



**ЗВЁЗДЫ**  
школа лидерства



## КАК РАЗВИТЬ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА?

Практико-ориентированная школа для детей и подростков,  
направленная на всестороннее развитие личности

### Для Вас работают направления:

#### ДЕТИ 5-11 ЛЕТ:

- ★ психологический курс «Развитие личности ребёнка»
- ★ секреты успешного обучения в школе «Умным быть модно»
- ★ медиа направление «Я блогер»

#### ДЕТИ 12-17 ЛЕТ:

- ★ реализация социальных и бизнес-проектов «Я лидер»
- ★ основы этикета и красоты для девочек «Стиль и имидж»
- ★ профориентация для 8-11 класса «Правильный выбор»

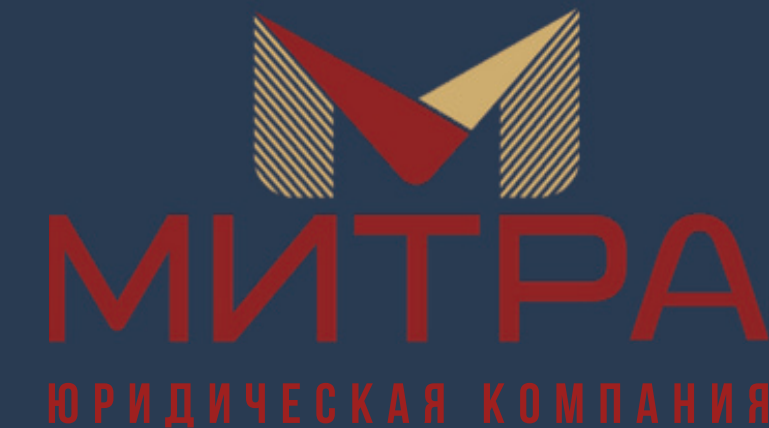
**Звоните прямо сейчас по тел. 8(928) 261-10-19  
Получите приглашение на бесплатный урок!**

Не можете определиться с выбором направления,  
пройдите бесплатное тестирование!

[krasnodar.starspro.ru](http://krasnodar.starspro.ru)  
ул. Селезнева, 4/5

Реклама

РЕКОМЕНДОВАНЫ  
РЕЙТИНГАМИ:  
CHAMBERS EUROPE  
THE BEST LAWYERS  
IFLR 1000  
КОММЕРСАНТЪ  
ПРАВО.RU - 300



+7 (495) 258-23-30  
+7(861) 203-17-71  
+7 (87934) 2-52-78



МОСКВА  
КРАСНОДАР  
ЕССЕНТУКИ



[info@mitralaw.ru](mailto:info@mitralaw.ru)

[WWW.MITRALAW.RU](http://WWW.MITRALAW.RU)



# Как не упустить карьеру

Чаще всего усталость глаз и близорукость мешают работать топ-менеджерам, юристам, банкирам и бухгалтерам

Миллион сообщений в мессенджерах, презентация проекта в конференц-зале, составление долгосрочного плана продаж, работа с кодом или шрифтами — примерно так выглядит ежедневная рутинная топ-менеджеров, офисных сотрудников, программистов, дизайнеров. Не успеваешь перевести взгляд от смартфона к ноутбуку, от экрана к документам. Как результат — хроническая усталость и сухость глаз, нарушения аккомодации.

Как выяснила недавно компания HeadHunter, в конце рабочего дня 56 % офисных сотрудников жалуются на то, что у них портится зрение. Это создает определенные трудности: как закончить дела, когда все «плывет», как сесть за руль? Почти у половины респондентов диагностировали близорукость. Большинство из них вынуждены носить очки. А это не всегда удобно. Снижено периферическое зрение, дужки иногда мешают, да и в целом очки могут не давать стопроцентной коррекции.

Особенно часто нагрузку на глаза и проблемы со зрением испытывают

бухгалтеры и финансисты, банкиры и программисты, адвокаты, юристы, дизайнеры, маркетологи и менеджеры по рекламе. И если раньше казалось, что из-за плохого зрения карьеры могут лишиться только пилоты или скалолазы, то сейчас ясно: это не так. Быстро оценить условия сделки, проверить прибывшую партию товара, изучить документы в канцелярии суда, записать данные с доски во время семинара, не пропустить баг в новой версии — современная жизнь диктует свои правила. Все нужно делать быстро, не отвлекаясь на повторение или надевание очков. Время — деньги.

