

COSMOLADY

Ж У Р Н А

Ж Е Н Ц И Н

#9 | сентябрь | 2019 |

ТОП-
16

SPECIAL
ISSUE
ANNIVERSARY

АННА ДОВГОПОЛАЯ

КРАСОТА

В УКРАИНЕ





JEROBOAM

BOHA

парфум про українку

parfum büro

содержание

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА ТОП-16 36



16

АЛЕКСАНДРА
ГОЖА
В ИДЕАЛЬНОЙ
ФОРМЕ

fashion

- 12 **News**
- 14 **Наталья Колпакова**
Графика на шёлке
Дизайнер
- 16 **Александра Гожа**
В идеальной форме
Back cover person

CL style

- 22 **Анна Довгополая**
Красота в Украине
- 30 **Лилит Саргсян**
Жизнь на Манхэттене
- 32 **Виктория Серафимова:**
«Успех — это наслаждение процессом»
Интервью
- 34 **Красивые и успешные**
CL choice
- 36 **Составляющие успеха**
Топ-16

theme

- 52 **Независимость**

business

- 58 **МВТИ-психотип Мерил Стрип:**
«учёный» с тремя «Оскарами»
Бизнес-класс
- 60 **Влада Каплин и Александр Панченко**
Во сколько обойдётся семейный адвокат или его отсутствие?
Юридическая консультация
- 62 **Вечный спрос на красоту, или Красота спасёт мир**
Бизнес-класс
- 66 **Андрей Пельц: «Каждая женщина заслуживает красивую улыбку»**
Интервью
- 68 **Виктория Слободян**
Юный возраст в бизнесе — вызов системе?
- 70 **Александр Салогуб**
Страхи нужны, чтобы помочь

На обложке:
Анна Довгополая

Фото:
Виталий Руденко

Стиль, визаж:
Элина Михальченко
Bella Mafia Beauty Studio



L'CADEAU

SALON DE BEAUTÉ

КИЕВ
просп. Павла Тычины, 186

 Lecadeau.com.ua

САЛОН
(068) 015-38-48

 [le_cadeau.colorbar](https://www.instagram.com/le_cadeau.colorbar)

АКАДЕМИЯ
(068) 488-85-55

 [color_academy_lecadeau](https://www.instagram.com/color_academy_lecadeau)  [@coloracademie](https://www.facebook.com/coloracademie)



52
НЕЗАВИСИМОСТЬ



62
ВЕЧНЫЙ СПРОС
НА КРАСОТУ,
ИЛИ КРАСОТА
СПАСЁТ МИР

- 72 **Ирина Бойченко**
Прокрастинируете? Попробуйте медитацию!
- 74 **Александр Жарков**
Страхи — наши союзники
Неглянцевые истории с Еленой Сукачёвой
- 76 **GO Beauty Studios: успешный современный бизнес индустрии красоты Украины**
- 78 **Инга Волошина-Андрашко — украинский бренд эстетической медицины**
- 80 **Ирина Попова — лучший трихолог Украины**
- 82 **Ирина Вербовая — высокий профессионал с лучшей репутацией в бьюти-индустрии Украины**
Brand stories

beauty

- 84 **Эффект губной помады**
Make-up
- 86 **Проект BeautyStar**
Star make-up
- 88 **SOS-программа для лица**
Уход
- 91 **O-o-o, das ist fantastisch!**
Made in Germany
- 92 **Правильный и безопасный уход за кожей осенью**
Интересно
- 94 **Создать духи? А почему бы и нет?**
Ukrainian perfumer
- 96 **Я выбираю тебя!**
Выбор сентября
- 100 **Вспоминая лето**
Sweet memories
- 102 **Идеальный овал лица — сегодняшняя реальность с Juvederm® Volux™**
Актуально
- 104 **Утомлённые солнцем**
Hair

baby

- 108 **Нежнее ветерка**
Story
- 112 **Натуральность в тренде!**
Тенденции
- 114 **Звёздный путь**
Story

life

- 118 **Время прощаться с любимыми привычками**
Интересно
- 120 **Иван Городецкий: «Моя работа — ваш комфорт!»**
Интервью
- 122 **Ароматная осень в кофейных традициях**
Территория вкуса
- 123 **Счастье с воздушной пенкой**
Hi-tech
- 124 **Модный дом от Евгении Херувимовой и Лики Сливаковской**
Территория комфорта
- 126 **Репортажи**
- 128 **Адресная книга**

ЛУЧШИЙ УХОД ЗА БРОВЯМИ И РЕСНИЦАМИ ОТ CHERISHER

ЛИНИЯ **CHERISH** СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ РЕВОЛЮЦИОННЫХ СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ, РАБОТАЯ ВМЕСТЕ, ПОЛНОСТЬЮ РАСКРОЮТ ВАШУ ПРИРОДНУЮ КРАСОТУ И СДЕЛАЮТ ОБРАЗ СОВЕРШЕННЫМ.



◀ **Кондиционер Cherish Brow** усиливает рост бровей, придаёт им густоту и выразительность, облегчает процесс моделирования бровей и обеспечивает питание и укрепление волосков бровей.



▶ **Тушь Cherish Mascara** мгновенно придаёт ресницам колоссальную длину и объём, превосходно разделяет ресницы и подкручивает у корней, а также обеспечивает глубокое питание и уход.



◀ **Средство Cherish Lash** эффективно усиливает рост ресниц и увеличивает их густоту, а также обладает превосходным укрепляющим и ухаживающим действием.



CHERISHER

Beauty. Success. Cherish.

РОСКОШНЫЕ ГУСТЫЕ БРОВИ И ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ 28 ДНЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ!

(067) 577-55-91 • (044) 465-55-91 • www.cherisher.com.ua

Главный редактор	Татьяна Краева
Заместитель главного редактора	Инна Коваль
Выпускающий редактор	Марина Нечупий
Дизайн, вёрстка, макетирование	Сергей Коваль
Цветокоррекция	Алексей Белый
Литредактор	Наталья Дешкина
Редактор рубрики «Красота и здоровье»	Юлия Козаченко
Медицинский редактор	кандидат медицинских наук Ольга Довгополая
Редактор спецпроекта	Елена Сукачёва
Над номером работали	Юлия Козаченко, Марина Коваль, Екатерина Кравченко, Ольга Довгополая, Анна Довгополая, Наталья Каплун, Светлана Саламатова, Влада Каплин, Екатерина Винокурова, Елена Артюхова, Ирина Рудневская, Екатерина Басистая, Антонина Кутова, Ольга Кондратюк, Яна Ивасюк, Евгения Херувимова, Лика Спиваковская
Директор	Александр Косоголов
Отдел рекламы и маркетинга	тел. (044) 236-69-59
Отдел распространения	тел. (067) 233-89-86
Директор регионального представительства	Виктория Былина
Представительство в Харькове	площадь Свободы, 7, 1-й подъезд, офис 608 e-mail: cosmolady@ib.com.ua
Представительство в Одессе	тел. (048) 701-94-97, e-mail: info@cosmolady.od.ua
Представительство во Львове	ул. Леси Украинки, 27, тел. (097) 374-28-32 e-mail: oksenykuliana@gmail.com
Представительство в Los Angeles, California	Olga Kats, Mag Model PR Tel: +1 (424) 302-82-77, Instagram: @mag.model
Учредитель и издатель	ООО «Редакция журнала «Космо Леди», 04136, г. Киев, а/я 88 тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
Свидетельство о регистрации	КВ 9246 от 12.10.2004 года
Издаётся	с августа 2003 года
Адрес редакции	04136, г. Киев, а/я 88, тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
E-mail	info@cosmolady.com.ua
Подписан в печать	1 сентября 2019 года
Отпечатан	в типографии PrintStore Group 03190, Киев, ул. Щербаковского, 4, тел. (067) 209-41-26
Тираж	35 000 экз. Цена договорная
Подписной индекс	08290 по каталогу «Укрпочты»



www.cosmolady.ua



www.facebook.com/cosmolady.magazine



www.instagram.com/cosmolady_official

Идеи, стиль и содержание журнала являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка материалов (фото и текста) без разрешения редакции запрещена. В журнале возможно использование информации из открытых источников.

За содержание рекламы, наличие ссылок на лицензии редакция ответственности не несёт.
 На страницах журнала возможно размещение информации о медицинских препаратах.
 Перед использованием медицинского препарата необходимо проконсультироваться с врачом.
САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



ATLANTIDA

Boutique Hotel • Rogaška Slatina



SLOVENIA

Чистый организм с программой ДЕТОКС,
прекрасное самочувствие с пакетом ОАЗИС
в новом роскошном бутик-отеле на курорте
Рогашка Слатина



Открытый в конце 2016 года — отель не имеет равных по
своему уровню на легендарном курорте Рогашка Слатина (Словения)

Уединенный отель, где можно отдохнуть от суеты и посторонних глаз, восстановить жизненную
энергию и «перезагрузиться»

61 номер и 15 апартаментов различных категорий, все оборудованы системой Smart Home

Уникальная лечебная минеральная вода Донат Магнийс наибольшим содержанием магния в мире

Современный Wellness & SPA центр

Курорт Рогашка Слатина, с ее чистейшим воздухом и нетронутой природой — идеальное место
как для спокойного, так и активного отдыха.

+386 (0)3 6201 600

info@atlantida-rogaska.com

Cvetlični hrib 1, 3250 Rogaška Slatina, Slovenija

www.atlantida-rogaska.com

from the editor



Я общаюсь с людьми каждый день. Новые лица, разные характеры и взгляды на жизнь. В тех диалогах, которые сопровождают наши встречи, часто возникает одна и та же ситуация. Я задаю вопрос, человек задумывается. Я смотрю в глаза и начинаю отвечать за него. Собеседник вздрагивает с вопросом: «Откуда вы знаете, что я хотел (хотела) это сказать? Вы читаете мысли?» Нет, конечно. Я не умею читать мысли. Просто за много лет общения я научилась понимать людей – читать их по жестам, взгляду, мимике, стилю одежды, осанке. Все эти составляющие говорят больше, чем слова. Словами мы можем цитировать чужие мысли, пытаюсь выдавать их за свои. Есть люди (и таких в современном обществе немало), которые «сотканы» из цитат и чужих мыслей. Всё реже и реже встречаются люди, которые имеют независимую точку зрения и индивидуальную личностную позицию. Я уважаю и тех и других, но гораздо интереснее общаться с последними. Именно таким людям посвящён этот выпуск Cosmo Lady. Именно о таких вы читаете в эксклюзивных интервью и спецпроекте топ-16. Почему 16? Потому что Cosmo Lady 16 лет на рынке глянца. С днём рождения!

Главный редактор Татьяна Краева



SOTHYS

PARIS

ВЫБОР Sothys



Уход для молодости кожи

Экспертиза: Пептиды, Экстракт священного лотоса, Масло примулы вечерней

СЕНСОРИАЛЬНОСТЬ

РЕГУЛЯРНОСТЬ= РЕЗУЛЬТАТ

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

 facebook.com/sothys_ukraine  instagram.com/sothys_ukraine

Киев, ул.Тополевая, 3, (044) 248 21 02, (067) 409 20 36

sothys.com.ua

fashion



ЦВЕТА, ЦВЕТЫ И СТРАНЫ

В новой осенней кутюрной коллекции **VALENTINO** Пьерпаоло Пиччоли вновь доказал, что он — король цвета. В этот раз цветовая гамма была представлена намного шире, чем обычно у маэстро, при этом мы можем видеть как самые причудливые сочетания цветов, так и цветочные соло. Вторая фишка коллекции — точные аппликации, на изготовление которых уходило суммарно до трёх месяцев. Также дизайнер в очередной раз хотел показать, насколько мы все разные, используя в своих моделях национальные элементы одежды различных стран и предоставив право их представлять моделям разных национальностей.

СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ

В эту игру решила поиграть культовая ювелирная марка **CARTIER**, создав коллекцию украшений, которые сочетают драгоценные камни и простые самоцветы. В коллекции Cartier Magnitude представлены украшения в стиле ар-деко, где розовые бриллианты составляют компанию кораллам, а аристократичные сапфиры — опалам и горному хрусталу. При этом скромные самоцветы как будто расцветают в компании изумрудов и бриллиантов, красиво обрамляя своих более породистых собратьев.



РАЗБИВАЯ СТЕРЕОТИПЫ



В кутюрной коллекции осень-зима 2019 **VIKTOR & ROLF** дизайнеры Виктор Хорстинг и Рольф Снорен решили использовать не совсем кутюрный материал — фетр, заказав его у художницы Клауди Йонгстры. Полный цикл изготовления фетра происходит на ферме Клауди: она собственноручно срезает шерсть с овец, валяет фетр и красит его растительными красителями из собственного сада. Став основой коллекции, фетр получил в партнёры роскошный жаккард и сатин «со слезой», был расшит готическими филинами и летучими мышами, бабочками в стиле ар-деко. Многие модели коллекции были изготовлены в лоскутной технике из множества миниатюрных фрагментов.

БОСС. ЛЕДИ-БОСС

Смокинг давно стал достоянием не только мужской, но и женской одежды. Например, его с шиком носила легендарная Марлен Дитрих. Марка **MAX MARA** создала капсульную осенне-зимнюю коллекцию элегантных женских смокингов на все случаи жизни — от делового совещания до вечернего выхода. Палитра для коллекции была выбрана классическая — чёрный, белый и розовый кварц. Смокинг был разработан в нескольких вариантах: брючные костюмы, платья с запахом, удлинённые накидки.

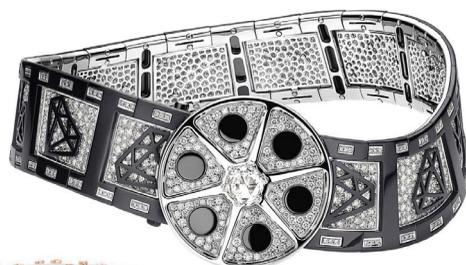


Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, DENIM!

Новая осенне-зимняя коллекция марки **GUESS** посвящена дениму, с которого и начиналась история этого бренда. Деним здесь дополнили анималистические принты, мех, кожаные вставки. Ключевые модели женской коллекции — тёплая джинсовая куртка с воротником из экомеха и вышивкой, косуха, шорты и юбка, брюки с интересной вышивкой кристаллами. Для мужчин марка создала куртки на экомехе, джинсовые рубашки в стиле 70-х и рваные брюки.

МАГИЯ КИНО

Вдохновением для создания новой коллекции ювелирных украшений Cinemagia для марки **BVLGARI** стал волшебный мир кинематографа, а точнее — великие актрисы, с которыми марку связывает долгая нежная дружба. Украшения **BVLGARI** появлялись на экранах десятки раз, они сверкали на красных дорожках кинофестивалей, в их создании принимали участие самые яркие звёзды кино, например Николь Кидман. Новая коллекция — это способ донесения искусства кино через ювелирное искусство. Кольца, ожерелья, браслеты, серьги — уникальные разработки Лючии Сильвестри, обладающие внутренним светом, как и мир великого кино.



Наталья Колпакова

ГРАФИКА НА ШЁЛКЕ

Модный акцент сезона нравится всем — от почитателей классики до модных экспериментаторов. Наталья Колпакова — украинский художник-график — работала во многих направлениях визуального искусства

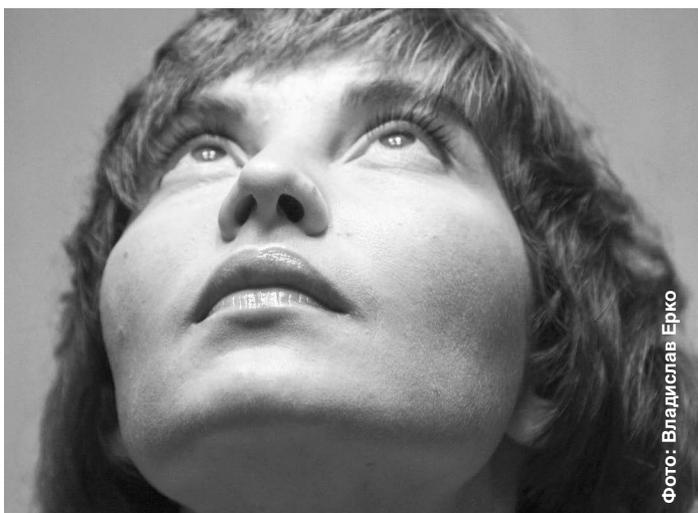


Фото: Владислав Ерко

Как независимый художник, она сосредоточена на различных сложных проектах, требующих тонкого профессионального подхода. Трансформация реальности с помощью живого воображения, изящной, почти ювелирной детализации, сарказма и хорошего чувства юмора воплотилась в изысканных работах Натальи в шёлке. Коллекция состоит из картин-перевертышей (можно рассматривать с любой стороны), отпечатанных в высоком разрешении на шёлке, а также шарфов, кимоно и обуви. Данные объекты можно использовать как аксессуар, одежду и как роскошный элемент дизайна интерьера.

❏ **Наталья, ваши аксессуары популярны среди модниц Европы и Америки. Какова история «путешествия» ваших работ?**

Дебют коллекции состоялся в Париже, на Неделе дизайна (Paris Design Week), на двух локациях — в Les Docks — Cite de la Mode et du Design и в Украинском культурном центре в Париже — в рамках Международной выставки Maison & Objet с дизайнерским проектом «Трансформация», который нашёл живой отклик среди посетителей выставки, коллекционеров и прессы. Позже коллекция стала победителем конкурса дизайнеров Talents Ambiente 2018 во Франкфурте. Персональные выставки коллекции Palimpsest состоялись весной в Киеве, в галерее «Дукат», и в Анталии, в Украинском культурном центре. В ноябре 2018 года коллекция экспонировалась как персональный проект в ООН в Вене, в рамках Дней Украины. В феврале 2019-го принимала участие в наиболее известном в Северной Европе дизайн-шоу Formex Stockholm, где также была в ряду Talents. Летом 2019 года масштабная персональная выставка Timeless состоялась в Ornament art space в Киеве. Собственно, там мои работы находили своих почитателей и новую прописку. Вот такая транснациональная история.

❏ **Почему решили расширить сферу реализации себя как автора?**

Выход в широкое поле деятельности всегда интересовал меня как художника и дизайнера. Это возможность найти больше людей, которые разделяют с вами общие эстетические ценности, мобилизовать свой творческий потенциал, создать импульс для новых идей, решений и подходов для собственного творчества.



☞ **С чего всё начиналось?**

В Украине и за границей я экспонирую работы с 2008 года. Это графические серии и производные от них объекты дизайна, которые демонстрировались в ведущих галереях, музеях и дизайн-аукционах столицы. К созданию функциональных объектов с авторской графикой меня вдохновили ценители. А коллекции платков положила начало серия графических картин-перевёртышей «Игроки». Это небольшие нарративные картины 40 x 40 см, которые можно рассматривать, начиная с любой из сторон.

☞ **У вас очень сложные работы. Сколько времени уходит на картину?**

Работа над каждым сюжетом занимает примерно два месяца. Фактически это большие иллюстрированные объекты, открытый сюжет которых наблюдатель может интерпретировать по-своему.

☞ **Работаете с индивидуальными заказами?**

Сейчас практически нет. В любом случае оставляю за собой право на карт-бланш.

☞ **В сентябре вы презентуете коллекцию нового формата. Что это будет?**

Коллекция кимоно Timeless стала финалистом четвертого конкурса, который проводит Ukrainian Fashion Week в партнёрстве с компанией Epson. В сентябре в «Мистецькому арсеналі» состоится показ коллекции.

☞ **Ваша любимая работа? Что нарисовано? Какой смысл вкладывали?**

Фаворитов среди работ у меня нет, они все мне дороги. Но есть работы, которые стали ключевыми для серий. Одна из таких работ – «Покер в полнолуние» (Full Moon Poker). Она положила начало серии «Игроки»: однажды тёплым летним вечером в садовой беседке дружеская компания развлекалась приготовлением ужина на костре и настольными играми. Свет полной луны, костра и небольшой лампы выхватывал из темноты изменённые азартом лица. Эмоции менялись с невероятной быстротой. За вечер было перепробовано четыре вида игр, но накал страстей не утихал. Так у меня визуализировались первые образы. После первой картины («Покер») я решила исследовать природу игр и азарта, а также придумала формат картин. Ритм, цвет и графические приёмы менялись от сюжета к сюжету и никак не зависели от правил выбранной игры, я позволила себе играть всем этим, потому что не увлекаюсь ни одним видом игр. Кроме игры в перевёртыши.

☞ **Над чем сейчас работаете?**

Над тайной. *(Улыбается.)*



Беседовала Татьяна Краева

www.nakol.art
www.facebook.com/natalia.kolpakova3000
@nakol3000

back cover person

Александра Гожа

**В ИДЕАЛЬНОЙ
ФОРМЕ**



Активный образ жизни как стиль. Идеальные формы как must do. Наша героиня — Александра Гожа — ведёт активный образ жизни, занимается спортом и создаёт одежду для удобства и красоты в активно-спортивном режиме

❏ **Александра, как давно вы выбрали для себя такой стиль жизни? Когда родилась идея создания коллекции одежды для спорта и активного отдыха?**

Уже более 7 лет, а может, и больше. Раньше мне нравилось создавать красивые однодневные платья для деток. Ну и для леди, конечно, но художник из меня, к сожалению, не ахти. Мне долго приходится объяснять портной, что я хочу воплотить в реальность. На самом деле у меня в мыслях ещё с детства крутятся картинки яркой и необычной одежды, но это только исключительно для девочек и девушек.

❏ **Что, помимо спорта, помогает быть в форме? Соблюдаете диету?**

Да, помимо спорта, я стараюсь придерживаться диеты, но не всегда получается. Возможно, помогает основной приоритет — хорошо выглядеть — и то, что у меня нет вредных привычек. Я иногда (и только по праздникам!) могу съесть что-то сладенькое и в большом количестве. А зачастую это тренировки, бег, утренняя зарядка... Самое главное — не лениться, и тогда вы будете всегда в форме!

❏ **Процесс создания коллекции. Откуда черпаете вдохновение?**

На создание чего-то нового меня вдохновляют мои мысли в голове. Я с детства не любила, когда меня одевали так, как всех. Сама всё меняла. Выйдя из дома перед походом в школу, быстро переодевалась так, как удобно мне. Вот и сейчас, когда я нахожусь в людном месте, все на меня обращают внимание и даже фотографируют. *(Смеется.)*

❏ **Есть ли в спорте такое понятие, как «сезонность», и что такое «новый сезон моды» в спортивном образе?**

Для занятий спортом очень важен комфорт — независимо от сезона и времени года. Выбирайте максимально простые вещи, которые не будут стеснять и ограничивать ваши движения. Если вам удобно в шортах, которые дают комфорт и свободу движений, надевайте шорты. Также спортивный костюм позволит контролировать каждое движение.

❏ **Сколько единиц спортивной одежды должно быть у каждой женщины, которая следует тренду «быть в форме»?**

Первым делом нужно распланировать дни тренировок, понять, насколько вы готовы погрузиться в спорт. К примеру, я имею более 20 разных наименований спортивной одежды, но это необязательно для каждой девушки. Для начала будет достаточно и 3-4 единиц.

❏ **Сейчас многие звёзды мирового значения и известности предпочитают стритстайл в спортивном стиле. Подходит ли ваша коллекция для утренней пробежки по городу, прогулки по парку, путешествий, завтрака на летней площадке в столичном кафе?**

О да! От самой маленькой гимнастки до мировой Super Star! Я могу воплотить в реальность любое желание клиента. Любая модель может подойти как для утренней пробежки, так и для усиленной тренировки в зале.

❏ **Где можно приобрести одежду вашего бренда?**

Подробную информацию о бренде можно найти на моей страничке в Instagram: [aleksa_mariya_](#) (также по необходимости я дополнительно предложу каждой желающей клиентке свои торговые соцсети и отзывы).

❏ **Беседовала Екатерина Басистая**









**Модель и дизайнер выпуска
коллекции: Александра Гожа,
Instagram: aleksa_mariya_
Продюсер размещения:
Екатерина Басистая,
Instagram: the_magazine_for_you
Фото: Роман Корниенко,
Instagram: roman_korniienko
Макияж: Татьяна Золоташко,
Instagram: zolotashkomakeup**

CL style



Анна Довгополая

КРАСОТА В УКРАИНЕ

Я знаю Анну уже 15 лет. В момент нашей первой встречи она была школьницей. Дальше был медицинский, интернатура в институте красоты и далее работа. Работа, о которой она мечтала с детства в клинике, которую создала её лучший друг и наставник с самого рождения, имя которому — Мама

☞ **Аня, вы всегда хотели стать такой, как мама, и пойти по её следам?**

Начиная с раннего детства меня окружала красота во всём — в доме, в каждом предмете интерьера, в путешествиях, в местах, где я останавливалась, в музеях и художественных галереях, которые я посещала. Когда мне исполнилось три года, моя мама открыла свою первую клинику красоты в Украине. В те времена индустрия красоты в современном понимании только набирала свои обороты. К врачу-косметологу были огромные очереди, в одном кабинете одновременно обслуживались 2-3 человека. Но мне очень нравилось наблюдать за тем, как мама делала массаж. В четыре года я уже запомнила движения наизусть и иногда делала его маме. А ещё у меня вызывал большой интерес процесс приготовления мамой различных кремов, масок. Особо мне запечатлелся в памяти мусс для умывания, который немного охлаждал, имел приятный запах и нежно-розовый цвет зефира. Знаю, что ингредиенты для этих средств было трудно достать, и нам их доставляли со всех уголков огромной страны. Например, я запомнила, что спермацет — костный мозг кита кашалота — доставлялся с Дальнего Востока. А масло какао, которое имело приятный запах шоколада, было в особом дефиците, и его в малых количествах передавали провизоры аптек. Когда у меня болело горло, его добавляли в тёплое молоко, и горло сразу проходило. Поэтому, как вы понимаете, судьба моя была предreshена ещё в раннем детстве. Самое главное, что я это сделала осознанно, несмотря на то, что это невероятно сложно. И поэтому, поступив в Медицинский университет имени А. А. Богомольца, я уже была мини-доктором. А когда получила заветный диплом, началось самое интересное. Я не ошиблась, выбрав дерматологию. Мне очень повезло, так как моими учителями стали признанные мировые мэтры. Огромное спасибо заслуженному деятелю науки и техники Украины, профессору А. Д. Калюжной, что я получила специализацию дерматолога на возглавляемой ею кафедре дерматовенерологии НМАПО им. П. А. Шупика. После этого моя alma mater — Институт красоты (Киев), который радушно открыл мне свои двери. Тут я постигала азы косметологии. Я благодарна Булгаковой Наталье Станиславовне, которая научила меня вести ▶





грамотный приём дерматокосметолога, а также отдельное ей спасибо за непревзойдённый курс мезотерапии, биоревитализации и общего портрета пациента. Выражаю благодарность Т. А. Багмет за уникальные знания по техникам массажей и аппаратной косметологии. После этого у меня было множество дипломов, подтверждающих мой труд и знания. Но всё оказалось не так просто. Дерматология — это наука, имеющая массу нюансов, в тонкостях которой мне помог разобраться Joseph Kabahidze — главный дерматолог Грузии. Мы вели приёмы по 20-30 человек в день. С его лёгкой руки мне посчастливилось познакомиться с Гаральдом Киттлером — основоположником мировой дерматоскопии, где я познала тонкости этой науки. Потом была трихология. Предельно ясно и алгоритмично я постигла и её благодаря к. м. н. И. А. Поповой. И конечно же, я не состоялась бы как инъекционист без моего главного учителя — к. м. н. Довгополой Ольги Александровны. В этом мне помогли её французские коллеги — Dr. Jules Nabet, Dr. Herve Raspaldo, Dr. Patrick Baraf. Особое спасибо Dr. Claude Sialome за уникальные знания по флебологии в эстетической медицине. Поскольку я работаю с лазерами Synosure (США), мне очень приятно было взять уроки маркетинга у директора компании госп. Кнгу (Япония), который её возглавлял. Это далеко не полный перечень моих образовательных шагов. Начало положено.

❶ **Профессия доктор для вас — это...**

В детстве я хотела быть ветеринаром. Я очень люблю животных, особенно собак. По возможности регулярно помогаю приютам для бездомных животных. Но жизнь внесла свои коррективы таким образом, что мне пришлось полюбить людей. Профессия врача — самая гуманная профессия в мире, и доктор, совершая любое действие, находясь в семье, самолёте, прежде всего думает об окружающих людях, а потом уже о себе.

Я выбрала своей специальностью дерматологию, так как хочу помочь подросткам победить угревую болезнь. Хочу, чтобы они вступили в период юности с красивой и чистой кожей, потому что в этом возрасте по статистике много суицидов на почве недовольства своей внешностью. В более старшем возрасте я решаю проблемы, связанные со старением (как у женщин, так и у мужчин), при помощи контурной пластики, anti-age-терапии и аппаратных методик. Результаты моего труда помогают людям обрести уверенность в себе и даже наладить отношения в семье. И, что немаловажно, моя профессия даёт мне финансовую независимость, я крепко стою на ногах и занимаюсь при этом любимым делом.

❷ **На сегодняшний день вы одна из самых топовых специалистов на рынке красоты?**

Да, это правда. Чтобы быть ведущим специалистом в области эстетической медицины, необходимо каждый день работать. Так как у нас ручная работа, нужно не выходить из формы, как в спорте, а также постоянно совершенствовать свои знания и навыки. Благо для этого есть все ➤







возможности в виде конференций, тренингов, мастер-классов, и они доступны по всему миру. Не буду скрывать, что это достаточно дорогостоящее обучение, но я уже сама могу его финансировать.

❏ **Теория и практика. Очень часто, чтобы пациента в чём-то убедить или переубедить, необходимо «включить» дар психолога и человека, наделённого красноречием. У вас эти все дары есть. Когда вы поняли, что вы многогранны и ваша функция в жизни гораздо более ёмкая?**

Косметология и эстетическая медицина не входят в понятие классической медицины и тем более оказания неотложной медицинской помощи. Это означает, что по большому счёту человеку можно обойтись без этого и стареть красиво. Но каждый пациент, обратившись к эстетисту, всегда имеет свою мотивацию, и доктор-косметолог должен назначить правильный протокол пошаговой коррекции лица и тела. Не всегда мнения пациента и доктора совпадают на первичной консультации, поэтому задача врача-косметолога — предложить тот единственный протокол, который подойдёт именно ему. А без знания основ психологии для мужчин и для женщин тут уж точно не обойтись.

❏ **Быть в семейном бизнесе — миссия вдвойне ответственная. Ваша ответственность вам всегда в помощь? Или в каких-то моментах хочется быть просто девочкой?**

Сейчас я главный врач клиники эстетической медицины Lege Artis (Киев). В мои обязанности входит не только осуществление моей медицинской практики, но и подбор персонала, ведение отчётной документации и всех социальных сетей — как моих личных, так и клиники. Я принимаю решение, с какими косметическими марками будет работать клиника, постоянно мониторию рынок новых средств, процедур и аппаратов и, если нахожу целесообразным в эстетическом и экономическом плане, ввожу эти новые услуги в клинику.

❏ **Какие вы наблюдаете тенденции в индустрии красоты?**

Сейчас основной тенденцией в индустрии красоты является натуральный внешний вид при сохранении здоровья и повышение уровня жизни.

❏ **Кто ваш клиент (пациент)? С какими проблемами вы справляетесь лучше других? Только без ложной скромности.**

В основном это дерматологические и трихологические пациенты с проблемами акне и выпадением волос, а также молодые девушки, которые хотят что-то подкорректировать в своей внешности, но при этом сохранить свою индивидуальность и естественность.

❏ **У вас есть хобби — фотография. Что для вас ваше хобби? Остаётся на него время?**

Время для искусства найдётся всегда. Обожаю фото и видеосъёмку животных. Во время моих путешествий предпочитаю снимать природу — леса, горы, моря. Люблю путешествовать на автомобиле, так как всегда можно остановиться и запечатлеть миг красоты. Я привожу из поездок свои впечатления, которые остаются со мной навсегда в виде кадров. Особенно меня впечатлила Исландия, которая славится своими водопадами, вулканами и гейзерами. В ближайшее время планирую посетить Фарерские острова и Шпицберген. Там невероятно красиво!

❏ **Есть ещё какие-то увлечения? Страсть?**

Конечно! Это балльные танцы и большой теннис. С четырёх лет я профессионально занималась балльными танцами, а с девяти — большим теннисом. Большой теннис — это игра, которая позволяет ощутить дух соревнования, развивает стратегическое мышление, а также ловкость рук и стойкость ног.

❏ **Вы много пишете. Ваши статьи имеют почерк профессионального журналиста. Откуда это?**

Ещё со школы любовь к литературе мне привили мама и бабушка. С бабушкой мы зачастую делали уроки и писали сочинения. В написании статей для журналов и текстов для моего блога в Instagram мне сначала помогала мама, поскольку она мечтала быть журналистом в молодости, но сейчас я справляюсь с этим самостоятельно и даже помогаю ей.

❏ **Какие задачи у вас на ближайшее будущее?**

Из ближайших моих планов — посещение завода по производству препарата Ботокс® компании «Аллерган» в Ирландии. Чтобы воочию увидеть процесс производства этого знаменитого препарата. А также посещение конференций по новым продуктам в Украине.

❏ **Какие ваши любимые процедуры?**

Я люблю те процедуры, которые дают 100%-й результат. Это криолиполиз — уникальный неинвазивный метод для борьбы с локальными жировыми отложениями при помощи контролируемого локализованного охлаждения. Пилинги, которые эффективно решают огромный ряд косметологических проблем. В результате кожа приобретает молодой сияющий вид, стимулирует деление клеток кожи, благодаря чему улучшается синтез коллагена и эластина, общий тонус кожи, она становится более молодой, упругой, здоровой. Ну и конечно же, контурная пластика.

❏ **Топ-5 уходовых средств?**

Мои любимые средства, которые должны быть в арсенале каждой женщины и без которых я не могу обойтись:

1. Средство для глубокого очищения кожи, которое эффективно готовит её к нанесению косметических средств.
2. Скраб. Это экспресс-средство в достижении гладкости кожи. Удаляя омертвевшие клетки с её поверхности, он моментально выравнивает рельеф, а последующее нанесение ➤





косметических средств будет проникать глубже и работать эффективнее.

3. Домашний дермароллер, который я использую раз в неделю. Это находка для тех, у кого нет времени посетить своего косметолога или кто много путешествует. Роллер позволяет в домашних условиях бороться с мелкими морщинами и широкими порами. Стимулирует и запускает процесс регенерации кожи с помощью усиления кровообращения. Вырабатываются коллаген и эластин, что делает кожу более упругой. А также повышает проникновение всех средств, которые вы потом наносите (пилинги, сыворотки, маски, кремы).

4. Тканевые маски. Это настоящее спасение и истинный must have для каждой девушки, ведь они в считанные минуты приводят кожу в порядок после перелётов, бессонных ночей или перед важным мероприятием.

5. Крем с SPF. И вот почему: люди, которые ежедневно используют солнцезащитный крем с SPF 15 и выше, на 25 % снижают процесс старения кожи, в отличие от тех, кто его не применяет. 50-70 % случаев меланомы (рака кожи) связаны с избыточным воздействием солнца. Использую его круглый год.

❏ **Ваши правила красоты? Что стоит, а чего не стоит делать?**

Софи Лорен как-то сказала: «Если молодая женщина красива, но не привыкла дисциплинированно ухаживать за собой, то со временем она потеряет свою красоту. Если же самая обычная женщина будет дисциплинированно ухаживать за собой, то с возрастом она станет только красивее». И я с ней полностью согласна!

Запомните: возраст совершенно не является показанием или противопоказанием для проведения тех или иных процедур. Всё нужно делать по показаниям и своевременно!

❏ **Аня, я знаю, что были предложения работать в лучших клиниках Европы и Америки. Почему вы не приняли предложение? Почему остались в Украине?**

Мне повезло, что я родилась в то время, когда произошло становление независимой Украины как государства. Я ровесница своей страны. Получив прекрасное образование в Украине и за рубежом, а также много путешествуя по миру, я хочу трудиться и приносить пользу на той земле, где родилась. Это моё внутреннее чувство и глубокое убеждение. Я уверена, что поколение молодых украинских докторов внесёт свою лепту в здоровье украинской нации. И моё призвание — не только сохранить здоровье и природную красоту, но и существенно повысить качество жизни каждого гражданина моей страны. Потому что мы этого достойны!

❏ **У вас есть мечта?**

Да! Я хочу открыть отель и приют для животных, так как эта проблема в нашей стране особенно актуальна. ❏

**Беседовала Татьяна Краева
Фото: Виталий Руденко**





Лилит Саргсян

ЖИЗНЬ НА МАНХЭТТЕНЕ

Наша героиня — Лилит Саргсян — прошла свой особенный путь становления. Сегодня ей есть чем гордиться, и она готова поделиться секретами успеха

❏ Лилит, каков был ваш путь восхождения на вершину?

