и практическую систему.

Пояс. Древнейший из аксессуаров, когда-то обладал исключительно функциональной нагрузкой: скреплял, соединял и удерживал части одежды. Может быть выполнен из любых фактур и тканей. Сегодня используется, в основном, как эстетическое дополнение женской одежде, поскольку петли, пуговицы и молнии взяли на себя роль «крепителей». Используемый в стратегически правильном месте (не обязательно природная линия талии), способен подчеркнуть женственность.

Особенно подходит женщинам с так называемой грушевидной фигурой. Как правило, эти дамы обладают более хрупким верхом по отношению к бедрам и ягодицам, при этом они счастливые обладательницы тонкой талии. Эту, данную создателем и родителями, особенность надо беззастенчиво использовать при всяком удобном случае.

Пояса можно носить любые — контрастные, яркие, тонкие, широкие, в виде корсажей, в виде японских поясов — оби. Лучше всего такие фигуры





в принципе выглядят в платьях и юбках. При этом, желательно, чтобы платья кроились отрезные по линии талии, а их низы были широкие. Это тот самый силуэт «Нью Лук», который ознаменовал собой переход от аскетизма и строгости военных лет к периоду роскоши и подчеркнутой женственности. Возможно также надевать блузы поверх юбок или брюк и акцентировать талию поясом.

Следующая группа женщин, которые могут успешно применять этот аксессуар — обладательницы фигуры, в которой ширина плеч равна ширине бедер. Но поскольку иногда талия у этих дам не так явно выражена, идеально будет, если пояс по цвету и даже фактуре совпадает с цветом платья. Дамам с таким телосложением не стоит носить разноцветные и контрастные пояса.

Если женщина с подобным телосложением наденет простую рубашку, топ или блузку и юбку любой формы (при этом заправив верх в юбку), то можно использовать один маленький секрет — выбрать относительно широкий пояс в цвет юбки и слегка сдвинуть его чуть выше, создавая эффект завышенной талии, таким образом визуально удлинится линия бедра и женщина будет казаться выше и стройнее.

Третий тип фигур, тоже довольно часто встречающийся, это женщины, у которых талия малозаметна. Иногда этот типаж обладает выступающим животиком. Линия плеч доминантна по отношению к бедрам. В этом случае пояс не рекомендован, поскольку он перечёркивает фигуру на самом широком месте и как бы притягивает зрительский взгляд к тому, что талии нет.



На самом деле такому типажу лучше отказаться от любых по-перечных делений фигуры, и искать как создать вертикальные линии при помощи бортов застежек, шарфов или длинных украшений. @

Поэтому, дорогие женщины, определите свои пропорции и примите с любовью то, чем вас одарила природа!

А если вы захотите получить индивидуальный мастер-класс по подбору лучших моделей и фасонов для вашей фигуры – смело звоните мне по телефону 052-8320474 и назначайте встречу с вашим персональным стилистом – Иланой Шляпник. Живите стильно сейчас!

*Илана Шляпник, malbisha.com
ваш персональный стилист.
Фейсбук: Ilana Shlapnik
Тел. 052-8320474*



Настя Клавье

Аэропорт. Комфорт или мода?

Аэропорт — это место, откуда мы начинаем путь в иные миры. Откуда нас увозит самолет сначала на колесах, потом уносит на крыльях. Кто-то летит в жаркие страны, кому-то все равно куда, лишь бы на отдых и подальше от работы.

Мы сами творим свой отпуск.

А вот как выглядеть в аэропорту красиво и удобно, я расскажу ниже.

мир начинается, на самом деле, задолго до этой границы. Нам надо собрать чемодан...

А пока мы поговорим именно про аэропорт и полет. Самая первая наша задача — сдать электронный билет и чемодан. Освободить руки и попить кофейку спокойно. И это необходимо сделать до паспортного контроля. Потому как нервное ожидание в такси или недосыпание, если рейс ранний, выводят из себя. Поэтому,



Я отколесила почти полмира. Летала и пару часов и сутки. И точно знаю, что в полете лишнее, а что необходимость.

Когда мы пересекаем границу аэропорта, мы попадаем в шумный и спешащий мир. Но этот

прежде чем идти сдаваться дядькам на контроле, отпустите нервы и попейте кофе.

Старбакс вам в помощь.

Дальше. Лучше всего, если ручная кладь у вас будет тоже на колесах. Это сильно облегчает вам отдых, который, определенно, начался, ког-



да вы пересекли границу аэропорта. Так зачем нам лишний раз напрягаться и превращаться в носильщика? Мы же леди, и летим достойно на отдых. Маркетинг продаж вещей для аэропорта уже подумал за нас. Выбирайте модели мини-сумок или чемоданов **на колесах**, как ручную кладь. Измерить размеры можно в аэропорту у стойки с билетами. Часто там стоит пример, на котором можно узнать, разрешен ли размер вашей клади в салоне. Если нет, сдавайте в багаж.

В ручную кладь легко должны помещаться:

- Паспорт и кошелек
- Камера и зарядное устройство. Телефон. Не кладите зарядные устройства в багаж.
- Косметичка. Но без острых предметов.
- Лекарства в бескоробочном варианте.
- Все жидкости в прозрачных баночках. Их купить можно в любом косметическом магазине.
- Документы.
- Книга.

Попили кофе. Отдохнули и пошли сдаваться на паспортный контроль. Часто тут быстро дело проходит. Если вы заплатили все налоги.

Следующий этап — «липкая лента» досмотра ручной клади. Я ее так называю, потому что практически всегда на ней залипаю. Часы или браслет у меня всегда пищат. Потом они трясут мои лекарства и всегда отпускают с миром, извинившись за досмотр. Вот тут надо помнить. Лучше все снять в пластиковую коробку, чем недоснять.

И вообще, продуманный образ именно на этом моменте сильно облегчает и полет и эти моменты.

Потом вы снова можете попить кофе или перекусить, если не успели позавтракать. Заглянуть в Дюти Фри. Купить журнал и водички в полет. Вы свободны и ждете ваш рейс.

Рейс бывает комфортным, бывает нет. Все зависит от стюардесс и пилота. А также от высоты самолета и погодных условий. Смены полюсов. Вашего гормонального фона. Именно он чаще всего мешает в полете. Если в этот день что-то болит, полет превращается в пытку. Эконом-класс и так не позволяет расслабиться: то дети орут, то ноги не вытянешь, то сосед напротив решил, что он один в салоне и откинул спинку сиденья низко...

Тут, конечно, мало что поможет. Надо перетерпеть и все. Выйти из самолета и забыть. Но вот если вы оделись некомфортно, вам уже никто и ничто не поможет.

За 37 лет кочевой моей жизни я вывела парочку правил, которые отлично помогают перенести полет и неудобство сидения с комфортом.

- Резинка на брюках. О, тут просто песню можно ей петь. Именно она решает вопрос с отечностью в самолете отлично. Она не давит, не трет, не жмет.
- Оверсайз рубашка, футболка или свитер. Просто шикарный момент. Можно иметь все три вещи в ручной клади и надеть, если в салоне холодно.
- Шерстяные носки. Шарф. Да, иногда в салоне дико работает кондиционер, или вы устали настолько, что тело стало подмораживать.
- Повязка на глаза.
- Беруши. От орущих детей хорошо помогают или от храпящего соседа.
- Леденцы и 2 бутылки воды. Кто знаком с проблемой закладывания ушей при посадке, эти способы точно помогают. Мне вода. Дочери леденцы.
- Тапочки. Совершенно нормально снять тесную обувь и переобуться. И это никого не смущает. Все все понимают.

► Самое важное — лучше не накраситься и наложить супер увлажняющий крем на лицо, нежели досушить воздухом салона вашу кожу. Захватите еще спрей-воду с собой. Это отличное средство привести себя и кожу в чувство. Найдите самый маленький размер — 30мл и досмотрщики его у вас не отберут. Накраситься всегда можно успеть после паспортного контроля в стране и в момент ожидания вашего багажа.

Что *НЕ* стоит делать в полете:

- Сидеть долго нога на ногу.
- Сидеть долго с согнутыми коленями.
- Пить нурофен. К сожалению, он разжижает кровь и состояние ваше может ухудшиться. Лучше пить кофе с молоком или чай. Можно заменить на теплую воду.
- Пить алкоголь.
- Не спать во время полета. Хотя бы полчаса необходимо подремать.
- Не двигаться. Встаньте, пошевелите руками, конечностями и телом. Постойте рядом. Прогуляйтесь поболтать со стюардессами.. Что угодно, только двигайтесь.
- Не стоит одеваться сразу так, как будто курорт начался в аэропорту. Вылетая из холодной





страны, или наоборот — из жаркой, помните, вам в нее же вернуться потом обратно. И разогретое тело сильнее реагирует на перемену погоды. Очень часто мы дольше болеем после полета именно потому, что забыли прихватить теплые вещи.

► Не стоит ни с кем ругаться. Все в точно таком же положении, что и вы.

А теперь посмотрим подборочку луков для аэропорта, наиболее удобных и комфортных. А вы сами решайте, что вам предпочтительно больше — джинсы или треники. А может платье?

