

STRIDEI

Май 2017 • №5

Анна Дробер

стр. 20

Бизнес-советы

АФИША

Винтаж репортаж

Карьера и семья

Стилисты на контроле

Декор рулит: как организовать свадьбу и не разориться

ЕЛЕНА АПАРЯН — стр. 40

Красотень — каждый день!

НАСТОЯЩИЙ КИПР

На пути к любви
от Инны Снапиро — стр. 48
Вкусно и полезно
с Татьяной Волох — стр. 54
Моё Заэфирье.
Полина Капшевая — стр. 70

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
Теория бизнеса	8
Интересные события	12
PR. День Счастья	15
Карьера и семья	16
История успеха.....	20
Авторская колонка Яны.....	26
Винтаж-репортаж	30
Стиль-контроль	32
Видео для бизнеса.....	39
Декор рулит.....	40
Лучшие друзья девушек.....	42



Фотоколонка Неймана	44
Про любовь и жизнь	48
Колонка здоровья	50
Вкусная страничка	54
Тонкие материи	56
Красотень каждый день	57
Путешествуем с толком	60
Муз	66
Колонка хорошего настроения	67
Читательский билет	70
PR. Интеллектуальная вышивка	72
Редколлегия.....	73



Здравствуйте, дорогие наши читатели!

@STRUDEL всегда с вами рядом в бизнесе и жизни. В майском номере журнала для деловых женщин Израиля вы вновь найдете массу полезной, увлекательной и интересной информации. Умелые, творческие и талантливые бизнес-леди среди нас. И их много! Вас много! Покажите свой труд во всей красе! Для мужчин у нас подготовлены «теплые» места: они пишут бизнес-сказочки и дают ценные советы для поддержания здоровья. Приятного чтения!

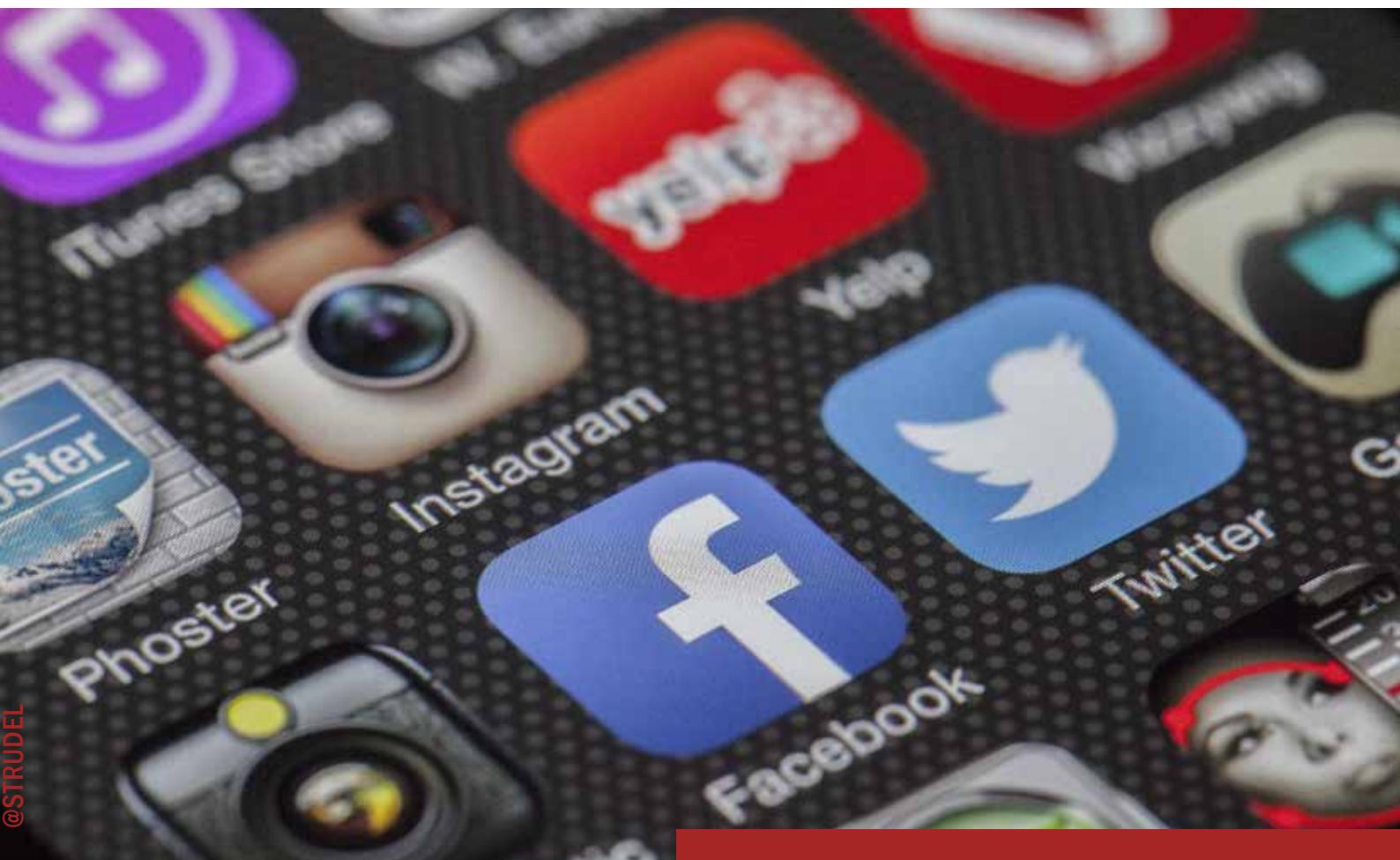
Уважаемые читатели, часто замечаю, что люди, ведущие диалог перепиской по электронной почте, в личных сообщениях в соцсетях или даже в комментариях к публикациям, не могут прочувствовать эмоцию, настроение, юмор или грусть. Даже при наличии смайликов. Не могут воспринять то, что вы пытаетесь передать. И это нормально — это текст, буквы на экране.

Просто помните, что оппонент не видит и не слышит вас и не догадывается о ваших эмоциях. Когда вы думаете, что «что-то пошло не так», не вступайте в препирания по переписке, просто

позвоните и выясните. И окажется, что вовсе это и «не пошло не так». А все хорошо и положительно со всех сторон.

Но некоторые нервничают и обижаются, если им молниеносно не ответили на послание или даже звонок. Вот кое-какие опции причин «не отвечалок» вам сразу:

► вы пишете в ЛС, а человек почему-то долго не отвечает. А вы продолжаете писать, задавать вопросы, сами отвечать, злиться и т.д. А все просто! Оппонент не в сети. Придет, увидит и ответит.



► Или вот так: вот вы сидите на деловой встрече, получили сообщение, прочли. Или ещё прикольней — на светофоре. На той стороне получили «птичку» — видно, что прочли. Через 15 мин. ещё сообщение — «Ясно. Идея, стало быть, не понравилась». Или даже через 3 часа, но за это время было ещё 15 сообщений, встречи и срочные мейлы.

► Или человек весь в работе: сочиняет текст, рисует, фотографирует, монтирует, записывает голос и т.д. Нет возможности ответить.

► Руки заняты, наконец. Из супермаркета, например, сумки несет.

Что обычно делает тот, кому не ответили? Чаще всего — обижается, злится, грызет себя, выплескивает это на оппонента. А после такой реакции, если только речь не идёт о чем-то суперважном и необходимом, шансы на то, что вообще ответят, ничтожно малы.

Терпение, дамы и господа. И независимости от чужих мнений и ответов! @

Дорогие друзья журнала, редакция «Штруделя» поздравляет вас с Днем Независимости и желает достичь бизнес-самостоятельности, окупаемости и хорошей прибыли в вашем деле и творчестве!

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

Ольга Стамбульчик

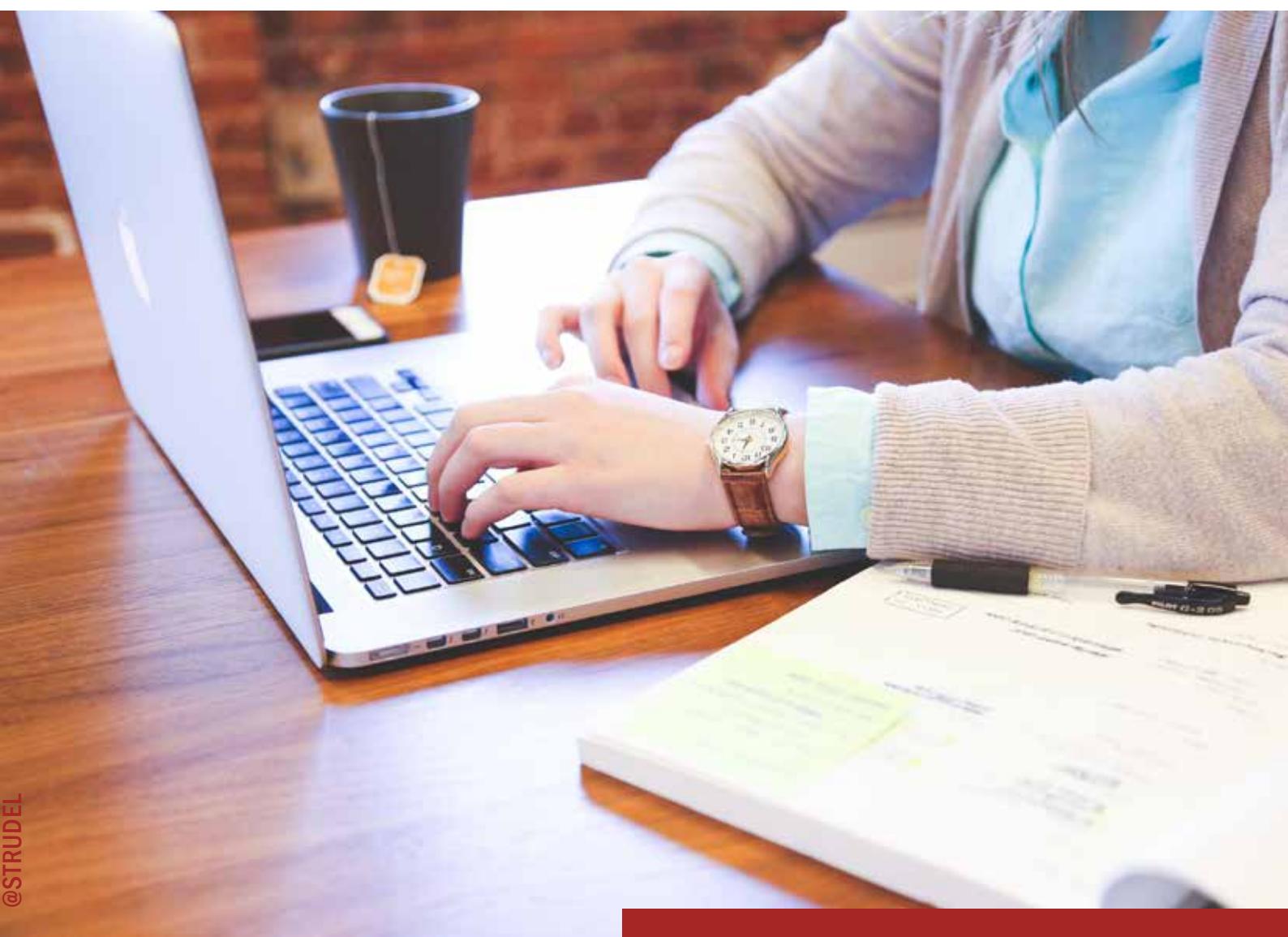
Бизнес & Мама

Я возвращалась домой и размышляла над тем, как можно ли совмещать материнство и собственный бизнес?

Перспектива выглядит заманчивой. Утром отправив детей в садики-школы, проводив мужа на работу, женщина занимается собственным бизнесом, в полдень встречает детей с горячим обедом, отвозит на кружки, помогает с уроками, а когда дети уснут, проводит время с мужем. Сплошные преимущества — не надо беспокоиться, что будет, если ребенок заболел или в саду забастовка (вы же дома), вы всегда рядом с детьми,

мгновенно разрешаете конфликты и помогаете с уроками. Идиллия! На самом деле все не всегда так радужно.

Ребенок проболел всю прошлую неделю, поэтому дедлайны поджимают. И вот вы судорожно работаете все утро, кормите детей готовыми шницелями (лишь бы побыстрее), а потом закрываете дверь кабинета со словами: «Мне надо работать, прогулка отменяется». Во время разговора с клиентом вдруг раздается душераздирающий вопль младшего, которого ударили старший. А вечером мужа встречает полная раковина грязной посуды...





Так можно ли совмещать материнство и бизнес? Советы от тех, у кого получилось:

- ▶ Составить четкий бизнес-план, знать каких результатов хочется достичь и каким способом.
- ▶ Воспользоваться профессиональной помощью бизнес-консультантов, а не только советами коллег и подруг.
- ▶ Заносить в ежедневник не только дела, связанные с бизнесом, но и домашние обязанности (стирка, уборка, готовка) и строго придерживаться плана.
- ▶ Границы, границы, границы! В разговорах с клиентами, в своей деятельности, в домашних делах.
- ▶ В идеале, иметь отдельную комнату для работы, чтобы можно было закрыть дверь
- ▶ Учиться делегировать работу, используя помощь домашних, а также наемный труд (например, уборщицы). Не стремиться все сделать самой, это не стыдно — просить помощи.
- ▶ Позаботиться о надежной няне для детей на то время, когда вы работаете, а также иметь телефоны нянечек «на подхвате».
- ▶ Очень важно, чтобы муж и вся семья поддерживали ваше решение и были готовы помочь.
- ▶ Важно выделять время на общение с детьми и в этот момент заниматься только ими (не отвечать на звонки клиентов и не просматривать почту).
- ▶ Стараться посвящать работе утро, а днем быть с детьми, быть готовой работать по ночам, после того, как дети уснули.
- ▶ Двигаться маленькими шажками, разрешить себе быть неидеальной.
- ▶ Главное, не забывать о себе, своих потребностях, потому что если вам будет хорошо, то и всем вокруг будет хорошо. @

Александр Шнайдерман

О Моне Штрудельмане и его любви

Моня Штрудельман успешно раскрутил бизнес. По вечерам в его ресторане не было свободных столиков, а деньги он начал черпать не столовой ложкой, а маленьkim экскаватором.

Но как известно, не все в этом мире можно купить. С каждым днем Моня становился все грустнее и скучнее. Не было нужды закладывать сотню зрелых фиников против черствой горбушки, все было ясно и понятно. Моня хотел быть как все. Если у друзей есть жены, значит и ему надо. Не поверите, но он даже тещу захотел. Ой-вей! Найти хорошую невесту —

это вам не фаршированную рыбку приготовить, здесь нужны другие рецепты.

Моня стал часто ходить в ночные клубы, Моня стал посещать выставки, Моня купил абонемент на фитнес. Он танцевал, читал, тягал железо и... похудел на 8 кг. Все было безрезультатно, никто особо не рвался с ним познакомиться. Ну, если не везет в офф-лайне, повезет в он-лайне, решил он и разместил рекламное объявление:

«Владелец ресторана, богатый, непьющий, из хорошей семьи ищет молодую, красивую девушку для серьезных отношений».





