

# COSMOLADY

#7-8 | июль-август | 2019 |

Ж У Р

Ж Е Н Щ И Н

*Тема  
номера*

**ПЕРЕЗАГРУЗКА**

**Гнездо любви**

**«Прагматик»  
на троне**

**Комплексный  
подход**

**Антонина  
Кутова**

*Бизнес-  
инстинкт*





Можна придбати: **parfum büro** - Київ, вул. Кошум'яцька, 18

**Jovoy** - Париж - Лондон - Дубай - Доха





JEROBOAM

BOHA

парфум про українку

parfum büro



# содержание



22

ЛЕТНЯЯ  
СКАЗКА



АКСИОМА  
ЧУВСТВ

14

## *fashion*

- 12 **News**
- 14 **Аксиома чувств**
- 16 **Anastasiia Ivanova**  
**Коллекция Pre-Fall 2019**  
Fashion story
- 22 **Летняя сказка**  
В фокусе
- 24 **Виктория Куц:**  
**«Быть дизайнером — значит уметь подчеркнуть индивидуальность»**  
Интервью

## *CL style*

- 26 **Антонина Кутова**  
**Бизнес-инстинкт**
- 32 **Екатерина Харлова:**  
**«Нужно всегда идти вперёд!»**  
Персона
- 34 **Красивые и успешные**  
CL choice

## *theme*

- 36 **Гнездо любви**

## *business*

- 42 **МВТИ-психотип Елизаветы II:**  
**«прагматик» на королевском троне**
- 44 **Валентина Желиховская**  
**За два шага от педагога**  
**вальдорфской школы до шеф-повара**
- 46 **Алла Шлапак**  
**Путь от материнства до успешной**  
**карьеры депутата был непрост**
- 48 **Сергей Тюкавкин**  
**Как безопасно купить авто из США**
- 50 **Яна Горицкая**  
**Сколько нужно времени,**  
**чтобы достичь гармонии?**
- 52 **Школа, которую любят**  
Неглянцевые истории  
с Еленой Сукачёвой
- 54 **Хирургия как стиль жизни**  
Бизнес-класс

**На обложке:**  
Антонина Кутова

**Фото:**  
Виктория Сметана

**Продюсер съёмки:**  
Анна Радченко

**Макияж:**  
Lemara Akhbayeva

**Причёска:**  
Светлана Городецкая







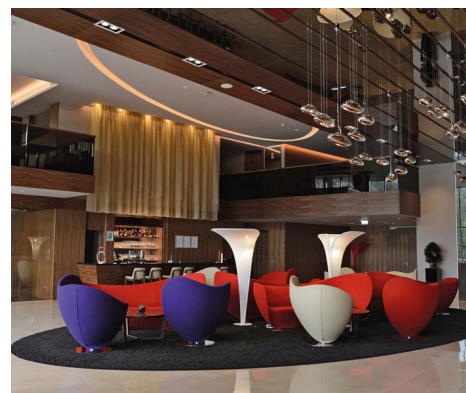
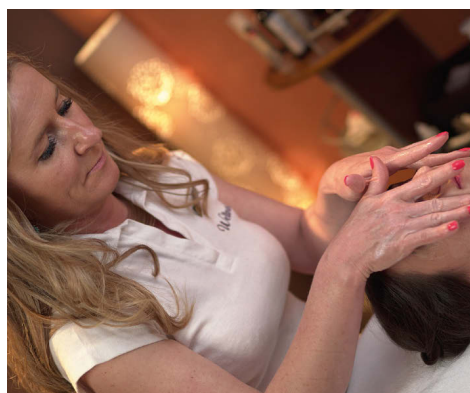
ATLANTIDA

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



## содержание

# 36

## ГНЕЗДО ЛЮБВИ



# 44

## НЕГЛЯНЦЕВЫЕ ИСТОРИИ С ЕЛЕНОЙ СУКАЧЕВОЙ

- 58 **Светлана Максимова:**  
«**Меня не убил ни нож, ни онкология**  
потому, что я люблю жизнь и людей»  
Интервью
- 60 **Эдуард Ёлкин — маэстро**  
**парикмахерского VIP-бизнеса Украины**  
Brand stories

*health*

- 64 **Модный тренд в туризме**  
Территория здоровья

*beauty*

- 68 **Время бронзоветь**  
Make-up
- 70 **Мы делили апельсин...**  
Актуально
- 72 **Чистка лица: о чём должен знать каждый**  
Интересно
- 74 **Во всеоружии!**  
Бьюти-гид
- 78 **Комплексный подход к коррекции**  
**возрастных изменений**  
Актуально
- 80 **Минус 10 сантиметров за три дня**  
Beauty space
- 83 **Лёгким движением мусор**  
**превращается... в цветы!**  
Perfume as art

*baby*

- 84 **Поэзия моды**  
Story
- 90 **Юные таланты**
- 104 **14-й фестиваль-конкурс**  
**«Міні-світ краси України 2019»**  
Репортаж

*life*

- 106 **Вы созрели для счастья**
- 108 **Эвелина Чернова: «Это удача —**  
**быть успешным в том, чем занимаешься»**
- 110 **Украинские девушки ценятся**  
**во всём мире!**  
Интервью
- 112 **Донецкие близняшки Аня и Настя стали**  
**ближе к своей мечте**  
Life
- 114 **Алгоритм семейного счастья,**  
**или Что посеешь, то и пожнёшь**  
Openmindmaster
- 118 **Летний завтрак в яичных фантазиях**  
Территория вкуса
- 119 **Если хочешь всё успеть**  
Hi-tech
- 120 **Репортажи**
- 128 **Адресная книга**






# FESTIVAL — ЭТО ПРАЗДНИК

Обращайтесь к нам  
по вопросам организации  
таких мероприятий, как:

- свадьба;
- юбилей;
- корпоратив;
- Новый год;
- HR-мероприятие;
- детские праздники;
- выставки;
- презентация открытия бизнеса;
- светские хроники, рауты;
- конкурсы;
- спортивные мероприятия.



 Festival

 Festival.event

[make.myfestival@gmail.com](mailto:make.myfestival@gmail.com)

тел. +38 (050) 938-69-15

<b>Главный редактор</b>	Татьяна Краева
<b>Заместитель главного редактора</b>	Инна Коваль
<b>Выпускающий редактор</b>	Марина Нечупий
<b>Дизайн, вёрстка, макетирование</b>	Сергей Коваль
<b>Цветокоррекция</b>	Алексей Белый
<b>Литредактор</b>	Наталья Дешкина
<b>Редактор рубрики «Красота и здоровье»</b>	Юлия Козаченко
<b>Медицинский редактор</b>	кандидат медицинских наук Ольга Довгополая
<b>Редактор спецпроекта</b>	Елена Сукачёва
<b>Над номером работали</b>	Юлия Козаченко, Марина Коваль, Екатерина Кравченко, Ольга Довгополая, Анна Довгополая, Наталья Каплун, Светлана Саламатова, Влада Каплин, Екатерина Винокурова, Татьяна Разинькова, Виктория Боярина, Елена Артюхова, Наталия Ткаченко-Рытвина, Ирина Рудневская, Анна Радченко, Андрей Пархоменко, София Кавалерова, Тараторкина
<b>Директор</b>	Александр Косоголов
<b>Отдел рекламы и маркетинга</b>	тел. (044) 236-69-59
<b>Отдел распространения</b>	тел. (067) 233-89-86
<b>Директор регионального представительства</b>	Виктория Былина
<b>Представительство в Харькове</b>	площадь Свободы, 7, 1-й подъезд, офис 608 e-mail: cosmolady@ib.com.ua
<b>Представительство в Одессе</b>	тел. (048) 701-94-97, e-mail: info@cosmolady.od.ua
<b>Представительство во Львове</b>	ул. Леси Украинки, 27, тел. (097) 374-28-32 e-mail: oksenykuliana@gmail.com
<b>Представительство в Los Angeles, California</b>	Olga Kats, Mag Model PR Tel: +1 (424) 302-82-77, Instagram: @mag.model
<b>Учредитель и издатель</b>	ООО «Редакция журнала «Космо Леди», 04136, г. Киев, а/я 88 тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
<b>Свидетельство о регистрации</b>	КВ 9246 от 12.10.2004 года
<b>Издаётся</b>	с августа 2003 года
<b>Адрес редакции</b>	04136, г. Киев, а/я 88, тел./факс: (044) 236-69-59, тел.: (067) 233-89-86
<b>E-mail</b>	info@cosmolady.com.ua
<b>Подписан в печать</b>	10 июля 2019 года
<b>Отпечатан</b>	в типографии PrintStore Group 03190, Киев, ул. Щербаковского, 4, тел. (067) 209-41-26
<b>Тираж</b>	35 000 экз. Цена договорная
<b>Подписной индекс</b>	08290 по каталогу «Укрпочты»



[www.cosmolady.ua](http://www.cosmolady.ua)



[www.facebook.com/cosmolady.magazine](https://www.facebook.com/cosmolady.magazine)



[www.instagram.com/cosmolady\\_official](https://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!**



# 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](http://www.cherisher.com.ua)



### ПЕРЕЗАГРУЗКА

Как часто вы перезагружаетесь? И что для вас перезагрузка? Мне иногда кажется, что моя перезагрузка происходит во время сна. Но, скорее всего, это просто спящий режим. Вроде сплю, а мозг не отключается. Действие продолжается. А порой и в ускоренном режиме. Часто во сне я «пишу». Просыпаясь ночью, я бегу к гаджету, чтобы записать «написанное» во сне, так как к рассвету моё ночное «писание» может быть «стёрто» с памяти. Иной раз я пытаюсь перезагрузиться полностью. С каждым годом это становится всё сложнее, так как непросто найти место на планете, где не было бы мобильной связи или Интернета. Иногда думаю: «Всё. Завтра точно отключу телефоны и не буду целый день пользоваться Интернетом». Но подходит завтра, и я вспоминаю, что есть неотложные дела, срочные вопросы и, мало ли, вдруг я кому-то срочно понадоблюсь. Что же для меня полная перезагрузка? Это полное отключение мозга от повседневных проблем и задач. Это утро в замедленном режиме и долгое кофепитие, это хорошая книга в руках и мягкие диванные подушки, это два-три часа для себя любимой в салоне красоты и классическая музыка, это валяние в кровати до обеда...

Есть ещё другая перезагрузка – повседневная. Утром – мама, жена, днём – бизнес-леди, наставник, руководитель, вечером – мама, жена. И так каждый день. Это современный ритм – ускоренный, замедленный, с переборами, с модернизацией. Это жизнь – яркая, бурлящая и такая интересная!

Главный редактор Татьяна Краева

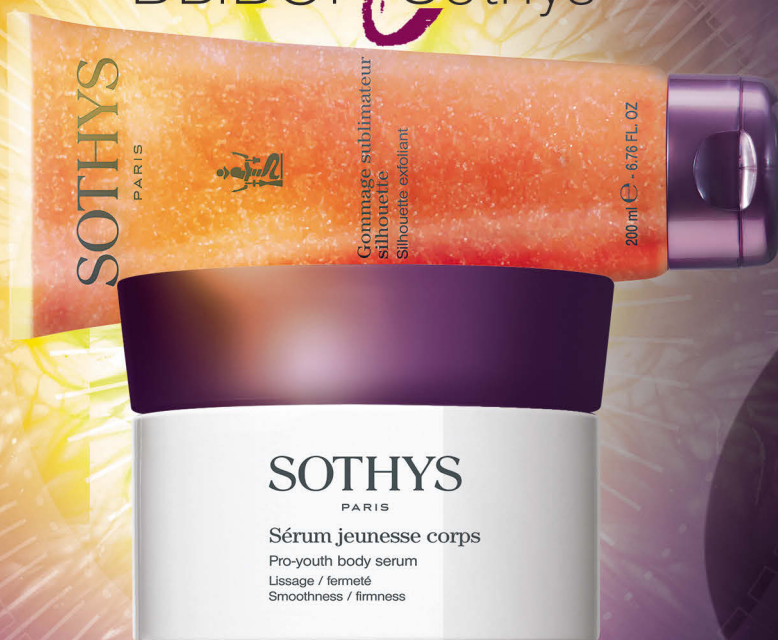




# SOTHYS

PARIS

ВЫБОР Sothys



## Уход для молодости кожи

Экспертиза: Пептиды, Экстракт священного лотоса, Масло примулы вечерней

СЕНСОРИАЛЬНОСТЬ

РЕГУЛЯРНОСТЬ= РЕЗУЛЬТАТ

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

 [facebook.com/sothys\\_ukraine](https://facebook.com/sothys_ukraine)  [instagram.com/sothys\\_ukraine](https://instagram.com/sothys_ukraine)

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

[sothys.com.ua](https://sothys.com.ua)



# fashion



## ВНИМАНИЕ: АКСЕССУАРЫ!

**М**одные марки продолжают знакомить своих поклонников с осенне-зимними коллекциями. Так, дизайнеры **ALEXANDER MCQUEEN** в коллекции Autumn-Winter 2019 особое внимание уделили аксессуарам. К примеру, чёрные замшевые туфли на шпильке они рекомендуют носить с массивным ножным металлическим браслетом с крупными кристаллами. Этот же браслет можно надевать на руку, дополняя его ещё одним браслетом из металла. Привлекает внимание чёрный клатч с шипами, в котором застёжкой служат два инкрустированных кристаллами черепа. Крупные кристаллы присутствуют везде: в украшениях для шеи, серьгах и даже в качестве вышивки на платьях-бюстье.

## ЛЕТО. МОДА. СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ

**М**арка **DOLCE & GABBANA**, мечтая о самых красивых летних направлениях, создала специальные коллекции готовой одежды и аксессуаров, вдохновившись идиллией синего Средиземноморья и его зелёной флоры. Живые ракушки на белом фоне и цветущие поля в нежных оттенках зелёного, сиреневого, фиолетового и жёлтого цвета присутствуют на одежде из классических тканей, таких как поплин, шифон, шармез и органза, которые изящно подчёркивают женский силуэт. Те же мотивы можно найти на удобных сумках для покупок, клатчах и чехлах для мобильных телефонов, идеально дополняющих летний образ.



## АРТ-ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ КЛАССИКИ



**К**ультурный бренд **LOUIS VUITTON** представляет новую коллекцию сумок ArtyCarucines, каждую из которых оформил один из шести известных современных художников — Сэм Фоллс, Урс Фишер, Николас Хлобо, Алекс Изразль, Чабалала Селф и Йонас Вуд. Палитрой для эксперимента стала знаменитая сумка Carucines, названная так в честь улицы Капуцинов, на которой Луи Виттон открыл свой первый магазин в 1854 году.



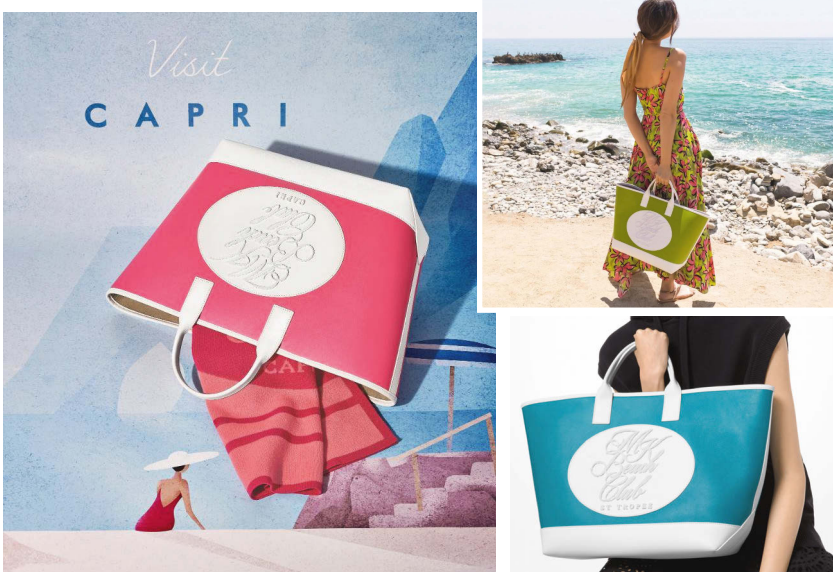
# ЖУКИ И БАБОЧКИ ОТ TIFFANY

Новая коллекция ювелирных украшений Return to Tiffany Love Bugs от **TIFFANY** навеяна атмосферой городского сада, где на душистых изящных цветках весело порхают бабочки, жужжат жуки, суетятся пчёлы и божьи коровки. Для изготовления игривых подвесок, браслетов, серёжек и колец использовалось жёлтое и розовое золото, серебро, жёлтый кварц, синий топаз, аметист.



# ПЛЯЖ В СТИЛЕ MICHAEL KORS

Добро пожаловать в клуб MK BEACH! Вдохновлённые самыми любимыми местами отдыха Майкла Корса, дизайнеры марки создали пляжную коллекцию для путешествий и предлагают нам отдохнуть в стиле **MICHAEL KORS**. В коллекцию вошли яркие пляжные сумки, мягкие полотенца с логотипом бренда, а также тёплые худи на случай сильного ветра или ненастной погоды. Цвета коллекции — ярко-розовый, бирюзовый и оливковый.



# ПЕРЕНЕСИ МЕНЯ НА ЦИФЕРБЛАТ!

Модный дом **HERMES** представляет часы Arceau, на циферблаты которых перенесены анималистические рисунки с культовых шелковых платков Hermes. Поклонники марки уже успели оценить расположившуюся на циферблате мордочку мишки, изящный круп зебры и пёстрого попугая. Теперь пришла очередь волка, воющего на луну, перенесённого с платка под названием Awoooo. Нынче так называется и новая модель часов, которая будет выпущена всего в восьми экземплярах.





*Аксюна  
рыбчик*





Instagram на Новая Я @anewme\_project  
Linkedin: angelina-schaefer



Модель: Ангелина Шефер  
Фото: Марина Юрескол





# ANASTASIIA IVANOVA

## КОЛЛЕКЦИЯ PRE-FALL 2019

**И**звестный украинский дизайнер Анастасия Иванова представила новую коллекцию Pre-Fall 2019. Каждый наряд коллекции — настоящая ода женственности, каждое платье — уникальное, самобытное, наполненное особенной энергетикой и философией, которая всегда проявляется в лёгких, но действительно важных деталях. Коллекция наполнена максимально глубокими цветами — это и трендовый в этом сезоне цвет nude, и яркий цвет фуксии, при этом в коллекции нашёл своё место и глубокий чёрный цвет со стальным отблеском. Каждое платье словно яркий акцент, благодаря которому его обладательница может смело заявить: «Сегодня именно я — настоящая королева!»





















Фото: Oles Badio



в фокусе



Украинская модель и блогер Вероника Радзивилюк вместе с дизайнером Софи Строкатто создали настоящую волшебную летнюю сказку. Самые красивые локации столицы послужили бэкграундом для съёмки проекта. Яркие краски, потрясающие модели и уникальные ткани нарядов — посыл и напоминание всем женщинам об их исключительности. Вероника и Софи — наглядный пример истинной женской красоты. Ослепительная брюнетка и нежная блондинка на контрасте демонстрируют сочетание изящества и безупречного стиля, комфорта и роскоши.

Продюсер модели Наташа Працевич отметила, что Вероника — одна из немногих известных личностей, которая рекламирует лишь те вещи и бренды, которым доверяет и которые с удовольствием носит сама. Фотографом была юная, но безумно талантливая Аля Мякотина, а backstage съёмочного процесса снимала известная светская журналистка Лидия Тропман.

В планах на будущее — ещё более амбициозные проекты, которые призваны сделать мир лучше, а наших дам — ещё красивее и увереннее в себе.

Будьте уникальными, наполняйте свою жизнь яркими красками и следуйте за своей мечтой!

# Летняя сказка

Посвящается прекрасной половине населения! Для веры в себя и магию лета!

Дизайнер: Софи Строкатто, @sofistrokatto

Модель: Вероника Радзивилюк, @iamveronikaradzivill

Продюсер модели: Наташа Працевич, @natashapratsevich

Фото: Аля Мякотина, @alya\_myakotina

Макияж: Алиса Фан, @alisafunnn

Бэкстейдж: Лидия Тропман, @lidokhoto











## Виктория Куц:

# «БЫТЬ ДИЗАЙНЕРОМ — ЗНАЧИТ УМЕТЬ ПОДЧЕРКНУТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ»

Начинающий дизайнер Виктория Куц в своей новой коллекции сделала основной акцент на женской притягательности. В интервью Cosmo Lady она рассказала о своих целях и дала несколько советов для летних луков

### ❏ Виктория, с чего начался ваш путь дизайнера?

Всё началось ещё с детства: в садике я любила рисовать куклы и придумывать им вечерние платья, в школьном возрасте мною была порезана первая футболка, которой я придала своё видение. Я всегда получала массу удовольствия, создавая «свои вещи», так я выражала себя, чувствовала в них себя настоящую. Моя бабушка шила одежду и помогала мне воплощать мои идеи, за что я безумно ей благодарна. Друзьям нравились мои идеи, и они просили повторить всё для них. Но, к сожалению, на то время профессия дизайнера не внушала особого доверия к заработку, и родители отправили меня обучаться специальности «экономика предприятия». Тогда я немного сбилась с пути, но судьба сталкивала меня снова и снова с пошивом.

### ❏ Почему вы решили создать собственный бренд?

Я помню первое, пошитое мной платье для фотосессии, его увидела девушка в социальных сетях («ВКонтакте») и очень просила меня повторить это платье для неё. После этого момента я пошла учиться крою и шитью. Как сейчас помню слова преподавателя на выпуске: «Вика, твои вещи всегда уникальны и необычны. Я желаю тебе успеха в этом направлении». И на сегодняшний день мой преподаватель со мной в команде, так как эта женщина — профессионал своего дела. А в своих изделиях я ценю безупречное качество и крой.

### ❏ Как считаете, какие качества необходимы, чтобы стать дизайнером?

Только чувство удовольствия от процесса создания и реализации своих идей в жизни. Тогда постоянно есть желание совершенствоваться, расти и развиваться в этом

направлении. И так в каждой профессии. Нельзя себя ломать и заставлять делать то, что не приносит удовольствия. Отслеживайте жизнь, она очень мудра и сама наставляет нас на правильный путь. А прекрасным сигналом служат сопутствующие положительные эмоции.

Быть дизайнером — значит уметь дать жизнь своим идеям, подчеркнуть индивидуальность человека и сделать его счастливее в этом наряде.

### ❏ Это ваша первая коллекция? Какой ваш индивидуальный дизайнерский стиль и почерк?

Да, это моя первая коллекция. Мой основной акцент сделан на женской притягательности. Мои изделия имеют глубокие декольте, высокие разрезы, открытую спину — всё то, что не оставляет равнодушным окружающих.

### ❏ Какие ткани для своей новой коллекции вы используете, какой принт?

В данной коллекции это блеск, кружево и шёлк. Декор — страусиное перо и стразы Swarovski. В следующей коллекции я делаю акцент на натуральном шёлке и кружевном декоре. Это будет более повседневная коллекция, которая подчеркнёт женственность.

### ❏ Что вас вдохновляет? Где черпаете идеи, чтобы творить?

Все, я думаю, смотрели фильм «Великий Гетсби» с Леонардо Ди Каприо, именно его я пересматривала множество раз, и он вдохновил меня на создание этой коллекции. Безусловно, меня вдохновляют сами женщины, мне всегда хочется одеть их в такой наряд, который будет идеально соответствовать их внутреннему миру.





❏ **Кто она — ваша клиентка?**

Женщина, которая любит себя баловать и одеваться в красивые наряды. Смелая, уверенная и женственная.

❏ **Кем вы видите себя через 5-10 лет в профессиональном плане?**

Я двигаюсь и развиваюсь в своём направлении. Очень хочу через пять лет видеть сеть своих бутиков по всему миру и, конечно же, создавать те вещи, которые будут покорять женские сердца. Чтобы интерес к бренду возрастал с каждой новой коллекцией. Радовать всё больше и больше клиентов.

❏ **А что будет модным этим летом?**

Я обожаю пышные рукава, они придают особый шарм изделию — будь то платье или блуза. Думаю, на них и надо делать упор. Весьма хорошо сочетаются блузы с шортами бермудами. Также особое внимание нужно уделить шёлковым платьям «ночнушечного» кроя со вставками из кружева или нежными воланами. Однотонное шёлковое платье идеально сочетать с кимоно с этническими орнаментами. Это всё будет в моей следующей коллекции. В тренде будут вещи красного, бирюзового, бронзового, нежно-розового цвета, а также пастельных и жёлто-горчичных оттенков.

❏ **Дайте совет, как создать свой стиль.**

Свой стиль нужно чувствовать! Создавая свой стиль, обращайте внимание на вещи, в которых вы нравитесь себе, в которых вы уверенно себя чувствуете и которые помогают вам быть настоящей.

❏ **Если девушка решила полностью изменить свой образ, с чего начать?**

Начинать нужно со своего внутреннего мира. Женщина, которая познала себя настоящую, не стремится к кардинальным изменениям. Надо хорошо углубиться в себя, поработать со своими состояниями, гармонизировать свою жизнь, открыть энергию любви и принятия, и тогда все желания по образам придут сами по себе. Я очень рекомендую женщинам научиться чувствовать себя, свою индивидуальность, свою уникальность, свой стиль! Помните: «Гармония внутри — гармония снаружи». Одежда играет всего лишь вспомогательную роль, а сама суть только внутри нас!

❏ **Что обязательно в шопинг-листе в этом сезоне?**

Одно из главных брендовых направлений в мире моды — стиль рустик (деревенский стиль). Простые вещи из льна, мешковины с пуговицами из слюды — эти вещи незаменимы в ежедневной носке. Платья и блузы с пышным рукавом фонариком, шёлковые платья «ночнушечного» стиля — они всегда весьма женственны. В обуви популярны модели — невидимые босоножки, мюли, обувь с силиконовыми вставками и ковбойские ботинки. Непременно прикупите шляпу с широкими полями, сотканную из соломы, либо ковбойского стиля и сумку с плетением из лозы, жгута, с декором слюды, пластика, дерева. Ну и конечно, очки! В новом сезоне в центре внимания оригинальные формы, небанальные детали, логомания, ретромоделки, цветные линзы и эффектные оправы. ❏

**Беседовал Андрей Пархоменко  
Фото из личного архива Виктории Куц**

CL style



**Антонина Кутова**

# БИЗНЕС-ИНСТИНКТ

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. Выступала ментором реалити-школы «Будуй своє». Автор и ведущая ТВ-проекта «Про Капитал». Эта красивая хрупкая девушка с недюжинным интеллектом умело управляет бизнес-проектами и своей жизнью. Как быть успешным руководителем, не потеряв свою женственность? Бизнес-инстинкт или женская интуиция?



☞ **Антонина, вы управляющий партнёр в инвестиционной компании Pro Capital Investment, в чём суть вашей работы?**

У меня в работе несколько направлений. Первое — финансовый и инвестиционный консалтинг: диагностика бизнеса, бизнес-планирование, разработка стратегий развития компаний, поиск и привлечение финансирования, развитие взаимоотношений с финансовыми институтами и инвесторами. Проще говоря, я помогаю компаниям определить правильный курс развития бизнеса в меняющихся условиях рынка. Второе — финансовая грамотность: авторские тренинги, мастер-классы, обучающие программы, направленные на повышение финансовой грамотности населения. В последние несколько лет сфокусировалась на малом и среднем бизнесе. И третье — информационно-аналитическая программа «Про Капитал» — телевизионный проект о рынках капитала и возможностях зарабатывать на них.

☞ **Инвестиции, финансы считаются мужской сферой. На ваш взгляд, что простят мужчине и не простят женщине?**

В бизнесе нет разделения на мальчиков и девочек, надо быть профессионалом своего дела и любить то, что ты делаешь, и делать это хорошо. Чего не простят женщине? Наверное, сосредоточенности на форме, а не содержанию — когда уходят в крайности: либо склоняются к образу Мэрилин Монро и играют роль беспомощных, пытаются очаровать мужчин, либо имитируют поведение мужчины. Во всём хороша гармония — нет ничего плохого в том, чтобы выглядеть привлекательно, важно оставаться собой и работать над своим эмоциональным интеллектом — управлять своими эмоциями и не принимать всё близко к сердцу.

☞ **Женщина-инвестор — это будущее или реальность?**

И реальность, и будущее. Женщины — самый древний инвестор, они прекрасно проявляют себя в инвестициях. Просто женщина инвестирует не всегда финансовые ресурсы, а свою энергию, любовь, заботу, внимание... в детей, в семью.

☞ **Чем успешнее женщина в своей работе, тем больше в её характере, манерах преобладают мужские качества. Как не потерять свою женственность?**

Оставаться женщиной. *(Смеется.)* В конце концов мужчины не могут носить платья, а мы можем носить брюки. Шутка. Не моя, а Уитни Хьюстон. Но, как в любой шутке, здесь только доля шутки. Да, бизнес агрессивен, и мужские качества в нём более востребованы. Большинство женщин в бизнесе становятся прагматичными, но природа щедро одарила нас прекрасными качествами, которые отлично проявляются в бизнесе: у женщин всегда более творческий подход к решению задач, они часто используют интуицию, всегда ищут альтернативные варианты выхода из ситуаций, женщины более дисциплинированы и благоразумны в принятии реше-

ний и многозадачны по своей сути. Важно соблюдать баланс и дома выключать «директора».

☞ **Какие качества важны для создания успешного бизнеса?**

Для успешного бизнеса важна самодисциплина, тайм-менеджмент, нужно уметь расставлять приоритеты и верить в своё дело. Я рекомендую начинать бизнес с бизнес-плана, потому что в нём возможно предусмотреть острые углы, что поможет их обойти и избежать сюрпризов.

☞ **Ваши три правила успешных переговоров?**

Сейчас на эту тему много информации, остановлюсь на самых эффективных.

1-е: успешные переговоры — подготовленные переговоры. Соберите информацию о том, с кем будут проходить переговоры, кто в них будет принимать участие, обозначьте цели, которых вы хотите достичь, и пропишите их в нескольких вариантах: супер — если..., хорошо — если..., удовлетворительно — если...

2-е: успешные переговоры — спокойные переговоры. Важно не просто слушать своего собеседника, а слышать его. Спокойствие просто обязательно, даже если ваш собеседник крайне эмоционален — дайте ему возможность выговориться.

3-е: фиксируйте результат. Письменно закрепите договорённости, а в конце встречи прочитайте их своему собеседнику, чтобы избежать недопонимания — возможно, он вкладывает совершенно иной смысл.

☞ **Вы можете назвать переломные моменты в вашей карьере?**

Не является переломный момент. *(Улыбается.)* Я больше рассматриваю этот процесс как синусоиду... Если вспоминать о моментах, которые повлияли на мою карьеру, то их три.

1-й: когда я училась в аспирантуре, помимо педагогической практики в университете, у меня было распределение в экономический лицей — несколько лет я преподавала для 10-11-х классов финансовый учёт, так как по специальности я бухгалтер, аудитор и преподаватель экономики. Это был потрясающий опыт — именно со школьниками, студенты уже знают, чего хотят, а школьников нужно постоянно заинтересовывать. Как же мне пригодился мой дипломный проект по педагогике про бизнес-игры как метод обучения! До сих пор считаю его самым эффективным методом обучения, особенно для взрослых. Это про гибкость.

2-й: в 2010 году я пришла в Pro Capital Group на должность аналитика в финансовый консалтинг с перспективой: если достигну поставленных целей в конкретные сроки, будет создан новый отдел под моим управлением. Цели я достигла, но в процессе пришла идея создания отдельной компании. За идею, её воплощение и управление проектом я получила долю в этом бизнесе. Когда ▶





я проходила собеседование, упомянула, что окончила ещё телешколу, не придавая особого значения этому факту. Спустя несколько месяцев утром на совещании меня поставили перед фактом: у холдинга есть телевизионный проект, и сегодня ты ведёшь прямой эфир, гости — юристы из Польши, через два часа надо быть в студии, на тебя нужно настроить аппаратуру. И я пошла готовиться к эфиру. Ни минуты об этом не пожалела. Это ответственность и готовность её брать на себя.

3-й: это роуд-шоу инвест-проектов в Лондоне, которое мы дважды организовывали. Слаженная работа и вовлечённость каждого принесла общий успех. За что всей команде огромное спасибо!

### ❏ **Какие вы испытывали чувства от первых заработанных денег?**

Смешанные. Так как первые заработанные деньги без особого труда и первые заработанные деньги, когда выложился по полной программе, — это разные деньги, и они вызывают разные эмоции. Первые деньги я заработала в 14 лет, когда подтягивала по математике и истории соседских детей, от этого я получала удовольствие, деньги были приятным бонусом. Первые же деньги, для заработка которых мне пришлось выложиться по полной программе, были в 17 лет. Я была студенткой, чтобы заработать, мне приходилось много учиться и работать над собой. Кроме физической усталости, было и морально сложно, но у меня уже был свой бюджет, я планировала свои доходы и затраты, оплачивала аренду квартиры и чётко понимала, на что пойдут эти деньги. Но у меня

появилось чувство, что «я могу» и это очень вдохновляет. Я поняла, что могу ставить цель и влиять на её достижение, и это уже проявлялось в денежном эквиваленте. Деньги — это средство обмена, посредник в процессе обмена своих знаний, стараний, умений, талантов, времени на товары и услуги, которые нужны или необходимы.