Я выбираю треники, кроссовки, овер свитер и компрессионные колготки. Даже здоровые вены в полете ущемляются сильно. Стюардессы тоже летают в таких колготках. Самая частая смерть от тромбоза происходит именно в полете. @

TheFashionStory



Коллекция весна-лето 2017

8 марта всемирно известный дизайнер Михаль Негрин Michal Negrin представила новую коллекцию одежды и украшений ВЕСНА-ЛЕТО 2017 «Summer Reflection».

В Бат-Яме, в Центре для посетителей Михаль Негрин яркую и незабываемую коллекцию представляли не супермодели, а работницы предприятия — швеи, инкрустаторы, дизайнеры, маркетологи и менеджеры.

Большинство из них — из бывшего Советского Союза.

Михаль с трепетом относится к русскоязычному населению в Израиле, так как самаросла в кибуце в семье репатриантов из Польши и Украины.

Именно она одна из первых в начале 90-х предоставила им официальную работу с «тлуш маскорет».

Главная идея Михаль — создать моду для обычных женщин, что среди нас. Которых мы видим ежедневно: они спешат на работу, ведут детей в детский сад, гуляют с внуками...

По этой причине к вечерним нарядам новой коллекции добавились вполне демократичные туники, майки и блузки на каждый день.

Такая одежда подойдет женщинам любого возраста, размера и социального статуса.

При создании коллекции использовалось несколько актуальных трендов этого года: обилие кружева, воланов и оборок, свободный





photo by Anat Or Lev ©

край, укороченные брюки-кюлоты, шнуровка и многослойность.

В украшениях вновь преобладают витражные мотивы.

Также появились броши в виде растений и животных, серьги-люстры, многоярусные украшения, миниатюрные заколки в виде листьев и цветов. @



@STRUDEL



photo by Anat Or Lev ©

Новая коллекция представлена на сайте:

<http://www.michalnegrin.co.il/>

И на бизнес-страницах в ФБ:

<https://www.facebook.com/michalnegrinrussian>
<https://www.facebook.com/michalnegrinisrael/>

Фото Анат Ор Лев





Ссылка на фотоальбом дефиле — [ЗДЕСЬ](#)



Михаэль Нейман

По следам Пурима

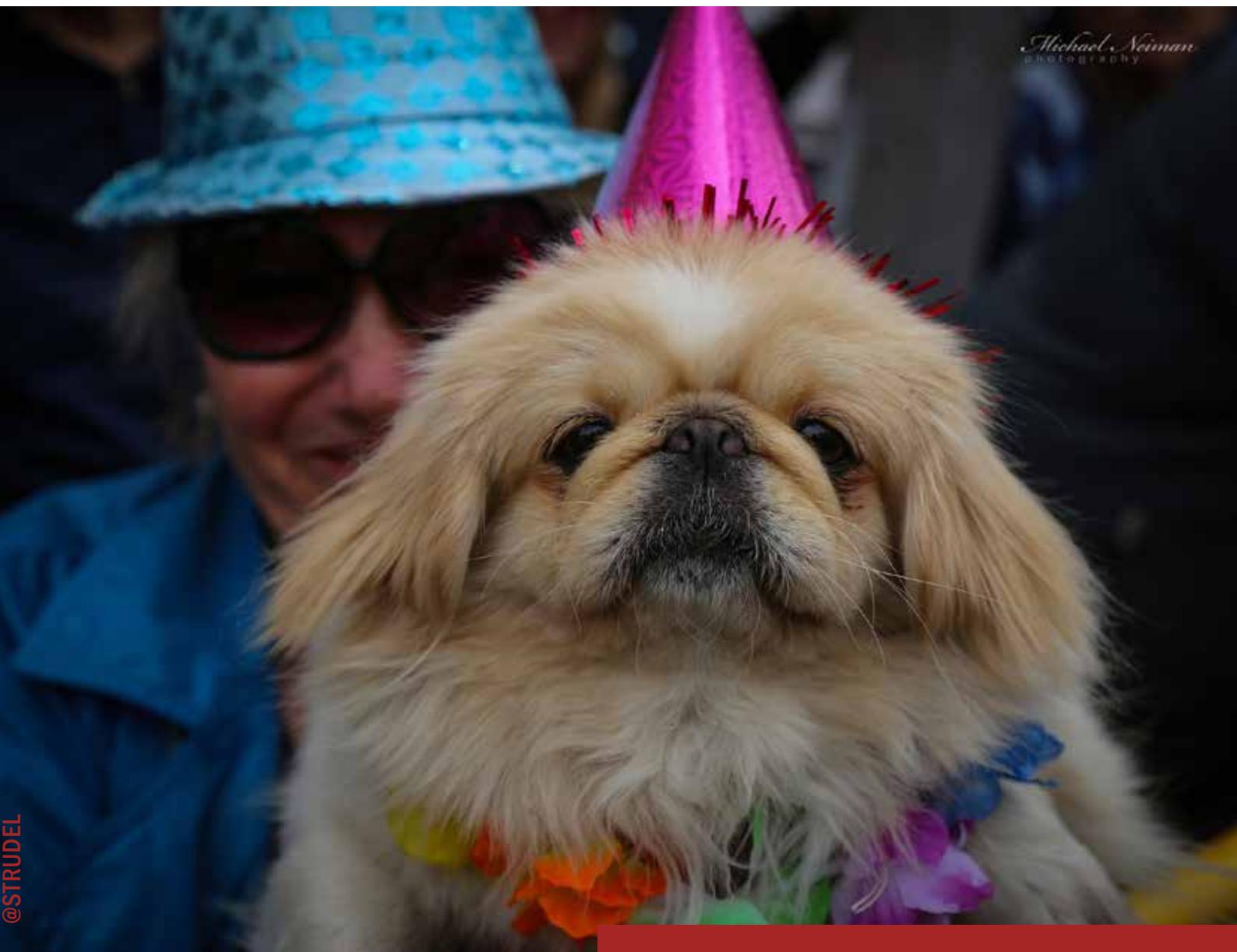
Совсем недавно отгремел веселый Пурим.

Самый веселый еврейский праздник установлен в память о чудесном спасении евреев в Персидском царстве более 2400 лет назад в период правления царя Ахашвероша (Артаксеркса), получивший название от древнеперсидского слова «риг» — «жребий».

Пурим — первый всенародный праздник, установленный не Торой, а постановлением мудрецов, и не входящий в число чисто религиозных.

Этот праздник любят все: и взрослые и дети.

И, хотя празднуют немного по разному, но веселье объединяет! @









Жанна Лайхтман

Маленькая чёрная ода

Сегодня поговорим про черное. Нет, не про черную мессу, не про черную метку, не про черную кошку, и не про черную полосу в жизни. Только про черный цвет. Тема банальная, но вечная. Про тот самый радикальный, самый что ни на есть черный цвет. Самый изысканный, самый волшебный, самый мистический. И вообще — самый-самый.

Никогда не думайте, что черный — это траурно, что это уныло, что это скучно. Не слушайте горе-психологов, которые заявят Вам, что черный цвет Вашей одежды свидетельствует о депрессии, печали и неуверенности в себе. Не слушайте таких же горе-законодательниц моды, которые посоветуют Вам выбросить черное из гардероба. Послушайте меня.

Я спою для Вас оду черному цвету. Итак: каким образом черный цвет одежды стал символом всего самого интересного, а именно: красоты, стиля, утонченности, силы, страсти, мудрости и благополучия? А также, конечно, сексуальности, куда ж без нее?

Надо сказать, что мода на черный цвет пришла не сразу. Путь этот был достаточно труден. Очень долго черный цвет ассоциировался с ночью, мраком, тьмой, злыми силами, грехом, и всякой разной дьявольщиной.

Неподражаемой Коко Шанель удалось невозможное: придумав «маленькое черное платье», она совершила «революцию черного цвета». Это платье поразило своим совершенством и изяществом весь мир, который незамедлительно сошел с ума. Именно тогда, в 20-ых годах прошлого века и началось триумфальное шествие черного.





«Я всегда говорила, что черный содержит в себе все. Это совершенная красота. Абсолютная гармония» — эти слова Шанель будут актуальными всегда. Черный — излюбленный цвет модельеров всего мира.

Почему? Потому что он безупречен. Это цвет гармонии и роскоши. Цвет идеала. Хотите быть элегантной? Наденьте черное. Хотите выглядеть сексуально? Наденьте черное. Загадочно? Черное. Респектабельно? Черное. Торжественно? Конечно, черное. Но самое замечательное, что если Вы хотите остаться незамеченной, то Вам тоже нужно надеть черное, ибо черный цвет универсален. Черный цвет дает вам то, что вам нужно в данный момент. Да, а почему мы все о женщинах? О, Боже, черный смокинг, черный фрак, черная шляпа... Впрочем, мы отвлеклись. Как и любая классика (а черный цвет — это, конечно, классика), черный подчеркнет вашу индивидуальность; придаст вашему образу законченность; сделает неотразимой.

Всем известно, что черный стройнит и ретуширует недостатки фигуры. Но есть нюансы: не забывайте, что черный также очень точно обозначает силуэт. Не делайте так, чтобы черный цвет «работал» против вас. Оставайтесь с ним друзьями!

Черный цвет прекрасно гармонирует с украшениями и яркими аксессуарами, а также отлично сочетается фактически с любыми другими цветами. Хотя черный цвет идет всем без исключений, он не очень любит лето и весну. Его любимые сезоны — зима и осень. Черный цвет также может быть коварен. Он может подчеркнуть Вашу усталость (если Вы устали), и болезненный вид (если таковой имеется). Если женщина очень худа, черный эту худобу также подчеркнет. Поэтому в этих случаях экспериментировать с черным нужно аккуратнее. Больше ограничений фактически нет.

Волшебный, изумительный, совершенный цвет. Цвет Галактики. Цвет ночи. Цвет волшебства. Наслаждайтесь магией черного! @

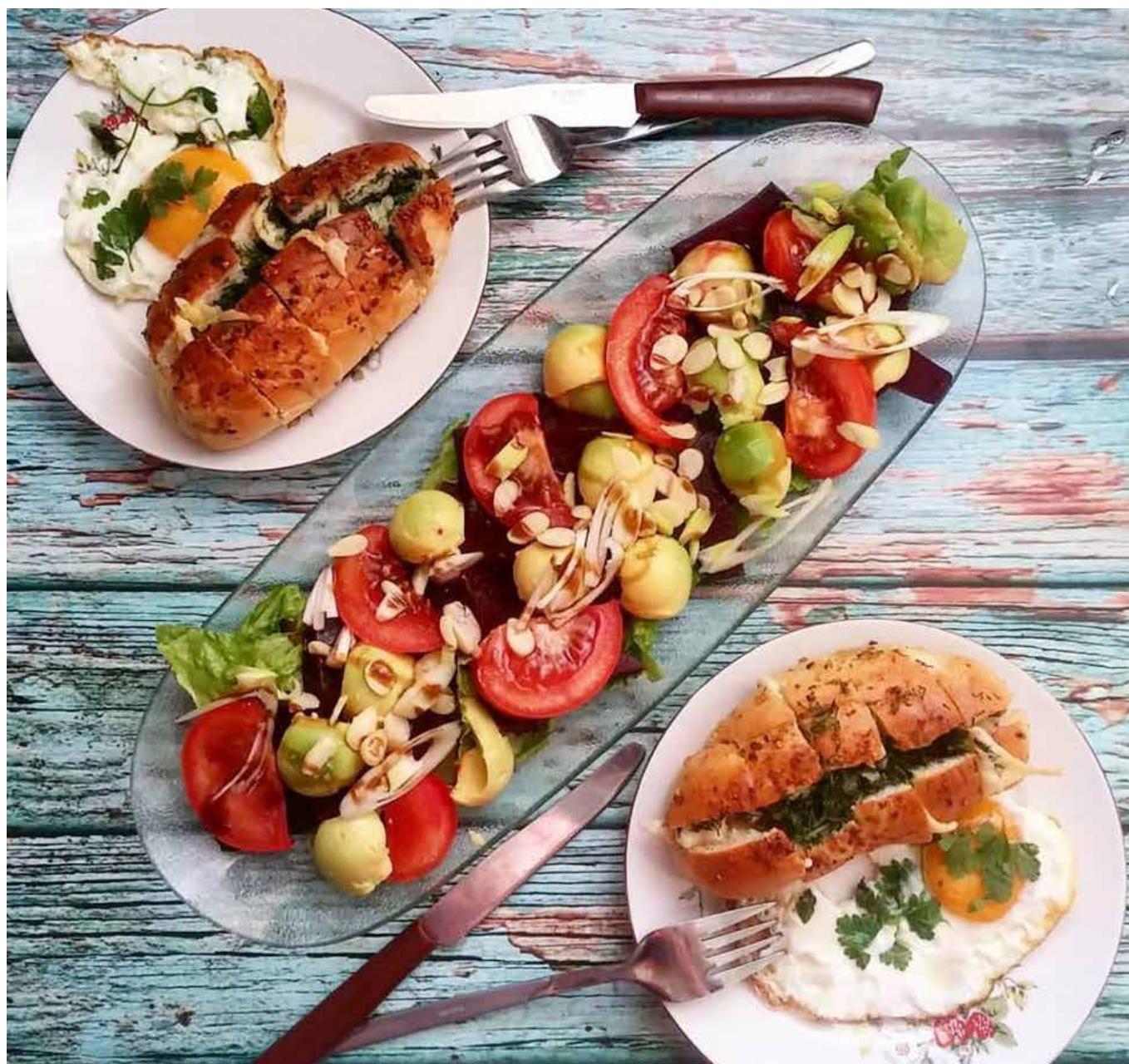
Орна Волох

Субботний завтрак

Три идеи — один завтрак — удовольствие, о котором вы будете вспоминать и после выходных

Сегодня даже не рецепт, а небольшой совет, который мы зачастую игнорируем в нашей повседневной жизни. Если хотите раскрасить ваше утро яркими красками — готовьте завтрак из самых свежих продуктов.

Фото: Орна Волох



в соусе, действительно порадует вас и ваших родных.

Ну, и булочки, натертые долькой чеснока, нарезанные, переложенные сыром и зеленью, и запеченные в духовке, будут самой сытной составляющей для завтрака. Чтобы приготовить все и сразу вам понадобится не больше 15 минут.

Это счастье — завтракать вместе! @

Яркая сочная свежая зелень, помидоры, огурцы, свежий базилик, песто, оливки и буррата. Что может быть лучше? Вы сразу почувствуете, что день задался.

Или вот очень простой рецепт шакшуки совершенно без заморочек.

Возьмите баночку украинского лечо и испеките в нем свежие яйца. Вкус, знакомый с детства, соединенный с ближневосточной идеей готовить яйца



Альян Арин

Советы био-энергетика и массажиста

НЕТ МИГРЕНИ!

Хроническое перенапряжение трапециевидных мышц, которые находятся между шеей и лопатками, не только неприятно само по себе, но и может вызвать сильную мигрень. Поэтому терпеть, если болит верхняя часть спины, не надо ни в коем случае.

Вот несколько простых движений, которые помогут избавиться от неприятных ощущений.

1. Покрутите плечами

Несколько раз медленно и аккуратно поворачивайте плечами вперед, а потом назад.





2. Сделайте наклоны, повращайте головой

Осторожно наклоните голову сначала вперед, потянувшись подбородком к груди, потом назад. Старайтесь не закидывать затылок слишком сильно.

Повторите несколько раз. Потом наклоните голову влево и вправо. После этого выполните круговые вращения головой. Эти упражнения помогают разогреть и расслабить верхнюю часть спины.

3. Поднимите плечи

Положите подбородок на грудь. На вдохе поднимите плечи как можно выше.

На выдохе расслабленно опустите их, сбрасывая скопившееся в них напряжение. Выполните упражнение несколько раз и повторите все то же самое, наклонив голову назад. На вдохе плечи поднимаются, на выдохе опускаются.

4. Растигните мышцы

Положите ладони на верхнюю часть спины так, чтобы локти оказались перед вашим лицом (по возможности как можно выше). Сделайте глубокий вдох и на выдохе ладонями потяните трапециевидные мышцы вверх, стараясь передвинуть их как можно ближе к голове.

Чтобы хорошо растянуть всю поверхность верхней части спины, постепенно перемещайте ладони от основания шеи к плечам. Не забывайте дышать в такт движениям. @

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Ваш Альян, с любовью в каждой ладони

В преддверии Песаха



Итак, мы успешно продвигаемся по пути здорового питания. Хочу надеяться, что многие из читателей уже опробовали его на себе и ощутили его благотворное влияние.

Приближающийся Песах тоже стимулирует нас активно применять новые привычки, ведь традиционная маца отрицательно сказывается на работе пищеварительной системы. В прошлом году я уже видела в продаже мацу из полбы (кусмина), верю, что и в этом году она появится на полках магазинов. Но маца есть маца со всеми отсюда вытекающими последствиями. Именно Песах дает прекрасную возможность

переключиться с пшеницы на гречку, киноа, пшено, перловку, бобовые... А значение овощей и фруктов в этот период вообще невозможно переоценить. Вряд ли можно найти более подходящий момент, чтобы перейти от готовых покупных соусов и приправ на приготовленные дома из оливкового масла, яблочного уксуса, качественной соли. К ним можно добавить любые любимые специи и в результате получить совершенно разные вкусы. Все, что нужно — это лишь захотеть сделать хорошо самой же себе, любимой.

Давайте поговорим о продуктах здорового питания более предметно. Зашла я недавно в магазин «Мааданей Мания» купить мороженые ягоды: вишню, черную смородину, чернику. В них сохраняются все витамины, и они прекрасно дополняют рацион полезных продуктов. Каково же было мое удивление, когда, набрав, помимо ягод, полную корзинку круп (пшено, перловку, гречку), увидела совершенно новый для себя продукт – гречневые хлопья. Овсяные хлопья — это общеизвестно, хлопья из полбы (кусмин) покупала в магазине «Эдэн Тева Маркет», а вот гречневые раньше не встречала нигде. Продукт совершенно замечательный, не требует варки, замачивания, прекрасен на вкус, экономит время. Пройдя дальше, обратила внимание на перепелиные яйца. Как же хороши они в салатах, закусках, супах! Сваренные желточки выглядят в тарелке как маленькие солнышки. Эти яйца даже в детскую кашу можно добавлять сырыми!

Каковы же «плюсы» системы здорового питания, которая ни в коем случае не является ни

диетой, ни особой строгостью к своему организму? Это та норма, освоив которую мы начинаем чувствовать себя лучше. Наш организм очищается от ненужных ему веществ и начнет получать столько витаминов и энергии, сколько ему необходимо для нормальной жизнедеятельности. Лишний вес начнет снижаться, общее самочувствие улучшается. Пропадает одышка, бессонница и повальная усталость, и наш организм скажет нам за это «спасибо»!

Хотите попробовать что-то новое для себя или расширить начальный опыт? Хотите принести пользу своему здоровью, начав или продолжив питаться иначе? @

Я буду счастлива поделиться с Вами своими знаниями, рецептами, да и просто готовыми изделиями.

Tatyana Volokh

специалист-кулинар по здоровому питанию
тел. 052-3315659

Фото: Анат Ор Лев

TV
healthy food
Tatyana Volokh



Яна Бечуцкая

Способность сконцентрироваться на решении задачи



Каждый день мы получаем огромный поток информации. В наших смартфонах большое количество приложений, мы общаемся с друзьями в соцсетях и мессенджерах. Сидя в офисе, заказываем товары в Китае. Во время обеда, просматриваем новостную ленту. На прогулке в парке, думаем о предстоящей деловой встрече. Этот список можно перечислять до бесконечности, и это реалии нашего общества, современный человек должны быть везде и сразу. «Это естественно!» — скажете вы. И я не могу с вами не согласиться, но у данной ситуации есть и другая сторона. **Мы теряем способность к концентрации в том, что делаем, перестаем получать удовлетворение от происходящего вокруг нас, не следуем поставленным целям и планам, отвлекаемся по пустякам, становимся более раздражительными и нетерпимыми.**

В классическом трактате Йоги «Йога сутры Панчали», возраст которого превышает 3500 лет, способность к концентрации описана как одна из важнейших ступеней Йоги и называется она **Дхарана**. **«3.1 Дхарана — есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете».** Слово «дхара» в санскрите означает две вещи: первое — это держать что-либо, и второе — это лезвие бритвы. Почему «лезвие бритвы»? На нем сложно удержаться. Дхарана — это не про-

сто удержание предмета (я держу стол), а удержание себя в определенном, заранее выбранном состоянии. Если вы решили удерживать состояние радости, и что бы ни происходило — вы культивируете, удерживаете состояние радости.

Достичь результатов в любой сфере деятельности без концентрации невозможно. Поверхностное представление о чем-либо не даст возможности углубиться в знание предмета, стать по настоящему профессионалом в своей сфере, наработать уникальные навыки и умения. Отсутствие навыков к концентрации очень заметно вовремя ведения групп йоги. На первых занятиях, стоит попросить новичка сесть в удобную позу и сконцентрироваться на дыхании, после второй минуты он сидения он уже начинает ерзать, чесаться, сразу вспоминает о «важных делах», его начинает отвлекать даже дыхание практикующего рядом, не говоря про эмоции, которые в нем поднимаются.

Но как бы парадоксально сейчас это не казалось, навык концентрации внимания на одном действии значительно повышает работоспособность и экономит время. Плюс ко всему, после завершения работы над поставленной задачей вы получаете, в качестве бонуса, прилив энергии и радости от осознания того, что дело закончено и с большей радостью и самоотдачей беретесь за что-то новое.

Попробуйте сами, начните с малого: не читайте френдленту на встрече с друзьями; не перекусывайте «между делом»; решая рабочие вопросы; заканчивайте рабочую задачу и только потом переходите к решению следующей, или к не рабочему общению; если вы выделили время на осмысления одного вопроса, постарайтесь не отвлекаться на окружение; не откладывайте не только вашу работу, но и ваши желания. Тотально проживайте каждую минуту момента в котором находитесь, и вы быстро заметите, как улучшится качество вашей жизни. @

Яна Бечуцкая, инструктор йоги.

Фото: Михаил Юдин

Секреты макияжа от Thefashionofstory.com

Яна Зерницки

5 верных способов испортить макияж



Цвет в цвет. Ошибка №2

Вам знакомо чувство, что вы опять промахнулись с тоном?

Я знаю, потому что и со мной это было. Это происходит потому, что выбор вашего тонального крема всегда происходит внутри помещения, где чаще всего искусственное освещение. А возле стендов оно еще и с голубым светом.

Поэтому вам кажется, что тон выбран правильно, и уже позже оказывается, что это не совсем так (или совсем **не так**).

Мой совет — нанесите тон на область скулы, не руку и не лоб, погуляйте с ним минут 5 и выйдите на дневной свет (очень желательно именно дневной, т.к. он натуральный и не искажает оттенки).

Вам сразу станет понятно, попали ли вы в яблочко или опять промахнулись.

Вот он, момент истины! И никогда не слушайте продавца, слушайте свой внутренний голос! @

*Продолжение обзора в следующем номере.
Ваш визажист*

TheFashionStory

Фото: pixabay.com



Ольга Скляр

Горячие ножницы

Здравствуйте дорогие читательницы. Меня зовут Ольга и я парикмахер-стилист. В стране я не так давно, но уже успела обратить внимание на чудесный климат Израиля.

Мы все очень любим солнце и море, а здесь его — хоть отбавляй. Поэтому в первую очередь страдают наши кожа и волосы. Они становятся ломкими и непослушными. И сегодня мы поговорим именно о волосах — как правильно за ними ухаживать в наших климатических условиях.

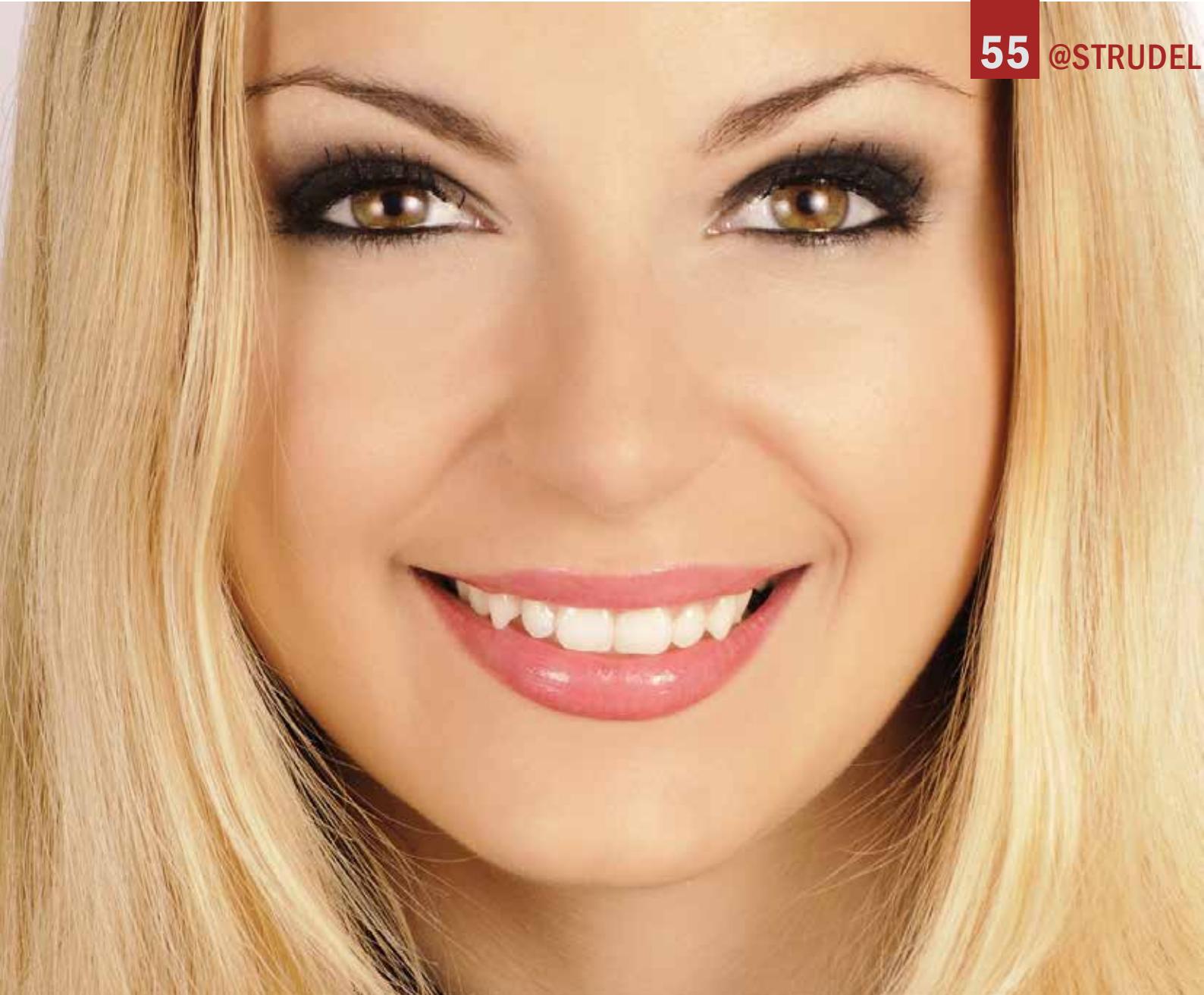
В Израиле мало кто знаком со стрижками горячими ножницами и их преимуществами.

Этот метод является одним из наиболее прогрессивных и высокоэффективных способов лечения и восстановления волос. Главный плюс — это «запаивание» кончиков волос, из-за которого волосы перестают деформироваться. Это происходит за счет коагуляции кератина под действием высоких температур.

«Запаянный» кончик защищен от агрессивного воздействия фена, утюжка и внешних факторов.

Фото Ольги Скляр





Благодаря термострижке, внутри образованной капсулы удерживается влага и витамины, так необходимые нашим волосам. Эффект будет заметен уже после первой процедуры. Волосы становятся более гладкими и блестящими.

Длинные волосы в большей степени подвержены пересушиванию и ломкости. Потому что естественной смазки, которая вырабатывается сальными железами и защищает волосы от внешних воздействий, не хватает на всю длину. Справиться с данной проблемой, поможет защита от испарения влаги (термозащитный спрей). Несмотря на то, что прямое его назначение — защищать от тепловой укладки, так же его можно использовать для защиты от высыхания, столь необходимой нам в жаркие дни.

Но, если ваша шевелюра была подвержена химическим выпрямлениям, или приходит в себя после наращивания волос, вам придется запастись терпением, так как убрать все поврежденные волосы за одну процедуру очень сложно — поэтому важно повторять ее раз в 2-3 месяца. @

СОВЕТ

Если ваши волосы сильно пушатся, обработайте расческу лаком для волос. Это поможет их немного успокоить.

Инстаграм: [Olga.Sklyar](#)

Надежда Ястржемская

Круизная дилемма: ехать или не ехать?

Надежда Ястржемская, к.п.н, единственный русскоговорящий круизный консультант в ранге Elite Cruise Counselor Международной Ассоциации Круизных Линий (CLIA). В круизах с 1997 года, за Надеждой 96 круизов и инспекций кораблей.

Круизный бизнес — одна из самых быстро развивающихся отраслей экономики. В текущем году круизные лайнеры во всем мире планируют перевезли 25.3 миллион пассажиров. Мировой объем круизной индустрии \$117 миллиардов. Она создала 956,597 рабочих мест в 2016 году. В данный момент в стадии проектирования или постройки находятся суда общей стоимостью 51 миллиард долларов.

Хорошо, скажете вы, но какое все это имеет отношение ко мне?

Фото: Надежда Ястржемская

И вот что я отвечу: когда-нибудь, впервые, надо обязательно отправиться в круиз! Просто для того, чтобы понять, ваш это вид отдыха или нет. Круизы — это как роман: либо любишь, либо нет. Либо принимаешь этот вид отдыха и ждешь очередного отпуска, либо, съездив один раз, осознаешь, что не твое.

Если проанализировать все причины, по которым люди не хотят поехать в круиз, то их объединяет одно: страх. Да-да, страх. Это он, глубинный, древний, не дает нам возможности просто насладиться путешествием.

И это неудивительно, ведь человечество — дитя суши. Вода всегда ассоциировалась у человека с опасностью, с неизвестностью. Мы инстинктивно боимся ее. Не доверяем ей. Хотим быть у воды, но не на воде. Страх водного пространства — естественное чувство,





но его можно преодолеть. Это как боязнь лететь в самолете — в первый раз очень страшно, а в пятый уже привычно и обыденно.

Пятерка самых распространенных связанных с круизами страхов выглядит так:

№1. Круизный лайнер опасен.

В пользу этого аргумента приводятся 2 классических случая: «Титаник» и «Конкордия». На самом деле, это как посмотреть: если собрать все затонувшие корабли за всю 175-летнюю историю пассажирского мореплавания, то список будет не столь уж длинным — всего 13 кораблей. А теперь сравните это с числом упавших самолетов за 60 лет гражданской авиации. Ежегодно в мире случается от 100 до 200 происшествий с самолетами, что стоит жизни в среднем около тысячи человек в год.

Так что круизы — занятие куда как более безопасное, чем банальный перелет самолетом. Holland America Line, круизная компания, осуществляющая регулярные перевозки между Америкой и Европой, гордится своими известными клиентами, которые никогда в своей жизни не летали самолетами. Они доверяют только морскому транспорту.

№2. Круизные корабли — рассадники кишечного гриппа.

Действительно, желудочно-кишечные эпидемии — большая проблема всего туристического бизнеса, и круизного в частности. Специфика заключается в том, что персонал круизных лайнеров обязан сообщать о заболевании на борту в специальные центры по контролю и профилактике заболеваний, а в отелях не обязаны это делать. Так что каждый случай инфекции на борту становится достоянием широкой общественности, в то время как о том, что происходит в курортных отелях, эта самая общественность мало знает.

Согласно статистике Международной ассоциации круизных линий CLIA, в 2015 году на круизах было зафиксировано 9 случаев массовых отравлений. Шанс подхватить инфекцию на корабле — 1 к 12 000, в то время как на земле он составляет 1 к 15, так что подумайте о ресторанах и местах массового скопления людей.



№3. Пассажиры часто падают за борт.

Как это ни странно, но случаев падения за борт не так уж и много. Например, в 2013 году (статистику 2014-го еще не обнародовали) из 21 миллиона пассажиров за борт упали лишь 15 — это 1 на полтора миллиона. Человек имеет большую вероятность быть ударенным молнией, нежели упасть за борт: от грозы погибает один из 3000. Люди, которые прыгнули за борт, чаще всего сделали это хоть и безрассудно, но осознанно. Для того чтобы вывалиться в воду случайно, необходимо преодолеть слишком высокие перила и барьеры, да и видеонаблюдение не дремлет.

№4. Бассейны на круизных лайнерах опасны для детей.

Бассейны являются зоной опасности для детей, где бы они ни находились, будь то отель или корабль. У большинства бассейнов висят объявления, что купание представляет определенный риск для купающихся. Круизные линии в этом плане не исключение. Родители обязаны следить за своими детьми во время купания. Кстати, тенденция проектирования кораблей нового поколения предписывает располагать глубокие бассейны в специальной зоне, предназначеннной только

для взрослых, в то время как детские бассейны делают по принципу водных фонтанов с низким, по щиколотку, уровнем воды.

№5. Криминал на борту.

Да, криминальные инциденты на борту случаются — ведь тысячи разных людей собираются в одном месте.

Как круизные компании контролируют своих пассажиров? Прежде всего, при помощи широкой системы видеонаблюдения за общественными местами. Обслуживающий персонал, мирно предлагающий напитки, отслеживают ситуацию и в случае возникновения проблемы способен быстро и эффективно ее решить. Сама была тому свидетельницей.

Второй рычаг — ограничение потребления алкоголя. Этому способствует как его высокая стоимость (да-да, именно этим объясняется дорожевизна), так и ограничение проноса на судно алкогольной продукции. Барменам запрещается продавать алкоголь людям в состоянии сильного алкогольного опьянения. В противном случае они будут наказаны.

Помимо классических страхов, у людей существуют маленькие личные опасения:

№1: «Меня укачивает»



Это самая распространенная причина, по которой люди не хотят попробовать съездить в круиз. Не будем останавливаться на редких случаях, когда человек только посмотрит на воду, и его тут же начинает тошнить. Всем же остальным стоит определить свою степень укачивания. Вас укачивает в транспорте? Вы никогда не катаетесь на аттракционах? Посоветуйтесь со своим терапевтом. Попросите его провести несколько простых тестов, чтобы выяснить масштаб проблемы. Прислушайтесь к его рекомендациям. Если у вас с вестибулярным аппаратом все в порядке, но вы боитесь, что в круизе вас будет тошнить, придерживайтесь двух простых правил.

- Плывите на суперлайнерах класса «Оазис» (Oasis of the Seas, Allure of the Seas, Harmony of the Seas) — это самые большие и устойчивые корабли в мире.
- Бронируйте каюту в середине «креста». Если провести виртуальные линии, вертикальную и горизонтальную, через середину корабля, то получится крест. В его середине качка минимальна.
- Выбирайте правильный месяц для путешествий, когда вероятность ураганов и штормов минимальная. В данном случае надо консультироваться у профессионала, хорошо знающим тот или иной регион плавания.

№2: «Я не хочу отдыхать среди тысяч людей»

Прекрасно! Значит, надо подобрать малотонажные океанские суда типа Sea Dream Yacht Club. В этих случаях количество пассажиров будет около сотни человек. Другой феномен кроется в кораблях класса Oasis и Quantum: они настолько хорошо спроектированы, что отдыхающие распределяются по разным отделам корабля, и толпа не давит. Исключение составляют вход и выход с корабля и завтрак в Windjammer.

№3: «Мне будет скучно»

Абсолютно! Вы увидите, как корабль заснул в 10 вечера и только несколько человек еще сидят в баре. Если вы купили круиз не на ваш лайнер. «Ваш» означает вашу демографию: возраст, уровень дохода и семейное положение.



Круизные компании делают свои продукты для целевой аудитории, поэтому исключительно важно знать «свои» корабли.

№4: «Корабль мало стоит в порту — я ничего не смогу посмотреть».

Как не крутите, все возвращается к цене. Когда круизная компания ориентирована на бюджетного путешественника, она продает круизы по доступной цене, которая едва покрывает затраты на еду и проживание. За счет чего такая компания существует? За счет казино, напитков и дополнительных платных услуг на борту! Поэтому так важно прийти в порт попозже, а уйти пораньше, чтобы народ больше потратил на борту. У круизных компаний, ориентированных на верхушку среднего класса и состоятельных людей, такой проблемы не существует вовсе. Их лайнеры стоят в порту с ночевкой и никуда не торопятся.

№5: «В круизы ездят одни старики».

Это представление пришло из 50-60-х годов прошлого века, когда круизы были дорогим удовольствием, и только богатые люди могли себе их позволить. Но времена изменились, когда в 70-80 годы на рынок вышли компании, ориентированные на массовый отдых. На круизах стало



много молодежи, открылисьочные клубы, ясли и детские сады. Каждая круизная линия нашла свою нишу: семейный отдых, люди среднего возраста, люди старшего возраста, пенсионеры.

При покупке круиза стоит помнить две закономерности:

Первое. Чем короче круиз, тем больше молодежи. Чем длиннее, тем больше людей пожилого возраста.

Второе. Чем дешевле круиз, тем больше молодежи и семей с детьми, чем он более дорогой, тем больше пожилых людей.

Но все же существуют категории людей, которым ездить в круизы не нужно. Категорически запрещается ездить в круиз беременным женщинам на сроке более 24 недель. Вас попросту не посадят на лайнер, а если вам все же удастся туда пройти и вы обратитесь к медикам, то вас высадят в ближайшем порту. Беременным женщинам на сроке до 24 недель необходимо иметь заключение врача о том, что он ей разрешает ехать в круиз. Новорожденные дети до 6 месяцев, как правило, не могут ехать в круиз. Некоторые круизные компании ограничивают минимальный возраст путешественников 12 месяцами.

Таковы правила и особенности круизного туризма. Ну а если серьезных противопоказаний к круизам у вас нет, то, может, стоит преодолеть страхи и попробовать?

Как и многие явления нашей жизни, круизы и все, что с ними связано, окружены мифами. Мифы возникают по многим причинам, одной из которых является недостаток достоверной информации. В нашей книге мы стараемся развенчать эти мифы о круизах. Перечислим некоторые из них.

- Круизы — весьма дорогое удовольствие. В 50-х годах так оно и было — круиз являлся эксклюзивным предложением для состоятельных господ. Однако уже в 70-ые годы был сделан разворот в сторону массовости. Сейчас существуют предложения на любой вкус и кошелек.
- Круизы сопровождаются длительным пребыванием в замкнутом пространстве, вызывая клаустрофобию. Этот миф также идет из прошлого, когда выражение «сидеть в трюме» никого не могло порадовать. Дешевые каюты не имеют окон, поэтому людям, уже страдающим клаустрофобией, они действительно противопоказаны. Сами современные корабли настолько огромны, что на некоторых из них разбиты даже сады! Какая может быть клаустрофobia в саду?
- Круизные лайнеры заходят лишь в места массового туризма. Круизная отрасль — одна из самых динамично развивающихся. Конечно, наиболее популярные у туристов места лайнеры посещают, и посещать будут. Однако существуют уникальные предложения, где вы, например, во время экскурсии можете арендовать маломестный самолет или вертолет, посетив места, где мало кто бывал. В 2018 году планируется спуск на воду корабля с батискафом на борту, с помощью которого можно будет окунуться в океанские глубины.
- Круизы — это для пенсионеров и молодоженов. Люди, вышедшие на пенсию и те, кто только сыграли свадьбу, просто не отказывают себе в удовольствии прокатиться в круизе. Зачем же отказываться от такого удовольствия Вам?



- Круизы — место сосредоточения бактерий, инфекций и болезней. Реальность говорит о том, что лайнер с гигиенической точки зрения — очень чистое место. Согласно внутренним нормативам, специальная служба сообщает обо всех случаях заболеваний и отравлений на корабле. Отели «все включено» подобной практики не имеют, и широкая общественность об этих случаях ничего не знает, что не улучшает их безопасность.
- Корабли — это опасный вид транспорта. Согласно статистике, круизные лайнеры — самый безопасный вид транспорта по сравнению с воздушным, автомобильным и железнодорожным. Круизные лайнеры по сравнению с другими типами судов обладают большим запасом прочности, устойчивостью и безопасностью в целом. Единственное из недавних происшествий, связанных с лайнером — аварию «Коста Конкордии», его судостроитель прокомментировал, что все стихийные факторы были учтены, кроме глупости и непрофессионализма судоводителя. Сами по себе круизные лайнеры сверхбезопасны.
- Меня будут кормить ограниченным количеством блюд за шведским столом. Шведский стол для удобства клиентов существует, но основная традиция круизного флота — большие

освещенные обеденные залы. Кроме того, существуют так называемые специальные рестораны с особым меню, которые в зависимости от класса корабля включены или не включены в цену круиза.

- Алкоголь в круизе очень дорог. На кораблях премиум и лакшери класса, а также на речных круизах на американском рынке алкоголь включен в стоимость поездки. На массовых круизных линиях алкоголь, действительно, оплачивается отдельно. Его доступность снижена с точки зрения безопасности.
- На корабле слишком много народа и потому мне не удастся хорошо отдохнуть. Основная тенденция современного круизного бизнеса — его разнообразие. Тем, кто предпочитает спокойный, уединенный отдых, можно предложить небольшой корабль на 28 мест, либо мегаяхту на 112 человек. Современные круизные корабли имеют изолированные отсеки для людей, предпочитающих более высокий уровень сервиса и комфорта, со своей инфраструктурой. @

*Luxury Cruise Travel Agency
Facebook: Luxury Cruise Travel Agency*



Фото: Анат Ор Лев

Виолетта Соколова

Про кота

На темной стороне кота

Звучала музыка не та,

Что вы обычно привыкли слушать.

А кот тем самым изливает душу.

Он недоверчив в первый раз,

Поставив чувства на показ,

Взять обнажить в себе характер львиный,

И вместе с этим целым стать, не половинным.

И он рискует потерять,

Тех, кто горазд его обнять,

И треплет спину.

Но в этой темной стороне

Таятся силы.

В коте задумчиво поёт,

Поев сметаны...

Гроза саванны.

Фото: pixabay.com



Еврейские истории

Анат Ор Лев

Песах



Когда-то так давно, что это время достоверно помнят только мумии фараонов, произошли эти события.

В древней земле Ханаан случилась великая засуха и за ней — голод. Мудрец Иаков вместе с сыновьями решили сходить в Египет на подработку и переждать там страшный период.

Так появились первые гастарбайтеры.

В то время в Египте припеваючи жил и работал... его сын Иосиф в качестве приближённого к фараону. Иосиф принял семью как полагается и велел выделить для родственников неплохие пастбища в районе дельты Нила.

Так, наверное, произошла протекция.

Семья жила этими пастбищами. Надо сказать, хорошо жила. Работала, процветала и усиливалась. А за одно иширилась, росла. Много их стало. Да и не семья уже это была, а целый народ.

Иосиф возьми, да умри. А новый фараон, который не был знаком с умнейшим Иосифом, решил, что работающий чужой народ в его стране — не иначе, как смертельная угроза. И принял меры: лишил его свободы, закабалил, заключив, что нужно подавить волю народа и заставить работать исключительно на благо себя любимого. Сыны израильтяне оказались рабами на стройках того века — возведении городов Питом и Ра'амсес. Со всеми вытекающими последствиями.

Дома их прослушивались и досматривались, новорождённых первенцев убивали, потому что фараону предсказали неисчислимые беды по вине еврейского первенца. Так тяжело было евреям в рабстве: без сна, без отдыха и почти без еды... что пришлось им молить Б-га о спасении. Вдруг. Да, вдруг Б-г услышал их, спохватился и вспомнил про свой договор-завет с Авраамом, Исааком и Иаковом-то тем. Выбрал Моисея среди всего народа и возложил на него

обязанность вывести евреев из рабства египетского. Явился ему горящим да несгорающим кустом и оттуда возложил.

Отважный Моисей, как раз и бывший тем самым предсказанным первенцем, предъявил фараону свои требования: «отпусти народ мой», мол. Фараон, конечно, отказался. Кто ж добровольно согласится лишиться бесплатной рабочей силы и прочей выгоды от бесправных евреев. Вот и фараон упёрся.

После его отказа Всевышний наслал на Египет десять казней египетских. Все эти казни миновали только еврейские дома («пасах» — миновал, пропустил; ивр.). В конце концов, фараон убедился во всемогуществе Всевышнего и решил отпустить этих евреев. От греха подальше. Пока фараон не передумал, евреи ринулись собираться. Перед Исходом у них практически не было времени ни на что, даже тесто не успели заквасить. А кушать же хотелось... Тем более в дальней дороге. Тогда напекли евреи пресные лепёшки из одной муки и воды. Мацой называются.

И до сих пор мацу полагается вкушать в Песах как напоминание о хлебе, который ели евреи, спешно покидая Египет. Не зря они спешили. Фараон поднял свою армию и бросился в погоню за уходящим народом израильским. Семь дней нагоняли их. На седьмой день

казалось бы дognали. И как раз перед евреями распростёрлось Красное море. Как по заказу. Вот тут-то мы их возьмём тёпленькими, радовался фараон.

Но Всевышний всё видел и помог. Моисей простёр руку в сторону моря и воды Красного моря расступились перед евреями. Они сразу же свободно прошли «среди суши по морю».

Фараон подумал: «а мы что, рыжие?», и вместе с войском тоже бросился в проход среди моря. Но тут воды сомкнулись, поглотив сообразительного фараона и его войско. Чтоб не поваднобыло. А народ израилев вступил в знайные пески пустыни, начав свой великий поход на Землю Обетованную по предводительством Моисея. Дорога народа была трудна, полна приключений и испытаний.

На горе Синай Моисею явился Всевышний и провозгласил десять заповедей. Конечно, от такого явления народ был потрясён до глубины души. Чудесное избавление от рабства всех воодушевило и придало сил. А когда к евреям сошёл Б-г и даровал им своё откровение, что еврейский народ избран им, чтобы стать Его общиной на земле, народом святыни, они за такое готовы были горы свернуть.

И заключил Всевышний с народом избранным союз. Где евреи, с одной стороны, обязались выполнять Его заповеди и беспрекословно





повиноваться, а Б-г, со своей стороны, обещал получение потомками Авраама Земли Обетованной — Страны Израиля. А все разногласия сторон решаются в Высшем Б-жием Суде.

Евреи, в возвышенном состоянии души, двинулись в путь дальше. У них есть надежда, опора и цель. Вперёд, на свою Святую Землю! Однако, некоторые загордились от великих событий, некоторые зароптали от тяжести пути. Когда кругом сплошь да рядом песок и пыль, нет никаких тебе благ цивилизации и даже обычного интернета, немудрено зароптать. А тут ещё на них Золотой телец свалился... Ну и пошло-поехало. От рук отбились, буквально.

Уже, было, подошли к границам своей земли, но усомнились в способности Всевышнего обеспечить победу народа Израиля над различными сильными врагами, которые с радостью поджидали евреев в засаде. Так, не успев дойти до своей земли совсем чуть-чуть, народ был наказан Б-гом и обрёк себя кружить по пустыне сорок лет. Это был самый долгий турпоход за всю историю и самое великое блуждание по одному месту, за исключением блуждания другого народа — в Стране Советов. После сорока лет Всевышний удостоверился, что выросло новое поколение, свободное и воспитанное в духе завета. Они и удостоилисьступить на Святую Землю.

Праздник Песах, увековечивший чудо избавления из рабства и исхода из Египта, показывает нам в подробностях эти события. Ведь они заложили основу становления народа Израиля. Праздник длится семь дней и накануне вечером перед началом первого дня проводится специальная трапеза «седер» (порядок, ивр.).

Пасхальный седер идёт в строго установленном порядке из года в год, из столетия в столетие. По всему миру в этот вечер миллионы евреев собираются за праздничным столом, соблюдая одни и те же обычаи.

В мире столько соблазнов, всяческих там распрай, тысячи дел, которые только и делают, что пытаются отвлечь евреев. А это удивительное явление — обычай, традиция, помогает понять как удалось евреям остаться единым народом в условиях многовекового рассеяния на пересечённой местности.

Песах — это праздник обретения свободы и достоинства.

Хаг sameах, хаверим! Весёлого праздника, друзья! @

Полина Капшеева

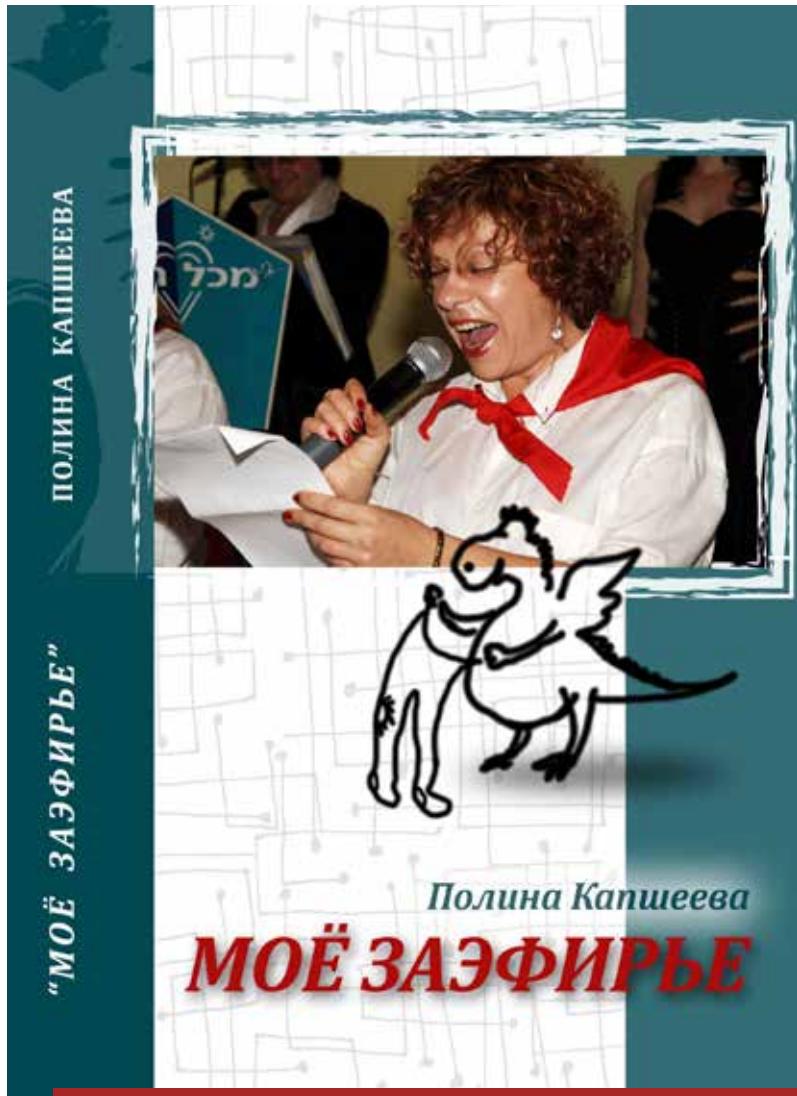
Шагир Саша

Продолжаем публикации из книги известной радиоведущей и журналиста Полины Капшеевой (Лиоры Ган).

Благодарю Судьбу, что свела меня с Александром Бовиным — после восстановления дипломатических отношений первым и последним советским (в течение недели), первым российским (в течение пяти с половиной лет) послом в Израиле.

Давным-давно, в прошлом столетии, мы с издателем юмористической газеты Марком Галесником проводили в Израиле Международный фестиваль юмора. Приехали российские юмористы, присоединились наши, все были молоды, все были живы. Закрытие фестиваля бурно отпраздновали в резиденции посла. Шло время, Бовина сменили. Он написал книгу «Записки ненастоящего посла». Читаю: «в октябре 1994 состоялся фестиваль "Вокруг смеха". Организатор — неутомимый Марк Галесник, держатель и издатель юмористического журнала "Беседер". Смехачи все наши (А. Иванов, И. Иртеньев, В. Вишневский, В. Шендерович, Е. Шифрин) и уже ихний, но непременный Губерман. Стартовал фестиваль в Беэр-Шеве. Из газеты: "Открывали вечер очаровательная Лиора Ган и ее потрясающие ноги, о которых г-н Бовин в перерывах мне скажет: «Из всего того, что я видел в первом отделении, особенно взволновали меня ноги ведущей». Фестиваль закрывался в Савоне. Поскольку публики не было, все смеялись сами над собой. Лиора Ган (она же — гражданка Пистолетова) обнажила не только ноги и прыгнула в бассейн. Желающие спасать образовали очередь». Издательство «Захаров», 2004.»

Лиора Ган (она же — гражданка Пистолетова, по паспорту — Полина Капшеева, в девичестве — Коган) — это я. Работаю на израильской государственной радиостанции, говорящей по-русски. Еще в 195-каком-то году ведущим русского отдела израильского радио было велено взять псевдонимы: вещали на Союз, звали евреев в Израиль, у советских родственников однодомильцев могли возникнуть проблемы. Я попала на радио в 1991, когда все эти сионистские формальности актуальность потеряли. Из чисто эстетических соображений я обрезала (у евреев, кстати, принято) девичью фамилию Коган, но ПолиНА ГАН — слишком воинственно, посему я стала Лиорой. «Лиора» на иврите





— «мне свет», «Ган» — «сад». Такая апельсино-вая рощица, еще более оранжевая от солнечного света... От израильской военщины, тем не менее, далеко уйти не удалось.

Пригласила Бовина в развлекательную программу «Подвал». Явился в павлиньей сине-бирюзовой «ковбойке» навыпуск, в сандалиях; ворча («коленки плохо сгибаются!»), поднялся по лестнице. Прямой эфир. «Александр Евгеньевич, как чувствует себя посол великой державы, спустившись в "Подвал"?»
— «Гражданка Пистолетова, я в ваш "Подвал" алию (восхождение, ивр.) совершил».

— «?»

— «Во-первых, я не спускался, а поднимался, а у вас здесь крутые ступеньки. Во-вторых, "ган" только на иврите — сад, на английском же — "ружье". Так что, вы — гражданка Пистолетова».

А банкет, о котором писал Бовин, состоялся в его резиденции в Савьоне — это такой городок с резиденциями послов и других очень богатых людей. Дорогая «спальня» Тель-Авива, тихое зеленое место, между домами — большие расстояния: там, в отличие от других израильских

городов, землю не экономят...

Года за полтора до описываемых событий я ехала в автобусе в Тель-Авив брать интервью у Бовина. Автобус, как водится, застрял в пробке, сотовых телефонов еще не было. Выскочив на нужной остановке, мчусь к телефонной будке: «Александр Евгеньевич, извините, опаздываю минут на пять». — «Я уже на месте и вас жду. Почему вы цените свое время больше моего? Если вашу страну что-то приведет к краху, это будет всеобщее разгильдяйство. Запомните». Я запомнила.

Итак, везу артистов из Иерусалима в Савьон. Наш автобус, моими молитвами, прибыл ровно на час раньше времени. Деваться было некуда, пришлось гулять по городку взад-вперед. Каково же было удивление «простых» савьонцев, выводящих на прогулки породистых псов, при встрече с толпой, громко галдящей по-русски!

Бовин называл себя «ненастоящим послом», но, думаю, немного кокетничал. В то время, когда отношения между нашими странами только налаживались, Союзу — России нужен был

именно такой посол — человек, вызывающий всеобщую любовь. Закончилась его каденция, отшумели бурные проводы, Бовин уехал. Вскоре приехал и дал интервью нашим «русским» СМИ. И вдруг — цитирую:

«Вот, скажем, если Лиору Ган, «гражданку Пистолетову», как я ее называю, сделать министром радио и телевидения... Прекрасный была бы министр».

Александр Бовин, газета «Вести», «В Израиле все будет хорошо», 23 июля, 2001.

«Ну, — говорит, — Пистолетова, как я вас пропиарил?»

Он немного понимал на иврите. Однажды ехал с друзьями с неформального мероприятия, превысили скорость, машину с дипломатическими номерами остановил полицейский. Попутчики Бовина владели ивритом, но он перехватил инициативу: «Ани — шагрир, ани — шагрир (я — посол — (ивр.)». Полицейский отпустил без штрафа. С тех пор Бовин представлялся мне по телефону: «Говорит шагрир Саша».

В 1996 году состоялась презентация моей книги «Обнаженная натура». Мы с дочкой каждому гостю придумали подарки. Бовину — детские джинсовые шорты (он все жаловался, что супруга запрещает шорты надевать, поэтому кожа не дышит). Песню сочинил брат, Семен Коган (на мотив «Товарищ, время!»):

Я часто вспоминаю эту пору,
Когда мой друг, всегда немногословен,
Мне прокричал почти по «Ревизору»:
«К нам едет Бовин! К нам едет Бовин!»
В посольство к вам идут потоком люди.
И, я уверен, это не случайно:
Все дело в том, что мы вас просто любим.
Не полномочно, но чрезвычайно.
Давайте же церемонии отбросим,



*Давайте протокол отправим к черту!
Дышите полной грудью, мы вас просим.
Товарищ Бовин, наденьте шорты!*

А Александр Евгеньевич тоже заготовил стихи на выход моей книжки:

*Лиора — мастер обнажать,
Затем — нажать, прижать, дожать,
Чтоб выжать все.
И выжимает...
За что деньжата получает.
Увы! Я как-то зазевался,
В сеть Пистолетовой попался.
Был обнажен,
Допрошен,
Выжат как лимон.
С тех пор пошел иной отсчет —
Хочу, чтоб все наоборот.
Но сколько можно маяться?
Она не обнажается.
Или — скромная девица,
Или — критики боится.
Или — очень уж я стар,*

*Иль — не нравится мой дар.
Но молчит Лиора Ган,
А в руке ее — наган.*

Я взяла у Бовина несколько интервью. Отрывок из одного процитирую:
« — Вы раскрыли секрет вашего здоровья: нужно хорошо закусывать и нельзя опохмеляться...

— Да, так было раньше. Теперь же почти не пью, так что и закусывать незачем. А вот опохмеляться действительно не приходилось никогда. Ну, компотику с удовольствием мог выпить, кваску, молочка холодного, это пожалуйста.

— В новогодней радиопрограмме вы поделились с израильскими радиослушателями собственным рецептом холодца из, страшно сказать! — свиных ножек. Что за цинизм?

— Минуточку, я в эти игры не играю: к религии никакого отношения не имею. Нет у меня контактов с Б-гом, и прошу меня в это не впутывать. Не хочет человек есть свинину — его личное дело. Конечно, если буду принимать религиозных гостей, то некошерными блюдами их угостить не стану: законы гостеприимства — дело святое. А холодец я люблю... И, уверяю вас, те, кто слушал по радио мои гастрономические откровения, таки ничего против не имеют...

— Да поделитесь же, в конце концов, рецептом!

— Ничего особо сложного. Берешь ножки, моешь, опаливаешь над газом, кладешь в кастрюлю, ставишь на огонь... Они долго и нудно там булькают. Когда уже отделяются косточки, я все это вываливаю, косточки убираю, а остальное крошу-крошу-крошу... Потом в специально предназначенный противень кладу слой вот этих — страшно сказать! — ножек, подливаю немножко водички, сверху кладу кусочки лимончика, крутого яйца, посыпаю укропом и чесноком; солю, перчу. Даю застыть — и только после этого кладу еще один слой. Таких слоев может быть столько, насколько хватит терпения. А дальше наступает Новый год... Петровна моя часов в одиннадцать отправляется спать, а я ставлю перед со-

бой этот противень и шампанское. Смотрю по телевизору всякую муру, выпиваю две бутылки и съедаю, сколько могу, холодца. Прямо из противня. Возясь с этим блюдом, я никуда не спешу: для меня важно предвкушение ощущений. Таким образом, сам себе доставляю удовольствие».

Смотрела телепередачу, где Бовин показывал «авоську», в которой деньги носит (кошельки не любят). Еще он там прихвастнул: «Я —катастрофически здоровый человек!». Тут же перезвонила в Москву: «Саша Евгеньевич, нельзя говорить такие вещи!» — «Оставьте, Пистолетова, я — материалист!»

29 апреля 2004 года, его не стало. Именно мне выпала доля (миссия?) объявить израильским слушателям об этом, таком раннем уходе в своей радиопрограмме.

Каждый год, 9 августа, в день рождения Александра Евгеньевича, звоню вдове, Лене Петровне. Иногда дозваниваюсь, чаще — нет: она, как большинство москвичей, в это время уезжает на дачу. Фрукты-овощи на зиму заготавливает. @

Иллюстрации, фото, графика: Анат Ор Лев



Анат Ор Лев — главный редактор,
арт-директор.

Креативное PR-агентство *AlfaGrafix*

Сайт: www.alfagrafix.co.il

Фейсбук: *AlfaGrafix Media*

Ольга Стамбульчик — программист и
консультант по маркетингу.

Бюро программных разработок *Esoterm*

Сайт: www.esoterm.com

Фейсбук: *Esoterm*

Михаэль Нейман — арт-фотограф,
фоторепортер и журналист.

Фейсбук: *Mihael Neiman arphotograph.*

Лилия Гойзман — арт-редактор,
корректор и иллюстратор.

Студия графического дизайна *Lilia-Art*

Сайт: www.lilia-art.com

Фейсбук: *Lilia.art*

Илана Шляпник — консультант по имиджу,
стилю и моде.

Fashion-студия *Malbisha*

Сайт: www.malbisha.com

Фейсбук: *Ilana.Shlapnik*

Анна Польская — консультант по декору и
эксперт по интернет-магазинам.

Студия компьютерной вышивки Анны Польской
[@AnnaEmbroideryStudio](#)

Фейсбук: *AnnaEmbroideryStudio, Back to Magic.*



В журнале @STRUDEL использованы фотографии и графика

Анат Ор Лев, Лилии Гойзман, Михаэля Неймана, Ирины Немет, Лель Малахи, Орны Волох,

Марину Моховой, Надежду Ястржембской, Михаила Юдина, Ольги Склар, Glamur.co.il, TheFashionStory,

Free Images pixabay.com

Дизайн и верстка — [@STRUDEL](#)

facebook: [Strudel IL](#)

<http://www.alfagrafix.co.il/>

@STRUDEL IL ©

© Все права сохранены

Перепечатка без письменного разрешения редакции строго запрещена

Подробную правовую информацию читайте [здесь](#)

Свяжитесь с нами: alfagrafixmedia@gmail.com