Откровенно говоря, отчасти это как логическое продолжение семейного бизнеса. Мой отец занимался девелоперством, он строил гостиницы, загородные комплексы, и именно благодаря ему мне близка тема недвижимости. Моя профессиональная деятельность в сфере недвижимости началась 14 лет назад, а в 2015 году я основала компанию ElitStroy. Изначально это было агентство элитной недвижимости, но я за последний год расширила поле деятельности и открыла новые направления, которые успешно развиваются. Это коллаборации с различными успешными компаниями, это новый вид бизнес-туризма. Также я работала и в скором времени осуществляю новый проект строительства энергоэффективного дома. И самое главное — я открываю бизнес-клуб нового формата!

Более подробно об этом я расскажу на своём ивенте 14 сентября 2019 года, который пройдёт в загородном ресторане.

❏ Самые главные ступени? Какие из них было преодолевать легко, а на каких спотыкались?

На самом деле нет ничего сложного, главное — цель и желание! Как гласит пословица, без труда не выловишь и рыбку из пруда. Я всегда чётко вижу цели и иду к ним. Каждый новый день — это новый вызов, и я всегда готова к действию.

❏ Расскажите о проекте «Манхэттен».

Это коттеджный городок закрытого охраняемого типа — «Маленькая Швейцария», как я люблю его называть, потому что из панорамных окон открывается прекрасный вид на зелёные холмы. На данный момент это 8 домов, 4 из которых имеют выход к воде, то есть свою береговую линию. Такой формат недвижимости понравится любителям природы и загородной жизни. Здания сооружаются по традиционной кирпичной технологии из наиболее качественных материалов, отвечающих критериям экологической безопасности, по современному дизайн-проекту. Городок находится в 20 минутах езды от центра Киева по Новообуховской трассе. В дальнейшем мы будем развивать этот проект и планируем расширять коттеджный городок.

❏ Что вас наполняет (вдохновляет)?

Моя семья, работа, друзья, путешествия, я всегда привожу

какие-то новые идеи, инсайты. Я постоянно что-то изучаю, осмысливаю, анализирую. И при этом я сама успеваю вдохновлять своё окружение.

❏ **У вас есть женские слабости?**

Как и у каждой женщины... Хотя я воспитана несколько иначе, меня учили никогда не сдаваться и во всём видеть позитив.

❏ **Ваши проекты нельзя назвать женскими. В бизнесе вам можно дать псевдоним — Железная леди. Так было всегда?**

В бизнесе нужно быть акулой бизнеса. Я никогда не любила сидеть без дела. Моя семья всегда занималась бизнесом, поэтому этот стержень мне передался генетически. И конечно же, огромная благодарность моему Папе, который воспитал во мне качества лидера.

❏ **Кто ваши партнёры?**

Только самые избранные, самые надёжные и самые лучшие! Так как у меня элитное направление бизнеса, я сотрудничаю с самыми известными компаниями. И, как правило, это всегда успешное сотрудничество.

❏ **Как начинается ваш день?**

Это прозвучит удивительно, но я практически не сплю, мой мозг работает постоянно. Три часа сна — и я готова опять работать и развиваться. Я люблю просыпаться очень рано — в 5-6 утра, это то время, когда весь мир принадлежит мне. Дети спят, все спят, слышу только пение птиц в своём загородном доме. Утро начинается, естественно, с кофе, также люблю спорт, это может быть пробежка или плавание в бассейне, после этого я читаю свою почту, новости и планирую свой день. Планирование — это основа всего.

❏ **Любите путешествовать?**

Это одно из самых моих любимых увлечений. Каждый раз открываю для себя новые места, я всегда вникаю в историю, и мне нравится находить изюминку каждого города.

❏ **В путешествии вы наслаждаетесь исключительно отдыхом или черпаете для себя информацию, которая бы могла быть полезной в бизнесе?**

Так как я бизнесвумен, то и работа моя связана со строительством, недвижимостью, домами и отдыхом. Конечно, я из каждой поездки или отдыха привожу интересные ноу-хау и инсайты для своей работы.

❏ **Ваш совет тем, кто в начале пути.**

Самое важное — заниматься тем, что вы любите, и тем, что вас вдохновляет! Быть уверенным в успехе своей работы. Чтобы чего-то добиться, вы должны прочитать множество книг, получить образование и каждый день воодушевляться. Никогда не отступайте от своих мечтаний и целей, и всё у вас получится! И главное моё кредо — всё делайте с любовью и вдохновением! ❏

Беседовала Татьяна Краева





Виктория Серафимова:

«УСПЕХ — ЭТО НАСЛАЖДЕНИЕ ПРОЦЕССОМ»

Что такое успех? Некоторые скажут, что это та конечная точка, где моральное удовлетворение соединяется с материальным, где ты обладаешь авторитетом и можешь влиять на многие процессы вокруг себя. Но есть люди, для которых истинное удовольствие — сам процесс достижения поставленной цели. Именно таким человеком является наша героиня — Виктория Серафимова

📍 **Вика, вы успешный блогер, маркетолог, автор книги «Твой любимый Instagram». Немного истории. С чего всё началось?**

С уроков английского по Skype. По образованию я ведь учитель, и когда оказалась в декрете, полностью перешла на работу через Интернет. Имея престижные кембриджские сертификаты и опыт работы в представительстве «Оксфорд Юниверсити Пресс» в Украине, я стала делиться методиками преподавания и со своими коллегами. Ну а дальше всё завертелось, учителя начали меня спрашивать, как им набирать учеников через Интернет. Так я принялась изучать маркетинг, а потом появился Instagram. В Instagram реально без вложений и технических заморочек начать зарабатывать, а это как раз то, что хотели мои клиентки. Так всё и началось.

📍 **Что вы считаете самым большим достижением в своей сфере?**

То, что я научилась зарабатывать хорошие деньги в Instagram, не имея сотен тысяч подписчиков. Обычно в моей сфере происходит всё наоборот, сначала все набирают подписчиков и на большое количество начинают продавать. Я же начинала с минимума и доказала, что это возможно. В этом уникальность и моей книги «Твой любимый Instagram», в которой подзаголовок — «Как зарабатывать через Instagram, не имея сотен тысяч подписчиков».

📍 **Какие качества помогли вам добиться успеха?**

Любопытство. Мне чрезвычайно интересно изучать людей, как они добились успеха. Instagram для этого весь-

ма подходящая площадка, потому что можно подписаться на человека хотя бы на неделю и наблюдать за ним, читать его посты и смотреть сториз, прямые эфиры. Он сам вам расскажет свои секреты. Я стараюсь брать себе лучшее, что вижу в людях. Наверное, я, словно ребёнок, впитываю всё, как губка, но, как взрослый, выборочно фильтрую информацию. Как-то я смотрела интервью американки, которая была из бедной семьи, а стала миллионером. Так вот мне хорошо запомнилась её фраза: «Я смотрела на этих людей в передаче и думала: «Что они знают, чего не знаю я?» Я должна узнать это!» И мне очень близок этот подход.

📍 **Ваша собственная формула успеха как личности и как бизнес-леди?**

Формула? Это что-то по типу — $A + B = C$. (Смётся.) Могу дать рецепт и назвать ингредиенты, которые даже оформила в визуализацию многослойного торта и показываю на своих вебинарах. Итак, идея и вера в себя + личный бренд + свои инфопродукты (вебинары, мастер-классы, книги, чек-листы) + красивый и полезный Instagram + команда + воронка продаж и продвижение. Получилось 7 шагов к успеху!

📍 **В этом году вы номинированы на премию Cosmo Lady Awards в номинации — «Instagram — бизнес года». Что для вас значит «быть лидером» в своей отрасли?**

Я бы немного перефразировала этот вопрос: «Значит ли это достижение для вас, что вы стали лидером своей отрасли?» Я стала лидером для себя, номинация — это

физическое подтверждение пяти лет усердной работы. Буду смотреть на статуэтку и «якорить» свою победу над собой. Лидерство для меня — не первенство, у меня очень много коллег в СММ-сфере, но понятие конкуренции отсутствует как таковое, потому что у каждого есть «свой клиент». Я сама не люблю, когда говорят: «Я лучшая, а все остальные делают всё неправильно». Лидерство — это прежде всего система отношений людей, уважение. Уважение себя и уважение со стороны коллег. Я уверена, что мне этот опыт придаст больше уважения в моей сфере.

☞ Кто или что вдохновляет вас на работу? В чём источник вдохновения?

Моя дочь. Когда она рядом, я всё делаю быстрее, чтобы уделить ей больше времени. Представляю, как мы с ней следующей весной посещаем Диснейленд, а когда она вырастет, едем вместе в Европу поступать в университет. Вообще я всегда держу цель во внимании — делаю это всё для счастливого будущего себя и своей дочери.

☞ Что на сегодняшний день в приоритете? Как удаётся совмещать бизнес и семью?

В приоритете подготовка ребёнка к школе, в следующем году пойдём в первый класс, и это самый ответственный год. В настоящее время выбираем школу, готовимся физически и морально. Я вожу дочь на плавание, гимнастику и ментальную арифметику. Когда бизнес уже на потоке, я могу переключиться на выстраивание дисциплины в семье. Очень помогает планирование и расписание. Так было не всегда, и я чрезвычайно рада, что успела до старта школьных годов. Потому что где-то до 5 лет ребёнку на самом деле не нужно столько внимания, и можно было с головой погрузиться в работу. Сегодня же я вижу другую картину — появились друзья, новые интересы, и я должна не просто поиграть с ребёнком, думая о своём, а осознанно вникнуть в различные ситуации её жизни, объяснить и научить жить в социуме. Поэтому сейчас, благодаря опыту в деле и дисциплине, умению совмещать бизнес и семью, стало намного легче.

☞ Как независимая, самодостаточная личность, какой вы видите роль женщины в современном мире?

О, это, пожалуй, мой самый любимый вопрос. Потому что мой проект посвящён именно женщинам и называется «Леди Миллениал». Это о том, как женщине адаптироваться к современным информационным технологиям и успешно самореализоваться. Я вижу современную женщину как леди, легко управляющуюся с маркетингом, социальными сетями и получающую от своего хобби доход, не отрываясь от семьи. Давайте будем честными, сегодня женщины востребованы, когда умеют зарабатывать, но при этом всегда должно быть чисто дома и готовый ужин. И не важно, сама ты это успела или кто-то сделал это вместо тебя за деньги. Мне очень нравится, как сегодня женщины смело признаются, что не хотят по полдня сидеть в песоч-



нице со своим ребёнком, и нанимают няню! Главное — быть честной по отношению к самой себе и ставить себя на первое место, тогда и в семье всё будет хорошо, и в финансовой сфере, и во всех остальных.

☞ Какой личный секрет успеха в вашей жизни?

У меня нет такого секрета, я вообще считаю, что ещё не достигла того самого успеха. Это всё процесс, внутренний рост. Ну хорошо, пусть будет так: успех — это наслаждение процессом, это хвалить себя за каждый шаг и чувствовать здесь и сейчас каждое мгновение. Успех — это благодарность людей за твою работу. Успех — это когда ты видишь продолжение своего творчества в других людях. Поэтому, наверное, самый главный секрет — это быть полезным как можно большему количеству людей.

☞ О чём мечтаете?

Я мечтаю о каких-то банальных, но глобальных вещах. Хочу, чтобы мир был на Земле. И в нашей стране прежде всего! Чтобы модернизировали систему образования. И чтобы во всём мире начали сортировать мусор. Чрезвычайно переживаю за нашу планету, за то, как будут здесь жить наши потомки через 50-100 лет. Поэтому очень хочется уделять этим вопросам больше внимания. А пока, пользуясь случаем, хочу призвать всех начать с себя и беречь то место, где мы живём! Будьте осознанны, и тогда и успех, и счастье, и всё придёт! ☞

Беседовала Марина Нечупий

Фото из личного архива Виктории Серафимовой

Ирина Ляшенко

Для успешных людей достигнутые цели — вовсе не конечная точка, а начальная ступенька к познанию и воплощению новых идей. Одна из таких ярких успешных личностей — Ирина. Эта стильная, целеустремлённая, активная девушка, умеющая удивлять, много лет назад сделала выбор в пользу замечательной профессии хирурга, чему по сей день рада не только она, но и её благодарные пациенты. Свободное время Ирина проводит активно: она обожает кайтборд, вейкборд, вейксёрф, сёрфинг, плавание, тренажёрный зал, стрельбу и охоту. Путешествия — ещё одна страсть этой неординарной девушки. Они дарят ей внутреннюю силу, радость и оптимизм. Жажда новых знаний, особенно духовных, у Ирины неисчерпаема, поэтому она совершенствует свои знания в психологии, арт-фото и пробует себя как телеведущая.

Instagram: @irin_lin



КРАСИВЫЕ И УСПЕШНЫЕ



Анастасия Губницкая

Анастасия — яркая и обворожительная, нежная и хрупкая, добрая и отзывчивая девушка, которая точно знает, чего хочет добиться в жизни, какой путь избрать для достижения своих высоких целей. Студентка, учится специальности «публичное управление и администрирование» на заочном отделении. Успешно совмещает работу менеджера в крупной компании с обучением. В свободное время посещает семинары и выставки, вдохновляется тренингами по личностному росту и успешными людьми. Изучает MBA, увлекается изучением языков, модельным бизнесом. Ведёт здоровый образ жизни, поэтому одним из хобби является спорт, йога. В этом году приняла участие и стала финалисткой, а также фаворитом членов жюри и звёздных гостей в главном студенческом всеукраинском конкурсе среди студенток высших учебных заведений Miss University of Ukraine.

Анастасия наслаждается каждым днём, шагает по жизни с улыбкой и хочет, чтобы её окружали такие же счастливые и улыбчивые люди. Она считает, что жизнь невозможна без яркой мечты и увлекательного пути к её реализации.

Составляющие успеха



Елена Колминсон

психолог,
бизнес-коуч

«Мой подход в работе основан на философии «Здесь и сейчас»: наш единственно ценный ресурс – наше настоящее. Я активно консультирую с 2005 года, пробовала много методик и подходов и поняла, что именно работа с реальностью – наиболее эффективная стратегия в достижении целей.»

Я использую медитативные техники, с их помощью психика человека усиливается изнутри, сознание расширяет пределы и обретает мощный стержень. Медитация – уникальный инструмент, который помогает справиться с тревогой, а без этого навыка сложно достигать новых уровней.»

Постоянная конкуренция, жёсткая личная дисциплина, непрерывный выбор приоритетов, в которых нельзя ошибиться, – всё это создаёт чувство тревоги. Однако я считаю, что уровень успеха, включая материальный, определяется объёмом тревоги, который человек способен освоить. Чем выше уровень амбиций, подкреплённый устойчивостью выдерживать тревогу, тем больше шанс на успех. Одни едва ли выдерживают тревогу, и нервы в один миг рушат целую империю, другие же способны вынести любой удар в сторону психики. В этом разница между достижениями профессионалов одного профиля. И чем тернистее путь к цели, тем больше преград встречается на пути.»

Укротить свою тревогу, справиться со своими страхами и достичь максимального уровня стрессоустойчивости – вот что обеспечит успех любому профессионалу в любой сфере деятельности.»



Валентина Тригорьева

СОБСТВЕННИК
ИВЕНТ-АГЕНТСТВА
Festival

«Меня вдохновляют люди. Люди хотят получать качественную и полезную информацию от лучших из лучших. Праздник или яркий, интерактивный формат проведения события вовлекает аудиторию ещё больше и делает это мероприятие запоминающимся. Особенностью ивентов от команды Festival является то, что мы работаем с аудиторией клиентов и партнёров люксового сегмента. Это значит, что мы всегда ориентированы на очень высокое качество проведения события, делая его особенным и впечатляющим. Мы не берёмся за организацию мероприятия с минимальным бюджетом – с таким подходом обычно ничего хорошего не получается. Мы в высшей лиге. И делаем всё весьма круто или вообще не берёмся. Качественное мероприятие – это визитная карточка и лучшее сарафанное радио как для бизнес-сектора, так и частных заказов.

На сегодняшний день у меня есть авторский проект Event for Women. Это культурно-образовательное мероприятие для женщин с благотворительной составляющей. Хотелось сделать что-то полезное и интересное для общества. Для посетителей этого события предусмотрена интерактивная лекция от спикеров с множеством подарков от наших партнёров и фуршет, а также возможность принять участие в благотворительной акции. А для онлайн-аудитории это возможность послушать авторские лекции от потрясающих спикеров, профессионалов своего дела в различных сферах. Мы создаём возможность узнавать новую полезную информацию в любой точке мира. Спикеров для нашего мероприятия мы тщательно подбираем, обычно это эксперты в различных областях, например доктора, психотерапевты, деятели культуры и искусств. Чрезвычайно харизматичные личности, те, кому есть что сказать и чему научить. У нас всегда самые топовые партнёры. Их интерес к Event for Women спровоцирован тем, что у нас всегда самая шикарная, элитная аудитория. Состоявшиеся женщины и бизнесвумен – те, у кого активная жизненная позиция. Как правило, эти успешные и красивые леди могут позволить себе всё. Наши гости абсолютно все роскошно выглядят, следят за собой на 100 %, носят дорогие аксессуары, ездят на премиальных авто, посещают элитные курорты, пользуются услугами топовой косметологии и медицины. Поэтому нашими партнёрами обычно хотят стать те, кто предлагает премиальную продукцию или услуги. На нашем мероприятии партнёры презентуют себя за бокалом элитного шампанского, неформально общаются с гостями, а также получают мегарекламу о событии, распространяющуюся во всех светских порталах и журналах».



Лилия Олейник

«Мне очень повезло жить именно в это самое прекрасное время и при этих самых счастливых обстоятельствах, поэтому моя жизнь – это радость и благодарность каждому мгновению, которыми и наполнены все мои дни.

Наибольшей ценностью и вдохновением для меня всегда была возможность общения с потрясающими людьми. Каждый человек в моей жизни подсвечивает либо мои светлые стороны, и от этого у меня вырастают крылья, либо мои тёмные стороны, и это даёт возможность стать лучше, счастливее и научиться летать. Поэтому я дорожу каждым человеком, каждой минуткой общения...

Дети – моя слабость и сила. Всю свою любовь и энергию, всё своё время я посвящаю им. Кроме своих четверых деток, участвую во многих социальных и благотворительных мероприятиях, поддерживающих детей в разных направлениях, и, конечно же, деятельность моего ОО «Живу в гармонии» тоже связана с детьми.

Следующая моя любовь – это общение с природой, просто не представляю своей жизни без моих любимых лугов и лесов, речек, озёр, моих обожаемых семи кошечек, трёх собачек, рыбок и птичек.

Моё творчество совсем небольшое: рисование, танцы, игра на фортепиано, игры, приготовление вкусной здоровой еды, но для меня это возможность наполниться красотой, энергией созидания, отдых, развитие и развлечение одновременно. Поэтому мне очень нравится проводить разные мастер-классы, особенно для детей.

Книги для меня – это не только источник знания, опыта, мудрости, истории, культуры, это взаимодействие со всем нашим огромным прекрасным миром...

Ещё один мой источник вдохновения – видеть результаты своей деятельности. Когда я получаю тёплые отзывы благодарных клиентов или добрые слова своих партнёров – это мощный стимул к дальнейшему росту и развитию как в личной сфере, так и профессиональной.

Любовь... Наверное, достаточно этого слова, чтобы уже почувствовать себя легко, радостно, уверенно и свободно. Поэтому каждый день я снова и снова влюбляюсь в жизнь, в окружающий мир и людей, которые рядом».



Инна Буднова

соучредитель компании «Мединна+», единственного в Украине производителя водорастворимого меланина и продуктов на его основе, таких как «МЕЛАНО-ФУНГИН» и питьевая вода с меланином AquaMelan

«История создания компании связана с личной историей. Несколько лет назад я перенесла онкозаболевание и занялась поисками средства, которое помогло бы справиться с последствиями химиотерапии. Я познакомилась с украинскими учёными, которые владели технологией производства меланина из антарктических дрожжей. В настоящий момент компания «Мединна+» разработала и запатентовала собственную уникальную технологию производства меланина из двух компонентов: гриба чаги и чёрных антарктических дрожжей.

Меланин во всём мире известен как мощный антиоксидант. Я, как врач по образованию, поняла, что это то, что нужно, чтобы защитить организм от негативных последствий химиотерапии. Прошло более 5 лет, прежде чем родилась идея заняться производством меланина и разработать продукты на его основе. Рассказала о своей идее Анатолию Зараховичу, который стал соучредителем компании, и мы создали первый продукт на основе меланина – «МЕЛАНО-ФУНГИН».

Полезных свойств у меланина предостаточно. Во всём мире его активно используют как диетическую добавку при различных заболеваниях. Его хорошо знают спортсмены, любят косметологи. Одна из основных функций меланина в человеческом организме – защищать его от негативного воздействия агрессивных факторов окружающей среды, например ультрафиолета. Под влиянием стрессов, неправильного питания, да и просто с возрастом, количества меланина в организме становится меньше, и он уже не может полноценно выполнять свои функции: защищать клетки, выводить токсины, удерживать влагу. Поэтому так необходимо ему помогать и пополнять запасы этого вещества как изнутри, так и снаружи. Технология, которую использует в производстве своего меланина компания «Мединна+», позволяет получать качественный продукт глубокого и комплексного действия.

Моё второе образование дало возможность не только организовать процесс производства и вывести на рынок новый продукт, но и придумать и наладить производство ещё одного продукта с меланином – питьевой воды AquaMelan. Если «МЕЛАНО-ФУНГИН» в основном продукт для тех, кто уже столкнулся с какой-то проблемой и ищет решение, то вода абсолютно для всех. Все знают о пользе правильного питьевого режима, наша задача была найти действительно хорошую воду, добавить меланин и рассказать о её обновлённых свойствах людям. Чем мы и занимаемся в настоящее время. Вода, которую мы используем, добывается с глубины 180 метров в курортной зоне под Киевом. Она имеет pH 7,4-7,8, то есть это слабощелочная вода, которая помогает справиться с закислённостью организма, при этом результат получаем не отсрочено, а через несколько минут после употребления AquaMelan. Одно из важных свойств меланина – он способен сохранять природную структуру воды, приближая её по своим свойствам к внутриклеточной жидкости. Таким образом, наша вода способна «напоить» каждую клетку организма. Меня вдохновляют женщины. Следующим продуктом компании «Мединна+» будет косметическое средство с меланином – спрей на водной основе и с солнцезащитным фактором для увлажнения волос, кожи лица и тела. Это будет первое средство в линейке косметики с меланином».



Анастасия Рагимова

издатель бизнес-глянца People IN, телеведущая, предприниматель, кандидат политических наук, блогер

«У успеха всегда две стороны медали. Одна – это признание, а вторая – это то, что за этим признанием стоит. Почему-то со стороны всегда всё кажется легко и красиво. Но это лишь до тех пор, пока не берёшься за дело сам. Помните притчу о выборе жизненного креста, когда Господь сказал: «Выбирай любой!», а при выборе оказалось, что твой-то крест и не самый тяжёлый?.. Успех – это своего рода жизненный крест и выбор.

Моя работа и дело всей моей жизни – это мой выбор. Да, он сложный. Всегда быть готовым к шквалу зачастую нелицеприятной критики, атакам конкурентов, когда вся грязь выносится в публичную плоскость, – это лишь те немногие, но досадные неприятности, с которыми тебе придётся столкнуться!

На данный момент есть определённые достижения. Но и есть к чему стремиться.

Без постоянного профессионального роста и совершенствования нет развития. Это как с отсутствием тренировок: результат – полная атрофия мышц. Мозг нуждается в постоянных тренировках в виде обучения и совершенствования ранее приобретённых навыков.

Впереди много проектов: построение медиахолдинга PIN Media Group: онлайн-платформа, запуск ещё одного издания, YouTube-канал. Усиление личного бренда. Твое имя должно быть брендом и гарантией безупречной деловой репутации. Это не пожелание, а требование современных реалий.

Социальные сети. Куда без них? Сейчас, если тебя нет в Интернете, – ты никто. Рост, усиление, расширение аудитории, создание новых смыслов.

«Хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах!» – гласит пословица. Так что пока надо не говорить, а работать!»



Любовь Крупнова

адвокат, доктор юридических наук, доцент, профессор, заслуженный юрист Украины, первый заместитель квалификационной дисциплинарной палаты адвокатуры Украины, преподаватель факультета «криминальное право и правосудие» Международного экономико-гуманитарного университета имени академика Степана Демьянчука, глава адвокатского объединения «Крупнова и партнёры»

«Более 20 лет назад я выбрала эту серьёзную профессию и ни разу не пожалела об этом. Спасибо моему мужу, который меня во всём поддерживает. Наша адвокатская профессия прямо связана с жизнью другого человека. Я, как защитник, должна сохранять серьёзность и спокойствие. Я не могу относиться халатно к своим обязанностям: если делать, то делать, если нет, то не делать вообще. Ведь в моей деятельности работает не реклама, а рекомендации других людей, которым я когда-то помогла. Главные качества в моей профессии – честность и любовь к людям. Это основа любого сотрудничества и успешного дела. Адвокат – это посредник между пострадавшей стороной и стороной, которая обвиняется. Наша задача – найти общий язык со всеми сторонами. У меня очень сильная и мудрая команда, которая не боится трудностей, смотрит вперёд. В своих ребятах прежде всего ценю преданность, открытость, ум, силу воли. Я весьма довольна нашим дружным коллективом.»

Что же касается моей преподавательской деятельности, скажу одно: золотое правило – любить детей и своё дело. Именно тогда ты выкладываешься на все сто процентов, увлечённо объясняешь любой материал и передаёшь бесценный жизненный опыт, а награда за это – светящиеся, полные жажды знаний глаза студентов.»

Несмотря на плотный рабочий график, я успеваю выкроить время для самых близких и родных мне людей – моей семье, без которой я не могу себя представить. Я чрезвычайно люблю своих дочерей – Настю и Кристину, у нас полное взаимопонимание. А двоих своих внуков обожаю и всё время балую. Семейные ценности и любимые люди – наш вечный источник сил и поддержки. Поэтому мы много времени проводим вместе и часто путешествуем всей семьёй.»

Для тех, кто выбрал такой непростой путь – защищать и отыскивать правду, я советую верить в себя, всегда мысленно настраивать себя на победу, верить в своё правое дело и, конечно же, направлять все силы, всю энергию и время на достижение поставленной цели.»



Алина Башкина | певица

«Стать певицей я решила очень давно, когда мне было четыре года. Первый гонорар получила в 13 лет — мне понравилось, что, занимаясь любимым делом, можно ещё и хорошо зарабатывать. Затем переезд в Киев и самостоятельная взрослая жизнь. Мне хотелось всего и сразу, но нужно же с чего-то начинать. Хотела петь с оркестром — и стала солисткой легендарного Ансамбля песни и танца ВСУ, оркестра Lords of the Sound, Национального духового оркестра Украины. Стала участницей в проекте «Голос країни» и имела возможность спеть в прямых эфирах на всю Украину. Начало сольной карьеры и первый сольный концерт в Caribbean Club Kiev, съёмки и запуск клипов на песни «Ты изменил мою жизнь», «Вільна» и «Кохаяю» — чрезвычайно важный шаг в моей жизни. Каждая девушка в душе принцесса, я в какой-то степени осуществила и эту свою мечту, став дебютанткой Венского бала и исполняя My heart will go on, под которую кружились все гости.

У меня много творческих планов. Думаю, самое главное событие — рождение детей — у меня ещё впереди. А пока я продолжаю совершенствовать себя и свою жизнь. Безусловно, есть развитие духовное и материальное. У каждого свои предпочтения и приоритеты, но для меня важна гармония того и другого. Хочу быть честной с собой, ведь можно попытаться обмануть мир, но не себя. Уважение, порядочность, процесс осуществления мечты — это тоже очень значимо. Когда человек сам прошёл путь к успеху, даже если ему помогали, поддерживали, то, если он упадёт, сможет снова подняться и проделать этот путь. А если успех всего лишь иллюзия, то рано или поздно шар может лопнуть...

Мотиватором для меня являются желания. Возможно, изначально это мечты, но я их день ото дня превращаю в цели. Всё время хочется хорошей, красивой жизни, радости и улыбок близких, быть там, где нравится, и с тем, с кем хочется. А для этого всегда нужно соответствовать. Меня вдохновляют успешные люди. Мы — это наше окружение, если хотим поменяться и расти, то постепенно меняется и окружение. Также мотивируют раздражители или то, что не нравится. Тогда стараешься ещё больше, потому что просто не можешь так больше жить. Выход из зоны комфорта сложен, но необходим для развития.

Составляющие успеха личности — это целеустремлённость, оптимизм, трудолюбие, влюблённость в своё дело, умение постоянно совершенствоваться и быть открытым ко всему новому, профессионализм и мудрость, умение обозначать приоритеты и быть уверенным в правильности своего пути. Не сворачивать, даже если трудно, и помнить, кто ты, куда и для чего идёшь».



Ольга Стрельцова

свадебный
церемониймейстер

«Я счастливый человек, самая романтичная профессия в мире выбрала меня. Ко мне приходят только счастливые люди. Ощущение, что судьба с самого детства готовила меня к этой профессии.»

Состояние невесты особенное. Невесты излучают в день свадьбы какой-то особый свет. Обращали внимание, как сильно хочется всем посмотреть, когда невеста идет, даже если это просто прохожие, а не приглашенные на торжество. Некоторые церемонии бронируются за год или полтора. Часто невеста еще не выбрала жениха, но уже выбрала меня. Конечно, хочется оправдать веру невесты, для этого важно быть уверенным в своих силах и профессиональных навыках.

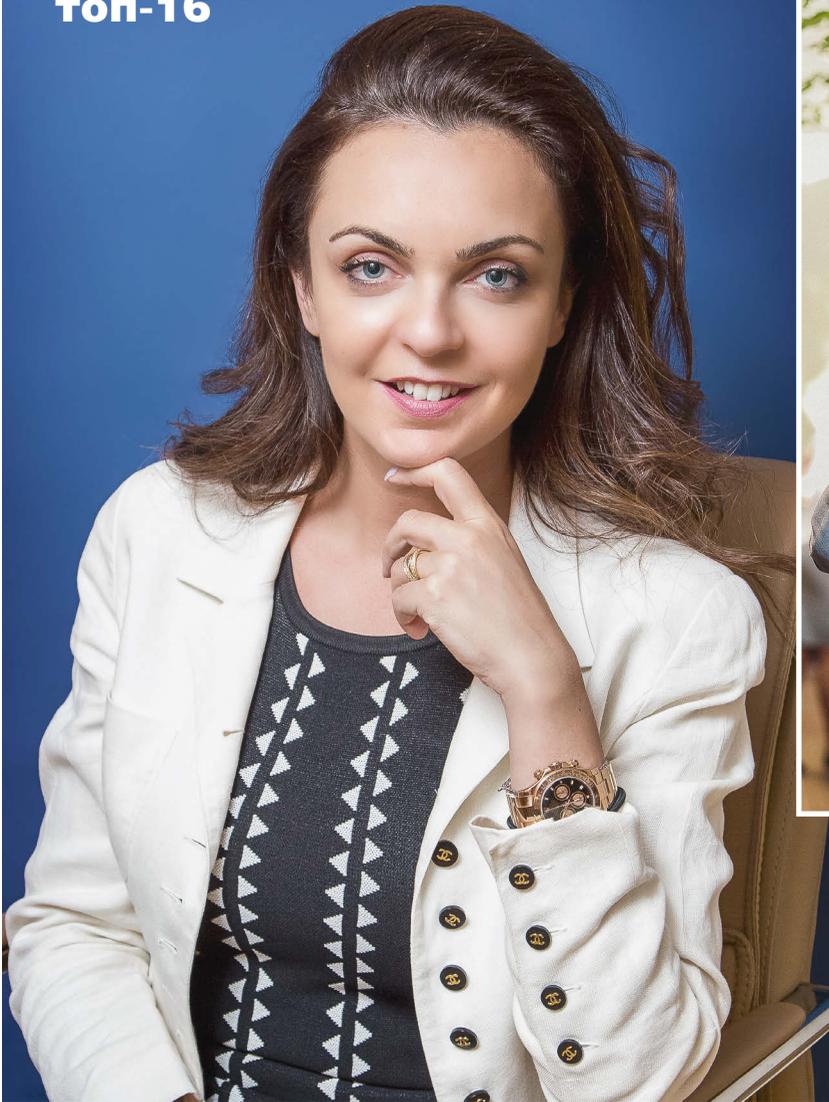
Для поддержания сил – правильное питание: овощи, фрукты, много воды, отсутствие мучного, сладкого и молочного, тренажерный зал, полноценный сон.

Что касается профессии, только за прошлый год я провела 74 церемонии, 7 курсов и мастер-классов, выпустила книгу для церемониймейстеров и организовала первое международное награждение ведущих церемоний топ-100.

Самый частый вопрос: «Ты вела больше 1000 церемоний. Какой будет твоя?» Какой скажет муж! Пока представляю классическую и душевную. Я точно буду плакать.

Чтоб вселять уверенность невесте перед церемонией, нужно быть как минимум уверенной в себе. Пришлось пройти испытания – они закаляют.

Надо быть в гармонии с самим собой. Счастье – это когда тебя понимают? Получается, наше счастье зависит от кого-то? Счастье – это когда ты понимаешь сама себя!»



Унна Коган

канадский адвокат,
основатель образовательного
проекта CanSchool

«Моя жизнь посвящена детям, но не только своим! Основав CanSchool Learning Centre, я создала условия для подростков получить полноценный канадский аттестат, не выезжая из Украины. К нам приходят старшеклассники 13-15 лет, занимаются по несколько часов в неделю и таким образом покрывают академическую разницу между образовательной системой Канады и Украины. Получив канадский аттестат с помощью CanSchool, украинские выпускники успешно поступают в самые престижные вузы за рубежом, причём со стипендиями.

Я горжусь достижениями своих воспитанников. Это действительно честь работать с будущими украинскими Илонами Масками, Биллами Гейтсами и Опрами Уинфри.

Учитель – это не только носитель знаний, но и пример достойного взрослого. Под моим руководством все ученики CanSchool участвуют в благотворительных проектах. Мы все дружно помогаем бездомным кошкам и собачкам, боремся за чистоту окружающей среды и выступаем волонтерами в поддержку правильных социальных идей. Воспитанники CanSchool растут неравнодушными, активными, всесторонне развитыми и подготовленными к будущей жизни в условиях изменчивых технологий, необъятного потока информации и глобализации общества.

Меня, наверное, правильно воспитали родители. Моя мама несколько лет ведёт благотворительный клуб Lady International, в рамках которого мы поддерживаем дом ребёнка под Киевом и предоставляем площадку для украинских талантов добиться международного признания. Папа – дипломат, один из самых уважаемых послов нашей страны. Личный пример родителей повлиял на меня очень сильно, я не представляю свою жизнь другой, где я не могу быть полезной обществу.

Кроме образовательного проекта CanSchool, который занял важное место в моей жизни в последние годы, я уже много лет веду адвокатскую практику в Канаде. Защищая интересы иностранцев, у меня в послужном списке немало успешных судебных дел. В 29 лет я в своё время стала самым молодым адвокатом, которая выступала в высочайшей судебной инстанции Канады (Supreme Court of Canada) и совместно с командой других специалистов выиграла два важных иска. Как-то нескромно звучит, но моё имя упоминается в учебниках юриспруденции в Канаде.

Вижу смысл жизни в детях. Передать будущему поколению максимум знаний, подготовить их к жизни, помочь поверить в свои силы – ради этого стоит просыпаться пораньше, переживать, любить».



Алёна Прядко

педагог, инструктор по боевым искусствам

«В своей жизни я сталкивалась с предрассудками: откуда у девушки такая страсть к изучению боевых искусств? Встречала некоторых тренеров, которые не приветствовали моё желание преподавать, мол, женщина не может быть наравне с мужчиной. Могу возразить, ведь для меня боевые искусства Японии отличаются от бокса и прочих более спортивных видов единоборств прежде всего своей красотой, философией и глубиной знания о человеке, о его здоровье и о взаимоотношениях с людьми и миром в целом. К сожалению, женщины не знают, как много могут дать нам занятия боевыми искусствами, а это навык управлять физическими и психическими состояниями, гибкость и координация движений тела, умение контролировать свои эмоции и многое другое.

Изучая карате с 10 лет, я ясно понимала, что это моя любовь на всю жизнь. Но в возрасте 17 лет я захотела расширить свои горизонты и изучать не только карате. Моя мечта воплотилась в реальность. Я нашла школу с неисчерпаемыми знаниями по традиционным боевым искусствам. В этой школе я уже много лет занимаюсь, а также сама преподаю в младшей группе – детям. Мы изучаем карате-до, дзюдо, джиу-джитсу, айкидо, а самое удивительно – кенджитсу, то есть технику работы с японским мечом – катаной.

Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать: я счастлива, что выбрала этот путь. Сегодня меня радуют успехи моих учеников, и они вдохновляют меня быть достойным примером им в будущем! А впереди у меня новые вершины БУДО! А главное – я хочу достичь понимания тайного смысла девиза школы – «Бесстрашен тот, в чьей руке меч спокойствия».