### ❏ **Во что вы готовы инвестировать сегодня?**

В социальные проекты.

### ❏ **Вы запускаете новый самостоятельный проект, какова его основная миссия?**

Мотивировать людей, давать им знания и рабочие инструменты для бизнеса. Это не знания коучей-теоретиков, это знания и опыт людей-практиков с их факапами, челленджами, инсайтами. Ведь за каждой историей успеха стоит множество разбитых иллюзий.

### ❏ **Какой будет формат проекта?**

Образовательная платформа. Обучение будет проходить как онлайн, так и офлайн. Сейчас всё быстро меняется. И, как говорила героиня сказки «Алиса в Стране чудес», «нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте». Мы живём в информационную эпоху, информация быстро устаревает, знания, к сожалению, тоже. Поэтому нужно их совершенствовать и выводить на новый уровень свой бизнес.

### ❏ **Кто ваша основная целевая аудитория?**

Бесспорно, для определения целевой аудитории в рекламе создают портрет клиента, к примеру, женщина 36-37 лет, круг интересов и т. д. Такой портрет есть. Но я не ставлю ограничений, стать участником платформы сможет каждый вне зависимости, хочет он прокачать себя или бизнес, всё это тесно взаимосвязано.

### ❏ **Как пришла идея создания проекта?**

Она пришла ещё в 2012-м, но всё как-то было не до неё. Преподавание я никогда не оставляла, но это было просто хобби, сейчас количество запросов уже выросло настолько, что хобби стало занимать очень много времени и оформилось в дополнительное направление деятельности. Есть спрос — есть предложение, законы рынка работают. Плюс социальная составляющая, для меня это важно. Умножение капитала по этическим принципам.

### ❏ **Работающий бизнес-проект требует постоянной вовлечённости в процесс. Откуда вы берёте силы и как восстанавливаете энергию?**

Это вы очень верно подметили. Обожаю всё, что связано с природой: реки, горы, лес, море, океан. Для меня это самая мощная перезагрузка, антистресс-программа, вдохновение — всё в одном. Но это больше о выходных и отпуске, в повседневной жизни переключаюсь благодаря кулинарии. Я обожаю готовить и принимать гостей ▶







дома, у нас даже появилась традиция квартирников. Приготовление еды для меня — это творческий процесс. Несмотря на то что бабушкина кулинарная книга всегда при мне, я не люблю готовить по рецептам, я их придумываю, смешивая ингредиенты, комбинируя вкусы. Для меня этот процесс схож с бизнес-проектом: открывать новые возможности для бизнеса, используя те инструменты, которые есть на рынке.

#### ❶ У вас есть табу?

Запретных вещей нет — есть nereкомендованные. Ограничения порождают креатив. *(Улыбается.)* Учитывая моё пуританское воспитание, у меня достаточно много табу. Придерживаюсь правила не говорить о личном в общественном пространстве и никогда не говорить «никогда» и «навсегда».

#### ❷ Лучшая и худшая черта вашего характера?

У каждой монеты две стороны. И у каждого качества характера точно так же: то, что в помощь в одном случае, вредит в другом, и наоборот. Если принять и понять свои минусы, в них можно найти массу плюсов. Работаю над своей серьёзностью, у меня достаточно строгое воспитание — меня воспитывала бабушка, отсюда такое ответственное отношение ко всему и перфекционизм. А вторая сторона этого — доверчивость и непосредственность. Кстати, наиболее доверчивы самые серьёзные люди. Единственное серьёзное убеждение: в мире нет ничего, что следовало бы принимать всерьёз. Юмор и ирония мне в помощь.

#### ❸ Ваш любимый стиль в одежде?

Люблю женственные образы — я в них чувствую себя очень органично, и это не только о сочетании приталенного платья и каблучков, это может быть и расслабленный стиль с нотками самодостаточности. Поэтому несказанно рада, что на смену популярным последние несколько лет стилям «края гопника», «городская сумасшедшая» и «14-летняя подруга рэпера» возвращается элегантность. Хоть и говорят, что современная мода мужиковатая, искренне считаю, что в ней есть место настоящей леди. Ритм и образ жизни наложили свой отпечаток на подбор вещей в гардеробе, но мода проходит — стиль остаётся, поэтому стараюсь соблюдать три правила.

1-е: не важно, какая одежда, главное, насколько она мне идёт, хотя отдаю предпочтение вещам из натуральных тканей.

2-е: правило уместности (с оглядкой на дресс-код посещаемых мероприятий).

3-е: образ всё расскажет, даже когда я буду молчать. Как это было у Сервантеса: «Платье и облачает, и разоблачает человека».

#### ❹ Must have в гардеробе?

Это белая рубашка. Как говорится, и в пир, и в мир. А ещё лучше — в ней родиться! *(Смётся.)*



#### ❺ Ваш wish list?

Большое спасибо за этот вопрос. Узнав, чего хочет человек, ты узнаёшь человека. Собралась писать список желаний и обнаружила, что в моём случае wish list трансформировался в to do list. А мечтать нужно и полезно. И не просто мечтать, а конкретизировать мечту. Поэтому сейчас, загадывая желания, прописываю временные рамки, чтобы всё было своевременно.

#### ❻ На ваш взгляд, что такое счастье?

Счастье — это когда хорошо, когда плохо — тоже счастье, ведь без плохо не может быть хорошо. У всего две стороны, и у счастья — тоже. Для всего нужен контекст. Ведь счастье — это не жизнь без забот и печалей, счастье — это состояние души. А для этого нужна смелость: чтобы жить в каждом мгновении и осознавать, что это и есть самый большой подарок, это и есть счастье. Поэтому никто не сделает вас счастливым, только вы сами. Все блага мира, большая и чистая любовь, дети, классная интересная работа, безусловно, порадуют какое-то время, но если вы в долгосрочной перспективе несчастливы наедине с собой, то и с ними не будете. Нет смысла гоняться за счастьем — оно в нас самих! ❶

**Беседовала Анна Радченко**

**Фото: Виктория Сметана**

**Продюсер съёмки: Анна Радченко**

**Макияж: Lemara Akhbayeva**

**Причёска: Светлана Городецкая  
(призёр Кубка Евразии по парикмахерскому искусству)**



**Екатерина Харлова:**

# «НУЖНО ВСЕГДА ИДТИ ВПЕРЁД!»

Настоящий юрист — это не только профессионал своего дела, творческая личность, которая всё время занимается саморазвитием и неумолимо стремится достичь высот, но и потрясающий человек, умеющий жить в гармонии с собой, быть настоящей леди и невероятной красавицей. Екатерина Харлова — лучший пример симбиоза женственности и правосудия, гармонии с собой и профессионального опыта, истинной красоты и рассудительности



❖ **Екатерина, чем вы увлекались в детстве?**

Я — творческая личность, и это у меня с детства. Когда я была маленькой, занималась танцами, брала уроки вокала, была солисткой ансамбля, а ещё играла в театре.

❖ **Чем вы руководствовались, выбирая будущее образование?**

Для себя я видела два пути: или тележурналистика, или юриспруденция. Сначала я решила, что хочу блистать на экранах. Окончила курсы тележурналистики при Университете Шевченко. А практически в последний момент передумала. Решила, что всё же выберу юриспруденцию, и поступила в Киевский университет права при Национальной академии наук Украины.

❖ **Кто (или что) повлиял на выбор вашей профессии?**

Скажем так, юриспруденция у меня в крови. Я пошла по стопам отца, он был адвокатом. С самого детства я наблюдала, как он изучает законодательство и нормативные акты, составляет договоры и иски, представляет интересы людей в суде. Уже тогда я понимала, что с такой школой в его лице у меня есть все шансы стать грамотным специалистом в этой сфере. К тому же юрист — это престижно, востребовано и дорого.

❖ **С чего началась ваша карьера?**

Несколько лет я работала в прокуратуре. Потом приняла решение попробовать что-то другое и пошла работать помощником адвоката. Получив необходимый опыт и стаж, я сдала квалификационный экзамен и получила свидетельство адвоката. И вот сейчас я адвокат в адвокатском объединении «Александр Перемежко и партнёры». Плюс ко всему я занимаюсь собственным бизнесом — частной юридической практикой.

❖ **Помимо основной деятельности, пробовали себя в других сферах?**

Пробовала и продолжаю пробовать себя в качестве модели. Снималась для журналов, коллекций одежды, вечерних платьев, украшений. Меня это очень привлекает, и я действительно получаю от этого удовольствие.

❖ **Чем занимаетесь в свободное время?**

Свободного времени не так уж и много. Но его обязательно нужно находить для себя! Я изучаю английский язык, люблю плавать, обожаю читать. Причём это непременно должна быть печатная книга, а не электронная. Поэтому я — частый гость в книжных магазинах. Люблю ходить в кино, театр, проводить время с друзьями и семьёй. Ещё у меня есть одно не совсем женское увлечение — футбол. Часто хожу на стадион и поддерживаю любимую команду. Сейчас хочу возобновить уроки вокала. Ведь музыка — это то, что меня вдохновляет.

❖ **Какая литература вам нравится? Сколько времени удаётся выделять на любимое занятие?**

Перед сном я практически всегда читаю. Люблю детективы, триллеры, историческую литературу, классику. Из последнего, что впечатлило, это «Жизнь взаимы» Эриха Марии Ремарка и «Цветы для Эдджернона» Дэниела Киза.

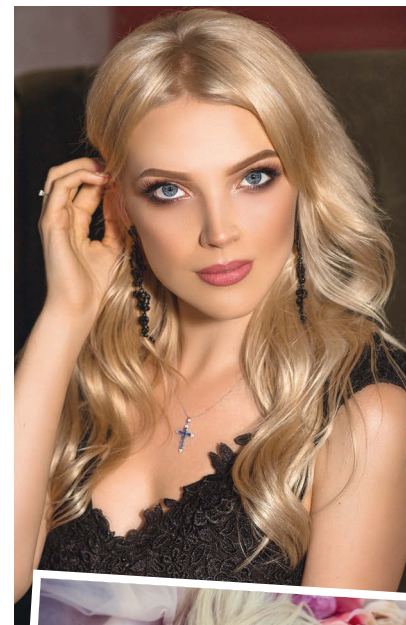
❖ **Откуда черпаете жизненную энергию?**

Я черпаю жизненную энергию из всего, что имею. Семья, друзья, работа, увлечение — всё это даёт мне силы и огромный стимул.

❖ **Чем вы руководствуетесь в жизни? Какое ваше жизненное кредо?**

Я всегда помню о том, что тот, кто ищет клад, редко его находит, но тот, кто не ищет, — не находит никогда! Поэтому всегда стараюсь идти вперёд! Но самое главное — при любых обстоятельствах оставаться человеком.

**Беседовала Тараторкина  
Визаж: Артём Евсеенко  
Менеджер проекта: Наталия Галивец**






### Екатерина Кравец

«Мысль о том, что профессиональный юрист — это человек, который лечит общество, не покидала меня с детства. Я всегда старалась отыскать истину и справедливость в самых обыденных вещах. Получая образование правоведа, мне также посчастливилось попробовать себя в сфере SMM-менеджмента. Я полюбила эту профессию за непрекращающееся движение, новые знакомства, встречи и возможность создавать что-то своё.

Мне кажется, задача каждой женщины — развивать себя, творить и создавать вокруг себя прекрасное.

Самая большая вещь, которую я однажды поняла, — это не придавать первостепенного значения внешней красоте женщины. За ней часто может прятаться пустота. Прекрасными нас делает не то, насколько красиво мы выглядим. Прекрасные мы от того, кем являемся!»



# КРАСИВЫЕ И УСПЕШНЫЕ

Фото: Игорь Стародубец



**Ирина Невмержицкая**

*«Зажигай своё счастье у себя внутри. Никому, кроме тебя самой, это не нужно. Есть только ты. Сама у себя. Круглосуточно. Твои мысли, чувства... Даже самый близкий человек не знает тебя так, как ты сама. Запомни: ты единственная в своём роде и неповторимая, другой человек не может знать о твоём внутреннем мире. Заботься о себе. Люби себя. Зажигай в себе всё самое лучшее!»*



*theme*





# ГНЕЗДО ЛЮБВИ

Тема летняя, актуальная, ведь когда его вить, если не жарким летом, когда белоснежные шёлковые платья невест струятся длинными шлейфами надежд и обещаний. Сколько написано о браке, узах, свободе, союзах, что всего и не перечислить. Известно лишь одно: каждой твари по паре вроде бы обещано. Но не у всех эта формула срабатывает. Кто-то ищет партию для души, а кто-то — для решения своих вопросов. Кто-то верит в любовь, потирая седину на висках, а кто-то думает, что любовь — это архаизм, придуманный романтиками для развлечения. Поколения меняются, а с ними и ценности, подходы и картина мира в целом. Классику читают всё меньше, а блогеры активно засевают поля пустопорожними текстами, за которыми ничего нет, кроме комплексов, нарциссизма и корыстных мотивов. Актуально ли по сей день размышлять о лебединой верности и не превратилось ли гнездо любви в осиное? Посмотрим...

**В**нучка приехала проведать свою старенькую бабушку в село. Долго не хотела ехать, спорила с родителями, мол, там скучно, одиноко, нет вайфая и вообще тоска зелёная. Но мама сказала: «Всем в сад!» Значит, всем в сад. Ягоду собирать, восполнять запасы витаминов, дышать свежим воздухом и мозги проветрить там, где засорилось, а то и опустело. Приехала надутая, на столичном пафосе, готова в пух и прах разбить местную сельскую молодёжь, которой оказалось не так уж и много. Местный клуб зиял оконными дырами, там давно не было первых танцев, первых поцелуев и тех самых встреч, которые на всю жизнь и в горе, и в радости.

Бабушка, не зная, как развлечь внучку, поставила на стол пироги с малиной, налила тёплого молока и достала старые фотографии. Та нехотя присела на край стола и искоса поглядывала на трясущиеся снимки в руках старушки. Ей было непонятно, как можно смотреть фото не в телефоне, не в «Инстаграме» и какая их ценность, если их нельзя лайкнуть или тотчас же ими поделиться... и так же без промедления забыть уже через секунду.

«Вот это твой дедушка Иван. Мы с ним познакомились на полевых работах в колхозе», — начала свою историю бабушка. Внучка без лишней тактичности кривила нос и пренебрежительно делала участливый вид. «А вот жила бы ты в Киеве, бабуля, нашла бы себе богатого жениха, захомутала бы его... И жили бы мы все долго и счастливо», — заявила она. Глаза бабушки потускнели на мгновение, а потом вспыхнули огоньками: «Так ведь »









любовь у нас была. Какая разница, где ты встретишь свою любовь? Мы были счастливы с ним. Пели песни, работали, помогали друг другу, делили кусок хлеба на всех, а после работ шли к пруду, разжигали костёр и купались под луной. И не было большего счастья, чем те мгновения». Внучка, которая, кроме бассейнов пятизвёздочных отелей во время отдыха с родителями, ничего больше в жизни не видела, неустанно морщила нос: «Ночью? Купались? В пруду?» — «Да, внученька. Помню, как он мне сказал: «Пока сияет солнце, я с тобой, моя любовь, надежда и отрада». — «Сейчас эта вся романтика никому не нужна, бабушка. У вас тогда не было ничего, вам приходилось выбирать, кого придётся. А был бы у тебя выбор, ты бы выбрала себе выгодную партию. Чтобы и с машиной, и с квартирой, и с бизнесом, чтобы носил на руках и подарки дарил, как вон нашей Таньке из дома». — «Так ведь купили мы потом коня и повозку. И на руках домой нёс, когда сил совсем не было, и даже по дому сам всё убирал, когда мамой я твоей беременная была. Нам кроме любви и уважения друг к другу ничего не нужно было. А о глупостях и думать-то некогда было», — пыталась оправдаться бабушка.

Но зияющая пропасть между этими мирами была настолько велика, что у бабушки накатались слёзы. «Понимаешь, внученька, деньги — дело наживное, а на руках тебя носить будут от любви, а не от денег. Твой дедушка до последних своих дней мне ромашки приносил, хоть их полно росло повсюду. Мы клятву перед Богом давали быть вместе и в горе, и в радости. И на тех, кто был богаче, никогда не оглядывались. Потому счастье и сохранили. Радовались тому, что имели, и рука об руку шли до конца».

Внучка демонстративно выхватила снимок из рук бабушки и сделала фото на телефон. «Вот сейчас я вас запощу и посмотрим, сколько лайков вы соберёте.

Только ненадолго, а то у меня по контенту это фото в оформление «Инстаграма» не вписывается. Всю картину портит. Выбираться тебе из села нужно, бабуля, тогда и мне не придётся в этой дыре каждое лето с тобой торчать. Пойду на яблоню залезу, чтобы 3G поймать», — выпалила она и выскочила за дверь.

Бабушка сидела в тишине и, не моргая, смотрела куда-то в стол. На нём лежали снимки её счастья, её судьбы, драгоценные отпечатки лет, которые она хранила бережно и с любовью. В то время сделать фото было непросто, да и альбомов не было, чтобы хранить. Поэтому сшила белый мешочек из простыни и вышила его розами по канту. В руках дрожало фото любимого Ивана, и она бы всё отдала, чтобы хоть раз ещё прильнуть к его груди, обнять и подышать этим мгновением.

Прошло две недели. Внучка переоделась в старое мамино платье, которое бабушка достала с чердака, чтобы не испачкать свои гламурные вещи, которые так и не пригодились. Уплетая за две щеки спелые абрикосы, она стояла у плиты, помешивая варенье в чугунной миске. В воздухе пахло дождём и дымом от тлеющего костра. «А на кого похожа моя мама?» — спросила внучка. «Мама — вылитая твоя прабабушка, а вот ты — одно лицо с моим любимым Иваном. У тебя его глаза и подбородок. И волосы густые, золотые, как лучи солнца. Тебе бы ещё сердце его...» — сказала бабушка и замолчала.

«А как это — любить?» — спросила как-то перед сном внучка. «Любить легко и сложно одновременно, — ответила бабушка. — Любить — значит жить в согласии со своим сердцем и выбирать для себя лучшее в этой жизни. И речь идёт не о деньгах, которые не спасли ещё ни одну любовь, а о доброте, терпении, уважении, радости, нежности и поддержке. Любить — значит каждый день прилагать усилия, чтобы не отступить от выбранного пути. Это означает оставаться верной себе и своим чувствам, ►





а также человеку, которого ты выбрала. Любовь — значит выбирать себя и свои ценности и дарить их ежедневно любимому в самом лучшем виде. А ещё любовь — значит желать для близкого самого лучшего и делать себя лучшей каждый день для него. Заботиться, прислушиваться, радовать в моменты грусти, помолчать, когда нужно и когда слова лишние». Бабушка бы ещё многое поведала об этом чувстве, но заметила, что внучка крепко спит.

Зазвонил бабушкин телефон. Звонила мать, обеспокоенная тем, что дочка не на связи и не берёт телефон. А ведь должна быть! 24 часа в сутки! Как собака на привязи, с телефоном в руках! Такая дань современным технологиям и такая псевдосвобода. «Да она с черешни не слезает весь день, — оправдывалась бабушка. — Сидит там с Сашей с соседней улицы уже час, всё никак не оборвут ягоду». — «С каким ещё Сашей, мама, о чём ей там с ним разговаривать? Гони её домой, и пусть срочно перезвонит. Скоро в Киев ехать».

«Бабушка, он такой смешной! Такой глупый и смешной! Смотри, он мне сплёл маленькую кошёлку. Своими руками! Прямо у меня на глазах! А руки-то у него грязные, ходит в одних шортах, ну совсем как голодранец. И сильный такой! Одной рукой меня с дерева снял», — щебетала внучка. Бабушка улыбнулась и напонила о телефоне и мамином звонке. «Да я потом перезвоню, мы ещё на озеро сейчас сбегает, Саша мне лебедей обещал показать! У них там гнездо и яйца, представляешь?» —

пропищала внучка и стремглав выскочила за дверь.

Прошло ещё четыре дня. Саша починил бабушке калитку, а внучке сплёл соломенную шляпку, чтобы прятала свои веснушки. Ягода была оборвана, а баночка свежего варенья отставлена в сторону новому другу. Вода в озере оказалась тёплой и совсем не грязной, как и руки Саши. А лебединое гнездо было главной темой разговоров, как и Сашины рассказы о лебединой верности. «Посмотри, бабушка, мы селфи сделали с Сашей. Только я подумала и решила, что не буду его постить, а то ещё сглазят и позавидуют. Я его сохранию в секретной папке, в телефоне. Он симпатичный, правда? И такой добрый. Обещал приехать в Киев. Как думаешь, приедет?» — спросила и разрыдалась.

Бабушка нежно обнимала свою внучку, вручив ей две корзины баночек с вареньем и свежей ягодой. Мама навезла из Киева импортных продуктов и впопыхах собирала дочку домой, которой совсем не было времени этим раньше заняться. «Ба, а дай мне фото своё с дедушкой, я сфотографирую и буду хранить в той же папке, что и Сашино. И передай ему записку, когда я уеду, а то я его с утра так и не дождалась, а уже надо ехать», — попросила внучка. Лёгкая грусть сквозила на её юном личике, голос был слегка напуган и тревожен. «Ну это она по столице соскучилась, — парировала мать. — Не грусти, малыш, мы тебе новый iPhone купим и к Ане отвезём! Там у её брата новая машина! Очень полезное на будущее знакомство!» Внучка молча вышла из дома.

Саша задержался, ухаживая за маленькой сестрой, которая ушибла коленку и цепко обвивала шею брата, непрерывно всхлипывая. Посадив её себе на шею, он максимально быстро устремился к бабушке. Дойдя до поворота, он увидел вдалеке столб пыли из-под колёс новенькой Audi. Бабушка молча, по-доброму улыбаясь, отдала записку и корзинку с баночкой варенья. В воздухе повисла тишина. Он развернул записку: «Пока сияет солнце, я с тобой, моя любовь, надежда и отрада. Ты только не забудь, хороший мой, я есть, я здесь, я буду с тобой рядом...»

*Самое интересное, что чаще всего любовь приходит, когда её совсем не ждёшь. Отъявленные циники утопают в чувствах и меняются на глазах, когда их сердце тает от ласкового касания. Бабники перестают быть бабниками, а отпетые негодяи берутся за ум, да так с душой, по-настоящему. Одинокие волки с трепетом качают на руках своих малышек и готовы порвать за них любого, а эгоисты спрашивают по сто раз на день: «Что ты глази?», «Как себя чувствуешь?» и т. д. Магия любви непобедима! Ни злом, ни деньгами, ни разлукой. Её, как истинный душевный оргазм, ни с чем не спутаешь, ни на что не променяешь. Любовь творит чудеса, а влюблённые вьют свои гнёзда! Осы — ядовитые и опасные, а лебеди — надёжные, выставленные пухом и уютные. И дело вовсе не в гнезде, а в том, чьё оно и для кого!*

**Всем любви! С уважением,  
ваша одинокая волчица Катруся Кравченко**



Фото: Ярослава Гревцева  
Визаж: Александра Посметьева  
Стиль: Екатерина Кравченко



Елена Артюхова

## МВТИ-ПСИХОТИП ЕЛИЗАВЕТЫ II: «ПРАГМАТИК» НА КОРОЛЕВСКОМ ТРОНЕ

«Работа — плата, которую мы вносим за своё место на Земле», — сказала однажды королева Великобритании Елизавета II. Такая позиция очень характерна для МВТИ-психотипа, к которому на основании прикладного психоанализа можно отнести Елизавету II, — ISTJ, «прагматик»

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



### Работа на благо империи

Елизавета II, отметившая недавно 93-й день рождения и правящая уже 67 лет, — рекордсменка среди всех британских монархов по возрасту и продолжительности пребывания на престоле. Тем не менее, королева не собирается уходить на покой и нянчить правнуков и продолжает активно трудиться на благо Соединённого Королевства, как и обещала на своей коронации: «Я заявляю перед всеми вами, что вся моя жизнь, будь она длинной или короткой, будет посвящена служению вам и той великой империи, к которой мы все принадлежим».

### Супернадёжные ISTJ

Для психотипа ISTJ («прагматик») характерна решительность в практических делах и готовность стоять на страже интересов своего предприятия (или Державы!). «Супернадёжные» — так описала ISTJ одна из создательниц типологии МВТИ Изабель Бриггс-Майерс.

МВТИ (Myers-Briggs Type Indicator) — классификация, разработанная на основе теории личности психоаналитика Карла Густава Юнга и 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.

ISTJ — природные контролёры, не упускающие ни малейшей детали порученного им дела, но не слишком любящие быть на виду. Хотя иногда не оказаться в центре внимания просто невозможно, как в случае Елизаветы, старшей дочери короля Георга VI.

И всё же она смогла сохранить максимум приватности в полном соответствии своему психотипу, строго соблюдая королевский церемониал, активно общаясь с подданными, но при этом никогда не снимая перчаток и ни разу не дав интервью. За это её прозвали Elizabeth the Silent — Елизавета Молчаливая.



### Недекоративная королева

Самое комфортное состояние для ISTJ — это когда они могут полностью контролировать ситуацию. Считается, что в наши дни монарх Великобритании не обладает реальной властью, что далеко не так: есть определённые королевские prerogatives, позволяющие монарху в критических ситуациях взять управление страной в свои руки.

Также Елизавета II сохранила практику обязательного общения монарха с британскими премьер-министрами каждый вторник в шесть часов вечера. «Каждый, кто думает, что эти встречи — простая формальность или социальная условность, глубоко ошибается, — писала Маргарет Тэтчер, премьер-министр Великобритании в 1979-1990 годах. — На самом деле они проходят в спокойной деловой атмосфере, и Её Величество всегда демонстрирует свою способность охватывать широкий круг проблем и свой большой опыт».

При выборе личной собственности (машин, мебели, украшений) ISTJ в первую очередь интересуется вопросом цены и долговечности, а уже потом — удобства и внешнего вида. Поэтому «прагматики» особенно ценят классические старинные вещи и фамильные ценности, прошедшие проверку временем.

Но если «прагматик» — королева, то совсем без шика обойтись не получится. А Елизавета II сумела найти ещё и практическое применение своим украшениям и аксессуарам. Например, если на официальных мероприятиях она кладёт сумочку на стол, то все знают, что Её Величество желает покинуть встречу через 5 минут.

### Правила нарушать нельзя

По мнению ISTJ, правила существуют, чтобы их соблюдать. Это касается и семьи: в родительской роли «прагматики» чётко обозначают правила семейной жизни и ждут от детей следования им.

У королевы и её супруга, принца Филиппа, четверо детей, но больше всего хлопот доставил матери старший сын — принц Чарльз — из-за скандального развода с принцессой Дианой и последующей женитьбы на Камилле Паркер-Боулз. Неудивительно, что после этого Чарльз не числится в любимчиках. Ходят слухи, что наследником Елизаветы II в любом случае станет не он, а его сын, принц Уильям. Нарушать правила, имея дело с «прагматиком», — не лучшая идея!

Писатель Фил Дампьер заметил, что регентство Чарльза возможно лишь в случае серьёзной болезни Её Величества: «Она никогда не отречётся от престола. Сейчас у неё отличное здоровье, и она не будет думать об этом всерьёз. Я знаю, она сказала друзьям, что хочет прожить до 100 лет, как её мать».

И всё-таки в близких отношениях на «прагматиков» всегда можно положиться. Один раз сказав «я тебя люблю»,

### ЗНАМЕНИТЫЕ «ПРАГМАТИКИ»

Как расшифровать аббревиатуру ISTJ? I — это интровертность, S — сенсорика, T — рациональность, J — расчётливость. К данному, достаточно распространённому психотипу принадлежит 10-12 % населения планеты. Среди известных «прагматиков» можно назвать магната Джона Рокфеллера, канцлера Германии Ангелу Меркель, голливудских актёров Энтони Хопкинса и Джулию Робертс.

*Узнать больше о типологии MBTI можно на сайте [vip-training.net.ua](http://vip-training.net.ua)*

эти люди будут держать своё слово долгие годы, ежедневно работая на благо семьи, а в случае Елизаветы II — и страны. «Я не веду вас в бой и не пишу законы. Но я ещё на что-то способна. Я могу отдать своё сердце и свою преданность этим старым островам и народу Соединённого Королевства», — сказала она в одном из выступлений.

### Якорь эпохи

По мнению автора книги «Хроники Дианы» Тины Браун, Елизавета II никогда не отречётся от престола ради принца Чарльза. «Она не станет отречься от престола, ведь для неё это не просто должность, — сказала Браун. — Она думает об этом как о миссии».

Клятва, понятие долга — перед семьёй, делом или государством — основа основ для супернадёжных «прагматиков», за что их и ценят.

Когда в июле 2010 года королева выступала на заседании Генассамблеи ООН, генеральный секретарь ООН Пан Ги Мун назвал Елизавету II «спасительным якорем нашей эпохи». В мире, который всё больше скатывается в хаос, должен быть кто-то, кто всей своей жизнью воплощает принципы порядка, спокойствия и стабильности. ☑

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





Елена Сукачёва  
facebook.com/sukachova  
Instagram: Elena\_sukachova

Немлянцевые  
истории  
с Еленой  
Сукачёвой

## Валентина Желиховская ЗА ДВА ШАГА ОТ ПЕДАГОГА ВАЛЬДОРФСКОЙ ШКОЛЫ ДО ШЕФ-ПОВАРА

Валентина Желиховская — личный повар семьи посла Египта в Украине. В прошлом — повар посла Ирака в Украине. Специалист по восточной и европейской кухне

**❶ Валентина, у вас довольно необычная история. Вы были очень хорошим педагогом вальдорфской школы, проходящим повышение квалификации. Как так сложилось, что вы стали шеф-поваром?**

В одной семье дипломатов родился ребёнок. Это была восточная семья, а у них совсем иные понятия. Традиционно девушки всегда рассчитывают на помощь старших. А тут так получилось, что они были вдвоём в чужой стране. Как ухаживать за ребёнком, как купать, кормить, в общем, ничего не знали. Они очень просили меня помочь, и я согласилась посвятить им неделю своего отпуска, хотя собиралась с детьми на море. Поскольку молодая мама была после кесарева, я готовила еду на всю семью. Они были в восторге. И в конце этой недели предложили мне пройти собеседование на вакансию личного повара в семью иракского посла. Я сначала сомневалась, но потом решила попробовать, потому что кулинария — это неисчерпаемый заряд творчества. Так и осталась.

**❷ Но вы же не были профессиональным поваром, тем более восточной кухни. Как удалось удержаться на этом месте?**

Поначалу мне помогала войти в курс дела сама семья, жена, бабушка и даже сам посол обучали меня своим фишкам кулинарии. Мне чрезвычайно повезло с этой семьёй, они отличные люди, и мы легко нашли общий язык. После посол отправил меня на обучение к своему другу-ресторатору в Одессу, а через полгода я спросила разрешения посла на обучение на курсах для повышения мастерства, и он разрешил. У меня теперь весьма много грамот, дипломов и наград с тех пор.

**❸ Вы никогда не пытались открыть свой ресторан?**

Пробовала создать кейтеринг. Но в то время начался кризис, много моих знакомых выехали из Украины, и мне стало сложно одной. Поэтому я вернулась к стабильности. Сейчас иногда провожу мастер-классы по кулинарии разных направлений, восточной и европейской кухни, а также десертов, но это нельзя назвать бизнесом,

это больше хобби. На них я обучаю тем фишкам, которых нигде больше нет. К примеру, для стройности мамы и полезности детям на мастер-классах показываю диетические десерты — творожно-тыквенную запеканку, шоколадно-йогуртовый торт.

❏ **Не жалеете, что поменяли профессию?**

Нет. Поварское дело — это творчество без границ. Тут нет потолка. Всегда есть куда расти. Тем более после того, как я ушла от мужа и содержание семьи полностью легло на мои плечи. Положиться было не на кого, но мне очень помогла мама. Мои дети учатся в хороших школах, я самостоятельно купила квартиру. Разве это не прекрасно, когда твоя работа не только приносит удовольствие, но и обеспечивает хороший уровень жизни?!