Вы даже не можете представить, что тут началось. Ему стали звонить, писать, к нему начали приставать. Ну а Моня, конечно, стал перебирать. Ведь девушку надо сводить в ресторан, девушке надо сделать подарок, девушка намекает, что ей очень понравилось вот это колечко... Деньги лились рекой, одна красавица сменяла другую, голова кружилась, но результата не было. Он видел жадные глаза, лживые улыбки и понимал, что ему это не надо. Один дружественный маркетолог ему даже сказал: «Все эти фифочки с ногами от коренных зубов — не твоя целевая аудитория. Сначала разберись со своими потребностями, а уж потом начинай действовать».

Его знакомая волшебная фея долго смотрела на это мотовство, а потом пришла к нему и заявила: «Моня, хватит страдать ерундой и чесать в затылке, ты уже взрослый мальчик, надо действовать по науке. Куй железо, а точнее свою свадьбу, с помощью грамотных специалистов».

«Ок», — сказал Моня и пошел к психологу, от психолога к коучу по семейным отношениям, к консультанту по личностному росту, к стилистам и визажистам, мастерам ораторского искусства и учителям танцев. Я не буду перечислять всех, но скажу, что их было больше, чем стульев в его ресторане.

Специалисты, действительно, оказались профессионалами, ведь недаром он давно понял прописную истину: «Учиться надо не у тех, у кого дешево, учиться надо у тех, кто является мастером своего дела, а такие специалисты себя и свой труд уважают и денег мало не берут». Его учителя не только сняли с него розовые очки, но и помогли ему разобраться в себе, в том, чего он на самом деле хочет от жизни, от своей будущей избранницы. Он понял, какими качествами она должна обладать, понял, кого следует искать.

Моня сделал не просто, а очень просто. Взял и записал в свой ежедневник все качества, которыми, по его представлению, должна обладать его спутница жизни. Он представлял ее рост и цвет волос, ее карие глаза и ямочку на подбородке. Нет, он не сошел с ума, но понимание того, с кем бы он хотел провести всю оставшуюся жизнь у него не только появилось, но с каждым днем становилось все более конкретным.

Он стал просить волшебную фею, чтобы она помогла ему найти эту девушку, а если ее нет на этой планете, то пусть она ее пришлет с другой. Но фея сказала, что в данном случае она не сможет помочь. Ведь любовь — это настолько серьезное волшебство, что даже она не в состоянии повлиять на ситуацию.

Прошла пара хороших месяцев, а Моня так и не встретил свою любовь. И вот, как-то вечером он шел к себе домой из фитнес-клуба. Впереди шла девушка с чемоданом. Моня, видел ее только со спины и не особо обратил на нее внимания, но тут ручка у ее чемодана сломалась. Девушка поняла, что не сможет дотянуть ношу, а Моня понял, что надо помочь...

Вы же взрослые люди и прекрасно осознаете, что Моня истинный джентльмен и он, конечно, не мог пройти мимо. Чемодан оказался тяжелым, дорога — долгой, молчать было глупо... Слово за слово, и Моня понял, что встретил свою любовь. Звали девушку Роза Рубинчик.

Вы, вероятно, хотите узнать, какие выводы можно сделать из этой истории. Решайте сами.





Мне кажется, что все и так очевидно.

- ▶ Глупое метание и трепыхание не приносит результатов.
- ▶ Поставленной цели в жизни достигает лишь тот, у кого есть знания и план действий.
- ▶ В победу, как и в любовь, надо верить, и только тогда она к вам придет.

Кстати, не забывайте про помошь специалистов. Они не будут работать за вас, но мозги могут прочистить очень основательно. @

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

Еще немного и в наш календарь ворвется месяц май. Интернет-журнал «Glamur.co.il» традиционно предлагает вашему вниманию афишу самых интересных культурно-развлекательных мероприятий будущего месяца. Только оригинальные и особенные события.



Деньги Вперёд

3 мая в Израиль прилетают сумасбродно-зажигательные одессыты, являющиеся уникальным и неповторимым музыкальным коллективом, исполняющим песни в жанре одесский гангста-фолк. Они называют себя «Деньги Вперёд», а руководит всем шабашем харизматичный Феликс Шиндер. Парни не понаслышке знакомы с Одессой и Молдаванией в частности. Вы когда-нибудь слышали гремучую смесь эпичного фольклора хулиганов с Молдавани, соединенную с самобытной klezmerской музыкой? У вас есть шанс узнать, что это такое, заодно вдоволь повеселившись. Одесский музыкальный кооператив, а именно это словосочетание как нельзя лучше характеризует группу, появился не на ровном месте. Феликс сумел добраться до финала телешоу «Голос» и был авансом назван настоящим королем одесского фолка.

С 3 по 6 мая балагуры пролетят по Израилю вихрем, дав 4 беспрецедентных концерта в крупнейших городах страны.

ELEVEN

Немного сменим тематику и расскажем вам об еще одном знакомом событии в сфере развлечений. 12 мая 2017 года в Тель-Авиве состоится грандиозное открытие нового ночного клуба «ELEVEN». Мы не случайно акцентируем внимание на этом меропри-

L1 ELEVEN
LOUDER THAN ELEVEN

ятия. Амбициозный проект Сергея Макеева обещает задать новый уровень в понятии ночного клуба для Тель-Авива и Израиля в целом. По словам создателей заведения, в нем будет идеально всё, от света и звука, до меню и программы развлечений.

Мы обязательно побываем на открытии и приглашаем вас стать соучастником роскошного вечера.

Басиния Шульман

Одна из самых ярких звезд классической форте-



пианной музыки, Басиния Шульман, планирует порадовать поклонников Шопена единственным израильским концертом в ашдодском культурном центре «Монарт». Выступление состоится 6 мая в Ашдоде. Басиния не нуждается в особом представлении, так как количество билетов на ее концерт уменьшается с невероятной скоростью. А это значит, что с творчеством выдающейся выпускницы Московской консерватории в Израиле давно знакомы и следят за развитием ее карьеры.

Почему именно Шопен? Басиния неоднократно признавалась в любви к его музыке, демонстрируя свои чувства в черно-белых клавишах. А еще, она очень много времени уделила изучению истории взаимоотношений польского композитора и французской писательницы Жорж Санд. Фредерик Шопен подарил немало своих музыкальных произведений. Читая переписку двух выдающихся персон мировой культуры, Басиния постоянно меняла сет-лист своих выступлений, постепенно подбираясь к идеальной подборке композиций, которые способны передать всю гармонию и дисгармонию сложных взаимоотношений мужчины и женщины.

Басиния Шульман приглашает вас на свой музыкальный вечер, где вы все точно поймете, и будете переживать каждую сыгранную ноту.

Лариса Рубальская

Поэзия — особый вид литературного жанра. Искусству рифмы нельзя научиться, если речь не идет о простом подборе рифм. Стихи — это полет мысли, вдохновение, эмоции, которые переливаются яркими красками, гармонично объединенные рифмой. Одной из самых любимых и популярных современных поэтесс на протяжении многих лет была и остается Лариса Рубальская. Ее стихи могут вызывать у вас улыбку и тут же опутывают легким флером ностальгии. Поэзия Ларисы Рубальской восхищает и настраивает исключительно на позитивный лад. Искреннее обращение в каждом слоге и каждом четверостишии, сделало поэтессу любимицей публики. Именно поэтому на творческих вечерах Ларисы Рубальской неизменные аншлаги. Вы можете не вспомнить сразу названия песен, слова для которых написала эта замечательная женщина, но если начать их перечислять, то удивитесь, какое огромное количество шлягеров вышло из-под пера Ларисы Рубальской.

Ее новая программа получила название «Очень за счастьем», что говорит само за себя. Кроме чтения стихов и диалога с залом, поэ-



тесса обязательно споет вместе с вами несколько самых любимых песен.

Приходите на теплый уютный творческий вечер Ларисы Рубальской в своем городе. Гастроли пройдут в Израиле с 13 по 23 мая 2017 года.

Евгений Маргулис

Он лучше всех играет блюз! И этому даже посвящена одна из песен группы «Машина Времени». Настоящий дедушка русского блюза, совершенно нестареющий и всегда с огоньком, Евгений Маргулис, играет настолько с душой, что в какой-то момент ловишь себя на очень странной мысли — легенда русского рока буквально сливаются с музыкальными инструментами и становится непонятно, это гитара поет в руках Евгения Шулымовича или он поет под гитару. И



ответа не найти.

Нет смысла перечислять все заслуги этого великого музыканта, а также группы, которые он украшал своим участием. Хочется только порадоваться за израильских меломанов. Ведь совсем скоро к нам в страну прилетит Мистер Блюз со своей командой единомышленников. Это будет что-то очень личное и интимное, каким и должен быть блюз.

Единственный концерт Евгения Маргулиса и сотоварищей состоится 25 мая 2017 года в клубе Лофт Re-Vero. Количество билетов строго лимитировано, поэтому если немного затянуть с вопросом их приобретения, можно просто не попасть на одно из самых ярких ламповых музыкальных событий нынешней весны.

Дмитрий Харатьян

Дмитрий Харатьян встретит начало лета в Израиле, но прилетит он не в качестве туриста, а с гастролями. Заслуженный артист России планирует дать шесть юбилейных концертов в израильских городах. Не так давно Дмитрию Алексеевичу исполнилось... 55 лет! Потому его неофициальным названием представления стала крылатая фраза, однажды прозвучавшая в одном из интервью: «Мой юбилей — это 55 оттенков яркого». Кто бы мог подумать, что гардемарину Алешке Корсаку уже исполнилось столько лет! Даже если это так, выглядит Народный артист России гораздо моложе и жизнь из него буквально лучится.

В концертной программе, кроме самого Дмитрия Харатьяна, примет участие его близкий друг, известный композитор Максим Дунаевский, написавший музыку для более чем полусотни фильмов, в том числе и к серии картин о мушкетерах. Но и это еще не все участники бенефиса Дмитрия Харатьяна. С актером в Израиль прилетит извест-



ная семейная пара Антона и Виктории Макарских, с которыми у артиста также очень теплые отношения. Знаменитый творческий tandem Вики и Антона будет еще одним особым украшением праздника.

Также в концерте примет участие популярная телезвезда Елена Максимова. В общем, будьте готовы к удалой страсти гардемарина, мушкетерским поступкам и любимым музыкальным композициям, в исполнении их непосредственного автора. Когда еще выпадет случай окунуться в такую удивительную атмосферу?

Со 2 по 11 июня в Израиле пройдут гастроли юбиляра Дмитрия Харатьяна и его друзей.

Кто бы сомневался, что май окажется насыщенным культурными событиями, но только не мы. Следите за нашими анонсами! Впереди еще немало интересных сюрпризов!

Glamur.co.il @

Фото предоставлены сайтом glamur.co.il



Для тебя и для подруги

Bi Comm

День Счастья

Совершенно шикарный подарок дарит женщинам бренд Clinique: вам стоит лишь позвонить и заказать процедуру красоты или профессиональный макияж в первом фирменном бутике Clinique в торговом центре «Захав» в Ришон ле-Ционе — для себя, для подруги или для вас обеих: День Счастья можно устроить в любой момент и совершенно бесплатно.

► Записаться на процедуру можно по телефону **03-6202224**

► А также — в новом концепт-бутике каждая из вас может подобрать для себя нужные цвета макияжа в роскошном Color bar, с помощью компьютерной программы определить свой тип кожи и необходимый ему комплекс по уходу, попробовать уникальные новые средства, которых нет в других магазинах.

► Первый в Израиле концепт-бутик косметики и ухода в торговом центре «Захав» в Ришон

ле-Ционе создан по инновационной концепции Service as You Like it. Эта концепция позволяет предоставлять клиентам индивидуальные консультации по выбору уходовых средств и косметики, подбирать необходимые процедуры и вид макияжа.

► Каждое средство можно попробовать, консультант бутика, прошедший многоуровневую подготовку, подробно расскажет и покажет каждое средство и как им пользоваться,

Бутик предлагает стать членами клуба Clinique (абсолютно бесплатно) и получить фиксированную скидку в размере 20% на всю продукцию. Новинки от Clinique появляются в фирменном бутике гораздо раньше, чем в других пунктах продаж. @

Бутик расположен на первом этаже ТЦ «Захав», рядом с «Аркафе» и бутиком М.А.С, телефон 03-6202224.

www.clinique.co.il



Нехама Мильсон

Будь там, где ты есть

Ну что ж, продолжим раскрывать секреты самых удивительных женщин, которые выбрали для себя образ жизни «Яичница в полете». Сегодня поговорим о том, как везде успеть и все сделать качественно, и не сломаться.

А вот об этом я могу точно говорить часами и писать километрами! Потому что меня много, а часов в сутках мало. Ну вот сами посудите: 40 часов в неделю я работаю вне дома. Обучаю на дому трех разновозрастных хомоскулеров, тоже, считай, полная занятость. Клиенты у меня. Это же не только час-полтора сеанса,

это же еще переписка, документация, анализ. Школа РекЛайфинга работает в трех часовых поясах. Студенты, они народ общительный, у них вопросы, мысли, идеи. Творчество, опять же — если я писать не буду, я же загнусь. А идеи-то лезут, сюжеты напирают. Дипломами американскими обзавестись решила, для полной важности. Английский вам не иврит, он мне не родной, на нем учиться сложно. Ну, личная жизнь, как без нее. Человек я жизне-любивый, до удовольствий жадный, оперу не пропущу, мимо выставки не пройду, гулянку не проигнорирую. Спорт — не менее полутора часов в день, потому как без физической формы мне ж этого всего не потянуть. А вот еще рисо-





вать хочется, и на гитаре играть, и сальсу танцевать, и вот тот курс взять, он интересный, и еще вот ту научную книжку почитать, а эту перевести, а в том проекте в соавторы втереться. И в какой-то момент начинается головокружение. Нет, не от успехов. От мелькания дел, интересов, людей и потребностей. Ловишь себя на том, что в одной руке у тебя телефон, по

которому ты клиенту объясняешь что-то крайне жизненно-важное, в другой мышка, ногой кашу помешиваешь, глазами ребенку правила спряжения глаголов объясняешь, а волосами от ужаса шевелишь. Встрыхнешь головой, начинаешь результаты оценивать, а тут Боже мой.... Каша из компьютерной мышки совсем

Фото Лель Малахи



невкусная... петрушки, видно, не хватает... Клиент, даром что адвокат, совсем спряхения не усвоил, турица! Но зато ребенок понял, что развод — дело дурацкое, а за семью надо бороться. А волосы больше не шевелятся, потому что ты их зубной пастой помыла.

С детства я усвоила одно важное правило «Если бежишь быстро, а цель не приближается, лучше остановись, проверь направление». И вот я с размаху останавливаю бег этого сумасшедшего белочьего колеса. Конечно, не без того, чтобы инерцией по затылку получить. И понимаю, что бег в разные стороны крайне не результативен.