Ольга Шинкаренко

дизайнер украшений

«Ровно девять лет назад, в мае 2010 года, я окунулась в волшебный мир камней и с тех пор нахожусь там. Именно ручная вышивка и натуральные камни, собранные со всего мира, по сегодняшний день не дают мне покоя. Пожалуй, я самый счастливый человек. У меня самый красивый и интересный бизнес. Кто я? Иногда я вышивальщица, пиарщик, директор, продавец, а иногда чувствую себя охотником за сокровищами. Порой на поиски камней могут уходить годы. А когда находишь очередной шедевр природы, то чувствуешь себя добытчиком. Я замужем за своей работой. Обожаю творить, экспериментировать и удивлять. Я знаю, что мои украшения приносят радость и удачу моим клиентам и являются оберегами. Ведь уже на протяжении долгих лет их с огромным удовольствием носят по всему миру. Именно украшения – это то, что меня вдохновляет и покоряет. Ведь я знаю истину: красивым платьем уже никого не удивишь, то ли дело украшения и аксессуары – за ними будущее! Это я говорю всё время. Колье из часовых механизмов, серьги из многолетних ракушек аммонитов, саквояж из малахитов, серьги-калач с кристаллами Swarovski 50-60-хх или, например, браслет из зуба мамонта – я умею удивить! Знаю, что такое можно услышать только от меня. Я по крупицам собираю материал со всего мира, каждый раз пытаюсь найти и привезти только самое лучшее и эксклюзивное. И пусть я скромный дизайнер украшений, я не ювелир, но всё же моя профессия волшебная. Предчувствую, что у меня всё только начинается и я смогу удивлять всё больше и больше. А на данном этапе я занимаюсь поиском очередных сокровищ и разработкой новых коллекций».



Елена Пельтек

бизнес-менеджер днём,
ольфакторный портретист — ночью

«Дело, которым я занимаюсь, далеко не женское. Я работаю в агросекторе, возглавляю представительство французского завода Berthoud Agricole, который производит сельскохозяйственную технику. Несмотря на все трудности, с которыми сталкивается женщина на мужском поле битвы, работу свою безумно люблю. В ней есть всё: аналитика и дипломатия, маркетинг и продажи, дороги и интернациональные выставки, поля и торговые палаты... Я учу, направляю, спорю, лезу, дерусь, воюю, выигрываю, ликую, а иногда проигрываю, реву и мечу при этом! Говорю на английском, русском, украинском, на суржике, а также матом иной раз...

Но женская природа не менее громко заявляет о себе. Мои увлечения — тому подтверждение. Испытываю благоговейный трепет перед творцами, которые создают элементы женского образа — будь то одежда, обувь, украшения... Но особую страсть я питаю к маленьким деталям, ведь в них, как известно, кроется дьявол. Парфюмы и необычные аксессуары — мой фетиш.

Несколько лет назад я окончила первую ступень парфюмерной школы, и жизнь наполнилась новым смыслом. Аромат, как джин из бутылки, способен изменить любую реальность: вызвать эмоции, ассоциации, воспоминания — счастливые или грустные, изменить само состояние человека. Аромат отправляет человека куда-то — к самому себе или, наоборот, от себя.

Я ещё не создаю полноценные парфюмы, поскольку как перфекционист не имею на это внутреннего позволения. Нужно ещё много учиться. Но пробы пера у меня есть. Я разрабатываю парфюмерные композиции для дома, рабочего пространства или для какого-то события. Также пробую писать ольфакторные портреты, что особенно меня увлекает, ведь такой портрет пишется не красками, а ароматными нотами, аккордами.

Секрет моего успеха — это любовь. И мой главный совет для всех такой: любите своё дело, болейте им, горите, сгорайте и воскревайтесь из пепла снова и снова! Любите своих клиентов. Любите свою команду. Найдите в каждом человеке то, чем именно вы можете искренне восторгаться, и делайте это, причём вслух! Но превыше всего любите себя, слушайте себя, ищите новое, пробуйте, горюйте над своими поражениями и обязательно громко празднуйте свои победы!»



Ульяна Оксенюк

обладательница титулов Mrs. Top of Universe 2018 и Mrs. Ukraine World Open 2018, директор конкурса красоты для женщин Mrs. Eastern Europe, удостоена ордена Королевы Анны «Честь Отечества», председатель благотворительного фонда «Ответственное родительство», семейный юристконсульт, соучредитель и руководитель ресторана Delizia, дизайнер эксклюзивных вечерних и свадебных платьев Valeri

«Вера и любовь – вот что помогает идти вперёд. Их дарит мне моя семья – муж, двое сыновей и дочь. Они – главная мотивация и стимул достигать новых высот. Во всё, что делаю, я вкладываю вдохновение, которое дают мне мои дети. За каждым моим действием много их света и любви. Я знаю, что любовь порождает любовь, потому только с ней преодолеваю даже часто сложный путь к достижению новых вершин и воплощению своих проектов.»

Так я получила титул «Миссис Украина», который дал мне возможность представлять страну на конкурсе «Миссис Вселенная». Он проходил на Филиппинах – там получила титул Mrs. Top of the Universe. Самым главным было, чтобы меня услышали. Моя социальная программа «Ответственное отцовство» заняла первое место среди программ участников из 90 стран – и я откровенно этим горжусь.»

Материнство – величайший дар. Это ощущение моё, очень сокровенное. Все дети требуют внимания – те, которые имеют родителей, и те, кому приходится бороться за своё место в обществе. Мы думаем, что родители автоматически становятся гарантией счастливого детства. Нет, это не так. Часто они пытаются перекрыть недостаток обычной коммуникации с детьми материальными благами, так как уверены, что этого достаточно. Дети нуждаются в тепле и заботе, а не шорохе купюр. Есть те, кто вообще не знает, что такое родительская опека. Дети из неблагополучных семей и те, кто не видел своих родителей, должны всегда помнить, что у них такие же шансы на счастливое будущее, как и у всех остальных. Они должны получить качественное образование, возможность развивать свои таланты – именно на это направлена деятельность моего благотворительного фонда.»

Вокруг этого концепта я организовывала конкурс «Миссис Восточная Европа», финал которого состоялся во Львове 22 мая. Каждой из одиннадцати финалисток есть что сказать миру. Все участницы осознают, что означает нести ответственность за жизнь и будущее тех, кто в этом нуждается. Это понимание они транслируют всегда – на семью, бизнес, увлечения.»

Каждая женщина – уникальная Вселенная. Дарить заботу семье, быть успешной бизнес-леди, развиваться, заниматься любимым делом – всё это можно и нужно совмещать. Конечно, больше всего мотивации, ко всему прочему, дарит детский смех – так и у меня. Любое занятие не имеет никакого значения, если оно не наполнено смыслом. Я стараюсь наполнять содержанием всё, к чему причастна.»



Ольга Беспалова

бизнес-леди, основательница бутика колористики и Академии цвета Le Cadeau

«Моё чёткое убеждение – женщина должна быть счастливой! А вот дальше эту тему можно развивать долго и глубоко, погружаясь в разные аспекты этого многогранного понятия.»

Я открыла первый в Украине колор-бутик Le Cadeau (в переводе с французского – «уникальный подарок»), в котором создаются самые современные окрашивания волос с инновационными красителями аммония фри, и международную Академию колористики Le Cadeau, где мы готовим экспертов по окрашиванию волос для всего мира. В 2018 году я стала лауреатом премии Stella International Beauty Awards в номинации «Лучший колорист страны». Моему бизнесу три года, но в бьюти-индустрии я уже 20 невероятно интересных лет.

С цветом связана вся моя жизнь, и, как я ни пыталась увести своё увлечение в другую сторону, тонкости колористики интересуют меня всё так же. Я работаю с клиентами в салоне, обучаю студентов в академии, сотрудничаю с профессиональными мастерами, которые хотят повысить свой уровень, веду международный тренинг по психологии «Искусство коммуникации с людьми», основанный на языке цвета и его восприятии, готовлю тренеров для международных компаний, работаю на телевизионных проектах, читаю лекции по колористике для флористов. И в этом аспекте своей жизни я счастлива, так как очень люблю своё дело, ведь оно связано с искусством, общением с людьми, психологией, актёрским мастерством. Впереди ещё много планов, есть идеи для реализации, постоянно охочусь за инновациями и новыми проектами.

Говорят, что лень – это двигатель прогресса. Ведь только лень заставляет человечество изобретать вещи, которые облегчают жизнь. Моя мама говорила, что сначала родились лень и упрямство нашей дочки, а потом появилась на свет она. Сначала я обижалась на эти слова и только через много лет понял, что эти качества помогли мне в достижении многих целей. Я упрямо делала то, что хотела, и всегда настойчиво искала пути наименьшего сопротивления: как с помощью маленьких трудозатрат получить максимальный результат? Я не любила ходить в школу, считала это бессмысленной тратой драгоценного времени, при этом с удовольствием бежала в художественную школу. Затем выбрала самую инновационную специальность на то время – «лазерные технологии» в политехе – с мечтой создавать лазерные шоу. Изменилась жизнь, изменилась я. Попросив у родителей профинансировать моё обучение в престижной школе парикмахерского искусства в Киеве, начала новый этап своей жизни. И в очередной раз была счастлива! Итак, моё образование – художник-оформитель, инженер-лазерщик, парикмахер-стилист.

Слушай своё сердце, делай то, что любишь, и плевать на мнение окружающих (если только оно не нравится тебе самой), не бойся бросать и начинать новое в любом возрасте, меняй и меняйся, не страшись трудностей – они неизбежны!

Исследования показывают, что новое поколение будет менять до пяти профессий за всю жизнь. Не бойся, будь в тренде, ведь сейчас модно быть счастливой и самореализованной».



Юлия Сандлер

создатель и вдохновитель студии стиля Sandler, мама пятерых детей, меценат, путешественница, астролог, йог, фотограф, спортсменка, танцовщица

«Я отнюдь не хрупкая женщина. И никогда не хотела ею быть. Я сильная, меня легко представить на баррикадах. Во мне в избытке духа авантюризма, и именно он позволяет мне преодолевать любые препятствия. Хочу в жизни попробовать как можно больше, поэтому у меня такие разнообразные увлечения и хобби. Любовь к жизни — это моя основа, моя суть.

А ещё важно, какие люди находятся рядом с тобой, близкие, друзья, партнёры. У тех, кто окружает меня, есть одно общее — надёжность.

Мой муж — человек невероятной активности. Из-за его неутомимости я вынуждена развиваться, иначе я за ним не угонюсь. Если говорить поповым языком — я никогда не нахожусь в зоне комфорта. Благодаря этому мы смогли создать студию стиля, недавно отметили её семилетний юбилей. И я — хороший руководитель. Плохой должен постоянно контролировать процесс, а хорошему достаточно один раз наладить систему. Моя роль в этом — вдохновлять на покорение новых вершин. Это я умею лучше всего!

Последние научные исследования говорят, что, когда человек рождается, в нём уже на 70 % заложено, кем он будет, — его качества, особенности, черты характера, талант. А 30 % — это то, что можно и нужно развивать, своеобразный люфт для движения вперёд. Мне очень грустно, что многие люди этим люфтом не пользуются — живут как живут, по течению.

Я не трачу свою жизненную энергию на бесполезные вещи и напрасные беспокойства, нытьё, жалобы, обиды — это выброс жизненной энергии в никуда, в пустоту. Лучше потратить эти силы на себя, на развитие, на обмен её с другими людьми. Так жить намного интереснее.

И конечно, женщина должна оставаться женщиной. Да, современная женщина может всё или практически всё — но для чего тогда мужчины? Много говорят о том, что мужчины лишаются мужских качеств. Что женщины развивают эти качества в себе. Возможно. Но мне кажется, что даже если это так, то это временно. Законы природы никто не отменял. И всё сложится именно так, как и должно быть.

Счастья нам всем!»



Мария Доровских

призёр чемпионата Европы по черлидингу,
призёр кубка Евразии,
чемпионка кубка Европы
и многократная чемпионка Украины

«Я из тех спортсменов, которые горят на тренировках. Начав заниматься художественной гимнастикой в три года, я до 14 лет тренировалась по два раза в день. Став старше, проводила в зале до 10 часов кряду. Но травма не дала двигаться дальше в большой спорт. И тем не менее я не снизила активность, а пришла в черлидинг. Там всё иначе. Совершенно другие взаимоотношения между тренером и спортсменом. Когда я приходила в зал на черлидинг, чувствовала себя как дома. И снова днями и ночами в спортзале!

Первым был Открытый чемпионат Евразии по черлидингу в Казахстане, в Астане. Декабрь! Минус 40 градусов! Было нелегко. И сразу второе место в сольной программе! Потом были кубки и чемпионаты Украины, где пьедестал становился уже привычным местом. Это были непередаваемые эмоции. Я прошла отбор на чемпионат Европы и начала усердную подготовку. Так, как тогда, я ещё не тренировалась. Это были несколько месяцев адской работы. Чемпионат проходил в Словении. Ощущения, переполняющие меня, невозможно объяснить. Там я выложила на все 100 % и заняла 3-е место. Я чувствовала себя самым счастливым человеком на свете. После чемпионата Европы был Открытый кубок Европы, где я заняла все первые места! Стоя на пьедестале, испытываешь весь спектр эмоций!

Восторг и сладость побед были омрачены напомнившей о себе давней травмой. Тренировки в таком же темпе могли иметь катастрофические последствия. Но заниматься для себя я вполне могу себе позволить.

Однако время было потрачено не напрасно. Те испытания, усилия и награды воспитали меня для будущих побед уже в профессии».

theme



НЕЗАВИСИМОСТЬ

Существует ли независимость вообще? Наверное, ответ на этот вопрос зависит от того, что каждый из нас вкладывает в это слово. Для каждого она своя, и многие из нас слабо себе представляют, как быть независимыми. Для кого-то это не более патриотического лозунга, для кого-то недостижимый идеал, а для кого-то — способ жизни, который вызывает довольно противоречивые чувства у окружающих. Современные реалии так устроены, дабы человек день ото дня всё больше жертвовал своей свободой, поскольку мир выживает за счёт зависимых людей. Всё чаще мы подменяем понятие независимости. Мир помогает нам создавать иллюзию свободы выбора, всё дальше уводя от собственной жизни. Но душу ведь не обманешь, если она, конечно, не привыкла к суррогату

В первую очередь, **независимость — это свобода.** Воздух, без которого невозможно жить. Стать независимым — значит освободиться от чего-то! В философии это возможность проявления человеком своей воли в условиях осознания законов развития природы и общества. Отсутствие стеснений и ограничений, связывающих общественно-политическую жизнь общества и каждого отдельного индивидуума. На бытовом уровне свобода проявляется в отстаивании своего мнения, своих границ и своих устремлений. По сути, свобода — это основа индивидуализма! Путь сохранения своей уникальности и в какой-то степени безопасности!

Но каждый из нас понимает и ощущает дуальность этого мира, где у каждой медали есть две стороны. Исходя из этого, независимость как свободу не каждый готов приветствовать и отстаивать. А многие являются яркими борцами против неё. Особенно те, кто живёт в зависимости от другого человека или денег, или власти, или слабостей и вредных привычек и по-другому жить не умеет! Эти люди — первые враги независимости! Да-да! Мы живём в обществе абсолютно зависимых людей, которые ревностно поздравляют друг друга с Днём независимости, в душе при этом понимая, что это недостижимая иллюзия. Утопия для большинства, доступная лишь избранным. К сожалению, я частично говорю и об институте брака, который изначально существовал для обмена выгодами и получения корысти. Потом его идею облагородили и возвысили до божественной идеологии — «браки совершаются на небесах», а во главе поставили венец божественности — любовь. Но любовь, как и свобода, у каждого своя. И от иллюзий здесь не всем удалось далеко уйти. Дабы разобраться в этом и посмотреть ▶





хотя бы раз правде в глаза, необходимо обладать смелостью, поэтому...

Независимость — это смелость. Смелость смотреть правде в глаза, признавать свою зависимость и менять свой образ жизни, идя вразрез с ожиданиями большинства. Поверьте, я знаю, о чём говорю. Мне не чуждо ощущение белой вороны, и я знаю истинную цену и смелости, и свободы. Нет ничего хуже чувства слабости перед жизненными обстоятельствами, которые ломают твою личность. Нет ничего хуже предательства себя. Нет ничего хуже иллюзии свободы и самооправдания «все так живут». Если вы без чего-то испытываете невроз, тревогу, страх и дискомфорт — вы в ловушке. Зависимость всегда требует присутствия своей первопричины. И всё время подчиняет вас себе. Только смелое признание себе в том, что вы зависимы, может стать первым шагом на пути к себе и к освобождению. На пути к любви и истинной свободе.

Независимость — это уважение и любовь к себе. Только самодостаточные люди могут позволить себе не зависеть от любви, мнения и отношения других людей. Человек, который себя уважает, смотрит в себя, а не по сторонам. Ориентируется на себя, а не на толпу. И это вырывает его из цепких лап созависимых отношений, когда ты «служишь за любовь» верой и правдой. Уважение и любовь к себе ставят вас на первое место в шкале приоритетов. Многим такое даже страшно представить! У многих на первом месте дети, мужья, жёны, родители, друзья, но только не они сами. Запомните: если в вашей шкале хоть кто-то стоит выше вас — он вами управляет. И не врите себе, что вы самый главный, если вы легко меняете своё мнение и решение под давлением кого-то. Или если вся ваша жизнь возложена на алтарь детей. Поверьте, «Всё лучшее детям» — сомнительное кредо! Часто, получая всё, они совершенно не понимают ценности вещам, людям и вам в том числе. Любите себя! Это путь к свободе. Отстаивая свои приоритеты, вы окружите себя людьми, которые уважают ваши границы. А это и есть пространство для вашей свободы и независимости быть собой.

Независимость — это управление своим выбором и жизнью. Как прекрасно звучит, не правда ли? Сколько раз вы выбирали в угоду кому-то, чтобы понравиться, чтобы не ссориться, чтобы быть удобными, чтобы достичь каких-то целей? Как часто, принимая решение, мы бежим к кому-то за советом, словно своего мнения и ощущения нам недостаточно?..

Независимость — это доверие себе, своему сердцу и уму. Это ответственность за свой выбор. И потом не жалуйтесь, если результаты выбора вам не по душе. Большинство из нас живёт по страшной и странной схеме: родились, садик, школа, университет, работа, семья, дети, работа, семья, дети, пенсия, внуки... game over. Кто-то умудряется разбавить это путешествиями, интересной работой, деньгами, полезными делами.



Расширить схему, так сказать. Кто-то делает карьеру, думая, что счастье в деньгах, заводит семью. Карьеристу это проще, особенно на пике успеха. Он покупает заводы, пароходы, подсматривая за тем, как дети вырастают с нянями и домработницами. А потом в 50 лет садится где-то у реки и понимает, что адски устал. Что является рабом собственной империи. Что все заводы, пароходы и даже собственные дети выжали все соки, да и жена давно подгуливает с инструктором из спортзала или местным фотографом. И деньги, которые должны были дать свободу, только поработили. Они дали иллюзию свободы всем потребителям, которые опять-таки полностью от них зависимы, потому что сами не способны заработать. Порочный круг. Управляйте своей жизнью мудро. Попасть в ловушку социальных штампов легко — выбраться из неё порой нереально до конца своей жизни.

Независимость — это время. О да, бесконечная тема времени и пространства! Баланса и гармонии! Свободный человек управляет своим временем. Если же он зависим от чего-то, то это «что-то» ворует у него время. Ворует жизнь. Сколько среди нас зависимых от Facebook

и других социальных сетей? Представьте себе, что наши бабушки всё это время посвящали совершенно другим делам. Они смотрели в глаза, держались за руки и с интересом слушали новости от близких, а не листали страничку, забывая даже позвонить. Посмотрите в телефоны, там есть счётчик вашего пребывания онлайн. Вы придёте в ужас. Зависимость от социальных сетей сегодня переключила геймерство! И грозит ужасающими последствиями. Сейчас уже говорят не о тенденциях и побочных явлениях, а о целом поколении гаджетов, которое отличается циничностью, интеллектуализацией вместо развития эмпатии и чувственности, ухудшением памяти, неспособностью фокусироваться и анализировать. Человек перестаёт читать. Все книги переводят на язык видеоконтента. Видеоконтент развивает совсем другие центры мозга. Меняет человека, меняет мир. Интернет — это огромный энергетический монстр, который высасывает ежедневно из каждого много жизненной энергии, внимания, денег и сил. Самый большой пожиратель времени за всю историю существования человечества. Победить его, не осознав всего ужаса происходящего, невозможно! Ведь ▶



Интернет — это удобство, это привычка, это ресурс, а для кого-то способ выживания. Но! Дабы вернуть себе время и избавиться от данной зависимости — необходимо научиться управлять этим процессом. Другими словами, заходить в Интернет не по импульсу «надо зайти», а по необходимости, когда она действительно существует. Ответьте себе на вопрос: «Какую пользу я получаю, просидев сегодня в социальных сетях три часа?» Только честно! Это и будет первый шаг к вашей свободе, если вы ещё не совсем потеряны для себя самого.

Независимость — это борьба. Это каждодневное соревнование мыслей, из которых надо отсеять ваши и навязанные. Захотелось сладкого или неудержимо тянет к вредному? А может, хочется выпить? Или засосала Сеть? Курите или, возможно, снова проиграли все деньги? Не

можете без отношений, страшно? Всеми виной гормоны и нейронные связи, которые вы прописали в себе. Как ни крути, а чтобы их разрешить, придётся бороться. И если внешне вы боретесь с вредной привычкой или зависимостью, то внутренне вы всё равно боретесь только с самим собой. Есть два пути борьбы. Рубить с плеча и уходить в отказ или постепенно снижать дозу, чтобы не было так болезненно. Первый вариант намного действеннее. Время отказа от зависимости потом становится ценностью, которую жалко предавать. Сколько гордости и радости, сколько уверенности приносит свобода и независимость! Цена победы высока, но новая жизнь этого стоит!

Независимость — это победа. Это новый уровень сознания и жизни. Это здоровый эгоизм с целью сохранения своей индивидуальности. Это вызов толпе и штампам, которые ею движут. Это когда удобно жить так, как хочется, а не так, как ждут и требуют. Многие начнут кричать: «А как же компромиссы и служение?» В первую очередь компромисс должен быть найден с самим собой. И уже потом с другими. Если вас окружают не те люди, то смысла идти с ними на компромисс нет. Есть только смысл набраться смелости и сменить картину мира вместе с людьми, которым ваша самобытность не по душе. Свои обязательно подтянутся, поверьте. Что касается служения, то в этом может быть больше свободы, чем в чём бы то ни было. Если человек решает, что его это наполняет, и выбирает путь служения людям, то это его свобода выбора. Если же он служит, потому что так надо, дабы заработать какие-то социальные бонусы, быть модным волонтером и пиариться на этом, тогда это ложь и цинизм. Тогда человек тщеславен и зависим от всеобщего одобрения.

Независимость — это баланс. Баланс между «хочу» и «нужно», пропущенный через призму собственной картины мира. Увы, для большинства это иллюзия. Потому что никогда не встретишь свободного человека, у которого есть семья. Да и социум не даёт возможности жить без денег или красивого платья. Но свободу можно проявить в выборе способа зарабатывания этих денег и в выборе платья в угоду своему вкусу, а не моде, которую просто диктуют и навязывают. Истинно успешные и счастливые люди — мегасвободные внутри! Независимы и посему уважаемы. Они не заглядывают в рот и не ищут поощрений. Они не ждут изменения политической ситуации и не жалуется на обстоятельства. Они свободны выбирать, как жить, потому что они хозяева своей жизни. Как правило, их нет в социальных сетях либо их страницы ведут специально обученные люди. Они ценят время. Потому что время — это свобода, это смысл, ради которого стоит жить!

Будьте независимы, любите себя, цените свои границы, слушайте только своё сердце! Ставьте себя на первое место и уважайте своё достоинство. Будьте добры к себе, уникальны и самобытны. Смелости вам, свободы и пространства, которое способно принять вас такими, какие вы есть!

Ваша смелая и независимая Катруся Кравченко



Фото: Андрей Иванов (Andrew Ivanov)
Этнограф и стилист: Olenka Diduk
Локация: экоферма на Посулье

МВТИ-ПСИХОТИП МЕРИЛ СТРИП: «УЧЁНЫЙ» С ТРЕМЯ «ОСКАРАМИ»

«Если у вас есть мозг, его надо использовать» — так звучит одно из ключевых правил жизни Мерил Стрип, которое вполне может служить девизом МВТИ-психотипа, к которому на основании прикладного психоанализа можно отнести выдающуюся актрису, — INTP, «учёный»

Елена Артюхова, адвокат, сертифицированный бизнес-тренер МВТИ, помощник-консультант народного депутата Украины



Анализ, анализ и ещё раз анализ!

В основе психотипа INTP лежит в первую очередь склонность к анализу. «Учёные» — люди рациональные, очень точные в выражении своих мыслей и достаточно скептичны в реакциях на происходящее. Они высоко ценят свой интеллект и больше всего стремятся к тому, чтобы быть компетентными в том, чем занимаются.

МВТИ (Myers-Briggs Type Indicator) — классификация, разработанная на основе теории личности психоаналитика Карла Густава Юнга, включающая в себя 16 психотипов. Классификация создана для объяснения различий здоровых людей, её уже 70 лет активно применяют в более чем 60 странах мира более 70 % компаний из списка Fortune 500 для эффективного построения своих команд.

Психотип — это врождённые установки личности, ядро, которое формируется до трёх лет, на его образование не влияют ни окружающая среда, ни воспитание, ни родители, ни генетика. Психотип — это скелет, а поведение — одежда, надеваемая в зависимости от обстоятельств.

Знать себе цену

Работа, не требующая интеллекта, очень быстро может стать тяжёлой обузой для представителей психотипа INTP. Но Мерил Стрип повезло: ей доставались по-настоящему яркие роли, раскрывающие всю мощь её таланта.

И даже возраст не стал для этого помехой. «Мне нравится стареть, потому что теперь, если мне предлагают роль, то, как правило, чертовски интересную», — признаётся 70-летняя Мерил. Как, например, великолепную роль во втором сезоне нашумевшего сериала НВО «Большая маленькая ложь», премьера которого состоялась в июне.

В сериале, удостоенном восьми премий «Эмми» и четырёх «Золотых глобусов» в разных номинациях, героиню Мерил зовут Мери-Луиз — как и Стрип (Мерил — детское прозвище, ставшее псевдонимом). Сценаристка Лиана Мориарти придумывала образ Мери-Луиз именно для Мерил. Это вряд ли удивило актрису, ведь «учёные» знают себе цену, из-за чего проявляют нетерпимость к тем, кто в интеллектуальном плане не дотягивает. Восхищение «учёных» собственной уникальностью порой вызывает враждебное отношение со стороны окружающих.

Лучшая из лучших

«Учёные» считают мир сырым материалом, который должен быть использован в соответствии с их представлениями и обрести нужную форму. Эти люди стараются научиться как можно большему и всеми доступными способами.

Своё призвание Мерил Стрип поняла ещё в детстве и к огранке природного таланта подошла со всей серьёзностью. Она получила степень бакалавра искусств по специализации «драма» в Вассар-колледже, а затем — магистра в Йельской школе драмы.

Поначалу её кинокарьера развивалась не так уж гладко. Так, в 1975-м её не взяли на главную женскую роль в фильме «Кинг-Конг». Продюсер Дино де Лаурентис, обсуждая Мерил со своим сыном, сказал по-итальянски: «Зачем ты прислал мне эту свинью? Эта женщина настолько уродлива...» И был шокирован её ответом на том же языке: «Мне очень жаль, что я разочаровала вас». Недооценивать представителей этого психотипа — большая ошибка!

INTP чаще всего любят работать в одиночку или с небольшим коллективом талантливых людей. Так, её партнёр Роберт Де Ниро называл Мерил «по-настоящему особенным человеком и великой актрисой». А Клинт Иствуд сказал проще: «Она — величайшая актриса в мире».

Его слова подтверждает огромный список наград актрисы: три «Оскара» и 21 номинация на главную мировую кинопремию, что не удавалось ещё ни одному актёру. Также у неё три премии «Эмми», две премии BAFTA, девять «Золотых глобусов» (больше, чем у кого-либо другого), а также призы Каннского и Берлинского кинофестивалей.

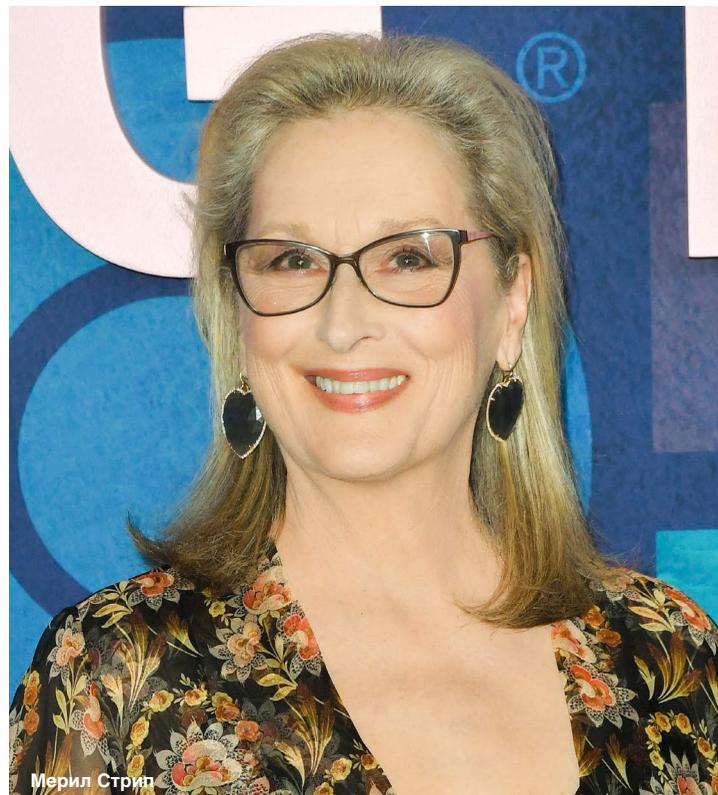
Думать своей головой

«Учёные» всегда обращают внимание на точность изложения мыслей, моментально замечают нюансы и противоречия в чужих словах. Поэтому INTP не подчиняются авторитетам. «Я считаю, что каждый должен найти свой собственный путь, — заявляет Мерил. — У каждого — свои правила, понимание себя и мира. Не то, что говорят твоя мама, друг, какая-то актриса или кто-либо ещё, — важен тихий голос внутри тебя. В конце концов, именно это и делает тебя счастливым».

Для представителей этого психотипа содержание всегда важнее «обёртки». «Мой совет: не тратьте так много времени на заботу о том, идеальна ли у вас кожа или поправились ли вы на килограмм. Задумайтесь, что вы вообще сделали в этой жизни, что вы имеете в ваших руках», — говорит о своих приоритетах Мерил.

Одна в каноз

«Учёные» — преданные и верные партнёры. Мерил Стрип уже более 40 лет замужем за американским скульптором Доном Гаммером, и в их жизни всё спокойно. «Как совмещать карьеру и семью? Во-первых, у вас



Мерил Стрип

ЗНАМЕНИТЫЕ «УЧЁНЫЕ»

Что означает аббревиатура INTP? I — это интровертность, N — интуиция, T — рациональность, P — спонтанность. К данному редкому психотипу принадлежит около 3% жителей Земли. Из известных людей к нему можно отнести психоаналитика Карла Густава Юнга, учёных Альберта Эйнштейна, Марию Склодовскую-Кюри, Константина Циолковского, Дмитрия Менделеева, шахматиста Гарри Каспарова, сооснователя Microsoft Билла Гейтса, а также украинского бизнесмена Виктора Пинчука.

Узнать больше о типологии MBTI можно на сайте vip-training.net.ua

должен быть хороший муж. Лично мне повезло: я такого нашла много лет назад. А во-вторых, надо обладать огромным запасом жизненных сил и отличными организаторскими навыками», — рассказывает Стрип о своей жизненной системе.

В браке с Доном Мерил родила трёх дочерей и сына. Люди её психотипа — нежные родители, относящиеся к своим детям как к разумным личностям. INTP поощряют детей брать на себя ответственность за свою жизнь и самим намечать жизненный курс. «Детей нельзя поучать, говорить им постоянно: «Ты должен!» Тогда они поступят с точностью до наоборот», — объясняет Стрип свой, типичный для «учёного» подход к родительству.

INTP решают одну проблему, чтобы тут же перейти к решению некоей новой задачи. «Когда у меня возникает по-настоящему серьёзная проблема, я сажусь в своё каноз и выплываю на середину озера. Писатель Курт Воннегут как-то сказал: «У кромки воды разглаживаются морщины в мозгу». И это работает», — говорит Мерил Стрип. ☑

**Записаться на консультацию к специалисту MBTI Елене Артюховой:
тел. (095) 391-88-88, e-mail: elenaartukhova@gmail.com, www.vip-training.net.ua**

Юрист Влада Каплин и первый вице-президент адвокатского объединения «Адвокаты Украины» Александр Панченко



Влада Каплин и Александр Панченко

ВО СКОЛЬКО ОБОЙДЁТСЯ СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ?

Редакция Cosmo Lady вместе с партнёрами-юристами открывает юридическую рубрику. Мы, конечно же, не сможем сделать Cosmo Lady вашим семейным адвокатом, но сегодня юрист Влада Каплин вместе с первым вице-президентом адвокатского объединения «Адвокаты Украины» Александром Панченко постараются помочь вам разобраться в важных семейных вопросах

❗ В развитых странах Европы у каждой семьи есть семейный адвокат. А когда у каждой украинской семьи появится семейный адвокат?

Александр Панченко: К сожалению, у большинства нет достаточной зрелости в таких вопросах, условно говоря, мы не согласны платить до того, как случится беда. Юридический бизнес в Украине находится на достаточно высоком уровне. Фактически консультацию юриста или правовую помощь может позволить себе каждый. Также существует Центр бесплатной правовой помощи, который обеспечивает каждого нуждающегося в правовой консультации или представительстве.

❗ Семейная практика — это очень интимная категория дел. Клиент доверяет адвокату самое тайное, что есть у него. Какая традиционная компетенция семейного адвоката? На какие темы наибольший запрос в юридической практике?

Влада Каплин: Компетенция семейного адвоката не ограничивается специфическими семейными юридическими вопросами. Мы понимаем, что к юридическому посредничеству в частном страховании, финансовом или трудовом праве частного лица общество и рынок ещё не созрели. Я редко встречаю случаи, когда договор на услуги школы или детсада мама показывает сначала семейному юристу. Предлагаю прежде остановиться на наиболее актуальных для украинской семьи темах, таких как брачный контракт, алименты, недвижимость, бракоразводный процесс и раздел имущества, усыновление, наследование семейного бизнеса, представление семьи в гражданских вопросах, покупка недвижимости, а потом уже поговорить о лечении, а также о контрактах с детским садом, школой, вузом.

Александр Панченко: Давайте начнём с семьи. Любовь, верность, преданность всегда равны ответственности под названием «брак». Брачный договор — считайте, что это лично вами выписанные правила вашей семьи. Но, чтобы в дальнейшем этот документ имел юридическую силу, составить его с соблюдением норм действующего законодательства может только специалист. Однако заложенная нам парадигма воспитания не позволяет «любить с корыстью», то есть по договору, — соответственно, европейцы ни за что

на свете не станут строить свою жизнь без заранее выписанного и заверенного плана на случай «не получилось, не срослось». А ещё у партнёров могут быть дети, родственники, опекуном которых является один из партнёров в новом союзе, и в дальнейшем с этим могут возникнуть вопросы...

Юриспруденция присутствует во всех сферах человеческой жизни, с каждым вопросом вы не будете ходить на консультацию к юристу, а когда есть семейный адвокат, можно позвонить ему и в телефонном режиме получить консультацию, что часто и уберегает от ошибок.

☒ Семейный адвокат может представлять интересы семьи также в бизнесе или других сферах?

Влада Каплин: Такие отношения семьи и адвоката регламентируются договором, где прописываются вопросы, в которых компетентен адвокат и которыми он будет для вас заниматься. Это не «шаблонный договор». Каждая история индивидуальна. Семейный адвокат знает достаточно, чтобы предупредить возникновение споров и решить юридические проблемы клиента. Наверное, правильно начинать семейную жизнь с подписания брачного контракта. В нашей стране это по ошибке считается «актом недоверия к любимому человеку». В период прогрессивного технологического развития ментальность населения коренным образом меняется, поэтому растёт правовая образованность. Со временем украинцы осознают, что брачный контракт — это гарантия для семьи, которая в случае развода обеспечит им мирные варианты решения той или иной проблемы без обид и непониманий и сохранит гармонию для воспитания детей.

Александр Панченко: В моей практике чрезвычайно много примеров, когда клиент, считая, что сам сможет отстоять себя в суде, доводил ситуацию до той черты, когда приходилось изобретать велосипед, чтобы разрешить её, а если бы в самом начале обратился к специалисту, решилось бы всё в несколько судебных заседаний.

Приведу пример: в бракоразводном процессе девушка представляла свои интересы сама и не указала в иске один из трёх важных вопросов — «с кем будет проживать ребёнок». Впоследствии отец забрал себе ребёнка и шантажировал её во время процесса раздела имущества. И никто не мог помочь, так как отец и мать имеют равные права на ребёнка, а определение места проживания ребёнка в суде может решаться и больше года.