❏ **Многих мам волнует вопрос, как сделать питание их детей здоровым и сбалансированным. Вы как мама и шеф-повар можете поделиться своими хитростями?**

Конечно же, все мамы знают, что в рацион ребёнка должно входить мясо, рыба, овощи, крупы, хлеб, молочные и кисломолочные продукты. Но не так легко этими продуктами в чистом виде накормить современных детей — кого-то трудно заставить есть мясо, кто-то не ест рыбу, сырные продукты, кисломолочные, а кто-то не ест овощи. Поэтому нужно всё это вуалировать, прятать в каких-то их любимых блюдах, например, в крем-супах, подливах, запеканках, рыбном тарте, суфле и т. д. Так, скажем, кто не ест каши, можно делать гречневые котлетки, овсяные блины, поленту с сыром, плов из пшена, ёжики с подливой, где 50 процентов риса, и пр. Либо цветную капусту залить кипятком на 10 минут и на крупном блендере или через мясорубку измельчить, к ней добавить уже обжаренный фарш со всеми специями (всего 1/3 часть), кипяточку, чтобы покрыл всю массу, протушить 5 минут — и подлива к любому гарниру готова! Для более мелкого контингента я люблю силиконовые формочки (их сегодня продаётся невероятное количество и на разные детские сюжеты). В них запекаю сырники, куриные суфле с овощами. У нас это мишки Валерки, мясные с брокколи. *(Смётся.)*

❏ **Спасибо, для себя возьму несколько идей на заметку. И в завершение поделитесь планами на будущее. Есть цель, к которой вы идёте?**

Да. Я очень хочу открыть своё дело, в идеале — ресторан. Я мечтаю создать такое заведение, где будет разнообразная кухня, рассчитанная и на взрослых, и на детей. Чтобы дети там могли развлечься, а родители отдохнуть. Было бы здорово найти команду, которой это тоже интересно, и вместе с ней создать такой проект. Ещё я пишу кулинарную книгу. Надеюсь, скоро закончу.

❏ **Я вам этого желаю в самом скором будущем. И спасибо большое за ценные рекомендации.**

Беседовала Елена Сукачёва



Фото: Андрей Порскало



фото: Андрей Порскало





Елена Сукачёва  
facebook.com/sukachova  
Instagram: Elena\_sukachova

## Алла Шлапак ПУТЬ ОТ МАТЕРИНСТВА ДО УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ ДЕПУТАТА БЫЛ НЕПРОСТ

Быть заботливой матерью и строить успешную карьеру — дело непростое, но возможное

❑ **Алла, я знаю, что от первого брака у вас есть сын, но в Интернете часто вижу, как вы гордитесь успехами своей дочери. Это дочь от второго брака?**

Да, но это дочь моего мужа. Её мать уехала за границу, и после замужества с её отцом девочку растила я. Я приняла её как родную дочь и пронесла эту любовь через всю жизнь. Сейчас моя девочка тоже стала мамой, так что я теперь бабушка. Когда родился мой внук, я всё оставила и на две недели уехала помогать ей с малышом. Хотя все знают, что ничего не может заставить меня бросить работу.

❑ **Насколько тяжело было принять чужого ребёнка?**

Как бы банально это ни звучало, но чужих детей не

бывает. Детей надо любить, и точка. Мой сын и дочь, как истинные брат с сестрой, ссорились, мирились, спорили и дружили, но я никогда не делила их на свой-чужой. Даже после развода. Некоторое время мне не давали общаться с дочерью, но потом, когда ситуация поменялась и мы снова обрели друг друга, я поняла, насколько же сильно её люблю.

❑ **Что бы вы могли порекомендовать девушкам, которые входят в семью, где уже есть дети?**

Любить ребёнка и никогда не обманывать. Нельзя соперничать с ребёнком за внимание своего мужчины, это совсем разные отношения. Ни в коем случае не следует играть на чувствах ребёнка в отношении критики то ли папы, то ли мамы, в какой бы вы роли ни были, попадая в такую ситуацию. Сегодня, к сожалению, таких случаев очень много. Наоборот, ребёнка нужно уважать и культивировать уважение к родителям.

❑ **Семья и карьера — очень сложная, гремучая смесь. Как вам удавалось всё совместить в таком юном возрасте?**

Ну, во-первых, моя рекомендация девушкам: не бойтесь рожать рано. К тридцати годам у вас уже будет поддержка и опора — это ваши дети. Даже если у вас не будет мужа, дети всегда сделают вечером вам чай с бутербродом. Во-вторых, мне очень помогли мои родители. Когда я родила сына, мне пришлось брать год паузы, я перевелась на заочное отделение, но вскоре мне пришлось уехать в Киев, а его растили именно они. Три года я жила в разлуке с сыном. Это чрезвычайно сложно. Особенно когда идёшь по улице и видишь маленьких детей — сердце сжимается от тоски. Но когда я вышла замуж второй раз, сыну было уже три, я забрала его к себе, и больше мы не разлучались.

❑ **Какие были сложности в ведении семейной жизни и построении карьеры?**

Баланс. Конечно, поиск баланса и уважение к интересам ребёнка. Сейчас вспоминается ситуация, когда моя карьера начала набирать обороты, и рекламная кампания предусматривала использование билбордов с моим фото по городу, реакция одноклассников моего сына была неоднозначной. Пришлось менять локацию рекламной кампании. Я всегда уважала чувства своих детей, это для меня было на первом месте. Карьера — это делегирование функций и полномочий своим детям за определённую домашнюю работу и ответственность за их собственную жизнь.

❑ **Ваши дети никогда не ревновали вас к карьере?**

Помню, дети рассказывали, когда им было лет по 7-8, тогда я занималась не политикой, а научной деятельностью, у нас была двухэтажная кровать, и они из-под одеял перед сном смотрели, как я вечером готовила курс лекций. А утром, когда просыпались, я всё ещё писала



**Алла Шлапак,**  
депутат Киевского городского совета,  
общественный и политический деятель,  
лидер партии «Социальная справедливость»



курс лекций. Так что наука была моим третьим ребёнком. Они выросли в этом. Сейчас, когда они стали взрослыми, для них больше характерна борьба за внимание.

❏ **Ваши отношения с детьми всегда были доверительными?**

Да. Помню, когда мы переехали жить на Печерск, а сын по-прежнему учился в Дарницком районе, мне было немного страшно отпускать его так далеко. Он хоть и был уже в старшей школе, я переживала за его безопасность. Но доверяла ему. И на этом доверии строила наши отношения всегда.

❏ **Что для вас было самым сложным на жизненном пути?**

Не свалиться в яму и не потерять себя. Когда узнаёшь, что у любимого мужа есть другая женщина, чувствуешь, как теряешь равновесие и всё вокруг меркнет. Пережить это состояние и выйти из него победителем очень сложно. Не верьте, когда вам говорят: «Вам больно, а вы подойдите к зеркалу и улыбнитесь». Если вам больно и хочется плакать — плачьте. Плачьте столько, сколько нужно. Это как ребёнок, который упал: если ему больно, он плачет, боль прошла, и он утих. А тот, который терпит боль внутри себя и сдерживает слёзы, потом их в любом случае проявит, но, скорее всего, плохим здоровьем. Когда вам больно и сложно справиться с ситуацией, идите за помощью к специалистам — священникам или психологам. Нужно разобраться, почему больно. Ведь это ваши чувства, хоть и принёс их вам кто-то другой. Мысль в современном мире материализуется гораздо быстрее, чем даже

в XX веке. Это уже доказано. Поэтому поставьте себе запрет на негативные сценарии вашей жизни, заставляйте себя думать позитивно и работайте над собой.

❏ **И напоследок дайте несколько советов нашим читательницам, как вести счастливую семейную жизнь и строить успешную карьеру.**

- Обязательно нужно найти время для себя. Забота о себе первостепенна. Займитесь своим хобби, внешностью, здоровьем. Только счастливая женщина может дать счастье своей семье. Результаты такого подхода невероятны и вас удивят. Я нахожу время для многих своих хобби.
- Работа всегда заканчиваем у порога в дом. Дома мама должна быть не вымотанная и уставшая, а заботливая и спокойная. Если у вас нет сил приготовить ужин — купите готовый. Но на стол его должны поставить именно вы. Помните: семья — это самое главное в жизни. Не семья и вы втискиваетесь в плотный рабочий график, а работа втискивается в график вашей семьи.
- Уделяйте время своему мужчине. Это очень важно. Если нет мужчины, займитесь его поиском. Способов и рекомендаций сейчас для этого предостаточно. Мужчина даст вам необходимую энергию для вашего личного процветания.
- Общение с детьми имеет большое значение. Если вы не будете уделять им внимания, это сделает кто-то другой. А последствия этого внимания придётся расхлёбывать вам. Поэтому лучше найдите каждый день 15-30 минут для ребёнка, поговорите с ним, похвалите. Именно похвалите, а не критикуйте. Поверьте, критиканства в его жизни будет достаточно. Вы же будьте ему опорой. ❏

**Беседовала Елена Сукачёва**





Елена Сукачёва  
facebook.com/sukachova  
Instagram: Elena\_sukachova

АЛЕКС  
МКС  
PHOTOGRAPHY

**Сергей Тюкавкин**

## КАК БЕЗОПАСНО КУПИТЬ АВТО ИЗ США

Время, когда машина — это не роскошь, а необходимость, наступило давно. Сейчас цена на место для парковки постепенно приближается к цене на квартиру. И всё-таки где и как безопасно купить хорошую машину, мне советовал Сергей Тюкавкин — основатель компании по доставке и растаможке авто из Америки и Европы EuroAutoTrading

**❗ Сергей, вы уже 7 лет занимаетесь этим бизнесом, расскажите нашим читателям, как не ошибиться при покупке машины из Америки?**

Самое главное — это правильно выбрать дилера. Без него покупать машину в США или Европе достаточно рискованно. Дилер несёт ответственность за каждую сделку и даёт гарантию, что вы получите ту машину, которую решили купить. К примеру, он берёт на себя все обязательства по доставке машины, а это достаточно хлопотное занятие. Если с машиной что-то происходит в пути, любые финансовые расходы ложатся на плечи дилера. Для этого существует страховка. Также опытный дилер имеет доступ к американскому рейтингу продавцов. Обычный человек этого не видит.

**❗ Хорошо, я поняла, что дилер облегчает процедуру покупки машины, но есть вариант попасть на мошенника или недобросовестного дилера, который будет тянуть со сроками или не выполнит страховые обязательства. Как выбрать дилера, чтобы не ошибиться?**

Во-первых, важны отзывы. Всегда ищите их в соцсетях. Если дилер — новичок, вы это обязательно увидите по странице на Facebook. И чем дольше он в этом бизнесе, тем больше отзывов и комментариев. Ну и срок существования самой странички отследите. Не стоит доверять новым, свежим бизнес-аккаунтам. Идите лучше проверенным путём. Это как на OLX: смотрите — товар предлагают недорого, но аккаунт сегодня зарегистрирован. И они просят предоплату. Скорее всего, это мошенники. У нас на Facebook уже около 500 отзывов. Реальных покупателей и подписчиков около 70 000 человек. Во-вторых, у дилера должен быть сайт. Там тоже есть отзывы, сделки, фото. А ещё хорошо бы посмотреть YouTube-канал.

**❗ Какие бывают подводные камни при покупке автомобиля из США?**

Состояние автомобиля. У нас при покупке автомобиля есть пять степеней проверки. Мы имеем доступ к отчётам о каждом американском автомобиле, там есть вся его история. Но это платный доступ, поэтому самостоятельно клиент его не сможет просмотреть. В отчёте указано всё: сколько хозяев было, когда менялось масло и колодки, состояние двигателя, какой пробег и т. д. У них есть единая база, и когда владелец заезжает на СТО поменять, к примеру, фильтры, всё заносится туда. В Европе такого нет.

**❗ А как обманывают дилеры?**

Могут взять деньги и скрыться. Есть очень много новых дилеров, которые пишут у нас в группе на Facebook: «Помогите выбрать клиенту машину. На что следует обращать внимание?» Или они уже выбрали машину, скидывают фотографию и пишут: «Помогите оценить ремонт». И таких дилеров каждый день появляются сотни. Дилеров в Киеве, которые профессионально возят машины, — человек 10.





Сергей Тюкавкин, основатель EuroAutoTrading

❑ **Чем выгодно покупать машины из Америки?**

Ну, во-первых, у них нет отмотанных пробегов. За этим строго следят и могут посадить на 15 лет. Знаете почему? Нет? Потому что, продав авто с отмотанным пробегом, новый хозяин не вовремя сделает ТО, а это может привести к аварийным ситуациям на дороге, и от этого пострадают люди. В Европе можно купить машину, отмотать пробег, поменять руль, педали, поменять все детали, по которым видно износ пробега, почистить в химчистке. Человек, который купил в жизни меньше двух-трёх машин, даже не поймёт, какой у неё пробег. Я уже на пробег не смотрю. Мне достаточно проехать на ней немного, и я понимаю, какой приблизительно у неё может быть пробег. Во-вторых, это цена за небольшой пробег. Потому что в США они берут машины в лизинг. И по условиям лизинговых компаний они не имеют права больше 20-30 тыс. км в год наезжать на этой машине. Поэтому они берут несколько машин и контролируют пробег. В Америке покупать машины дешевле, чем в Европе.

❑ **Может ли человек купить машину без дилера?**

Это будет дороже, чем заплатить комиссионные дилеру. Потому что, не зная этого рынка, вы можете купить коша в мешке. Как проверить машину? Как проверить продавца? Как узнать историю этой машины? Ко всем этим базам есть доступ у дилера, он за них платит, они не лежат в открытом доступе. Клиент не может даже принять участие в аукционе без дилера, потому что мы вносим на биржу депозит в несколько тысяч долларов.

❑ **Как стоит рассчитываться с дилером? Выплачивается сразу вся сумма или по частям? И какая приемлемая комиссия для дилера?**

Оплату требуйте двумя частями. Первая — 60 %, вторая — 40 %. В первую входит: оплата самой машины, комиссия аукциона, страховка, доставка сушией и доставка морем, а также комиссия дилера. Нормальная комиссия дилера составляет 1000 \$. Второй расчёт должен быть произведён примерно через 2-2,5 месяца, когда машина прибывает в Одессу, оплачивается портовый сбор, таможенные платежи, доставка в Киев, постановка на учёт и сертификация. Очень внимательно проверяйте эти расчёты. Дилер может посчитать одну сумму, а потом она может увеличиться. Получили сумму — зафиксируйте её. Если он ошибся в подсчётах, он сам должен погасить разницу, а не вы. Так что, если не хотите рисковать, обращайтесь к нам.

❑ **Дальше Сергей мне показал цены на американские машины с фото. Оказалось, что цены на эти машины в Америке в разы ниже, чем в Европе. Для меня, как неопытного пользователя, это было откровением.**

❑ **Беседовала Елена Сукачёва**

**EuroAutoTrading**

Киев, ул. Голосеевская, 17

тел.: +38 (098) 455-69-20, +38 (097) 819-48-08

info@euroautotrading.com.ua





Елена Сукачёва  
facebook.com/sukachova  
Instagram: Elena\_sukachova  
photography

## Яна Горицкая

# СКОЛЬКО НУЖНО ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ?

Мегаполис живёт стремительно, и мы вынуждены за ним поспевать. Но как в этом ритме не растерять себя? Советами и практиками делится с нами основатель женской школы «Богиня», психотерапевт, психопластик, коуч, бизнес-тренер, ведущий трансформационных игр Яна Горицкая

### ❖ Яна, у вас такой опыт работы с женщинами, что вы наверняка можете рассказать нам, что необходимо для соблюдения равновесия?

Микроклимат в семье, погода в доме зависят от женщины. Я твёрдо в этом убеждена. Женщина как солнце. Яркое, тёплое, лучистое, и всё в природе цветёт и пахнет, живёт и процветает. Палящее солнце может и до беды довести. А его отсутствие вообще пагубно для жизни.

Есть мудрая притча: «Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег — мало. Бедная мать работала на износ — готовила, стирала, орала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, она отправилась за советом к раввину: «Как стать хорошей матерью?» Вышла от него задумчивая. С тех пор мамочку как подменили. Нет, денег больше не стало и дети не поменялись. Но теперь мама не ругала их, а всегда улыбалась. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер запиралась в комнате. Один раз дети заглянули в комнату и увидели, как она пила чай со сладким цимесом! Они возмутились: «А нам?!» «Ша, дети! — важно ответила та. — Я делаю вам счастливую маму!»

Именно это нужно понять любой женщине. Насколько ты сама счастливая, отдохнувшая и радостная, настолько вокруг тебя будет уютно и хорошо твоим близким. Начни с себя. Начни уделять время себе любимой каждый день. Делай детям счастливую маму, а мужу — счастливую женщину, сексуальную женщину.

### ❖ Какие области вы прорабатываете с клиентками?

Занятия в школе идут с 2004 года. Основная программа рассчитана на 10 занятий. На них мы прорабатываем все темы, которые волнуют женщин: «Как полюбить себя», «Взаимоотношения с мужчинами», «Позитивное воспитание», «Здоровье», «Как научиться управлять своими эмоциями» и многое другое. Мы много ездим по миру. В таких поездках мы не только изучаем достопримечательности, но и проводим тематические тренинги.

Вот одна из волшебных техник. Эта техника предназначена для работы с такими эмоциями, как страх, печаль, уныние, ненависть, зависть, обида, чувство вины и прочее. Любая негативная мысль и ситуация всегда сопровождается эмоцией. Первое, что делаем, — находим её в теле. Определяем, на что она похожа. Даём ей какой-то образ и описываем подробно его характеристики (вес, размер, цвет, температуру и пр.). После этого начинаем правой рукой, совершая круговые движения от себя, как бы выметать этот образ из себя, постепенно увеличивая скорость. В момент, когда вы почувствуете явное облегчение и поймёте, что место, где был образ, пустое, разворачиваем руку и круговыми движениями в себя вливаем на это место воду. Чистую, прозрачную воду, максимально видя её образ. Заполняем ею то место, где был негативный образ, до ощущения «хватит» и до состояния «хорошо».

☒ **Я знаю, что сейчас вы расширяетесь и на мужчин. Как это будет и что они могут получить у вас в школе?**

В этом году мой психологический образовательный проект вышел в онлайн в виде Академии системного развития личности «Мастерская жизни». Это профессиональная помощь не только мужчинам, но и женщинам прокачать себя, свою жизнь, наладить те сферы жизни, которые, возможно, не совсем складываются. Обучение будет направлено на 4 сферы: внутренняя гармония, деньги и карьера, взаимоотношения и здоровье. Уже сейчас доступен курс по наведению порядка в своём внутреннем мире. Он называется «Детокс для души».

Наверняка, вы знаете о том, что раз в несколько лет днище любого корабля обязательно подвергают чистке. И всё только потому, что с течением времени оно обрастает водорослями и ракушками. А в результате чем дальше, тем больше корабль этот теряет скорость, передвижения к цели. А той самой скорости продвижения, способности стремительно рассекаать волны, двигаясь к цели, нет и в помине.

Сейчас, стремясь к достижению своих целей, к приятному пониманию, как исполняются ваши мечты, вы столкнётесь с аналогичным эффектом. С торможением, а то и остановкой на вашем славном пути. Из-за всех этих событий вашей прошлой жизни, которые, как пресловутые ракушки и водоросли, прилепились к днищу вашей личности и, прочно укоренившись в вашем вчера, никак не дают вам быстро пройти в ваше завтра.

☒ **Что вы можете порекомендовать читателям, исходя из своего опыта, на что в первую очередь обращать внимание для ощущения счастья, поддержания здоровья и финансовой стабильности?**

До тех пор, пока у женщины не случится роман с самой собой, каждый мужчина будет для неё всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить её от неприятия самой себя и страха остаться одной. Поэтому именно с этого и надо начинать каждой женщине. Нужно завести роман с собой, влюбиться в себя и в жизнь, раскрыть свою сексуальность. Сексуальная женщина, какая она? Кто-то считает, что если юбка покорооче и декольте поглубже, то это и есть сексуальность. Кто-то полагает, что для сексуальности надо поднимать кундалины и качать сексуальную энергию. А кто-то мыслит, что надо овладеть искусством магии или искусством манипуляций. Но, на мой взгляд, настоящая сексуальность, женская сила и магнетизм в умении наслаждаться жизнью, ловить кайф от себя любимой. Женщина, которая умеет это делать, всегда будет магнитом для мужчин, привлекать внимание и взгляды.

Проведите эту практику хотя бы раз, и вы увидите, как всё вокруг преобразуется.

Итак, практика «Вкус жизни». Выполняем несколько недель. Каждый день прокачиваем один из сенсорных каналов. У нас есть 5 органов чувств. Женщина, балую-



Яна Горицкая, основатель женской школы «Богиня», психотерапевт

щая свои сенсорные датчики приятным, раскрывается, наполняется силой и получает удовольствие от жизни.

*День 1-й. Образ.* В течение дня как можно чаще осознанно радуем взор прекрасным и словно фотографируем. Вечером перед сном вспоминаем.

*День 2-й. Вкус.* Балуем себя вкусеньким. Едим не спеша. Вбираем удовольствие.

*День 3-й. Звук.* Слушаем приятную музыку или звуки.

*День 4-й. Запах.* Балуем приятным обонянием. Цветы, духи и т. п. Специально и осознанно.

*День 5-й. Тактильные ощущения.* Обнимашки, массаж и пр.

И так в течение трёх недель чередуем.

Хоть мы и живём в мире логики и скептиков, важно уделять время своей духовности. Краски в мире есть, и они разнообразные. Им только нужно дать возможность раскрыться! ☒

**Беседовала Елена Сукачёва**

**Академия системного развития личности  
«Мастерская жизни»**

**[www.facebook.com/LIFEMADEMASTER](http://www.facebook.com/LIFEMADEMASTER)**

**<https://lifemade.academy>**

**тел. +38 (050) 592-78-93**

**e-mail: [yamaster999@gmail.com](mailto:yamaster999@gmail.com)**





Елена Сукачёва  
facebook.com/sukachova  
Instagram: Elena\_sukachova

# ШКОЛА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ

Школа, созданная для своего ребёнка, будет лучшей школой для всех детей

*Сегодня много частных садиков и школ, которые обещают особое отношение к нашим детям и инновационные методы преподавания. Школу «Афины» я знаю изнутри, поскольку была приглашённым педагогом на медиафакультет. И с тех пор я хочу, чтобы мои дети учились только в этой школе. Потому что меня, как психолога и маму, всегда волновал вопрос воспитания личности, а не получения оценок любой ценой.*

*Более подробно об этой школе и её учащихся расскажет в этом интервью Евгения Грекова, руководитель проектов Школы «Афины».*

❑ **Евгения, когда мы с вами познакомились, вы обмолвились, что Школу «Афины» ваши родители создали для вас. Их не устраивала система образования тех лет?**

Нужно начать с того, что мои родители не педагоги по образованию. Они окончили КПИ и долго работали в научно-исследовательских институтах. В начале 90-х их пригласили преподавать естествознание, историю и английский язык в экспериментальном классе обычной государственной школы. Там родители поняли: если мы хотим, чтобы ребёнок стал успешен в будущем, его воспитание нужно начинать как можно раньше и уж никак не позднее 5-летнего возраста. И тогда они пригласили друзей и организовали небольшую (на 10-15 учащихся) группу подготовки детей к школе. Мне тогда было 4 года. Через год они уже набрали первый класс, и так я в 5 лет пошла в Школу «Афины». У нас было всё так, как и в обычной школе, но только с интересными учителями, увлекательными играми, трёхразовым питанием и даже дневным сном. Мы занимались гимнастикой ушу, хореографией, шахматами, ставили спектакли. Но, конечно, у нас была и математика, и предмет «Мир вокруг нас», и 4 языка с первого класса. Всё это есть в нашей школе и сейчас. У нас никогда не было больших классов. Максимум — 15 человек. Скажем, если у нас на параллели 50 детей, они делятся на 4 учебные группы, причём на разные предметы по-разному.

❑ **В вашей школе нет формы, дети могут выбрать для себя любую одежду и причёску, и я видела, как ученики с удовольствием обнимают преподавателей, что свидетельствует о том, что они их очень уважают. У вас в школе такие правила или это происходит само собой?**

Наши дети — это наши сотрудники. Это записано в правилах школы. Поэтому мы никогда не ставим себя выше детей. У нас отношения равенства без панибратства, и дети это ценят. Если ты демонстрируешь уважение к своему юному коллеге, ребёнок отвечает тебе тем же. Это отличный способ мотивации, особенно когда дети вступают в сложный возраст. Ведь я могу быть не только учителем для ребёнка, но и сама у него чему-нибудь научиться. А для этого нужно поддерживать наши дружеские отношения.

❑ **В вашей школе учителя кричат на детей? Вы имеете в виду — говорят эмоционально?**

❑ **Принуждают к чему-то через крик, навязывают своё мнение или настроение?**

Такого нет. Конечно, мы не роботы, мы можем сделать детям замечание, но мы на них не кричим. Потому что это бессмысленно. Криком ничего нельзя добиться, можно только запугать.

❑ **Какие тогда рычаги влияния у вас в школе на детей? Ведь не все покорные и послушные.**

С любым ребёнком можно договориться. А ещё мы мотивируем их добиваться успеха — и в тех сферах, где им легко, и в тех, где им сложно.

Вместо оценок мы используем систему образовательных уровней, и на каждый уровень прописаны критерии, что они должны уметь и знать, чтобы его достичь. Дети могут проявлять себя в искусстве, в спорте, в социальных проектах, в дебатах, в деловых играх, не говоря уже о конкурсах и олимпиадах. Есть, безусловно, такие дети, которые ничего не хотят, но это зачастую просто сложный период



Оксана Балакшина и Алексей Греков, соучредители и соруководители Частной школы «Афины»



Евгения Грекова, руководитель проектов Школы «Афины»

## бизнес-класс

в жизни ребёнка, который в конце концов проходит.

❑ **Я была в вашей школе преподавателем по работе с видеокamerой и риторике, довольно необычное направление для средней школы. Но мне также известно, что вы приглашаете преподавателей обучать детей бизнесу, финансам и другим необходимым в жизни знаниям.**

Да, это так. Десяти- и одиннадцатиклассники учатся в нашей Афинской академии, где насчитывается 4 факультета, почти как у Гарри Поттера. Первый называется факультетом медиатехнологий. Здесь изучают всё, что связано с медийной сферой. Второй — это факультет бизнеса и менеджмента. Тут преподают практики из сферы бизнеса и финансов. Третий — естественнонаучный факультет. Здесь старшеклассники углублённо изучают биологию, химию, физику, математику, а по четвергам выезжают на практикумы в лаборатории Института гидробиологии и КПИ. Четвёртый называется факультетом социальной активности. Тут изучают историю, политологию, психологию, социологию и право. Каждый год мы корректируем программы факультетов, исходя из запросов студентов, которые поступают в Афинскую академию. И они действительно поступают: пишут мотивационные письма, представляют свои творческие или научные портфолио. А для того, чтобы дети делали осмысленный выбор, начиная с 7-го класса психологи проводят с ними профориентационные тренинги, стараясь выявить их склонности и направить в нужное русло.

❑ **Я знаю, что этой весной вы возили детей в Англию. Что это было?**

Мы принимали участие в British English Olympics. Это международный конкурс по английскому языку. Для победы в нём недостаточно хорошо уметь говорить. Ребята участвовали в дебатах, пели а капелла, строили инженерные сооружения из бумаги, презентовали незнакомую страну и ставили пьесу Шекспира, переделав её на современный лад. Подготовка к такому конкурсу заняла 6 месяцев. Есть у нас образовательные поездки и летом. Мы ездим в разные страны и принимаем участие в олимпиадах по разным предметам. Также в нашей школе дети могут сдать международные экзамены по английскому, французскому и немецкому языку, а в следующем году мы добавим к ним ещё и испанский.

❑ **За 25 лет существования школы у вас наверняка было много выпусков. Расскажите, как устроились выпускники.**

У нас было 15 выпусков. Очень часто ребята поступают в зарубежные вузы и по окончании работают в международных компаниях. Среди выпускников есть айтишники, работающие в Google и Ubisoft, есть медики, учёные, художники и кинорежиссёры. Есть те, кто создал собственный бизнес, и те, кто работает как фрилансер. И весьма приятно, что всё больше выпускников приходят к нам в Афинскую академию, чтобы поделиться с ребятами своими знаниями. ❑

Беседовала Елена Сукачёва



ШКОЛА АФИНЫ

Частная школа «Афины»  
03141, Киев, ул. Солюменская, 35а  
тел.: +38 (044) 249-66-43





Екатерина Харченко и Влада Каплин

## ХИРУРГИЯ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Харченко Екатерина Владимировна, заведующая отделением малоинвазивной хирургии Киевского городского клинического онкологического центра, доктор медицинских наук, в этом интервью рассказала нам о том, как уберечь себя и снизить риск заболевания раком, а также о многом другом

### ❏ Екатерина Владимировна, почему заболеваемость раком стремительно растёт?

На данный момент нет чёткого понимания, почему именно появляется рак. Да, все знают, что основная причина — это неправильное деление клеток. Есть статистика онкологических заболеваний, благодаря которой можно сделать вывод о том, люди какой возрастной группы и какого пола подвержены больше или меньше появлению той или иной патологии. Но никто не сможет назвать определённую причину, к сожалению. Болеют все: мужчины и женщины, молодые и пожилые, болеют дети. Учёные из Международного агентства по изучению рака считают, что не заболеваемость растёт, а увеличивается и улучшается диагностика.

Отчасти это так и есть. Современные методы диагностики позволяют выявлять рак на ранних стадиях. Но вместе с этим ухудшаются наши условия жизни. Те блага, которые принёс и продолжает приносить нам технический прогресс, в конечном итоге забирают у нас самое важное — наше здоровье. Экология, стрессы, еда, которую мы едим, и вода, которую мы пьём, — всё это факторы, которые приводят к ухудшению здоровья. Если говорить об Украине, мы вообще в зоне большого риска. Все понимают, что Чернобыль не мог пройти даром, и именно спустя 20-30 лет мы видим результат. Ко мне приходят совсем молодые девушки. Сегодня у них рак. Это как раз то поколение, которое родилось сразу после этой катастрофы.



❖ **От каких факторов зависит вероятность развития рака у человека?**

Очень правильная формулировка вопроса. Именно от каких факторов в совокупности, а не фактора, как многие спрашивают. Учёные всего мира пытаются определить, что же именно влияет на неправильное деление этой самой клетки, какой фактор является роковым. Чёткого ответа нет. Но существует понимание того, что есть две группы факторов: общие и индивидуальные. Среди общих факторов можно выделить: экологию, канцерогенность пищевых продуктов и воды, вирусы (например, есть ясное представление того, что вирус папилломы человека у женщин может стать причиной возникновения рака шейки матки). Среди индивидуальных факторов можно выделить: генетику; вредные привычки, такие как курение, алкоголь и наркотики; неправильное питание; ожирение; неправильный (малоподвижный) образ жизни; стресс и депрессию. Всё это вместе может стать причиной появления онкологической патологии. И если задуматься, все эти факторы в той или иной мере присутствуют в жизни каждого из нас.

❖ **Как уберечь себя и снизить риск заболевания раком?**

Самое главное — это ранняя диагностика. К сожалению, мы живём в то время, когда рак стал настоящей проблемой всего мира. Но вместе с этим именно современный уровень развития науки и прогресса даёт врачам возможность достаточно эффективно бороться с онкологическими заболеваниями разной локализации и разного распространения. То, что было неизлечимым несколько лет назад, на сегодняшний день поддаётся лечению. И эта ситуация будет улучшаться с каждым годом. Но все должны понимать одно: борьба с онкологией — это в первую очередь диагностика проблемы. Чем раньше проблема будет найдена, тем больше шансов на полное излечение. Во всём мире есть скрининговые программы: мужчины и женщины разных возрастных групп обязаны проходить определённые обследования, чтобы уберечь себя от выявления патологии на поздних стадиях. Поэтому не стоит бояться врачей, не стоит ждать, пока что-то заболит, а нужно завести себе очень правильную привычку: если вы здоровы, хотя бы раз в год необходимо проходить полное медицинское обследование, а если у вас есть некая проблема и предрасположенность к онкологическим болезням (например, генетическая), то такие обследования должны стать нормой раз в полгода или по рекомендации лечащего врача.

❖ **Президент Украины Владимир Александрович Зеленский на IT-форуме заявил о необходимости завершить диджитализацию медицины: «Массачусетский технологический университет презентовал новую систему диагностики рака молочной железы. Это переворот, когда ты можешь предска-**



Харченко  
Екатерина Владимировна

**зать у человека рак груди за несколько лет до его появления». Насколько развита в Украине превентивная медицина?**

По данным ВОЗ, опубликованным за 2018 год, рак молочной железы является второй самой распространённой патологией в мире после рака лёгких. Вместе с тем данная патология является очень хорошо диагностируемой, и выявление её на ранней стадии вместе с правильно подобранной схемой лечения может привести к полному выздоровлению. И вот именно в этом моменте у нас в стране вся проблема. Не существует понятия скрининга в том смысле, как это работает в мире. Сильно страдает ранняя диагностика. Ну и, соответственно, превентивная медицина. О диджитализации медицины пока ничего не скажу, пусть пройдёт время. Я приверженец научного и клинического подхода во всём, что касается здоровья. Так, уже несколько лет в мире существует методика, которая позволяет определить, предрасположена или нет женщина к возникновению рака молочной железы. В ходе многолетних научных исследований было обнаружено, что мутации, наиболее связанные с ▶





возникновением рака молочной железы и яичников, есть в генах BRCA1 и BRCA2. Анализ мутаций в этих генах необходим при генетической предрасположенности и действительно помогает определить вероятность возникновения рака молочной железы. Но это всё не для широкого применения. За счёт стоимости анализа.

