

# **Дмитро Жицький: “Господь поставив навчання людей принципам здорового способу життя на перше місце”**

**Що було причиною створити онлайн-курси?**

У мене і моєї дружини Анни було велике бажання приносити користь, турбуючись про здоров'я людей і навчаючи їх вживати корисні продукти. П'ять років я займався магазином здорової їжі, але хотілось зробити щось більше і краще. Шукав можливості, оцінював діяльність, яку робив завдяки магазину. Хотілось краще служити людям та більш якісно забезпечувати свою сім'ю фінансами. Якось у книзі «Служіння здоровою їжею» прочитав думку, що у сфері здоров'я, зокрема, що стосується харчування, Господь поставив на перше місце навчання людей принципам здорового способу життя. Я оцінив ринок освіти у сфері здорового харчування і ми вирішили рухатися у цьому напрямку, бо бачили, що це важливо. З дружиною порадилися, обговорили і дійшли висновку, що треба покращити наше служіння і роботу. Оскільки, ми не мали відповідної освіти, то поїхали на піврічну медико-місійну школу у Нових Обіходах. Паралельно з цим почали свої онлайн-курси, які і зараз проводимо.

**Які курси Ви проводите, для кого, звідки ваші студенти?**

Онлайн-курси як приготувати десерти. Є відео, текстові записи, доступні консультації по телефону. Це дуже зручно. У нас навчаються люди з Польщі, Білорусі, Казахстану, Росії, Естонії, Молдови, Ізраїлю, США, Нової Зеландії. Бачимо, що є попит – люди зацікавлені у здоровому харчуванні. Такі курси зручні, особливо для молодих мам, які з дітками дома. Це зручно і для нас, бо в нас мобільний графік життя.

**Як працюють ваші онлайн-курси? Де берете матеріали?**

Моя дружина навчалася онлайн у декількох закордонних школах здорового харчування. Ми маємо певний досвід яким чином все робити, самі вдома готуємо, експериментуємо щоб покращити страву. Спочатку давали людям інформацію про меню на тиждень, розповідали які страви готуємо у нашій сім'ї. Потім почали готувати і показувати святкові страви, долучаємо наших друзів. Робимо десерти, випічку, цукерки, шоколад з кербоба. Готуємо продукти, знімаємо відео безпосередньо процесу приготування, акцентуємо на послідовності, нюансах. У кожному курсі є певна кількість рецептів. Ми вибрали і відпрацювали найкраще з того, що пропонують у рамках адвентистської реформи здоров'я. У середньому в нас навчалися дві з половиною сотні студентів. Це приблизно п'ятсот курсів. Спочатку наші курси були безкоштовними. Згодом з нами почали спілкуватися, пропонували розширити асортимент. Ми ретельно проаналізували зауваження і дійшли висновку: потрібно вкладати більші кошти, щоб підвищити рівень. Тому курси стали платними. Але ціна наших курсів менша у п'ять-десять разів від вартості подібних в інтернеті. Звичайно є винятки: ми робимо знижку чи дозволяємо навчатись безкоштовно тому, хто потребує.

**Протягом якого часу ви займаєтеся цією справою? Якого віку люди навчаються?**

Вже два роки. Записуються на курси здебільшого люди віком від двадцяти п'яти до сорока п'яти років, але є молодші і старші.

**Який асортимент продукції ви маєте? Чи використовуєте цукор у десертах?**

Є чотири курси – всі стосовно десертів. Перший курс – сироїдницькі десерти або RAW-десерти. Другий – корисні цукерки, третій – корисна випічка, четвертий – шоколад із кербоба. Зокрема, в останньому курсі навчаємо, як робити цукерки з кербоба, корпусні цукерки, щоб зовні був шоколад, а в середині начинка. Найближчим часом з'являться декілька нових курсів. Всі продукти, з яких готуємо, рослинного походження. Деколи для випічки використовуємо кокосовий цукор, але частіше

пропонуємо замітники: фініки, банани або сиропи.

### **Де можна придбати продукти, які ви використовуєте у рецептах?**

На курсах ми інформуємо де все можна придбати, яке обладнання використовуємо, радимо які краще використовувати форми. Маємо декілька каналів передачі інформації: сторінка в Інстаграмі, мережі Фейсбук, а також Вайбер.

**Запитання – Алла Шумило**