☒ Насколько широко используется в семейном праве досудебная негоциация?

Влада Каплин: «Плохой мир лучше хорошей войны» — гласит пословица. Хорошему адвокату просто необходимы навыки семейной медиации, чтобы уберечь стороны от длительного дорогостоящего судебного процесса. Благоразумие сравнимо с духом права, оно помогает избежать репутационных и финансовых потерь и, самое важное, бережёт здоровье. Так что семейный адвокат — это ещё отчасти и «семейный доктор».



Александр Панченко: Это довольно новый институт, который редко ещё используется коллегами и сложно воспринимается клиентами. В некоторых случаях это непонимание эффективности данного инструмента, но чаще это ущемлённые амбиции и обида, которые толкают клиентов на агрессивное разрешение споров.

Приведу пример: спор раздела имущества до обращения ко мне шёл больше двух лет. После того как были отстранены «советчики» и «консультанты», мы смогли выйти на мировую путём медиации сторон практически за месяц.

☒ В межнациональных браках каких правил иностранной юрисдикции необходимо придерживаться?

Влада Каплин: Много украинцев выбирают себе партнёров за границей, позже возникает множество юридических нюансов относительно выезда за границу, смены места проживания, опеки над детьми, учёбы, приобретения иностранной недвижимости.

Александр Панченко: Несколько раз доводилось спешить на помощь женщинам, которые оказывались, по сути, заложниками собственной слепой веры, толики хитрости и глупой надежды на то, что у матери никто не посмеет забрать ребёнка. Нашумевшая история с двухлетним малышом: его мать — украинка, отец — подданный Королевства Дании, каждый из них считал, что сын имеет его гражданство, но оказалось, что это не так. И когда папа понял, что жена с сыном не хотят в Копенгаген, пошёл на преступление. Возможно, это было отчаяние, возможно, между супругами существовал острый конфликт... Всё это не важно, когда смотришь в глаза ребёнка, который не может понять, почему мама и папа готовы убить друг друга, а он в этой войне главный трофей.

Нельзя конкретно сказать, каким из законов или конвенций руководствоваться, каждый случай индивидуален, для этого и существует адвокатура, которая может оказать квалифицированную правовую помощь. ☒

Беседовала Светлана Бойко



Антонина Кутова, управляющий партнёр Pro Capital Investment, организатор роуд-шоу Invest in Ukraine в Лондоне, международных конференций «Деньги для бизнеса, бизнес для денег», проводит мастер-классы по написанию бизнес-планов для разных сфер экономики в рамках поддержки среднего и малого бизнеса, а также авторские обучающие мастер-классы по бизнес-планированию

Антонина Кутова

ВЕЧНЫЙ СПРОС НА КРАСОТУ, ИЛИ КРАСОТА СПАСЁТ МИР

Человеку свойственно стремиться к красоте и совершенству. Поэтому в цивилизованном мире услуги салонов красоты пользуются неизменным спросом. Согласно статистике, каждый человек за свою жизнь стрижётся в среднем 480 раз. Мужчины тратят пять месяцев своей жизни на бритьё, а женщины в течение 15 месяцев наносят макияж. А каждый пятый городской житель хотя бы раз в месяц пользуется услугами профессионального косметолога

Согласно оценкам экспертов, салоны красоты занимают треть рынка косметических услуг, рост которого составляет 30 %. Темпы развития бьюти-рынка свидетельствуют о том, что сегодня создание салона красоты — бизнес перспективный, способный принести владельцу значительный доход. Этим фактом обусловлен интерес инвесторов к бизнесу в индустрии красоты: инвестиционные показатели и специфика бизнеса. По оценкам психологов, люди всегда будут склонны вкладывать деньги в красоту. Сервисы, предоставляемые парикмахерами, косметологами и стилистами, будут актуальны всегда.

Как создать компанию, специализирующуюся на предоставлении косметических и парикмахерских услуг, я расскажу ниже. Рассмотрим базовый вариант салона красоты.

Секрет успешного бизнеса заключается в оказании людям именно тех услуг, в которых они больше всего нуждаются. Чтобы успех не заставил себя ждать, необходимо обеспечить высокое качество предоставляемых услуг и обслуживания, эффективный маркетинг, конкурентные цены, сформировать дружный и приветливый коллектив. Помните: любой бизнес любит контроль и бизнес-план — когда чётко ставятся задачи и чётко контролируется их выполнение.

Первый вопрос, с которым вы столкнётесь при организации: «Открывать бизнес с нуля или покупать франшизу?» Франшиза — это опыт, готовый к применению. Если вы не имеете опыта работы в бьюти-бизнесе, то лучше купить (взять) франшизу — для того чтобы понять, по каким принципам работает бизнес. Допустим, мы не покупаем франшизу, а открываем свой салон. Стандартный набор предоставляемых услуг: услуги парикмахеров-стилистов, мастеров маникюра и педикюра, косметологические процедуры, продажа профессиональных косметических средств. Следующий шаг — помещение. Одной из ключевых составляющих успешности салона красоты является территориальное размещение и условия, на которых данный бизнес функционирует. Вариантов всего несколько: покупка недвижимости либо её аренда. Инвестиция в коммерческую недвижимость окупается

довольно долго. Если есть своё помещение (не специально купленное для целей открытия салона или клиники), достаточно неплохой вариант — сдать его самому себе в аренду. Для нашего бизнеса мы выберем помещение в аренду. Это даёт возможность поменять локацию: бизнес может не пойти, в жизни может что-то измениться, да и в конце концов в определённый момент нужно сделать ребрендинг, освежить не только стены, но и идею, концепцию. Часто можно встретить историю, когда сдают мастерам места в субаренду, получают определённую фиксированную сумму в месяц или процент от счёта, есть ли в этом смысл? Если мы арендуем помещение, то сдавать его в субаренду неразумно, так как нужно обеспечить регулярность финансового потока, чтобы закрывать аренду, то есть 100%-ную загрузку фикса, а если получится, что несколько месяцев место простаивает? Хороший салон красоты — это не только высококлассные специалисты. Это ещё и ухоженное, стильное помещение, в которое хочется возвращаться. Перед открытием стоит позаботиться о получении ряда справок и разрешений.

Следующий вопрос — необходимое оборудование. Минимальный набор оборудования — четыре парикмахерских кресла, кабинет маникюра-педикюра в расчёте на два рабочих места и кабинет косметолога. Рекомендуются в течение первых шести месяцев ввести в салоне весь спектр услуг. В результате вы получите годовой цикл — в начале весны люди активно занимаются телом и причёсками. Летом взлетает спрос на маникюр и педикюр. В начале осени все ухаживают за пострадавшими от солнца волосами и кожей. Зимой востребован уход за телом. Если есть модная, но дорогостоящая процедура, для которой необходимо оборудование, стоящее больших денег, и такая услуга предоставляется вашими конкурентами, вероятность того, что вы его окупите до поломки, очень низкая. Также высокая себестоимость процедуры отсечёт большой сегмент ваших клиентов. Если стоимость оборудования низкая, нужно понимать, что у ваших конкурентов это оборудование тоже есть. Поэтому необходимо работать с персоналом по разработке эксклюзивных авторских методик. ▶

В среднем общая стоимость реализации проекта составляет \$ 18-20 тыс. Чтобы салон не пустовал в первые дни работы, запускайте заранее рекламную кампанию и привлекайте аудиторию. На первом этапе клиентам можно предложить скидки или бонусные программы. Ищите то, что будет отличать вас от других игроков рынка. В тренде персонализированный подход, сейчас скорее удивит приятная беседа по телефону, нежели дежурная СМС-рассылка.

Недопустимо:

1-е — ожидание больше 15 минут;

2-е — нарушение личного пространства (например, попытка завести разговор не на тему оказываемой процедуры — клиент пришёл отдохнуть);

3-е — несоблюдение правил гигиены (большая часть людей считает неприемлемым присутствие чашки кофе на столе у мастера маникюра, это негигиенично).

Создание салона красоты является перспективным и инвестиционно привлекательным бизнесом, а с помощью грамотно составленного бизнес-плана вы сможете не просто войти на бьюти-рынок, а уверенно закрепить позиции, в кратчайшие сроки став конкурентоспособным и прибыльным предприятием. А поможет вам в этом знание самых распространённых ошибок и подсказки, как их избежать, от нашего эксперта — Марины Ольшевской.

Марина Ольшевская, врач-дерматовенеролог, косметолог, собственник клиники косметологии, собственник бренда одежды для клиник и салонов красоты *Olshevskaya Medical Design*:

«Топ-5 распространённых ошибок собственника при открытии заведения бьюти-индустрии:

Ошибка 1-я. Подход. Каждому собственнику кажется, что он лучший дизайнер, пиарщик, бухгалтер и т. д. Такие салоны всегда очень просто узнать. Обычно руководитель всегда находится на рабочем месте — за стойкой администратора в салоне. Не может практикующий специалист быть директором клиники или салона, а инвестор — директором или администратором. Человек не может разбираться во всём — это нормально. И это нужно признать! Чем раньше — тем лучше. В Украине нет платформы, обучающей директоров и персонал для заведений бьюти-индустрии, эта задача возлагается на качественно составленный бизнес-план, без которого никак. И тут нужно или идти к специалистам за хорошим бизнес-планом, или учиться на своих ошибках.

Ошибка 2-я. Персонал. Сотрудники должны быть профессионалами своего дела. Большая часть собственников пытается набрать специалистов на интернет-просторах — без помощи рекрутинговых агентств. Хороший специалист в Интернете себе работу не ищет. Выбирая себе мастера в Интернете, вы подвергаете своих будущих клиентов опасности, так как все эксперименты будут проводиться, конечно же, на них. Сотрудники должны быть официально оформлены — это поможет избежать в будущем шантажа, а также обезопасит от того, что мастер сорвётся и уйдёт. Хорошо обученный персо-

нал должен расти, и рано или поздно мастер может уйти — это закономерно, но, когда отношения с сотрудником официально оформлены, он не сорвётся вдруг с места, а согласно трудовому договору отработает прописанный период. Сотрудники должны понимать свою зону ответственности, за что они получают зарплату. Каждый должен чётко знать свои функциональные обязанности, для этого должны быть разработаны инструкции — скрипты (возвращаемся к вопросу бизнес-плана). Функцией администратора не является, к примеру, мытьё полов, потом получается, что люди копят обиды, и, как следствие, возникают конфликты. Вывод таков: чтобы себя обезопасить и повысить эффективность бизнеса, нужно грамотно его изначально выстраивать, нанимать профессионалов, чётко разделять функции — разделяй и властвуй, официально оформлять трудовые отношения и, конечно же, иметь грамотно составленный бизнес-план.

Ошибка 3-я. Интернет-ресурсы как реклама, продвижение, канал продаж, и работа с ними. Любой салон или клиника нуждаются в продвижении в соцсетях. Без этого сейчас никак. Но это палка о двух концах. Когда человек знает мастера и видит его работы в социальных сетях, то он, естественно, и приходит к своему мастеру, желая получить его услуги. И будет ходить и дальше за этим мастером. Сегодня клиент обладает полной свободой слова и действия (и в интернет-пространстве тоже) и, как правило, активно этим правом пользуется, но не всегда с благой целью. Поэтому человек, который работает с контентом в соцсетях, должен уметь реагировать на разные волеизъявления, в том числе ответить на гневный комментарий. И собственник не всегда лучший эсэмэщик для своего бизнеса — возвращаемся к ошибке 2-й. СММ-специалист должен быть профессионалом: развивать страницы, работать с целевой аудиторией, отвечать на комментарии и решать другие вопросы, которые могут возникнуть на просторах Интернета.

Ошибка 4-я. Планирование финансовых расходов. Нужно всегда иметь определённую сумму для форс-мажорных случаев, заранее составлять план закупок и работать с качественной продукцией.

Ошибка 5-я. Камни партнёрства. Очень часто люди вступают в партнёрство при организации бизнеса. Причин может быть много. Самая распространённая — нехватка средств, поэтому ищут партнёра, который сможет разделить финансовые затраты. И в большинстве случаев это чревато неприятными последствиями. Всегда один человек ведущий, а второй — ведомый. Потом возникают обиды и недопонимание, кто выполняет какую функцию, где чья зона ответственности и т. д., что приводит к неразрешимым конфликтам и, как следствие, к болезненному расставанию либо разделу бизнеса. К сожалению, не каждый бизнес переживает такой «развод». Если люди готовы расписать проект в самом его начале — у каждого есть доля, согласно которой есть зона ответственности, сегмент работы. Не могут два человека разбираться и заниматься одновременно финансовой частью и персоналом, к примеру. Если люди готовы письменно разделить полномочия и отчитываться друг перед другом, тогда, возможно, такое партнёрство может существовать, а если нет, то это заведомо проигрышный вариант».

A professional studio portrait of Marina Olshevskaya. She has dark, shoulder-length hair and is wearing a grey and red plaid blazer with dark buttons. Her accessories include a long silver earring and a necklace with small silver beads. The background is a plain, light grey.

Марина Ольшевская,
врач-дерматовенеролог, косметолог,
собственник клиники косметологии,
собственник бренда одежды
для клиник и салонов красоты
Olshevskaya Medical Design



Андрей Пельц:

«КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ЗАСЛУЖИВАЕТ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ»

Красивая естественная улыбка дарит радость и её владельцу, и окружающим. Сохранить этот дар природы очень важно. И в этом задача в том числе и стоматологов. Pelts clinic даёт уникальную возможность получить стоматологическую помощь на европейском уровне

❗ Андрей, почему пациенты обращаются именно к вам?

Сарафанное радио. Как правило, это друзья и знакомые тех, кому мы помогли. Причём абсолютно разные. Есть пенсионеры, для которых у нас отдельный социальный проект. Есть бизнесмены, иностранцы (поскольку у нас дешевле, чем, скажем, в Штатах). Ко мне специально прилетают на операцию. Публичные спортсмены, артисты, политики. Те, кто хочет быть уверенным в себе, и в качестве лечения. Слоган нашей клиники: «Тебе решать, с какой улыбкой прожить жизнь».

❗ Кто чаще приходит за красивой улыбкой — мужчины или женщины?

За эстетикой приходят в основном женщины (95 %). Но для меня, например, также важно, как выглядит моя улыбка, хоть я и мужчина. Сейчас очень модны виниры. Однако это не исключает правильного ухода. Наоборот, если соблюдать правила гигиены и отслеживать динамику изменения, то можно избежать дорогостоящих операций и сохранить свои зубы, не прибегая к винирам или имплантатам.

❗ Сколько стоит открыть клинику в Киеве?

Очень дорого! Мы изначально были настроены на качество. Поэтому вложения в оборудование были колоссальные. Технологии развиваются, и это огромная помощь квалифицированному врачу. Да, это дорого! Но это возможность дать гарантию на результаты нашей работы. У нас есть эндодонтист, ортодонт и весь спектр стоматологических услуг. Есть своя лаборатория и даже

стационар. Я занимаюсь в основном имплантатами и операциями. Каждый делает свою часть работы, используя новейшие разработки. Мы регулярно обмениваемся опытом и повышаем свою квалификацию. Именно поэтому и гарантируем долговечный результат.

❗ Помимо оборудования крайне важен опыт каждого доктора.

Я — выпускник Ивано-Франковского медицинского университета. Затем была интернатура в Киеве. А потом я начал «учиться заново» у мировых специалистов и привёз этот опыт в Украину. Клиническая интернатура в течение двух лет. Работа в челюстно-лицевой хирургии, куда попадают люди после аварий с травмами, дала незаменимый опыт, там проводили сложнейшие операции. Благодаря этому я берусь за такие тяжёлые случаи, от которых другие отказываются. В рамках одного из социальных проектов мы провели сложнейшую операцию, вертикально-горизонтальную аугментацию, и получили отличный клинический результат!

❗ То есть вы занимаетесь благотворительностью?

Мне хотелось сделать то, что человек заслужил своей жизнью, трудом. Пациентке 74 года.

❗ Однако вы продолжаете учиться?

Конечно! Я стараюсь узнавать всё, что появляется в мире, и мотивировать своих коллег. Каждую неделю у нас сборы, и мы делимся своим опытом. Смежные знания весьма полезны.

❏ **Что самое необычное выбирали ваши пациенты?**

Главный выбор, который должен сделать пациент, — это верить мне или нет. Далее решение принимает врач. Поскольку лично я делаю имплантации, мои пациенты уже не имеют необходимости возвращаться именно за этой манипуляцией. Но это не исключает соблюдения гигиены. Я не вижу смысла в кратковременных причудах (наращивание клыков, установка бриллиантов и т. д.). Но главное, чтобы люди были счастливы!

❏ **Вы лично счастливы?**

Да. У меня есть семья и двое прекрасных детей, которых подарила мне любимая жена. Я испытываю кайф от своей работы, от того, что я оперирую, от результатов. У меня есть команда профессионалов и единомышленников. У меня есть футбол, от которого я тоже кайфую. Это мои составляющие счастья.

❏ **Вы — богатый человек?**

Я могу позволить себе всё, что хочу на данный момент, а не только то, что необходимо. Я планирую открыть ещё одну клинику. Люблю уезжать на отдых, но только активный! Между солнечной Испанией и Антарктидой я бы выбрал второе. Забраться куда-то в горы, в неизведанные места, где преодолеваются трудности, — это моё!

❏ **С чего начинается леди?**

Нужно быть собой. Развиваться, учиться. Даже если падать, то вставать и идти дальше.

❏ **Вы упомянули о футболе. Какая связь между спортом и медициной?**

Есть Украинская футбольная ассоциация врачей. В каждой области есть команда. Я — основатель Футбольной ассоциации врачей Львовской области. Команды Киева и Львова — самые сильные в Украине.

❏ **Вы всегда были в числе победителей?**

Да! Я так себя чувствую и позиционирую. Футбол научил меня не сдаваться, вставать после падений, терпеть, когда всем тяжело. Спортсмены часто говорят: «Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются другие». Я применяю это, как принцип.

❏ **Если бы вы не стали стоматологом, то стали бы звездой футбола?**

Когда я оканчивал медицинский университет, получил приглашение в донецкий футбольный клуб «Металлург». А я играл за «Локомотив». Были перспективы даже на киевское «Динамо». У меня же как раз начиналась интернатура. Выбор нужно было делать очень быстро. Я пошёл в церковь и попросил Бога сделать так, как будет лучше для моей жизни. И я стал доктором, о чём ни разу не пожалел. ❏

Беседовала Екатерина Винокурова



Киев, ул. Генерала Шаповала, 2
(ЖК «Изумрудный»)
Стоматология Pelts clinic
 тел. +38 (063) 555-70-00
 e-mail: dr.peltsclinic@gmail.com
peltsclinic.com



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova

Нелзянцевые
истории
с Еленой
Сукачёвой

Виктория Слободян

ЮНЫЙ ВОЗРАСТ В БИЗНЕСЕ — ВЫЗОВ СИСТЕМЕ?

Бизнес давно уже перестал быть только мужским делом. С тех пор как женщина наде- ла брюки и впервые оплатила свой заказ в ресторане, она разрушила границы восприя- тия бизнес-модели и открыла свой первый магазин. Но что происходит, когда юная девушка встаёт у руля? Виктория Слободян, владелица салона изделий из кожи и меха Insite, прошла необычайно сложное испыта- ние, но получила самый ценный урок

❗ Вика, расскажите, как вы начинали.

Это было 11 лет назад, я была юной 20-летней девчон- кой, полной юношеского максимализма. Тогда я работа- ла на рынке, торговала мехами. Спустя время я открыла свою лавочку, где продавала пластиковые хозтовары. Потом занималась сумками, затем вещами... И всё-таки вернулась к тому, что хочу... «магазин меха».

❗ Какие нужны инвестиции, чтобы открыть такой магазин?

Очень большие. Думаю, и 60 000 \$ будет мало. Но у меня не было спонсора. За всё время, которое я работала, я откладывала деньги и благодаря им смогла стартовать. Я не зарабатывала для себя, все деньги уходили на реали- зацию этой цели.

❗ Я знаю, что с магазином случилась настоящая детективная история: был пожар, и всё сгорело. Как вы выкрутились?

История не детективная, причина пожара была баналь- ная — загорелась проводка. Сложность была в том, что половина товара была взята под реализацию. Слава Богу, сгорело не всё, а лишь половина. В тот момент земля дей- ствительно уходила из-под ног. Заиметь в таком возрасте огромный долг! Думала, не выберусь. Но мне сильно помогли люди. Особенно моя подруга, которая в то время работала со мной. Я уже имела хорошую репутацию у наших поставщиков, и нам удалось договориться о части замены товара и о части новых поставок под реализацию. Я решила пойти путём борца, не стала продавать свою машину, чтобы искупить долг, а снова начала зарабатывать только для бизнеса. Саша меня очень выручила. Она не сказала тогда, что это не её проблемы, а стала со мной



INSITE
ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОЖИ И МЕХА

Одесса, просп. Добровольского, 966

☎ (048) 706-00-16,

(067) 842-91-80, (063) 556-29-36

🌐 insite.od.ua

📌 @mehaodessa

📷 @insite_furs, @slobodian.viktoriia



плечо к плечу, и вместе мы вырулили. За всё время нашего партнёрства она ни разу меня не подвела и не предала.

❏ Как вам это удалось?

Мы посчитали необходимую сумму, которую должен приносить наш бизнес в неделю, внесли это в план и всеми силами достигали этой суммы. Иногда это было крайне сложно, и мне, довольно эмоциональному человеку, такие моменты давались совсем тяжело. Но я собирала волю в кулак и продолжала действовать по намеченному плану. И в результате так и получилось: через три года мы рассчитались с долгом. Кстати, так вышло, что пожар стал большим событием в нашем городе. О нас узнали все. Кто-то приходил посочувствовать, а кто-то радостно сообщал: «Первый, но не последний». Это послужило весьма хорошей рекламой для магазина. Удивительно: то, где мы обычно видим финал, ты увидела старт. Это очень важный угол оценки в каждом бизнесе.

❏ Какие роли у вас и Александры в вашем магазине?

Как я уже говорила, я слишком эмоциональная и импульсивная. Я генератор идей. А Александра тот человек, который прекрасно всё структурирует и просчитывает. Без неё мои идеи остались бы всего лишь идеями, а без меня её просчёты — только бизнес-планом на бумаге.

❏ Бизнес делает женщину более жёсткой, но вы выглядите естественно женственной. Как вы сохраняете женские энергии?

Ну, я по природе всё-таки руководитель, и мужской энергии мне не занимать. Но всё же необходимо поддерживать своё природное состояние, иначе начинает страдать нервная система. Всем женщинам я рекомендую йогу и медитацию. Что бы ни говорили, они помогают остановить время. Очень важно много путешествовать. Это освежает голову и даёт силы двигаться вперёд. И вот ещё что: когда у вас возникает сложная ситуация в бизнесе, помните, что всегда есть на кого положиться. Присмотритесь к окружающим людям: вы не одиноки. Если кажется, что все от вас отвернулись, всегда есть человек, который откликнется на призыв о помощи. Но мы совершаем большую ошибку — не просим эту самую помощь ни у кого. Поэтому и не получаем её.

❏ Жизненный путь у каждого свой, важно понять его уроки. И, как Виктория, из глобального пожара и огромных потерь сделать успешную пиар-кампанию своему магазину.

Беседовала Елена Сукачёва
Фото из личного архива Виктории Слободян



Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova

Александр Салогуб

СТРАХИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

Мы все чего-то боимся. У кого из нас нет страхов? Большинство людей уверены, что со страхами нужно бороться. Можно, к примеру, сходить к психотерапевту, и он окунёт нас в гипнотическом тумане в глубокое детство. Можно поменять поведенческие привычки, как утверждают НЛП-специалисты, и, вместо страха и желания убежать, начать нападать. Я копнула глубже. И, как оказалось, страх, живущий в нас, может приходить из прошлых жизней и оберегать нас от чего-то в нынешней. Встреча у меня была с членом Международной ассоциации гипнологов — регрессологом Александром Салогубом

❑ Саша, с какими проблемами к вам чаще всего обращаются клиенты?

Выход из кризисных ситуаций, раскрытие способностей, определение миссии и предназначения, тревожности и панические атаки. Хотя проблем может быть довольно много, я просто предлагаю иной способ их решения. Если психотерапевт прорабатывает запрос клиента в течение одного года, то я могу помочь человеку справиться с этой проблемой за одну сессию.

❑ Как вы это делаете? Вводите в состояние гипноза? Или можете работать на любом расстоянии с клиентом?

Бывает по-разному. Я использую разные уровни транса для решения проблем. В гипноз ввожу, но очень поверхностно. Регрессологи не видят необходимости укладывать клиента на кушетку и полностью отключать сознание. Для подобной сессии сознание как раз необходимо. Чтобы уйти в просмотр прошлой жизни и прора-

ботать причину ситуации или чтобы узнать своё предназначение, не всегда обязательна кушетка. Предпочитаю проводить терапию в комфортном офисе, но придерживаюсь такого мнения, что, для того чтобы оказать помощь человеку на передовой, может не оказаться удобных условий и кушетки. Я могу работать онлайн, качество проработки не ухудшается. Давайте мы с вами сейчас это проверим.

— У вас есть запрос?

— Мне интересна природа панических атак. (Чтобы не растягивать на всё интервью происходящую сессию, я выдал лишь её финал.)

— Елена, сейчас мы можем избавиться от этого страха. Вы готовы это сделать?

— Нет. Он нужен мне, поскольку оберегает меня от провала. Он та движущая сила, которая не даёт вернуться назад.

— Зачем этот страх вам?

— Иногда я сворачиваю с Пути, который так долго пыта-

лась услышать. Бывают разные жизненные обстоятельства, которые уводят меня в сторону. Я возвращаюсь к старым привычкам. Очень часто карьера забирает всё свободное время, а домашние дела и бытовые задачи опустошают жизненную энергию. И вот тогда возникает это непонятное ощущение.

Его сложно объяснить. Сейчас мне стало ясно, что это мне такой звонок Свыше. О том, что надо обратить на себя внимание.

Итак, теперь вы знаете, что от страха не всегда нужно избавляться. И в следующий раз, когда вы его ощутите, будете понимать, почему он появился и что необходимо делать, чтобы он исчез.

☞ **Да, должна сказать, это неожиданный поворот событий. Мне всегда казалось, что страх — это помеха на пути свершений. В моём случае оказалось, что это поддержка. Так происходит со всеми?**

Нет. Это только ваш случай. Эмоция страха входит в коктейль миллионера и помогает принять взвешенные решения. Поэтому её не всегда нужно убирать полностью. А если говорить о самой природе страха, о его корне, то это — невежество, отсутствие каких-то важных для человека знаний. Но бывают ситуации, когда страх человеку действительно мешает. И мы его убираем за ненадобностью. В моей практике были случаи, когда удавалось избавить людей от физических заболеваний только благодаря нескольким сеансам. В своей практике я применяю разные инструменты, но регрессивную терапию прошлых воплощений использую часто. Она официально принята в некоторых европейских странах как инструмент психотерапии. Регулярно проходят конгрессы с 60-х годов прошлого столетия. Выходит официальный журнал в США. В Дании к помощи регрессолога прибегают центры занятости, чтобы проработать проблемы и определить призвание.

☞ **Очень интересным оказалось путешествие в свои прошлые жизни. Не знаю, насколько это правда — были они или, быть может, это игры моего разума, но то, что я получила несколько ответов на свои запросы, это правда. А кто лучше нас самих может знать нас самих? Пережитые ощущения и полученные ответы в прошлой жизни заставили меня задуматься над этим терапевтическим инструментом.** ☞

Беседовала Елена Сукачёва
Фото из личного архива Александра Салогуба

Регрессолог Александр Салогуб
тел. (093) 809-88-41
e-mail: aleksandr.salogub@gmail.com
www.aleksandr-salogub.ru
www.facebook.com/aleksandr.salogub



Александр Салогуб — кризис-коуч, тренер EQ, SQ, TQ, член Международной ассоциации гипнологов и психотерапевтов, духовный проводник, парапсихолог, регрессолог, каббалист. Основатель школы экстрасенсорики «Трансхилинг», сооснователь проекта Newman Scale, интегрального клуба SQClub. Автор книг и трансовых методов исцеления. Призёр женского фестиваля «Анима — Одесса 2018»





Фото: Андрей Порскало

Елена Сукачёва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova

Ирина Бойченко

ПРОКРАСТИНИРУЕТЕ? ПОПРОБУЙТЕ МЕДИТАЦИЮ!

С тех пор как Будда плотно укоренился на страницах YouTube, количество его последователей заметно возросло. И нередко мы, как мантру, передаём из уст в уста информацию о том, что необходимо медитировать

Иногда у меня складывается впечатление, что все после работы бегут домой и тайно медитируют.

И вот когда мои попытки не увенчались успехом, поскольку мой разум отказывался выключаться под мелодичные мотивы дзен-музыки и у меня сразу начинало что-то чесаться или я вспоминала, что мне срочно нужно позвонить, я обратилась к Ирине Бойченко. Уже более 10 лет она сама занимается современной медитацией и обучает этому людей, используя её в своей терапии, что эффективно помогает решать личные и деловые задачи.

❶ Ирина, расскажите, как правильно медитировать?

Для начала скажу, что само слово «медитация» в современном мире нагружено эзотерическим и религиозным смыслом. Та медитация, которую я использую в своих терапевтических сессиях, а также которой обучаю людей на тренингах, называется светской, то есть отделённой от религиозного контекста. В данном случае медитация — это, можно сказать, психологический инструмент. Весьма эффективная внутренняя технология, которая позволяет изучать своё мышление, менять его, работать с собственными состояниями. И конечно же, правильная медитация улучшает наше психофизическое состояние, делает нас энергичнее и счастливее, что само по себе повышает качество жизни, а не уводит от неё. В медитации важно понимать, что, как и для чего ты делаешь. Мы не садимся медитировать, просто расслабляясь и слушая приятную музыку. Так это не работает, хотя, может, само по себе и расслабляет. Это очень конкретная внутренняя работа с использованием собственного внимания (концентрации и расфокусировки). В медитации всегда есть цель — как внутренняя, так и внешняя. Другими словами, я обучаю людей решать личные и деловые задачи с помощью внутренних изменений. Многие вначале называют их проблемами.

К примеру, давайте поговорим о прокрастинации. О бесконечном откладывании дел на потом и бездействии. Причины прокрастинации отдельно взятого человека весьма индивидуальны, однако объединяет их всех совершенно точно одно — внутреннее состояние и наличие физических ощущений, которые поддерживают его в теле. Как это проверить и почувствовать у себя на своём личном опыте? Нужно подумать о делах, которые вы всё время отодвигаете на потом. Для точности нужно иметь чёткую картинку каждого конкретного дела или шага. В это же время следует удерживать широкий фокус своего внимания — одновременно и в теле, и на образе дела. Это необходимо для того, чтобы почувствовать конкретные ощущения откликов в теле на образы откладываемых дел. Например, при мысли о предстоящем разговоре с начальником о повышении зарплаты сжимает область грудины и горла. И вот я работаю с этими ощущениями в медитации, используя техники работы с вниманием и телом.

❷ То есть медитация — это не работа с бессознательным, это работа с телом?

Не совсем. Когда проявляется какая-либо эмоция, она провоцирует зажим в теле. Скажем, в детстве ребёнок часто пугается, когда взрослые обращаются к нему строгим тоном. В момент возникновения страха напрягаются некоторые телесные зоны. Возникает стабильный спазм, затем в этой области снижается телесная чувствительность, и страх закрепляется в теле. Таким образом, в течение жизни мы накапливаем много обид, страхов, бессилия, которые живут внутри нас в виде конкретных, скорее всего неосознаваемых, ощущений. С ними нужно работать в двух направлениях: через телесное расслабление и

одновременное активное проживание эмоций, для того чтобы дать им возможность высвободиться из неосознаваемого нами телесного панциря. Также тело нужно поддерживать спортом, правильным питанием, достаточным отдыхом, хорошо помогает массаж. Тогда у нас больше энергии для проживания дня, мы ощущаем себя более счастливо и легко. А ещё тело имеет память. Если, находясь в офисе, мы чувствуем физическое напряжение, то, отправившись в отпуск, тело полностью расслабляется. Но по возвращении в офис оно вспоминает и восстанавливает все зажимы, которые тут испытывало. Поэтому крайне важно от них избавляться с помощью внутренней работы, которую в нашем случае мы называем медитацией.

☞ **Сколько нужно времени, чтобы избавиться от таких зажимов?**

Иногда одна-две сессии. Бывает, и десять. Смотря с чем человек пришёл и насколько запущено его состояние (например, состояние крайней депрессии).

☞ **Какого эффекта ждёт человек после таких медитаций?**

Меняется внутреннее состояние и отношение к происходящему. Вообще человек является источником своих собственных проблем. Как это работает? Из плохого состояния сложно делать точные действия, создавать успешные проекты, строить гармоничные отношения. Всё выглядит чёрно-белым, а люди и мир — несправедливыми. Поменяв своё отношение к происходящему, можно заметить, как начинают происходить чудеса. Агрессивные люди уходят из нашей жизни сами, здоровье восстанавливается природными силами, самооценка выравнивается и становится адекватной. Если вы прокрастинируете, то очень важно осознать это состояние, найти его ощущение в теле и проработать его.

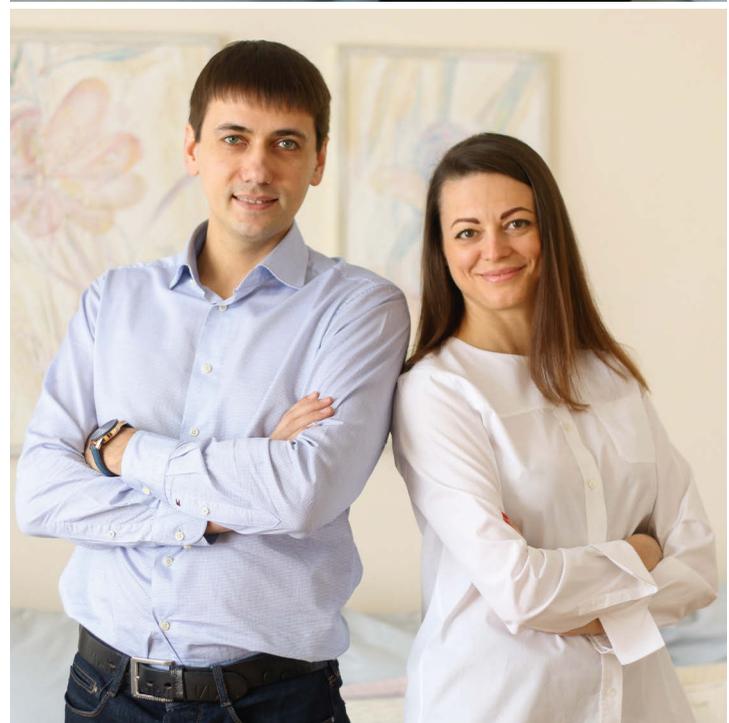
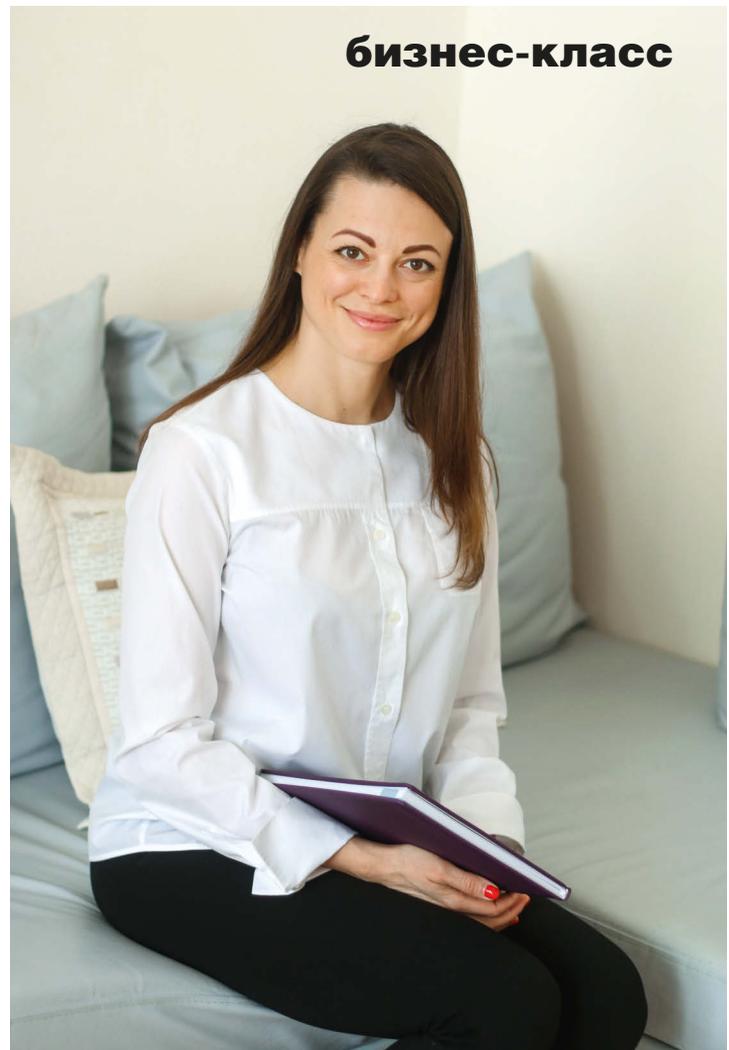
☞ **И всё же — медитация. Можно ли делать её самостоятельно и как правильно выполнять? Или всегда нужен специалист рядом?**

Если точно знать и уметь, что именно нужно делать, то можно и самостоятельно. Исключением могут быть только очень сложные, запущенные состояния или психиатрия. Тогда всё же лучше обратиться за консультацией к специалисту. Ко мне достаточно часто обращаются люди со сложными жизненными ситуациями и в сложных, соответственно, состояниях. Если человек оказывается готовым к такой совместной внутренней работе, то всё всегда заканчивается успехом.