**❗ Реформа системы здравоохранения в Украине предусматривает обеспечение больным раком эффективного и доступного лечения. Получают ли больные доступ к бесплатному лечению?**

Да, конечно. На данный момент финансирование закупки препаратов для онкологических больных несравнимо с тем уровнем, который был 5-10 лет назад. Наши больные имеют возможность получать бесплатное лечение в минимально необходимом объёме. Однако средств не хватает для закупки дорогостоящих эффективных препаратов, например, таргетной терапии. Кроме этого, мы владеем современными хирургическими методиками (включая малоинвазивные вмешательства), проводим лучевую и химиотерапию, а также успешно используем комбинации этих методик. Однако всё вышперечисленное требует постоянных финансовых затрат.

**❗ Считаете ли вы эффективной медреформу?**

Я работаю во втором звене оказания медицинской помощи, куда реформа просто ещё не дошла. А те перемены, которые мы со стороны наблюдаем в первичном звене, пока рано характеризовать. Результат этой работы мы увидим через время.

**❗ Хорошими новостями нас порадовали в прошлом году нобелевские лауреаты, получившие премию по физиологии и медицине — иммунологи Джеймс Эллисон и Тасуку Хондзэ — за разработку нового метода иммунотерапии рака, который работает даже на поздних стадиях раковых болезней.**

Да. Это обсуждала вся мировая научная медицинская общественность. То, что онкология — это во многих случаях иммунная проблема, уже давно ни у кого не вызывает сомнения. Иммунотерапия — это определённо будущее, которое поможет многим пациентам не только продлить жизнь, но и сохранить её качество, что немало важно для каждого больного. Иммунотерапия — это дорого, но эффективно.

**❗ Древнегреческий философ Сократ сказал: «Все профессии от людей и только три от Бога — судить, учить и лечить». На всеукраинские курсы к вам приехало 10 учеников из всей Украины. Как вы передаёте свой опыт?**

С удовольствием. Хирург — это не профессия, это призвание. Это, возможно, звучит банально, но это так и есть. Научить оперировать можно любого, а вот оперировать, получая удовольствие от каждого движения хирургическим инструментом, — с этим нужно родиться. Я живу в операционной, не в смысле того, что я там нахожусь 24/7 (хотя это и близко к реальности), а я именно «проживаю» часть своей жизни вместе с пациентом. Я всю жизнь много работала и пропадала в операционной со своими учителями с самого раннего возраста. Около 1,5 лет назад в Киевском городском онкологическом центре было создано отделение малоинвазивной хирургии, что значительно сократило период восстановления онкологических пациентов после хирургического вмешательства. Мы посещаем мировые конгрессы и мастер-классы известных хирургов. Нам есть чем поделиться и есть чему научить. В основе моей позиции как врача стоит помощь пациенту. Я буду очень рада, если мой опыт и знания принесут пользу. Поэтому, как я говорила выше, я с удовольствием передаю свой опыт своим коллегам-врачам, показывая на практике, что в большинстве случаев нет ничего невозможного.

**❗ Насколько собственная вера пациента в выздоровление влечёт за собой положительный результат?**

Это 90 % положительного результата. Можно применять самые последние методики лечения и принимать самые инновационные препараты, но без собственной уверенности в победе ничего не будет. Я не знаю, почему это так, но рак боится сильных. Есть множество случаев, когда, на первый взгляд, безнадежный пациент сумел победить болезнь, и в то же время есть случаи, когда пациенты с достаточно положительной прогностической картиной уходили из жизни. Как только человек перестает бороться и верить в результат, рак его съедает. По-





этому необходимо помнить следующее: ранняя диагностика, доверие к своему врачу, чёткое выполнение всех рекомендаций по лечению и, главное, вера в результат и положительный настрой.

**❏ По какому принципу работает ресторан здорового питания «Мох», владелицей которого вы являетесь? В будущем это будет сеть?**

«Мох» — это воплощение моей мечты. Я всегда хотела открыть кофейню, чтобы варить вкусный кофе. Потом появилась идея открыть кофейню в медицинском учреждении, так как в большинстве случаев это реальная проблема (особенно если говорить о больницах государственных). Затем мы поняли, что одного кофе мало и нужно кормить людей. А кормить людей следует правильной и здоровой пищей. Не потому, что это тренд, а потому, что это правильно. Основной принцип нашего заведения «Мох» — «здоровая еда и вкусный кофе возможны не только в ресторане в центре Киева, но и в любом медицинском учреждении нашей страны». По поводу будущего у нас большие планы. Мы хотим открыть ещё несколько точек в Киеве, а потом сделать это в других городах. Мы уже получили предложения о покупке франшизы, но

пока ещё очень рано для этого. Да и на самом деле любой бизнес — это всегда люди. Мы хотим создать идеальную сеть в медицинских учреждениях нашей страны. Создать её так, как мы это видим.

**❏ Сына вырастили, докторскую диссертацию защитили, бизнес открыли. Какие теперь цели ставите перед собой?**

Человек без цели — это грустно. Движение — это жизнь, и я привыкла быть всегда в движении. Сын — это моё главное достижение, ему сейчас 12 лет, и на самом деле его ещё растить и растить. Докторская диссертация — это важный этап, но впереди ещё много всего интересного в этом направлении. «Мох» не единственный бизнес — у меня куча идей в голове, нужно только время и правильные люди для их реализации. Да и вообще, жизнь прекрасна и непредсказуема. Попутный ветер всегда есть, если человек знает, куда он идёт и к чему стремится. Цель — она каждый день новая. Но цель как врача у меня всегда одна — здоровый и довольный пациент. ❏

**Беседовала Влада Каплин**

**Фото: Ольга Дяченко**

**Макияж: Алёна Лукьянченко, MakeUpMe Academy**





## **Светлана Максимова:** «МЕНЯ НЕ УБИЛ НИ НОЖ, НИ ОНКОЛОГИЯ ПОТОМУ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ И ЛЮДЕЙ»

Любите ли вы комфорт так, как любит его женственная, но волевая Светлана Максимова? Творить, а не просто создавать предметный дизайн, руководить большим коллективом, проходить через испытания и сохранять оптимизм — это привычный ритм жизни хозяйки агентства эксклюзивных интерьерных решений «MAG I C»

### **❏ Светлана, управление преимущественно мужским коллективом — задача не из лёгких?**

У меня нет предвзятого отношения к людям в зависимости от их статуса или должности. На производстве у нас в основном работают мужчины, и они относятся ко мне с уважением. Конечно, в любом коллективе есть какие-то шероховатости, но мы с этим удачно справляемся. Более того, вы бы видели ту поддержку и заботу, которой меня окружили, когда у меня диагностировали онкологию. Родители долго не знали. А сотрудники бросались на помощь всякий раз, когда замечали моё состояние. Я ни дня не пропустила работу даже во время химиотерапии, уже имея опыт снижения активности бизнеса, когда 9 месяцев была на сохранении во время первой беременности. После чего пришлось фактически возрождать своё дело заново. Но мне и это удалось!

### **❏ Как пришли в этот бизнес?**

Я по образованию бухгалтер-экономист. Была госслужащим. Помогала мужу в его бизнесе, поскольку хорошо знала бухгалтерский учёт. И ремонтом в нашей первой квартире тоже занималась я. Тогда и пришло понимание того, насколько меня влечёт бесконечный мир дизайна и творчества в убранстве интерьера. Даже не владея на тот момент специальными программами, я продумывала всё

до мелочей и во всём старалась выдержать избранный стиль. Агентству уже более 14 лет. Начинали бизнес с нескольких человек и взваливания на себя больших объёмов работы. Я стала и бухгалтером, и директором, поскольку имела знания, и менеджером, потому что умела общаться с клиентами. Я больше курирую креатив, коммуникации. А муж занимается технической частью. Мы дополняем друг друга.

### **❏ Как удалось сохранить и семью, и бизнес?**

Бизнес — это не самое большое испытание, которое мы прошли вместе... *(В глазах сверкнула слезинка.)* Я отправилась выдавать замуж подругу. На свадьбе в Ивано-Франковске познакомилась с будущим мужем. Он привёз меня в Киев своей машиной и уехал, буркнув какое-то невнятное прощание. Мобильного телефона у меня не было. Да он и не поинтересовался моим номером. А спустя время на работе раздался звонок, и мужчина попросил позвать Светлану, которая ездила на свадьбу в Ивано-Франковск. Затем привёз оставленный в его машине букет, который я поймала из рук невесты. С тех пор мы не расстаёмся. Даже мой доктор удивлялся тому, что мы единственная пара, которая даже химиотерапию проходила вместе. Муж всегда был рядом. Узнав о страшном диагнозе, я переживала не за себя, а за него.

Шутка ли, мужчина с тремя детьми! А незадолго до этого мы спасали его после врачебной ошибки. Благодаря израильским докторам и моей вере в лучшее, он вернулся к нормальной жизни. Затем пришёл его черёд подставить плечо мне. Больно было, когда выпали волосы и дети боялись ко мне подойти. Это было хуже, чем последствия химиотерапии. Но и здесь он сглаживал острые углы.

☛ **Компания «МАГ I С» является флагманом на украинском рынке по оформлению салонов красоты.**

Да, мы востребованы изначально этой сферой, поскольку создание предметного дизайна предполагает производство эксклюзивных моделей. Каждое наше решение уникально. Ресепшен, витрина, каждая полочка будут сохранять уникальный стиль, не теряя функциональности. Мастеру должно быть удобно работать, администратору должно быть комфортно на рабочем месте, а клиенту важно прежде всего получить удовольствие. В том числе и созерцая всё, что его окружает. Каждый предмет будет перекликаться с деталями интерьера. Вплоть до мебели! И её мы также можем поставить на объект нашего клиента.

☛ **С каким бюджетом можно обращаться в ваше агентство за дизайн-проектом помещения?**

Мы очень лояльная компания. Да, у нас есть прайс 60 долларов за квадратный метр, куда входит абсолютно всё, даже авторский надзор. Мы контролируем строителей, которые воплощают наши идеи. Но с каждым клиентом разрабатывается своя схема работы. Например, с компанией L'OREAL нас связывает долгосрочное сотрудничество, которое предполагает оформление помещений как под салоны красоты, так и под аптеки различных брендов. У нас не самый низкий чек. Мы ценим свою работу. Но мы также понимаем реалии нашего клиента. Поэтому находим оптимальное решение.

Мы работаем и с покрасками, и с жидким металлом, и с деревом, и МДФ, ДСП, подсветками, декоративным металлом.

☛ **Что дало силы не опустить руки во время испытаний?**

Я постоянно была занята. Мы работали над открытием более чем десяти объектов. Были моменты, которые могла решить только я. К тому же я поставила себе задачу, как делала это всегда. И тогда, когда мужа поднимала на ноги. И когда бизнес возрождала, радуясь каждой заработанной тысяче. И когда отправилась в роддом на вторые роды прямо из командировки. И когда боролась с раком, понимая, что не могу проиграть. Даже тогда я пыталась мотивировать других, кого постигла та же участь проходить семь кругов ада на пути к выздоровлению. Я осталась лечиться в Феофании, мне повезло с доктором, с которым мы теперь дружны. Моей подруге с таким же недугом повезло меньше, она ушла из жизни. Стараясь поддержать её и других таких, как мы, я написала пост в Facebook, зная, что дети им ещё не пользуют-



ся. Для них придумали версию, что волосы выпали вследствие неудачной покраски. Пытаясь «передать дела» и рассказать все нюансы «на всякий случай», я поняла, что мне нужно чрезвычайно много времени, поскольку всё в голове. Проще было остаться жить. Это и стало моей целью. Мне повезло в том, что моё окружение состоит из очень хороших людей, готовых прийти на помощь. Я использовала всё, что могла: и травы, и яды, и молитвы. Никогда не надо бояться. Нужно бороться до последнего.

Вообще, я поняла, что сколько мне даётся испытаний, столько и благ. Подружка увезла меня в Почаев. Наверное, если бы я не верила в Бога раньше, я бы поверила в той поездке. Нам открывались все дороги. Колокола звонили, когда мы входили в храм. Именно с нашим приходом спускали чудотворные иконы, хотя это было вне расписания. Люди выходили из святых мест силы, где я могла побыть наедине со своей верой. Во мне возрождалась жажда жизни. И хоть теперь я навсегда в группе риска, мне нужно соблюдать определённые меры предосторожности, но я уже обещала детям, что мы отправимся в солнечную страну на отдых, как планировали. Опасения меня никогда не останавливали. ☛

**Беседовала Екатерина Винокурова**

**Фото из личного архива Светланы Максимовой**

[www.maghis.ua](http://www.maghis.ua) • e-mail: [info@maghis.ua](mailto:info@maghis.ua)  
+38 (044) 228-99-82, +38 (094) 832-19-41, +38 (095) 392-27-95



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

Наталья Каплун и Светлана Саламатова



## ЭДУАРД ЁЛКИН — МАЭСТРО ПАРИКМАХЕРСКОГО VIP-БИЗНЕСА УКРАИНЫ



Фото из личного архива Эдуарда Ёлкина

Эдуард Ёлкин — украинский бренд парикмахерского искусства, который сочетает в себе удивительный профессиональный талант парикмахера-стилиста и успешного бизнесмена. Эдуард — один из лучших и признанных мастеров Украины.

Недавно Эдуард был приглашённым экспертом в программе Beauty Business Bureau на Я-UA TV. И мы действительно наслаждались беседой с Эдуардом — не только как с профессионалом, но и как с интересным человеком.

На сегодняшний день Эдуард стоит на пороге открытия второго салона, но мы верим, что через короткое время во всех городах Украины мы будем иметь возможность найти сеть салонов Эдуарда Ёлкина и получить удовольствие от высококлассного обслуживания.

Успех Эдуарда показывает, что устойчиво развивающийся бизнес — это семейный бизнес. Когда твои близкие поддерживают, это помогает достичь невероятных высот.

*Наталья Гончаренко, основательница Международного клуба владельцев предприятий индустрии красоты и бизнес-школы Beauty Salon Boss:*

*«Эдуард Ёлкин – ироничный, умный, правдивый собеседник. Такой же и руководитель салона красоты! Требовательный к себе, требовательный к мастерам, администраторам и партнёрам. Один из немногих собственников, не просто досконально знающий технологии салонных услуг и психологию клиентов, но и умеющий передавать это персоналу.*

*Мне бесконечно импонирует философия Эдуарда: не нужно прикрываться творчеством, если ты просто не умеешь профессионально работать.*

*Сейчас в индустрии красоты такое время, что, открывая дверь салона красоты, испытываешь страх. Дефицит специалистов-профессионалов накладывается на дефицит собственников, разбирающихся в нюансах услуг и бизнесе. Дверь в салон красоты Эдуарда Ёлкина вы всегда будете открывать с радостью!»*

## **НАЧАЛО НАЧАЛ**

### **Сначала мной двигал случай**

Мне всегда нравились лидеры и харизматичные люди. Но если эту харизму круто одеть и сделать красивую голову, то ей цены не будет. А как могло быть по-другому, если одна тётка работала в «шмоточном» магазине, а другая на «шмоточном» складе. Когда я в первый раз туда попал, то понял, где живёт коммунизм. А стричься мне нравилось всегда. К мастеру я приходил со своими идеями и принимал активное участие в процессе. Это было смело. Один раз родители со словами «Как ты мог, сын военного, сделать такую стрижку?» потащили меня стричься налысо. По дороге, видно, стало жалко, и мне сделали просто уродскую советскую стрижку.

Парикмахеров считали волшебниками: так лихо с ножницами обращаются! Все такие модные из себя! Но о профессии парикмахера я не задумывался. Мне казалось, что это не мужская профессия. Отец – военный, а я парикмахер? Несостыковочка. Я поступил в педагогический институт, сам толком не знаю зачем. Наверное, для родителей. Теперь преподавание меня преследует всю жизнь, а я пытаюсь сбежать. Часто поступают предложения преподавать. Иногда соглашаюсь. Но вот учиться мне всегда нравилось и нравится. Практически всегда где-то учусь. Работая в школе, попал на курсы парикмахеров фирмы «Світанок». Два занятия в неделю, полгода, практики почти ноль. Но было уже поздно. Я понял – МОЁ. Зарплата в школе в 90-е годы была около 10-12 долларов. Вермишель без масла – вот и весь Джейми Оливер. Это меня и подтолкнуло уйти из школы. Я сразу попал в салон. Это было зарождение Beauty Business. Так дорого, так загранично, а руки то всё ещё из одного места. Я понял, что нужна практика, и пошёл в простую парикмахерскую, где сто-пятьсот клиентов в час. Потом было ещё два салона. Из салона в салон не бегал. Был даже домашником, но, в отличие от вида «ДОМУШНИК Classic», я никогда не уводил клиентов домой. Всегда хотел



уйти из дома. Так и сделал. Снял квартиру под салон – и понеслось... Тогда я ещё не знал, во что это выльется.

## **СТАНОВЛЕНИЕ**

### **Я вовремя понял, что творчеством нельзя прикрываться, как голый лопухом, боясь показать, что у тебя под ним**

Что могли дать курсы «Світанок»? Но мне нравилась профессия. Наверное, для меня профессия – это как жена: первая от Бога, вторая – от людей. Преподавать, как говорят, у меня получалось, но именно парикмахером я познал чувство смертельной усталости, но с приятным привкусом. Вначале был страх. Он шёл передо мной. Ведь я сразу попал в салон красоты. Это всё только начиналось. Никто не знал, что это такое – салонный бизнес. Я стал современником становления стрижки как бизнеса. Именно в первом салоне я понял, что у меня две левые руки. Тут два варианта: либо их отбивать, либо набивать. Пришлось идти в простую парикмахерскую. Тут цены ниже, но и ответственности – ноль. Это развязывает руки. Страх большой цены уходит и не давит на руки. Директору, когда устраивался, я так и сказал, что пришёл набивать руку. Клиенты появились быстро. Некоторые, чтобы попасть без очереди, стали платить больше. Очень быстро я оброс клиентурой и ушёл в салон. Я хотел роста, красивого места, классной косметики, достойных коллег.

Мне повезло, что в моей жизни встретилось много нужных людей в правильных местах и в нужное время. Всё-таки кто-то меня ведёт за руку по жизни. Рядом были такие люди, с которыми не хотелось сидеть на месте. Это было время становления. Каждый раз я говорил: «Господи, куда я всё время лезу?» Но при этом лез, хоть и было страшно.

Новые техники стрижек появились, сотни оттенков в красках... Сплошная революция. Всё интересно: «А как ты делаешь эту оттяжку?», «А как ты делаешь мелирование?», ▶





Фото из личного архива Эдуарда Ёлкина

«А что такое браш?». Вошло в обиход новое заграничное слово «креатив». «Что это?» — спрашиваю. «Типа... стрижка в движении», — отвечали новоиспечённые гуру парикмахерского искусства.

Всё же СЛУЧАЙ есть, и его нельзя пропустить. Главное — его разглядеть. Тогда я не понял, что это ОН, но согласился и поехал в Гамбург в академию одного известного бренда. К тому моменту у меня уже была своя парикмахерская, которую я с гордостью называл салоном красоты. Клиентов было много, и я начал вариться в собственном соку. Это был толчок к моему глобальному изменению. Я как ненормальный стал учиться всему и везде. Объехал много академий парикмахерского искусства в Европе. Одним из поворотных событий в моей жизни стало обучение в известной испанской школе Longueras. Сам Лонгерас был другом Дали. Его креативные идеи снесли мне крышу. Это должна была быть франшиза, но появился салон Эдуарда Ёлкина.

## **ЗАРОЖДЕНИЕ БРЕНДА «ЭДУАРД ЁЛКИН»**

**Хороший парикмахер ещё не означает хороший бизнесмен**

Надо чётко различать ремесло и бизнес. Парикмахер — ремесло, управление — бизнес. Надо сдать анализ на бизнес-принадлежность и решить для себя, кто ты. Можно быть успешным парикмахером и никаким бизнесменом. В своё время я думал, что, когда будет свой салон, я стану свободным человеком. Хочешь — идёшь на работу, хочешь — пряники ешь. Как я заблуждался! Салон — это

когда ты себе больше не принадлежишь. Парикмахер пришёл домой, и выходной. А директор носит в своей голове тысячу идей, проблем, ответственностей. Хороший мастер заработает больше, чем плохой директор.

К сожалению, дела обстоят так: чтобы 4 человека работало, 6 должны крутиться вокруг и обеспечивать условия для работы. Директор, арт-директор, бухгалтер, администраторы, уборщица, в конце концов.

Жена пришла в бизнес, чтобы помочь с бухгалтерией, но так и осталась, взяв направление «косметология». Теперь она директор салона красоты.

Ну а кем мог стать наш ребёнок, который с детства впитал с молоком матери формулы окрашивания клиентов. Так само по себе и произошло. Елена Ёлкина теперь занимается make-up и всем, что связано с лицом (пудровые брови, завивки ресниц и т. д.). И конечно, по традиции преподаванием. Теперь это её зона ответственности. Кем бы она ни стала и как бы ни сложились отношения с красивым бизнесом, это самый лучший вариант — знать всё изнутри.

Знаю точно, что семейный бизнес — испытание для семьи. Для того чтобы машины не сталкивались, есть правила и светофоры. У нас тоже есть правила и светофоры. Есть зоны влияния и зоны ответственности. Когда я работаю у кресла, ко мне подходить можно только в случае нашествия инопланетян. А запись без окон означает, что доступ к телу закрыт. Поговорить времени не хватает.

Назначаем время на работе, для того чтобы что-то спланировать и обсудить. Иногда это официальный документ со сроками и ответственным человеком. Но семейный бизнес, как я думаю, более гибкий. Дома стараемся о работе говорить по минимуму.

Самое главное для меня — это способность к профессии и командной работе. Пусть лучше чего-то не знает — научим, но если этот человек пишется с большой буквы Г, то и салону будет конец. Салон — это живой организм от уборщицы до директора. Если занести такой микроб — выест всё изнутри. Вот поэтому я рад, что все наши «я» в одном флаконе. Нам приходится регулярно брать анализы на профессиональную пригодность. Перед нами всегда стоит выбор: лечить или «резать к чёртовой матери, не дожидаясь перитонитов».

Сейчас очень модно говорить о личных брендах. Я никогда к этому не стремился. Но, давая салону своё имя, ты должен понять, что повесил доску жалоб и предложений с указанием лица, к которому эти жалобы и понесут. И кто его знает, что ждёт всех нас впереди, но я верю, что всё будет круто, ведь в наших руках КРАСИВЫЙ БИЗНЕС.

са-лон крас-  
Эдуард  
Ёлкин

Киев, ул. Щекавицкая, 30/39  
тел.: (044) 425-96-85, (067) 214-22-04  
salon@elkin.com.ua  
eduard-elkin.kiev.ua  
Instagram: salonelkin  
Facebook: facebook.com/salonelkin

# BEAUTY BUSINESS BUREAU

Каждую среду в 13:00 на канале <http://i-ua.tv>



**ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР  
С ПРИЗНАННЫМИ ЭКСПЕРТАМИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ О:**

**УСПЕШНЫХ БРЕНДАХ**

**ЭФФЕКТИВНОМ КОНСАЛТИНГЕ**

**КРАСИВОМ БИЗНЕСЕ**

*С авторами и ведущими:*

**Наталья Каплун**

- управляющий партнёр BEAUTY BUSINESS BUREAU
- основатель Центра красоты и здоровья NK CLUB
- президент BEAUTY EXPERT PREMIUM CLUB

**Светлана Саламатова**

- эксперт организационного развития
- Топ-фасилитатор
- глава делегации украинских женщин в ООН



health



Татьяна Лобанова, основатель,  
директор «Агенції Здорового Відпочинку»



# МОДНЫЙ ТРЕНД В ТУРИЗМЕ

Всё больше и больше набирает популярности отдых на курортах, где предлагаются оздоровительные программы. Мы продолжаем знакомить наших читателей с самыми интересными и модными среди почитателей здорового отдыха курортами Европы





**Татьяна, ваша компания «Агенція Здорового Відпочинку» является представителем в Украине курорта Турчианске Теплице. Расскажите о нём.**

О термальном курорте Турчианске Теплице в Словакии можно рассказывать часами, ведь это не только место с источниками целительной минеральной воды, этот курорт — один из старейших в Европе, он видел несколько поколений монарших семей Европы, стал свидетелем многих исторических событий. Целебную силу богатых минеральных источников Турчианске Теплице и их благотворный эффект люди открыли ещё в XIII веке, и с тех пор кого здесь только не было — и венгерские короли, и король Зигмунд Люксембургский, и император Максимилиан Габсбургский и многие другие. Курорт предлагает лечение, профилактику и отдых как для взрослых, так и для детей. Главный минеральный источник просверлён был в 1966 году и основан в 1969-м. Его исходная глубина — 97 метров, температура минеральной воды, которая широко используется для бальнеологических целей, — 37-47 °С. Источник же с питьевой термальной водой (43-45,2 °С) — Колмар — первоначально был пробурён в 1959 году до глубины 34 м, а в 1984-м был переделан до сегодняшнего вида. Питьевой источник

Живена находится перед входом на территорию курорта. Скважина была пробурена в 1965 году до глубины 62 м, а температура целебной минеральной воды в этом источнике — 47 °С.

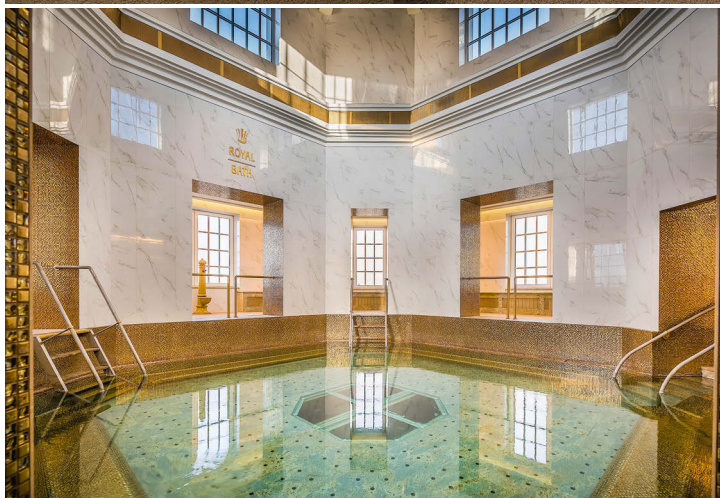
**Кому рекомендовано лечение на курорте?**

Если у вас есть заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, урологические заболевания, различные виды почечных отложений, заболевания желчного пузыря и кишечника, гинекологического характера, в том числе гинекологические заболевания у детей, — вам идеально подойдёт этот курорт. Здесь также можно провести полную диагностику сердечно-сосудистой системы.

**Какие условия на курорте? Какие отели?**

На нашем курорте вы найдёте номера разных категорий. К вашим услугам отели: Royal Palace 5\*, Vel'ka Fatra 4\*, Vel'ka Fatra 3\*, Aqua 2\*. Но жемчужиной курорта является элегантный пятизвёздочный отель Royal Palace 5\*, оформлен он в историческом стиле ар-деко. Есть много мест, где можно хорошо отдохнуть, но только у нас вы будете чувствовать себя по-королевски. Мы приглашаем вас в мир роскоши и элегантности — в здание, которое ▶





несёт за собой историю. Все номера и люксы оснащены ванной комнатой, WC, TV, SAT, радио, телефоном, Wi-Fi, мини-баром, кондиционером, сейфом, чайником с чайным сервизом.

#### ❏ У вас есть любимый отель на курорте?

Да. Это отель Royal Palace 5\*. Здесь любят отдыхать самые привередливые клиенты. В отеле есть прекрасный ресторан Sissi, клуб Sissi с эксклюзивным винным магазином, зал для курящих, лобби-бар Colonnade, зимний сад, летняя терраса, зал Kursalon (вместимость 90 мест), Elisabeth (вместимость 10 мест). На территории расположен Институт сердечно-сосудистой реабилитации InCare. Также в отеле отличный спа-центр, бассейн с термальной водой прямо на источнике, СПА & Аквапарк, тренажёрный зал, услуги консьержа и портье, прачечная, Wi-Fi, парковка с камерами, микроавтобус гостиницы. Слышали, что там прекрасный ресторан? Это правда. В ресторане можно заказать королевские блюда и эксклюзивные шедевры от мировых шеф-поваров. Завтрак организован по системе «шведский стол». Обеды и ужины подаются в виде королевского меню с четырьмя блюдами или à la carte.

#### ❏ Как добраться до отеля?

Курортный город Турчианске Теплице находится в 200 км к северо-востоку от Братиславы и в 210 км к северу от Будапешта. Высокоскоростное движение обеспечивает автомагистраль R1. Трансфер из аэропорта в Братиславу занимает 2 часа, от международного аэропорта Вены — 2 часа 40 минут, а от международного аэропорта Будапешта — 3 часа. А если предпочитаете поездом, то со стороны Бра-





тиславы и Кошице с пересадкой на вокзале Врутки (со стороны Банска-Бистрицы) есть прямой поезд.

☛ **Есть предложение для любителей активного отдыха?**

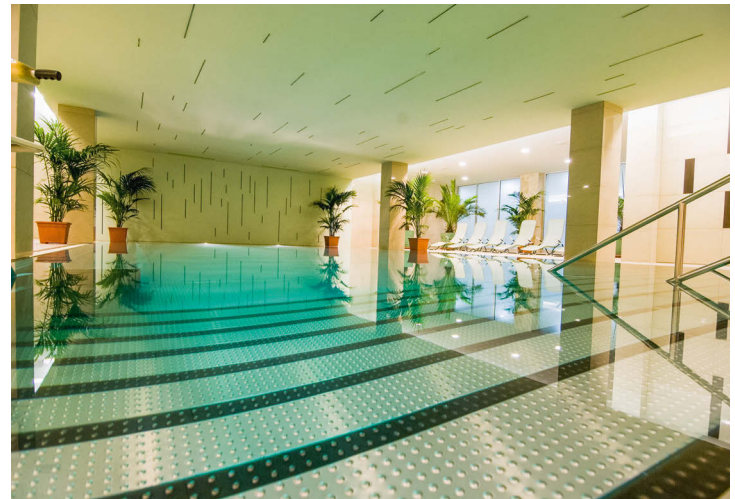
Курортный город Турчианске Теплице и его окрестности предлагают несколько возможностей для активного отдыха: туризм по отмеченным туристическим и образовательным дорожкам – Велька Фатра, Lesopark Bor. Горные лыжи – Martinske Hole, Snowland Valcianska Dolina, Jasenska Dolina, Krahule. Для наших гостей действуют скидки 15-30 %. Экскурсии на любой вкус (замок Бойнице, Оравский замок, Чичманы, Раецкая Лесна, исторические Банска-Штьявница и Кремница), культурные мероприятия (Словацкий театр Мартина, Оперный театр Банска-Бистрицы).

☛ **Бывают ли сезонные или специальные предложения?**

Конечно. В отеле есть программа лояльности. Сейчас актуально специальное предложение – ROYAL CLASSIC SPECIAL 7 ночей+ с услугами на самом высоком уровне. Программа включает в себя: проживание, полный пансион, входной осмотр у врача, три процедуры в день, неограниченный вход в аквапарк. Стоимость пакета на 7 ночей – 903 €. Данная цена актуальна для одного человека в двухместном номере. Стоимость пакета при одноместном пребывании в номере составляет 1113 € за 7 ночей. Предложение действительно с 01.07.2019 по 23.12.2019.


Каждый клиент для нас ценен, как и его здоровье. Мы подберём индивидуальную программу оздоровительного отдыха для каждого! ☛

Беседовала Татьяна Краева



**ЗОЛОТО, КОТОРОЕ  
ЛЕЧИТ И УКРАШАЕТ**

**УНИКАЛЬНОЕ  
ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТОМ**



**ROYAL PALACE**  
TURCIANSKE TEPLICE  
\*\*\*\*\*



«Агенція Здорового Відпочинку»  
[www.zdrav-tour.com.ua](http://www.zdrav-tour.com.ua)  
 Facebook: [zdravtourua](https://www.facebook.com/zdravtourua)  
 Instagram: [zdravtourua](https://www.instagram.com/zdravtourua)  
 тел.: (050) 213-21-49, (096) 305-53-14



beauty

Юлия Козаченко

# ВРЕМЯ БРОНЗОВЕТЬ

Наконец-то наступила пора, когда тёплый бронзовый макияж уместно смотрится не только на темнокожих, но и на светлокожих, успевших обрести нежный загар. А косметические марки всячески потакают нашим желаниям, выпуская к лету чудесные бронзирующие коллекции макияжа





### Задающие тон

Бронзовый макияж – дело тонкое. Одно неверное движение, и бронзирующая пудра не тонирует лицо, а превращается на нём в грязные пятна. Но новинки летнего макияжа не дадут этому случиться! Не забываем, что тон всему макияжу задают также брови.