Впрочем, и у специалистов, не связанных с офисом и счетами, отличное зрение стоит далеко не на последнем месте. Фотографы из-за миопии начинают «мазать» мимо фокуса, тысяча профессиональных фотографий отправляется в корзину, швея не прострочит идеальной ровной строчки. Приходится брать перерыв, а это — убытки, отставание в графике. Не говоря уже про тех, кто водит автомобиль. Встречные фары

ослепляют, светофоры и фонари пре-вращаются в светящиеся пятна. Даже небольшой «минус» может привести к трагедии.

При этом решить проблему можно быстрее, чем отсканировать собственный паспорт — современные технологии лазерной коррекции зрения давно не требуют много времени ни на саму операцию, ни на восстановление.

Время воздействия лазера на глаз во время коррекции — около 27 секунд. И отправиться на операцию можно даже с небольшой близорукостью, от — 0,5 диоптрий. Врачи говорят, если без очков или линз вам некомфортно, это уже повод делать коррекцию. В большинстве случаев уже на следующий день после процедуры можно вернуться к привычному образу жизни.

— Мы работаем по принципу «хирургия одного дня». То есть пациентам даже можно не брать больничный, они приходят к нам на диагностику, проходят лабораторные исследования. Если нет каких-либо противопоказаний, сдаются анализы и на следующий день опе-

рируются. Через час после процедуры их осматривает лечащий врач, а после они отправляются домой, — объясняет офтальмохирург клиники «Три-З» Ольга Куликова. — Через сутки после процедуры, после итогового осмотра хирургом, отлично видят и могут садиться за руль, работать за компьютером, обрабатывать фотографии на планшете, словом, заниматься повседневными делами. Многие жалеют, что не сделали этого раньше.

Бизнесменам и топ-менеджерам, которые привыкли получать все самое лучшее, даже в Москву не нужно лететь. В Краснодаре используют новейшее оборудование. Чтобы попасть в местную клинику, врачи со всей страны проходят жесткий конкурсный отбор.

На данный момент коррекцию зрения в «Три-З» делают по пяти основным технологиям: ФПК, Femto Super LASIK, ReLEx FLEX, NEW FLEX и ReLEx SMILE. У каждой технологии есть свои преимущества. ReLEx SMILE, например, малоинвазивный, а значит, и срок восстановления после него минимальный. А

Заведующая отделением, офтальмохирург, врач высшей категории Ольга Владимировна Куликова

Femto Super LASIK — проверенная классика лазерной коррекции, технология, считающаяся наиболее универсальной.

— Технология подбирается индивидуально, учитывается толщина, кривизна роговицы и другие особенности строения глаза. Это такие же уникальные параметры, как отпечатки пальцев, — уточняет Ольга Владимировна. — Каждая операция персонализирована, врачи определяют метод, идеально подходящий для конкретного человека.

Коррекция зрения делается один раз на всю жизнь, роговица уже не меняет свою форму обратно. То есть зачастую от комфортной жизни, где не приходится щуриться, глядя в слайды на экране или важные документы, нас отделяет всего 27 секунд.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В своем стремлении все успеть и объять необъятное современный человек теряет контроль над правильным режимом питания. А это влечет за собой накопление токсинов в организме, ухудшение внешнего вида, снижение качества жизни. И тогда на помощь приходят специально созданные программы грамотного очищения организма, позволяющие произвести его «перезагрузку» и построить жизнедеятельность на правильный лад. Недавно карельскую клинику «Кивач» с целью оздоровления посетил известный российский актер и шоумен Леонид Барац со своей женой Анной Моисеевой. Леонид и Анна рассказали нам о детокс-программе, приятном бонусе и достигнутом результате.

## ЛЕОНИД БАРАЦ: «КИВАЧ» – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!»



— Вам кто-то посоветовал клинику «Кивач»?

Леонид: О «Киваче» в Одессе узнали. Вот куда дошла популярность клиники! Слава идет по всей земле (улыбается). Знакомая посоветовала сюда поехать.

Анна: Когда я начала рассказывать о том, что еду в Карелию, в «Кивач», оказалось, что многие здесь бывали, другие заинтересовались, почему еду именно сюда. Очень много вопросов: что здесь? Как здесь? Как сюда попасть? Какая здесь программа? Я сама очень люблю



ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ДЕТОКС
- ДИАГНОСТИКА CHECK UP\*\*
- ANTI AGE\*\*
- ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
- КОСМЕТОЛОГИЯ



Более 20 лет клиника занимается очищением организма (детоксом) по специально разработанным программам, она специализируется на интегративной медицине и была признана «Лучшей Detox» и «Anti Age» клиникой» (премия Auroga Beauty & Health European Awards 2014). Здесь применяются передовые подходы к диагностике и лечению, включая вегеторезонансное тестирование, гемосканирование, спектральную фототерапию, квантовую эндовасальную терапию, лимфотропную терапию.