Как правильно? Коротко описать техники, которые я использую в терапии, достаточно сложно. Скажу только, что в своей работе я применяю метод Марка Пальчика, практику осознанности *mindfulness* и другие. Ближайшее мероприятие в сентябре. Добро пожаловать! ☞

Беседовала Елена Сукачёва

Фото из личного архива Ирины Бойченко



тел. +38 (063) 535-28-12

facebook.com/irinka.klimenko1

facebook.com/BoichenkoMikhail



Фото: Андрей Порскало

Елена Сукачѳва
facebook.com/sukachova
Instagram: Elena_sukachova

Александр Жарков

СТРАХИ — НАШИ СОЮЗНИКИ

Тот, кто когда-либо сталкивался с диагностикой организма, знает, что это долгий и дорогостоящий процесс. Но вот на одном фестивале моей подруги мне повстречался человек, который утверждает, что он видит тонкие энергии и наши органы со всеми заболеваниями. Мой циник просто не мог угомониться, и я решила проверить утверждение этого молодого парня на себе. Даже после того, как меня зацепила молния, у меня не раскрылись такие сверхспособности, поэтому встреча с человеком-рентгеном вызвала во мне бурю эмоций

❑ Александр, вы утверждаете, что видите внутренние органы любого человека и можете назвать его заболевания. Как у вас появилась такая особенность?

Я сам в себе её развил. Это каждый может. Но это огромный пласт систематического труда. Я работаю с тонкими телами уже больше 10 лет и помог более чем 7,5 тысячам человек, притом что есть случаи лечения онкологии. 52 женщины вылечил от бесплодия.

❑ Невероятно. Как это происходит?

Это как радиостанция. Мы же не видим радиоволн, но слышим музыку, издающуюся нашим радиоприёмником. И электромагнитное поле мобильного телефона мы не видим тоже, хотя глупо отрицать его существование. Всё это происходит потому, что можно смотреть всеми органами чувств, а не только зрением. В своём курсе «Раскрой своё предназначение» я обучаю этому людей.

❑ Что даёт людям возможность найти своё предназначение?

Возможность радоваться жизни, слышать свою душу, понимать, что с ними происходит. Когда мы освобождаемся от того, что имеем, мы получаем то, в чём нуждаемся. Необходимо очиститься от ненужного.

❑ Значит, в первую очередь нужно очиститься? Как это сделать?

Техник очень много. И помните: нужно очиститься и духовно, и физически. Физически помогает очиститься работа с травами и голодание, также структурированная вода идеально подходит для очищения. Генетику, которая связана с родом, необходимо очищать молитвенными, звуковыми, световыми практиками и другими техниками. Посмотрите детальней в моих электронных книгах «12 законов кармы». Дальше нужно работать с сознанием. Очень важно также очистить свой дом от низкочастотных энергий. У вас бывает, что вы жалуетесь, или находитесь в апатии, или болеете дома?

❑ Иногда случается.

Так вот эти энергии никуда не деваются. Они остаются в вашем пространстве и постоянно влияют на вас. От них нужно избавляться. Проблема очень многих духовных мастеров в том, что они накачивают человека энергией на своей территории, но он приходит домой, и её хватает, может быть, на сутки, потому что дома могут быть полевые паразиты или негативная энергетика.

❑ А как это всё сказывается на сферах нашей мирской жизни?

Вы перестанете общаться с ненужными людьми, перестанете делать глупости, покупать ненужные вещи, бывать в местах, которые вам не нужны, вы будете заниматься всё время только тем, что вам нравится. Сейчас это может казаться сущим бредом, потому что сработают программы эго. Появятся сомнения, мол, у меня это не получится. Или друзья начнут говорить: «Ты не сможешь». Но всегда помните, что это у них не получится, а у вас получится.

❑ Я не могу не спросить у вас. Вы утверждаете, что видите заболевания у людей. Видите сейчас мои?

Конечно.

☞ **Расскажите.**

(Далее Александр начал рассказывать... Позвольте сохранить это втайне, поскольку из его диагностики совпало всё, что я знала, и ещё несколько деталей, о которых мне было ещё неизвестно.)

☞ **Как вы это видите?**

Я вижу органы, могу видеть энергии. Это все могут в себе развить. Но вы слишком механически заиклены на работе, на карьере, на отношениях. Поэтому у вас нету времени и свободной энергии на созерцание. Это как в компьютере: запущено 1 000 приложений. Точно так же и ваш мозг загружен на 100 % этой информацией.

☞ **А что делать с этими заболеваниями?**

В первую очередь — очищаться. Потом важно жить в правильных биоритмах, соблюдать режим дня, воды, еды. Первое, что я всегда рекомендую, — это заменить воду. Она должна быть чистой и структурированной. Мы состоим из воды. Вода в организме заменяется 50 дней, кровь обновляется 90 дней. Замените свою воду на правильную — и 80 % болезней могут уйти сами по себе за год.

☞ **Откуда появляется рак?**

Рак — это сумма девяти стрессов (злость, обида, апатия, депрессия, болезнь, переживание, гнев, ненависть, неприятие). Любая онкология — это низкие вибрации. Они формируют кислую среду организма (это грибок, магний не кристаллизуется, и возникает его дефицит). Наше физическое тело — это только 7 % от тонких тел. Есть ещё эфирное, астральное, ментальное, каузальное, буддхическое, атмическое и другие тела. Наши клетки есть точно такие же в тонких телах. И поэтому если есть проблема, то она есть вначале на тонком плане и только потом на физическом. Негативные мысли имеют низкие вибрации. Они пробивают наше эмоциональное поле, после они проходят через другие астральные тела, доходят до физического, иммунитет не справляется, кристаллизуется магний в нервной системе, появляется гормон кортизол, который отвечает за стресс, за старение, за умирание. Ну и автоматически у нас иммунитет слабеет, а при слабом иммунитете добро пожаловать, стафилококки, бактерии, микробы и пр. Поэтому, если вы постоянно находитесь в плохом эмоциональном состоянии, у вас нет физического и ментального иммунитета.

☞ **Дальше мы продолжили беседу, поговорили об очищении и правильном распорядке дня. Всё оказалось намного глубже, чем кажется на поверхности.**

Беседовала Елена Сукачёва
Фото из личного архива Александра Жаркова

тел. (093) 613-82-98
skype: crystal.energy.zharkov@gmail.com
facebook.com/crystal.energy.zharkov
facebook.com/KakPodnyatZhiznennuyuEnergiju
instagram.com/alexanderzharkov
t.me/crystalenergy
youtube.com/crystalenergyzharkov
younew.com.ua



Crystal Energy



Crystal Energy - проект посвященный практической работе по пробуждению сознания человека и исцелению Души и тела.

Crystal Energy включает в себя 3 основных направления:

- ✓ Индивидуальная работа с Мастером (психологические консультации, целительство, энерго-информационная коррекция и многое другое)
- ✓ Обучение Новым Знаниям и методикам для становления Мастером своей Жизни, а также предоставление возможности самостоятельной работы по авторским Курсам.
- ✓ Социальные проекты (благотворительность, оздоровление населения, поддержка экологии, развивающие личность фестивали и центры, встречи знакомств единомышленников, образовательные программы для детей индиго и кристаллов).

Мастера

Александр Жарков — основатель и глава Crystal Energy, психолог-гуманист, парапсихолог, эзотерик-практик, целитель, экзорцист, энолог-аналитик, бизнес-тренер. Александр обладает экстрасенсорным видением тонких энергий, помнит свои прошлые воплощения и занимается целительной практикой. Как обладателя Кристаллической ауры, его основной миссией является трансформация сознания как можно большего количества людей через просветительскую работу - различные лекции, семинары, вебинары. Также проводит индивидуальные консультации, коучинг, помогает в восстановлении здоровья (даже в очень сложных случаях), обретении предназначения, раскрытии талантов и достижения успеха в любом деле (бизнес, отношения и прочее).

Организатор

- «Кристалльного Марафона Добрых Дел»,
- Фестиваля самопознания и славянской культуры «Кристалльный Фестиваль»,
- экологического движения «ЭкоСознание»,
- уникальных в Киеве эзотерических-спиддейтингов «Кристалльные спиддейтинги»
- а также идеолог Города Мастеров «ЖиваГрад».

Дана Зоценко - Мастер Кармической Коррекции, энерготерапевт в Частотах Света (Frequencis of Light Pleadian holistic therapy®), мастер ThetaHealing®, терапевт техники Сэла Рейчела «Исцеление временных линий» (Time Line Healing®), ведущая трансформационных игр «Лила», «Лила-Чакра», «Корни РОДа», ведущая медитаций в потоке Живы, проводник раскладов на Алатырь-рунах



Наталья Каплун и Светлана Саламатова

В этом номере мы продолжаем рубрику «История украинских брендов». Ведущие рубрики — Наталья Каплун и Светлана Саламатова — рассказывают об известных успешных компаниях Украины, давно ставших брендами, и об истории их создания

GO BEAUTY STUDIOS: УСПЕШНЫЙ МОДЕРНОВЫЙ БИЗНЕС ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ УКРАИНЫ

Гостя нашей рубрики и ТВ-программы Beauty Business Bureau — Юлия Ублинских — рассказала о становлении бизнеса, своём успешном стартапе и о компетенциях, которые сегодня нужны рынку индустрии красоты Украины. Несмотря на свой молодой возраст, Юля уже высококлассный эксперт рынка, которая своим примером показывает другим путь к успеху.

Оксана Палагеча, основатель и директор первого в Украине Центра подбора персонала для предприятий индустрии красоты Beauty HR center:

«GO Beauty Studios – проект, который легализует работу мастеров, приучает их оказывать цивилизованный сервис, заботится о потребителе услуг и не является конкурентом классическим салонам красоты. В будущем появление ещё большего количества студий сбалансирует состояние бьюти-рынка. Будет ли это безболезненно для остальных участников рынка – время покажет, думаю, что не для всех».

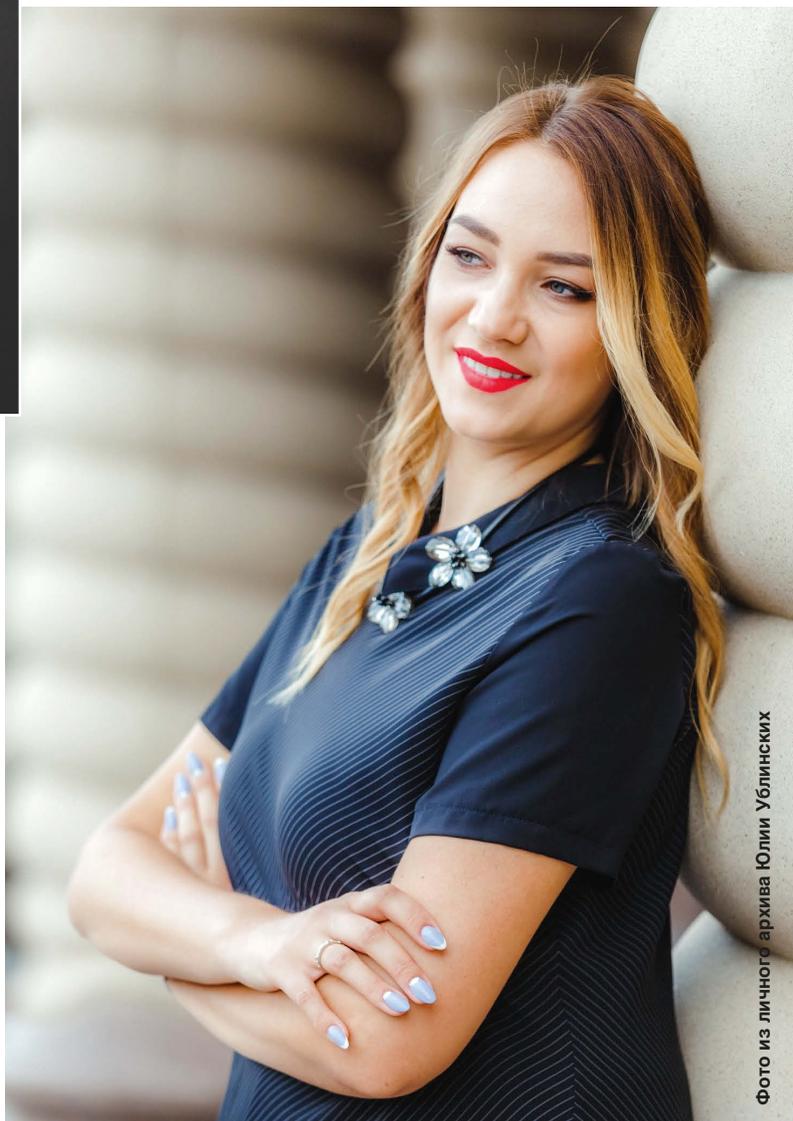


Фото из личного архива Юлии Ублинских



Фото из личного архива Юлии Ублинских

❏ **Юля, скажите, как вам в голову пришла идея создать свою мини-бьюти-индустрию?**

Идея бизнеса пришла в голову не мне. Мама моего мужа оставила свою профессиональную карьеру и начала искать новые пути для самореализации. Она высказала идею своему сыну, по совместительству моему мужу, о том, что всю жизнь мечтала заниматься собой и выглядеть хорошо. Мой муж, как настоящий и преданный сын, в 2013 году купил салон красоты, которым мы начали учиться управлять. Через год мы купили второй. Было нелегко. Я не хотела быть в этом бизнесе, потому что ничего в этом не понимала. Я не люблю чувствовать себя не экспертом в том, чем занимаюсь. Мы совершенно ничего не знали об этом бизнесе. Мы много учились и ровно столько же делали ошибок. Мы назвали нашу маленькую сеть «Бажана Перлина». Я окончила курсы лэшмейкеров и осознала, что это не очень сложное для меня ремесло и у меня неплохо получается дарить женщинам кусочек счастья. Да ещё за это получать деньги! Потом были полноценные курсы косметологов, а уж после я поняла, что в нашем салоне должны работать высококлассные профильные специалисты.

❏ **Как вы учились управлять? Поделитесь своими секретами.**

Я думаю, что собственник всегда лучший управляющий, потому что только он чувствует все боли своего бизнеса. Именно он «болеет» своим бизнесом. И конечно, ты должен знать всё о своём бизнесе — от а до я. Наш бизнес семейный. У каждого есть своя роль, своя функция. Муж занимается управлением финансов. Мама мужа хорошо видит весь процесс в целом. Я выполняю роль управляющего и директора по маркетингу. Все решения мы принимаем на семейном совете. Я окончила курс MBA в бизнес-школе Университета банковского дела и прошла курс «Управление недвижимостью» в бизнес-школе International Institute of Business. Мы со свекровью всегда учимся вместе. Мы прошли практически все обучающие курсы в Украине. Свекровь научилась делать правильные закупки в наши салоны. Например, её знания нюансов колористики помогли нам оптимизировать закупки. Она лучший специалист по смешиванию красок для волос в нашем бизнесе. Каждый новый шаг нам подсказывает, какие действия должны быть сделаны. Мы всегда слушаем и слышим друг друга. Но буду откровенна: если бы я сначала обучилась и прошла все курсы — я бы не начала салонный бизнес, это совершенно точно.

❏ **Почему вы называете свой бизнес — стартап?**

Стартап — это всегда эксперимент. Мы сделали эксперимент, и он оказался удачным. Нам повезло. Нам поступило предложение продать наши салоны, и мы очень быстро согласились. Мы рады, что наши салоны и сейчас являются успешным бизнесом. Несмотря на то что мы продали наши салоны, мы продолжали ходить на все учебные мероприятия в Украине. Посещали все международные бьюти-мероприятия. Делали там видеорепортажи и развивали свой медиаканал Beautsi.



Фото из личного архива Юлии Ублинских

Идея нашего нового начинания не нова. Мы её «подсмотрели» в США. Мы вступили в переговоры с американской компанией о покупке франшизы. После обсуждения бизнес-плана нам стало ясно, что у нас эта модель не сможет быть устойчивой. Но эти переговоры подтолкнули нас к разработке собственной модели, адаптированной к условиям рынка Украины.

Наш новый бизнес GO Beauty Studios — это первая сеть бьюти-коворкингов (хабов) в Украине. Сегодня это четыре, а к концу года — семь технологично оборудованных пространств (кабинетов) для комфортной работы мастеров в сфере бьюти-индустрии. Во многих наших хабах мы уже имеем лист ожидания. Желающих работать в наших помещениях больше, чем мы можем удовлетворить спрос. Как маркетолог я помогаю нашим мастерам становиться хорошо узнаваемыми через все доступные нам медиаканалы. Мы предоставляем техническую поддержку рабочих мест. Мы в процессе получения европейского сертификата ISO 9001:2015, подтверждающего качество нашей работы.

❏ **Что дальше?**

Рынок всегда подсказывает, как его нужно развивать. Умение чувствовать и понимать рынок — самый главный навык. Рынок трансформируется, и нужно уметь трансформироваться вместе с ним. Необходимо следить за всеми IT-новинками и пробовать их внедрять в свой бизнес. И конечно, помнить, что самая большая сложность — это работа с людьми. Мы продолжаем развивать главный навык «понимание творческих людей и умение с ними общаться». Мы ищем и создаём новые площадки. И приглашаем всех к сотрудничеству!

www.gobeautystudios.com
Facebook: @GoBeautyStudios
Instagram: @gobeautystudios

GO BEAUTY
STUDIOS



ИНГА ВОЛОШИНА-АНДРАШКО — УКРАИНСКИЙ БРЕНД ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Мы познакомились с Ингой в Freedom Hall, в Киеве, 15 сентября 2018 года — в момент, когда она получала премию от Stella International Beauty Awards как лучший дерматовенеролог Украины. На мероприятии, которое собирает всю элиту индустрии красоты Украины. Эта красивая молодая женщина очаровала нас своей интеллигентностью и аристократизмом. Немного поговорив с Ингой в кулуарах премии, мы открыли в ней умного человека и настоящего профессионала

В эстетической медицине и косметологии много звёзд, и нам всегда интересно приглашать их на свою передачу Beauty Business Bureau на I-UA.TV в качестве экспертов. С Ингой встретиться не так просто — она постоянно занята своими новыми проектами и командировками, но нам всё же удалось взять у неё интервью.

❶ Инга, где вы учились профессии и почему остановили свой выбор на дерматовенерологии?

Я окончила Ужгородский национальный университет практически 20 лет назад. На 6-м курсе обучения я обратила своё внимание на новую, стремительно развивающуюся отрасль — эстетическую медицину. Это глубокая наука, творчество, эстетика, работа руками и лечебный процесс. Я поняла: это точно моё! Мой путь в профессию пролегал через дерматологию. И это огромный плюс. Мне повезло с учителями. Мой добрый и великий учитель — профессор Юрий Андрашко — по совместительству мой муж. У нас с ним сложился творческий длительный и продуктивный тандем «дерматолог + косметолог», длящийся уже 22 года.

17 лет я занимаюсь инъекционной и аппаратной косметологией. В начале своего «творческого пути» я проходила ежемесячное обучение, и каждые новые знания вызывали ещё больше вопросов, чем полученные ранее. Я по-хорошему завидую молодым коллегам. В настоящее время учиться проще, легче, потому что можно получать знания в Украине. В начале 2000-х нужно было ехать

«добывать» необходимые знания за границу. Поэтому сейчас, обучая молодых коллег, я щедро делюсь всей информацией. Я не останавливаюсь на достигнутом и продолжаю каждый год получать новые знания. Сегодня я частый гость и спикер крупных конгрессов. Мне нравится выступать и обучаться в окружении любимых коллег. В нашей специальности самая большая необходимость — организация непрерывного процесса самообучения.

❷ Как начинался ваш бизнес и чем занимается ваша клиника?

Нашей первой клинике Asklepius уже более 25 лет. Там началась моя карьера и моих коллег-единомышленников. Очень быстро нам всем стало тесно в одной клинике. Перед нами стал вопрос о расширении. В 2007 году мы открыли новую клинику «Эсти Мед», ориентирующуюся на потребности и запросы эстетической косметологии. Несмотря на долгие годы работы, мы сохранили наших первых пациентов и приобрели много новых.

❸ Какое ваше конкурентное преимущество?

Наша клиника «Эсти Мед» работает успешно уже 12 лет. Я, как руководитель клиники, понимаю потребности сотрудников, делаю основной акцент на профессионализме, порядочности, честности и открытости с пациентом. Наш основной ориентир — это качество услуг для нашего пациента. Мы постоянно развиваем и обучаем наш персонал, следим за новыми тенденциями. Наша изюминка —

это наши врачи, косметологи и массажисты. Многие из них уже работают 10 и более лет. Много молодых и талантливых сотрудников пришло относительно недавно. Мы понимаем ценность друг друга, ценим наш опыт, работаем и развиваемся в весёлом и дружном коллективе.

❏ **Вы лучший дерматовенеролог 2018 года, по оценке экспертов Stella International Beauty Awards. Ощущаете ли вы благодарность коллегам за такую высокую оценку?**

Я совершенно не ожидала такого высокого признания. Мне было очень приятно получить этот приз. В первый миг меня охватили эмоции победы, я почувствовала, как «забегал» по моему телу адреналин. В этот эмоциональный момент я вспомнила о тех людях, что голосовали за меня, и почувствовала благодарность к каждому из них.

Думаю, что я счастливый человек. Мне невероятно повезло. У меня прекрасная семья, дети, работа, и у меня самое замечательное окружение коллег, которых я смело могу назвать друзьями. Это надёжный тыл, с которым можно разделить успех и обсудить прокол. Я уверена в том, что у нас самое сплочённое сообщество эстетической медицины в мире.

❏ **Вы успешная бизнес-леди. Какую роль в вашей жизни играет семья?**

Чувствовать поддержку семьи — это главное в моей жизни. В самом начале моей карьеры в меня поверил мой муж, и это вырастило мои крылья. Через почти 20 лет моя группа поддержки расширилась четырьмя дочками. Никогда бы не могла подумать, что нас будет так много. Перманентное повышение квалификации, как оказалось, сказывается самым лучшим образом и нисколько не мешает тихому семейному счастью. Самым большим сюрпризом для нашей семьи явилось рождение близняшек Анны и Марии два года назад.

❏ **Кажется, вы уже всё успели. Как вы видите своё будущее?**

Прямо сейчас я работаю над новым проектом ESTY Camp, который пройдёт 13-15 сентября 2019 года в Закарпатье — в уникальном санаторно-курортном комплексе «Деренивская купель». Мы ожидаем 200 гостей и 37 спикеров. ESTY Camp — это три незабываемых дня, 17 мастер-классов, гала-ужин с вручением специальных призов от Stella International Beauty Awards и, конечно же, этновечеринка с местным колоритом. ESTY Camp — это профильный конгресс, и к его работе приглашаются исключительно врачи, которые просто не имеют права пропустить это мероприятие.

❏ **Вы — признанный эксперт отрасли. Хотелось бы услышать ваше мнение по поводу будущего эстетической медицины Украины?**

Последние два года для нас принесли много изменений.



Мы выстроили новый корпус клиники, родили детей, сделали одно из крупнейших мероприятий индустрии красоты — конгресс Esty Derm. По мнению нашего лучшего друга, мы совершили серьёзный квантовый прорыв.

Эстетическая медицина Украины очень скоро радикально изменит своё направление. Через 10-15 лет мы будем видеть в нашей отрасли множество роботизированных манипуляций. Акцент будет сделан на малоинвазивных и аппаратных технологиях, пластырях с трансдермальной доставкой активных ингредиентов, которые мы раньше инъектировали. В фокусе внимания будет натуральность — Noble face — в коррекции и материалах. Но самое главное — выживут только креативные, способные думать шире конкретного протокола доктора эстетического профиля, с чувством эстетики и вкуса, у которых годами отточены методы инъекций. Считаю будущее эстетической медицины Украины достаточно ярким. Уверена, что всё больше наших специалистов будут достойно представлять нашу страну на международном уровне.

И, отвечая на ваш традиционный вопрос: «Рынку индустрии красоты быть?», который вы задаёте в вашей ТВ-программе Beauty Business Bureau, я с удовольствием однозначно скажу: «Рынку быть!»

Беседовали Наталья Каплун и Светлана Саламатова



ИРИНА ПОПОВА — ЛУЧШИЙ ТРИХОЛОГ УКРАИНЫ

Мы продолжаем представлять лучших участников рынка бьюти-индустрии Украины. Наша собеседница Ирина Попова — президент Ассоциации трихологов Украины, врач-дерматовенеролог высшей категории. Кандидат медицинских наук. Основатель Центра здоровья волос. Профессор и эксперт группы госпиталей Vogue (Китай). Тренер международных компаний, автор и спикер конгрессов, семинаров, мастер-классов

«Мы друзья детства и одноклассницы. Ирина — главный врач моего первого салона «Нинель», который был открыт одним из первых в Украине в 1994 году. Также Ира — профессионал с большой буквы как для меня, так и для многочисленных пациентов и коллег. Она интеллектуал, очень открытый человек с добрым сердцем. Постоянно учится сама и учит других. Ассоциация трихологов, которую создала Ирина, — одна из лучших и многочисленных ассоциаций в эстетической медицине. Она объединяет в своём большинстве молодых врачей, для которых Ирина Алексеевна является наставником», — рассказывает Наталья Каплун, владелица центра красоты и здоровья NK Club, президент Beauty Expert Premium Club.

❑ **Ирина, вы известный врач-дерматовенеролог. Как вы пришли в профессию?**

Всё началось ещё в период обучения в Киевском медицинском институте (КМИ). Научный кружок на кафедре дерматовенерологии КМИ, безусловно, позволил более глубоко (не в рамках обучающего курса) познакомиться с удивительным миром человеческой кожи. Кожа — самый большой орган человеческого организма, и мы в ней проживаем. По окончании института я продолжила обучение в детской дерматовенерологии, так как я по базовой специальности — педиатр.

❑ **Вы прошли большой путь врача, получили научные звания. Но как пришли в трихологию?**

Однажды, в уже далёких 90-х, вместе с Натальей Каплун мы являлись слушателями одного из первых конгрессов Le Nouvelle Esthetique и познакомилась с удивительными кол-

легами, занимающимися трихологией, и я моментально влюбилась в эту специальность, буквально с первого слова.

❑ **Как получилось создать наиболее многочисленную Ассоциацию трихологов Украины?**

Со временем, активно контактируя с коллегами, сформировалось желание объединить всех влюблённых в свою профессию специалистов в добровольное единое информационное пространство. Так пришла идея, а за ней последовало определение цели и задач, стратегии объединения. В настоящее время интерес к Всеукраинской ассоциации трихологов Украины свидетельствует о заинтересованности в получении информации о последних новшествах регенеративной медицины, современной диагностики проблем кожи и волос, эстетической медицины в области трихологии, дерматологии и эстетической хирургии, а также в эффективных косметических и эстетических процедурах для восстановления структуры волос. Мы пытаемся создать уникальную возможность вновь встретить коллег, расширить свои знания и поделиться опытом. Создание такого информационного пространства — яркая демонстрация потенциала украинской эстетической медицины, организаторских ресурсов и, самое главное, мощный стимул для развития этой отрасли в Украине.

❑ **Как вы поддерживаете баланс между личной жизнью и управлением Ассоциацией, обучением, организацией и участием в конгрессах, помощью пациентам?**

Я ведь «родом» из социалистического прошлого. Любознательность и работоспособность у нас в крови. А в связи с тем, что в современном гипердинамичном мире столько возможностей для реализации невероятных желаний, у меня появляется ежесекундный стимул воспользоваться временем и всё успеть. Я получаю удовольствие от клинических результатов своих пациентов, от окружающего мира разнотравья, запахов, звуков, распознавания мелодии счастья и любви, неизведанных путешествий, а самое главное наслаждение — это общение с удивительными людьми.

☞ У вас прекрасная семья. И это уже династия. Поддержка семьи ощутима?

Возможно, я бы и не состоялась как личность, человек и женщина без поддержки семьи. Эмпирически мама всегда очень важная сила в формировании «позвоночника» семьи. Моя мама, будучи хирургом, весьма гибко строила внутренние взаимоотношения между мужем и детьми, многочисленными родственниками и пациентами. Вероятно, это качество передалось мне и моим детям. Я с удивлением наблюдала, как из робкой домашней девочки превращалась в настойчивую «даму», чётко понимающую, чего я хочу и чего точно не хочу и не буду. Моя дочь продолжила нашу врачебную династию, и я эти черты тоже наблюдаю в ней с выраженным удовольствием. Сын и невестка тоже в медицинской сфере. Я благодарна своей семье за поддержку и понимание, за возможность терпеть мои поездки и проекты. Я точно знаю, что я для них «стена», а они меня всегда любят и ждут.

☞ Как вы видите развитие эстетической медицины и косметологии в Украине?

Развитие эстетической медицины в Украине переживает период фееричного взлёта. Человечество не хочет стареть и болеть. Такого количества обучающих семинаров, саммитов, конгрессов, конференций я не помню за весь долгий период нашего становления. И это великолепно. Возможностей совершенствоваться в профессии сегодня — бесконечное множество, а открытие границ между странами доказало, что наши специалисты в этой области одни из лучших. Картография докладов охватывает и Париж, Канны, Монако, Цюрих, Рим, Нью-Йорк. И это только начало.

☞ Вы много лет в профессии. Как складываются отношения с коллегами и конкурентами?

В этом году исполнилось 38 лет моей профессиональной деятельности. Я научилась читать между строк и обрела такой же навык ведения диалога. Я очень эмоциональная и сентиментальная, но могу быть резкой и жёсткой. Когда-то, в ранней молодости, мой одноклассник сказал: «Ты такая мягкая снаружи и твёрдая внутри». Я восприняла это как комплимент. Убеждена, что конкуренции в нашей отрасли нет. Побеждает всегда компетентность, сервис, коллегиальность.



☞ Вы номинант премии Stella International Beauty Awards. Надеемся, она будет ваша. Вам дорого признание коллег?

Номинация меня на премию Stella International Beauty Awards как лучшего в Украине специалиста в области дерматологии и трихологии — это не только признание коллег, друзей, пациентов, это весомый аргумент в планировании стратегии развития направления трихологии в дерматологии.

☞ Каким вы видите будущее индустрии красоты в Украине?

Для нашей индустрии это юбилейный год. Мы отмечаем 25 лет создания украинской индустрии красоты — необычайно динамично развивающегося пространства. Мы не можем измерить наше будущее никакими индексами, показателями, никакими единицами. Наше будущее — это гармония, к которой необходимо стремиться ежедневно, ежечасно, ежеминутно. Через призму любви к себе и гармоничное развитие мы влияем на восприятие мира, который нас окружает. Другими словами, мы все, кто работает в нашей индустрии, и есть её будущее. ☞

Беседовали Наталья Каплун и Светлана Саламатова

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Киев, ул. Кудряшова, 3

тел.: +38 (044) 537-66-10, +38 (095) 790-55-24

СТУДИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ДЕРМАТОЛОГИИ И ТРИХОЛОГИИ HAIRHELP

Киев, ул. Саксаганского, 16/43

тел. +38 (098) 483-54-43



Наша рубрика продолжает представлять лучших экспертов рынка бьюти-индустрии Украины. Ирина Вербова — президент Европейской ассоциации перманентного макияжа и визажа, организатор международных конгрессов IBV и чемпионатов мира в бьюти-индустрии, руководитель Международной академии эстетического искусства, перманентного макияжа и инъекционных технологий, эксперт международного уровня, спикер и судья на международных конференциях, тренер-преподаватель по перманентному макияжу. Более позитивной и энергичной гостьи наша ТВ-программа Beauty Business Bureau ещё не встречала.

ИРИНА ВЕРБОВАЯ — ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛ С ЛУЧШЕЙ РЕПУТАЦИЕЙ В БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ УКРАИНЫ

❗ Ирина, что такое перманентный макияж?

Перманентный макияж — это временный визаж, с которым можно ходить от 6 месяцев до 2 лет. Сегодня тренд — это визаж, приближённый к натуральному. Современная техника позволяет помочь женщине подчеркнуть её естественность и сохранить эффект ухоженности круглые сутки. Перманентный макияж — это очень удобно, особенно для деловых женщин, которые всегда куда-то бегут и которым всегда нужно быть в форме.

❗ Как пришла идея создать Ассоциацию?

Мы много ездим по миру и заметили, что во всех странах приблизительно одинаковые проблемы в нашей отрасли. Мы изучили инструменты, которые являются действенными для разрешения этих проблем. Первым делом мы организовали круглый стол для профессионалов нашей отрасли, на котором открыто озвучили те болевые точки, о которых до нас никто не говорил. Участники круглого стола были в шоке от понимания того, что букет проблем настолько уж острый. Никто не понимал, как их решать и куда двигаться. Одной из проблем есть то, что профессии «мастер перманентного макияжа» как таковой не существует. Другими словами,

ни один орган не подтверждает уровень профессионализма наших специалистов. Ассоциация делает усилия, чтобы собрать всё лучшее для нашей индустрии, и берёт на себя обучающую функцию. Мы берём на себя ответственность за регуляцию нашего рынка и делаем всё возможное, чтобы мы все вместе росли и развивались для блага наших клиентов.

❗ Как Ассоциация борется с непрофессионалами теневого рынка?

Когда мы начинали 20 лет тому назад, нас было всего лишь 5 мастеров на всю Украину. Мы были элитой. Для нас было очень важно держать марку, быть профессионалом высокого класса.

Мы отслеживаем работы мастеров в социальных сетях, сравниваем картинку фотошопа с реальным продуктом, который они выдают по факту. Организовываем непрерывные обучающие мероприятия как онлайн, так и офлайн. Наши конгрессы проходят по всему миру. Мы хотим, чтобы наши украинские мастера были лучше и профессиональнее. Чтобы украинские мастера были брендом № 1 в мире.

Мы начали активно работать с государством. Например, для Министерства образования мы даём свои пред-

ложения по улучшению процесса профильного обучения. Участвуем во всех заседаниях и совещаниях Министерства здравоохранения. Мы второй год изучаем все документы Европейского союза, которые интегрируют Украину в европейское сообщество.

❏ **Как вы относитесь к конкуренции?**

Я за честную и открытую конкуренцию. Я за другую культуру взаимоотношений и взаимодействия. Наши мастера по качеству работы давно опережают своих коллег в Европе, но культурные стереотипы являются основной преградой нашей интеграции в европейское сообщество. Я за другое качество диалога между коллегами.

Хотелось бы, чтобы в нашей индустрии было всё красиво, профессионально, технологично, с соблюдением профессиональной этики. Чем больше честной конкуренции, тем стремительнее движение вперёд. На рынке много брендов, мероприятий, академий, школ, салонов. Всем места хватит. Главное – работать в правовом русле, с высококлассными специалистами. Не останавливаться, объединяться и делиться опытом с молодыми коллегами, помогать им продвигаться вперёд.

❏ **Ваш Международный конгресс IBV. В чём его важность?**

В этом году мы проводим уже наш девятый международный конгресс в Дубае, ОАЭ. Начинаем подготовку десятого, юбилейного конгресса, который пройдёт в Украине. Греция, Грузия, Испания, Турция уже позади. Впереди у нас вся карта мира.

Важность своих конгрессов мы определяем тем, что являемся носителями украинской культуры и нашего профессионализма. Мы показываем миру нас, украинцев, с самой лучшей стороны и таким образом укрепляем позитивный имидж Украины на карте мира. Наши конгрессы собирают участников и спикеров из 30 стран мира.

❏ **На кого вы опираетесь в своём успехе?**

Как гласит пословица, один в поле не воин. Я идейный вдохновитель, человек с безумными идеями, но без команды никуда. И я благодарна, что они меня поддерживают, верят в меня и тоже становятся немножко сумасшедшими – в хорошем смысле этого слова. Иначе не получается. Нам нравится жить без скуки и в огромном интересе к тому, что мы делаем. Ещё не закончив один проект, мы уже думаем о другом. Мы каждый день растём и развиваемся в инновациях.