Так, пудру-дуэт с эффектом загара My Green Summer от YVES ROCHER (1) можно использовать как тонер разной интенсивности, смешивая оттенки, а также для контуринга лица. Пудра Sheer Dimensions™ от MARY KAY® в оттенке «коралловое кружево» (2) с 3D-эффектом выравнивает тон кожи, придаст ей сияние, а также подойдёт в качестве хайлайтера для кожи тела. Для идеальных бровей марка DIOR выпустила пять оттенков гелей для бровей (3), которые надолго придадут бровям желаемый оттенок, выразительность и стойкость.



### Свет на лице

Светящаяся кожа – наше всё. Но, чтобы она не выглядела так, будто к ней приложили жирный блин, внимательно изучаем правила нанесения хайлайтеров и тестируем новые средства!

Например, палетка для лица от CLARINS (4) сочетает в себе бронзер, румяна и хайлайтер с разными финишами, смешивая которые можно получить идеальную светящуюся кожу. Марка AVON предлагает подчеркнуть красоту загара нежно-розовым румянцем с румянами-шариками (5) с лёгким сатиновым финишем и идеальным сочетанием оттенков шариков. Чтобы солнечные лучи играли на вашей коже, марка MARY KAY® предлагает подмешивать в тональный крем или лосьон для тела хайлайтер-флюид (6) с насыщенными пигментами либо использовать его отдельно.



### Затенись!

Как правило, летом хочется ограничиться минимальным макияжем. Но как устоять перед такими великолепными новинками для век?

Так, палитру для бесконечных фантазий предоставила марка ESTÉE LAUDER, включив в летнюю коллекцию великолепную девятицветную палетку теней (7). Марка A'PIEU предлагает поиграть с бликами на веках, воспользовавшись жемчужными тенями Mini Star Pearl Shadow в оттенке № 9 (8). (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEL.) Добавить розового золота в макияж глаз советует марка MARY KAY®. Тени Chromafusion оттенка «золотая роза» (9) – интенсивно пигментированные и обеспечивающие насыщенность цвета в течение 12 часов.



### Чувственные губы

Губная помада – самый красивый и чувственный завершающий штрих в макияже. А быть ли ей плотной и матовой, прозрачной и сияющей – решать только вам!

Гелевая помада для губ от MARY KAY® в оттенке «нежная ириска» (10) придаёт губам насыщенный цвет и яркий блеск, обеспечивает длительную стойкость, эффект оптического рассеивания света помогает скрыть неровность губ. Матовый флюид для губ True Matt от A'PIEU оттенка Daily Breeze (11) придаёт губам устойчивое, насыщенное, матовое покрытие. (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEL.) Губная помада «Матовое превосходство» от AVON в оттенке Safe au Lait (12) гарантирует губам 100%-й матовый финиш, при этом ухаживает за кожей губ и легко наносится.





актуально

1



2



6



3



7



5



8

4





# МЫ ДЕЛИЛИ АПЕЛЬСИН...

С чем у вас ассоциируется летнее солнце? Конечно же, с сочным, брызжущим ароматными каплями апельсином. Этот круглый цитрус настолько многогранен, насколько бесконечна человеческая фантазия: мы научились использовать полезные свойства апельсина для красоты и здоровья, его образ — в искусстве, моде и т. д. И в самый жаркий месяц лета давайте добавим ещё больше апельсина в нашу жизнь!

## 1. Апельсин и шоколад

Шоколад и апельсин — одно из любимейших сочетаний настоящих гурманов, поэтому пену для ванны «Шоколад и апельсин» от **AVON** так и хочется попробовать на вкус. Её контрастная композиция из освежающего цитрусового и тёплого шоколадного аромата идеально подходит для лета. Пена очень нежная, мягкая, снимает усталость и расслабляет.

## 2. Сладкий апельсин для ног

Средство для ног «Пемзосила» от **LUSH** с органическим маслом сладкого апельсина — эффективный, экономящий время и увеличивающий удовольствие уход за пяточками. Так, 50 % средства составляет пемза — для качественного отшелушивания и обновления кожи, а ещё 50 % — это деликатная мыльная основа, дарящая невесомую пену и заботливо очищающая кожу ступней от загрязнений. Органическое масло сладкого апельсина дарит им лёгкое осветление, тонизирует и ароматизирует кожу.

## 3. Мёд, апельсин и все-все-все

Бомба «Медовая вафля» от **LUSH** с аппетитными карамельными ароматами, растворившись в воде, поможет вам ощутить настоящее ирисковое блаженство. Питательный дуэт из органического масла какао и органического оливкового масла первого отжима смягчит воду и подарит нежность коже. Экстракт алоэ вера успокоит и снимет раздражение, а освежающие масла бразильского апельсина и бергамота осветят солнечным настроением и подарят цитрусовую прохладу.

## 4. Апельсин на твою голову!

Благодаря высокой концентрации эфирных масел, таких как апельсиновое, лавандовое и эвкалиптовое, тривалентный шампунь Michelangelo от **BARBA ITALIANA** подарит волосам дезинфицирующий, укрепляющий уход. С ним ваши волосы всегда будут объёмными, крепкими, блестящими и увлажнёнными. Шампунь имеет приятный аромат и прошёл успешное тестирование на предмет частого применения.

## 5. Кому апельсины, кому витамины?

Растворимые полоски для улучшения текстуры кожи с витамином С TimeWise® Vitamin C Activating Squares™ от **MARY KAY**® — инновационное средство, которое многократно усиливает уход за кожей лица. Растворяясь в нескольких каплях воды на ладони, полоска превращается в чистый витамин С, усиливая действие вашей любимой сыворотки, добавляя ей суперсилу для достижения поразительных результатов.

## 6. Окунуться в тропики

Туалетная вода Enchanted Wish™ от **MARY KAY**® — это волшебный мир, где рождаются мечты и сбываются желания. Это происходит, когда бразильское апельсиновое масло, яблоко Granny Smith, белый ананас и засахаренные лепестки в верхних нотах аромата настойчиво сменяются нотками лилии, пиона и маракуйи, превращаясь в гурманскую базу коричневого сахара, мускуса и янтаря.

## 7. Total orange

Летом невозможно обойтись без одежды яркого апельсинового цвета, тем более что в этом сезоне он — один из самых трендовых. Мировые дизайнеры предлагают не дополнять оранжевые наряды деталями других цветов, а быть orange total look. Так, оранжевое вечернее платье от **VERSACE** дополнено такими же по цвету босоножками, кружевной брючный костюм от **STELLA MCCARTNEY** — очками с оранжевой оправой, а мини-платье на одно плечо от **BLUMARINE** — неожиданными шортами-велосипедками в тон платью.

## 8. Апельсиносуары

Аксессуары с апельсиновыми мотивами — тоже довольно живучий тренд, не желающий сдавать свои позиции. Так, лаковая сумочка апельсинового цвета присутствовала на весенне-летнем показе **VERSACE**. А **DOLCE GABBANA** и вовсе не оставляет апельсиновую тему, ведь сицилийский апельсин — один из символов их родины. Апельсины присутствуют на классических сумках марки, а также на ювелирной бижутерии, например серьгах.





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

Анна Довгополая

## ЧИСТКА ЛИЦА: О ЧЁМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Убирать свой дом мы привыкли регулярно. А вот наводить порядок в порах собственной кожи зачастую забываем или ленимся...

**К**ожа — самый большой орган человеческого тела, который обеспечивает его дыхание, обменные процессы, а также защищает от проникновения внутрь инфекций. Однако кожа у людей бывает разной, и в зависимости от её жирности по-разному функционируют и сальные, и потовые железы, в обилии находящиеся в толще слоёв кожи. Для того чтобы кожа оставалась мягкой и эластичной, сальные железы производят липидосодержащий секрет. В идеале он равномерно распределяется по поверхности лица, образуя своеобразную защитную плёнку. Но в действительности всё не так гладко. Не секрет, что кожа людей, особенно у жителей мегаполиса, подвержена загрязнению. Виной тому служат: пыль, кожный жир, косметика, отходы окружающей среды и ещё масса всего. Чтобы сохранить кожу чистой, сияющей и здоровой, сальные железы должны производить липидосодержащий секрет. Он должен создавать защитную плёнку, равномерно распределяясь на поверхности лица. Однако из-за того, что отмершие клетки не вовремя отшелушиваются, в поры попадают бактерии, появляются воспаления и высыпания. Несовершенства кожи — это не вопрос гигиены или чистоплотности, это вопрос правильного ухода. Слишком частое и агрессивное воздействие на кожу лица мылом, водой, спиртосодержащими средствами приводит только к тому, что регулярно лишаемая продукта секреции кожа впадает в смятение и начинает производить ещё больше сала. Обычное умывание не до конца справляется с этой задачей — некоторые вещества остаются между клетками рогового слоя.

Сегодня мы поговорим о процедуре, с которой часто начинается работа дерматокосметолога, — чистке лица — необходимой процедуре для поддержания хорошего качества кожи и предотвращения появления воспалений. После чистки кожа в прямом смысле начинает дышать. Чистые поры правильно работают, сальные железы не закупориваются, воспалительные элементы отсутствуют: лицо начинает светиться и излучать здоровье.

### Какие бывают виды чистки лица?

**Ультразвуковая чистка лица.** Это самый атравматичный способ, ведь на кожу действуют ультракороткие волны. Она довольно мягкая, и, несмотря на несомненные достоинства, при наличии явных дефектов кожи её рекомендуют сочетать с более выраженным методом очищения пор, например, мануальным. Чистка проходит с помощью ультразвука — механических колебаний, которые глубоко очищают кожные структуры и в то же время стимулируют кровообращение, улучшают микроциркуляцию. Лицо становится свежим, цвет моментально меняется в лучшую сторону, удаляется серый роговой слой, и кожа начинает сиять. Многие женщины даже замечают разглаживание мелких морщинок за счёт высокочастотного механического массажа. Чтобы провести эту чистку,



нужно нанести специальную маску — она размягчит роговой слой для последующего удаления скопившейся грязи и отмерших клеток. Такой вид чистки подходит для всех типов кожи — он очень деликатный. Но обладателям жирной кожи с глубокими порами придётся прибегнуть к дополнительным процедурам — удалить содержимое пор только с помощью ультразвуковой чистки тяжело. Плюсы: такая процедура помогает хорошо очистить кожу от ороговевших чешуек, стимулирует кровоток, приток кислорода к коже и обмен веществ в клетках, улучшает тонус эпидермиса. Минусы: той мощности акустической волны, которая подаётся на кожу, не хватает, чтобы поднять на поверхность комедоны, они так и остаются внутри. Ультразвуковая чистка позволит лишь совершить мягкий пилинг лица.

**Механическая чистка лица.** Ручная, мануальная, или механическая, — самый распространённый вид чистки. Этот способ считается наиболее эффективным при проблемной и жирной коже с множественными дефектами, поскольку специалист кропотливо обрабатывает каждую засорённую пору вручную, это позволяет в ряде случаев достичь наилучших результатов.

**Вакуумная чистка.** Это аппаратная чистка, которая осуществляется за счёт создания вакуума между порой и насадкой, вследствие чего возможно частичное удаление комедонов. Она практически безболезненна и атравматична. Вместе с тем часто силы вакуума недостаточно для того, чтобы полностью очистить особенно сложные участки, тогда вам могут предложить скомбинировать вакуумную чистку с последующей ручной. Вакуумная чистка оказывает массажный и лимфодренажный эффект, помогая обновить верхний слой эпидермиса и обогатить кровоснабжение кожи лица, часто рекомендуется в качестве тонизирующего средства.

**Химическая и лазерная чистка лица.** Эти виды чистки не проникают глубоко, а удаляют верхний тонкий слой кожи. Таким образом очищается лицо от отмерших клеток и излишков секрета. Оба вида процедуры — это пилинги, которые удаляют верхний роговой слой кожи, но не проникают глубоко пор. Лучше всего комбинировать с мануальной чисткой.

### Когда можно делать чистку лица?

Чистку можно делать в любое время года. Особенно летом наша кожа нуждается в чистке, так как коже лица нелегко в жару и поры чаще всего забиваются глубоко.

### Как часто нужно делать чистку лица?

Это зависит от здоровья вашей кожи. Для жирной, сильно загрязнённой кожи стоит проводить процедуру раз в 3-4 недели. Для нормальной кожи достаточно одного раза в 4-6 недель.

Конечно, как и ко всем процедурам, есть противопоказания и к чистке лица:



- акне тяжёлой степени;
- герпес, ОРВИ, экземы, демодекоз;
- хронические кожные заболевания в стадии обострения;
- беременность, лактация — противопоказание к аппаратной чистке.

Также необходимо отметить, что чистка лица, особенно при акне, должна осуществляться только квалифицированным врачом-косметологом в специальном косметологическом кабинете. Самостоятельная чистка в домашних условиях чревата занесением инфекции, рубцами и заражением кожи, что способно ухудшить состояние кожи, даже вплоть до того, что количество угрей и прыщей заметно увеличится. Несмотря на очевидную пользу от процедуры, неправильное её проведение может серьёзно навредить здоровью.

**Итак, правило № 1:** чистку может проводить только врач-дерматокосметолог. Профессиональный врач никогда не предложит делать чистку при наличии воспалений и не согласится на уговоры некоторых настойчивых пациентов. Говоря о важности обращения только к настоящим профессионалам, я хочу уберечь вас от ряда проблем, которые могут появиться от неграмотной чистки лица, таких как гематомы, рубцы, гиперпигментация.

**Правило № 2:** чистку нельзя делать самостоятельно. Даже врач никогда не делает чистку сам, так как просто физически не может правильно поставить руки.

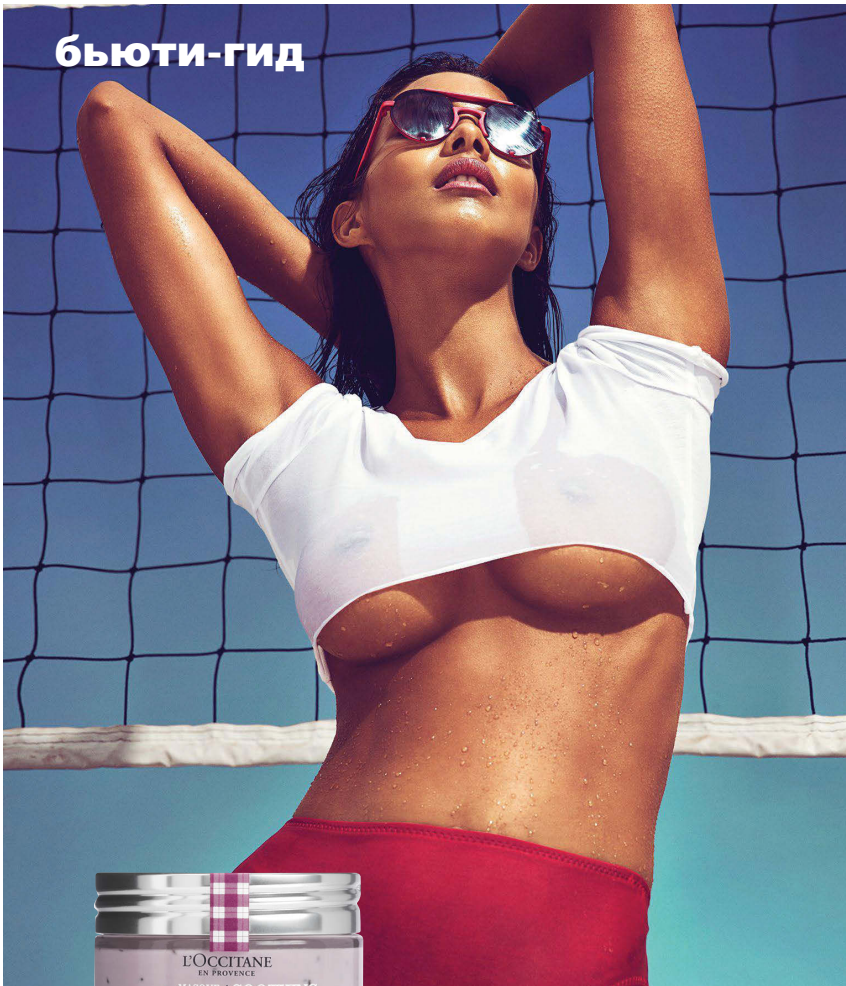
**Правило № 3:** чистку можно делать только на спокойной коже. Если на коже есть множество воспалительных элементов — забудьте о чистке, так как вы только усугубите ситуацию.

Для поддержания длительного эффекта после чистки рекомендую использовать дома скрабы, энзимные пилинги и очищающие маски. Чистое лицо — это основа макияжа. Также на свежую и чистую кожу хорошо ложится загар. Заботьтесь о своей коже, и она будет радовать вас эластичностью и красотой. Гигиенический уход за лицом — это основа ухода за своей красотой. ☑

*Искренне ваша,  
Анна Довгополя*



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



Юлия Козаченко

# ВО ВСЕОРУЖИИ!

Если зимой кожа и волосы страдают от мороза, ветра и сухого воздуха в помещениях, то летом врагами становятся интенсивные солнечные лучи, высокая температура и высокая влажность. В итоге — повышенное потоотделение, излишки сала, расширенные поры, обезвоживание, солнечные ожоги и пигментация. Мы предлагаем вам познакомиться со средствами, которые сделают ваше лето лёгким и комфортным



### 1. Матирующий крем для лица от ERBORIAN

Экстракт корейской белой лилии, известной своими матирующими свойствами, делает средство незаменимым: он скрывает поры, выравнивает тон кожи, улучшает её текстуру, помогает удерживать влагу.

### 2. Успокаивающая маска для лица от L'OCCITANE

Обладающая текстурой домашнего йогурта и обогащённая свежесобранной чёрной смородиной из Ардеша, эта маска мгновенно успокаивает и преображает кожу.

### 3. Мусс для интимной гигиены от MISSHA

Натуральные компоненты этого нежного геля (восточные травы, мёд, ромашка) уничтожают бактерии, очищают слизистые от загрязнений и нейтрализуют неприятный запах. (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEI.)

### 4. Очищающий гель для умывания от YVES ROCHER

Освежающий гель бережно очищает кожу, устраняет излишки себума, удаляет следы макияжа, даря коже свежесть и матовость благодаря содержащейся в формуле пудре листьев рододендрона гренландского.

### 5. Крем «Дрим Крим» от LUSH

Хит по уходу за телом летом от обгорания и натёртостей с травяным ароматом насыщен ингредиентами с успокаивающими свойствами. Для очищения кожи в формулу добавлено овсяное молочко, а также масла розы, ромашки и лаванды.

### 6. Крем для рук против тёмных пятен от CAUDALIE

Крем создан для женщин с неровным цветом кожи рук (солнце, прыщи, возраст, беременность). Бьюти-эффект достигается благодаря молекуле Viniferine и белому пиону, которые осветляют кожу и предотвращают появление новых пятен.



**7. Гель для умывания от CAUDALIE**

Гель предназначен для обладательниц жирной или комбинированной кожи, склонной к акне. Входящие в его формулу природные ингредиенты уменьшают поры, тщательно очищают кожу и минимизируют вероятность появления дефектов.

**8. Натуральная вода шалфея от BULGARSKA ROSA — KARLOVO**

Вода шалфея является успокаивающим и релаксирующим тоником. Тонизирует и придаёт свежий вид коже лица, уменьшает потливость. Отличное средство после пребывания на солнце.

**9. Увлажняющее молочко после загара 3 в 1 для лица и тела от YVES ROCHER**

Молочко успокаивает и восстанавливает кожу после пребывания на солнце, интенсивно увлажняет её, смягчает и продлевает загар. Помимо основного эффекта средство оставляет на коже лёгкий изысканный аромат монои.

**10. Солнцезащитный гель с SPF 50+ от A'PIEU**

Ежедневный гель легко наносится на кожу и надёжно защищает её от солнечных лучей. Содержит экстракт гуавы и витаминный комплекс 10 фруктов, благодаря чему интенсивно питает и увлажняет кожу. (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEI.)

**11. Отшелушивающий скраб для сияния кожи от L'OCCITANE**

Нежное средство для сияния кожи с текстурой домашнего джема обогащено свежесобраннным корсиканским помело, которое помогает восстановить упругость и естественное сияние кожи.

**12. Увлажняющая сыворотка для волос «Драгоценные масла» от AVON**

Летом волосы нуждаются в более интенсивном уходе. Уже несколько лет кокосовое масло — продукт № 1 среди средств по уходу за волосами. Именно оно вошло в состав нового средства, которое нужно использовать после мытья волос.

**13. Очищающая маска для лица от L'OCCITANE**

Продукт с пюреобразной текстурой, обогащённый свежесрезанным органическим тимьяном из Прованса, бережно очищает кожу лица и контролирует выделение кожного себума. Подходит для нормальной, комбинированной и склонной к жирности кожи.

**14. Гель-крем «Ноль недостатков» от YVES ROCHER**

Гель-крем со свежей и лёгкой текстурой сужает поры, матирует кожу, выравнивает её поверхность, увлажняет в течение 24 часов. Содержит пудру листьев рододендрона гренландского с себoreгулирующими свойствами.

**15. Дезодорант без солей алюминия «Аромако» от LUSH**

Дезодорант с запахом пачулей создан на базе настоя вяжущего гаммелиса и уксуса из ромашки. В формуле также присутствует известный своими нейтрализующими качествами бикарбонат натрия. Подходит для подмышек и ног, а также может использоваться как репеллент.

**16. Увлажняющий мист Elaia Pure Aloe Vera от AMICELL**

Спрей для тела с экстрактом алоэ — отличное средство для жаркого дня. Помимо мощного тонизирования, кожа получает от него глубокое увлажнение и мощное регенерирующее действие. (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEI.) ▶



## бьюти-гид

17



18



### 17. Солнцезащитный матирующий крем для лица с SPF 50 от YVES ROCHER

Крем обеспечивает высокий уровень защиты от UVA/UVB-лучей и солнечных ожогов благодаря основному ингредиенту — пустынной звезде, которая способна удерживать влагу и включать защитные механизмы от негативного влияния ультрафиолета.

21



19



### 18. Крем «Загар без солнца» для лица и тела от MARY KAY®

Это идеальное средство для тех, кто мечтает о красивой, здоровой, загорелой коже в любое время года. Крем быстро впитывается, придаёт коже оттенок натурального морского загара, увлажняет её, делая мягкой и эластичной. Имеет кокосово-медовый аромат.

### 19. Очищающее средство для женской интимной гигиены от AVON

Средство с экстрактом ромашки и гаммелисом имеет сбалансированный уровень pH, мягко очищает, устраняя нежелательный запах, и дарит ощущение свежести на весь день. Идеальный продукт в условиях жаркой погоды.

22



### 20. Натуральная вода мяты от BULGARSKA ROSA — KARLOVO

Вода является увлажняющим и бодрящим тоником с приятным охлаждающим эффектом для любого типа кожи. Наносится с помощью косметической губки или самостоятельно, или после предварительного очищения кожи лица.

### 21. Увлажняющий гель с экстрактом алоэ вера от AMICELL

Универсальный гель насыщает живительной влагой каждую клеточку, защищая её от пересушивания и преждевременного увядания. Оказывает успокаивающее действие, устраняет покраснения и раздражения, зуд и шелушение. (Приобрести продукт можно в сети магазинов ISEI.)

20



### 22. Эссенция-антиоксидант «Матовость» от YVES ROCHER

Эссенция с невесомой текстурой мгновенно впитывается, матирует и обновляет кожу, выравнивает её поверхность. Оказывает антиоксидантное действие, восстанавливает сияние комбинированной и склонной к жирности кожи.

### 23. Спрей для тела после загара с охлаждающим эффектом от AVON

Лосьон-спрей для тела с витамином С поможет надолго сохранить загар! Он освежает и увлажняет кожу, приятно охлаждая её, не оставляет ощущения липкости и жирности. Кожа становится более нежной и шелковистой.

### 24. Тонизирующий лосьон для тела TimeWise Body™ Targeted-Action® от MARY KAY®

Многофункциональное средство помогает улучшить контуры тела, тонизирует кожу, делает её более гладкой и упругой, увлажняет в течение 24 часов. Содержит ингредиенты, которые стимулируют выработку коллагена и протеинов в коже.

23



### 25. Освежающий спрей для лица от MARY KAY®

Освежающий спрей на основе кокосовой воды с витамином B3 и сепитоником M3 (мультиминеральный энергетик) — это мгновенная бодрость кожи и свежесть макияжа. Достаточно всего одного пшика!

24



### 26. Салфетки с матирующим эффектом от MARY KAY®

Салфетки из льняной бумаги эффективно поглощают излишки кожного жира, уменьшают жирный блеск, благодаря чему макияж дольше сохраняется свежим! Подходят для чувствительной кожи.

26





## НОВИНКИ В ДУХЕ ЛЕТА

**Б**ренд **MARK** от **AVON** представляет летние яркие новинки! Хотите идеальные брови, как после салона? Для этого был создан лайнер для бровей с ультрарастоймой формулой «Тату-эффект», тройная щётка которого прокрашивает брови, имитируя натуральные волоски. Новая тушь «Феноменальный объём» — спаситель, когда не хочется краситься, но хочется иметь выразительные глаза и ресницы. Её уникальная силиконовая щётка захватывает тушь в специальные резервуары между щетинками и равномерно распределяет по всей длине ресничек. Яркие или нежные губы с чётким контуром — лучшее решение для пляжа, воскресного дня с подругами или романтического свидания. Ультрарастойкая двухсторонняя помада-лайнер «Тату-эффект» с подводкой с одной стороны и маркером с другой идеально прорисует контур и равномерно распределит цвет на губах! Средство позволит веселиться до утра, не обновляя помаду. ☑



## ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ БЕЗ ПЕРЕСУШИВАНИЯ

**Т**акую гарантию даёт компания **POLARIS**, представляя новый мощный фен PHD 2259STi. Он лёгок и прост в управлении, что позволяет в считанные минуты создавать сложные причёски и укладки. Благодаря технологии Sensor Touch прибор отключится сам, пока вы будете пользоваться расчёской или брашингом, и снова включится, как только вы возьмёте его в руку. О безопасности волос при создании причёски позаботится встроенная система турмалиновой ионизации IonDefence, которая защищает волосы от пересушивания и перегрева, сохраняя в них влагу. Создать оптимальный режим для каждого типа волос позволяют три температурных и два скоростных режима, а также функция холодного обдува. Фен оснащён насадкой-концентратором, которая направляет воздушный поток точно на определённую прядь волос, щётку или расчёску, обеспечивая тем самым безупречную укладку каждого локна. ☑

## СЛИЯНИЕ NATURA & CO И AVON

**К**омпании **NATURA & CO** и **AVON** объединяют усилия, чтобы стать глобальным лидером в сегменте прямых продаж в индустрии красоты! Это позволят сделать объединённые ресурсы — более чем 6,3 миллиона консультантов и представителей AVON и NATURA, 3 200 розничных магазинов по всему миру, а также расширенное цифровое присутствие. Ожидается, что годовой оборот объединённой группы составит более 10 млрд долларов США. Корпорация будет представлена в 100 странах, а её штат превысит 40 000 сотрудников. Ян Зейдервельд, главный исполнительный директор AVON, заявил: «Эта сделка открыла новую захватывающую главу в 130-летней истории AVON. Данное событие является свидетельством успеха наших действий по реализации стратегии Open Up Avon, и мы считаем, что оно позволит значительно ускорить процесс и расширить географию продаж в режиме онлайн». ☑



Ольга Довгополая

# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

«Клеопатра была женщиной достаточно сумасшедшей, чтобы вынашивать самые фантастические надежды, будучи любимицей судьбы».

*Гораций*



Ольга Довгополая,  
кандидат медицинских наук,  
член Американской  
академии дерматологии

Современными тенденциями запросов пациентов относительно своего лица являются: сохранение индивидуальных черт лица, натуральный пролонгируемый результат. Его необходимо максимально спрогнозировать на первичной консультации и на 100 % исполнить в виде конечного результата.

В чём преимущество работы с возрастными пациентами инъекционными методами перед пластической хирургией?

- Отсутствие общего наркоза.
- Минимальный реабилитационный период.
- Длительное сохранение результата.
- Возможность восполнения натуральных объёмов лица, чего нельзя добиться при хирургической пластике лица даже с применением метода липофилинга.

На сегодняшний день при многообразии ботулотоксинов, филлеров на основе гиалуроновой кислоты, других препаратов, обещающих молодость, а также нитевого лифтинга я выбираю продукты компании «Аллерган». Обосную почему.

- Ботокс® — наиболее прогнозируемый ботулотоксин типа А, который корректен для применения в эстетической медицине.
- Филлеры компании «Аллерган» на основе гиалуроновой кислоты — Juvederm® Ultra 2, Juvederm® Ultra 3, Juvederm® Ultra 4.

Но препараты на основе VYCROSS™ технологии Juvederm® Voluma, Juvederm® Volux, Juvederm® Volift, Juvederm® Volbella, Juvederm® Volite — это Rolls-Royce в совре-

менной контурной пластике. Технология VYCROSS™ комбинирует высоко- и низкомолекулярную гиалуроновую кислоту с более эффективными перекрёстными связями, что повышает эффективность филлеров (когезивность и плотность), а также характеризуется высокой степенью однородности.

Итак, в наш лексикон всё чаще входит понятие коррекции лица full face. Что это такое в моём понимании? Это требование к своей внешности, которое не зависит от физических и психоэмоциональных перегрузок. Это значит, что ваше лицо должно быть идеальным без декоративной косметики, невзирая на перелёты, смену часовых поясов и работу 24/7.

Как этого добиться? БОТОКС® «Аллерган» предназначен для коррекции мимических морщин в области верхней трети лица, подбородка, овала, жевательной мышцы, а также мышц шеи, а филлеры — для воссоздания оптимальных пропорций лица. С их помощью можно правильно расставить акценты. Это — скуловая область, нос, подбородок, овал, угол нижней челюсти, носогубные складки, уши и даже кисти рук. Моя задача — создать человеку несмываемый макияж, в котором, просыпаясь и глядя в зеркало, он будет доволен собой.

Теперь подробнее о препарате БОТОКС®. Не нужно бояться этого слова, хотя это и токсин, так как в эстетических целях вводятся ничтожно малые дозы, которые совсем не влияют на организм. Меня многие пациенты спрашивают, от чего зависит цена процедуры. Мой ответ: от квалификации врача и качества ботулотоксина. На





**актуально**



мой взгляд, самым качественным является препарат, с которым я работаю 20 лет. Когда идёт речь о коррекции морщин лба, межбровья или глаз, я предлагаю обработать полностью верхнюю треть лица. Объясню почему. Верхняя треть — это на 50 % залог красоты, а также контроля над своими эмоциями. Поэтому, убрав только одну или три морщины в этой области, нельзя добиться желаемого результата. Нужно отметить, что немаловажно: в этой области присутствуют две группы мышц-антагонистов — леваторы и депрессоры. И для достижения оптимального результата нужно равное количество единиц на их блокировку. Поэтому тем, кто любит считать по зонам, мой ответ: нужно обработать межбровье, лоб, произвести лифтинг лба, лифтинг бровей, чтобы красиво выделить талию брови, лифтинг век, обработать зону вокруг глаз, а также переносицы и спинки носа. Теперь сами посчитайте, сколько это зон.

От прочих инъекционных препаратов БОТОКС® отличается принципиально иным механизмом действия. Он не просто заполняет дефекты кожного рельефа, а устраняет избыточные сокращения мимической мускулатуры, в результате чего поверхность лица разглаживается. Безопасность и замечательный косметический эффект препарата позволяют применять его, когда пациенту противопоказаны иные инъекционные методики, а также в качестве альтернативы различным методам пластической хирургии.

Переходим к скульптуре лица. Современным врачам всего мира компания «Аллерган» предоставила уникальную возможность познакомиться с методом доктора Mauricio de Maio, пластического хирурга (Бразилия), который создал уникальную систему пошагового руководства по проведению инъекционной пластики MD Codes. Мне посчастливилось быть знакомой с ним лично. Сегодня впервые на страницах глянца я объясню, что это. «У каждого пациента есть свои уникальные потребности и мотивации к лечению. MD Codes могут быть использованы для оптимизации финансового планирования, эстетического анализа лица пациента и коммуникации с ним, а также для разработки технической стратегии», — заявляет Mauricio de Maio.