\* Клиника «Кивач». Лауреат в номинации «Лучшая Detox» и «Лучшая Anti Age» клиника». Премия Aurora Beauty & Health European Awards. \*\* Антивозрастная. \*\*\* Детокс. \*\*\*\* Обследование. Услуги по профилю «Пластическая хирургия» предоставляются ООО «Кивач Эстетик плюс». Не является публичной офертой. Реклама. Лицензия ЛО-10-01-001090 от 15 декабря 2016 г.

Клиника «Кивач»: 186202, Республика Карелия, Кондопожский р-н, с. Кончезеро 8 (800) 100-80-30 www.kivach.ru



АНДРЕЙ ГРИГОРЬЕВ-АППОЛОНОВ:

## «ЗДЕСЬ НЕОБХОДИМО ПОБЫВАТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ. А ДАЛЬШЕ УЖЕ — ПОВЕДЕТЕСЬ И ЗАПАДЕТЕ!»

Современный рабочий график артиста не дает возможности надолго исчезать из самой гущи событий. Поэтому многие представители шоу-бизнеса предпочитают и отдохнуть, и заняться своим здоровьем. Это осуществимо, если довериться команде высококлассных специалистов. Солоист группы «Иванушки International» Андрей Григорьев-Апполонов поделился впечатлениями о карельской клинике «Кивач», где восстанавливал свои физические и эмоциональные силы после напряженных трудовых будней.

— Андрей, расскажите, откуда вы узнали про клинику «Кивач»?

— У меня огромное количество друзей, и среди них очень много кто побывал здесь. Кто-то приезжает уже третий или пятый раз. Один друг выдержал здесь 4 дня на жесткой диете, сбегал, но на следующий год вернулся и две недели здесь провел. Вышел счастливым и похудевшим килограммов на 7-8. Короче, влюбился! Есть сразу влюбленность в «Кивач», как у меня, я, прям, наслаждаюсь, либо постепенно-постепенно...

— А вас что в «Кивач» привело?

— Я могу честно сказать, что жизнь популярного артиста непростая. Эти все движения, тусовки и, конечно же, алкоголь, а самое главное — нервяк. У меня было энергетическое истощение перед тем, как

я сюда приехал. Я понимал, что ни в Москве, ни в Подмоскowie не отдохну, потому что можно сбежать и зажечь где-нибудь в ночи. Поэтому я осознанно выбрал «Кивач». И не жалею об этом, потому что все супер! Здесь работают профессионалы своего дела. У всех большой стаж, все специалисты. Тебя здесь принимают как родного и все тебе расскажут, и все покажут. Все делают так, чтобы тебе было комфортно.

— Это правда, что в «Киваче» программы построены на основе лечебного голодания?

— Здесь есть разные курсы (смется), вы можете приехать и реально голодать на воде и отварах, если у вас есть лишний вес, а можете выбрать диету полегче. Например, я не голодал. Я первые два дня си-

дел на жиденьких супчиках 5 раз в день — морковном, брокколи. И после пары дней, которые я провел с этими супами, я сказал: «Товарищи, мне худеть много не надо, дайте мне раздельное питание!» Врач назначил мне подходящий вариант диеты. То есть в «Киваче» вы можете выбрать разные варианты диеты, которые подойдут именно вам, прежде всего для «головы» и для собственного здоровья.

— Неужели ни разу не возникло желания пойти и немедленно что-нибудь съесть?

— Я вчера даже не доел ужин, потому что наелся! Последние три дня здесь на раздельном питании, а результат уже ощутил — похудел на 3 кг за 5 дней. Раздельное питание — это полезная штука! — Что для вас «Кивач»?



— «Кивач» — это начало твоего здорового образа жизни. Из клиники ты приезжаешь домой с легким талмудом, где тебе еще на ближайший месяц прописана диета и рекомендации — что надо, что не надо. И если ты реально решил изменить свой жизненный стиль или серьезно похудеть, то следуй предписаниям «Кивача», направляющим тебя на правильный образ жизни. Это подходит даже для графика артиста, когда концерт в четыре утра заканчивается, а потом туса до шести. Здесь именно то, что надо!

— Будете рекомендовать клинику своим друзьям и знакомым?

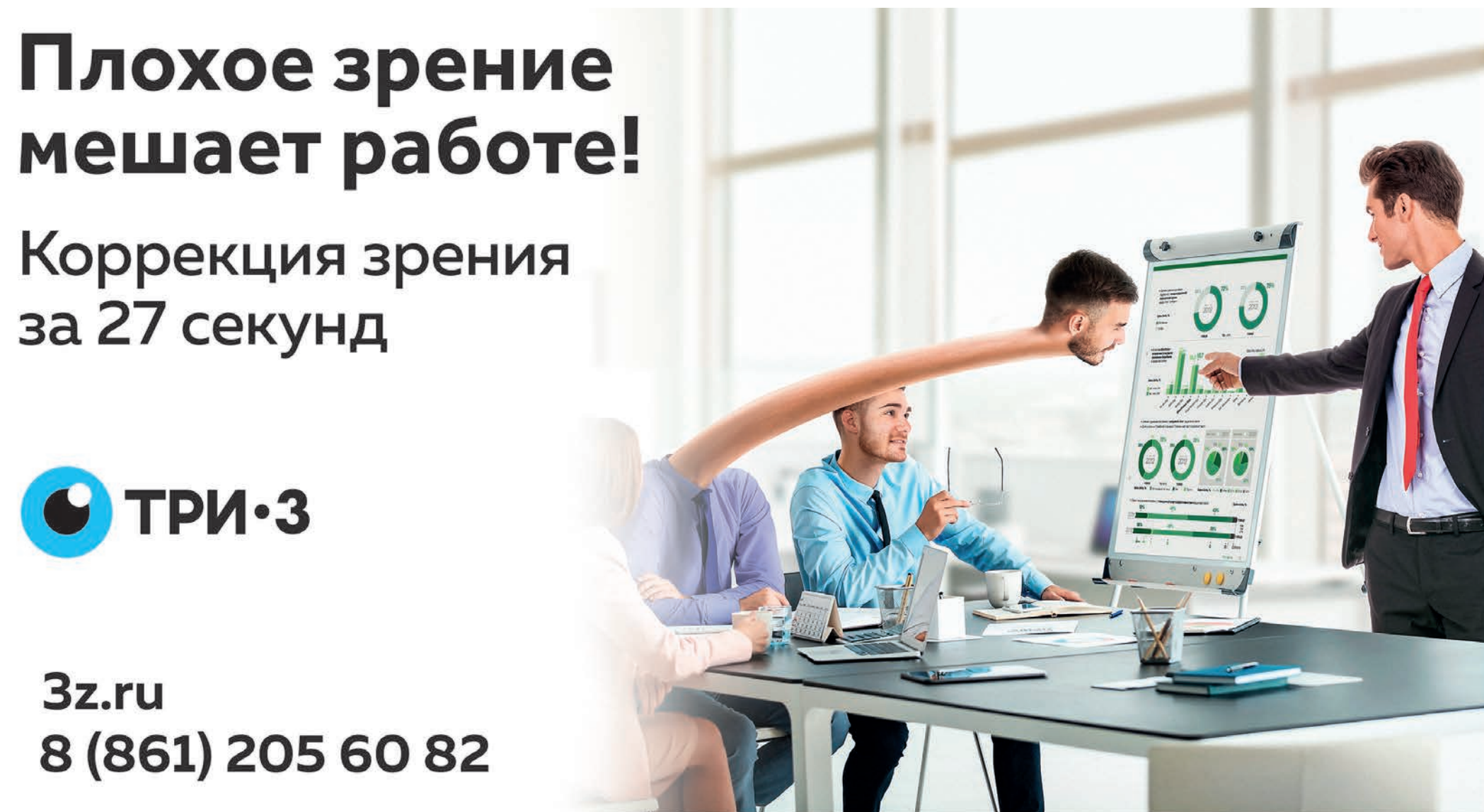
— Я не то что рекомендую, я просто говорю, что здесь необходимо побывать хотя бы раз. А дальше уже — поведетесь и западете!

## Плохое зрение мешает работе!

Коррекция зрения за 27 секунд



3z.ru 8 (861) 205 60 82



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

27 секунд — средняя продолжительность манипуляции на лазерном глазу. Точное время определяется для каждого пациента индивидуально. ООО «Три-З», Лицензия ЛО-23-01-012875 от 1 февраля 2018 года. ОГРН 1033304158193. Реклама.