Моя семья – моя опора. Мои трое мужчин поддерживают меня во всём. Дети – мои мотиваторы. Особенно младший, ему 6 лет. Я очень хочу, чтобы они гордились своими родителями. Я много езжу по миру. Иногда кажется, что уже предел. Но знаю, что дома меня ждут и в меня всегда верят. И у меня опять вырастают крылья для нового созидательного творчества. ❏

Беседовали Наталья Каплун и Светлана Саламатова



тел.: +38 (067) 631-14-31, +38 (068) 163-17-88
beautyvoyage.org
[@international_beauty_voyage](https://www.instagram.com/international_beauty_voyage)



Юлия Козаченко

ЭФФЕКТ ГУБНОЙ ПОМАДЫ

По статистике, каждую минуту в мире продаётся одна губная помада. И никакие мировые катаклизмы не способны заставить женщин отказаться от этого самого сексуального косметического средства. Существует даже понятие «эффект губной помады». Оно появилось в 1929 году во время финансового кризиса в США, когда промышленное производство упало в два раза, а прибыль косметических компаний, наоборот, во столько же раз увеличилась

Поэтому неудивительно, что к каждому сезону бьюти-гиганты создают новые коллекции для макияжа, королевой которого является, конечно же, помада. Матовая или глянцевая, жидкая или в стике, яркая или нюдовая, суперстойкая или обычная — всё хочется попробовать, а осень — чудесное время для экспериментов!

Волшебный тинт

Новинка осени от YSL — лаковая жидкая губная помада-тинт Vernis à Levres Vinyl Cream Liquid. В её названии заключены все преимущества новики: она дарит губам лаковое покрытие с эффектом тинта, благодаря жидкой текстуре губы обзаводятся насыщенным цветом и дополнительным уходом. Новинка вышла в двух оттенках — Beige Progressive (светло-бежевый) и Rouge Transformer (ярко-красный).





Деликатный блеск

Для осенних экспериментов марка DIOR подготовила новую коллекцию помад в стике Rouge Dior Ultra Care Lipstick. В виде аббревиатуры CD в середине стика расположен ухаживающий бальзам с натуральным цветочным маслом. Также формула помады содержит микрожемчужные пигменты, придающие губам деликатный блеск. Новинка представлена 15 оттенками, три из которых — лимитированные.

Лаковая стойкость

Забыть о зеркале и постоянном обновлении макияжа предлагает марка MARY KAY® с набором «Лак для губ Ultra Stay™», в который входят: лак для губ Ultra Stay™, средство для фиксации и средство для снятия лака для губ. Благодаря взаимодействию первых двух продуктов, ваши губы будут идеальными в течение 8 часов и более, а с помощью третьего — снятие макияжа будет быстрым и комфортным. Новинка вышла в трёх оттенках: «вишня» (яркий универсальный красный оттенок), «слива» (насыщенный цвет с оттенками бургунди и ягод) и «роза» (тёплый нейтральный оттенок).



Нежный уход

Марка GIVENCHY в осенней коллекции макияжа представляет два новых оттенка помады-бальзама Rouge Interdit Vinyl Lipstick. Для осени были выбраны холодные оттенки: Purple (перламутровый пыльный сиреневый) и Pink (бежево-розовый). Новинки отлично справляются с уходом за губами — увлажняют и питают их. Оттенки помад совпадают с цветом футляров.



Пудровое матирование

К осени марка MAC выпустила 8 новых оттенков пудрово-матовых помад Powder Kiss Lipstick. В отличие от других матовых помад, которые зачастую сушат губы, забиваются в трещинки, неприятно ощущаются на губах, новые помады имеют текстуру бальзама, ухаживают за губами, увлажняют их, легко наносятся и дарят губам комфортное покрытие.



Суперстойкость

AVON представляет первую жидкую помаду «Суперстойкость», которая держится на губах до 16 часов! Она имеет кремовую текстуру и не оставляет следов, благодаря удобному аппликатору обеспечивает губам абсолютное покрытие, а специальная формула без воска позволяет помаде не растекаться и иметь максимально яркий цвет.



ПРОЕКТ BEAUTYSTAR



Ольга Кондратюк — визажист-стилист, художник по гриму, парикмахер, золотой призёр международного чемпионата по макияжу International Championship of Visage в номинации Full Creative Fashion Look 2017, работала с телеканалами «1+1», «Интер», «Украина», Politeka, «UA: Суспільне мовлення». Ольга представляет проект BeautyStar. В этом номере вы познакомитесь с романтической Ириной Остен и эпатажной Dj Natasha Rostova

Ольга Кондратюк

«Я работаю со многими публичными людьми в разных сферах — актёрами, телеведущими, людьми творчества, эстрады, политики — и теперь буду вас знакомить. Вы сможете узнать интересные факты из жизни знаменитых людей и научиться подбирать макияж для разных мероприятий, состояний души, черпать вдохновение для создания новых образов».

Facebook: lolkasignature

Instagram: @olyakondratykvissag

Viber, WhatsApp: +38 (097) 499-94-07



Ирина Остен, основательница студии и школы перманентного макияжа, эксперт и преподаватель, лашмейкер, бровист

«Меня называют одной из талантливейших девушек Киева, и это безмерно радует. Настоящая красота проявляется в умении видеть лучшее как в себе, так и в других. Моя история началась с реализации себя в автомобильном мире (я была гонимой), продолжалась в раскрытии художественного таланта и плавно перешла в бьюти-направление, которое я считаю своим истинным призванием. Меня обошли стороной долгие поиски «своего», потому что желание видеть и создавать прекрасное всегда вело вперёд и дарило смелость. Ведь все мы, девушки, обладаем врождённой интуицией, и, если прислушаться к себе, каждая может почувствовать, что на самом деле нужно

для счастья в данный момент. Моими кусочками счастливого пазла стали: работа с людьми, желание создавать красоту и желание делать свою работу лучше всех.

Сегодня у меня несколько поводов для гордости: Permanent MakeUp and School by Irina Osten, выпускники которой гарантированно создают качественные работы, и я могу лично поручиться за каждого, моя студия и собственные работы, которые всегда выполняются очень детально, точно, только на лучших, многократно протестированных пигментах и заказчиками которых являются даже звёзды эстрады, постоянное развитие и желание соответствовать самым высоким стандартам красоты. Здоровое питание, спорт и непрерывное обучение — мой любимый и неизменный образ жизни.

Уникальность моего подхода в том, что каждая процедура — это микрообучение, на котором я стараюсь узнать девушку, понять её желания, а после — рассказать об особенностях внешности и посвятить в тонкости макияжа. Люди идут к нам, чтобы добиться полной эстетичности, работать с образом в целом и получить результат «как с обложки журнала». Главное моё богатство — радостные клиентки! Большие самого процесса меня радует только обратная связь — когда девушки обнимают и целуют меня, восторженно рассказывают о реакции близких и друзей! Это просто бесценно. Мне понадобится миллион слов, чтобы описать всю радость таких моментов. На мой взгляд, секрет успеха кроется в настоящей, страстной, возможно даже маниакальной, любви к своему делу! Попробуйте несколько лет заниматься тем, во что влюблены, и вы меня обязательно поймёте».

Facebook: iren.osten

Instagram: Osten_vip_permanrnt

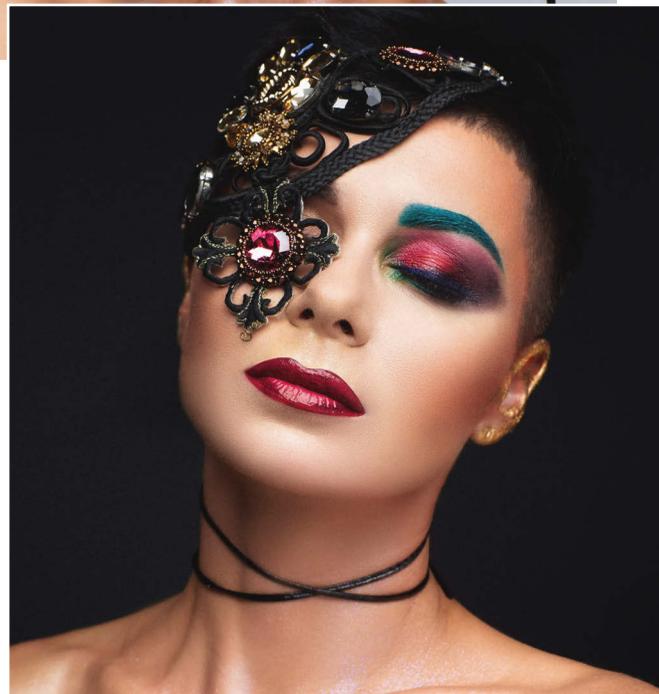
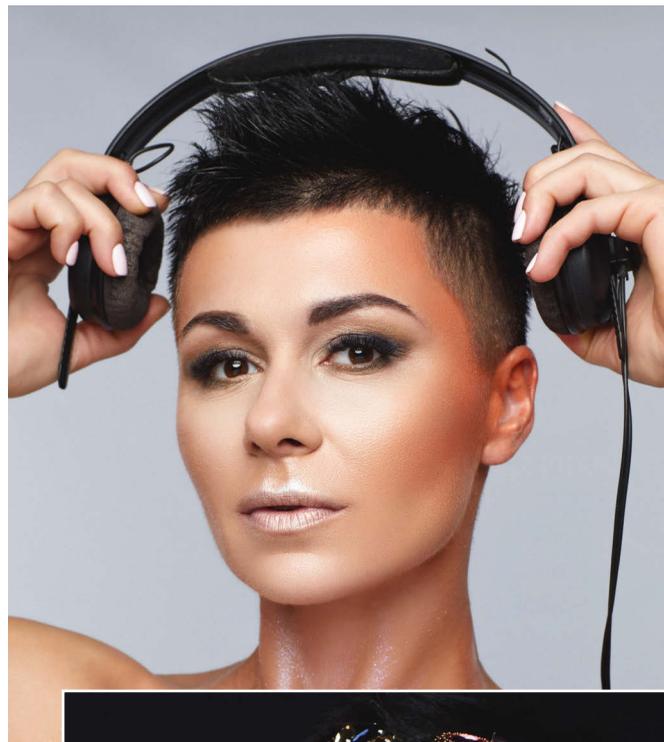
Viber, WhatsApp, Telegram: +38 (096) 987-77-76

Dj Natasha Rostova: «Музыка — моя жизнь, и я доношу её красоту людям»

«С детства я была артисткой, меня любили именно за мой артистизм. Соседи умилялись ребёнком, который рассказывал им стихи и пел песни. В школе, если нужно было выступить, проводить концерты, я была первой. Я родилась в провинции и мечтала о Киеве, при первой возможности — уехала. Моя первая и единственная мечта — стать актрисой театра. Я пыталась поступить. Но, увы, было сложно. Не имея знакомых, поддержки, я так и не поступила. Приоритетнее было выживание в любимом городе и очень большое желание остаться в нём. Поступила учиться на психолога и отложила актёрство на попозже.

Дальше — резидент *Andrey Balkonsky Booking Agency*, радиостанции *Kiss FM*, проектов «Война и мир» и *House Doctor*, сегодня — легенда жанра. Когда я работала офис-менеджером в ночном клубе «Максимум», познакомилась с Андреем Балконским, где он был резидентом. Я рассказала ему свою историю, и как-то он мне говорит: «Давай ты будешь диджеем». Я сначала подумала: «Как это? Там такие аппараты, это — как управлять самолётом!» Такое было у меня первое впечатление. И как сейчас помню слова Андрея: «Смотри, чем тебе не рампа?» И я согласилась, но... чтобы просто попробовать. Я типичный Стрелец: мне нужно всё экстремальное и тяжёлое. Моим учителем был Андрей Балконский. Как только я решилась, начался первый урок. Но он мне как-то не очень понравился, я получила по рукам и услышала много неприятных «психов». Тогда я завела тетрадку и нарисовала там ракету под названием «диджейский пульт» — у меня была подкачка. Как подводить треки и отсчитывать квадраты, я узнала, и мне больше ничего не нужно было. У меня была возможность тренироваться. Я работала в ночном клубе. Днём он закрыт — всё было в моём распоряжении. И я становилась за пульт. Неделю спустя, может немного больше, я сказала Балконскому, что могу поиграть. Он ответил: «Утомонись, ещё рано, сколько ты там учишься!» Но я настаивала на своём, и он сдался. Это было в 5 утра, людей было немного. На танцполе — 4 человека, на баре — около 15. «Иди, — говорит, — опозоришься, так хоть не перед толпой». Спустя 20 минут у меня танцевали все. И он мне сказал: «Всё, делаем вечеринку, вписываю тебя в афишу». Вот так 4 июня я стала за пульт. Год не помню, вроде 2005-й или 2006-й. Но это не важно. Так я начала играть каждые выходные и стала резидентом клуба «Максимум». Какое-то время совмещала с работой в офисе, но потом оставила, были гастроли. Свою актёрскую мечту я всё-таки исполнила. Три года назад я нашла шикарное место *Splash* — это театральная студия любителей. Вот там я кайфую, и моя мечта реализовалась.

В моей жизни всегда было много спорта, я занимаюсь лет 15. Начиналось всё с обычного фитнеса, потом затянуло в зал серьёзно, я стала готовиться к соревнованиям. Заняла 5-е место по Украине в категории «фитнес-модель». Потом был кроссфит, три года училась бить выносливой. И тут в моей



жизни появился бокс. Сначала я боялась вступать в драки, сама не раз получала, но вот ударить человека мне было очень страшно. Я месяц тренировалась, так как бокс для меня — неизведанное. Но спустя месяц я вышла на ринг и дралась. Было страшно! Но я пересилила себя. Даже превзошла себя! Теперь драться не боюсь.

Я счастлива, потому что мечты сбывались, сбываются и будут сбываться, если веришь в себя, доверяешь Вселенной,любишь всё и всех вокруг. И это счастье!»

Instagram: @djroostova
E-mail: djroostova@gmail.com



Юлия Козаченко

SOS-ПРОГРАММА ДЛЯ ЛИЦА

Летний отдых дарит нам не только восхитительные эмоции, но и проблемы с кожей, которые возникают под палящим солнцем, в солёной воде, при неправильном уходе и недостаточном увлажнении. Последствиями бурно проведённого лета могут оказаться обезвоживание кожи, гиперпигментация, огрубение кожи, образование мелких морщин, излишняя жирность кожи, акне и прыщи

Для правильной реабилитации кожи нужно следовать нескольким несложным правилам.

- Для очищения как сухой, так и жирной кожи следует применять мягкие текстуры. Но если вы фанатка скрабов с абразивными частицами в виде скорлупы ореха, косточек абрикоса или молотых кофейных зёрен, на время от них стоит отказаться, чтобы меньше травмировать кожу. Выбирайте скрабы с деликатным действием.
- Свой привычный повседневный уход нужно непременно дополнить увлажняющей сывороткой, которая наносится под дневной или ночной крем, а также увлажняющими масками, дарящими коже дополнительное увлажнение.
- В вашей косметичке обязательно должны присутствовать средства с антиоксидантами, которые помогут исправить последствия пребывания на солнце, в морской воде или длительного перелёта.



Масло для снятия макияжа с экстрактами бессмертника и календулы от L'OCCITANE при контакте с водой трансформируется в молочную эмульсию и эффективно очищает кожу от повседневных загрязнений и водостойкого макияжа, делает её упругой, а тон лица здоровым и сияющим



Двухфазное средство для снятия макияжа с глаз и губ с экстрактами бессмертника и календулы от L'OCCITANE удаляет даже самый водостойкий макияж. Календула успокаивает кожу, а бессмертник защищает её от свободных радикалов, способствует регенерации клеток кожи, стимулирует выработку коллагена и борется с возрастными изменениями

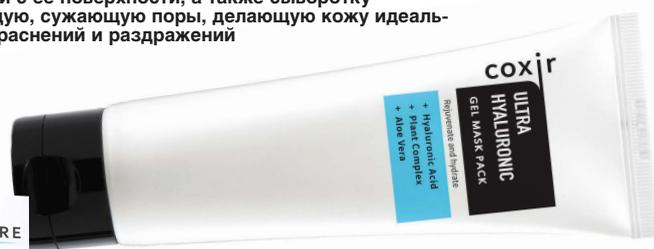


Лифтинг-крем «Кашемир» от CAUDALIE с лёгкой, но питательной текстурой разглаживает морщины, насыщает кожу изнутри и подтягивает овал лица. Фосфолипиды и эмульгаторы на 100 % природного происхождения создают эффект второй кожи, ощущение стянутости полностью проходит, кожа становится мягкой, без жирного блеска



Улучшенная система обновления кожи TimeWise® от MARY KAY®, включающая два продукта: скраб для глубокого очищения кожи TimeWise®, который мгновенно улучшает состояние кожи, удаляя ороговевшие клетки с её поверхности, а также сыворотку TimeWise®, питающую, сужающую поры, делающую кожу идеально гладкой без покраснений и раздражений

Нормализующий увлажняющий эликсир DermoFuture от UNICE multibrand оказывает омолаживающее и увлажняющее действие. Идеально подходит для кожи, склонной к воспалениям, прыщам, угрям. Средство уменьшает появление морщин, осветляет и разглаживает кожу



Увлажняющая гель-маска для лица с гиалуроновой кислотой от COXIR проникает глубоко в слои кожи и удерживает в них влагу, тем самым выравнивая текстуру и повышая упругость и эластичность кожи. Запускает процесс выработки коллагена и эластина. Успокаивает кожу и устраняет неприятные ощущения. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isei)

Освежающий тоник Botanical Effects® от MARY KAY® удаляет грязь и отмершие клетки, делая кожу чистой и свежей. Содержит экстракт гаммелиса, который сужает поры, а также экстракт питающей, антиоксиданты которого защищают кожу от свободных радикалов. Помогает контролировать блеск кожи



Маска для всех типов кожи «Детокс и восстановление» с экстрактом афлор от YVES ROCHER моментально насыщает кожу кислородом, придаёт ей свежесть и сияние. Кожа становится более гладкой, исчезают следы усталости



Маска-желе для лица «1000 миллиелен» от LUSH, наполненная свежим яблочным соком и антиоксидантным зелёным чаем, создана для восстановления тонажа кожи, придания лицу ровного тона и здорового сияния. Маска отлично очищает кожу благодаря каолину и глине, смесь масел лимона, апельсина и нероли дарит коже лёгкий отбеливающий эффект и упругость

Улиточная сыворотка от MIZON создана для оздоровления кожи при угревой сыпи, в случае шрамов от постакне, для восстановления после пилингов и чисток. Она глубоко увлажняет кожу, оказывает противовоспалительное, антиоксидантное, отбеливающее и активно омолаживающее действие. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isei)



Маска Botanical Effects® от MARY KAY® с растительной формулой мягко отшелушивает отмершие частички кожи, улучшает её текстуру, питывает и лишает кожу избыточного жира, придаёт ей более свежий и здоровый вид



Сыворотка для коррекции тона кожи от **MARY KAY** заметно выравнивает тон кожи и осветляет её благодаря запатентованному инновационному осветляющему комплексу Perfectly Bright™. При постоянном использовании средства исчезает гиперпигментация, тёмные точки и веснушки



Восстанавливающая минеральная маска для лица «Морские водоросли» от **LUSH** нежно очищает и смягчает кожу, улучшает её внешний вид. Маска содержит свежие морские водоросли и их абсолют, а также очищающий каолин, природный антисептик мёд, успокаивающие алоэ и розовый абсолют



Увлажняющая биомаска для сухой и чувствительной кожи «Роза» от **LOGONA** благодаря экстракту дамасской розы и гранатовых косточек, масел сладкого миндаля, ши и какао успокаивает раздражённую кожу, стимулирует регенерацию тканей, глубоко увлажняет и смягчает кожу, нормализует работу сальных желёз



Гель с алоэ и прополисом от **BENTON** успокаивает кожу, уменьшает воспаления, зуд, покраснения, а также увлажняет, смягчает и восстанавливает повреждённый кожный барьер. При регулярном использовании гель повышает эластичность кожи лица и гармонизирует её водно-жировой баланс



Дневной нормализующий крем для лица Floslek от **UNICE multibrand** для жирной и комбинированной кожи защищает её от солнечных лучей, матирует, устраняя жирный блеск, помогает избавиться от угрей и высыпаний, успокаивает и увлажняет



Крем против пигментных пятен Thalia от **UNICE multibrand** интенсивно увлажняет кожу, препятствует появлению пигментных пятен, защищает кожу от негативного влияния внешних факторов, тонизирует её и дарит здоровый вид



Многофункциональная 3 в 1 антиоксидантная очищающая маска для лица с глиной «Заряд сияния» от **AVON** устраняет до 84 % поверхностных загрязнений, сохраняя кожу чистой и увлажнённой, продлевает молодость кожи, предотвращает её сухость

Многофункциональный 3 в 1 антиоксидантный лосьон для лица «Дневная защита» SPF 50 от **AVON** защищает кожу от агрессивной окружающей среды, блокирует UV-лучи, предотвращает преждевременное старение кожи и дарит ей



Ампула для лица на основе гиалуроновой кислоты от **COXIR** разработана для глубокого увлажнения даже очень сухой кожи. Одновременно с увлажнением разглаживаются мимические морщины и повышается эластичность кожного покрова. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isej)

Ночная маска для лица с пептидами и гиалуроновой кислотой Thalia от **UNICE multibrand** восстанавливает утраченную кожей влагу и эластичность, пептиды, гиалуроновая кислота и увлажняющие компоненты поддерживают естественный водно-жировой баланс кожи и предотвращают сухость



Маска для лица «Огурец и мята» от **UNICE multibrand** избавляет кожу от воспалений и раздражений, освежает и тонизирует её, отбеливает, выравнивает тон и придаёт эластичность

O-o-o, das ist fantastisch!

Юлия Козаченко

Такие отзывы может получать не только французская и итальянская парфюмерия. Немецкие парфюмеры уже давно заняли свою нишу, а их ароматы обладают истинно немецкими чертами — практичностью, логикой, скромной романтикой и сдержанной страстью. Со свойственным немцам подходом к делу они сделали парфюмерные линии продолжением брендов одежды и аксессуаров, славящихся своим качеством, функциональностью и... немецким шиком!

УВАЖАЕМЫЙ СЭР ОЛИВЕР

Известная марка S.OLIVER начинала как бренд мужской одежды и была названа в честь героя романа английского писателя Чарльза Диккенса — Оливера Твиста. Это была дань не только мастерству автора, но и английскому стилю мужской одежды. Со временем S.OLIVER запустил женскую линию, а также стал создавать ароматы.

Как ты ни крути, но мы — пара!

В этом сезоне марка S.OLIVER представила два парных аромата. Как противостоят строгим флаконам, эти ароматы яркие и жизнерадостные, при этом с чётко прослеживающимися классическими чертами.

Так, **Black Label Women** — нежный и романтичный, созданный для свиданий. В его начальных нотах — сладкий апельсин, бордовая роза, зелень и утренняя фиалка. В центре — пион, ландыш и жасмин. База представлена сандаловым дымом, мускусом и ванилью.

Black Label Men — это интересная фужерная пирамида, которая магическим образом соединяет в себе эстетику и классику. Начальной волной служит китарис с тонким апельсином и плодом цитрона, сердце пульсирует под аккомпанемент лаванды, корня герани и шалфея, шлейф собран из сандаловой и смолистой плоти, кедра и ветивера.



GOOD BYE, AMERICA!

BETTY BARCLAY — это, пожалуй, самая известная немецкая марка одежды, симбиоз европейского шика и немецкой практичности. Но немецкой марка была не всегда: её родина — Америка, а изначальная целевая аудитория — тинейджеры. Будучи на грани разорения после Второй мировой, марка была выкуплена немецким предпринимателем Максом Берком. Под его руководством бренд избавился от американских черт и приобрёл истинно европейское лицо.

В стиле немецкой поэзии

Парфюмерная линия от **BETTY BARCLAY** — это европейская роскошь, немецкий консерватизм и неожиданная нежность и утончённость. Именно такими являются недавно созданные два женских аромата.

Beautiful Eden подобен поэзии и переносит нас в дикий сад, полный ароматов весенних цветов и зелёных трав. Композиция открывается аккордами груши, чёрной смородины и мандарина. Букет из египетского жасмина, пиона и ландыша образует сердце аромата. База представлена комбинацией кедра, сандала и ванили.

Bohemian Romance призван подчеркнуть богемный стиль жизни: лёгкость наслаждения жизнью и внимание к её маленьким радостям. Аромат начинается с брызг мандарина, апельсина, груши и ягод розового перца. Сердце раскрывается букетом ландыша, жасмина и розы, которые обрамляют кедровое дерево и белый мускус.

интересно

Анна Довгополая,
врач-дерматовенеролог,
дерматоонколог, трихолог,
косметолог, член УАДВ,
член Ассоциации трихологов Украины,
главный врач клиники эстетической
медицины Lege Artis



Анна Довгополая

ПРАВИЛЬНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ

«Красота — высшая форма гениальности, но в отличие от гениальности она не требует подтверждений».

Оскар Уайльд

Смена сезонов — стресс как для нас, так и для нашей кожи лица. Сухой воздух, ветер, изменяющая солнечная активность и прочие капризы погоды сказываются на её состоянии не лучшим образом. Если не подготовиться заранее, то грустить придётся не только из-за серости за окном, но и из-за шелушения, раздражения, высыпаний и других нежелательных явлений на лице.

Осенью кожа лица действительно нуждается в особом уходе. Несмотря на то что настоящие холода начинаются только в ноябре, проблемы могут возникнуть уже в первые осенние месяцы. В основном они связаны с прошедшим летом — из-за воздействия на кожу солнечных лучей кожа становится обезвоженной, сухой, часто появляется пигментация. В нашем климатическом поясе тепло, как правило, резко сменяется холодом. Ветреная погода и влажный воздух нарушают барьерные функции, что негативно отражается на стрессированной коже гиперчувствительностью, шелушением и раздражением, сосуды становятся ломкими и хрупкими. Как следствие — развивается купероз, снижается местная сопротивляемость кожи к внешним раздражителям. Впоследствии обезвоживание усиливается под воздействием центрального отопления. Кожа становится особенно чувствительной после активного летнего солнца, начинает реагировать на малейшие воздействия внешней среды. И даже от лёгкого порыва холодного ветра может возникнуть раздражение. Важно, что под влиянием различных факторов чувствительной может стать кожа любого типа.

В чём нуждается кожа в осенний период? Это основной вопрос, который волнует большую часть представительниц женского пола с наступлением этого прекрасного, но вместе с тем холодного времени года.

Очищение без пересушивания

При смене сезонов важно провести тщательную ревизию косметики. Я советую перейти на кремовые очищающие средства, например молочко. Если летом кожа с благодарностью воспринимает умывание с пенкой или очищающим гелем, то осенью их стоит отложить в сторону. Вместо них приобретите кремовые очищающие средства, которые не создают пены. Они не нарушают естественный жировой баланс и не препятствуют выработке кожного себума, который с приходом холодов призван увлажнять кожу. А некоторые из них содержат масла и витамины, которые одновременно с очищением качественно питают кожу.

Отшелушивание

Не забывайте о регулярном скрабировании кожи (1-2 раза в неделю). Кроме того, что скрабы делают поверхность лица более гладкой и упругой, они улучшают проникновение сывороток, кремов и масок, которые вы затем наносите.

Не лишним будет напомнить, что любые средства по уходу за кожей необходимо подбирать согласно своему типу кожи. В этом вам поможет врач-дерматолог, косметолог.

Среди скрабов для лица с натуральными и искусственными частичками следует предпочесть последние — они меньше травмируют кожу в холодный период, когда она и так подвержена агрессивным факторам внешней среды.

Для чувствительной кожи и кожи, склонной к куперозу, идеально подойдут домашние энзимные пилинги.

Увлажнение

При наступлении первых осенних холодов замените лёгкий увлажняющий крем на более жирный аналог.

Поскольку в холодное время кожа больше подвержена преждевременному старению, одним из самых полезных ингредиентов является ретинол. Это вещество помогает выработке коллагена, а его количество, как мы знаем, с возрастом вырабатывается всё меньше и меньше. Ретинол способствует восполнению недостатка коллагена и заставляет нашу кожу «работать». За это свойство его прозвали «победителем старения». Если же одного крема недостаточно, то можно в дополнение к нему подобрать специальную сыворотку с гиалуроновой кислотой.

Защита от солнца

Защита от солнца не теряет актуальности. Конечно, осеннее солнце не такое жгучее, как летнее, но защищаться от лишнего ультрафиолета всё равно необходимо. Даже в пасмурную погоду. Особенно важна эта защита для тех, чья кожа обладает повышенной чувствительностью, быстро покрывается веснушками или сильно краснеет на солнце.

Увлажняющие и питательные маски

Осенью всем без исключения рекомендуем использовать увлажняющие маски для лица. Обладательницы сухой и нормальной кожи могут применять питательные и глубоко восстанавливающие маски, а жирной и комбинированной — более лёгкие текстуры масок, например тканевые с коллагеном и пептидами. Используйте их 1-3 раза в неделю, чтобы увлажнить кожу и восстановить уровень влаги в ней.

Витамины и антиоксиданты каждый день

Чем тяжелее погода, чем короче световой день и чем меньше свежих овощей и фруктов, тем больше у организма потребность в получении полноценных витаминов. Поэтому свой рацион нужно стараться составить таким образом, чтобы в нём были все необходимые витамины. Холодная погода позволяет сделать небольшое послабление в диете в сторону увеличения её калорийности, и этим следует немедленно воспользоваться, включая в еду различные растительные масла — оливковое, кунжутное, миндальное, рапсовое, а также морскую рыбу и орехи, которые богаты жирными кислотами омега-3. Ещё одним замечательным поставщиком витаминов, высококачественного растительного масла и мощных антиоксидантов может стать авокадо. Кстати, есть его (в разумных количествах) можно безо всякой боязни растолстеть, так как этот волшебный плод, несмотря на свою калорийность, обладает удивительной способностью нормализовать липидный обмен.

Увлажняйте воздух в спальне и офисе

Как только начинается отопительный сезон, воздух в помещениях становится убийственно сухим, что негативно сказывается на нашей коже. Исправить ситуацию поможет специальный увлажнитель.

И конечно же, не забывайте о волосах!

Начало осени — это время, которое как нельзя лучше



способствует восстановлению волос.

Состригайте лишнее. Обладательницам длинной шевелюры не нужно бояться расстаться с несколькими сантиметрами волос, особенно если они секутся на кончиках. Так вы не только будете выглядеть ухоженно, но и увеличите эффект от масок.

Увлажняйте. Осенью повышенная сухость волос наблюдается практически у всех, поэтому в данный период чрезвычайно важно пользоваться шампунем, в составе которого имеются растительные и питательные ингредиенты. Предпочтение стоит отдать шампуням бессульфатного типа без агрессивных химических компонентов.

Не экономьте. Откажитесь от разрекламированных средств 2 в 1. Вы должны помнить, что это — дорожный вариант косметики для волос, а никак не средства для ежедневного использования. Все продукты по уходу нужно приобретать по отдельности, так что купите шампунь, бальзам и маску из одной серии для обеспечения комплексного воздействия питательных компонентов.

Меньше температурных воздействий. В осенний период волосам нужно дать отдохнуть. Помыв голову, просто промокните волосы полотенцем и дайте им высохнуть естественным образом. Максимально сократите использование фена, утюжка и плойки, ведь волосы и без того ослабли за лето. Если же без укладки вам не обойтись, непременно наносите средства, обеспечивающие термозащиту.

Берегите волосы от холода и ветра. Обязательно носите капюшон или подходящий вам головной убор. Если вы заходите в тёплое место, то шапку нужно снять, чтобы не перегревать кожу головы.

Я рассказала вам всё о домашнем осеннем уходе за кожей и волосами. Придерживайтесь этих простых правил, и вы увидите, что в конце сезона ваша кожа и волосы будут красивыми, увлажнёнными и, главное, здоровыми!

Искренне ваша,
Анна Довгополая



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
тел. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola



СОЗДАТЬ ДУХИ? А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?

Юлия Манойло

Аромат весенней зелени и первых цветов, цветущей липы в окружении степных трав, простой избушки мужественного лесника или чистоты высокогорного леса... Неужели это можно «носить» на себе? И даже каждый день? Да! И это невероятно красиво!

«Другой» аромат

Парфюмерию от украинских производителей знают немногие. А зря, ведь она разноплановая и исходит из глубин украинской души. Одним из таких развивающихся брендов является бренд MANOLI. Как его создатель и автор парфюмерных композиций, как человек, влюблённый в натуральные ароматы, я составляю духи из эфирных масел, абсолютов, конкретов и настоек, лишь изредка прибегая к синтетическим веществам. Возможно, поэтому о парфюмерии MANOLI часто говорят: «Ух ты, а этот аромат ощущается совсем по-другому!»

Чаще всего мы воспринимаем парфюмерию по критерию «нравится/не нравится», «моё/не моё». Ведь как бы ни была красива и богата ольфакторная композиция, если она вызывает головную боль или другие неприятные эмоции, удовольствия от неё получить не удастся. Насколько подойдёт это «по-другому» конкретному человеку, можно понять, только «разносив» духи на себе. И я всем предлагаю: «Знакомьтесь с новым, чтобы представлять, что такое украинская инди-парфюмерия, почему её относят к «нише» в «нише» и, главное, нравится ли она вам».

Я уверена, что композиции MANOLI придутся по душе людям, которые ищут что-то новое и необычное. Мои ароматы находят отклик у тех, кому сложно подобрать себе духи среди парфюмерии, представленной в магазинах. Они интересуют также искушённых любителей, желающих проследить, как же аромат раскрывается, меняется со временем и передаёт заложенную в него идею.

Меня часто спрашивают, чем уникальны мои ароматы, что их отличает от привычного люкса или выделяет в модной сейчас «нише». Я могу с уверенностью сказать, что в каждом из них заложена любовь к природе. Вдохновляясь походами в горы, в дикие и удалённые от людей места, отдыхом на море, сменой времени года, я переношу все впечатления в своё творчество. Это легко заметить, стоит лишь прочитать об идее аромата и основных его ингредиентах.

Из инженеров — в парфюмеры

Как же я начала создавать духи?.. Не спрашивайте: «Почему?», ведь мой ответ будет: «А почему бы и нет?»

Однажды я ушла от успешной технической специальности в поиске творческой составляющей моей жизни. И оказалось, что непросто найти своё призвание. Когда ты стоишь перед выбором, нет камня, на котором написали бы: пойдёшь туда, будет то-то. Только со временем я нашла для себя то, чем мне нравится заниматься в любое время года, с головной болью или просто 12 часов подряд. Я практически ничего не знала о парфюмерном производстве и начала изучать всё с нуля. Пробовала, запоминала и снова пробовала. Так появился бренд MANOLI, символ которого — магнолия — пример утончённости, красоты и неповторимого аромата, с загадочной историей своего происхождения, как и всё глубокое и непознанное на Земле. Да-да, магнолии относят к реликтовым деревьям, которые уже были на Земле более 95 миллионов лет назад!

Когда идея захватывает

Мне нравится работать с натуральными ингредиентами. А их красота очень сильно зависит от качества. Ингредиенты приезжают ко мне в основном из Франции (признанной парфюмерной Мекки), США и Австрии, а исходное сырьё собирается для них по всему миру. Например, в мужской парфюмерной воде Forester я использую ветивер с острова Ява, в другом мужском аромате «Горный лес» — французский шалфей из высокогорного Прованса, для женских духов Primevère Verte был выбран прекрасный петитгрейн из Парагвая, как и для женской парфюмерной воды «Восточное лето» — разнообразные цитрусы из Италии.

Как и процесс работы с эфирными маслами, меня захватывает подбор аромата для конкретного человека. Особенно когда ко мне приходят с желанием сделать индивидуальный аромат. Как правило, идея меня сразу



Юлия Манойло,
основатель бренда MANOLI

же захватывает, я с головой погружаюсь во внутренний мир этого человека, его образ, его мысли и чувства, чтобы создать поистине уникальный аромат. Такая работа, бывает, затягивается и на полгода, ведь только созданные духи месяц созревают, а после внесения изменений требуется дополнительная последующая выдержка.

Сейчас я могу с уверенностью сказать: когда тебе нравится то, чем ты занимаешься, всё получается легко, а результат твоей деятельности непременно высоко оценивают и другие люди! 📌

Получить информацию и приобрести авторские ароматы MANOLI вы можете на сайте www.manoli-perfumes.com. Там же можно приобрести набор пробников, чтобы поближе познакомиться с каждым ароматом и сделать свой выбор.

MANOLI



Facebook:
ManoliPerfumes

Instagram:
manoliperfumes

Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ!

Юлия Козаченко

Осень ещё готовит нам свои сюрпризы и впечатления. А косметические марки уже радуют огромным количеством бьюти-новинок. Для обзора мы выбрали новые средства, которые решают самые актуальные проблемы кожи лица и тела

Жир, блеск... красота?

Жирная и комбинированная кожа имеет несколько преимуществ: она позже стареет, на ней меньше видны морщинки, на неё лучше ложится и держится загар. С другой стороны, расширенные закупоренные поры, акне, жирный блеск, прыщи доставляют немало хлопот.

Регулярное очищение — главный этап в уходе за жирной кожей. Марка CAUDALIE предлагает воспользоваться новинкой — очищающим освежающим гелем Gelee Nettoyante Purifiante (1) для жирной и комбинированной кожи, склонной к акне. После применения нежного, но эффективного геля заметно сужаются поры, уменьшается выделение кожного сала и снижается вероятность появления дефектов.