Система MD Codes — это набор шаблонов для проведения коррекции, который поможет выбрать точки инъекций, обеспечивающих максимальное соответствие результатов индивидуальным предпринимателям пациен-

та. MD Codes не только предлагают определённую последовательность проведения инъекций, но и представляют собой инструмент, облегчающий общение врача с пациентом. Эта система является грамотным алгоритмом проведения волюметрической коррекции лица как для начинающих специалистов, так и для мэтров.

Сейчас я расскажу, что, куда и сколько нужно.

Juvederm® Voluma — разработан для придания недостающего объёма разным частям лица. Используется в области скул, щёк, для контурной пластики подбородка, а также безоперационной ринопластики.

Juvederm® Volux — продукт, предназначенный для контурной пластики подбородка и создания чёткого овала лица, эффект сохраняется до 24 месяцев.

Juvederm® Volbella — инъекционный гель для увеличения губ, заполнения морщин вокруг рта и носослезной борозды.

Juvederm® Volift — с его помощью можно заполнить средние и глубокие морщины, создать более выразительный объём губ и восстановить умеренный дефицит объёма в средней трети лица, в области опущенных углов рта, по краю нижней челюсти для улучшения овала, а также выполнить векторный лифтинг лица

Juvederm® Volite — предназначен сделать кожу гладкой, восстановить гидробаланс, повысить эластичность. После однократной процедуры срок сохранения результата около 9 месяцев. Препарат используется для коррекции кожи лица, шеи, зоны декольте, рук.

*Итак, после полученного результата даётся гарантия его соблюдения при условии выполнения всех рекомендаций, назначенных вашим врачом. Теперь, после блистательно проведённой работы специалиста, на вас ложится ответственность, насколько долгим и прогнозируемым будет результат. Поэтому я призываю каждого пациента к сотрудничеству со своим лечащим врачом-эстетистом, ведь от этого зависит ваше здоровье и красота!*

*Искренне ваша,  
Ольга Довгополя*

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





Наталья Ткаченко-Рытвина

## МИНУС 10 САНТИМЕТРОВ ЗА ТРИ ДНЯ

Хочется скорректировать участки тела, не поддающиеся изнурительным тренировкам и постоянным диетам? Эстетическая лаборатория лица и тела BODY LIKE предлагает пройти ускоренную, гарантированную программу по устранению избыточных жировых отложений в нежелательных местах

После прохождения авторского трёхдневного курса «Минус 10 см за три дня» наши клиенты отмечают уменьшение жировых отложений до 40 %, что у некоторых составляет до 10-14 сантиметров в объёме. Мы получаем потрясающие результаты, благодаря правильному комплексному подходу, с учётом всех физиологических процессов в организме.

Первый день направлен на ударное воздействие — на глубинную прослойку жировых отложений. Этот удар осуществляет холод — новейшая технология 2019 года — криолиполиз Coolsculpting 360 ° с пятью манипулами. На проблемную зону наносится фреоновая мембрана и устанавливается манипула с силиконовой насадкой. Манипулы выбирают в зависимости от размера зоны, на которую она ставится. Вакуум втягивает жировой слой внутрь манипулы, и она нагревает участок, а затем ударно охлаждает в течение 30-40 минут до минус трёх градусов. При этом жировые клетки с водой, замерзая, распадаются на жирные кислоты, которые выводятся из организма в продолжение 10-14 дней естественным путём. Ощущения при процедуре напоминают оцепенение пальцев рук, когда мы долго находимся на морозе без перчаток. В общем, процедура достаточно комфортная, а результат превосходит все ожидания. После данной процедуры важно запустить лимфу, ускорить и активизировать процессы лимфодренажа.

Лучшая для этих целей процедура — прессотерапия. Прессотерапия активизирует движение лимфы от центра к периферийным областям, венозная кровь очищается, отёки уменьшаются, снимается напряжение мышц, и происходит их насыщение кислородом. Эта методика включает в себя применение специального костюма. Он состоит из нескольких частей, которые используются вместе или отдельно. Каждая часть разделена на камеры, в







которые подаётся воздух, — их 26. Очередность подачи и сила регулируются компьютером. Как правило, период сжатия и расслабления варьируется от 30 секунд до 2 минут. Ещё аппарат оснащён инфракрасным излучением, которое создаёт мощный эффект сауны. А в довершение всего, как бонус, для создания релакса и вашего комфорта на орбитальную зону и виски помещают новейшую смарт-маску. После процедуры вы чувствуете себя обновлённым и восстановившимся человеком. Если у вас работа, связанная с постоянной нагрузкой на ноги, или, наоборот, вы ведёте малоподвижный образ жизни, то прессотерапия должна стать для вас обязательной еженедельной программой. В данной программе прессотерапия идёт в подарок (в качестве бонуса).

Во второй день этой программы на выбор предлагается два сценария проведения. Первый вариант — программа проводится в спа-капсуле, которая состоит из последовательных 6 этапов с применением эссенциальной косметики из Таиланда — SenSpra. Чтобы подробно описать, какие чудеса происходят в нашей спа-капсуле, понадобится отдельная статья. Два с половиной часа мастер осуществляет над вашим телом сложный спа-ритуал, направленный на очищение, регенерацию, вывод токсинов, улучшение метаболизма, а также кислородного и водно-солевого обмена, на высвобождение свободных радикалов, обеспечение лифтинга кожи, уменьшение веса и избавление от целлюлита.

Другой же вариант проведения второго дня включает в себя последовательное выполнение трёх инновационных процедур. Это вакуумная ультразвуковая кавитация, вакуумно-роликовый массаж с инфракрасным излучением и RF-лифтингом, а также вакуумный импульсный инфракрасный баночный массаж, или, говоря по-простому, «бразильская попка». Эти процедуры направлены на увеличение лимфодренажа и обменных процессов в организме, избавление от лишнего веса и целлюлита. Если же вы всё-таки выбрали спа-процедуру, то мы рекомендуем сделать этот день четвёртым — как дополнительный (для максимально лучшего эффекта).

Третий день проводится на ещё одном нанотехноло-

гичном бьюти-аппарате, который называется липолазер Mitsubishi Japan, это лазерный липолиз. Аппарат состоит из 10 самых больших в мире диодных манипул размером 165 на 70 мм, имеет две длины волны, которые лазерным свечением убирают жир на двух разных глубинах, что даёт максимальный как по площади воздействия, так и по степени проникновения эффект похудения. Манипулы можно одновременно поставить на три зоны, например, на живот и на ноги. Длительность процедуры составляет всего лишь 25 минут, она комфортная и даёт максимальный эффект. После данной процедуры любое средство, нанесённое на проблемные участки, впитывается, как губка, и помогает расщеплению и выведению жира. Поэтому лучшее решение для третьего дня — это нанести после лазерного липолиза антицеллюлитный или дренажный крем и поместить вас в аппарат прессотерапии. В данном случае процедура прессотерапии снова идёт в подарок, как бонус.

Как видите, подход эстетической лаборатории лица и тела BODY LIKE к проблеме похудения и скульптуринга является комплексным. И мы гарантируем, что после нашей программы вы получите стабильный качественный результат. Будьте красивыми и поставьте лайк своему телу. ☑

*Добро пожаловать в эстетическую лабораторию  
лица и тела BODY LIKE!  
Ваша Наталия Ткаченко-Рытвина*

**body LIKE**  
FACE & BODY LAB



Салон находится по адресу:  
Киев, ул. Щекавицкая, 30/39, офис 138  
тел.: (044) 333-90-60, (067) 109-69-04,  
(099) 109-69-04, (073) 109-69-04  
e-mail: admin@bodylike.com.ua · www.bodylike.com.ua  
Instagram: Bodylike.kiev · Facebook: bodylikeua

## РОСКОШНАЯ СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ



Бренд нишевой парфюмерии **PARFUMS DE MARLY** представляет восхитительную новинку — аромат Cassili, названный так в честь одной из лошадей Луи XV, которая выделялась своей скоростью и породистостью. Утонченный и изысканный, аромат создан в лучших традициях королевских формул, но в то же время он является чрезвычайно современным, свободным и дерзким. Бленд бархатистых фруктов и пастельных цветов со щепоткой ванили и дерева ощущается на коже как прикосновение кружевной нижней юбки, как и мечтала одна из создательниц Cassili — Нанакэ Оги. «Нам понадобилось пять лет, чтобы приручить, вылепить и придать утонченность этой пресловутой сливовой ноте, пока мы не получили ту тонкость, о которой мечтали», — говорит создатель **PARFUMS DE MARLY** Жюльен Шпрехер. Почувствовать себя парфюмерами этого сладкого аромата можно было во время гурманского workshop, где гости познакомились с его ингредиентами, а с некоторыми — даже на вкус.



## МИСТИФИКАЦИЯ ОТ CAUDALIE

Французский бренд **CAUDALIE** представляет лимитированную серию воды для красоты лица Beauty Elixir. Этот ставший культовым мист, разработанный 22 года назад основательницей марки Матильдой Тома, сегодня выпускается в новом флаконе. Вдохновением для создания этой уникальной версии, современной и при этом романтической, стала его растительная формула, в которую входят ингредиенты исключительно природного происхождения. Эта вода — незаменимый помощник при нанесении макияжа, идеально подходит для улучшения текстуры кожи перед макияжем, способствует его фиксации в любых условиях. При распылении на спонж или кисточку вода действует как антибактериальное средство и гарантирует свежий и сияющий цвет лица в течение всего дня.

## НОВЫЙ НАРЯД ДЛЯ «ВЕРБЕНЫ»

В 2019 году линия средств от **L'OCCITANE** «Вербена» будет одета в новый «тропический» дизайн, который создаст много красочных и ярких моментов на каждый день. Средства этой серии — настоящий тропический цитрусовый дождь в знойный день. Новинка серии — гель Refreshing Water Gel, в состав которого входит экзотический ингредиент литсея кубеба, известный своими бодрящими и омолаживающими свойствами, а также использующийся в Азии в качестве антидепрессанта более тысячи лет. Гель прекрасно увлажняет, освежает и охлаждает кожу. В его состав также входят эфирные масла вербены, апельсина, герани и лимона, которые смягчают и питают даже самую чувствительную кожу, а также наполняют ванную комнату дивным бодрящим ароматом.





Юлия Козаченко

# ЛЁГКИМ ДВИЖЕНИЕМ МУСОР ПРЕВРАЩАЕТСЯ... В ЦВЕТЫ!

Это доказали украинский дизайнер и художник Серж Пайе и создатель французского парфюмерного дома Etat Libre d'Orange Этьен да Свард, устроив настоящий треш на Воздвиженке, в Галерее parfum büro. В центре этого действа — новый эпатажный аромат от Etat Libre d'Orange — I am Trash — Les Fleurs du Dechet и работы Сержа Пайе, созданные под влиянием концепции этой новинки нишевой парфюмерии

**Т**акая непоэтичная на первый взгляд субстанция, как мусор, стала для парфюмеров марки источником поиска ингредиентов для парфюмерной композиции. Применив уникальную технологию переработки уже использованного сырья, бренд доказал миру, что способен выжать намного больше из существующих ресурсов.

«Этим ароматом мы хотим провозгласить, что мусор можно превратить в цветы. Сейчас существует мода избавляться от вещей и людей слишком быстро — так происходит и в реальной, и в виртуальной жизни. Всё, что не соответствует нашим идеалам, немедленно удаляется из жизни. Всё и все рано или поздно оказываются на свалке. Мы изменяем это. Мы даём новую жизнь мусору», — говорит Этьен де Свард. Ноты аромата: эссенция яблока (апсайклинг), абсолю розы (апсайклинг), кедр атласский (апсайклинг), горький апельсин, клубника Garigouette и мускус.

«У каждой вещи есть своя история, будь то старый парфюмерный флакон или же открытка, пробка из-под шампанского, мячик для пинг-понга, сломанный торшер и другой ненужный мусор. В этом году я взглянул на эти вещи по-другому и подумал: почему бы их не объединить и не дать им ещё один шанс послужить людям в формате арт-объектов? Соединяя время, мы получаем новый интересный продукт в виде ярких коллажей, удивительных скульптур, функциональных предметов интерьера. А если добавить ещё динамики, цветового контраста, контраста фактур и немного креатива, эти экспонаты приобретают художественную ценность. Так родилась одноимённая с ароматом экспозиция I am TRASH», — рассказывает Серж Пайе.

Этьен де Свард также презентовал ещё одно парфюмерное творение от Etat Libre d'Orange. Шипровый аромат Experimentum Crucis — ольфакторная версия того, как если бы на Ньютона упало не яблоко, а огромная роза с плотными ароматными лепестками. В нём точная и чёткая формула. Настолько чёткая и острая, что падает на вас внезапно и стремительно. Её ноты: яблоко, личи, тмин, мёд, жасмин, роза, акигалавуд, мускус и пачули.



*baby*



*Моззизя моды*





Нозанин и Анастасия — участницы детского продюсерского центра Baburphotostars





Николай и Анастасия — участники детского продюсерского центра Baburphotostars









Эмиль и Анастасия — участники детского продюсерского центра Вавурphotostars



Фото, продакшн:  
Finegold Photo Production  
[www.finegold.kiev.ua](http://www.finegold.kiev.ua)  
Фото: Виктория Полякова  
Стиль: Наталия Трикаш  
Визаж, причёски:  
Камилла Медовщук

Выражаем благодарность  
бутику Milana Family Look  
([@milana.familylook](https://www.instagram.com/milana.familylook))  
за предоставленные  
вещи для съёмки





# Амалия Агаларова

10 лет (Черновцы)

Это жизнерадостная, энергичная, целеустремлённая девочка, которая, несмотря на свой возраст, знает, чего хочет от жизни. Она умеет мечтать. И прикладывает множество усилий, чтобы сделать желаемое реальным. Амалия считает, что быть всесторонне развитой личностью — уже успех, поэтому смотрит на новые возможности с энтузиазмом и восхищением. Главным увлечением, от которого в глазах появляется блеск, наша героиня называет профессиональные занятия спортивно-бальными танцами. На паркете она трудится с 4 лет. И не впусую. Ярая танцовщица — 15-кратный призёр и победитель всеукраинских соревнований в категориях Ювеналы 1 Е, Ювеналы 1 D классов. Подтверждены успехом и ежедневные занятия по английскому языку. В этом году Амалия с отличием сдала международный экзамен, получив сертификат Cambridge Assessment English. Также пристрастием черновчанки есть съёмки в разновекторных телепроектах. Юная красавица — телеведущая одной из самых популярных детских программ Украины — «Мини-микс» (ведёт рубрику «Стильная штучка») и модель в модном телешоу детского агентства Step by Step — Kids Fashion Time. Несмотря на целый короб занятий, Амалия не приносит в жертву учёбу. Умница окончила с отличием 4-й класс частной школы «Гармония». За свои успехи безгранично благодарна классному руководителю — Карбашевской Татьяне Ивановне.

Эта искренняя девочка считает, что жизнь, наполненная красотой, обретает особый смысл. Поэтому делает мир вокруг милостивее и разрешает быть красивой себе. Прелестница стала «Принцессой» на фестивале «Міні-світ краси Буковини 2018». А потом подтвердила статус, одержав титул «Принцесса Украины» на самом масштабном детском конкурсе страны — «Міні-світ краси України 2019».

Амалия любит драйв, адреналин, приключения. Особо — путешествия с мамой Ириной и папой Рустамом. С удовольствием катается на велосипеде и лошадях. Мечтает о четырёхлапом друге — собаке породы джек-рассел-терьер. В будущем хочет стать руководителем ресторанного бизнеса.

Амалия не ждёт веяний волшебной палочки. У неё есть свой message миру. И она хочет быть ему полезной!





# София Лобода

12 лет (Хмельницкий)

София относится к числу творческих личностей, одарённых и упорных. Всегда энергичная и жизнерадостная, она с трёх лет начала проявлять чрезвычайный интерес к танцевальным и ритмичным движениям, демонстрируя свою пластичность и гибкость, а с 5 лет увлеклась художественной гимнастикой под руководством мастера спорта Украины по художественной гимнастике Репьёвой Елены Анатольевны в Хмельницкой ДЮСШ № 2. Художественная гимнастика является сложным в техническом отношении спортом, и это требует не какого-нибудь терпения, настойчивости, выносливости и бесконечной работы над собой для получения умения справляться с требованиями, предъявляемыми данным видом спорта. Однако годы упорного труда и постоянных тренировок не прошли даром. На сегодняшний день София является многократной победительницей и призёром многочисленных спортивных соревнований на городском и всеукраинском уровне, а также обладательницей титула «Лучшая гимнастка Хмельницкого» и чемпионкой Хмельницкой области по художественной гимнастике, а ещё она была награждена дипломом Хмельницкого городского совета за весомый личный вклад в развитие физической культуры и спорта и пропаганду здорового образа жизни. По мнению Софии, спорт не только физически укрепляет тело, формирует красивую осанку и фигуру, но и закаляет характер, воспитывает трудолюбие, настойчивость, умение преодолевать трудности, боль и усталость на пути к достижению поставленной цели! Юная леди пытается использовать все доступные возможности для всестороннего развития. Весной 2019 года попробовала свои силы в фестивале «Мини-Мисс и Мистер Хмельницкий 2019» и стала обладательницей титула «Мини-Мисс Хмельницкий 2019». Летом этого же года получила возможность представлять Хмельницкую область на 14-м Всеукраинском детском фестивале-конкурсе «Мини-мир красоты Украины 2019» и завоевала титул «Маленькая Королева Украины». Её хобби — воздушные полотна, конный спорт, медиашкола и проведение химических опытов. София обожает лошадей за сочетание в них силы, преданности и доброты. Как и большинство детей, она мечтает много путешествовать, изучать мир и его обитателей. С этой целью настойчиво изучает иностранные языки. Заветная мечта с 5-летнего возраста — это овладение профессией кардиохирурга, дабы иметь возможность спасать и максимально продлевать жизни людей.







# Валерия Мохолук

8 лет (Винница)

Валерия – талантливая, умная, спортивная девочка. Окончила третий класс Винницкой гуманитарной школы-гимназии с отличием. Является выпускницей Модельной школы Princess. За её плечами участие в таких конкурсах творчества, красоты, талантов и моды, как «Мини-Мисс Модель Винница 2016», The Best Kids of Ukraine 2016, «Мини-Топ-Модель Украины 2017», The Best Kids of Ukraine 2017, Kids Best Model Kiev 2017, «Королева Ангелов 2018», Golden Angel of Ukraine 2018, The Best Kids of Ukraine 2018, Little Princess Ukraine 2018, «Мини-Топ-Модель Украины 2018», «Маленькая красавица Украины 2018», «Мини-Мисс & Мистер Украина 2018», «Мини-Мисс & Мистер Таврия 2018», Golden Crown of Ukraine 2018, Little Winter Queen & King of Ukraine 2019 и Всеукраинский детский фестиваль-конкурс «Мини-мир красоты Украины 2019», где Валерия получила немало корон и различных титулов. Самую главную корону и Гран-при в младшей возрастной категории юная леди получила именно на конкурсе «Мини-мир красоты Украины 2019», который состоялся в этом году в Черновцах. Неоднократно она участвовала в показах на винницких, киевских, одесских днях моды. Валерии очень нравится фотографироваться, поэтому за последние годы участвовала в более 50 разного рода фотосессиях и фотопроектах, в том числе для журналов HARVED kids, Cosmo Lady, Fashion Today, KIDS MODE, Kangaroo. Kids. Ukraine, Special you, «Амбітна пані». С пяти лет Валерия профессионально занимается спортивными балльными танцами. За это время принимала участие во многих соревнованиях по спортивным балльным танцам, где получила множество кубков, медалей и дипломов. Год назад она дебютировала в съёмках социального видеоролика «Каждая минута с отцом очень важна», продюсером которого стала Телемедиашкола Юлии Андриановой. Валерии так понравилось принимать участие в съёмках, что с тех пор она учится ещё и в телемедиашколе.





# Арианна Рутка

7 лет (Черновцы)

Эта маленькая красавица из величественного города Черновцов. Там родилась и там делает свои первые маленькие, но уверенные шаги к славе и признанию. Как обычный ребёнок, Арианна ходит в общеобразовательную школу I-III ступеней № 31. Любимые её предметы: математика, изобразительное искусство и пение. Но вне учебного заведения у этой непоседы хобби... хоть отбавляй!

Во-первых, девочка не на шутку увлечена современной хореографией. Оттачивает свои па с 4 лет в школе танцев Queens School. И каждый день работает усерднее, чем вчера. Как результат, со своим коллективом Арианна принимала участие во многих хореографических конкурсах. И не единожды становилась призёром. Все кубки и медали хранит дома, как самое ценное сокровище.

Во-вторых, красавица интересуется миром fashion, горячими трендами и веяниями моды. Поэтому является моделью телепроекта детского агентства Step by Step – Kids Fashion Time. Каждую неделю Арианна с другими юными фешенистами демонстрирует с экранов самые сочные луки детской моды.

В-третьих, маленькая активистка начала покорять бьюти-мир. В прошлом году она получила Гран-при (возрастная категория 5-7 лет) фестиваля-конкурса «Міні-світ краси Буковини 2018». А этим летом в красивой баталии фестиваля-конкурса «Міні-світ краси України 2019» юная леди завоевала титул «Маленькая Принцесса Украины». И на этом останавливаться не собирается. Амбициозная девочка планирует в будущем стать «Мисс мира».

Наша энергичная героиня окончила подготовительную школу при детском агентстве Step by Step, любит плавать и путешествовать. Больше всего Арианне нравится Испания и милый домик её семьи на берегу моря. Также красавица собирает коллекцию кукол LOL и уже ищет преподавателя по вокалу, так как хочет стать певицей. А ещё «буковинка» обожает животных. Мечтает завести енота и открыть приют для животных.

Арианна Рутка — это светлый, улыбчивый человечек, который хочет сделать наш мир чуточку добрее и прекраснее. Желаем ей удачи!







# Яна Ежак

13 лет (Ивано-Франковск)

Эта активная и энергичная девочка уже достигла немалых успехов в разных видах творчества. Недавно получила главный титул «Юная Королева Украины 2019» на престижном конкурсе-фестивале «Міні-світ краси України 2019». Радости и счастья не было предела, так как на этом конкурсе надо было не только как можно лучше показать себя, но и с достоинством представить свой родной город среди 25 участниц из разных городов Украины.

Яна – воспитанница вокальной школы Crystal Voice, занимается в танцевальной школе SoloWay Dance, увлекается моделингом в школе моделей «Ювента», поэтому умело реализует себя во всех этих направлениях. Кроме этого, углублённо изучает иностранные языки, и каждый день у неё расписан поминутно.

За плечами у Яны много достижений и побед: титул «Первая Принцесса Украины 2017», главный титул на конкурсе «Мини-мисс Прикарпаття 2018», Гран-при Международного конкурса «Рождественский ангел», Гран-при Международного конкурса Children's Professional Model World 2017 в Афинах, главный титул «Маленькая красавица Украины 2018» в Киеве, участие во многих Kid's Fashion Show, а также она постоянная участница городских вокальных фестивалей и благотворительных акций. В 2018 году вошла в сотню самых выдающихся детей Украины.

Яна – весёлая, дружелюбная и коммуникабельная девочка. Благодаря таким чертам характера у неё много друзей в родном городе, в Киеве, Харькове, Ужгороде. Юная леди обожает путешествовать. Она объездила с родителями порядка 15 стран мира. Любимыми стали США, Испания, Италия и Греция. Везде посещает музеи, парки и экстремальные американские горки. Активный стиль отдыха импонирует Яне и её характеру. Любимые телевизионные программы – «Светская жизнь» с Катей Осадчей и «Мир наизнанку» с Дмитрием Комаровым, поэтому она тоже мечтает создать свою собственную телепрограмму, которую бы полюбили миллионы телезрителей!

*Девиз Яны: «Лучше всего сбываются те мечты, в которых ты не сомневаешься!»*



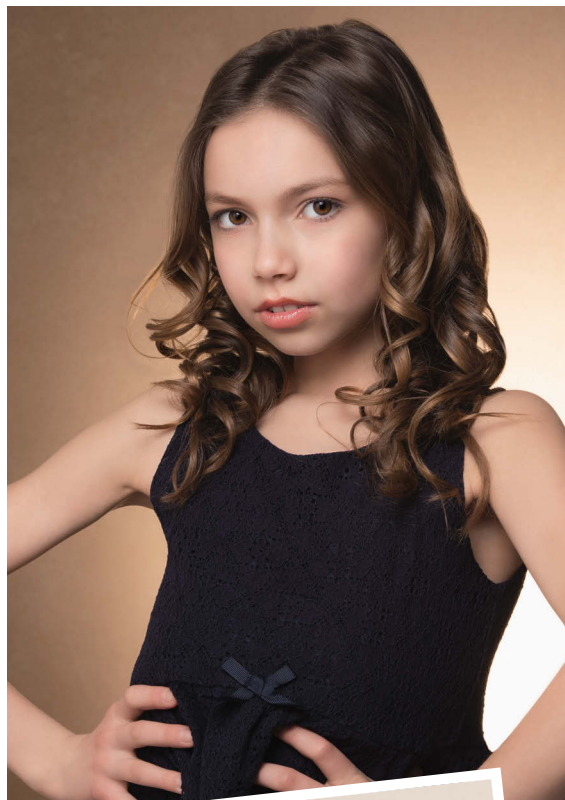


# Лола Нарожная

10 лет (Харьков)

Лола окончила пятый класс Харьковской школы № 132. Юная леди — начинающая модель и ученица Детского центра моды «Мал-а-хит». В модельной сфере она меньше года, но за это время уже достигла многого. Принимает участие в конкурсах и показах детских коллекций одежды известных украинских дизайнеров. Стала победительницей конкурса Top Models International 2018 в номинации Fotomodel, выбор итальянского буккера как New Face, снималась в Милане у известного фотографа Andrea Cederle, состоит в итальянском модельном агентстве Ad Moda, её фотографии публиковали в детском глянцево-м журнале Luxury Businki, «Шоколадка». В июне 2019 года Лола принимала участие во Всеукраинском фестивале «Міні-світ краси України 2019» и стала обладательницей одного из самых главных титулов «Перлина України», это очень вдохновило её на дальнейшее саморазвитие и реализацию своих желаний. Жизнерадостная и общительная, она легко заводит знакомства и имеет большое количество друзей. В команде коллектива ДЦМ «Мал-а-хит» все радуются и переживают за её успех. Лола любит путешествовать, изучать историю и культуру разных стран и народов нашего удивительного мира. Мечтает посетить Соединённые Штаты Америки и в будущем стать известной моделью и принять участие в шоу-показах бренда Victoria's Secret, изучает английский и немецкий язык. С раннего детства Лола испытывает большую любовь к лошадям и с четырёх лет увлекается верховой ездой. Вот уже два года она самостоятельно занимается разведением улиток редких видов ахатин и архакатин, количество особей которых составляет около трёхсот штук.

*Девиз Лолы: «Иди навстречу к своей мечте!»*







# Влада Мангра

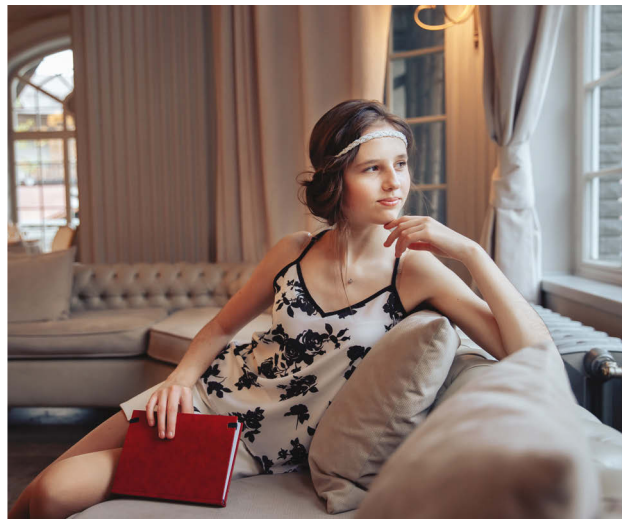
14 лет (Черновцы)

Live for Dance — так чувствует себя добрая, искренняя и дружелюбная Влада. Где бы она ни появилась, её окружают улыбки, хорошее настроение и много друзей. Она обладает особой энергией целеустремлённости. Всё, что она делает, делает с любовью и на все сто.

Владислава родилась в Херсоне, и её дошкольные годы связаны с этим удивительным местом бескрайних степей и морей. Именно там родные и бабушки радуются её успехам и достижениям. В первый класс Влада пошла в Черновцах, и этот город стал её родным домом и вдохновением, где раскрылись все элементы творческой деятельности. Эта трудолюбивая талантливая девочка увлекается игрой на фортепиано, посещает одну из лучших танцевальных студий Maxim, где коллектив под руководством тренеров Зализнюк Кристины Валерьевны и Недорубан Инны Олеговны стал семьёй на протяжении 8 лет. Вместе тренируются, учатся, празднуют дни рождения, путешествуют по Украине и за рубежом, занимают призовые места в масштабных конкурсах Art Dance, Winter Art Fest, Art Summer Fest. В прошлом году Влада получила свой первый диплом об окончании модельной школы TM Step by Step, заслужила титул «Гран-при талант» на «Міні-світ краси Буковини 2018» и завоевала титул «Гран-при талант» на Всеукраинском фестивале-конкурсе «Міні-світ краси України 2019». Благодаря всем наградам у Влады появилось ещё больше возможностей и дополнительный стимул развиваться в танцевальной сфере и телепроектах.

После насыщенного трудоёмкого дня Владу с нетерпением встречают два верных друга, домашние любимицы тойгерьер Милка и дворняжка Лулу, которую приютили и спасли от холодной зимы. Набраться сил для новых достижений помогают книги. Юная леди любит читать маме вечерами на кухне, обговаривать сюжеты и постигать окружающий мир.

В будущем Влада желает быть известным хореографом-профессионалом, иметь собственную танцевальную студию и работать с известными людьми. В планах — быть счастливой и дарить счастье!

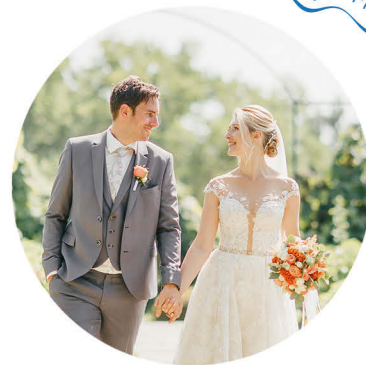




# 10 фактов о работе СВАДЕБНОГО ОРГАНИЗАТОРА



1. Работаем официально и считаем это хорошим тоном.
2. Наш опыт более 6 лет.



10. Организовывали свадьбы на крышах, озерах, в парках, на воздушном шаре.
9. Любим живые цветы. Лучше меньше но живые, чем горы искусственных.

*Minolada*



3. Берем фиксированный гонорар, а не процент от общего бюджета.
4. Сотрудничаем исключительно с подрядчиками чью работу видели вживую.



*Wedding*

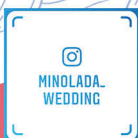
(067) 44 22 7 88  
@minolada\_wedding



7. Максимальный – 1,5 года.
8. У нас большая команда. На одну дату мы можем взять 2 проекта.



5. Часто готовим свадьбы "он-лайн" для пар из-за границы. Однажды в реале познакомились с молодоженами за 3 дня до праздника.
6. Минимальный срок на подготовку свадьбы был 2 недели.



*И самое главное,  
мы искренне верим в любовь!*



## winners

**Полина Черненко,  
13 лет (Каменское)**

Победительница Всеукраинского  
фестиваля «Міс Україночка 2019».  
Организатор фестивалю —  
Марчук Елена Петровна.





**Милана Матюшенко**  
(Киев)

Победительница Всеукраинского  
фестиваля «Юна Леді України 2019».  
Организатор фестиваля —  
Марчук Елена Петровна.





**Александра Милекич,  
4 года (Киев)**

Победительница Всеукраинского  
фестиваля «Найкрасивіша  
Україночка 2019».

Організатор фестивалю —  
Марчук Елена Петровна.  
Любимица компании  
«Міс Україночка».