Спору нет, с детьми заниматься нужно не меньше 5 часов в день, причем, с каждым отдельно. И по два кружка на брата — мало. И

трехнедельная очередь — это не дело, нужно больше клиентов в день принимать, чтобы время ожидания уменьшить, и час в день на общение со студентами со всего мира, это не серьезно, нужно выделить минимум три. И книгу издательство уже полгода сверх последнего срока ждет, надо бы ее писать не три часа в неделю, а целый день. Но тут, знаете, такое дело, даже не знаю, как вам сказать... В общем, ребята, в сутках 23 часа, 56 минут и 4 секунды. Только. Ни секундой больше. И затолкать в них можно столько, сколько в это ограниченное количество секунд заталкивается. И хоть мы и мастера тянуть время, на самом деле оно не тянется.

Поэтому приходится выстраивать приоритеты, беречь ресурсы и переходить в энергосберегающий режим.

И в помощь нам две взаимоисключающие практики. «Многослойное планирование» и «здесь и сейчас». Первое учит нас делать несколько дел одновременно, а второе — сосредотачиваться полностью на том, чем занят в данный момент. А хитрость в понимании структуры человеческой личности.

Моя авторская коучинговая практика РекЛайфинг рассматривает личность, как тесную взаимосвязь четырех уровней: физического, эмоционального, ментального и духовного.

Планировать на одно и то же время можно те дела, которые базируются на разных уровнях. Например, слушать лекцию и заниматься спортом одновременно можно, а читать фэйсбук и учить уроки с ребенком — нельзя. Общаться с подругой и варить суп можно, а болтать по телефону во время прогулки с малышом нельзя. Потому что общение занимает эмоциональный уровень. Ты не можешь гулять с ребенком, когда твои эмоции заняты другим. Ведь свежего воздуха ему и в форточке хватает. Прогулка с мамой — это о любви. Зато эту прогулку можно совместить с физической нагрузкой — малыша в слине, постарше в коляску, подростка на



соседнюю беговую дорожку, и вперед. Уровень нагрузки «могу говорить» — 30 минут, замечательная аэробика.

На каждом уровне нужно оставаться целиком и полностью поглощенным одним единственным делом, которое занимает тебя в данный момент. Вот пишу я статью, фэйсбук отключила, математику с детьми закончила, все мозги в тексте. Музыка играет — занимает мой эмоциональный уровень, у него релакс и разрядка, после двух сложных сеансов это необходимо. Внимательно слежу за осанкой. При правильном подходе к вопросу и сидя за компьютерным столом можно мышцы качать.

При такой полноценной отдаче, время становится более насыщенным. Сегодня я занималась с детьми только 2 часа, но мы прошли программу нескольких уроков, потому что были абсолютно погружены в материал.

Павлов еще говорил, что смена занятий — лучший отдых. Если ты отдаешь себе отчет, чем занят каждый уровень твоей личности, то можешь полноценно отдохнуть в самый про-

изводительный момент рабочего дня. Потому что пока активно задействован разум, эмоции могут отдохнуть, пока ты эмоционируешь, тело может валяться в теплой ванной, пока моешь пол, мозги заняты своим делом.

Эта идея не революционна и вовсе не новая. Но в обыденной жизни мы почему-то теряем свою мудрость и превращаемся в ту повозку, в которую впряглись лебедь рак и щука. Нам хочется успеть везде, а «воз и ныне там». Вспомним про «идеально — нереально», уделим каждому делу необходимый минимум времени и оптимальный максимум внимания. Так, действительно, можно успеть в 4 раза больше реального и не довести себя до полного изнеможения.

Потому что жизнь ведь такая многообразная, и упустить не хочется ничего, чтобы и яичница вкусная была и полет страстный. @

www.reclifing.com

www.health.reclifing.com

Группа в Фейсбуке

беседовала Анат Ор Лев

Душа — альтернативной медицине



Анна Дробер — специалист по альтернативной медицине и лечебному массажу.

Анна, расскажи пожалуйста немного о себе, о твоих корнях. Где ты учились?

26 лет назад я еще жила в Кишиневе, там же получила классическое высшее педагогическое и среднее медицинское образование. Работала в детском саду и в медицинском учреждении.

Работая в круглосуточном садике, я поняла, что воспитывать нужно не столько детей, сколько их родителей. И еще — очень хотелось всех детей забрать к себе домой, обнять, защитить и отдавать им свои знания и любовь. Понимала, что осуществить это невозможно, поэтому долго я там задержаться не смогла. Душевно не смогла. Затем я работала в республиканском центре охраны здоровья матери и ребенка в отделе медицинской статистики.

Почему ты сделала такой выбор, Анна?

Знаешь, я еще в детстве заметила, что рядом со мной люди успокаиваются, и мне нравится делиться своей добротой и теплом с ними. Особенное отношение к детям. Недаром ведь библейское имя Анна — означает благодать. Благо Дать. Стремлюсь отдавать. Мои родители назвали меня в честь бабушки, которая прожила в добром здравии 115 лет! Дома меня называли или Аннушка или Ханале.

И с ранних лет я задавалась не-детскими вопросами: для чего человек пришел в этот мир, почему происходят войны? И пыталась найти ответы. Вопросы совсем непраздные. Один из моих из вопросов к мирозданию всегда был: почему люди не умеют, не могут жить дружно? Мне хотелось забраться на высокую гору и крикнуть всем людям, что, на самом деле, можно жить в мире! Нужно быть терпеливее к друг другу, что можно всегда договориться и верить друг другу.

Да, согласна, очень глубокие вопросы для маленькой девочки. Интересно, почему они возникали? Сделала ли ты выводы позже?

Меня всегда интересовало не столько зарабатывание денег, само по себе, а нечто большее — в чем смысл жизни или какого-то действия. Деньги в данном случае вторичны. Это важнее денег. Понятно, что для существования в нашем мире человек должен зарабатывать, и любой труд должен адекватно оплачиваться, но для меня главное всегда было и есть — насколько и как можно помочь человеку.

Поэтому позже начала изучать эзотерику, астрологию, еврейские традиции. Очень хотелось най-



ти ответы на волнующие вопросы.

А в Израиле пришлось подтверждать дипломы или переучиваться? Как пришла к тому, чем сейчас занимаешься?

Приехав в Израиль, конечно, я начала с иврита и, затем, с работы в религиозном детском саду, параллельно училась. Переучиваться нужно было и по педагогике и в медицинской стезе. Жизнь сама подсказывает, на что обратить внимание, что тебе не хватает.

Так получилось, что папа уволился с работы и ушел в депрессию. Потом он серьезно заболел, и его сильные боли в спине подтолкнули меня пройти обучение у врача-реабилитолога Игоря Ременника и на курсе для медработников в Вингейте «Заболевания позвоночника и суставов». Там, после основной учебы у Игоря, я продолжила обучаться и работать еще 2,5 года. Акупрессуру, рефлексологию, шиатцу я изучала в Вингейте. А вообще, я всегда чему-либо училась и продолжаю учиться!

Папа говорил, что мои руки мягкие, приятные и, в тоже время, очень сильные. А потом и все мои пациенты отмечают, что несмотря на мою миниатюрность, руки просто потрясающей глубокой силы — исцеляющей силы. Самое интересное, если проследить цепочку событий с детства, то тогда у меня были очень слабые руки. Если держнуть, то почти всегда был вывих. Видимо, я полу-

чила некий урок и сделала правильные выводы. Мои руки — во благо.

Анна, как ты используешь свои знания и умения в лечении — по отдельности? Как то: например, только классический массаж, или только шиатцу или рефлексологию, мануальную терапию и т.д.?

Всё вместе! Да, я использую в лечении всё в комплексе — кому что нужно. Невозможно отделить одно от другого. Как правило, всё то, что делается по-отдельности, имеет меньший эффект. И всё очень индивидуально.

Постоянно появляется много новых лекарств, увеличилась продолжительность жизни человека. Но давайте спросим себя: «А стали ли мы здоровее от медикаментозного лечения?» К сожалению, нам всегда не хватает на себя времени, и проще взять таблетку и забыть о проблеме, но это далеко не так.

Всё и всегда нужно применять в комплексе, сочетать методы лечения. В организме человека заложены все данные для того, чтобы самому исцелиться и прийти к гармоничному состоянию.

Массажем, да еще в комплексе с другими процедурами, можно вылечить многое. Например, парафин и лечебная смола (эзокерит) снимают воспалительные процессы. Массаж улучшает кровообращение и, как следствие, кровоснаб-



жение тех участков тела, которые мы пытаемся исцелить. Когда улучшается кровообращение, выводятся из клеток продукты распада. Обычно про них говорят — «соли», но это неправильная формулировка. Выводятся именно продукты распада.

Улучшается кровообращение — улучшается тонус, движение лимфы, это способствует общему оздоровлению организма.

Как воздействует лечебный массаж?

Массаж очень действенный. Им можно излечить многие заболевания позвоночника и суставов, кроме хронических: все стрессовые ситуации и депрессивные состояния, все болевые синдромы.

Человек реагирует на какую-то информацию, воспринимая её сначала головным мозгом, а потом мы это перерабатываем чувственно, и так появляется отношение к чему-либо. Наше тело реагирует на полученную информацию мгновенно, будь то радость — появляется мягкость в теле и улыбка, прилив сил, а если это негатив, зажатость, угрюмость — это мгновенные реакции нашего тела.

Когда я провожу руками по спине, проверяю каждый позвонок, то мои руки «видят» и «слышат», я сразу чувствую все проблемные и болевые точки. Руки «видят». Отсюда вытекает персональное комплексное лечение: и массаж,

и акупрессура и мануальная терапия и так далее. Владея множеством методов и техник, я всё гармонично складываю в подходящие пациенту процедуры.

Чем твои физиопроцедуры и медицинский массаж отличается от массажа и процедур СПА?

Я всегда делаю акцент на то, что мои процедуры и физиотерапия — это не СПА-процедуры, а серьезное лечение.

Что касается методов лечения, то очень сложно отделить, что я сейчас делаю — классический массаж или применяю акупрессуру. Обычно это всё вместе, если требуется пациенту. Акупрессура и иглоукалывание (иглорефлексотерапия) очень схожи по своему действию. Просто вместо введения иглы в точку на теле, я использую давление пальцем. Эффект тот же!

Анна, расскажи какую-нибудь поучительную историю, с чем ты сталкивалась в работе.

Вот, например, история про массажные кровати: появились в продаже автоматические массажные кровати. И мои пациенты стали спрашивать стоит ли их приобрести? Я всегда отвечаю так: приобрести вы можете, я вам объясню что и как, а решать вам. Задайте себе вопросы: кровать спрашивает где у вас болит, кровать знает как вы себя сегодня чувствуете, станете ли вы от

кровати здоровее? Попробуйте договориться с массажной кроватью.

Когда что-то можно сделать в дополнение к хорошим процедурам, то это нужно сделать. А если это лишь бездушная техника, так это только трата денег.

У меня на процедурах был очень известный израильский иллюзионист Йони Аладини. В конце процедуры я всегда нагреваю полотенце и оборачиваю им человека... И Йони сказал после этого, что чувствовал себя так только в детстве. Это напомнило ему как мама заворачивала его в полотенце после купания. Для меня, действительно, очень ценный отзыв, это как прикосновение света к сердцу.

Ты очень трепетно относишься к знаниям из Торы, умеешь применить к жизни мудрости науки Кабалы.

Да, на самом деле, в Торе заложены все ответы на все вопросы. Можно найти ответ на любую ситуацию в жизни. Это не просто ответы, это очень глубокие знания о природе всего сущего, вообще.

Когда-то увлекалась притчами, в одной из них нашла ответ на свой вопрос. Притча о девочке, что горевала и лила слезы по ушедшей матери. Девочка спросила за что ей досталась именно такая судьба. Свыше ответили: ты всю жизнь плакала о маме, это привело к тому, что та перетаскивала тяжелые ведра с водой. Твои слезы наливались в ведра. Мораль: чрезмерно горюя, и не отпуская, мы не даем ушедшей душе отдыхать.

Все трудности, которые случаются в жизни, нужны для того, чтобы привести человека к принятию каких-то решений, это служит нам уроками. Я так понимаю смысл жизни: если ты не приносишь пользу людям, зачем ты вообще живешь?

Все хотят оставаться молодыми, здоровыми и красивыми. Анна, массаж лица, который ты проводишь, способствует этому?

Массаж лица — это не косметический массаж лица. Точно так же как нашему телу нужен отдых и восстановление, так и лицу нужно. Косметический массаж лица сам по себе, без крема и масок, как правило, непродолжительный.



Мой массаж — лечебный, без применения крема. Массаж снимает усталость и напряжение, убирает жжотости, придает свежесть, повышает тонус, разглаживает морщинки. Исчезают мешки под глазами, кожа дышит и живет, и у тебя прекрасное настроение.

Очень многие пациентки после классического массажа приходят и на массаж лица. Они говорят, что есть огромная разница между тем, что делают в косметических салонах и моим массажем. В этом мире есть место для всего, процедуры косметические не менее нужны, но и оздоровительные процедуры необходимы.

Расскажи о лечебной физкультуре. Для кого она, с кем ты занимаешься и что делаешь?

Я провожу лечебную физкультуру с парализованными людьми. Растворяю, разминаю и разрабатываю мышцы, переворачиваю, кручу, и тело будто-бы в движении. Это как обычная гимнастика, только вместо действий самого человека, я помогаю ему делать все «движения». Даже если что-то тяжело сделать в данный момент, нужно идти к этому постепенно. Ведь если этого не делать, то в мозге постепенно сформируется формула, что это невозможно/больно и так далее. Даже если не больно физически, а мозг запомнил это как боль, то это действие и будет проявляться как боль. Поэтому с терпением и постоянством нужно шаг за шагом заниматься восстановлением, прорабатывать каждую мышцу и сустав.

Вспомнила: когда мы с тобой говорили, мол, что нужно будет для интервью или для съемки, ты сказала, что нужно одеться красиво и выглядеть хорошо. Я даже взяла с собой два комплекта сменной одежды. Потом посмеялась над собой. Я решила, что нужно выглядеть так, как я обычно выгляжу на работе — в медицинском халате, как обычно для меня, и это профессионально. Ведь я провожу процедуры и показываю выполнение упражнений пациентам.



Анна, есть ли примеры из практики как твой массаж может помочь наглядно?

Приведу такой интересный случай из моей работы. Однажды позвонил мне один пациент — очень крепкий и спортивный мужчина, человек, которого я знаю несколько лет. Сказал, что ему нужно срочно попасть на процедуру, просит поднять его на ноги в буквальном смысле слова.

Приехал, и мог передвигаться только с палочкой и с поддержкой жены. Как-то где-то неловко повернулся, схватило мышцу, и защемило нерв. А через несколько дней нужно срочно улетать в командировку. Я его вытянула, растянула, выкрутила, применила баночный массаж. Но тут еще очень важна психологическая составляющая. Он скептик по своей природе, я попросила его после процедуры аккуратно встать и... не пользоваться палочкой-поддержкой. Все что болело, оно ушло, и можно смело идти. Он улыбнулся и вышел к жене, пританцовывая, и с палочкой подмышкой. Прямо как в старом фильме «День святого Йоргена» — встань и иди!