Маска-желе «Без сомнений» от LUSH (2) с помощью каолина и измельчённого бамбукового ствола обеспечивает коже лёгкий скрабирующий эффект, очищает поры от загрязнений, восстанавливает кровообращение. Смесь масел сицилийского лимона, грейпфрута и бергамота матирует её и забирает излишки кожного сала.

Очищающее мыло «Помощь природы» от LUSH (3) идеально подходит для жирной и комбинированной кожи, склонной к аллергическим реакциям, так как обеспечивает ей очень мягкое очищение. Благодаря смеси ромашки, лаванды и розового абсолюта средство смягчает и успокаивает кожу, порошок каламина снимает воспаление, а глицерин удерживает влагу.

Для ежедневного ухода за проблемной кожей, подверженной воспалительным процессам, марка UNICE предлагает сыворотку с маслом чайного дерева SOS Serum Tea Tree Oil (4). Она обладает мощным антисептическим действием, а при регулярном применении уменьшается количество акне и воспалений.

Ваше сиятельство

Ваш загар ещё не сошёл и пикантно смотрится на фоне уже начинающей предаваться унынию природы? Тогда следует немного его оживить, подсветить, а то и сделать более интенсивным. В сентябре выбираем бронзовое сияние!



Питательный уход-хайлайтер для лица от **YVES ROCHER** (5) не только подарит коже лёгкое мерцание и естественное сияние, но и сделает её при регулярном использовании упругой и гладкой. Средство содержит 30 ценных масел и масло 1000 роз, которые способствуют клеточной регенерации.

Жидкий бронзер-хайлайтер с эффектом солнечного сияния от **AVON** (6) можно использовать как румяна, как бронзатор на выступающие части лица и как хайлайтер на скулы, под бровь и спинку носа. Чтобы придать сияние всему лицу, следует добавить несколько капель в крем для лица или тональное средство.

Глаз да глаз

Если глаза – это зеркало души, то кожа вокруг глаз – её телесное обрамление. А чтобы эти две материи пребывали в гармонии, не следует пренебрегать уходом за кожей вокруг глаз, тем более что это так приятно!

Для обладательниц чувствительной кожи глаз, а также для тех, кто носит контактные линзы, марка **MARY KAY**® (7) предлагает обезжиренное средство для снятия косметики с глаз, которое нежно удаляет косметику и водостойкую тушь, не раздражая и не растягивая тонкую кожу.

Двухфазная жидкость для снятия макияжа с глаз от **UNICE multibrand** (8) удаляет любой макияж. Благодаря маслу виноградных косточек, пантенолу и глицерину средство также разглаживает кожу, питает её и делает бархатистой.

Интенсивный наполнитель морщин кожи вокруг глаз с высокой концентрацией активных компонентов DermoFuture от **UNICE multibrand** (9) поможет как можно дольше сохранить её молодость. Эффект достигается благодаря инновационному комплексу 3-Herrapidwrinkle, который дарит коже упругость и поддерживает нормальный уровень увлажнённости.

Дела интимные

Правильно выбранное средство для интимной гигиены заботится о здоровье женщины: деликатно очищает, обеспечивает ощущение свежести, предупреждает размножение вредных микроорганизмов и появление воспалений.

Гель для интимной гигиены с гиалуроновой кислотой и эфирным маслом пальмарозы от **TM VITAMINCLUB** (10) с фуллереновой водой отвечает всем этим требованиям благодаря деликатной формуле, содержащей гиалуроновую кислоту, эфирные масла пальмарозы и лемонграсса, алоэ вера и водные настои ромашки и календулы.

Глаза, губы...

Среди множества новинок по уходу за губами и ресницами мы выбрали именно эти, ведь, помимо отличного ухода, они дарят самым привлекательным частям нашего лица дополнительный объём и сексуальность.

Масло для губ «Питание и цвет» от **AVON** (11) с маслом жожоба, авокадо, кокоса и витамином Е обеспечивает им максимальное увлажнение, питание, мгновенное восстановление и защиту от солнца, дарит натуральный блеск без липкого эффекта.



выбор сентября



13



12



14

Основа для ресниц от **MARY KAY®** (12) — это средство, дающее ресницам больше длины и объёма. Основа укрепляет ресницы, не давая им ломаться, приподнимает и подкручивает их, продлевает время пребывания туши на ресницах.

Секрет её молодости

Оставаться всегда молодой невозможно, а вот продлить молодость — вполне реально. Тем более что наука не стоит на месте, и на защиту нашей кожи от возрастных изменений выступили самые инновационные научные разработки.

Руки могут многое рассказать о женщине. Чтобы окружающие оставались в неведении её тайн, марка **CAUDALIE** создала крем для рук Vinoperfect (13) против пигментных пятен разного характера (солнце, прыщи, возраст, беременность). Молекула Viniferine и экстракт белого пиона делают пятна менее заметными и предотвращают появление новых.

Ваша кожа нуждается в омолаживающем очищении? Мыло для умывания «Хлеб молодости» от **LUSH** (14) спешит на помощь! Средство заполнено разного вида пшеницей, которая богата витамином E, замедляющим появление морщин, пигментных пятен, способствующим рассасыванию рубцов. Масло хмеля в формуле содействует повышению упругости кожи и выступает антисептиком.

Продлить молодость кожи, сохранить её здоровье и сияние поможет ревитализирующее средство DermoFuture от **UNICE multibrand** (15). За счёт наличия витамина A средство существенно омолаживает эпидермис, разглаживая кожный рельеф и устраняя мелкую сеточку морщин.

Мезороллер для микроигльчатой мезотерапии DermoFuture Mezoroller от **UNICE multibrand** (16) — инновационная разработка для омоложения, восстановления и повышения упругости кожи лица. Массаж таким инструментом стимулирует синтез коллагена, что побуждает клетки кожи к самостоятельной регенерации и обновлению.

Коллаген — важнейший для сохранения молодости кожи белок. Он синтезируется в организме человека, но со временем процесс производства замедляется, что приводит к появлению морщин, дряблости и тусклости. Компенсировать его недостаток можно с помощью активного коллаген-геля DermoFuture от **UNICE multibrand** (17). Он восполняет недостаток коллагена в эпидермисе, благодаря чему повышается его эластичность, упругость, тонус.

Растяжения больше нет

Красивое стройное тело не всегда подарок природы. Чаще это результат работы над собой: правильное питание, физические упражнения, регулярный уход за кожей тела. И с уходом лета не стоит останавливать борьбу за идеал!

Тем более что есть замечательный крем для похудения и против растяжек Body & Soul от **UNICE multibrand** (18). Основу формулы составляет кофеин — естественный активатор жиросжигания. Эфирное масло ментола подтягивает кожу, тонизирует её и заряжает энергией. Крем не только предотвращает появление растяжек, но и увлажняет и питает кожу.



16



17



18

РАСТВОРИТЬСЯ В ПРИРОДЕ

Вдохнуть её запахи, насладиться тишиной бескрайней пустыни или почувствовать поцелуй солнца предлагает марка **YVES ROCHER** с новой коллекцией авторских ароматов, отражающих эти волшебные моменты, далёкие от шума и суеты повседневной жизни. Эти подлинные, самобытные, аутентичные ароматы наполнены эмоциями, духом приключений, стремлением к самовыражению и единению с природой, в которой мы черпаем вдохновение. Они производятся на бретонских фабриках во Франции, и марка гордится тем, что вносит свой вклад в трудоустройство местного населения, создав более десяти тысяч рабочих мест в YVES ROCHER в провинции Бретань. Марка сотрудничает с талантливыми парфюмерами, которые помогают в выборе натурального сырья высокого качества.



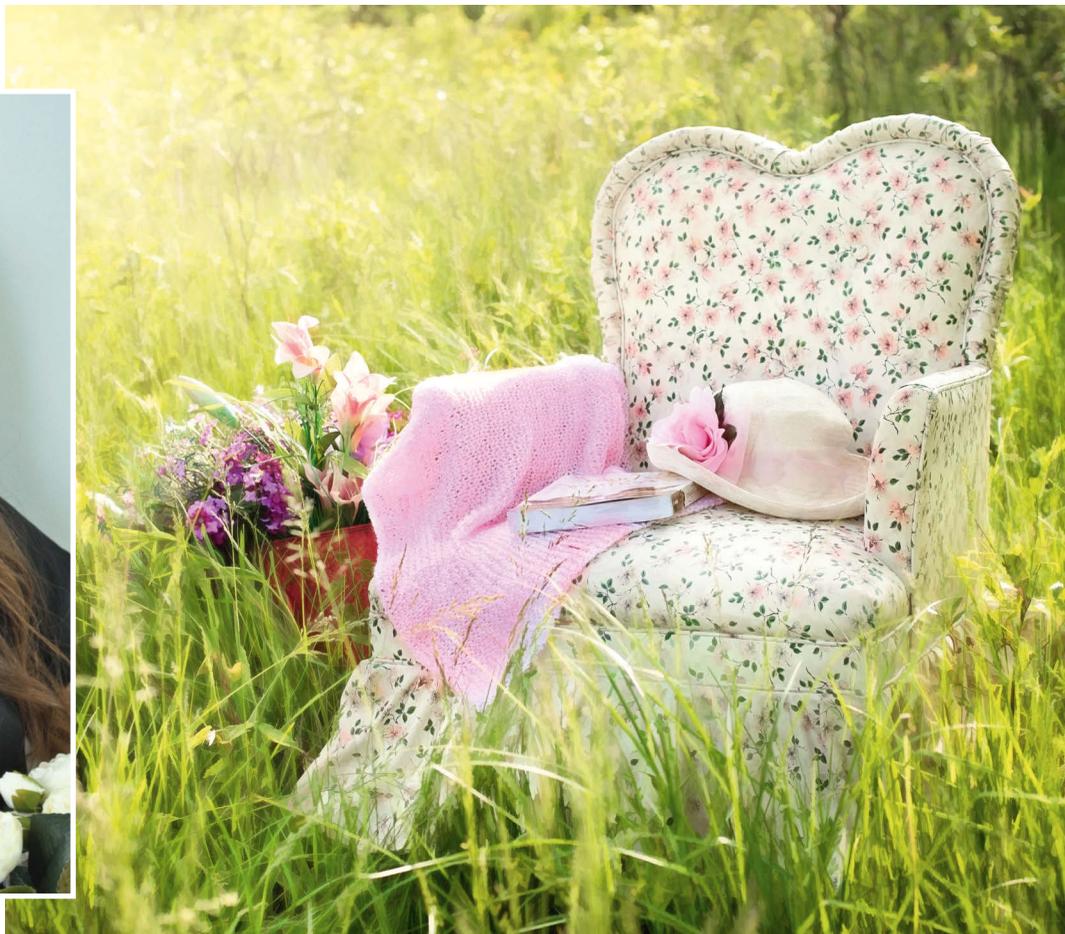
И У МЕНЯ НА ЭТО 5 ПРИЧИН!

Не тратить много времени на создание локонов и всегда получать комплименты — мечта любой девушки. Новая плойка **POLARIS PHS 0525K Ceramic Extra Curl** делает мечты реальностью. Этот бьюти-гаджет имеет 5 неоспоримых преимуществ: экономит время (быстро завивает длинные, короткие, тонкие, густые и даже наращённые волосы), сохраняет здоровье и естественную красоту волос благодаря деликатно нагревающейму волосы покрытию пластин DUO Ceramic, подходит для любого типа и вида причёски, удобен в использовании благодаря удлинённой рабочей поверхности пластин — 15 см, с помощью которых можно быстро завить волосы любой длины и густоты, а также радует глаз стильным лаконичным дизайном.

ИГРА НА КОНТРАСТЕ

В такую игру приглашает сыграть марка **AVON** с новым ароматом Eve Duet Contrasts. Новинка представляет собой два эксклюзивных аромата в одном флаконе — идеальные сами по себе, гармоничные вместе. Первый аромат — нежный цветочно-фруктовый Eve Duet Radiant, воздушную композицию которого составляют ноты клементина, нежной водной лилии и амбры, раскрывающей грани вашей гармоничной натуры. Второй аромат — страстный цветочно-древесный Eve Duet Sensual, где букет из нот сливы, водной лилии и пачулей окутывает вас и открывают миру всю силу пылкого, энергичного характера.





Виктория Бредихина

Вспомни лето

Помните, как в школьные годы мы после каждых летних каникул писали сочинение на тему «Как я провёл(а) лето»? На тот момент у каждого из нас ещё свежи были летние эмоции, искренней была радость от встречи с одноклассниками, все наперебой делились рассказами о своих приключениях, радостно переносили воспоминания на первую страницу новой тетрадки, вкусно пахнущей свежей бумагой

Все старательно орудовали шариковыми ручками по бумаге, перемигиваясь и хихикая, а я с жадностью вдыхала так любимый мною аромат 1 сентября: запах свежепокрашенных стен, новых учебников, только что заточенных карандашей, огромных букетов цветов, которыми был заставлен класс, и ароматы лета, всё ещё настойчиво пробивающиеся сквозь открытое окно.

Явившийся во сне

Юный парфюмер в моём лице уже тогда своим маленьким носом воспринимал окружающий мир сквозь призму своих ольфакторных впечатлений, поэтому позже, когда изобретение парфюмерии стало не только моим увлечением, но и профессией, я часто окуналась в

эти воспоминания детства, чтобы глотнуть порцию вдохновения и передать эмоции через аромат. Например, задумывая аромат **VICTORIA BREDIKHINA Herbal Mojito**, я была далека от того, чтобы создать уютный, лёгкий аромат, — мне хотелось сделать его эмоциональным, насыщенным, более «кубинским» и «хемингуэевским». Я усердно смешивала нотки мяты, лайма и бергамота, округляла эту композицию мускусом, но в душе понимала, что для идеальной картины аромата не хватает одного пазла. И мне приснилось лето. Во сне я с жадностью ела спелую малину, даже сквозь сон пробивался аромат сена под солнцем, цветущей липы и скромного дуновения летнего ветерка. Следуя примеру Менделеева, которому, по легенде, приснилась его периодическая система химических элементов, я перенесла приснившиеся эмоции в



аромат, добавив в него нотки липы, малины, сена и озона, и — встречайте! Лёгкий, ненавязчивый и в то же время стойкий и шлейфовый аромат Herbal Mojito для жизнерадостных девушек создан!

Огурец. Просто огурец

С ароматом этого скромного джентльмена у меня связаны самые тёплые летние детские воспоминания. Помню, у мамы был неизменный лосьон «Огуречный», служивший универсальным косметическим средством: с его помощью мама снимала макияж, освежала кожу и даже дезинфицировала порезы и ранки. А в сезон огурцов мама настаивала «пупырчатых» одной ей известным способом — и получался домашний огуречный лосьон. Чего греха таить, я и сейчас время от времени протираю лицо кусочком огурца либо накладываю ароматные колёсики под глаза — отличное средство от отёков и усталости, как оказалось! А создавая аромат **VICTORIA BREDIKHINA Cucumber** («Огурец»), мне хотелось передать всю прелесть сезона огурцов, когда в каждом доме в моей родной Одессе промышленными масштабами велись закрутки на зиму, а огуречный аромат стоял на всю улицу! Я надеюсь, что аромат

такой и получился — ностальгический, освежающий, морской, а значит, очень одесский!

Чем пахнет чёртовое колесо?

Возвращаясь к воспоминаниям о начале учебного года, не могу обойти стороной ещё одни милые моему сердцу эпизоды из детства. Честно написав сочинение о лете, мы с подружками отправлялись в парк аттракционов. Мы ощущали полную свободу, ведь нас не контролировали ни родители, ни учителя. Мы до головокружения качались на качелях, объедались мороженым и сладкой ватой. Зависая на самой верхотуре чёртова колеса, мы фотографировались на фоне моря и парковой зелени, строя смешные рожицы и улыбаясь этому чувству безграничного счастья. Мой аромат **VICTORIA BREDIKHINA Luna Park** посвящён именно этим беззаботным эмоциям. В нём слились нотки чёрной смородины, клубники, карамели и сладкой ваты. И когда я бываю в разных городах и вижу чёртовое колесо, не могу увернуться от мысли, что это огромное сооружение имеет свой аромат — и это не запах скрипучего окрашенного железа, а вполне милый аромат Luna Park. 📌



Ольга Довгополая,
кандидат медицинских наук,
член Американской
академии дерматологии

Ольга Довгополая

ИДЕАЛЬНЫЙ ОВАЛ ЛИЦА — СЕГОДНЯШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ С JUVEDERM® VOLUX™

«Лицо — это зеркало, которое отражает движения внутренней жизни. Уделяйте ему особое внимание».

Кoko Шанель

Нижняя треть лица играет существенную роль в восприятии лица в целом и является важным критерием молодости. Один из основных приёмов, которые используют профессиональные визажисты при нанесении макияжа, — коррекция лица при помощи контуринга. Это подходит в основном для статической фотографии или более сложного грима, если дело касается съёмки. До недавнего времени изменить форму подбородка можно было с помощью импланта, который устанавливался хирургическим методом, а выведение углов нижней челюсти было допустимо при сложном ортодонтическом лечении и челюстно-лицевой хирургии. С выходом нового революционного препарата Juvederm® Volux™ компании «Аллерган» в 2019 году это стало возможным без вышеперечисленных техник. Так как этот препарат отчасти имплант, он предназначен исключительно для коррекции подбородка, овала и углов нижней челюсти с постановкой в тканях до двух лет.

Что же означает идеальная форма нижней части лица для пациента?

Нижняя часть лица может играть важную роль в восприятии привлекательности. Форма подбородка может влиять на то, как люди воспринимаются в социуме. Выразительный подбородок может выражать сильную личность, а недостаточно выразительный — слабую. Это в большей степени касается мужчин, особенно в восприятии их образа как лидера и бизнесмена. Для женщин выразительный подбородок играет утончённую роль в восприятии образа в целом, а также пропорциональности лица. Красиво очерченный угол нижней челюсти ещё называют «углом молодости».

Наиболее правильной формой лица является овал с хорошей пропорцией и симметрией. Форма лица в виде сердца, ромба и круга для разных рас также желательна. А вот наименее популярные формы лица — продолговатые, квадратные, прямоугольные и треугольные.

Анатомически лицо имеет четыре основные структуры:

- Кости лицевой части черепа.
- Поверхностные и глубокие жировые пакеты, которые отвечают за объём.
- Мышцы, отвечающие за выражение лица.
- Кожа, ухоженное состояние которой является одним из основных критериев молодости и высокого социального статуса.

Утрата объёма подбородка и нижней части овала лица напрямую связана с процессами старения. Структурные изменения, которые происходят в зубочелюстной системе, атрофия костной ткани, мышц, подкожно-жировой клетчатки, перемещение жировых пакетов, связанных с гравитацией, ведут к утрате чёткости линии овала и образованию брылей. Собственно, кожа в этом процессе играет не последнюю роль. Уплотнение эпидермиса и утрата собственного коллагена и эластина приводят к

повышению эластичности кожи и снижению тургора и эластичности, что также играет немаловажную роль в профилактике подбородка.

Какие требования ставит сегодня перед собой современная эстетическая медицина в плане создания форм лица при помощи инъекций?

- Прогнозируемое действие.
- Безопасность.
- Равномерное распределение препарата в тканях, способность к моделированию.
- Простота манипуляции.
- Долговременность эффекта.
- Минимальный дискомфорт для пациента.
- Минимальное время на реабилитацию.
- Природный внешний вид.

Всем этим критериям на сегодняшний день как нельзя более соответствует препарат Juvederm® Volux™ — структурный гель на основе гиалуроновой кислоты, предназначенный для восстановления и создания объёмов лица, который на сегодня изучен для применения в области подбородка и нижней челюсти. Juvederm® Volux™ — это жемчужина коллекции VYCROSS™, которая показывает наилучший лифтинг-эффект.

Состав препарата Juvederm® Volux™:

- Гиалуроновая кислота — 25 мг/мл.
- Преобладает низкий молекулярный вес гиалуроновой кислоты.
- Лидокаина гидрохлорид — 0,3 %.
- Объём шприца — 1 мл.

Juvederm® Volux™ имеет наибольшую эластичность и когезивность в линейке VYCROSS™. Суть запатентованной технологии VYCROSS™ заключается в комбинации низкомолекулярной гиалуроновой кислоты с длинными цепями высокомолекулярной гиалуроновой кислоты с более действенным перекрёстным связыванием, что повышает эффективность филлера и снимает риск возможности отёков. При этом гель имеет однородную пластичную консистенцию, что обеспечивает плавность его введения в ткани и предотвращает появление неровностей кожного покрова в месте инъекции. Juvederm® Volux™ демонстрирует самый стойкий эффект из линейки Juvederm®. Он не склонен к миграции и деформации. Также ему характерно минимальное поглощение воды и малая вероятность его разбухания в тканях. Он успешно интегрируется в ткани уже через неделю после введения и легко моделируется сразу после инъекции, что подтверждено данными клинических исследований. Пациенты отмечают высокий уровень удовлетворённости и психологического самочувствия после процедуры Juvederm® Volux™. Таким образом, Juvederm® Volux™ предлагает пациентам эффективный нехирургический метод с хорошей переносимостью для создания или восстановления красивого подбородка и овала лица.



Хочу повторить рекомендации для пациентов после данных манипуляций:

- Не используйте макияж в течение 12 часов после инъекции.
- Избегайте длительного солнечного воздействия, перегрева тканей, а также низких температур (ниже двух градусов) две недели после процедуры.
- Воздержитесь от массажа лица или надавливания на область процедуры на протяжении недели.
- Не посещайте сауну, баню, не принимайте горячую ванну в продолжение двух недель после процедуры.

Выбирайте грамотного врача, который обладает отличными знаниями анатомии лица, имеет сертификат на выполнение данной процедуры и не допускает излишеств при создании объёмов лица!

Искренне ваша,
Ольга Довгополая

Киев, ул. Институтская, 16
офис 32
тел.: (067) 217-08-08
(095) 096-30-06
www.olga-beauty.com
Instagram:
dr.dovgopola; olga.dovgopola





УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ

Юлия Козаченко

Мы, конечно же, стараемся тщательно ухаживать за волосами в летний сезон, но зачастую сентябрь дарит нам неприятный «подарок» в виде сухих кончиков и безжизненных локонов. Что же делать?

В первую очередь, не паниковать! Также стоит без сожаления расстаться с посечёнными кончиками — в этом случае причёска будет иметь более аккуратный вид. Следующий шаг — приобретение восстанавливающих средств: шампуней, кондиционеров, масок и т. д. Так как солнце и морская вода разрушают кератин, из которого на 80 % состоят наши волосы, эти средства должны содержать протеины — коллаген, кератин, протеины сои, пшеницы, шёлка и кашемира, которые проникают в структуру волоса и восстанавливают её. В состав средств должны входить керамиды для создания защитного барьера, а также масла оливы, авокадо, жожоба, кокоса, арганы и ши — для разглаживания поверхности волос, придания им блеска и лёгкого расчёсывания.

Гамма ухаживающих средств

«Питание и восстановление» от YVES ROCHER

Этот комплексный уход для повреждённых волос с маслом жожоба нормализует функции кожи головы, ответственные за восстановление волосяного стержня, и защищает волосы от дальнейших повреждений. Шампунь мягко очищает волосы, наполняет их питательными веществами и восстанавливает структуру, укрепляет и защищает их. Бальзам-крем облегчает расчёсывание, делает волосы более эластичными. Маска-бальзам интенсивно восстанавливает волосы по всей длине и увеличивает их сопротивляемость к повреждениям в 20 раз.

Серия увлажняющих средств для сухих волос Karité Hydra от RENE FURTERER

В формулу этих средств входит масло ши, известное своими увлажняющими свойствами, а также комплекс Cimentrio, восстанавливающий структуру волос. Шампунь нежно очищает волосы, делая их лёгкими и защищёнными, придаёт им блеск и сияние. Маска дарит волосам блеск и глубокое, равномерное, длительное увлажнение. Они мгновенно становятся мягкими на ощупь, упругими и сильными. Лёгкий крем для волос без смывания моментально делает волосы мягкими и блестящими, подходит для частого применения.

Восстанавливающие средства для волос Damaged Hair Therapy от MISSHA

Ночная сыворотка с аргановым маслом деликатно воздействует на пряди, препятствует выпадению волос и повреждению. Она насыщает волосы полезными витаминами и питательными веществами, оказывает антисептическое действие, помогает избавиться от сухости, зуда и шелушения. Спрей с биотином, протеином мёда, маслами лотоса и семян камелии укрепляет и восстанавливает повреждённые волосы, препятствует появлению секущихся волос, увлажняет и питает их. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isei.)



Бальзам-кондиционер для волос с маслами кокоса, авокадо и оливы от TM VITAMINCLUB

Это эффективное средство незаменимо для ухода за тонкими и сухими волосами, плохо поддающимися расчёсыванию. Натуральные масла питают волосы, облегчают их расчёсывание, заботятся о кончиках, дарят естественный блеск и шелковистость. Фуллереновая вода защищает волосы от влияния внешних факторов, а комплекс витаминов B5, E, F питает и восстанавливает волосы изнутри.

Шампунь для глубокого увлажнения сухих и обезвоженных волос Момо от DAVINES

Средство с экстрактом жёлтой дыни из Пачеко, витаминами и минеральными солями бережно и мягко очищает волосы, делая их свежими, рассыпчатыми, гладкими и шелковистыми, а активные ингредиенты обеспечивают долговременное увлажнение и питание.

Тоник-стимулятор при потере волос с экстрактом розмарина от WELEDA

Растительный тоник, содержащий масло розмарина, экстракт очитка и листьев хрена, улучшает снабжение корней волос питательными веществами, уменьшает выпадение и способствует естественному росту волос. Укрепляет волосы и поддерживает здоровье кожи головы. Средство следует втирать в кожу головы ежедневно утром и вечером. Не смывать.

Маска для восстановления водного баланса кожи головы и волос The Let It Go Circle от DAVINES

При нанесении маски вы почувствуете приятную свежесть и прохладу. Активные компоненты восстанавливающего средства моментально успокаивают и расслабляют кожный покров, а при регулярном применении надолго устраняют чувство дискомфорта, жжения и зуда.

Маска для повреждённых волос с природным кератином и комплексом витаминов от TM VITAMINCLUB

Маска решает проблемы секущихся, ломких и пересушенных волос. Фуллереновая вода обеспечивает защиту от вредного воздействия окружающей среды и активизирует рост волос. Кератин, глубоко проникая в структуру волос, заполняет пустоты, восстанавливает, насыщает и защищает их от УФ-излучения и воздействия термоприборов, а витамины B5, E, F питают и восстанавливают волосы изнутри.



СОВЕТ ОТ ЗВЕЗДЫ

Шикарная грива волос бразильской супермодели Жизели Бюндхен достойна восхищения. А ведь девушка живёт в Бразилии — стране с жарким климатом, вредном для волос, да и к тому же имеет от природы тонкие слабые волосы. Откуда же такой великолепный эффект?

Её секрет — кокосовое масло, которое звезда втирает в корни волос, распределяет по всей длине и оставляет на час под полотенцем, а затем смывает шампунем. За неимением кокосового масла она применяет оливковое, также дарящее волосам питание и увлажнение, укрепление и защиту. Учитывая дефицит времени, Жизель может позволить себе (да и всем советует) нанести на волосы питательную маску, завязать волосы в пучок, накинуть платок и... отправиться на самолёте на очередной показ мод!

hair



Флюид для секущихся кончиков с аргановым маслом MARION от UNICE multibrand

Кончики волос являются наиболее чувствительными участками волос, поэтому уходу за ними нужно уделять особое внимание. Этот флюид на основе арганового масла заполняет пористые участки локонов, сглаживает распущенные кутикулы, запаивает секущиеся кончики и препятствует их расслоению. Следует наносить на кончики 1-2 капли флюида ежедневно.

Увлажняющая сыворотка для волос с кокосовым маслом «Драгоценные масла» от AVON

Кокосовое масло — продукт № 1 среди средств по уходу за волосами. Поэтому именно оно вошло в состав нового средства для более интенсивного ухода после летнего отдыха. Используйте сыворотку после каждого мытья волос, и ваши волосы станут более гладкими, блестящими и сильными.

Протеиновая маска-шапочка для волос от A'PIEU

Глубоко увлажняющая, питательная маска, содержащая 10 видов протеинов, восстанавливает эластичность волос, придаёт им шелковистость, мягкость, здоровый блеск. Шапочка создаёт паровой эффект, предотвращает потерю питательных веществ, усиливает их проникновение в кожу головы и волосы. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isei.)

Маска для укрепления и роста волос с маслом зародышей пшеницы и комплексом витаминов от TM VITAMINCLUB

Эта эффективная маска содержит лучшие ингредиенты для ухода за волосами: масла зародышей пшеницы, авокадо и оливы интенсивно восстанавливают и укрепляют волосы, фуллереновая вода активизирует рост волос и защищает их от внешних вредных воздействий, комплекс витаминов B5, E, C, F, P, PP питает корни и укрепляет структуру волос изнутри.

Масло для волос Natalka Karpa Organic Jojoba & Argan Oil от UNICE multibrand

В формуле этого средства содержится высокая концентрация ценных масел арганы и жожоба, являющихся источниками витаминов и питательных элементов. Эти компоненты и другие составляющие активно увлажняют волосы, стимулируют их регенерацию, возвращают былую упругость и эластичность. Также масло защищает цвет от быстрого вымывания.

Восстанавливающий протеиновый шампунь Super Protein от A'PIEU

Средство предназначено для повреждённых и секущихся волос. Содержит протеиновый комплекс, витамины, масла жожоба и сладкого миндаля. Шампунь восстанавливает волосы, укрепляет, придаёт блеск, смягчает и питает их. (Приобрести продукт можно в сети магазинов Isei.)





КТО ВЫ, МИСТЕР ФУЛЛЕРЕН?

Идеология нового бренда натуральной косметики **TM VITAMINCLUB** — быть уникальной косметикой и дарить каждой женщине неповторимые ощущения заботы и пользы. Поэтому основой косметических средств марки для ежедневной заботы о волосах, коже лица и тела была выбрана фуллереновая вода. Фуллерены — это класс веществ с антиоксидантными свойствами, которые успешно применяются в косметологии для борьбы с морщинами, угревой сыпью, гиперпигментацией и воспалениями различной природы, а также для стимуляции роста волос и разглаживания шрамов. **TM VITAMINCLUB** стала первой маркой в Украине, использующей фуллерены, косметика с которыми идеально подходит для всех возрастных категорий и типов кожи, при этом её стоимость приятна и доступна всем.

МГНОВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Корейская марка **ERBORIAN** выводит борьбу с тусклостью кожи на новый уровень и представляет уникальное средство **CC Dull**, возвращающее коже сияние одним жестом! Мультифункциональная формула новинки содержит фиолетовый пигмент, который скрывает пигментацию и другие несовершенства, выравнивает тон и подсвечивает кожу изнутри. Крем на основе экстрактов центеллы азиатской и лакрицы подойдёт любому оттенку кожи, так как подстраивается под её тон, мгновенно преображая. Особенно рекомендуется обладательницам кожи с желтоватым подтоном, поскольку новое средство эффективно нейтрализует желтизну. Также в состав крема входят светоотражающие частички, которые рассеивают свет, попадающий на кожу, создавая эффект естественного сияния.



МАГИЯ С МАГНИЕМ

Бренд первой в Украине гиалуроново-магниевой косметики **BEL'ETAGE** создаёт уникальные средства, которые решают ряд проблем и заболеваний, вызванных дефицитом магния в организме человека, таких как стресс, усталость, проблемы со сном. С помощью косметики **BEL'ETAGE** организм насыщается магнием трансдермально, то есть через кожу, которая становится при этом нежной, гладкой и шелковистой. Гиалуроново-магниевый скраб для тела с эфирным маслом апельсина и экстрактом куркумы — визитная карточка бренда — делает именно такую кожу тела. Скраб активно борется с целлюлитом, помогает избавиться от растяжек, выводит подкожный жир, улучшает цвет и тонус кожи, обладает детокс-эффектом за счёт согревающего свойства магния, доля которого в формуле — 96 %.



Baby



Аделина, Полина и Анжелика — участницы детского продюсерского центра Babyphotostars

Летнее ветерка

София, Полина и Алиса — участницы детского продюсерского центра Baburphotostars





Анастасия, Дарья и Ирина — участницы детского продюсерского центра Baburphotostars

Дiana, София и Виктория — участницы детского продюсерского центра Vaburphotostars

Фото, продакшн:
Finegold Photo Production
www.finegold.kiev.ua
Фото: Ольга Дяченко
Стиль: Анастасия Мисюра

Выражаем благодарность
бутику Reserved
за предоставленные вещи для съёмки



София-Микаела — участница детского продюсерского центра Vaburphotostars



Ольга — участница детского продюсерского центра Vaburphotostars

Яна Ивасюк

НАТУРАЛЬНОСТЬ В ТРЕНДЕ!

Н а сегодняшний день ценится индивидуальность человека, его простота, ухоженность. Вдохновившись людьми и окружающей средой, я решила создать простые и лаконичные образы. Лёгкие плетения всегда остаются актуальными. Их можно дополнить красивыми воздушными локонами, тогда причёска будет ещё интереснее. Достаточно привнести в макияж свежесть, и образ станет совершенным. Нужно нанести румянец на щёки, а также оттенить им веки, добавить блеска вашему лицу, используя хайлайтер, с помощью туши выделить глаза и придать лёгкий натуральный цвет губам, который гармонизирует весь образ.

Фото: Ольга Дяченко
Идея, визаж, причёски: Яна Ивасюк



Виктория — участница детского продюсерского центра Baburphotostars



Валерия — участница детского продюсерского центра Baburphotostars



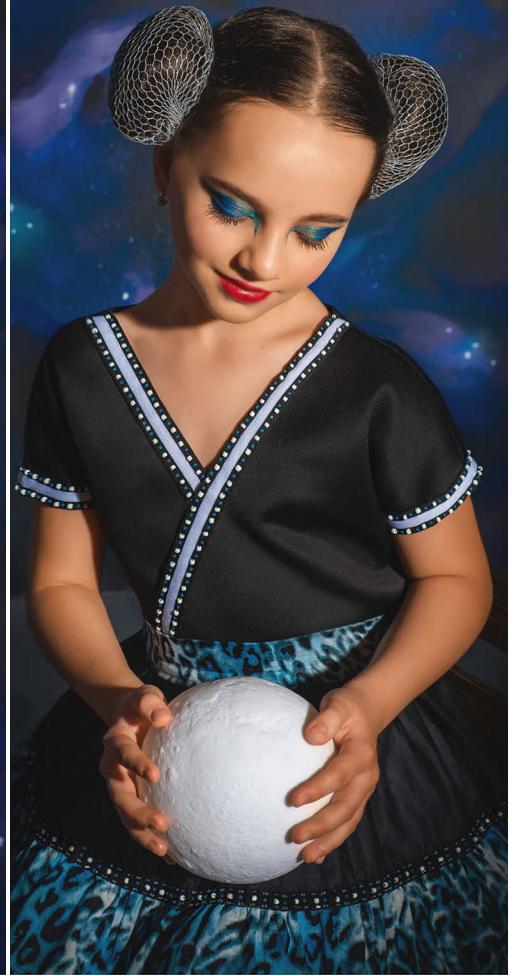
Серафима — участница детского продюсерского центра Baburphotostars



Маргарита — участница детского продюсерского центра Baburphotostars

story

Звёздный путь



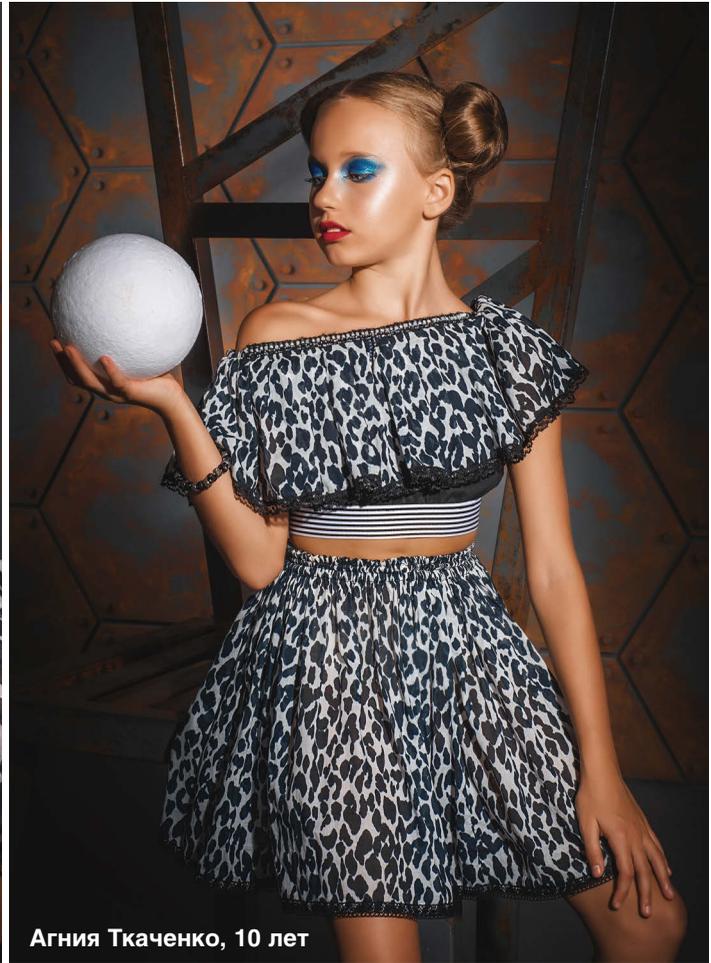
Маруся Попиленко, 10 лет





Юля Сайченко, 7 лет





Агния Ткаченко, 10 лет



Фото: Богдана Казначеева
Дизайнер, стилист: Татьяна Васина
Визаж: Наталья Постригань
Причёски: Руслана Макух

Pinkdreams

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

 fb.com/tanya.vasina

Фотограф:

Vasiliy Galushkin

Модели:

Вероника Шепетько

Максим Олишевец

Александра Галушкина





Марина Коваль

ВРЕМЯ ПРОЩАТЬСЯ С ЛЮБИМЫМИ ПРИВЫЧКАМИ



Сентябрь почти как новый год: перед нами чистая тетрадь, которую мы будем заполнять с новыми силами, набравшись энергии у летнего солнышка. Кто-то стал взрослее и перешёл на новый уровень, а кто-то остался на второй год школы жизни. Но самостоятельную работу над ошибками никто не отменял

Так или иначе, но нам всем пора вырвать бурьян с наших грядок, избавиться от выжженной травы и собрать плоды. Надевайте перчатки — и вперёд освобождаться от ненужного. Сегодня мы расскажем вам о привычках, которые отравляют наш сад и не дают нам возможности развиваться и двигаться дальше, срывать прекрасные сочные плоды дерева жизни. Искоренив эти привычки из вашей жизни, вы точно станете успешнее и счастливее, вне зависимости от погоды и мнения окружающих.