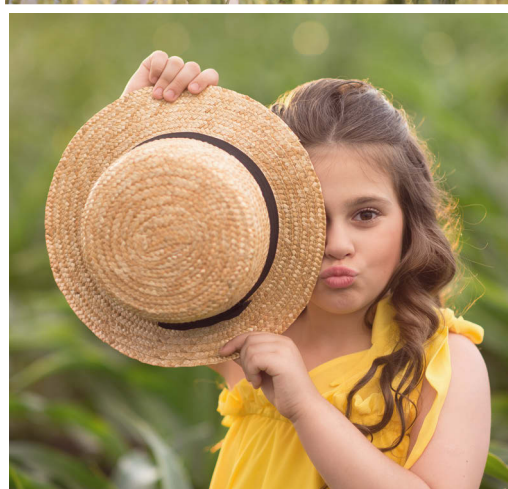
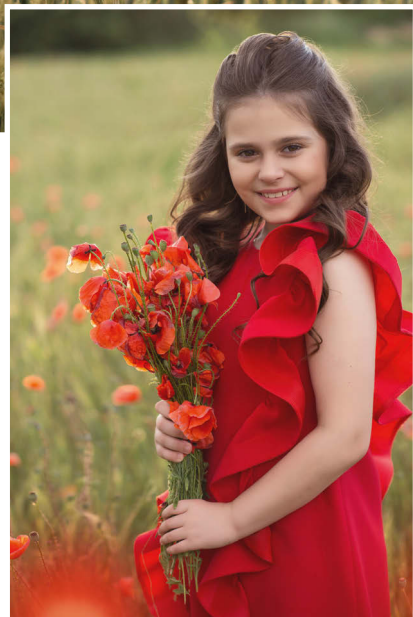


A portrait of a young man with dark, styled hair, wearing a black leather motorcycle jacket over a white t-shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression. His right hand is raised behind his head, and his left hand is in his pocket. The background is a plain, light gray.

**Егор Сосницкий,  
14 лет (Киев)**

Победитель Всеукраинского  
фестиваля «Мистер Украины 2018».  
Организатор фестиваля —  
Марчук Елена Петровна.





## Элина Кулинич

**8 лет (Полтава)**

Элина — модель и профессиональная фотомодель (Школа моделей MarGo). Амбициозная, творческая, целеустремлённая, энергичная, настойчивая девочка занимается танцами, снимает ролики, фотографирует, увлекается плаванием, рисует. Мечтает создать собственный бренд, стать иконой стиля и выпустить линию детской одежды, стать актрисой, дизайнером, возглавить список известных супермоделей, участвовать в показах известных брендов, в передачах и шоу и появиться на обложках известных изданий.

Юная леди принимала участие во многих конкурсах: «Рождественский ангел 2018» (Гран-при зрительских симпатий); Fashion Show «Модный квартал» (победа в номинации «Модный лук»); Национальный конкурс красоты и таланта («Принцесса Полтавы 2019»); «Мини-мир красоты Украины 2019» (премия «Мисс фото»); конкурс красоты и таланта BEAUTY of Ukraine (Model of the Year 2019 и Гран-при); премия «Фотомодель XXI века» по версии журнала «Пастыера»; «Маленькая звезда Украины» по версии журнала APRIORI; премия Most Beautiful Model of Ukraine; Flower Princess; BEST; «Лицо с обложки»; премия «Модель года 2019»; премия «Юная Леди Украины 2019»; Top Model; Podium Flower; вошла в Top-10 Fashion Kids; Top-25 самых красивых детей по версии ODRI Magazine; «Красота нации».

*«Если хочешь добиться успеха, нужно упорно идти к цели и работать!» — девиз Элины.*

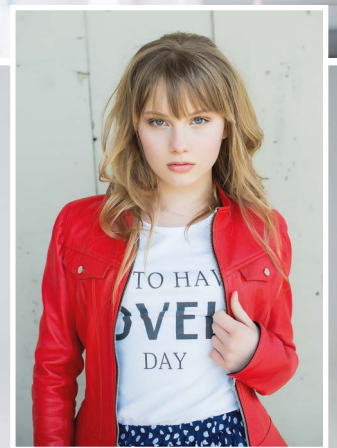
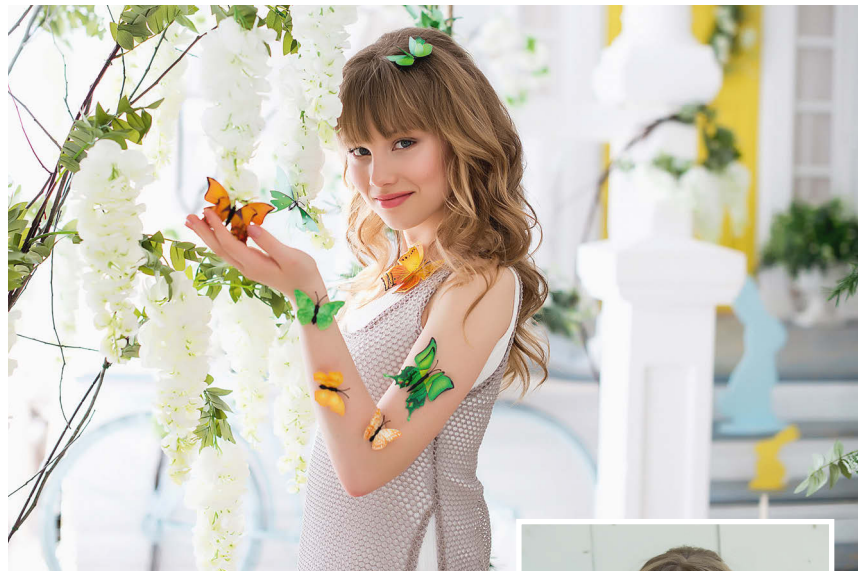


# Анастасия Жаркова

12 лет (Харьков)

Анастасия — модель Детского центра моды «Мал-а-хит» (руководитель Светлана Шустова). Она с удовольствием принимает участие в показах и конкурсах. С 6 лет занимается восточными танцами (руководитель Альфия Морозова). Юная леди занимает призовые места в профильных соревнованиях. Окружающие считают Настю ответственной, целеустремлённой, доброй. Девочка мечтает быть «ангелом» Victoria's Secret, а также сниматься в кино. Отдаёт предпочтение классическому стилю одежды. Изучает английский, французский, немецкий язык. Отличница. Занимается спортом. Считает, что в жизни можно всего добиться трудолюбием, но при этом верит в удачу и ангелов-хранителей.

Её девиз: «Никогда не сдаваться!»







## 14-Й ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС «МІНІ-СВІТ КРАСИ УКРАЇНИ 2019»

Самое грандиозное и самое красивое детское событие — 14-й фестиваль-конкурс «Міні-світ краси України 2019» — вновь состоялся в Черновцах! 7 июня в Летнем театре на одной сцене собрались 25 участниц — юные и маленькие красавицы из 16 городов нашей страны. Девочки провели в Черновцах семь дней. Кроме конкурсной программы и подготовки трёх основных выходов в коллекционных платьях с коронами ручной работы и лентами с названиями городов, в стилизованных национальных костюмах и в фирменной одежде конкурса в спортивно-танцевальном выходе, организаторы подготовили для юных красавиц и развлекательную, благотворительную, экскурсионную программу. А также ежедневные фото- и видеосъёмки.

Выбирали победительниц в трёх возрастных категориях: 5-8 лет, 9-11 лет и 12-15 лет. В каждой из категорий девочек короновали в номинациях Гран-при, а также «Маленькая Принцесса», «Принцесса», «Маленькая Королева Украины», «Юная Королева» и «Жемчужина Украины». Зрелищным и незабываемым в сердцах тысячного зрительского зала останется тур «Шоу талантов», где участницы представляли свои вокальные, хореографические, театральные и гимнастические номера.

Невероятно красивое шоу, изысканные костюмы, звёздное жюри в составе известных украинских спортсменов, хореографов, певцов, телеведущих, фотографов, телеэкспертов, красная дорожка и фотозоны, море воз-

душных шариков, любимые детские сказочные герои, а также концертная программа с участием финалистки телепроекта «Голос країни — 9» команды MONATIK Виктории Олейник — всё это 14-й фестиваль-конкурс, организатором которого является Ирина Агаларова, владелица детского агентства TM Step by Step.

Конкурс традиционно состоялся при поддержке депутата Черновицкого городского совета — Александра Пуршаги.

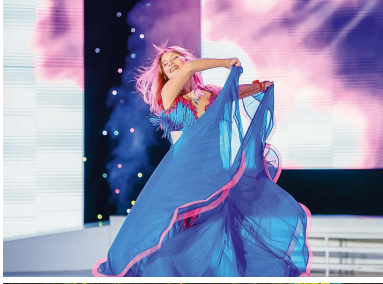
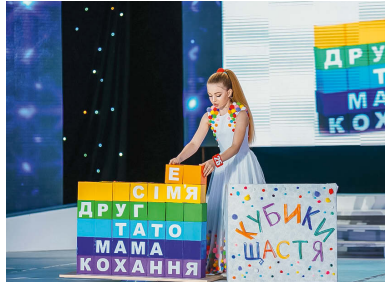
Победителями конкурса стали:

- Гран-при в категории 5-8 лет — Валерия Похолук (Винница).
- Гран-при в категории 9-11 лет — Яна Ковбаса (Ичня, Черниговская обл.).
- Гран-при в категории 12-15 лет — Маргарита Лопатко (Чернигов).
- Гран-при «Талант» — Владислава Шандра (Черновцы).
- «Жемчужина Украины» — Лола Нарожная (Харьков).
- «Маленькая Принцесса Украины» — Арианна Рутка (Черновцы).
- «Маленькая Королева Украины» — София Лобода (Хмельницкий).
- «Юная Королева Украины» — Яна Ежак (Ивано-Франковск).
- «Принцесса Украины» — Амалия Агаларова (Черновцы).



[stepbystep.in.ua](http://stepbystep.in.ua)







life



# ВЫ СОЗРЕЛИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Марина Коваль

Тёплый ласковый август будто итог года — мы пожинаем плоды нашей работы, подводим черту и делаем выводы, оценивая наш урожай. Из года в год мы стараемся работать над собой и своим счастьем, прикладывая максимум усилий. А в итоге понимаем, что за всей этой суматохой мы на самом деле не живём

**О**дна моя знакомая, проснувшись утром от яркого солнца, решила для себя раз и навсегда, что никто и ничего больше не заставит её тратить своё драгоценное время и не менее драгоценные нервные клетки на глупые, ненужные, несущественные и ненастоящие проблемы. Зачастую мы додумываем, раздуваем и преувеличиваем масштаб и важность тех или иных ситуаций, слов, людей в нашей жизни. Мы нервничаем, ещё не услышав вердикта, переживаем, ещё не получив окончательного результата. Все мы люди, и нам свойственно волноваться, переживать огромный спектр как положительных, так и негативных эмоций, обдумывать несколько путей развития ситуации. Казалось бы, что

плохого в таком аналитическом подходе к делу? Мы не живём настоящей жизнью — вот что! Сегодня мы затронем вопросы, связанные с волнением и нервами, с фантазированием и расстраиванием заранее, как этого избежать и как начать жить по-настоящему. Стоит посвятить последний месяц лета генеральной уборке вашей личности и с осени начать жить! Без апатии и депрессии, без сожаления и в полную силу, уверенно шагая к круглосточному счастью.

Одни из самых главных предшественников осенней депрессии — наши завышенные ожидания и страх неудач. Мы часто забегаем наперёд, желая скорее увидеть результат проделанной работы, но наше подсознание визуализирует именно негативный исход, будто готовя нас к



краху. Когда мы сильно переживаем, нервничаем из-за чего-то, нам могут сниться кошмарные сны, нам кажется, будто мы не успели на самолёт, забыли важный документ, не сдали экзамен по вождению... И с бешеным сердцебиением и в холодном поту мы просыпаемся, обдумывая различные исходы ситуации. Программировать своё сознание и свой мозг на успех и позитив не только можно, но и нужно. Наши мысли материальны, нужно лишь правильно, чётко и по пунктам представить, чего и как вы хотите достичь. стакан наполовину пуст или полон, но он всё равно остаётся вашим стаканом, и лишь вам решать, что и сколько туда налить. Наша фантазия, наши мысли, к огромному сожалению, не имеют границ или тумблера, который было бы неплохо иногда включать для остановки и обдумывания. Аналитическое мышление зачастую сбивается нашими эмоциями, переживаниями, хаотичными мыслями, не имеющими ни причин, ни доказательств. Это наш генфонд, наш менталитет. Эмоции — это хороший измеритель важности или симпатии. Но нервы никогда ещё не влияли положительно на наш организм и нервную систему. Фантазии могут нарисовать дракона, заставить вас поверить в его существование под кроватью и вселить в вас бесконечный страх. Страх руководит людьми во многих ситуациях, ведь даже после университета приоритетом для всех есть стабильная работа. И тут вопрос стабильности равен страху не иметь денег, не смочь оплатить счета. Страх становится больше, если вы разрешаете ему завладеть вами. Поэтому многие отказываются от авиаперелётов, различных аттракционов, прыжка с парашютом или спуска по горной реке на каноэ. Когда страх касается вашего собственного дела или предприятия, он владеет вашими мыслями и проектирует лишь негативные ситуации. Вам кажется, будто конкуренты лучше и сильнее вас, ваша фирма потеряет больше, чем обретёт, и в конце концов это будет фиаско. Но это всего лишь иллюзии, порождаемые страхом. Научитесь смотреть на вещи реально, объективно, не надумывая, не преувеличивая нынешнее положение дел. Для взгляда на ситуацию в будущем есть аналитики, это их задача рассмотреть и представить возможное развитие. Гадалки не умеют читать карты, но программируют вас и ваше сознание на какие-то конкретные вещи, нередко негативные. Страх порождает и нервное напряжение, ведь мы очень хотим противостоять нагнетающим тревогу мыслям, но страх берёт верх над нами, и мы злимся, не находя молниеносного решения или не получая желаемого результата в ту же минуту. Когда мы злимся, наш организм теряет много энергии, мы начинаем плохо себя чувствовать, у нас болит голова, учащается сердцебиение, мы быстро устаём и легко раздражаемся даже по мелочам. Именно поэтому так важно не нервничать, пытаться сохранить спокойствие и холодный рассудок, не поддаваться сильным эмоциям и волнениям. Ведь часто так бывает: кто может очень сильно радоваться, потом с

такой же силой печалится и переживает негативные эмоции. Задание первое — побороть свой страх, если это возможно. Если же нет — фантазируем только положительный исход: убейте своих драконов, покорите свои вершины, зажгите свет в темнице своих страхов и поймите, что там никого нет.

Раскроем вам маленький секрет наших взаимоотношений с окружающими: нас никто и никогда не обижает. Это мы с вами самостоятельно выбираем: обижаться на себя или на других людей, на ситуацию или на обстоятельства. Осознайте это и примите. Просто перестаньте обижаться на что-угодно, ведь это никогда не решит проблему, не ускорит процесс, не сделает наши отношения с кем-либо лучше или крепче. Переверните ход своих мыслей и не идите на поводу у внешнего негатива. Обиды — это только ваш личный груз, с которым вы шагаете в жизнь. И чем больше и сильнее ваши обиды, тем тяжелее идти к счастью. Задание второе — с этой же секунды примите для себя отсутствие обид и всегда выбирайте «не обижаться».

Залогом счастливой жизни неизменно был и будет здоровый эгоизм. Помимо того, что это означает «не давать себя в обиду и следовать своим принципам и желаниям», это также есть и «любовь к себе». Любить себя и внешне, и внутренне, любить себя и в радости, и в грусти. А самое главное — принять себя такими, какие мы есть, — с нашими тараканами, особенностями характера, эмоциональностью или вечной меланхолией. Вы должны понять и принять, что никто не вправе указывать вам, кроме вас самих. Позвольте себе стать счастливыми! Позвольте себе плохое настроение в дождливый день или после прочтения грустного романа. Позвольте себе говорить «да» на свои желания и капризы, получать от жизни кайф, а не проживать дни так, будто они повторяют друг друга. Жизнь и без того очень коротка и быстротечна, чтобы тратить её на негатив, на серое существование без цели, на грусть, жалобы и волнение. Позвольте себе не отвечать на негативные выпады в вашу сторону, не оправдываться и не доказывать правоту. Позвольте себе быть собой и быть разными, не соответствовать ожиданиям и стереотипам. Позвольте себе не переживать из-за мнения окружающих, заниматься собой и любить себя. Следуйте принципу «хочу и буду!» Мечтайте и воплощайте свои мечты в реальность как можно скорее. Ставьте цели и шагайте к ним. Хотя бы маленькими шажками. Задание третье — находите радость в каждом дне — будь то прекрасный закат, аромат полевых цветов или сочная клубника. Жить нужно ради удовольствия и веселья, сколько бы лет вам ни было, какую бы должность вы ни занимали. В конце пути только вам будет важно, как много вы сделали, что интересного видели и как сильно любили.

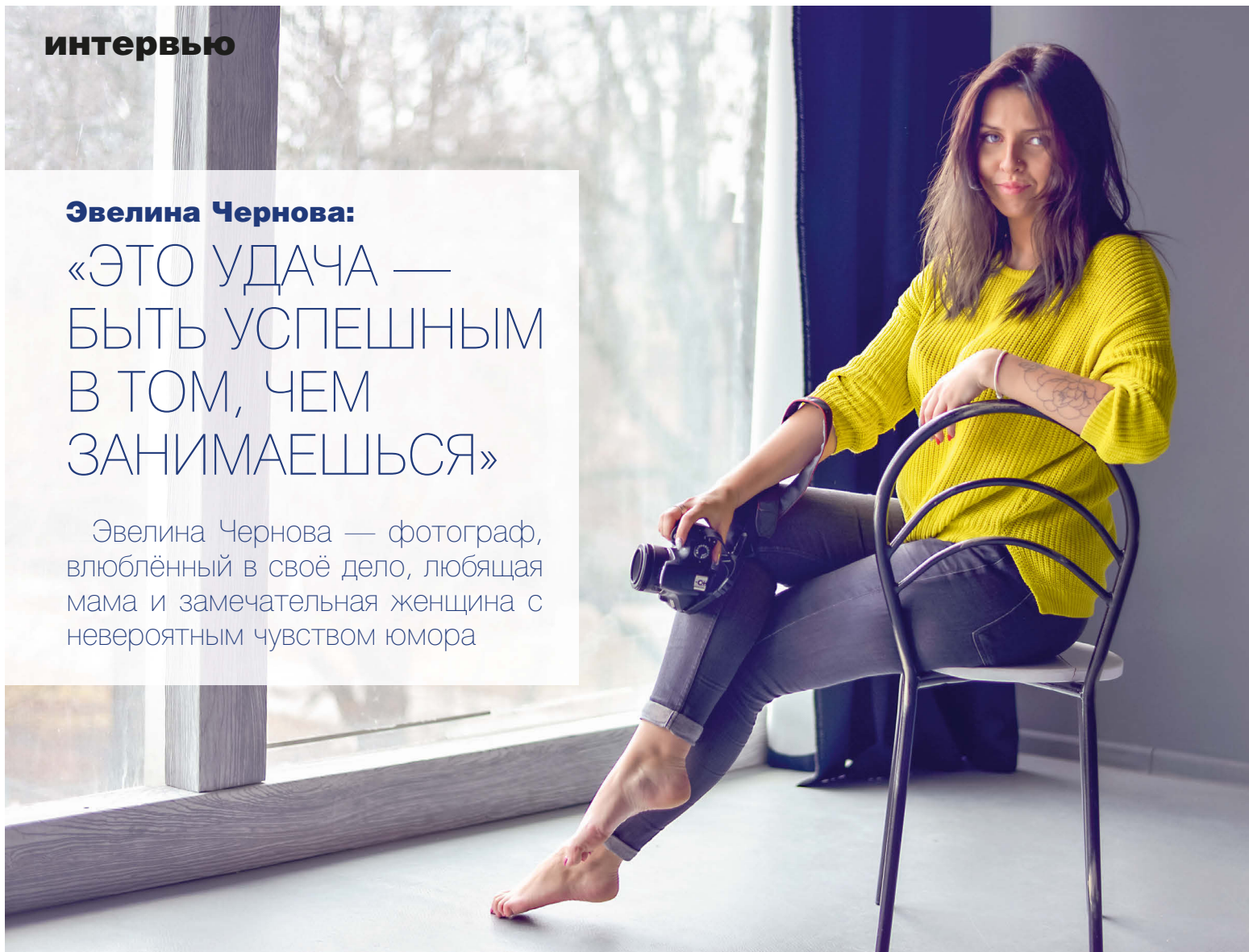
*Живите здесь и сейчас, восхищайтесь и наслаждайтесь каждым моментом, участвуйте, а не присутствуйте в своей жизни!* ☑



**Эвелина Чернова:**

«ЭТО УДАЧА —  
БЫТЬ УСПЕШНЫМ  
В ТОМ, ЧЕМ  
ЗАНИМАЕШЬСЯ»

Эвелина Чернова — фотограф, влюблённый в своё дело, любящая мама и замечательная женщина с невероятным чувством юмора



❏ **Эвелина, как зародилась любовь к фотографированию?**

Всё началось с любви к фотографии. Я начала увлекаться фотографированием ещё в далёком 2009 году. Когда это особо не было прибыльным, модным и чем-то трендовым. Тогда все, кто покупал фотоаппарат, делали фотографии для своего фотоальбома. Мне же нравилось «останавливать время». Ты не всегда будешь помнить момент так ярко и красочно. И только благодаря фотографии я научилась возобновлять важные для меня эмоции.

❏ **Ваше увлечение переросло в любимую работу?**

Я просто делаю то, что люблю и что у меня хорошо получается. В нашем мире нужно очень глубоко в себе покопаться, чтобы понять, что ты любишь и что тебе нравится. К сожалению, не все могут похвастаться любимой работой, чаще всего это надобность. Я так не хотела. И я нашла то — именно своё.

❏ **Вероятно, сложно совмещать работу и семью, кто главный мотиватор?**

Главный мой мотиватор — моя дочь. Я хочу, я вижу,

и я всё делаю для того, чтобы она была счастлива. У нас мир полон возможностей, и мне хочется, чтобы у неё был шанс ими пользоваться. И если она в будущем что-то захочет, будет этого добиваться!

Я совру, если скажу, что я всё успеваю, у меня всё получается. Это неправда! Это большой труд — совмещать работу и воспитание маленького ребёнка, который тоже хочет внимания и тоже хочет видеть мир рядом с мамой. Я стараюсь расписывать свой график так, чтобы мой ребёнок не был ущемлён. Слава Богу, дней в неделе 7 (*смеётся*), и я могу всё распределить так, что я рядом с семьёй.

❏ **Что для вас успех?**

Успех — внутреннее удовлетворение собственным делом, и оно с каждым разом растёт до максимума. Это удача — быть успешным в том, чем занимаешься.

❏ **Что помогает вам двигаться вперёд?**

Для начала нужно желание. Оно — двигатель всего. Если его нет, то и ничего не получится. Благодаря желанию есть тяга к знаниям, к познанию чего-то нового, что очень даже нужно в сфере фотографии, да и в любой





другой сфере в принципе. За время своей работы я проручилась у пяти преподавателей. И у каждого из них брала что-то новое и что-то полезное. Мне всегда мой отец говорил: «Век живи, век учись». Спасибо ему за это. И конечно же, нужно стремление и любовь к своему делу. Вот мои три слона, на которых всё держится, — любовь, желание и стремление. И тогда всё получится!

❏ **Вы рассматриваете работу за границей?**

У меня ещё не было такой практики. Но, честно сказать, очень хотелось бы. Это очередной опыт. И это что-то манящее, потому что за границей всегда интересно и колоритно, особенно для фотографов и эстетов, которые любят красивые картинки. И, безусловно, это буря положительных эмоций!

❏ **Что спасает вас в сложных ситуациях?**

Юмор — вся моя фишка, а если нужно ещё расслабиться, то можно чуточку вина. Но обычно юмор спасал всегда! ❏

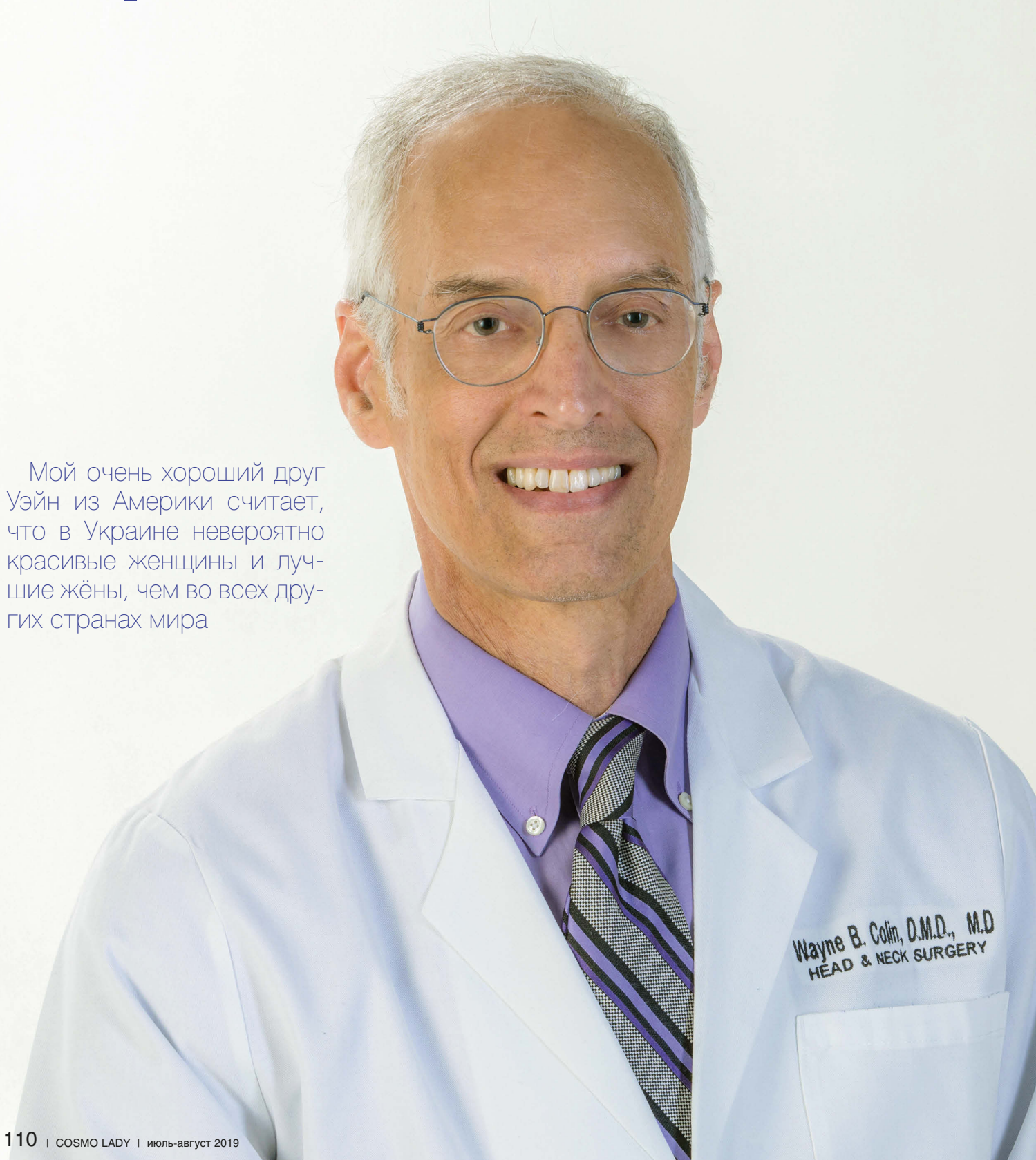
**Беседовал Андрей Пархоменко**  
**Фото из личного архива Эвелины Черновой**





# УКРАИНСКИЕ ДЕВУШКИ ЦЕНЯТСЯ ВО ВСЁМ МИРЕ!

Мой очень хороший друг Уэйн из Америки считает, что в Украине невероятно красивые женщины и лучшие жёны, чем во всех других странах мира







☞ **Уэйн, я знаю, что вы ищете жену и впервые прилетели в Украину в прошлом году. Почему именно наша страна и наши женщины?**

Украинские женщины — невероятно красивые и преданные жёны. У меня есть такое убеждение. Мой хороший друг давно женат на украинке, и я в восторге от их отношений, как она ведёт дом, как ухаживает за собой и своей семьёй.

☞ **Расскажите о себе, чем вы занимаетесь.**

Я очень успешный хирург уха, носа и горла. Родился в Германии, прожил там 1,5 года. Очень люблю спорт. Мне сейчас 62 года. Многие считают этот возраст уважаемым, но на самом деле душа никогда не стареет. И я был наделён великолепной генетикой, много раз в неделю занимаюсь спортом и придерживаюсь здорового питания. У меня есть дом, построенный по индивидуальному заказу на озере, и теперь я мечтаю, чтобы моя жена присоединилась ко мне, чтобы сделать его домом для нашей семьи.

☞ **Почему вы не женились на американке?**

Хороший вопрос! Американские женщины не такие духовные, как украинские. Они озадачены своей карьерой и деньгами. Многие не следят за своей фигурой, быстро полнеют. Также наши женщины любят татуировки, которые мне не нравятся. У многих американок нет женской гордости, а украинки знают и показывают свою ценность.

☞ **О какой жене вы мечтаете?**

Я думаю, что она не должна сидеть дома всё время. Я предоставляю ей все возможности для развития в нашей стране. Разумеется, для меня важно, чтобы она говорила по-английски, желательно, чтобы получила высшее образование. Тогда мы будем отлично подходить друг другу. Идеальный возраст — около 35-39 лет. Меня больше всего

привлекают голубоглазые блондинки с хорошей фигурой и неплохим чувством юмора, беззаботные, но искренние. Я мечтаю, чтобы она была для меня надёжным партнёром. И конечно, она должна быть готова переехать ко мне в США. Я ищу женщину, у которой нет детей, так как это поставит нас в один ряд. Я никогда не был женат и не имею детей. Я был помолвлен очень долго, но ковш сломался. Моё обучение хирургии требовало много времени и сосредоточения на нём. Когда я начинал хирургическую деятельность, все усилия пошли на работу, какая жена хотела бы этого? Теперь, спустя годы, я опытный хирург и готов посвятить столько времени и сил моей семье, сколько потребуется.

☞ **Есть ли у вас знакомые украинцы?**

Да, мой хороший друг в США женат на женщине из Донецка, и он от неё в восторге! Мне нужна искренняя жена, с которой я могу говорить обо всём, которая хочет развиваться и стремиться к лучшему. Я могу предоставить такую возможность. Каждая женщина нуждается в заботе и внимании. Думаю, что ей также нужна стабильность и надёжность. Она хочет быть замужем. Больше, чем её мужчина. Она заботится о маленьких детях и поэтому ищет надёжного мужчину, потому что это большая общая ответственность. Я могу дать ей всё это, потому что я давно готов к таким отношениям.

☞ **Уэйн — очень добрый и отзывчивый мужчина. Во время беседы с ним это явно ощущается. Даже в разговоре он передаёт свою теплоту. Если вы хотите познакомиться с ним, отправьте своё фото с описанием себя на e-mail [Meet1wayne@gmail.com](mailto:Meet1wayne@gmail.com). И Уэйн свяжется с вами.**

**Беседовала Елена Сукачёва  
Фото из личного архива Уэйна**





## ДОНЕЦКИЕ БЛИЗНЯШКИ АНЯ И НАСТЯ СТАЛИ БЛИЖЕ К СВОЕЙ МЕЧТЕ

Сёстры-близняшки из Донецка — Аня и Настя — твёрдо знают, что в будущем станут врачами. У них есть пример для подражания — заслуженный врач, народный депутат Украины Татьяна Бахтеева



**Т**атьяна Дмитриевна сыграла большую роль в судьбе девочек. Как иногда бывает при многоплодной беременности, у одной из близняшек после рождения начались проблемы со здоровьем. Она попала в перинатальный центр, и кто знает, чем могла закончиться эта история, если бы не Татьяна Бахтеева. Заслуженный врач Украины, практик с огромным опытом, она взяла ситуацию в свои руки. Бахтеева буквально круглосуточно находилась с семьёй, выхаживала крохотных малышей. В результате из роддома вышли здоровыми и мама, и близняшки.



Судьба свела девочек и Татьяну Бахтееву ещё раз, когда они уже подросли. Обе девочки с детства мечтали, что станут врачами. Чтобы осуществить свою мечту — почувствовать на собственном опыте, как работают врачи, — они решили поучаствовать в проекте «Дети необъявленной войны», прислав на конкурс свою презентацию. Работу девочек оценила Татьяна Бахтеева и подарила им сертификат — «Три часа на мечту» в одной из киевских больниц. Можно только представить эмоции Ани и Насти, которые впервые в жизни надели белые халаты и почувствовали себя настоящими врачами. Они проверили работу травмпункта, хирургического отделения, посмотрели интересные с профессиональной точки зрения рентгеновские снимки, увидели, как работает барокамера. Персонал больницы даже доверил будущим коллегам сделать пациенту перевязку и измерить давление.



Татьяна Бахтеева не скрывала эмоций по поводу своих подопечных, которых уже считает родными. «Эти девочки очень талантливы! После посещения больницы их мечта стала более оформленной — они хотят стать педиатрами. Думаю, смогу помочь им осуществить эту мечту», — заявила народный депутат.

На этом общение девочек с Татьяной Дмитриевной не закончилось. Политик заверила, что они всегда могут прийти к ней за профессиональным советом и её двери для них, как и для сотен других людей, всегда открыты!

Проект «Дети необъявленной войны» призван поддержать детей, которые в этом нуждаются. Это переселенцы, сироты, дети воинов, малыши с особыми потребностями. По мнению Татьяны Дмитриевны, у каждого такого ребёнка есть мечта. И задача взрослых — помочь её осуществить. ☺

**Подготовила София Кавалерова**





**S** STELLA INTERNATIONAL  
BEAUTY AWARDS



**25 ЛЕТ**  
бьюти-индустрии

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

**f:SLOSSER**

**GRAND**  
COSMETIC

**FREEDOM HALL**  
KYIV

**DEKA**  
Innate Ability

**Miele**

**обєpir**  
УНІВЕРСАЛЬНА  
КЛІНІКА

**FILLMED**  
BY FILORGA

ОРГАНІЗАТОР

**VEDMEDIA**  
DIGITAL AGENCY

[STELLAWARD.COM](http://STELLAWARD.COM)







Виктория Боярина

# АЛГОРИТМ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ, ИЛИ ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЁШЬ

Создание крепкой, счастливой семьи и осознанное воспитание детей — увлекательный творческий процесс, подразумевающий не только проявление любви и заботы, глубокое изучение психологии, но и определение семейных ориентиров, а также умение мотивировать, заинтересовать и приобщить к этому процессу детей

**И**мея собственный опыт воспитания четверых детей и выстраивания семейных отношений, хочу поделиться рекомендациями, как шаг за шагом разработать и внедрить систему построения взаимоотношений в семье.

Первое, что необходимо семейной паре, — определить объединяющие, общие для обоих супругов **ценности**. Это могут быть «семья», «бизнес», «здоровье», «духовность» и др. Второе — сформулировать **семейные принципы**. В нашей семье это «честность», «взаимоважение», «любовь», «справедливость», «труд», «ответственность» и «развитие». Семейные принципы и ценности необходимо прописать. Безусловно, у каждого они будут свои, и на их основе члены семьи смогут сформулировать **семейную миссию**, которая станет для них маяком, указывающим направление, в котором они все вместе движутся.

Как это сделать правильно, детально описывает Стивен Кови, автор книги «7 навыков высокоэффективных семей». Я же на четвёртом этапе построения системы использовала собственную идею — наложила на наши семейные принципы **правила поведения** для всех членов семьи, выполнение которых поощряется, а за нарушения предусмотрены наказания. Например, принцип «взаимоважение» понимаем так: каждый человек — личность, которая имеет абсолютное право быть собой, при этом уважая других и их потребности. Чтобы его придерживаться, нам необходимо: соблюдать правила этикета; не осуждать других; не брать без разрешения чужие вещи и не входить без стука в комнату других членов семьи... Руководствоваться принципом «ответственность» для нас означает: отвечать за себя и свои поступки перед близкими, родиной, Вселенной, а также понимать, что каждый человек — творец своей реальности. Для этого обязательно: быть пунктуальными, следовать режиму дня, выполнять свои обязанности по дому, экономно использовать ресурсы (еду, воду, одежду, электроэнергию) и т. д.

Далее мы с детьми совместно разработали систему поощрений и наказаний: соответственно, за выполнение правил и следование режиму дня, за хорошие поступки, полезные занятия и успехи в учёбе детям присваиваются

плюсы, за невыполнение своих обязанностей — минусы. Еженедельно я распечатаваю для каждого ребёнка специальную табличку учёта, куда в течение дня заносятся их баллы (в среднем выходит 15 плюсов). Они получают их за то, что с утра вовремя поднялись, оделись, заправили постели, пошли в школу, сделали уроки и т. д. Предусмотрены и бонусы. Например, на днях младший сын получил дополнительные плюсы за то, что утром выразил желание приготовить для всех завтрак, помог заправить постель младшей дочери и вынес мусор. За прогул занятий сразу вычитаются 100 баллов. Однажды младший сын по собственному желанию не пошёл в школу и лишился сотни плюсов. Он сделал это сознательно. Но в то же время дети получили по 100 плюсов в день окончания учебного года.

Отмечу, что данная система эффективна, когда на 3-5 плюсов приходится не больше одного минуса. Если же при 20 минусах заработан лишь 1 плюс, ребёнок теряет к этому интерес, поэтому надо больше поощрять. При этом у наших детей есть положительная мотивация: заработанные плюсы они «обменивают» у нас на деньги, которые затем могут тратить на покупку игрушек или исполнение собственных желаний, к примеру, посмотреть фильм или поехать в парк развлечений. Мы осознанно прививаем детям понимание цены денег: покупаем им игрушки только на дни рождения и Новый год, а на другие приятные приобретения они зарабатывают своим трудом и старанием, получают за конкретные достижения в школе и дома. Таким образом, чем больше ребёнок работает и затрачивает усилий, чем выше его дисциплина и успеваемость, тем быстрее он получает желаемое.

Важно, что наказание ребёнка совершается только после трёх напоминаний, а затем взрослый должен задать ему три вопроса: какое правило он нарушил, почему его следует соблюдать и какое последует наказание. Дети это принимают, потому что сами разработали эту систему и осознают причинно-следственную связь своих поступков: нарушил правило — виноват — отвечай. Семейные правила защищают их интересы, ведь наравне с ними их придерживаются взрослые, и дети за этим следят, так прописано в пояснениях к семейным правилам. За каждое нарушение (забыл выключить свет, уходя из комнаты, ►





или не поставил обувь на место) дети взимают со взрослых штраф — от 1 до 5 евро, которые мы кладем в две копилки: дочка собирает деньги для местного детского приюта, а средства из копилки сына мы передаем в приют для собак.

Следующим важным, пятым по счету, шагом для семьи должно стать составление **родового дерева** на основе архивных исследований и изучения истории своего рода. Я делаю генеалогическое древо для каждого ребенка и помещаю в его персональный альбом первого года жизни, где вместе с фотографиями содержатся истории родителей и их пожелания ребенку, описание дня его рождения и знаменательных событий до года, записи об особенностях роста и развития, младенческих достижениях и успехах и пр. Советую всем родителям создавать такие фотокнижки, потому что дети с особым удовольствием и довольно часто их пересматривают, для них они становятся ценными и остаются с ними на всю жизнь.

Шестым шагом является написание **семейной книги**, где размещено семейное дерево, биографии и фотографии всех членов нашей большой семьи, а также истории прошлых поколений, прописаны её стратегические ориентиры, традиции, семейные правила и наши напутствия потомкам. Вся информация, которая содержится в книге, мы размещаем на **семейном сайте**, пополнять который будут наши дети.

Важнейшая составляющая семейной культуры — **семейный календарь** на 20, 10, 5 лет вперед, по месяцам и ежедневный. В него должны быть записаны все события, происходящие в семье. Вести его, по моему опыту, обязательно, потому что все наши мечты и желания, занесенные в календарь, как правило, осуществляются, ведь они становятся нашими планами.

Прописанная миссия и правила нашей семьи, таблицы учёта заработанных баллов и режим дня для каждого ребенка размещаются в нашей кухне на специальной доске. Мы проводим около неё достаточно времени, когда подводим итоги дня и обсуждаем достижения детей и случаи нарушения ими правил. Эта доска стала своего рода площадкой для выстраивания взаимопонимания в семье. Наши дети разного возраста, но малыши знают и выполняют правила, по которым мы живём, потому что сами их придумывали. Внедрённая нами система учит детей достигать поставленных целей, объективно принимать ситуацию и понимать причинно-следственные связи своих поступков.

Формирование семейной культуры — ежедневный, неустанный труд, требующий затрат времени, усилий и терпения, но, как показывает жизнь и родительский опыт, описанный алгоритм помогает строить крепкую, счастливую семью.

*С любовью,*

*Виктория Боярина, основатель  
благотворительного фонда OpenMindFund* 📌

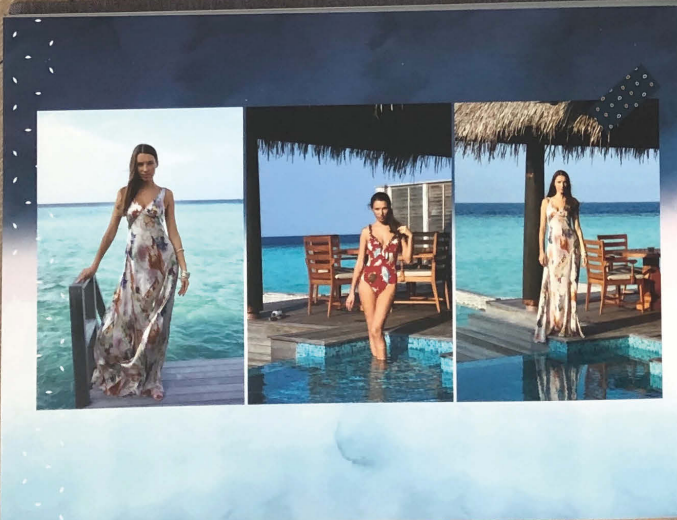


**OPENMINDFUND**  
CHARITY FOUNDATION



facebook.com/viktoria.boiaryna









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



Ирина Рудневская

## ЛЕТНИЙ ЗАВТРАК В ЯИЧНЫХ ФАНТАЗИЯХ

С появлением современной техники и новейших мультиварок вопрос завтраков отпадает сам собой. Только ваша фантазия, желание творить и яркие эмоции в оригинальном исполнении! И тут на арену выходят яйца бенедиктин со всеми известными яйцами пашот и соусом голландез, фриттата (омлет по-итальянски), омлет по-гречески с инжиром, миндалём и корицей, скрэмбл, тортилья, шакшука и другие утренние рапсодии

Летняя пора отпусков и внутренней гармонии не предполагает долгого пребывания на кухне и долгого включения плит в знойный период! В моём варианте спасения самым главным героем и исполнителем роли является волшебница-мультиварка! Она творит невероятные чудеса превращений из, казалось бы, простейших ингредиентов в кратчайшие сроки с минимальными потерями энергии. Более того, тепловой поток в летнюю жару вас вообще не будет беспокоить!

Итак, чем нужно запастись и что нужно знать для приготовления самого полезного летнего завтрака? Первое — это яйца. Куриные или перепелиные — в зависимости от ваших предпочтений. Главное — помнить соотношение куриного яйца к перепелиному, используя правильную формулу в стандартных рецептах. Буду слегка занудой и напомним соотношение в объёме 1:5, то есть при условии использования одного куриного яйца берём в пользование пять перепелиных! Второе — это любимые овощи и бекон (по желанию). Третье — зелень, которая является зарядом бодрости и успеха в любое время дня и ночи вне зависимости от сезона.

Как все поняли из преамбулы, стартовый набор для завтрака всегда присутствует в холодильнике любой достойной хозяйки. А значит, вопрос утреннего творчества вообще отсутствует, потому как художник рисует картины, исходя из своего видения и фантазии.

Смазываем чашу мультиварки растительным маслом и, пока она прогревается на режиме «выпечка» или «жарка», успеваем измельчить все желаемые овощи и бекон. Подрумяниваем их в течение 5-7 минут и за это время слегка взбиваем вилкой яйца. Нежно заливаем ими припущенные овощи и аккуратно закрываем крышку чудо-техники... Отправляемся чистить зубы и умываться. За это время мультиварка сотворит чудо и приготовит вкуснейший королевский завтрак!

*Ещё больше рецептов разнообразных завтраков в летний период вы найдёте на страницах моего персонального кулинарного сайта [www.baziliks.com.ua](http://www.baziliks.com.ua)*

*Будьте в любви и гармонии с собой,  
ловите летние лучики счастья!  
Ваша Ирина*





## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВСЁ УСПЕТЬ

**И**стинная хранительница домашнего очага и настоящая хозяйка — multifunctional фея. И коня на скаку остановит, и в избу любую войдёт, и на стол молниеносно накроет на большое количество гостей, и белё погладит, и чистоту наведёт. Вот только в сутках всего лишь 24 часа, а хороших помощников не так уж и много. Но мы узнали секрет тайм-менеджмента успешных хозяек и спешим поделиться с вами. Новая мультиварка PMC 0489IH от POLARIS — это многофункциональный кухонный прибор, который поможет вам приготовить не только вкусные, но и полезные блюда. Хотите удивить домочадцев и готовить быстро, вкусно и полезно? Тогда вам просто необходим такой помощник. Одно из главных преимуществ мультиварки PMC 0489IH — технология индукционного нагрева Smart IH, которая обеспечивает оптимальную конвекцию тепла во всём объёме чаши благодаря её сферической форме и толщине 2,5 мм. За счёт этого мультиварка в считанные секунды выходит на рабочую температуру, а это означает, что ваши любимые блюда будут приготовлены быстрее и при этом сохраняют все витамины и полезные свойства. Также тут предустановлено 300 режимов и 57

программ приготовления, включая экорежим «су-вид» и универсальную программу «Мой рецепт Plus», которая позволяет самостоятельно устанавливать температуру и время приготовления пищи. Вы не только сможете готовить молочные каши, плов, супы, варенья, йогурты и запеканки, но и печь хлеб. Если у вас нет времени прерываться на приготовление обеда — не беда, ведь с помощью таймера отсрочки до 24 часов вы сможете приготовить еду к назначенному времени, а функция поддержания температуры сохранит блюда тёплыми. Всё, что от вас понадобится, — загрузить нужные ингредиенты в чашу. Объём внутренней инновационной чаши — 4 литра, что позволяет приготовить блюда на большую компанию. Чашу мультиварки можно мыть в посудомоечной машине, а безопасное шестислойное антипригарное покрытие устойчиво к царапинам. Не нужно стоять часами над плитой, контролируя процесс, а пока мультиварка готовит шикарный ужин, у вас есть время заняться собой любимой. Для разнообразия вашего рациона питания в комплекте к интеллектуальному кухонному помощнику от POLARIS вы найдёте книгу на 200 авторских рецептов и аксессуары для приготовления различных блюд.



# ART & WINE: ПО СЛЕДАМ ВЕНЕЦИАНСКОЙ БИЕННАЛЕ

Ежегодно в мире искусства происходит самое масштабное презентационное мероприятие новейших трендов арт-индустрии. В этом году биеннале получила название «Чтобы вы жили в эпоху перемен». Кроме того, Арт-биеннале — 2019 уже прослыла Biennale Donna: женщинам отведена главная роль в нестабильном меняющемся мире. Украинская галерея Spivakovska ART:EGO gallery презентовала 15 работ украинских художниц в рамках проекта Woman's Essence от международной ассоциации MUSA International Art Space на параллельном мероприятии биеннале. Продвижением женского украинского искусства галерея занимается уже пять лет, выставляя работы в Париже, Мадриде, Риме, Милане, Палермо. И теперь — в Венеции.

По следам биеннале: 18 июня Spivakovska ART:EGO gallery организовала закрытый показ работ, которые были выставлены во дворце Palazzo Zenobio.

Местом проведения события выбран элитный жилищный комплекс Skyline Residences. Помимо выставки, в ивент-пространстве на 20-м этаже гости смогли оценить работы украинских авторов и в интерьерах готовых апартаментов Skyline. Гости увидели работы Анфисы Касс, Анны Гомоновой, Валентины Жуковой, Анны Мусиенко, Ирины Царициной, Юлии Поручник, Ларисы Уваровой, Дарьи Смирновой, Дарьи Заседы, Милы Тагиевой, Илоны Федункив, Оксаны Добрыци, Ольги Адам, Катерины Макаровой, Юлии Михно. В рамках мероприятия основатель галереи Лика Спиваковская поделилась об увиденном на биеннале и новых тенденциях современного искусства.

Основатель интерьерной галереи ENRE и сооснователь одноименного онлайн-шоурума Евгения Херувимова рассказала о трендах интерьерных решений по итогам прошедшей апрельской выставки I Saloni — 2019 в Милане. Компания ENRE уже более 8 лет занимается оборудованием частных и общественных интерьеров, предоставляя полный комплекс по подбору дизайнерской мебели и света.

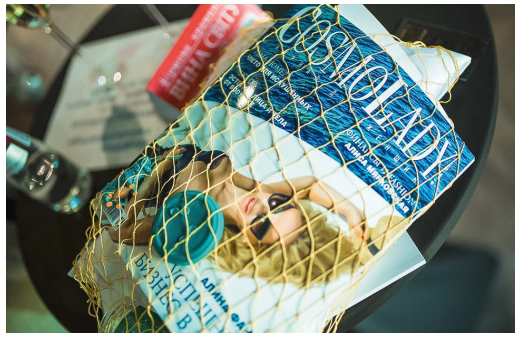
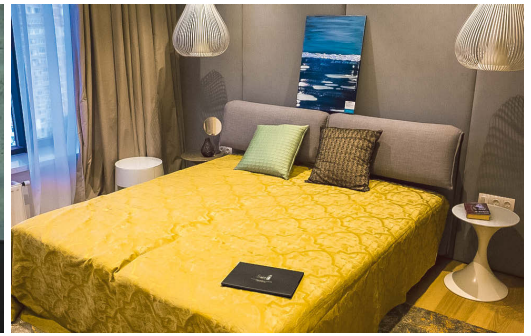
Марина Эрверди презентовала итальянский бренд La Perla Home Collection, который покорила не один миллион почитателей красивой жизни. Помимо красивого внешнего облика, у каждого изделия La Perla есть душа, благодаря которой мы можем ощутить вековые итальянские традиции. Молодая марка La Perla Home Collection успела отлично зарекомендовать себя в Лондоне, Милане, странах Азии, а теперь и в Украине. Благодаря усилиям Марины Эрверди, бутики La Perla Home Collection успешно функционируют и радуют искушенную публику в двух крупнейших мегаполисах страны — в Киеве и Днепре.

Гости наслаждались итальянскими винами от ТМ «Вина Мира», истинной итальянской водой от бренда San Benedetto под сетью фешен-диджея Яны Алтуховой. Украшали мероприятие 13th month.

Фото: Рома Горбун











## WHITE PARTY EVENT

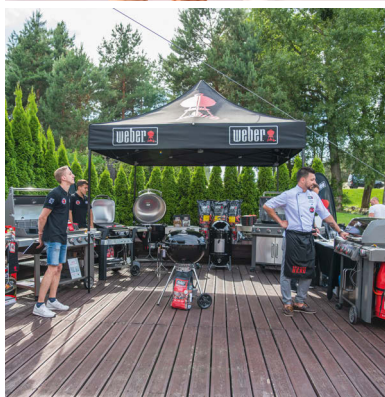
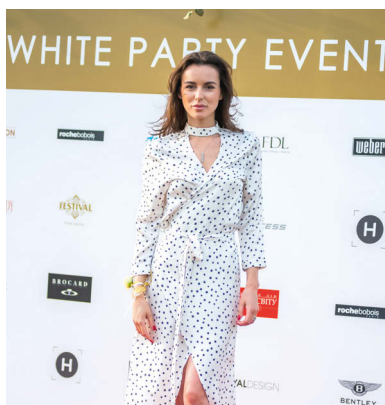
На территории элитного коттеджного городка Riviera Villas 8 июня состоялось ставшее уже ежегодным эксклюзивное событие для VIP-гостей — WHITE PARTY EVENT. Идеальную организацию вечеринки, аналогов которой не существует в Украине, восхитительные эмоции и незабываемые ощущения подарило ивент-агентство FESTIVAL. Дресс-код и белая тематика вечеринки прослеживались во всём. Гостей приветствовали прекрасные девушки-ходулистки в эффектных образах ангелов с огромными крыльями, а живые статуи дарили гостям белые розы. Невероятно красивые девушки-хостес сопровождали гостей мероприятия к стендам премиальных партнёров. Их шикарные креативные образы создавал лично непревзойдённый Вячеслав Дюденко в своём премиальном салоне Dyudenko Art of Hair. Потрясающую музыкальную атмосферу вечера задавали виртуозные музыканты Eclectic Sound Orchestra.

Ведущие вечера — несравненный Иван Городецкий и очаровательная Влада Каплин — создавали уютную непринуждённую атмосферу праздника.

Партнёрами мероприятия стали: шикарные яхты Princess Yachts Ukraine; автомобильный бренд Bentley Kyiv; клуб здоровых удовольствий «5-й ЭЛЕМЕНТ»; концептуальные бутики авторской парфюмерии Brocard Niche Bar; всеукраинская сеть фирменных магазинов торгового дома «Вина мира»; структурированная вода AquaMelan; вертолётные туры от HeliClub; мебельный бренд родом из Франции Roche Bobois; американский бренд грилей премиум-класса Weber Grill; уникальная студия чистки и редизайна Oscar; адвокатское объединение MG Group; гостинично-парковый комплекс в окружении леса и озера Edem Resort Medical and Spa; центр эстетической хирургии GRACE; цветочный бутик FDL, который выходит за рамки стандартов; творческое пространство ArtRamus; премиальный салон с демократичными ценами Dyudenko; бренд Collage; шотландский бренд односолодового виски региона Speyside — Macallan; выездной ресторан с индивидуальным подходом к вашим событиям Champion Catering. И конечно же, самый уютный коттеджный городок Riviera Villas, где и проходила белая вечеринка. Музыкальным сюрпризом от организаторов стало выступление украинской певицы, очаровательной Милы Нитич, а также популярной в Украине и за рубежом группы «Авиатор». Феерическим финалом вечера стал вкуснейший торт под фонтаны искрящегося фейерверка, после чего все гости сами запустили салют из белых воздушных шаров! Зажёг лучшими DJ-сетями самую стильную вечеринку года модный DJ Starkov.

Ивент-агентство FESTIVAL также благодарит за сотрудничество и информационную поддержку медиапартнёров, таких как гляцевое издание Cosmo Lady, Harper's Bazaar, Royal Design, информационный портал Zefir, обозреватель светской жизни JetSetter, информационный портал Main Cream, портал Best People.







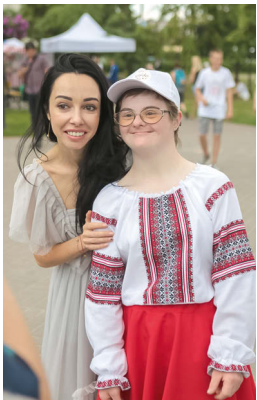
# СКАЗОЧНЫЕ МЕЧТЫ

**В** Киеве состоялся 5-й Всеукраинский конкурс-фестиваль таланта и красоты для детей с инвалидностью «Сказочные мечты». В этом году на фестивале Национальным реестром рекордов Украины был установлен новый рекорд по количеству участников мероприятия как «Массовый форум детей с инвалидностью». Из всех регионов Украины съехались более полутысячи детей с инвалидностью, чтобы продемонстрировать свои таланты и побороться за призовые места. Главным призом стала туристическая поездка в Египет, денежные награды в десяти номинациях, а ещё абсолютно все участники получили хорошие подарки и множество сладостей. Целью проведения конкурса-фестиваля «Сказочные мечты» стала поддержка и развитие талантливых детей с инвалидностью, раскрытие их творческого потенциала, а также их социализация. В программе мероприятия были вокальные, танцевальные, декламационные, разнообразные творческие выступления детей, выставка творческих работ, яркие фотозоны, мастер-классы, сказочные герои, развлечения и угощения сладостями. В рамках фестиваля проходило дефиле детей с синдромом Дауна в нарядах от известных украинских дизайнеров — Ольги Бубликовой (бренд mi-mi-so) и Татьяны Чумак (бренд TAGO) — под выступление современной популярной группы Open Kids и проекта DETKI. Оценивало выступления участников звёздное жюри — ведущие деятели культуры и искусства, звёзды шоу-бизнеса и актёры. Ведущими фестиваля были Тала Калатай, Мишель Сайкали, а также непревзойдённые маленькие ведущие с большим опытом проведения различных мероприятий — Алексей Иродовский и Камилла Ладная.

Организаторы мероприятия — Благотворительная организация «Международный благотворительный фонд «Справедливость» и Международный благотворительный фонд «Волонтерское объединение «Крылья» — более 10 лет занимаются детьми с ограниченными возможностями, способствуют их интеграции в общество. В большой степени конкурс состоялся благодаря благотворителям и спонсорам. Благотворительную поддержку оказал производитель куриных яиц ТМ «Квочка» и агрохолдинг «Авангард». Спонсорами фестиваля стали: Якушевич Сергей Григорьевич, компания «Зернари», ООО «Промышленно-торговая компания Шабо», VAB Leasing, благотворительная организация «Фонд поддержки муниципальных инициатив».









## РЕСТОРАН БЕЗ НАЛИЧНЫХ: MASTERCARD И «СУШИЯ» ЗАПУСТИЛИ CASHLESS-ЭКСПЕРИМЕНТ

**В**первые в Украине компания MasterCard и сеть «Сушия» запустили смелый безналичный эксперимент: в новом ресторане «Сушия» в БЦ «Астарт» (Киев) принимали только безналичные платежи. Оплачивать заказы можно было картой или с помощью платёжных устройств с NFC, вознаграждение официанту также можно было оставить только в безналичной форме. Ресторан открылся в середине мая и в дополнение к традиционному для сети сервису предлагал также новый формат самообслуживания «Сушия-Экспресс». Гости нового заведения в течение месяца могли обходиться без кошельков и наличных, оценив новые возможности cashless-опыта ресторанов будущего. Cashless-эксперимент длился до 30 июня 2019 года. Максимальный доступ к безналичным оплатам в ресторане обеспечивал киоск самообслуживания, где посетители могли пополнить свою банковскую карту наличными или же получить новую prepaid-карту, в случае если у гостя нет карты для расчётов. Безналичная оплата заказа и чаевых — один из верных путей улучшения потребительского опыта. Согласно глобальному исследованию, для 74 % посетителей кафе и ресторанов среди миллениалов и поколения Z критически важно, чтобы процесс заказа и оплаты был максимально лёгким и быстрым.



## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЛАДОШКА»

**Б**лаготворительная программа «Ладощка» реализуется в Украине уже 17 лет. В этом году с 28 мая по 30 июня к проекту присоединились: группа KAZKA, известный писатель Сашко Дерманский и сказочник Антон Сияника. Благодаря программе у каждого посетителя Макдоналдса была возможность купить благотворительные сувениры, средства от которых будут переданы Фонду «Дом Роналда Макдоналда» на открытие семейных комнат Роналда Макдоналда в больницах Украины. Вместе с традиционной благотворительной продукцией посетители могли приобрести книгу от популярной группы KAZKA и писателя Сашко Дерманского, эксклюзивно доступную в Макдоналдсе. В период с 2017 по 2018 год семейные комнаты были открыты в областной детской клинической больнице «Охматдет», Винницкой областной детской клинической больнице и Национальной детской специализированной больнице «Охматдет» в Киеве. Средства, собранные в этом году в рамках благотворительной программы «Ладощка», будут переданы на оборудование и содержание семейных комнат в Сумах и Харькове.







# АЛХИМИЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС



**В** Киеве прошёл единственный в мире конкурс красоты среди блондинок Miss Blonde Ukraine — 2019. Автор проекта — певица Оксана Вояж — собрала бомонд для поддержки светловолосых красавиц. Ведущими выступили хитовая Ирина Билык и всегда влюблённый Дима Коляденко, который прямо на празднике в очередной раз сделал ей предложение.

Победительницей стала 24-летняя Валентина Струкова из Обухова.





# 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. Июль-августорова, 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@diamon doflove.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. Леси 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



REC



*Давайте будем честны: в эпоху, когда нужно быть онлайн в режиме 24 часа/7 дней в неделю, когда в тренде активность и трудоголизм, когда находишься в постоянной погоне за результатом, крайне сложно подогнать все графики, собрать самых близких и отправиться куда-нибудь восстанавливать силы и ресурсы.*

# Лето с клубом «5 элемент»

## Мини-отпуск в пяти минутах от Крещатика

В это сложно поверить, но в пяти минутах езды от сердца Киева действительно можно найти уютное и утопающее в зелени место для отдыха. Фитнес-клуб премиум класса «5 элемент» приготовил для своих клиентов настоящую рекреационную жемчужину – летний дворик, который сочетает в себе спектр услуг полноценного SPA-комплекса, а также бонус в виде доступа к групповым и индивидуальным занятиям фитнесом, спортивным бассейнам и теннису, консультациям тренеров и громадному парку новейших спортивных тренажеров на невероятной площади в 21 000 кв м.

Во дворике, на достаточных для комфортного уединения просторах, среди множества экзотических растений и цветов расположен летний бассейн с чистой водой и тремя чашами различной глубины: для взрослых, детей и малышей. Ради максимального спокойствия родителей, дети не только могут резвиться в неглубоком бассейне, но и обучаться плаванию с инструкторами клуба. Для самых маленьких крох работает детский клуб «Пластилин», где педагоги позаботятся о том, чтобы малыши не скучали. Чуть постарше можно оставить на целый день в летнем детском лагере.

Также на летнем дворике есть джакузи под открытым небом с морской солью. Джакузи и бассейн окружены комфортными шезлонгами и большими зонтами, под которыми можно укрыться от палящего летнего солнца.

## Гастрономические бонусы и время активностей

Кроме активных купаний в бассейне, релакса в джакузи и солнечных ванн, дворик клуба «5 элемент» приготовил площадки для активного отдыха в компании – пляжного волейбола и тенниса. Как и их родители, дети также смогут поучаствовать в активностях и выплеснуть свою неиссякаемую энергию на отдельной спортивно-игровой площадке.

Проголодались после активных игр? Ищите летнюю площадку ресторана, где вам предложат блюда европейской, украинской и японской кухни, а придерживающимся строгого спортивного режима – позиции из фитнес-меню и фитобара. Естественно, здесь подумали и о самых маленьких: для них разработано специальное детское меню, основанное на принципах здорового питания.

## 123 дня яркого лета

123 – именно столько дней открыт летний дворик клуба «5 элемент», который поможет превратить жаркий сезон в шумном мегаполисе в моменты яркого отдыха, эффективного восстановления сил и приятных воспоминаний.

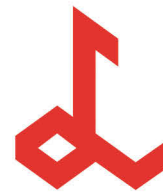
Только на этот период – время работы летнего дворика – клуб здоровых удовольствий «5 элемент» создал сезонный абонемент «Лето», позволяющий возвести заботу о себе и восстановление жизненных сил на новый уровень. А лето превратить в незабываемое впечатление.

**5ELEMENT.UA**  
**044 49 59 555**

**5**  
**ЭЛЕМЕНТ**  
**V**

клуб здоровых задоволенъ





ЛАЙМА  
RENDEZVOUS  
ODESA'19

8-10  
СЕРПНЯ



КВАРТАЛ  
КОНЦЕРТ

FREEDOM BALLET • НК • ТІНА КАРОЛЬ • КАЗКА  
ALEKSEEV • ЛЕПРИКОНСИ • ІРИНА БІЛИК  
TOMAS N'VEEGREEN • ВВ • БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ  
ВАХТАНГ КІКАБІДЗЕ • АРСЕН МІРЗОЯН ТА ІНШІ

ЗІРКОВІ ВЕДУЧІ ТА КРАЩІ КОМІКИ КРАЇНИ • ТЕЛЕЗЙОМКА

ЛАЙМА  
ВАЙКУЛЕ

CONCERT.UA

БЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ФОНОГРАМИ





**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](mailto:info@cosmolady.com.ua)





**15-Й ЮБИЛЕЙНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС  
«МІНІ-СВІТ КРАСИ  
УКРАЇНИ 2020»**



**ГРАНДИОЗНОЕ  
ДЕТСКОЕ ШОУ  
КРАСОТЫ  
И ТАЛАНТОВ**

**УЧАСТНИЦЫ ИЗ 20 ГОРОДОВ УКРАИНЫ**

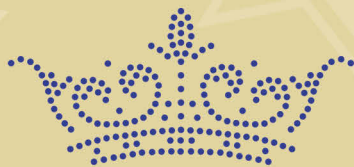
**ЗВЁЗДНОЕ ЖЮРИ**

**ПАРАД ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСОВ 2006-2019 ГОДОВ  
СО ВСЕХ ГОРОДОВ УКРАИНЫ**

**ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ ПРИ УЧАСТИИ ИЗВЕСТНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ**

**AFTER-PARTY С ЦЕРЕМОНИЕЙ НАГРАЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ИЗ ЛУЧШИХ  
СРЕДИ ПАРТНЁРОВ, ЧЛЕНОВ ЖЮРИ, ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРИГЛАШАЕМ ЮНЫХ КРАСАВИЦ СО ВСЕХ УГОЛКОВ УКРАИНЫ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-15 ЛЕТ!**



Детали на сайте, а также на странице в Facebook  
Дополнительная информация по тел.: (096) 615-55-55, (050) 598-66-11  
5 июня 2020 года • город Черновцы • Летний театр

[www.stepbystep.in.ua](http://www.stepbystep.in.ua)