Я уже поняла, что все пациенты отмечают твою миниатюрность и силу рук. Как ты можешь это объяснить?

Дело не в весе, не в массе, а в силе духа. Это то, что я могу сделать физически и энергетически — плюс мастерство и умение. Важна внутренняя составляющая. С душой. Помнишь? Руки во благо.

Это твоя отличительная особенность! И очень чувствуется, что ты уважаешь пациентов, относишься к ним с огромной любовью. Все твоё рабочее время и силы – для пациента?

Да, я никогда никого не тороплю. То есть, час процедуры клиента — это именно час. А на то, что человек раздевается, оденется, придет в себя дополнительного даю столько времени, сколько требуется каждому человеку. Не нужно волноваться и торопиться, всё всегда спокойно и в приятной атмосфере. Я всем уделяю достаточно внимания и своих умений.

Анна, кто твои клиенты, какими бы ты хотела их видеть?

Сейчас всегда говорится «Красота и здоровье». Всегда «красота» на первом месте. Но где же красота, если нет здоровья? Это уже настолько устойчивый маркетинговый ход и клише для извлечения прибыли, что люди мало обращают внимания на свое здоровье, и в виде профилактики и даже в лечении заболеваний, главное — красиво выглядеть. Здоровый образ жизни мало рекламируется. А людей нужно просвещать с самого детства, что здоровье и активный образ жизни, прежде всего. Как в известной фразе «В здоровом теле — здоровый дух».

Мои клиенты те, которые понимают это. Они приходят семьями, по рекомендациям. От одного человека, тянутся друг за другом — и вырастает вся семья. Это люди, которые понимают, что нужно себя поддерживать в здоровом состоянии, что нужно найти специалиста-профессионала, который вкладывает душу, силы и знания.

Каждый обязан знать, как важно уделять время и внимание своему здоровью, что само собой ничего не проходит, и обезболивающие таблетки — это вовсе не панацея. Они снимают ощущение боли, происходит как-бы блокировка боли в нашем мозгу. А затем проходит действие лекарства, и всё возвращается. Поэтому лечению нужно уделять внимание, а самое главное — это профилактика и поддержание организма в здоровом виде и тонусе.

Очень хочется, чтобы как можно больше людей осознали ценность своего здоровья, поняли, как важно его беречь и ухаживать за собой.

Анна, так и будет! А тебе в твоей клинике, несомненно, пора устроить день открытых дверей. Желаю тебе огромной удачи и процветания твоему благородному делу, и здоровья всем читателям! @

Альтернативная медицина с Анной Дробер



Вино и жизнь. Часть 1

Однажды пастух по имени Эстафилос потерял овцу, а когда нашел ее, она ела странные плоды. Пастух забрал свою пропажу и вместе с ней странные плоды. Хозяин забрал плоды, выжал из них сок и напоил Эстафилоса. Плоды оказались не ядовитыми. А сок — освежающим и вкусным. И если бы сок как-то раз не остался на солнце, мы бы никогда ничего не узнали о вине. Так гласит одна из легенд.

Вино имеет богатую историю, широкую географию и с ним связано множество мифов, легенд, ритуалов. В прошлом вина непросто разобраться: что правда, где выдумка. Но, можно разобраться в настоящем. Ведь истина — в вине!

Как выбрать вино?

Самое хорошее вино то, что приносит удовольствие. Конечно, чтобы его найти придется проделать путь из проб и ошибок. Его можно облегчить, зная чуть больше о вине, виноделии и винном этикете.

Сначала нужно понять: красное, белое, розовое или игристое? При этом, нужно знать, чем сложнее вкус блюда, тем проще должен быть вкус напитка, и наоборот.



Главное «правило» сочетания вина и еды знакомо всем. Красное вино подают к мясу, белое — к рыбе. Действительно, красное вино лучше всего подходит к дичи, баранине, острый мясным блюдам, ко многим видам сыра, а также к жирному и насыщенному супу. Белое вино сочетают с более легкими блюдами: рыба, морепродукты, овощи и фрукты, холодные закуски, сливочные, сырные супы с чесночными нотками и, запеченные под сливочными соусами, овощи или рыба.

Как и в любом правиле, бывают исключения. Например, красные вина Божоле-нуво (Beaujolais) и Пино-нуар (Pinot Noir) все чаще сопровождают рыбные блюда. Грузинские белые вина, выдержаные в квеври, — шашлык. К суши могут подать красное вино. А к красному мясу — белые вина Шардоне (Chardonnay), Пино-гри (Pinot Gris) и Семильон (Semillon).

Легкие закуски, фрукты и мороженое, десерты лучше всего сочетаются с игристыми винами. Главное помнить, что десерт не должен быть сладче напитка, которым его запивают.

Розовое вино — универсальный вариант, который подойдет ко многим горячим закускам и к фруктовым десертам. К вину не подойдут орехи, кофе, уксусные заправки в салатах и консервы.

Когда выбор блюда и напитка понятен, можно отправляться в магазин или винный бутик.

На что нужно обратить внимание при покупке? На этикетку!

Согласно Европейской классификации вина маркируются без географической индикации; вина, производимые из винограда, собранного в определённой винодельческой местности (PGI) и вина, производимые из винограда, собранного в определённой винодельческой местности и с регламентированным контролем качества продукции (PDO). Другими словами, если на этикетке значится только страна производитель — это столовое, недорогое вино. Если указан конкретный регион — это более дорогое и качественное вино.



Соответственно, самое дорогое вино содержит на этикетке аппелласьон (appellation d'origine) — район с особыми географическими, климатическими, почвенными и другими характеристиками, в котором можно производить по определенным технологиям определенные виды вина.

Еще один существенный факт, на который стоит обратить внимание при выборе вина, это возраст. Это не значит, что внушительный возраст вина, указанный на этикетке, означает, что вино лучше и качественнее. Некоторые вина лучше употреблять в «молодом» возрасте. Например, большая часть белых, розовых и недорогих вин любого цвета лучше пить молодыми. Самое ценное в них — свежесть и острый, крепкий аромат. Для того, чтобы вино обрело гармоничное целое, которое часто называют «букетом», конечно нужно время.

Кроме того, на этикетке должен быть указан сорт винограда: один конкретный — если это моносортажное вино, или несколько сортов — если это купажное вино.



Если вы соблюдаете кашрут, на этикетке нужно искать указание на кошерность. Кошерные вина изготавливаются в соответствии со строгими критериями:

1. возраст виноградника более 4 лет,
2. виноградник отдыхает каждый седьмой год,
3. в производстве используются только кошерные материалы,
4. с момента прибытия на винодельню к ягодам и продуктам, получаемым из них, могут прикасаться только евреи, «соблюдающие субботу».

Отличительным признаком хорошего вина является натуральная пробка, которая не крошится и не ломается когда в нее ввинчивается штопор, и капсулы из фольги на горлышке.

Подсказка по сортам

БЕЛЫЕ ВИНА:

Chardonnay (Шардоне) имеет легкий фруктовый вкус с дымными и персиковыми нотками, иногда с дубовым оттенком.

Chenin Blanc (Шенен блан) — легкие фруктовые вина.

Gewurztraminer (Гевюрцтраминер) имеет фруктовый вкус с ореховыми нотками.

Pinot gris (Пино-гри) — достаточно тяжелое вино с богатым букетом.

Riesling (Рислинг) может иметь свежий фруктовый вкус, а также медовые и мускусные ноты.

Sauvignon Blanc (Совиньон-блан) — вина из него получаются легкие и свежие, они имеют характерную маслянистую структуру.

Semillon (Семильон) имеет травяные ноты и аромат фиников.

Sylvaner (Сильванер) — вина из него обладают пикантным вкусом с фруктовым ароматом.

КРАСНЫЕ ВИНА:

Cabernet Sauvignon (Каберне-совиньон) — для вин характерен терпкий вкус с хвойными нотами и ароматом ежевики.

Gamay (Гаме) используется для изготовления знаменитого молодого божоле и имеет легкий фруктовый вкус.

Grenache (Гренаш) применяется, в основном, для производства розовых вин и имеет слегка терпкий сладковатый фруктовый вкус с сильными малиновыми нотами.

Merlot (Мерло) имеет тонкий аромат вишни и меда, а иногда мятные нотки; вина из него получаются не такие терпкие.

Nebbiolo (Неббиоло) — этот итальянский виноград делает вино терпким с насыщенным вкусом, обладающим сливовыми, смолянистыми и шоколадными нотами.

Pinot noir (Пино-нуар) обладает насыщенным «земляным» ароматом с привкусом трюфелей, земляничными и вишневыми нотами.

Syrah (Сира) — из него получают крепкие тяжелые вина с перечными нотами.

Tempranillo (Темпранильо) — испанский виноград, слегка терпкий с легкой горчинкой, имеет привкус изюма.

Zinfandel (Зинфандель) — достаточно тяжелое вино с фруктовым ароматом и цитрусовыми нотками.

Аргама́н (ивр. ḥarā — пурпурный). Этот сорт создан в Израиле и выращивается только «на Святой земле». Сортовое вино насыщенного красного цвета с выразительным ягодным ароматом и приятным балансом кислоты и танинов.

Продолжение следует @



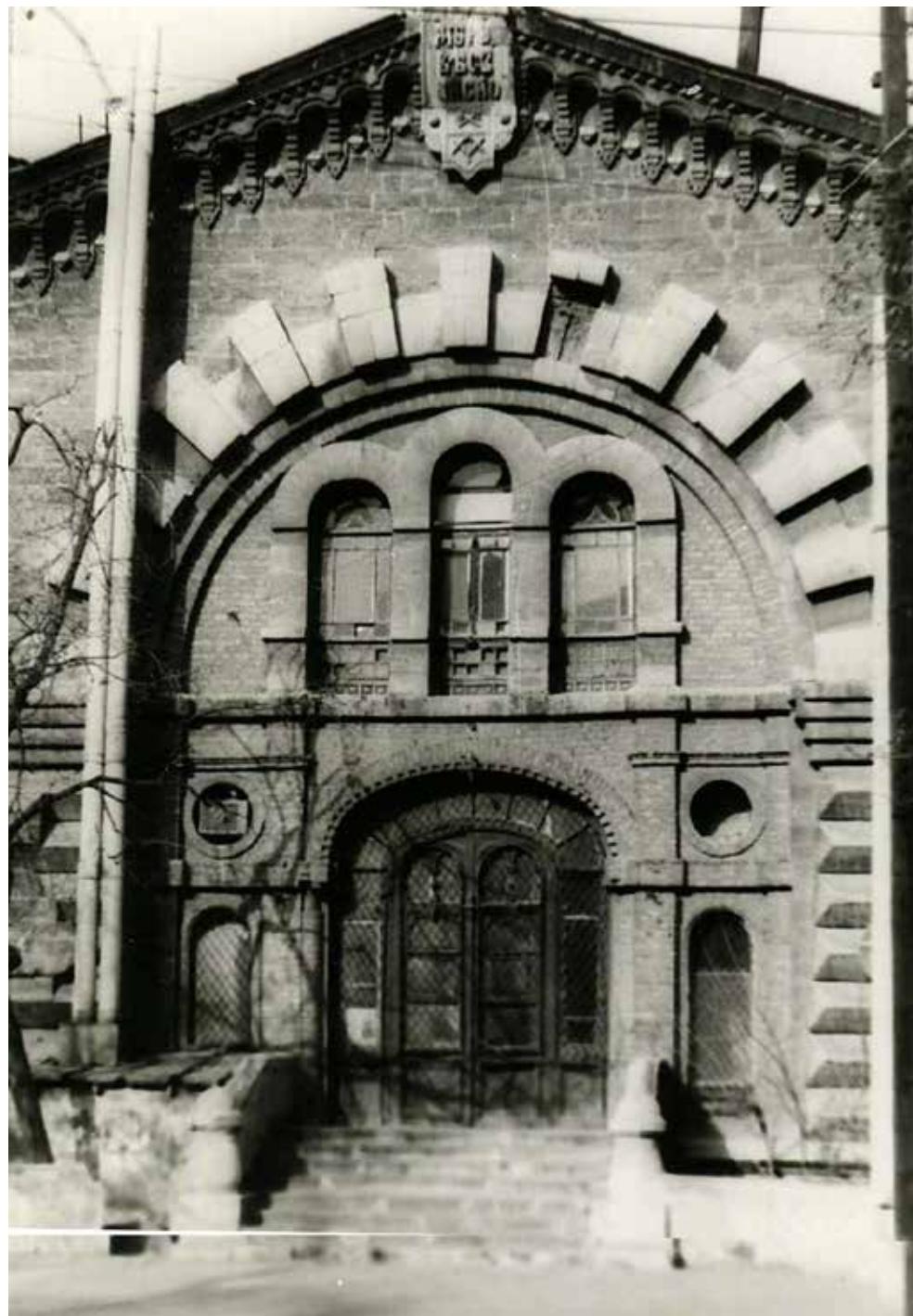
Шедевры, которых нет

Дело о постройке Императорского технического общества было поручено Совету общества. При постройке собственного здания имелось в виду объединить его со школой десятников.

7 марта 1892 г. был объявлен конкурс на составление проекта здания Общества. Городское управление отдало место для здания Технического общества на углу улиц Ямской (Новосельского) и Княжеской, мерою 198 сажень. Для постройки была избрана строительная комиссия, в обязанности которой входили сбор пожертвований для увеличения средств на постройку, общий технический надзор, хозяйственная часть и прочее. Закладка здания произведена 6 мая 1892 г. Здание строилось по проекту архитекторов А. Бернадацци и Е. Меснера. 2 ноября было освящено помещение школы десятников, а 29 ноября состоялось открытие собственного здания Одесского отделения Императорского технического общества.

Здание имеет 4 фасада, непохожих друг на друга. Главный фасад со стороны Княжеской, дом. Один из фасадов построен в русском стиле. Здание 3-х этажное.

На первом этаже школа десятников, состоявшая из 2-х классов, мастерской, рекреационного зала, учительской комнаты и химической лаборатории. На втором этаже — большой



вестибюль, большой зал заседаний, читальня, комнаты для совещаний. На третьем этаже — библиотеки, квартира для заведующего зданием и несколько комнат фотографического отдела.

Зал для заседаний отличался роскошной отделкой, исполненной по рисункам архитектора Г. К. Шеврембрандта, с барельефами и стенной живописью в стиле ренессанса. На одной из стен картина художницы Гартман, изображающая торжество искусства; кроме того, на потолке несколько картин, олицетворяющих эмблемы различных отделов, по стенам барельефные бюсты Архимеда и др.; лепные работы Микеланджело и Леонардо, живопись Юрса, столярные работы Мишеля Петерса. В двух нишах зала стояли бюсты императоров Александра III и Николая II.

Эти великолепные фасады и интерьеры, к сожалению, утеряны навсегда: 20 июля 2016 года обрушились выходящие на улицу Княжескую (бывшая ул. Баранова) боковой и центральный фасады здания Русского технического общества, называемого в народе «масонским домом». В последнее время здание было заброшено и находилось в аварийном состоянии. @

1) угол Новосельского, 4 и ул. Баранова, 1а, — здание Русского технического общества, опытное производство ФХИ, 1887-1892, архитектор Меснер Э. Я. (проект), Бернардацци А. И. (строительство), Шеврембрандт Г. К. (отделка интерье-

ров), при участии архитектора Тодорова А. Д., Толвинского Н. К., инженера Чеховича П. С. и Дитерихса М. М. (Фото 02.1989 г.).

2) угол Старопортофранковской и Баранова, 1, — здание школы Русского технического общества, 1902, архитектор Ландесман С. А., (проект), Лонский Г. Ф. (строительство), инженер Орловский В. Б., Чехович П. С. (Фото 02.1989 г.).

Фото Ирины Немет



Илана Шляпник

Брюки превращаются... или изюминка лета

Лето на пороге. А вместе с ним отпуска, прогулки у моря, обилие сочных фруктов и конечно же — очень жаркие дни. Сегодня я хочу поговорить с вами о женских летних брюках и их разновидностях.

Начну с главного — текстиль для брюк! Для лета хороши лен, вискоза, плотный шелк, хлопок, легкие джинсовые ткани, и такие новые современные волокна как, например, лиоцел. Благодаря составу именно они могут дать ощущение легкости и прохлады в зной.

Марлен

Широкие брюки или «марлен» — названные так в честь актрисы Марлен Дитрих, которая одной из первых ввела в женский гардероб брюки. Эта модель представляет собой прямые, очень широкие брюки, плотно облегающие в талии. Некоторые модели могут иметь заглаженные стрелки или широкие отвороты по низу штанин. Широкие и длинные брюки из легкой ткани помогут вам выглядеть стильно и пережить жару. Что важно помнить: если вы надеваете широкий и объемный низ, верх должен быть относительно прилегающим. Например, представьте себе широкие белые брюки до пола в компании с тельняшкой с коротким рукавом. Эти широкие брюки будут отлично выглядеть с обувью на каблуке, танкетке или с простыми сандалиями. Главное, брюки должны почти доходить до пола или до середины того каблука, который вы выбрали.

Кюлоты

Остромодная новинка. Широкая удобная модель. Напоминает юбку-брюки по крою из-за



А-образного силуэта. Брюки доходят до середины икроножной мышцы. Удивительно вариабельны и сочетаются почти со всеми верхами и со всеми видами обуви. Все зависит от настроения и цели. Наденьте к кюлотам приталенную блузку-рубашку и туфли лодочки с открытым мыском — и отправляйтесь на рабочее совещание. Наденьте простую белую трикотажную футболку и сандалии — и смело выходите на прогулку по набережной.

Главное в этих моделях — это внимательно осмотреть как ткань и покрой брюк оформляет «зыбкую паховую зону». Если в этом месте образуются лучики, заломы, чрезмерное облегание или мешковатость, подумайте какие «верха» могут отвлечь внимание от этой зоны и как при этом сохранить удачные для вас пропорции.

Брюки капри

Давайте поговорим о варианте брюк, который вызывает много споров — о брючках, которые в народе называют «подстреленными».

Длина 7/8 вызывает споры до хрипоты, обиды на всю жизнь и в состоянии рассорить ближайших подруг. Непревзойденной королевой жанра является Эвелина Хромченко. В сети полно её фотографий в различных вариантах этих очумелых брючат. Именно ей удается носить эти брючки лихо и с элегантным шиком. Есть несколько секретов, знание которых поможет вам в этих

брючках выглядеть очень стильными штучками. Самое главное — текстиль. Он должен быть с минимумом эластана или вообще без





него, чтобы предотвратить эффект обтягивания. Затем, просто обязаны быть прямые, отутюженные или заструченные стрелки на брючках.

Если вы увидите на примерке, что брюки прямо у вас на глазах теряют форму, и в районе коленок образуется пузырь, немедленно отправьте эти брюки на вешалку в магазине, верните дарителю со словами благодарности или отдайте ближайшей злой подруге — вам с ними не по пути. При складывании брюк внутренними швами вовнутрь вы явно должны увидеть, что брючины плавно сужаются к линии низа и образуют конусообразную линию (типа морковки). Если вы выбираете джинсы, то тоже важно, чтобы они были свободными и вместе с тем сужались к низу, не прилипая и не обтягивая все изгибы ноги.

Тем из вас, кому уж совсем нечем заняться в субботний день, и кто любит рисовать, я предлагаю нарисовать женскую изгибистую ножку, взять линейку и провести прямую линию от выступа бедра до лодыжки. Именно так должна выглядеть на вас идеальная брючина. Вы, таки да, будете долго удивляться, но они идут женщинам худосочным в той же мере, как и дамам аппетитных форм. Но это же против всех правил, говорят мне обычно мои оппонентки. А как же то, что нам так долго объясняли гуру моды и стиля, что такого типа штаны укорачивают ноги, а длинные ноги — это мечта любой женщины, и не уступим, мол, ни пяди! Так вот, есть такое понятие как ил-



люзия зрительного восприятия или иллюзия перспективы. Две одинаковые по размеру линии с небольшим скосом к низу кажутся длиннее, чем две прямые параллельные линии.

Как правильно выбирать и с чем комбинировать такие брючки? Выбирайте любой верх, который перекрывает линию паха и даже ниже, если вы одарены формами. Да и худышкам будет нелишним замаскировать то место, из которого растут ноги. Верх может быть объемным, может прилегать и плавно обрисовывать линии торса. Он может заканчиваться даже на середине бедра и даже ниже. Длинные блузы, жилеты, туники и рубашки впишутся в любой образ. И последняя радостная новость! Эти брюки можно носить с практически любой обувью. С классическими лодочками на высоком каблуке, лоуфераами, оксфордами и даже с кроссовками или обувью, имитирующую спортивную.

Естественно, что все вышесказанное является общими рекомендациями, и каждая конкретная женщина требует совершенно индивидуального подхода. Перефразируя известную фразу, можно смело сказать: ваши брюки должны быть достаточно облегающими, чтобы показать, что вы женщина, и достаточно свободным, чтобы показать, что вы леди.

Ну и если вы хотите получить индивидуальную консультацию, звоните мне — вашему персональному стилисту, и я приду к вам на помощь. @

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

Сумка. Как правильно подбирать?

Самое важное и первое — это определение фигуры женщины. Для этого надо обратиться к стилисту для консультации, чтобы понять в каком пределе вы можете разбежаться. Не все сумки всем подходят!

- ▶ Сумка — это аксессуар. Потому требует тщательного подхода и осмыслиения. Она может либо дополнить лук, либо испортить.
- ▶ Форма и размер сумки играют колossalнейшее значение для любой женщины. Просто «нравится» тут не подходит.
- ▶ Модность определенной сумки — тоже не всегда верный фактор в выборе.
- ▶ Сумка — это **всегда вложение**. Есть базовые сумки — монохромные. А есть — модные. С модным оттенком сезона.
- ▶ Базовая сумка покупается всегда из дорогого материала и на века — по **вашему типажу и фигуре**. А также по тому стилю, что вы чаще носите. Не меняется, потому что



продумана заранее. Это своего рода спасение, когда не знаешь, что выбрать в образ.

- ▶ Модная сумка выбирается одна, максимум две, в сезон. Вполне может быть и из дешевого сегмента. Более интересного принта или оттенка.
- ▶ Базовые сумки часто называют «рабочими сумками». То есть, те, которые вы носите, **не раздумывая**, на работу или в будни.
- ▶ Когда модная сумка не подходит к бизнес-комплекту (имеется в виду — строгий дресс-код), то она легко может составить будни в стиле «кэжуал».
- ▶ Форма сумки выбирается, исходя из вашей, грубо говоря, костлявости или пышно-

сти. Следовательно, худощавым женщинам можно смело выбирать четкий каркас сумки.



► Женщинам среднего телосложения — понятные по форме, но с тупыми углами.

► Самый важный момент — ручка сумки. Правило таково: чем пышнее низ вашей фигуры, тем ручка короче. Можно и нужно сумки выбирать под плечо. Отвлекать внимание от зыбкого места.



► Сумка может создать акцент в образе, либо быть незаметной деталью при других ярких моментах. Примеры:



► А вот пышнотелым красавицам — без острых углов.



► Из базовой сумки всегда можно сделать модную. **Как?** Легко. Сочетание двух аксессуаров считается нормальным. А раз сумка — это аксессуар, то, значит, добавив к сумке маленький шейный платок в цвет сезона, обозначенный системой Пантон, платок (он тоже является аксессуаром) — будет вполне正常но.

► То же самое правило касается и неудачной сумки. Если, например, вы ошиблись с выбором и она вам мала/велика. Или цвет не ваш.

► А также, если вам просто хочется внести нотку романтизма и новизны. @

TheFashionOfStory

Фото pixabay.com



ВИДЕО-РЕКЛАМА ДЛЯ БИЗНЕСА:
ВИДЕОРОЛИКИ, СЛАЙД-ШОУ, ПРЕЗЕНТАЦИИ,
ПОСТАНОВОЧНЫЕ И ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ СЪЕМКИ



ALFAGRAFIX

facebook:[alfagrafixdesign](#)
[www.alfagrafix.co.il](#)



Вы же помните, что сейчас все предпочитают смотреть и слушать, а не читать длинные рекламные посты? Время такое. Всё быстро, и все спешат. Общественность хочет видеть "вглубину". Людям интересно видеть именно вас, видеть как устроен и чем живет ваш бизнес.

В видео работает сразу 3 канала, вводящих информацию в мозг: смена изображения, текст и аудиоканал. Воздействие в 3 раза больше - большее восприятие и запоминание.

Видеоролик — ваш бесценный агент, ваш постоянный продающий инструмент и отличный визуальный способ донести важную информацию до потенциальных клиентов. Он работает всегда, а вы — пожинаете плоды.

[www.alfagrafix.co.il](#)

Facebook: AlfaGrafix Media

YouTube: AlfaGrafix Media

Instagram: Anat Or Lev AlfaGrafix

Елена Апарян

Как организовать свадьбу и не разориться

Свадьба — это особенный день, который навсегда остается в наших воспоминаниях. И, чтобы эти воспоминания не превратились в кошмар, я, как оформитель и организатор торжеств, опираясь на многолетний опыт огромного количества пар, хочу дать несколько советов молодоженам, которые помогут не только организовать все на высшем уровне, провести торжество весело и в удовольствие, но и сэкономить так нужные молодым деньги.

1. Все начинается с мечты... Выберите для себя место вашего праздника: сад, берег моря, зал торжеств, ферма или другое, стиль и настроение.

2. Очень важно определить бюджет. Его границы и рамки. Берите в расчет, что когда вы заказываете количество мест в зале или кейтинг (а это самая большая статья расходов), 20-25 % приглашенных не придут.

3. Еще одно очень важное замечание! При подписании договора с залом торжеств, особое внимание обратите на пункты, где вас могут ограничить в выборе ваших поставщиков (оформление, музыка, фотограф и прочее), это впоследствии может сэкономить тысячи шекелей.

4. Выбирайте поставщика по рекомендации, но помните, что то, что подходит одним, может не подойти другим. И опирайтесь на интуицию.

Фото Leon





5. Приходите на встречи подготовленными. Определите для себя чего вы ждете от поставщиков.

6. Каждый поставщик услуг будет утверждать, что вы должны заказать все самое лучшее и, соответственно, самое дорогое, но помните, что никакие «атракции» и «гимики» не превратят вашу свадьбу в супернеобычную. Только атмосфера и настроение.

7. Заранее позаботьтесь о том, чтобы был кто-то ответственный за весь процесс самого торжества: «посадочные» карточки, встреча и рассадка гостей, следить за исполнением работы всех поставщиков, кухни, порядок выноса блюд, соответствие с заказанным меню. И по окончании оплатить услуги. Всем этим и многим другим не должны заниматься жених и невеста в день своей свадьбы. Самое правильное, если этим будет заниматься администратор вашего торжества, который будет соблюдать только ваши интересы.

8. Расставьте приоритеты и сосредоточьтесь только на этом. Не распыляйтесь, не пытайтесь объять необъятное. Окажите уважение вашим гостям. Пройдитесь между столами и поблагодарите каждого за то, что были с вами в ваш самый важный день.

10. Помните, что свадьба — только начало пути. Получите удовольствие от процесса организации вашей свадьбы и от самого торжества. Не зациклийтесь на мелочах и мелких проблемках в день свадьбы. Ваше душевное спокойствие, улыбка и хорошее настроение — вот самое важное.

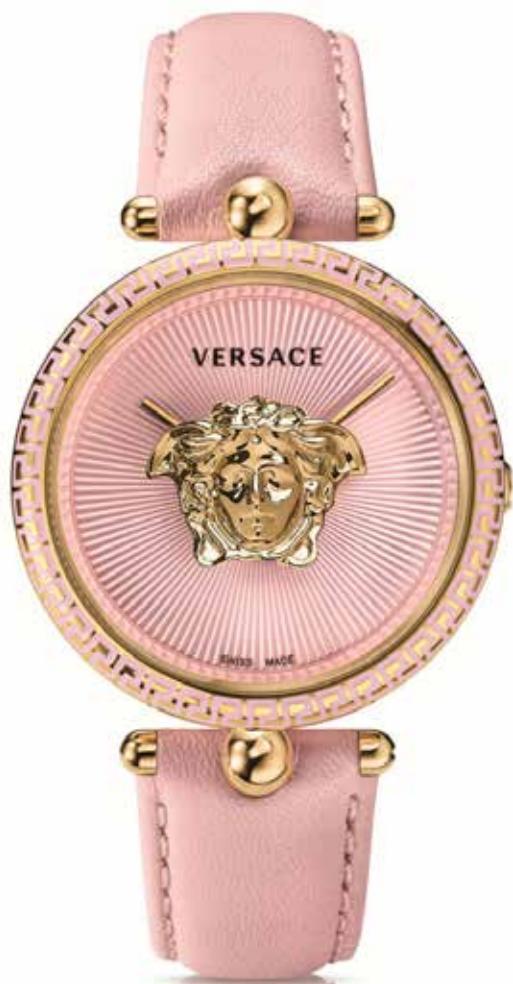
А я желаю вам мазаль тов! @

Фейсбук: *Elegant.eruim*

ילנה אפריאן
מנכ'ל
054-6550318
אלגנט עיצוב אירועים



Новые часы Versace. Женственно, элегантно, роскошно



Прямо с модных показов Весна-лето 2017 знаменитого люксового бренда VERSACE к нам прибыла коллекция женских наручных часов PALAZZO Empire.

В Израиле новая коллекция эксклюзивно представлена в ювелирной сети «Бурса ле-тахшитим» одновременно с запуском по всему миру.



Лидер израильской ювелирной отрасли, сеть «Бурса ле-тахшитим» предлагает широчайший выбор украшений и изысканных часов уникального дизайна. Модели линии Palazzo Empire — яркая новинка лета 2017, вошедшая в ассортимент.

Этот роскошный аксессуар выглядит удивительно: смелое и яркое трехмерное изображение головы Медузы словно парит над центральной частью циферблата, выполненного в технике гильоше. Внешнее кольцо bezеля украшено эмалью с традиционным греческим орнаментом. Цвет циферблата повторяется в эмали на bezеле и в цвете ремешка из нежной телячьей кожи с застежкой-бабочкой.

Модель представлена в нескольких вариантах: белом, насыщенно черном и изысканно розовом, с золотыми элементами. Диаметр корпуса 39 мм. Внутри надежный кварцевый механизм Ronda. Водостойкость 5 АТМ.

Часы Versace Palazzo Empire вы найдете только в «Бурса ле-тахшитим». 15 филиалов сети расположены в крупных торговых центрах по всей стране.

Познакомиться с ассортиментом женских и мужских часов, уточнить адреса филиалов и получить информацию о скидках и особых ценовых мероприятиях можно на сайте:

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

Михаэль Нейман

Израильские отцы

Принято считать, что матери заботятся о детях. Конечно, это так! Никто не собирается отбирать у женщин «пальму первенства».

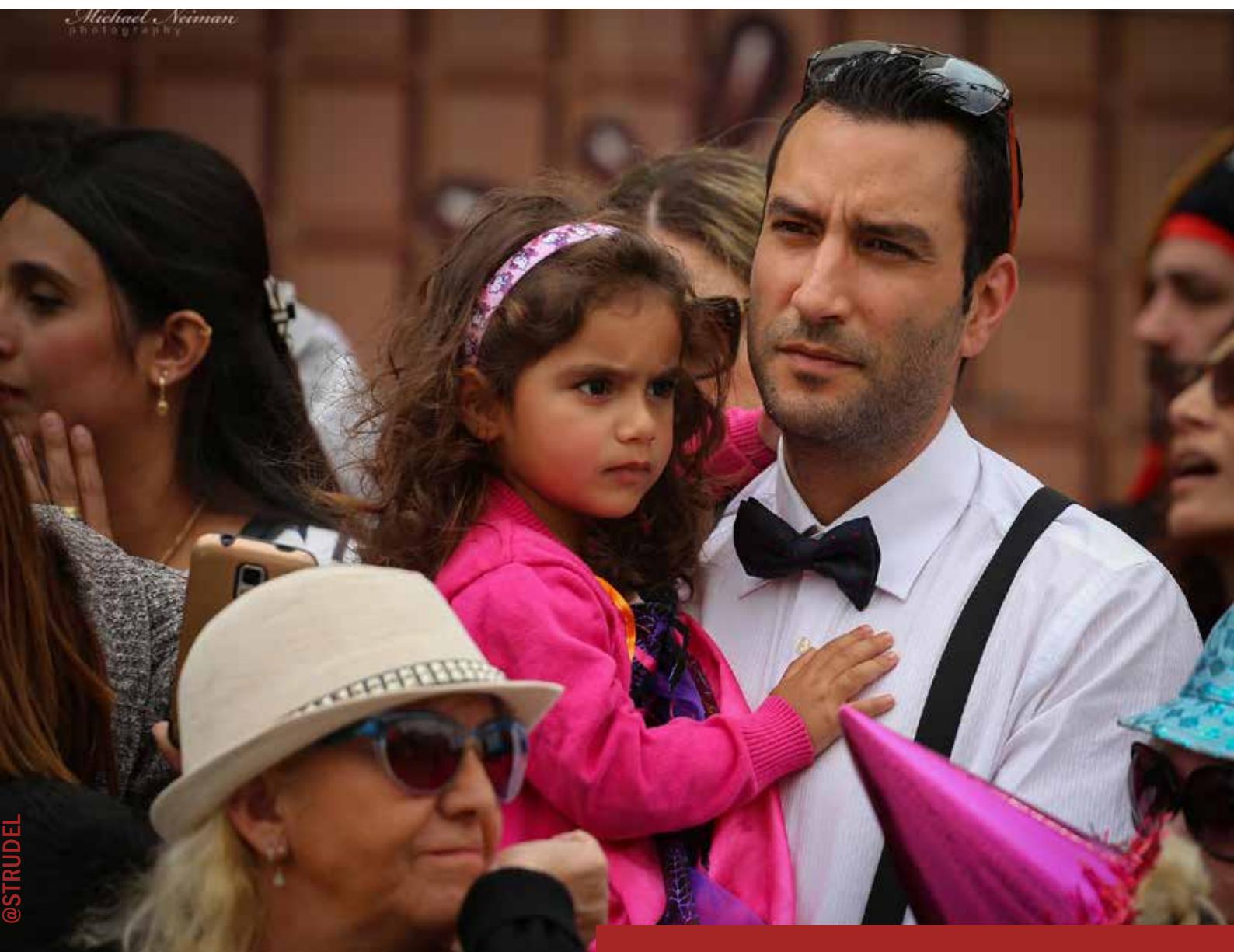
А кто такой израильский папаша?

Вы скажите, что это вечно уставший (после работы, милуима, встреч с друзьями) человек, сидящий вечером на диване возле телевизо-

ра с футболом, отмахивающийся от шумной виаги детей, как от назойливых мух???

А вовсе нет! Это заботливый и любящий отец, который без ума от своих чад. Готовый всего себя посвятить этим маленьким «разбойникам»!

Вот, судите сами! Эти фотозарисовки говорят сами за себя. @









С любовью в каждой ладони

Инна Снапиро

Женщины за 50 на пути к любви

Где, где в наше время знакомиться людям? Правильный ответ — везде. И самым удобным местом являются сайты знакомств: потенциальных партнеров — много, а усилий для поиска — минимум.

Многие терпеть не могут сайты знакомств потому, что там много лжи. Да, это так, и давайте присмотримся внимательнее к двум главным критериям поиска: возрасту и внешности.

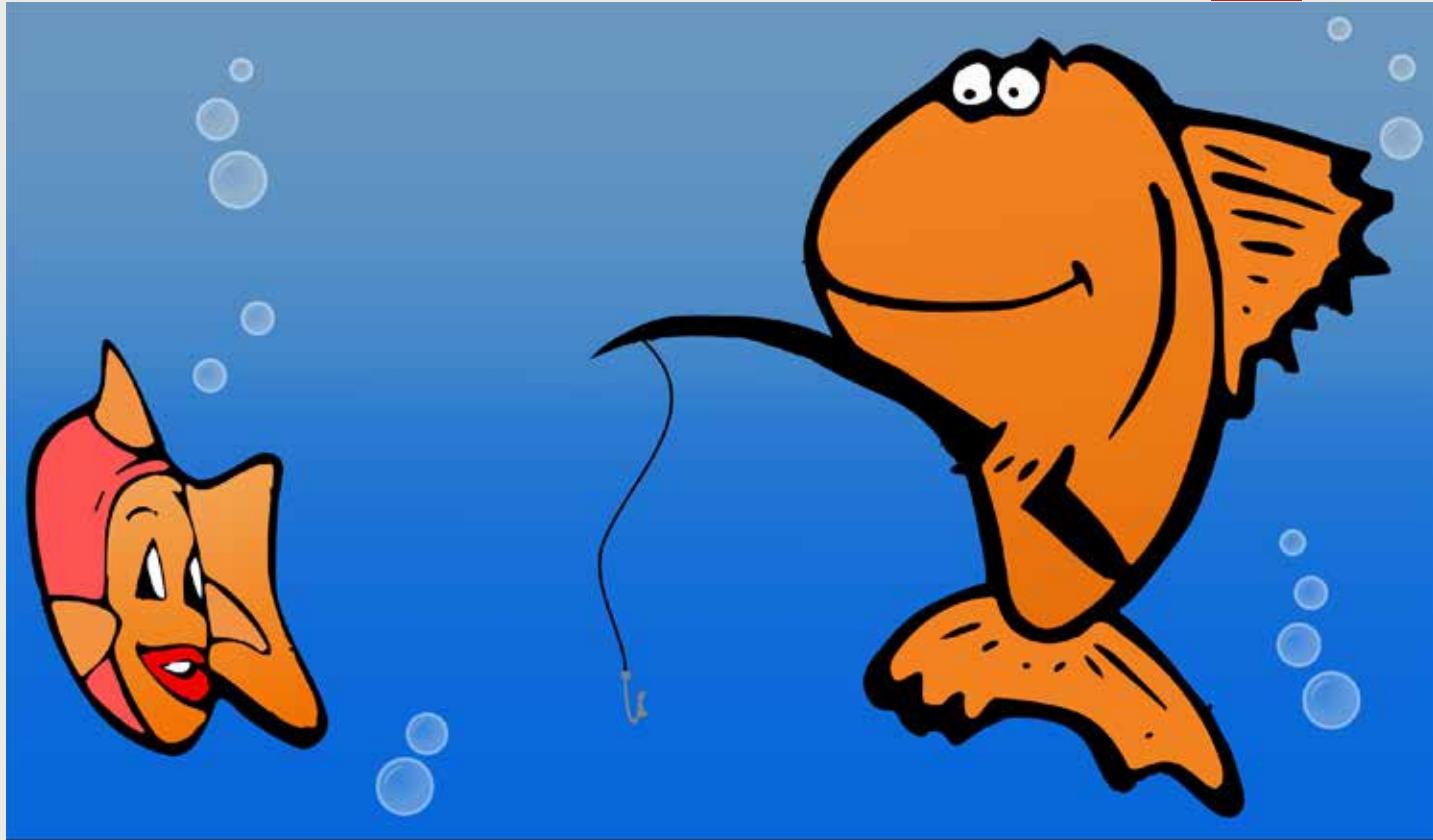
Возраст. Одна из самых уязвимых групп — это женщины за 50. Они попадают в ситуацию, когда их ровесники не хотят с ними знакомиться. Не секрет, что большинство

мужчин ищут женщин моложе себя лет на 5-10. Потому, что они связывают возраст с состоянием кожи и желанием секса.

Но упругость кожи не совсем напрямую зависит от возраста! Она зависит от генетики, от ухода, количества выпитой воды, времени пребывания на солнце, состояния нервной системы.

Желание секса тоже не связано с возрастом, здесь все индивидуально. Оно в первую очередь связано с тем, нравится ли женщина этот конкретный мужчина, или нет. «Голова болит» — это женский способ сказать «я тебя не хочу», а не «я не люблю секс».





Не сумев пройти возрастной ценз, некоторые женщины выбирают «военную хитрость»: преуменьшают свой реальный возраст. Узнав это в самом начале отношений, многие мужчины говорят: «Если она врет в малом, то соврет и в большом», и вычеркивают ее из претенденток.

Но у каждой лжи своя причина. На сайтах люди уменьшают возраст в надежде, что, узнав их поближе, главным окажутся не цифры, а их личность в целом. И это действительно так. Когда человек очень нравится, то ни возраст, ни лишние килограммы уже не важны.

Я прочитала историю в фейсбуке, где женщина рассказала о себе. Она познакомилась с мужчиной на сайте, скрыв от него свой возраст. У них сложились прекрасные отношения. И как-то он ей признался, что, если бы он с самого начала знал, сколько ей лет, он бы с ней просто не стал знакомиться.

Фотографии. Многие выставляют фотографии давнишние или прошедшие графическую обработку в фотошопе. Если человек в

реальности сильно отличается от себя отредактированного, его партнер чувствует себя обманутым. А так как это пока чужие люди, то на этом этапе очень легко расстаться без малейшего сожаления. В ретуши нет ничего плохого, ключевое слово — *чрезсур!*

Да, ложь ведет к недоверию, это риск разрушить отношения в самом начале, не дав им сложиться. Понимая это, люди тем не менее врут, надеясь, что, узнав их поближе, партнер закроет на это глаза. Закроет или нет — зависит от партнера, насколько он считает такой обман серьезным преступлением, или понимает его подоплеку.

Рисковать или нет — каждый выбирает для себя.

P.S. Справедливости ради нужно сказать, что мужчины врут тоже. @

Inna Snapiro — personal coaching

Инна Снапиро

Консультант (коуч) по взаимоотношениям в парах и с самим собой

Альян Арин

Советы био-энергетика и массажиста

ЯЗЫК ТЕЛА: КАК ОНО ГОВОРИТ О ЖАЖДЕ?

Вода является необходимым компонентом для всех химических процессов в организме. Ее недостача быстро дает о себе знать. Каковы же признаки дефицита воды в теле?

1. Голод

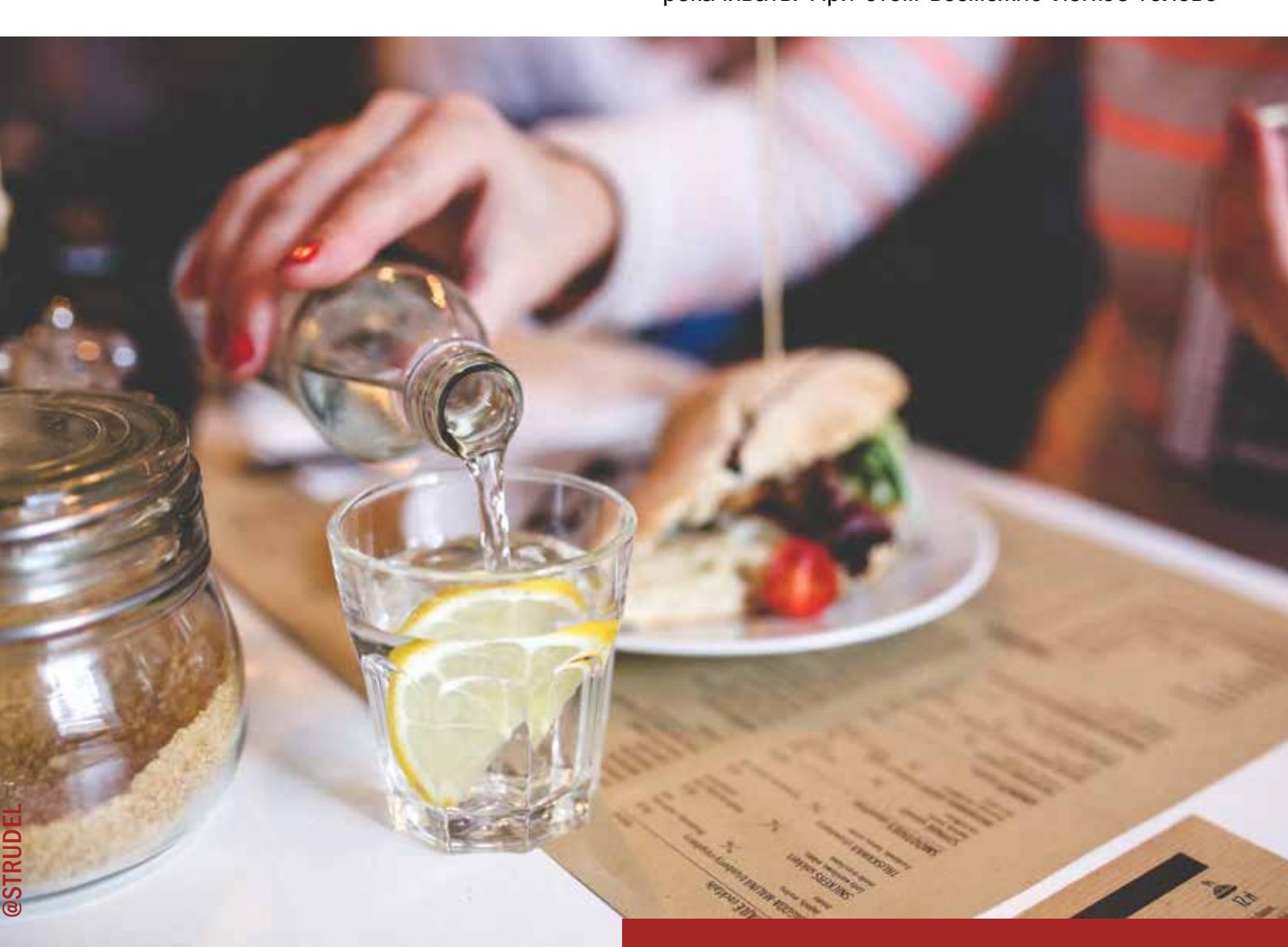
Когда тело испытывает жажду, оно «говорит» об этом различными способами. Одним из них является мнимое чувство голода. По этой причине, при сильном или легком ощущении голода, стоит сперва выпить стакан чистой воды.

2. Сухость

Другим видом жажды является сухость. Она ощущается не только в ротовой полости, но также может чувствоваться в глазах. При этом, легкое покраснение глаз, болевые ощущения, или красные прожилки на глазных белках также могут свидетельствовать о жажде организма.

3. Сердцебиение

Учащенный пульс, который вызывает сбитое дыхание, также говорит о том, что организм требует пополнение водного баланса. Когда тело израсходовало свой водный запас, оно начинает извлекать влагу из крови. Таким образом, кровь становится гораздо гуще и сердцу тяжело ее перекачивать. При этом возможно легкое голово-





куружение. Это связано с тем, что густая кровь не может насытить все органы достаточным количеством кислорода.

4. Варикоз

Варикоз на ногах или легкая капиллярная паутинка на других частях тела говорит о затянутом чувстве жажды. Употребление воды в достаточных объемах способно помочь избавиться от этих недугов.

5. Темная урина

Небольшое количество мочевых выделений, а также их коричневатый цвет могут означать недостаток воды в организме.

6. Сонливость и хроническая усталость

Вялость и постоянная сонливость может означать потребность в воде. Такие симптомы могут быть вызваны густотой кровью. Как описывалось выше, кровь густеет по причине недостатка воды в организме. Густая консистенция крови не может насыщать внутренние органы кислородом в достаточной мере. Дефицит кислородоснабжения вызывает тягу ко сну и слабость.

7. Боль в суставах и в мышцах

Водный баланс также важен для нормальной работы опорно-двигательного аппарата. При дефиците воды в организме, отсутствует своего рода защитная прослойка «смазки» суставов в нормальном количестве. Также стоит помнить, что в состав мышц входит вода. При ее недоста-

че, возникают болевые ощущения в мышцах, могут быть судороги.

К чему приводит обезвоживание?

Потребление низкого количества воды может привести к обезвоживанию. Если игнорировать физическую жажду, может развиться ряд заболеваний, организм утратит тонус, и нарушится обмен веществ. Результатом может стать летальный исход. Если организму недостаточно воды, он не может вести продуктивную деятельность. Кроме того, необходимо обратить внимание на события, которые могут побудить к быстрой утрате водного баланса. К ним относятся такие процессы: *Потливость; Менструация; Диарея; Рвота.*

Как восстановить водный баланс?

Чтобы водный баланс был в норме, необходимо употреблять правильное количество воды. Часть воды поступает в организм с едой и с напитками, но они не могут заменить чистую воду. Пропорция нормального количества воды в сутки зависит от физической активности и физиологии человека. Ее объем должен составлять не менее одного литра в день.

Чаще прислушивайтесь к языку своего тела, в этом вам поможет. Будьте счастливы душой и телом. @

Ваш Альян, с любовью в каждой ладони

Весна в разгаре!

А это значит, что мы так или иначе задумываемся о том, как будем выглядеть в купальнике, бикини и просто в открытой одежде. Праздники остались позади, и у нас больше нет отговорок, оправдывающих нежелание питаться полезно (при этом вкусно и разнообразно). Сошлюсь на авторитеты. Профессор Христо Мемерски — болгарский генетик и целитель, автор десятка книг, читает лекции по всему миру, преподавал свой курс в 200 университетах 63 стран. Профессор утверждает, что мы сами заколачиваем гвозди в крышку своего гроба, когда неверно выбираем продукты. Он также считает, что 66% болезней лечит еда.

Я лично знакома с людьми, показатели ана-

лиза крови которых значительно улучшились в результате исключения из рациона определенных продуктов. А это ничто иное, как диета элиминации.

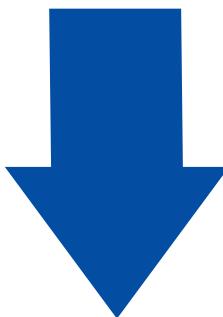
Соблюдая такие простые принципы, как потребление натуральной и свежеприготовленной пищи, деление рациона на 5-6 небольших приемов вместо 2-3 больших, еда в одни и те же часы, исключение вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», консервы), мы можем значительно улучшить свое состояние здоровья.

Хочу предложить еще один интересный способ более здорового приготовления еды. Ведь не всем по вкусу, скажем, паровые котлеты, да



что там по вкусу, даже по внешнему виду — далеко не всегда они способствуют появлению аппетита. Я уже много лет использую для «жарки» соль и кипяток. На разогретую сковороду насыпаю немного крупной соли (морской или гималайской), наливаю немного кипятка, затем выкладываю те продукты, которые хочу поджарить. Затем доливаю кипяток, если необходимо. Котлеты румя-

Для просмотра видеоролика нажмите ЗДЕСЬ:



и сливки — на кокосовое, миндальное молоко, молоко из лесных орехов, кокосовые сливки. При этом совсем необязательно покупать готовые литровые упаковки, миндальное молоко очень легко приготовить дома самим. Так мы получим вкусный, всегда свежий напиток и сможем избежать употребления лишних консервантов.



нятся (их, кстати, можно поместить в духовку на той же самой сковороде, а в готовом виде сбрызнуть чуть-чуть оливковым маслом), лук поджаривается ничуть не хуже, чем на масле, овощи пускают сок и тушатся вместо того, чтобы жариться — со всех сторон только польза и никакого вреда.

Когда я читаю новые рецепты (а я регулярно получаю их из рассылок по электронной почте), то уже почти автоматически начинаю заменять предлагаемые ингредиенты на те, что больше подходят мне: муку из пшеницы — на муку из спельты, гречки, риса. Гречка и рис были особенно популярны в Песах. Молоко

Если вы хотите попробовать что-то новое для себя, принести пользу своему здоровью, начать питаться иначе, то я с удовольствием поделюсь с вами своими знаниями, рецептами, да и просто готовыми изделиями. @

Tatyana Volokh

специалист-кулинар по здоровому питанию
тел. 052-3315659

Орна Волох

Мини-версия открытого пирога

Французский открытый пирог
с рикоттой и перепелиными яйцами



Хотите удивить, покорить и восхитить ваших родных и друзей? Сделайте этот пирог! Простой и безумно вкусный рецепт.

Вам понадобится:

- Тесто фило
- 400г рикотты
- Пучок кинзы
- 12 сырых перепелиных яиц
- Растительное масло
- Форма для выпечки маффин.

Измельчите в блендере до однородности рикотту с зеленью кинзы.

Листы фило смажьте растительным маслом. Разрежьте на квадратики и по 2 штуки выложите в форму для маффин так, чтобы уголки

торчали наружу. Положите в каждую корзиночку по столовой ложке зеленой рикотты. Осторожно отделяя желтки от белков, положите сверху на рикотту по одному желтку (если хотите, чтобы желток был жидким — пропустите этот шаг.) И так выложите во все пироги.

Оставшийся белок посолите и взбейте в пену. Налейте ее сверху на желтки и прикройте двумя квадратиками.

Выпекайте при 200 градусах 30 минут (до тех пор, как тесто зарумянится). По готовности выньте форму с пирожками из духовки, посыпьте щепоткой смеси заатар. Каждый пирог вынимайте из формы, обваливайте в кунжуте и выкладывайте на блюдо для подачи. Посыпьте все кедровыми орешками. Украсьте листиком кинзы.

Если хотите, чтобы желток у вас растекался при укусе/надрезе, то не кладите его внутрь киша. Взбейте куриный яичный белок. А по готовности выложите сырой желток прямо на горячий киш.

И да! Самое главное — рикотту ничем заменить нельзя! Ни творогом и ни чемлибо еще. Она уникальна в своем вкусе и текстуре и именно с ней результат вас порадует.



Перепелиные яйца — уникальный продукт. Перепелки не болеют таким опасным заболеванием как сальмонеллез. А желток содержит огромное количество полезных веществ и витаминов. Если вы используете живое яйцо, то это будет отличной витаминной подмогой уставшему от зимы организму. @

Фото: Орна Волох



Анат Ор Лев

Твоя магическая мини-книга



Очаровательная и таинственная **твоя** книжка-миниатюра с персональными магическими символами-формулами. Такая мини-книга станет отличным подарком дорогому человеку! Занимает мало места, может быть всегда при себе и приносить удачу.

**Размер 3 x 4 см. Обложка + 8 страниц.
Кожаный чехол. Ручная работа.**

Магическая мини-книга индивидуальна, повторений не бывает. Выполнена с любовью и заряжена на успех и позитив.

Содержание мини-книги:

1. Твой тайный знак;
2. Твое сочетание рун;
3. Твой день;
4. Твоя магическая цифра;
5. Твое магическое дерево;
6. Твой зодиак;
7. Твое магическое животное\тотем;
8. Твоя удача.

* Чтобы заказать личную мини-книгу, от вас потребуются данные: фото, имя, фамилия, полная дата рождения, ваши основные устремления и оплата. @

Посмотреть и заказать эзотерические работы можно на страничке

[Back to Magic](#)

Секреты макияжа от Thefashionofstory.com

Яна Зерницки

5 верных способов испортить макияж



День и ночь. Ошибка №3

Всегда помните, что макияж должен быть к месту.

Сейчас в моде натуральность — как будто вы не потратили 30 минут своей жизни на то, чтобы выглядеть совершенством.

Нет ничего более странного, чем дама утром с вечерним макияжем (только если она утром едет с вечеринки домой).

Помните, что легкий дневной макияж можно легко превратить в вечерний! Но не наоборот. @



Продолжение обзора в следующем номере.
Ваш визажист
TheFashionStory

Ольга Скляр

Экспресс-прически для лета

Здравствуйте, дорогие читательницы. Сегодня я хочу немного рассказать о прическах для нашего жаркого климата, и как оставаться красивой в течение всего дня.

Холод или жара, мы все равно хотим выглядеть привлекательно. Особенно когда жарко, все должно быть идеально: и прическа, и фигура. Поэтому мы вынуждены отказаться

от всевозможных укладок и распущеных волос. Ведь распущенными их не оставишь, потому что через несколько часов они будут выглядеть неухоженно и неопрятно.

Поэтому нам необходимо подобрать такую прическу, которая будет занимать минимум времени, ведь в Израиле его вечно не хватает. Также, она должна быть крепкой,





чтобы ветер ее не снес, и, конечно же, лучше поменьше лаков, мусов и всех прочих укладочных средств.

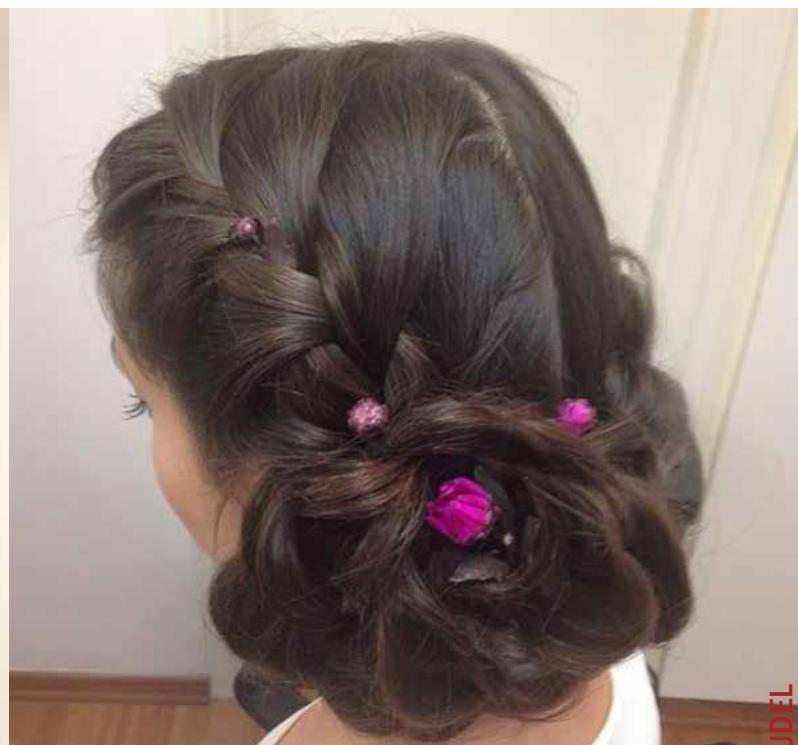
Самым лучшим выбором могут стать косы, пучки и хвосты. Коса никогда не выйдет из моды, потому что это всегда естественно, просто и привлекательно.

Пучок так же идеален для лета. А если его украсить красивой брошью или заколкой, то с такой прической можно пойти на свидание

или в кафе. И, конечно, нельзя забывать про хвост. Он может быть высоким, низким или объемным. При этом хвост всегда можно украсить ленточками, жгутиками и косичками.

Жду вас в гости, на экспресс-прически. @

Инстаграм: *Olga.Sklyar*



По Средиземноморью

Путеводитель «Остров Кипр»

Открой для себя настоящий Кипр

У большинства туристов Кипр ассоциируется исключительно с шикарными пляжами, белоснежным песком, ласковыми волнами изумрудного Средиземного моря, пальмовым побережьем и неспешной жизнью в стиле «сига-сига». Этими картинками туристические компании привлекают на Кипр несколько миллионов туристов ежегодно. Но лишь небольшая часть из них знает, что на Кипре есть и другой отдых, отличный от пляжного. Вот о другом, настоящем Кипре мы и поговорим.

История Кипра — одна из древнейших в мире. Первые поселения датируются примерно 9-м тысячелетием до нашей эры, а наиболее

бурное развитие Кипра началось примерно с 2500 года до нашей эры с обнаружением на острове меди. С тех пор вся история Кипра была тесно связана с войнами и захватами — островом поочередно владели микенцы, финикийцы, ассирийцы, египтяне, персы, эллины, римляне, византийцы, тамплиеры, франки, венецианцы, турки и англичане, до тех пор, пока в 1960 году Кипр не стал, наконец, независимым государством. Всякая новая власть оставляла на острове часть своей собственной культуры, поэтому здесь, на небольшом кусочке суши посреди моря, можно найти следы каждой из них. Причем все исторические места находятся рядом друг с другом и можно очень быстро перенестись из одной эпохи в другую.



Так, здесь есть археологические парки, где можно увидеть первые поселения древних людей эпохи халколита, а неподалеку от них — памятные места, связанные с героической борьбой кипрского народа за независимость против английских колонизаторов. Из поселений эпохи неолита можно за несколько минут перенестись в венецианскую эпоху и познакомиться с национальной вышивкой Лефкаритика. Рядом с раскопками древнего города-государства Курион, процветавшего в эпоху правления Римской империи, расположен оплот рыцарей-крестоносцев — замок Колосси. Места, связанные с именем богини Афродиты, переносят нас в первое тысячелетие до нашей эры. Византийская архитектура церквей, средневековые замки, венецианские мосты в горах, османские бани, античные амфитеатры — все это соседствует неподалеку.

Кипрская национальная кухня также вобрала в себя черты разных народов — от востока до запада, а легендарное кипрское вино «Коммандария» получило свое название и распространение во времена правления династии Лузиньянов и с тех пор считается одним из лучших вин мира.

Кроме рукотворных достопримечательностей, на Кипре есть много природных красот, связанных легендами с той или иной эпохи. Заповедник Акамас, где сохранилась первозданная природа не тронутая человеком, раскроет тайны жизни Афродиты. Петра ту Ромио — место где соединяются две легенды: рождение Афродиты и подвиг героя кипрского народного эпоса Ромиоса. Соляное озеро в Ларнаке напоминает о святом Лазаре. Пещера Циклопа, пещера Дракона, мост грешников, извилистое и труднопроходимое ущелье Авакас, горные реки и ущелья Троодоса — все это имеет свою историю. И даже старые оливковые деревья, возраст которых приближается к тысяче лет, могут вам поведать много интересного.

В горах приятно провести знойный день в тени сосен и кедров, любуясь ущельями, водопадами, венецианскими мостиками, горными деревнями, уединенными монастырями. Где-то здесь прятались отластей контрабандисты, укрывались от преследователей монахи в периоды гонений на христиан, горными тропами возили товары на осликах купцы, сражались доблестные борцы за независимость. У вас будет возможность познакомиться с бытом кипрской глубинки

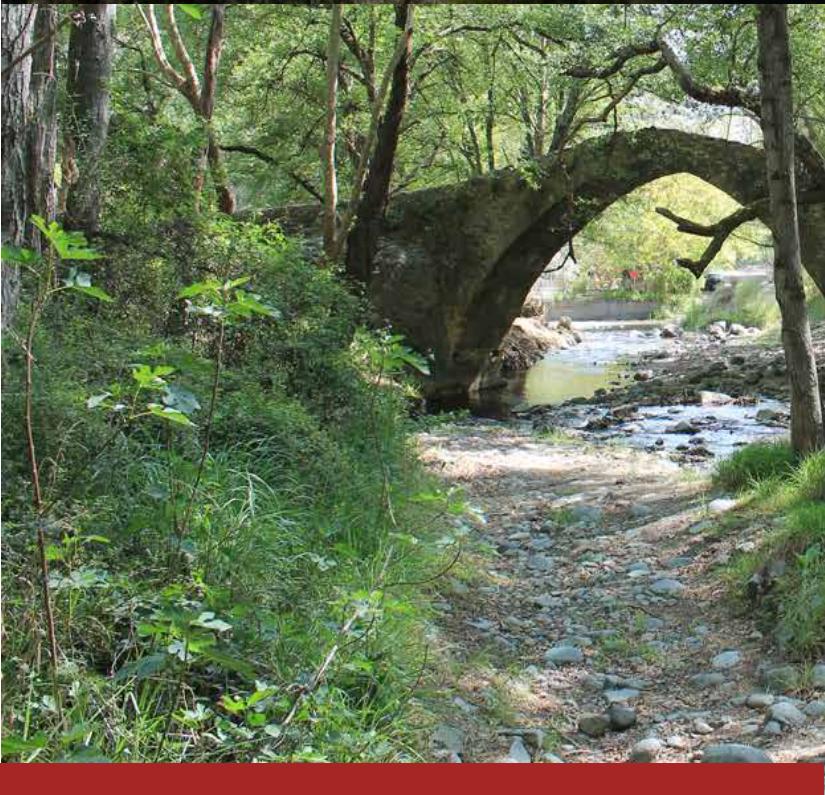


изнутри — узнать об особенностях сельской жизни, увидеть своими глазами как возделываются поля и виноградники. И, конечно, попробовать блюда кипрской национальной кухни, приготовленные по-домашнему: клефтико, сувлаки, халлуми, мусаку, не говоря уже о замечательном кипрском вине. Сельские жители очень радушны и приветливы — с вами обязательно захотят поговорить, рассказать о своих традициях и, наверняка, попотчуют вас чем-то из

сада или огорода. На винодельнях вам покажут как устроено производство, угостят вином и у вас будет возможность купить их продукцию дешевле, чем в магазинах в городе. А еще в деревнях есть сыроварни, маслодавильни, небольшие производства национальных сладостей и даже несколько шоколадных фабрик! Во многих деревнях Кипра есть небольшие этнографические музеи, где представлены предметы труда и быта, собранные в данной округе.

По ним можно судить о влиянии той или иной культуры на местных жителей.

Все эти достопримечательности доступны любому туриstu — в каждом городе есть экскурсионные компании, которые предлагают разнообразные групповые и индивидуальные туры по острову. Также очень много индивидуальных экскурсий предлагаются частными гидами и водителями такси. Но если вы не нуждаетесь в гиде, то до большинства мест можно добраться самостоятельно. К самым известным достопримечательностям идут рейсовые автобусы, а до всех остальных можно доехать на арендованном автомобиле.



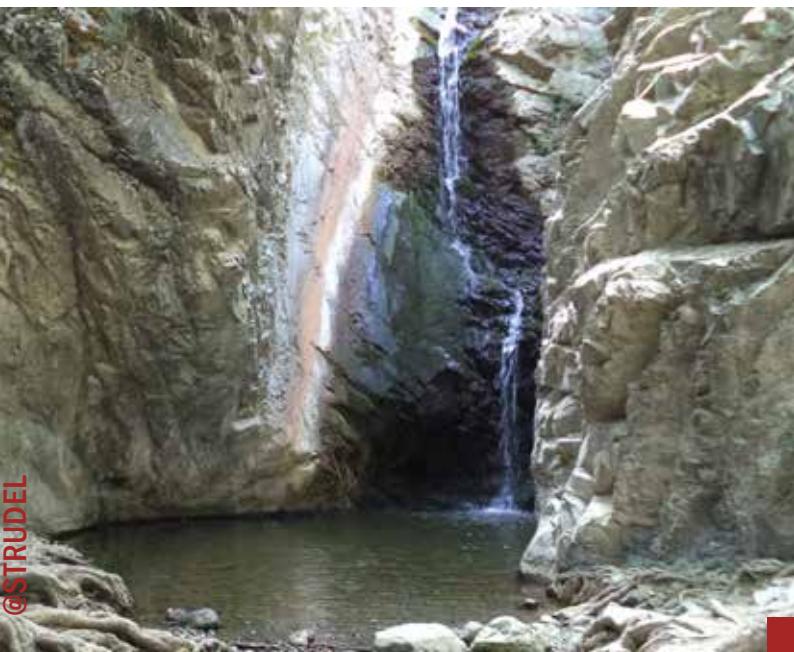


Аренда автомобиля здесь недорогая — в районе 25-35 евро в сутки за машину гольф-класса, в зимний период эта цена еще ниже. Арендованные автомобили хорошо узнаваемы с сопротивлениями, их издалека видно по красным номерам (местные номера белого и желтого цвета), которые заранее предупреждают остальных участников движения, что от туриста можно ждать чего угодно. Движение на Кипре правостороннее — наследие английского правления, а быстро привыкнуть к машине не у всех получается, так что красные номера совсем не лишнее предупреждение.

Приезжайте на Кипр, и вы сможете все увидеть собственными глазами. Правда, не надейтесь все охватить за один раз — остров маленький, но интересного здесь так много, что может и не хватить целой жизни, чтобы все увидеть. Так что чем раньше начнете, тем больше сможете. @

Материал подготовлен авторским коллективом Путеводителя «Остров Кипр»

<http://ostrov-kipr.info>





Виолетта Соколова

Рислинг любви

Табак портит кожу, и ты не кури!

Алкоголь не жалеет печень,

Но никто не берег ее от любви,

Хотя от любви не лечат.

Теперь, задыхаясь в этом бреду,

То жарко, то холод, до дрожи,

Любовная ломка пророчит беду,

И нервы безмерно тревожит.

Уж лучше б пила золотое вино —

Прохладный и сладкий рислинг,

Чем то, что всегда было только кино,

Становится частью жизни.

И стала худой и — огонь в очах,

И где-то сосет под ложечкой...

А дьявол — ведь он всегда в мелочах,

И в сердце влюблённом немножечко.

Фото: pixabay.com



Весенние истории

Анат Ор Лев

Восточный ковер



*Межу домами притаилась узкая улочка,
сотканная из разноцветия южного края.*

Нежные полупрозрачные шапки, ворохи, пышные сиреневые облака цветущих деревьев «жакаранда» (сигалон, ивр.). Цветы... огромные гроздья цветов сплошь собраны из изящных колокольчиков, листья тонко прорезаны, будто старателльный ребёнок вырезал снежинку к Новому году, а получил — рябиновые листья с примесью морковной ботвы.

Отцветая, колокольчики летят, кружатся в воздушных потоках, танцуя сиреневый вальс и, как будто, тихо позванивая. Падают и устилают дорожку под ногами ярким восточным ковром. Нужно постараться не наступить, не спугнуть последний их звон и не разрушить хрупкую красоту.

В ковёр исправно вплетают свои узоры красные цветы гибискуса, делая акценты сочными пятнами и заставляя замереть сердце от великолепного зрелища.



Малиново-фиолетовая бугенвиллия протягивает кудрявые ветви, щедро украшенные треугольными цветами, к искусному ковру, пытаясь мягко дотронуться до него и внося лепту в пёстрый узор.

Белые, розовые, бордовые розы окутывают нежным ароматом всю уличку, пропитывают им затейливый орнамент на дорожке, подбрасывая в рисунок ковра воздушные лепестки.

Прямо у дорожки, подобно окантовке ковра, светят жёлтые солнышки герберов с глубокими оранжевыми омутами серединок, весело подмигивая проходящим.

И прохожие радуются, отдохвают душой и наслаждаются прекрасными выдумками природы и умением рук человеческих. @

Фото: Анат Ор Лев





Полина Капшеева

Фестиваль юмора

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

Еще немного о фестивале «Вокруг смеха». Отправились мы со звукооператором москвичей встречать. Первым выходит Иванов. Длинный, тонкий, прямой, как карандаш, голова в облаке тонет (в ноябре и у нас дожди бывают).



«Добро пожаловать, Сан Саныч! Какое первое чувство вы испытали, ступив на израильскую землю?» — «Чувство сожаления: Клару Новикову не впустили». А «тетя Соня» — «гвоздь» фестиваля. Ну, думаю, шутит Иванов. По привычке. Подходит Семён Фараада. Майка сиреневая (опять же, в ноябре), камера через плечо. Уно, словом, момента. «Семен, как настроение?» — «Отвратительное: Клару ваши не впустили». Уже не смешно.

Тут и Шендерович в легкомысленных бежевых бриджах — та же песня... Новикова, как выяснилось, действительно не приехала: какая-то путаница с иностранным паспортом произошла. И открытие



фестиваля в Беэр-Шеве состоялось без нее. Пока шло выступление, Бовин за кулисами нажимал по телефону на какие-то только ему известные рычаги, и, наконец, сообщил: на рассвете нужно встретить самолет. После концерта все ужинали в ресторане, дальше мы с Галесником и его женой Леной привезли артистов в гостиницу в Иерусалим и прямиком отправились в аэропорт. Благополучно встретили Клару — роскошную, в немыслимом чем-то длинном, чёрном, в полоску и клетку.

А последнее из пяти фестивальных выступлений состоялось в Иерусалиме. Свои обязанности пресс-секретаря и конферансье я совмещала с должностью цепного пса: объявляя выступающих, буквально стаскивала со сцены предыдущего и выпускала следующего, ропщущего на своего предварительно разговорившегося коллегу. Как только очередной оказывался на сцене, он забывал с нее уйти. Концерт затянулся. Последней выступала Клара Новикова.

Спустилась в зал, облюбовала мужичка, вывела на сцену: «Милый, давай говорить

друг другу хорошие слова!». Уложила его на предварительно расстеленную на сцене простыню, улеглась рядом. Действо — в разгаре, ко мне за кулисами, подходит местный работник, предупреждает на иврите: «Ваше время истекло, нужно закрывать зал. Через пять минут выключаю свет и вырубаю звук». Начинаю объяснять: знаменитая актриса, зрители любят — ничего не помогает.

Выскакиваю на сцену: «Кларочка, закругляйся, сейчас выключат свет» — «Лиорочка, зачем нам свет? В темноте даже лучше. Ложись с нами!» Ложусь. «И звук сейчас отключат» А Клара — в образе: «И звук нам ни к чему».

И в кромешной тьме без микрофона объявляю закрытие Международного фестиваля юмора... @

Татьяна Протчева

С любовью к Израилю

В рамках празднования главного государственного праздника Израиля — Дня Независимости государства Израиля, при поддержке посольства Украины в государстве Израиля: интеллектуальная вышивка киевлянки Татьяны Протчевой изменила представление о понятии украинского ремесла.

- Ее вышитые работы Digital needlework танцуют и поют. А новый стиль Glow art-вышивки, светится в темноте, создавая неповторимый эмоциональный эффект. Этот стиль вышивки уже внесен в Книгу Рекордов Украины.
- На творческих встречах, которые пройдут в Тель-Авиве на Фестивале Украинской культуры, художественной галерее в Хайфе, в Украинском культурном центре в Бат-Яме и культурном центре Ашкелона, автор презентует свой инновационный проект "К ИЗРАИЛЮ С ЛЮБОВЬЮ" באהבה לישראל. Сканируя,

вышитый вручную QR-kod, мобильным телефоном с приложением QR-kod, мы увидим красочный фильм и услышим гимн Израиля.

- Портрет Голды Меир, вышитый в авторском стиле GLOW ART, светится в темноте, где вышитый QR-kod, выводит на страницу википедии о ней.
- Татьяна планирует найти партнеров, чтобы в Тель Авиве открыть галерею GLOW ART Ukraine. @

<http://protcheva.com>

<http://goo.gl/1rUorn>

+972 54 3428299

Фото: Александр Барков



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 artphotograph.*

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,
Ольги Склар, Константина Дончука, *Lev Ari Studio, PhotoLeon, 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