Итак, топ-5 привычек...

Привычка искать виноватых

Снова за окном противный мерзкий дождь, на дорогах угрюмого города пробки, кто-то не по правилам припарковал машину, а кто-то не помыл за собой грязную чашку — сто причин, почему вы сегодня не в духе с самого утра. Виноваты в этом все, кроме вас самих. Конечно же, искать виноватых всегда выгодно и удобно, когда мы не хотим нести ответственность. Это же не мы приняли неправильное решение, не мы создали проблему. Кто угодно, но не мы. Отвечать за свои поступки — обязанность каждого. Мы — и только мы! — выбираем, как жить,

что делать, куда идти. Побег от ответственности рано или поздно приведёт нас к ней всё равно. Не ищите виноватых в своих проблемах, помните, что отсрочка решения всяких дел — тоже решение. Таким образом вы принимаете решение не принимать решений. Звучит смешно, но на практике всё выглядит куда обиднее. Затягивание сроков выполнения той или иной задачи влечёт за собой вереницу различных проблем, включая чувство вины, проваленные дедлайны и стресс в виде недосыпаний и раздражённости. Не забывайте: вина и ответственность — разные вещи. Кто-то подкинул вам котёнка, это не ваша вина, но теперь вы несёте за него ответственность. И как бы вы ни хотели принимать участие в каком-либо деле, решение только за вами, а значит, вы и в ответе за своё решение. Порой сложно сделать правильный выбор, и мы, люди, бывает, ошибаемся, ведь никто не идеален. Так что выбирайте вариант «быть честными с собой», и тогда ваш успех будет поистине вашей заслугой.

Привычка откладывать на потом и ожидать

Завтрак — это хорошо, если не касается наших целей и планов. Откладывая все важные и неважные дела на потом, вы рискуете и вовсе не заметить свою жизнь, которая медленно и красиво пройдёт мимо вас. Сидеть и

ждать лучшего момента для отпуска или поездки, ждать нужный понедельник для занятий спортом или нужную погоду для пробежки — излюбленное хобби всех ленивых трусишек. Особенно трепетно мы относимся к ожиданиям, которые касаются людей. Всё ждём, что нам помогут, ведь в прошлом году мы не отказали, ждём, что придут, ведь мы столько раз летели по первому зову, ждём, что нас будут любить и дорожить нами, как это делаем мы. Но вот в чём загвоздка: так не будет. Никто не обязан вести себя так, как вы того хотите. Как, впрочем, и вы не обязаны делать так, как хотят другие. Для начала научитесь говорить «нет», когда действительно не можете или не хотите помогать, уступать, делать что-то для кого-то или вместо. Заодно скажите «нет» своим ожиданиям и страхам. Хватит откладывать в долгий ящик свою мечту, хватит думать, что кто-нибудь сделает за вас сложный проект, хватит ждать подходящей минуты, чтобы сказать о своих чувствах. Человеческая жизнь не вечна, нет у нас столько времени, чтобы сидеть и наблюдать годами за звёздами, ничего не делая. Не упустите свой шанс, не дайте погибнуть своей мечте, не ждите знака свыше! Поднимайтесь и начинайте жить прямо с этого сентября.

Привычка терпеть до последнего

Мы привыкли терпеть — от зубной боли до наших чувств, чтобы не создавать дополнительных проблем, или от страха быть непонятыми или отвергнутыми. Мы терпим, терпим... и тем самым копим в себе весь тот негатив. И в один прекрасный момент, как переполненный сосуд, всё накопленное выльется через край, лопнет терпение, сил сдерживать больше не будет. И вот тогда нас настигнет тот самый апокалипсис. Как и больной зуб, наши эмоции нужно будет в срочном порядке лечить. Но если мы регулярно посещаем стоматолога, чистим зубы и следим за ротовой полостью, острых проблем не возникает вовсе. Так нужно поступать и с нашими чувствами. Не стоит доводить себя до точки кипения, ведь ваш гнев не принесёт пользы ни вам, ни обидчикам. Учитесь отказывать людям, учитесь выражать свои эмоции, наберитесь смелости говорить то, что действительно чувствуете, и не бойтесь быть непонятыми — молчание ещё никогда не решало проблем. Идите к врачу, как только почувствуете что-то неладное, говорите о своих ощущениях и чувствах, если вас не устраивает ход событий.

Привычка постоянно что-то доказывать

Да-да, мы все всегда правы, причём касательно всего и во всех сферах жизни. Вечная правота отталкивает людей, тут и спорить нечего. Когда мы выбираем жизненное кредо в стиле «существует два мнения — моё и неправильное», мы автоматически лишаем себя возможности взглянуть на ситуацию с другой стороны. Ведь не просто так бытует мнение, что со стороны виднее. Ограничиваясь только своей правдой в некоторых ситуациях, мы выглядим как лошадь с шорами — только вперёд, и ничего

вокруг. Все люди разные не просто так, у каждого — свой путь, своё знание мира, свой опыт за спиной. Намного лучше учиться на чужих ошибках, нежели набивать собственные шишки и плясать на тех же граблях. Не будьте категоричны по отношению к чужому мнению, ведь оно тоже имеет право на существование и вполне реально может помочь вам разобраться в каком-нибудь вопросе, в котором у вас, может быть, недостаточно знаний или практики. В споре рождается истина, если спорить спокойно, приводя аргументы и делая выводы. Бытует мнение, что чем старше и опытнее мы становимся, тем больше мы понимаем, что наше мнение на самом-то деле никому, кроме нас, и не нужно. Ну а если спросят, то, будьте добры, излагайте свои мысли не слишком эмоционально, иначе это грозит несостыковкой интересов и конфликтом. Если что-то и доказывать, то только самому себе, что вы можете быть сегодня лучше, чем были вчера.

Привычка жаловаться и обижаться

Люди, которые всё время жалуются на недёкую судьбу, злого начальника или любую мелочь, абсолютно не вызывают желания поддерживать контакт. Вечно всем недовольные и обиженные люди отравляют жизнь не только окружающим, но и себе. А обида грызёт совсем не обидчика, а самого обиженного. Это непосильный груз, который отбирает жизненные силы, энергию и настроение. Люди, которые вечно жалуются, но при этом ничего не меняют в своей жизни, на самом деле наслаждаются этим. Ведь никто не хочет жить с вечными проблемами и недовольством, а если продолжает, значит, сам того желает. Если вы любите жаловаться и ныть, для начала следует разобраться, в чём же причина такого поведения. Возможно, вы хотите, чтоб вас пожалели. Или боитесь предстать перед миром счастливым человеком и потому не желаете выделяться отсутствием проблем. Такая привычка никому и никогда не добавляет уверенности в себе и не ведёт к успеху. Выбирайте для себя вариант «не обижаться» в любой ситуации. На минутку задумались — и отпустите, простите. Не держите в себе эти обиды, ведь они, как бактерии, съедают вашу жизненную энергию. Если очень хочется пожаловаться, найдите нейтральную сторону, и не забывайте, что никому не интересны ваши проблемы. Решать, а не сетовать — вот правильный выход из подобного состояния. Искореняйте обиды и недовольства, ищите плюсы, а не минусы. Научитесь радоваться мелочам, а не концентрировать своё внимание на неудачах. И лишь тогда фортуна заметит вас и начнёт дарить шансы.

Порой работа над ошибками важнее процесса обучения, а искоренение сорняков — лучшее, что вы можете сделать для себя, чтобы стать счастливым человеком, когда на горизонте ещё нет новых планов. Не бойтесь набивать шишки, учитесь исправлять и улучшать любую ситуацию и положение и дайте своему прекрасному саду наконец-то расцвести, пока ещё ласковое осеннее солнышко заплетается в ветвях наших деревьев жизни. ☀



Иван Городецкий:

«МОЯ РАБОТА — ВАШ КОМФОРТ!»

Иван Городецкий — ведущий с многолетним опытом в проведении различных мероприятий в Украине, в США и странах Европы. Более 15 лет делает праздники уникальными и незабываемыми. После первой встречи вы уже будете понимать, что сделали правильный выбор в сторону не только ведущего, но и качественной организации всего вашего события!

❏ **Иван, что для вас профессия ведущий?**

По первому образованию я актёр театра драмы и кино, а по второму — художник-оформитель. Казалось бы, несовместимые вещи. Но для меня ведение мероприятий — это эмоциональная картина! Мы все занимаемся тем, что нам ближе! Вначале это увлечение, а когда понимаешь, что это нравится, и твоё творчество начинает приносить доход, то, естественно, это становится бизнесом! Но всё равно в сердце это моя жизнь!

❏ **Какие у вас есть хобби?**

Обожаю кино и театр! Особенно игровые комедии! А также домашние застольные игры с друзьями!

❏ **Сохранилось ли в памяти самое первое мероприятие?**

Я его на всю жизнь запомнил! Я тогда работал в Харьковском театре им Т. Г. Шевченко, мне коллега предло-

жил постоять аниматором в образе героя фильма «Место встречи изменить нельзя» — некоего шестёрки. На тот момент я даже не знал, что такое аниматор. Когда я пришёл в ресторан, ко мне подбежал арт-директор с вопросом: «Ты артист?» Я успел ответить, что я тут от Эдика. «Вот костюм, будешь вести!» — распорядился он. Да, это было утверждение, а не вопрос! Я крикнуть не успел, как меня вытолкнули в зал с микрофоном! Я даже понятия не имел, что за вечер, о чём речь... И начал импровизировать на тему своего образа, выстреливая реплики из фильма, которые просто на адреналине всплыли в голове все как одна! Закончилась эта история тем, что я ещё два года вёл все вечера в этом ресторане, а впоследствии стал арт-директором.

❏ **Импровизация на сцене.**

Уже достаточно давно организаторы пишут сценарии



тезисно, просто давая направление хода мыслей и событий. Все тексты и шутки готовишь, как говорится, на всякий случай. И из них в дальнейшем формируешь уже образ вечера. На любом мероприятии импровизация — это основа всего. Но её нужно очень хорошо готовить и проговаривать с заказчиком. Тогда вечер пройдёт как нужно.

❏ **Не боитесь экспериментов?**

Мне безумно нравятся эксперименты, когда гости удивляются! Но это не значит, что на свадьбу или юбилей я выйду в халате и начну с монолога Леся Подервянского... Нет, эксперимент и импровизация — это всё равно хорошо проработанный и согласованный сценарий! Намного больше и точнее проработанный, чем обычный!

❏ **Бывает, что приходится менять сценарий на ходу?**

Менять приходилось. И неоднократно! Это неплохо,

так как всё выстраивается ради высшей цели, которую устанавливает заказчик. Если я вижу, что путь к этой цели, ситуация, которая сложилась в зале, позволяет сделать мероприятие ещё более ярким, то, конечно же, предложу клиенту в течение праздника такой манёвр!

❏ **Какой формат мероприятий более близок? В каком жанре предпочитаете работать?**

Я даже не знаю, как ответить на этот вопрос. На сегодняшний день я работал практически по всей социальной вертикали в разных странах мира — от обычных вечеринок до закрытых пати для небожителей. У меня только одно правило: я не работаю для банков и всех, кто с ними связан! Мне просто очень нравится то, чем я занимаюсь. Не важно, для кого и где.

❏
Беседовала Татьяна Краева
Фото из личного архива Ивана Городецкого



Ирина Рудневская

АРОМАТНАЯ ОСЕНЬ В КОФЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ



Ирина Рудневская,
фуд-продюсер,
фуд-стилист,
кулинарный эксперт,
член Ассоциации
шеф-поваров Украины

Какое же всё-таки прекрасное время — начало осени! Всё ещё ощущаются яркие лучики ласкающего летнего солнышка, но утро и вечер уже многозначительно намекают, что пора укутаться в тёплый плед, чтобы уютно встретить рассвет или провести невероятный закат с чашкой ароматного свеже сваренного кофе. А какой же кофе без вкуснейшего десерта? И тут я предлагаю отправиться в кулинарное путешествие по Америке. Ведь именно США являются крупнейшим потребителем кофе в мире!

Несмотря на то что культура «кофе на вынос» появилась в Америке и потребление сего напитка на ходу является нормальным явлением уже во всём мире, всё же существуют специальные десерты, замедляющие бег. Они не требуют много времени и усилий на их приготовление. А значит, остаток волшебного осеннего вечера можно провести в тёплых дружеских беседах, наслаждаясь прекрасными закатами и чудесными метаморфозами природы.

Сегодня я хочу познакомить вас с национальной выпечкой — американским печеньем с шоколадными каплями. Всего 30 минут — и на вашей кухне витает невероятный аромат, который наполняет теплом воспомина-

ний детства и согревает души не только домочадцев, но и ближайших соседей.

Итак, для американского печенья нам понадобится 100 грамм размягчённого сливочного масла жирностью не ниже 82 %, 150 грамм сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан муки, щепотка соли и 1 пакетик разрыхлителя. В качестве наполнителя в классическом варианте используют термостойкие шоколадные капли, которые можно приобрести в супермаркете или специализированном кондитерском интернет-магазине. Но в случае их отсутствия не стоит расстраиваться, ведь желание творить не должно иметь границ. Вы можете использовать изюм с курагой, микс орехов, цветные конфеты — морские камешки, мармелад, кунжут, кокосовую стружку и т. д.

Подготовка теста занимает всего каких-то 10 минут! Достаточно смешать венчиком размягчённое сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром. Добавить яйцо и снова довести массу до однородности. Затем ввести сухие ингредиенты — муку с мелкокристаллической солью и разрыхлителем. Перемешиваем тесто лопаткой или венчиком, чтобы избавиться от комочков и получить очень гладкое и густое тесто. Весь этот процесс замешивания можно проделывать и в кухонной машине, используя насадку-венчик. Теперь дело за малым: добавить наполни-

тель и снова хорошо распределить его в массе. Чайной ложкой выкладываем шарики на противень, застеленный пергаментом. Не забываем о том, что в процессе выпечки шарики будут растекаться и превращаться по форме в привычные печенья. Поэтому рассаживаем их на расстоянии не менее 4-5 см друг от друга, чтобы не получить в итоге один сплошной блин.

Выпекаем в предварительно разогретой духовке до 180 градусов в течение 15 минут. Но разные духовки ведут себя по-своему, потому начинайте отслеживать готовность уже с 10-й минуты, чтобы не пересушить печенье. Как только вам понравится их румяный оттенок — вынимайте их из духовки. Ведь правильное американское печенье должно быть хрустящим снаружи и мягким внутри. Не упустите момент!

Из указанного количества ингредиентов получается порядка 20-25 печенек.

*Ещё больше рецептов разнообразных десертов к утреннему кофе в осенний период вы найдёте на страницах моего персонального кулинарного приложения *Baziliks*, которое можно скачать и установить на своём гаджете в App Store.*

Тёплых осенних лучей, ярких красок и ароматных посиделок в бархатный сезон!
Ваша Ирина

СЧАСТЬЕ С ВОЗДУШНОЙ ПЕНКОЙ

Секрет счастливого утра и энергии на весь день — чашечка ароматного кофе. И теперь совсем не обязательно идти в соседнюю кофейню за порцией идеального пряного бодрящего кофе с пенкой. С новой кофеваркой POLARIS PCM 1538E Adore Crema кофейная магия происходит прямо у вас на кухне: американо или капучино, латте или раф-кофе — счастье каждому в чашке по его предпочтениям. Насыщенный вкус получается благодаря встроенной итальянской помпе, которая создаёт давление 15 бар, а капучинатор без труда вспенит молоко в густую молочную пену для нежного капучино или латте за считанные секунды. Эффектный дизайн с ретроэлементами и функциональность — главные козыри PCM 1538E Adore Crema. Индикатор давления в ретростиле следит за давлением и помогает готовить кофе разной крепости, стальная платформа подогрева предварительно подогревает чашки, чтобы кофе дольше оставался тёплым и вкусным, а прозрачный съёмный контейнер для воды объёмом 1,5 литра удобен в использовании. Уход за кофеваркой не доставит хлопот: капучинатор и поддон для сбора капель легко снимаются и моются тёплой водой, а в комплекте идёт приспособление для очистки фильтра. Попробуйте приготовить кофейные напитки на основе эспрессо из книги с рецептами, которая входит в комплектацию: освежающий и бодрящий бамбл, кофе

«Жгучий перчик», классический латте макиато, нежный моккачино или тропический мокко. Вы приятно удивите гостей, когда предложите им бодрящий напиток «Кофе-кола» или утончённый «Дон Жуан» с ромом и шоколадом вместо привычного американо. Восторг и наслаждение гарантированы.



МОДНЫЙ ДОМ

от Евгении Херувимовой и Лики Спиваковской



Специально для праздничного номера журнала Cosmo Lady Евгения и Лика подготовили звёздные луки интерьеров. В фокусе нашего внимания известные всей Украине селебритиз: неизменный ведущий шоу «Холостяк» Григорий Решетник, фешен-дива и диджей Олимпия Вайтмушташ и известный холостяк Иракли Макацария. Какими были бы интерьеры звёзд глазами интерьерного стилиста?

Основатель интерьерной галереи ENRE и основатель одноимённого онлайн-шоурума Евгения Херувимова создала интересные дизайнерские решения, учитывая все потребности знаменитостей. А Лика Спиваковская, основатель Spivakovska ART:EGO gallery, по традиции предлагает дополнить интерьеры произведениями искусства.

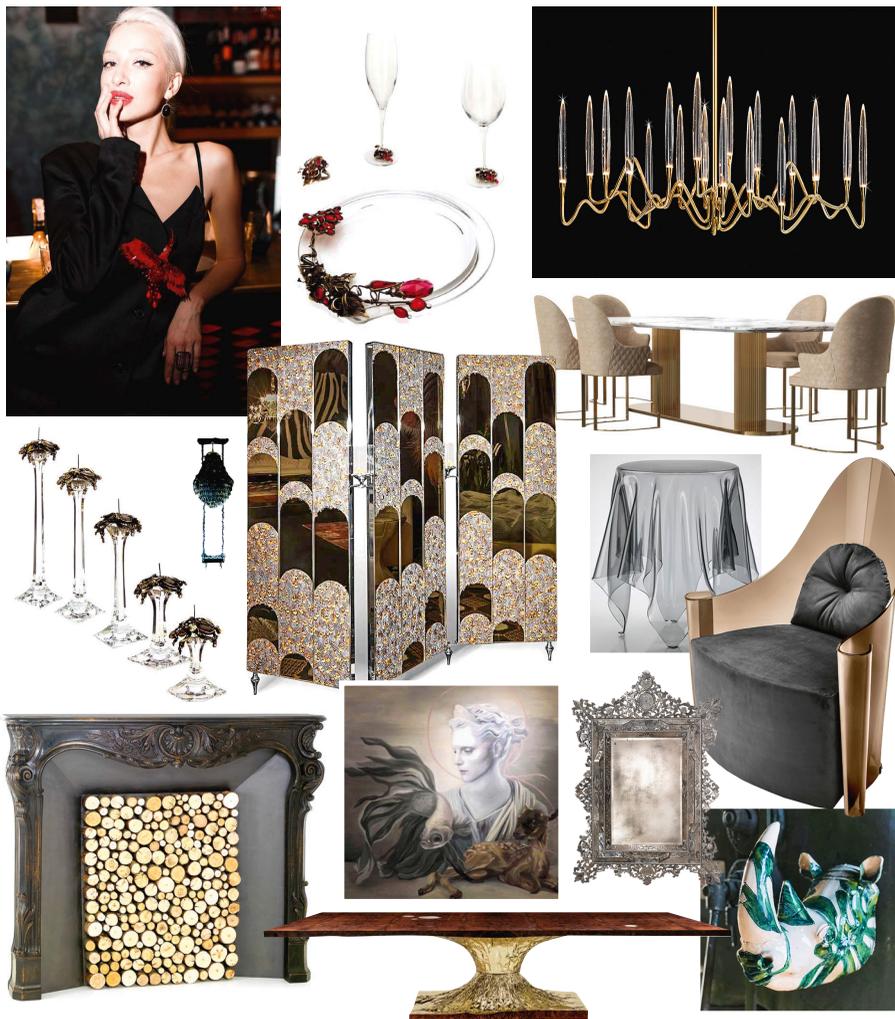
Григорий Решетник

Григорий — замечательный семьянин. Самым семейным местом по традиции является большой мягкий диван. Это вполне мог бы быть диван Pixel (SABA). Его украсят подушки LA PERLA HOME и журнальный столик Moon Invaders (ARKE TIPO). За ширмой Cozy (PORADA) можно расположить зону отдыха: кресло с пуфом Loretta и торшер Pileo, а также библиотеку Cell (PORADA) и дерево Parlour Palm Tree (MATERFLORA). А детскую зону — на уютном ковре Veo Veo. Стул Rabbit (QEEBOO) и настольный футбол 90 minuto (TECKELL) — чтобы играть всей семьёй. Вряд ли в таком интерьере захочется следить за временем, и всё же, если Григорию придётся спешить на съёмку, в этом ему помогут часы Mini Bilbao (NOMON). Освещать интерьер можно доверить светильнику Bolle Orizzontale (GALLOTTI & RADICE). Картина украинской художницы Юлии Михно — Cup of sea, please, — идеально впишется в интерьер людей, не мыслящих своей жизни без путешествий, какими, бесспорно, являются Григорий и Кристина Решетник.



Олимпия Вайтмушташ

Фешен-дива и диджей, модель и стилист, она любит эклектику, готику и стимпанк. Создавать дизайн для Олимпии — мечта интерьерного стилиста. Гостиную можно украсить каминным порталом Regency (ROBERTO GIOVANNINI) и увенчать зеркалом Sandonato (ARTE VENEZIANA). Обеденным местом можно сделать стол с позолоченным основанием Metamorphosis (BOCA DO LOBO) и кресла Ritz (DV HOME). А убранство стола — подсвечники и посуда I PAVONI. Светильник Chandelier (IL PEZZO MANCANTE) придаст торжественности. Время с супругом в более уютной обстановке можно провести за ширмой Kapo (VISIONNAIRE), где на вечерний коктейль пару ожидают кресла Queen Elizabeth (FIAM) и журнальный столик Fantasmio (LA SEGGIOLA). Изюминкой интерьера станет люстра-качели Errakis (VISIONNAIRE). Картина художницы Марины Рыбалко прекрасно впишется в интерьер и свяжет современность с классикой. Также интерьер можно дополнить керамической головой носорога украинского керамиста Виктора Кущенко.



Иракли Макацария

Как знаменитый холостяк, Иракли всегда должен быть готов к приёму гостей. И если театр начинается с вешалки, то холостяцкая квартира должна начинаться с гардеробной Anterprima (PIANCA). А утро — с тренажёра Kinesis (TECHNOGYM). Набрать нужную скорость поможет декор — пропеллер Air (ARTEINMOTION). Главное для статусного, видного мужчины — место его силы. Место, где он восстанавливает энергию, чтобы свершать великие дела. Таким местом может стать кровать Squaring (BONALDO), устланная постельным бельём LA PERLA HOME, с прикроватными тумбами Thais (IVANO REDAELLI). Ну а наслаждаться видом из панорамного окна можно сидя в кресле Roxu (ARKETIPO) под светильником Knotty Bubbles Chandelier (ROLL & HILL). Удивить гостей можно работой Дмитрия Зазимко «Артефакт 5.01» — это портал из прошлого в будущее. Она вдохновит Иракли оставить и свой след в истории.



FASHION SHOW SEREBROVA SS20 НА ПЕШЕХОДНОМ МОСТУ ЧЕРЕЗ ДНЕПР

В рамках официального празднования Дня независимости Украины 24 августа на Пешеходном мосту через Днепр состоялось грандиозное шоу новой коллекции бренда SEREBROVA сезона весна-лето 2020. Выбранная локация символична — Днепр объединяет север и юг, мост соединяет запад и восток, открытое и современное искусство объединяет Украину. Единение в движении вперёд — основной посыл коллекции весна-лето 2020 бренда SEREBROVA. Музыкальным обрамлением вечера стало уникальное творчество украинской синтез-этно-рок-группы «ЯРРА» компании GUGA Entertainment Group.

Более чем 20-летний опыт в фешен-индустрии и академический фундамент позволяют дизайнеру украинского бренда авторской одежды SEREBROVA, Алёне Серебровой, непринуждённо сочетать в образах разнообразные стили, неожиданные материалы и уникальный фантазийный крой. Каждая деталь образов коллекции весна-лето 2020 призывает к движению. Живописные ткани, расписанные широкими пастозными мазками, сочетаются с лёгкими, полупрозрачными материалами. Объёмные драпировки и плиссировка делают образы динамичными, словно заряженными неиссякаемой энергией большой реки. В коллекции используется хлопковая меретка фасонной плиссировки, костюмная тафта на шёлковой и на хлопковой основе, фантазийно плиссированная сетка, воздушный шифон. Расцветки тканей точно передают сочную растительность речного острова и переменчивую гладь воды — от светло-голубых до драматичных предгрозовых оттенков. Уникальной «крафтовости» придают образам шифоновые цветы ручной работы и стёганные фрагменты тканей.

Фото: Валентин Карминский



RUNWAY SHOW ANASTASIIA IVANOVA

На знаменитой лестнице внутреннего двора БЦ «Торонто» (напротив Николаевского костёла) 29 августа состоялось Runway Show ANASTASIIA IVANOVA Spring/Summer 2020. Показ стал ярким фешен-аккордом уходящего лета. Новую коллекцию из 36 вечерних и коктейльных платьев, дополненных авторскими аксессуарами, увидели более 200 приглашённых гостей, среди которых присутствовали как постоянные клиенты бренда, так и звёздные почитатели марки ANASTASIIA IVANOVA.

«Эта коллекция, 38-я в истории бренда ANASTASIIA IVANOVA, особенно дорога для меня, — признаётся Анастасия Иванова. — При её изготовлении использованы эксклюзивные ткани, выбрана нежная цветовая гамма и силуэты, ещё более подчёркивающие грациозность и хрупкость женщины. Ведь платье — это энергетическая одежда. Именно в платье женщина раскрывает своё истинное предназначение: вдохновлять, окрылять, восхищать и созидать».

«Локация выбрана неслучайно, — комментирует Анастасия выбор места показа. — Исторический центр города, потрясающий вид с лестницы БЦ «Торонто» на один из символов города — Николаевский костёл — не может не очаровать. Я жила, училась и работала в Париже и Нью-Йорке, но родной для меня стала украинская столица. Меня привлекают старинные здания Киева, его архитектурные жемчужины. Я счастлива, что мой показ прошёл в таком знаковом месте. Это было красиво, ярко и очень символично: изысканные платья на фоне изысканного памятника архитектуры».



адресная книга

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Дизайнерские вышиванки VALA

Киев, ул. Антоновича, 72, тел. (097) 871-88-88
VALA-FASHION.COM

Fashion & Beauty Space

Киев, ул. Большая Васильковская, 30, тел. (067) 407-04-04
www.my-best-space.com

Jannet von Klingen Fashion House

Киев, ул. Зодчих, 52, тел. (067) 467-04-00
Facebook.com/JVKfashion

Бутик одежды и аксессуаров Fabulous

Киев, бул. Тараса Шевченко, 5/7, тел. (044) 537-45-88

Ателье, шоурум MONROVA.design

Киев, ул. сентябрьорова, 7, тел. (050) 361-61-93
Facebook.com/monrova.design
Instagram.com/monrova.design

Бутик детской одежды Original Marines

Киев, Спортивная площадь, 1а
ТРЦ «Гулливёр», 4-й этаж, тел. (044) 393-97-87

Бутик детской одежды Gloria Jeans

www.gloria-jeans.ru

Бутик детской одежды Mini Boss

Киев, ТРЦ Dream Town, ТРЦ «Детский мир»
www.miniboss.kiev.ua

Детский бутик Benetton

Киев, ТЦ Dream Town, ТЦ Sky Mall, ТЦ Ocean Plaza
www.ikiev.ua/benetton

УКРАШЕНИЯ

Галерея жемчуга YAMAGIWA

Киев, ул. Красноармейская, 132, тел. (044) 522-86-02

Principessa

Киев, ул. Прорезная, 4, тел. (044) 278-42-73

Бутик TIORO

Киев, ул. Институтская, 2
ТРЦ «Глобус», 3-я линия, тел. (050) 152-01-08
Киев, Оболонский проспект, 16
ТРЦ Dream Town, 1-й этаж, тел. (050) 314-45-96

Бутик Karpov & Karpova Jewellery

тел. (099) 559-22-28
www.karpov-karpova.com

Ювелирный бутик Diamond of Love

Киев, ул. Воздвиженская, 31а, тел. (068) 135-25-25
info@diamondoflove.com.ua

РАЗНОЕ

Фотостудия Finegold Photo Production

www.finegold.com.ua

Фотограф новорождённых и семейных портретов

тел. (050) 713-44-17, Elenponomaryova.com

Ивент-агентство Festival

тел. (050) 938-69-15, make.myfestival@gmail.com

Агенція Здорового Відпочинку

www.zdrav-tour.com.ua
Facebook: @zdravtourua, Instagram: zdravtourua

тел.: (050) 213-21-49, (096) 305-53-14

Холдинг НАС

(организация мероприятий любой сложности)

тел. (067) 675-69-69, nas-ua.com

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Parfum büro gallery

Киев, ул. Кожемяцкая, 18
арт-квартал Воздвиженка
www.parfumburo.ua

Профессиональная французская косметика SOTHYS

Киев, ул. Тополевая, 3
тел.: (044) 248-21-02, (067) 409-20-36
www.sothys.com.ua

Свежая косметика ручной работы LUSH

www.lush.com.ua

Ароматы ручной работы VICTORIA BREDIKHINA

Facebook: <https://www.facebook.com/VictoriaBredikhina>

Davines — профессиональные итальянские средства по уходу за волосами и телом премиум-класса

www.davines.org.ua

Rosaline — интернет-магазин натуральной косметики и парфюмерии из Болгарии

www.cosmetics-bulgaria.com.ua

Benton — натуральная корейская лечебная косметика

www.bentoncosmetics.com.ua

Beyond — натуральная косметика из Южной Кореи

www.beyond.com.ua

Инновационная линия средств Cherish Line — уход за бровями и ресницами

www.cherisher.com.ua

BOYKO Beauty Salon & School

Киев, ТЦ «Глобус», 3-я линия, 3-й этаж
тел.: (096) 497-21-99, (067) 195-89-89

Сеть салонов «ЛОНДА»

www.salonda.com.ua
ст. м. «Печерская», бул. Леся Украинки, 216
тел.: (044) 285-05-15, (093) 474-54-04
ст. м. «Минская», ул. Тимошенко, 19
тел.: (044) 502-36-33, (063) 445-61-11
ст. м. «Политехнический институт», просп. Победы, 33
тел.: (044) 489-16-03, (063) 619-18-06
ст. м. «Вокзальная», ул. Пестеля, 11
тел.: (044) 500-93-45, (063) 619-18-07
ст. м. «Дарница», ул. Попудренко, 7ж
тел.: (044) 296-82-94, (063) 619-18-10
массив Радужный, ул. Радужная, 15
тел.: (044) 542-24-37, (063) 619-18-09
www.salonda.com.ua

ФИТНЕС И СПОРТ

Клуб здоровых удовольствий «5 ЭЛЕМЕНТ»

Киев, ул. Электриков, 29а, тел. (044) 351-77-33

СТАНЬ МИТЦЕМ ВЛАСНОГО ТІЛА

5

елемент

V

клуб здорових задовольень

5 ПРИЧИН ОБРАТИ КЛУБ ЗДОРОВИХ ЗАДОВОЛЕНЬ «5 ЕЛЕМЕНТ»



ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ – СИМВОЛ УСПІШНОГО ЖИТТЯ.

ЩАСЛИВІ ЛЮДИ ІНВЕСТИЮЮТЬ СВІЙ ЧАС ТА СИЛИ У ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я Й ЗДОРОВ'Я СВОЄЇ РОДИНИ

- 1 Клуб «5 елемент» пропонує найкраще й актуальне для енергійних й активних жителів сучасної столиці. Тут тренуються, відпочивають і проводять дозвілля люди одного кола, зі спільними інтересами, цінностями й поглядами на життя.
- 2 Якщо воду всіх наших шести басейнів залити в трубу діаметром 1 м³, то вона буде висотою з Говерлу. До ваших послуг два спортивні криті басейни по 25 м, дитячий, літній і басейн для немовлят. Родзинка клубу – гідромасажний басейн під відкритим небом з морською сіллю. 5-ти ступеневе очищення води робить її за якістю такою, що відповідає питній.
- 3 Зелений і тіnistий літній дворик клубу – насолода відпочинком і спокоєм на свіжому повітрі в центрі столиці. Тут з травня до вересня працює літній басейн із чашами різної глибини для дорослих і малят. До речі, на території клубу є одразу 2 дитячі центри – для малюків і підлітків. Тут є все необхідне для фізичного та інтелектуального розвитку ваших дітей.
- 4 Елегантний дворівневий ресторан із затишною літньою терасою пропонує правильну, здорову й смачну їжу. Центр краси й Wellness – це косметологічні процедури, програми омолодження, сра-догляди, аромаготи, сауни та бані.
- 5 Відпочивайте й тренуйтеся із задоволенням. Ультрасучасний дворівневий тренажерний зал, оснащений тренажерами від провідних світових виробників. Досвідчені персональні тренери підберуть програму тренувань і харчування для швидкого досягнення мети й втілення вашої мрії. Для тих, хто не любить тренуватися поодиночі – неймовірне розмаїття фітнес-класів, теніс, сквош, футбол, баскетбол і волейбол.

І ЦЕ ЩЕ НЕ ВСЕ. Клуб оптимально розташований у 10 хвилинах від центру міста, 5 хвилинах від Оболони та 20 – від Конча-Заспи. 450 місць для паркування автомобілів і окремий паркінг для велосипедів. Додаткові сервіси перетворюють звичайний похід у фітнес-зал у привілейований відпочинок. Ви зможете залишити ключі від свого автомобіля на рецепції й отримаєте його дбайливо вимитим відразу після тренування.

Для вашої зручності ми пропонуємо одразу 9 роздягалень. Окрім стандартних чоловічої та жіночої роздягалень: дві VIP, для мам з немовлятами, для хлопчиків, для татусів і доньок, для матерів із синами та для спарингпартнерів.

До послуг власників VIP і Premium карт: VIP паркінг, мийка автомобілів, камери зберігання для габаритних речей, прання форми та інші бонуси.

Ласкаво просимо в клуб здорових задовольень «5 елемент» – місце здоров'я, краси, сили і відпочинку успішних людей!

044 495 9555 • 5 ЕЛЕМЕНТ.UA



S STELLA INTERNATIONAL
BEAUTY AWARDS



14 сентября, 18:00

Freedom Event Hall

(Киев, ул. Кирилловская, 134)

ПАРТНЁРЫ



ГЕНЕРАЛЬНИЙ
ГЛЯНЦЕВЫЙ
ПАРТНЁР

ГЕНЕРАЛЬНИЕ
МЕДИАПАРТНЁРЫ

МЕДИАПАРТНЁРЫ





Cosmo Lady Awards —
всеукраинская премия, учреждённая
национальной торговой маркой Cosmo Lady

**10-я юбилейная церемония награждения лауреатов премии
состоится в сентябре 2019 года**

По вопросам партнёрства обращаться:
(044) 236-69-59 • (067) 233-89-86 • e-mail: info@cosmolady.com.ua



ВАШЕ ТЕЛО
ПОЛЮБИТ
ТРЕНИРОВКИ!

Коллекция
одежды
для занятий
спортом



Александра
Гожа

В ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЕