

GOSSIP

magazine

fashion-mother

**ТАТЬЯНА
КУЗЬМИНА-
БУКОВСКАЯ:**

“Главное – быть
достойным примером”

СОЧЕТАЕМ
НЕСОЧЕТАЕМОЕ

ТОП УСПЕШНЫХ
BY GOSSIP magazine

а.Тан PLUS
ПОЛЮБИ СЕБЯ!

ВАЛЕРИЯ КРУК:
ОТ “КУЛЬБАБЫ”
ДО “CHAMPION
OF UKRAINE 2017”

ЕЛЕНА ФИЛОНОВА-
ДЕВУШКА-**БРЕНД**

КРАСОТА СПАСЕТ МИР.
У КРАСОТЫ ЕСТЬ ИМЯ - “COLOR CUT”

**ГЕРОИНЯ
НОМЕРА**

**ЭЛЬМИРА
ДОРОШЕНКО**



КЛЮЧЕВАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ VISOTSKY CONSULTING KIEV:

превратить трудовой коллектив вашей компании в успешную команду профессионалов, нацеленных на высокий и стабильно растущий результат с помощью:



Построения эффективной организационной структуры для динамичного развития



Тонкостей делегирования и распределения полномочий



Повышения продуктивности компании за счёт оптимизации рабочих процессов



Новых стратегий повышения мотивации труда



Совершенствования финансового планирования



Внедрения современных разработок для масштабирования бизнеса



Создания системы измерения результатов



Стратегического управления

ПОЛУЧИТЕ **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ**
ПО УПРАВЛЕНИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ КОМПАНИИ
ПО ТЕЛЕФОНУ **+38 (044) 289-11-16**
+38 (067) 468-18-85

visotsky.org



visotsky[®]
CONSULTING



ЕКАТЕРИНА БАЛАНОВСКАЯ

Прежде чем принять решение, я стараюсь отключать эмоции и оценивать данные и факты, руководствуясь принципом: «Сердце – горячо, разум – холоден».

GOSSIP

magazine 

№2 март-апрель

Главный редактор
Алина Фартушна
e-mail: alina.fartushna@gmail.com

Рекламный отдел
pr-manager Виктория Городчук
pr-manager Алина Данилец
pr-manager Анастасия Ащепкова
pr-manager Алина Рябокониь
pr-manager Алена Сигул

Дизайн и верстка Юлия Бабушко
Корректор Татьяна Кулик
Журналист Татьяна Кулик
Администратор сайта Даниил Агеев
Фотограф номера Виктория Кулиш
Визажист номера Юлия Шупик

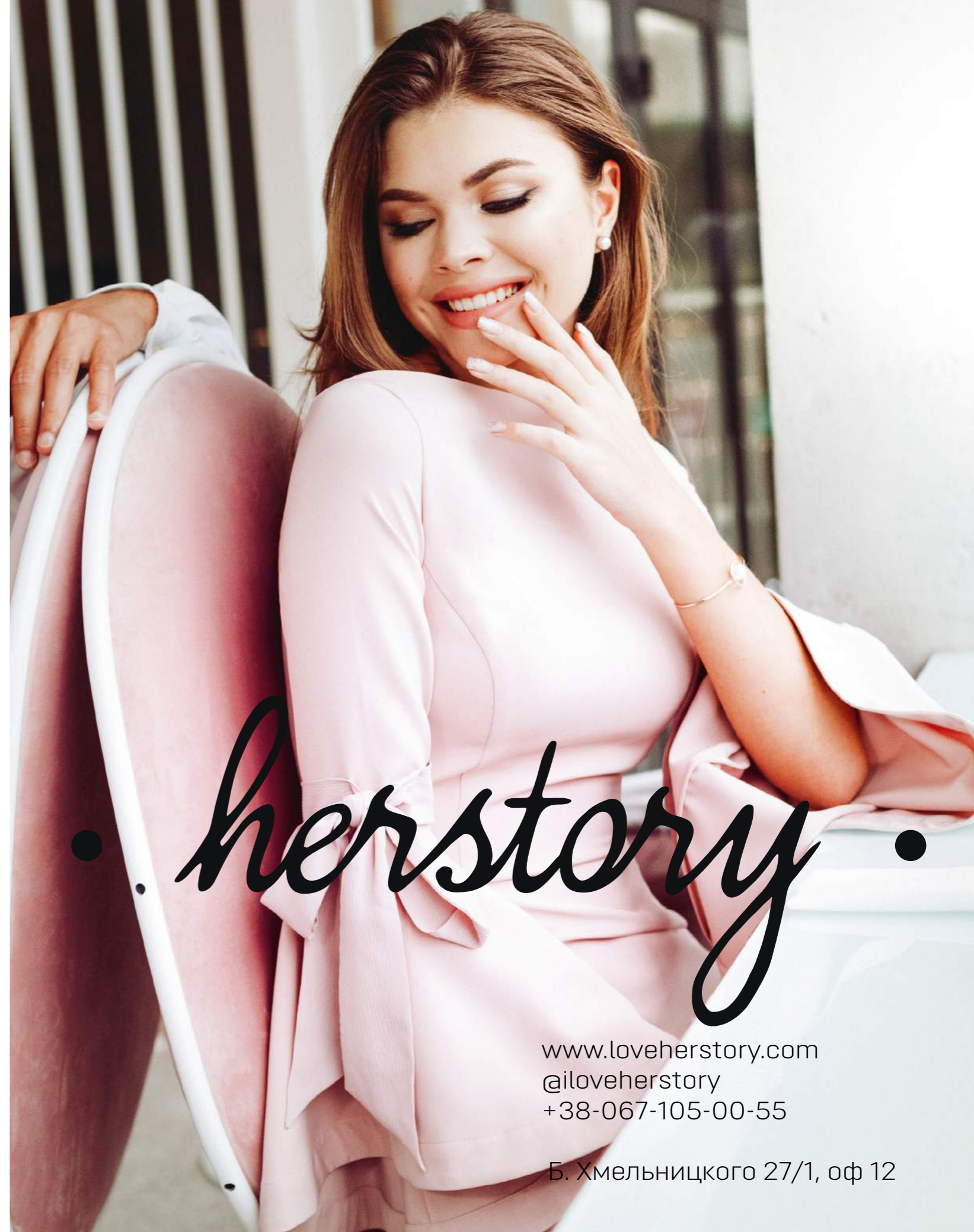
САЙТ
WWW.GOSSIP.IM

Адрес редакции
г. Киев, ул. Институтская, 18, офис 108
e-mail: gossip.magazine.ua@gmail.com

Телефон редакции
+38 050 783 7777

Типография:

Дата выхода: 1 марта Тираж: 20 000 экз. Цена: 50 грн.
Серия KB 23019-12859P От 26.10.2017



www.loveherstory.com
@loveherstory
+38-067-105-00-55

Б. Хмельницкого 27/1, оф 12

Привет, Весна!



Весна приходит ко мне чуть раньше, чем к остальным — в тот миг, когда дан старт мартовскому номеру. Тема подсказана самой природой: обновление. Мир, как и наш журнал, начинает жизнь с чистого листа. Изменения поджидают повсюду: в эмоциях, чувствах, мечтах. Пробуждение от зимнего сна заставляет сердца биться чаще, а в голову приходят сумасбродные идеи, которые хочется тут же воплотить в реальность. Мы покупаем одежду и делаем прическу, на какие не решились бы еще пару месяцев назад, идем в спортивный зал за стройной, подтянутой фигурой и заводим непредсказуемые знакомства.

Красота спасет мир. У красоты есть имя:

ЭЛЬМИРА ДОРОШЕНКО – героиня мартовского номера журнала GOSSIP magazine. Она создана для того, чтобы дарить женщинам радость, красоту и счастье. Совладелица салона красоты «COLOR CUT» поделилась с нами своей историей успеха, семейным благополучием и жизненными планами. Номер, который вы сейчас держите в руках, — это свежие правила и неожиданные решения, перемены, которые делают жизнь лучше, ярче и теплее.

Это наша весна!

Давайте и мы скинем сегодня надоевшую зимнюю шапку и пройдемся по улицам и магазинам. Поддайтесь, уступите, впустите в свой март перемены — они всегда к лучшему. А если мы способны на обновление, значит, мы будем жить вечно.

Главный редактор Алина Фартушина

f gossip_internationalmagazine
 @ gossipmagazine7777
 www.gossip.im

СОДЕРЖАНИЕ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 6 Слово редактора
- 64 В фокусе СОЛОХА
- 14 На обложке ЭЛЬМИРА ДОРОШЕНКО
«Хочу быть просто счастливой мамой, счастливой женщиной, которая живет не ради своих детей, а рядом с ними»
- 38 Девушка-бренд: ЕЛЕНА ФИЛОНОВА

ТОП УСПЕШНЫХ ПО ВЕРСИИ GOSSIP MAGAZINE ★

- 40 Оксана Дмитриева
«Красивая улыбка украинского шоу-бизнеса»
- 42 Лилия Олейник
«Мне нравится быть женщиной»
- 44 Ксения Рощенко
«Как создать бизнес авторского подбора нянь на личном бренде?»
- ★ 46 Роман Михно «Ведущий №1»
- 50 Катерина Крымская
«Укрощение строптивой»

МОДА

- 72 Andre Tan «Мода доступна каждому»

BEAUTY

- 26 Kristi Grimm «Секреты визажиста KRISTI GRIMM»
- 28 Наталья Лысенко
«Не миритесь с генетикой – доверьтесь косметологии»



- 30 Юлия Масевич
 СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНА
- 34 Ирина Волкова
«ПОМНИ, ЧТО ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ»

GOSSIP РЕКОМЕНДУЕТ:

- 54 Aleksa Studio –
 ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ФИТНЕС
 СТУДИЯ
- 56 Ирина Гамова PR-
 специалист
- 58 Медицинский центр
 «Первоцвіт»
- 62 ОКСАНА ТАРАСЮК
 Риелтор агентства
 недвижимости «5 avenue»

РАЗВЕЕВАЕМ МИФ

- 74 Татьяна Кузьмина-
 Буковская «Главное – быть
 достойным примером»
- 78 Валерия Крук
 От «Кульбабы» до
«Champion of Ukraine 2017»

НОВЫЕ ЛИЦА

- 88 Lidia Fite
«Современная золушка»
- 92 Юлия Матвеева
*«КРАСОТА ДОЛЖНА БЫТЬ
 ВО ВСЕМ»*
- 98 Анна Горбань
«Жгучая блондинка с СТБ»

ОТНОШЕНИЯ

- 80 Профессия страдальцы
- 82 Оксана Кулик
 О СЕМЕЙНЫХ
 ЦЕННОСТЯХ



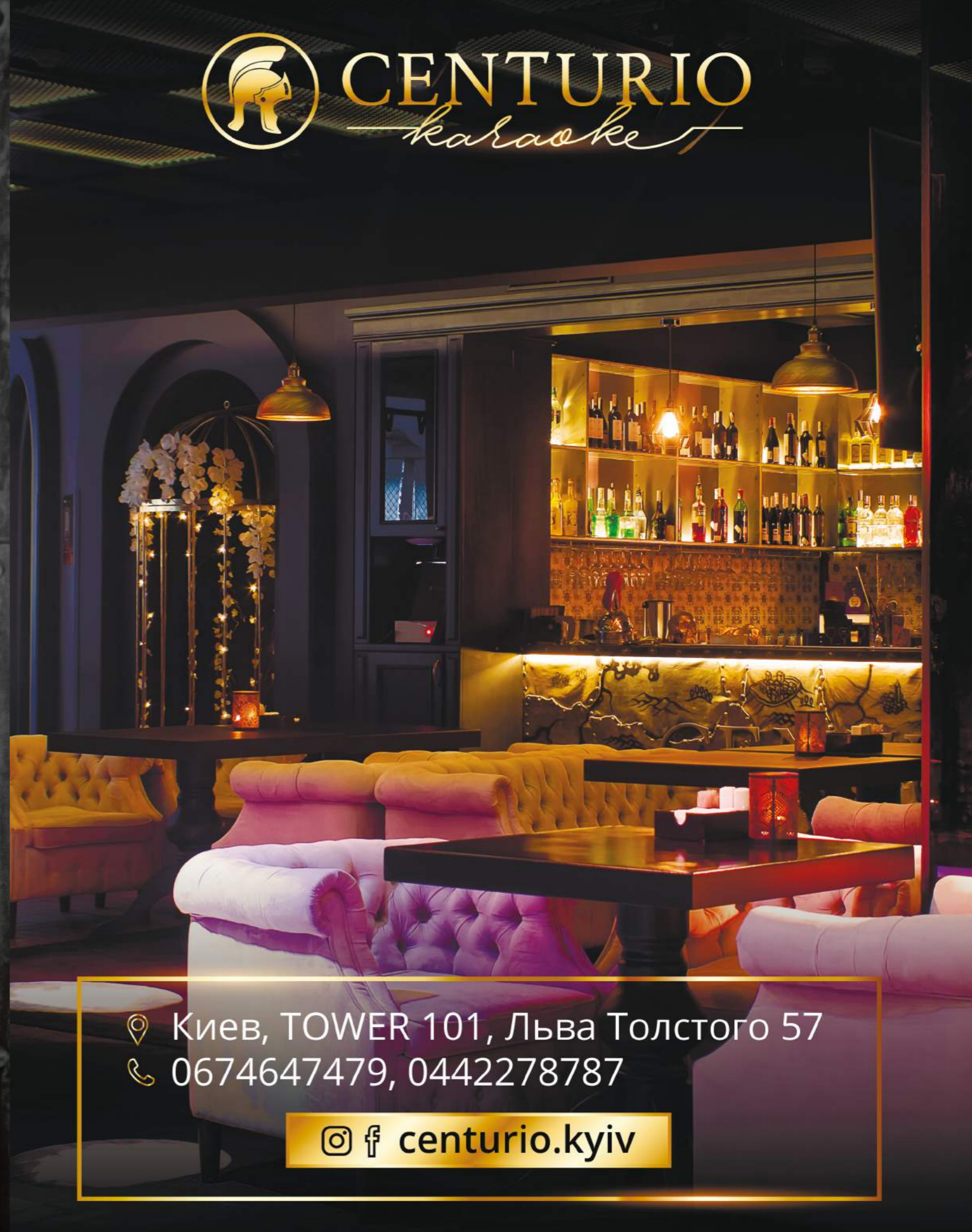
MAZINI®

MAZINI FASHION STUDIO – Украинский бренд женской деловой одежды, развивающий концепцию современного делового стиля в моде.



CENTURIO

karaoke



📍 Киев, TOWER 101, Льва Толстого 57
☎ 0674647479, 0442278787

📷 📱 centurio.kyiv


Богдан Гайдаш

/ оператор

(093) 511 21 08



Стараюсь усовершенствовать свое визуальное видение, беру пример с великого украинского оператора Даниила Демуцкого. Придерживаюсь мнения, что "Фотография - это прежде всего настроение".

 Богдан Гайдаш

/

 bohdan_haydash



C O U N T R Y
Q U E E N
C L U B



каждую пятницу и субботу с 22:00

РЕСТОРАН,
В КОТОРОМ ПОЮТ

КАРАОКЕ

C O U N T R Y
Q U E E N
C L U B

(068) 1111 888

Козин, Обуховское шоссе, 55
30-й км Столичного шоссе
queencountryclub.com.ua
  queencountryclub



BABY FACE

Dress Gallery
Shota Rustaveli str., 16

[Instagram.com/babyface.ua](https://www.instagram.com/babyface.ua)

G Guramma
Italiana



ВКУСНО, КАК У ITALIAN MAMA

ДНЕПРОВСКИЙ СПУСК, 1
РЕЗЕРВ: **096 96 7 8888**
f e gurammaitaliana

Photo: Viktoriia Kulish
MUA: Yulia Shupik
Clothes: Isabel Garcia
Clothes: GPoint

НА ОБЛОЖКЕ GOSSIP

ЭЛЬМИРА ДОРОШЕНКО

«Хочу быть просто счастливой мамой,
счастливой женщиной, которая живет
не ради своих детей, а рядом с ними»
Чем живут, о чем мечтают и к чему
стремятся девушки с обложки





Анкета девушки с обложки:

Любимый аромат.
Molecule 01 escentric molecules.

Любимая страна/город.
Амстердам.

Где мечтаете побывать?
Доминиканская Республика.

День или ночь? Ночь.

Театр или кино? Кино.

Черное или белое? Черное.

Платье+каблук или джинс+кеды?
Платье+каблук.

Гамбургер+кола или смузи из семян чиа+свежевыжатый апельсиновый фреш?
Смузи из семян чиа+свежевыжатый апельсиновый фреш.

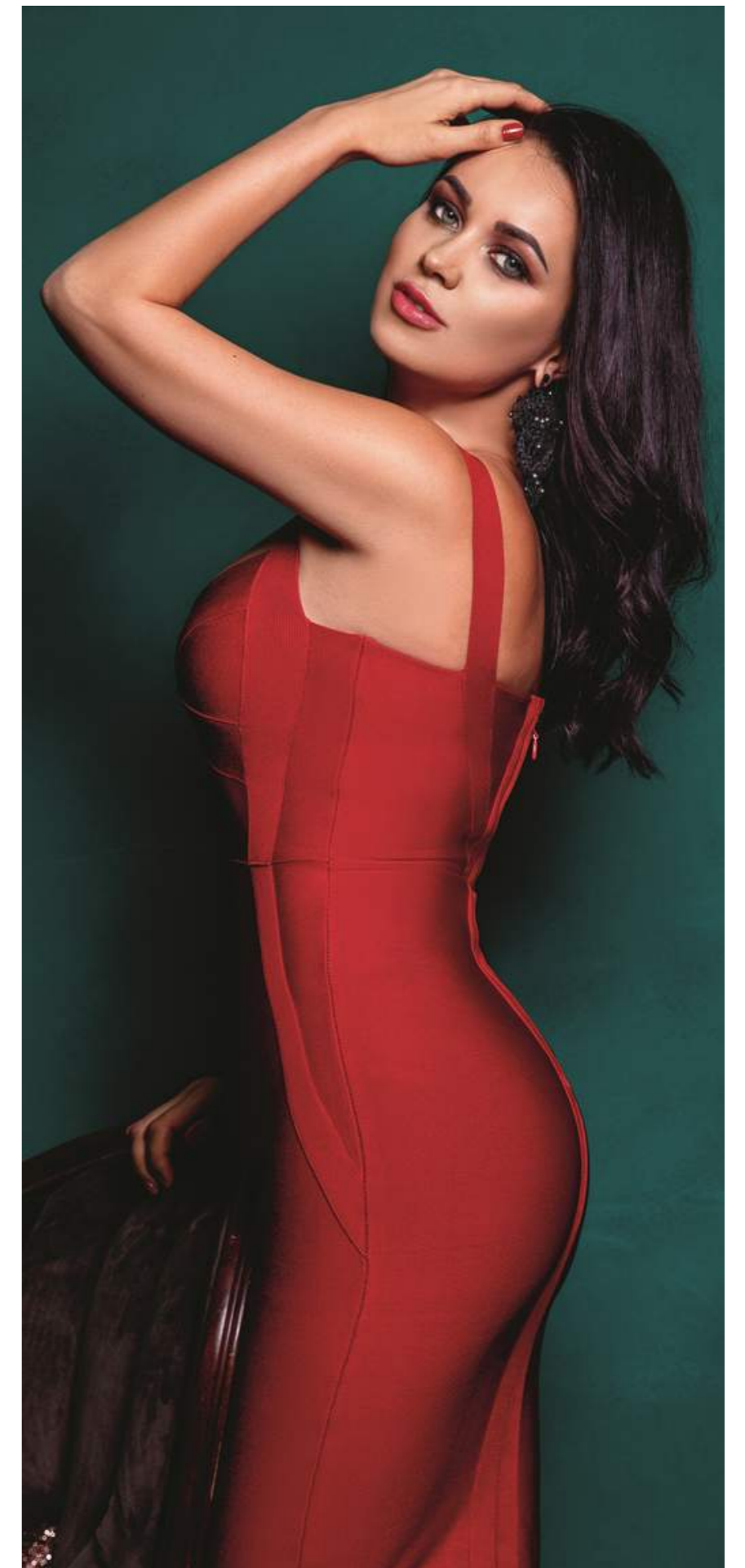
Романтик и идеалист или прагматик и реалист?
Прагматик и реалист.

Давать или получать? Давать

Узкая извилистая тропка или широкая асфальтированная дорога?
Широкая асфальтированная дорога.

Если ударят по одной щеке, Вы подставите вторую?
В зависимости от ситуации.

Свойственно ли Вам рисковать? Безусловно.





Расскажите, пожалуйста, о своем детстве, родителях и становлении Вас как личности.

Я родилась на востоке Украины, в городе Макеевка Донецкой области. Это замечательный и навсегда родной для меня город, ведь там прошло мое детство и юность. Родители – это самое главное, что есть в жизни каждого человека. Именно родители учат нас искренне любить, понимать, заботиться о близких, прощать, уважать старших, оказывать поддержку в трудную минуту, помогать словом и делом. Могу смело сказать, мои родители – мое богатство, и я бесконечно благодарна им за достойное воспитание, образование, правильный путь в жизнь. Любая семья имеет традиции. Поскольку мой отец мусульманин, я воспитывалась исключительно в строгих мусульманских традициях. У меня два высших образования: закончила Донецкий Национальный Университет, экономический и экономико-правовой факультет. Сегодня учусь в Международном Институте Менеджмента по программе MBA.

Расскажите об учебе в Международном институте менеджмента по программе MBA. Зачем получаете такого рода образование?

МИМ стал для меня вторым домом без преувеличения. Сколько бы в Украине не открывалось бизнес-школ, не проводилось тренингов, на первом месте всегда будет находиться бизнес-школа МИМ-Киев. Об этой школе можно говорить много, а можно просто сказать главное – это школа, которая воспитывает и выпускает лидеров. В любом институте мы получаем профессию, нас учат быть хорошим бухгалтером, маркетологом, врачом, то есть грамотным специалистом. Однако, когда человек становится руководителем, ведет свой бизнес, то очень скоро понимает, что теперь его главная задача – управлять не собой, а командой. Именно MBA предназначена для того, чтобы научить руководителя всему, что нужно знать и уметь для успешной работы, и помочь избежать ошибок. Если на втором высшем или в аспирантуре Вам дают более глубокие знания в какой-либо профессиональной деятельности, то на программе MBA Вас учат управлять. Поэтому для меня важно получение бизнес-образования, поскольку не останавливаюсь на достигнутом, совершенствуюсь и уверена, что главные амбициозные цели в скором будущем будут достигнуты.

В начале февраля салону красоты «COLOR CUT», совладелицей которого Вы являетесь, исполнилось 2 года. Присоединяемся к поздравлениям! Расскажите об идее создания салона, выборе названия, трудностях, которые сопровождали в процессе разработки и запуска «COLOR CUT»?

Спасибо за поздравления!

Идея создания салона красоты возникла благодаря желанию дарить людям радость, красоту и счастье. Поскольку я новичок в данном бизнесе и никогда не соприкасалась с beauty-индустрией (до этого моя профессиональная деятельность была связана больше с финансами), пришлось много трудиться, обучаться, вникать в рабочие процессы специалистов, чтобы продумать все до мелочей. Не последнюю роль сыграло стремление реализовать свой «скрытый» творческий потенциал. Мне хотелось создать салон, символизирующий красоту, легкость, яркость, загадочность.

Я очень рада, что с нами команда профессионалов и единомышленников, а это залог успеха любого бизнеса. Мы стараемся находить индивидуальный подход к каждому клиенту, постоянно совершенствуемся, приобретаем новые знания и опыт, используем инновационные технологии, предлагая клиентам большой выбор услуг. Могу с уверенностью сказать, что в нашем салоне лучшие стилисты по окрашиванию и стрижкам. Собственно, так и родилась идея названия салона – «Color Cut».

Как изменилась Ваша жизнь после рождения первого ребенка?

Появление малыша – большое событие в жизни каждой женщины. Это особо волнительное время, ведь оно буквально делит жизнь на «до» и «после». У кого-то меняется взгляд на жизнь, а у кого-то меняется судьба целиком. Я не была исключением. Молодая, неопытная, первый ребенок... Бесспорно, мне было немного страшно, ведь я не знала, с чем придется столкнуться. Но я слушала себя, свое сердце и сердце маленького человечка. Одно могу сказать, рождение ребенка – огромное счастье и огромная ответственность, которая ложится на плечи родителей с первого вдоха малыша. Я понимала всю степень ответственности и не воспринимала свое будущее материнство, как красивый мультик. Прекрасно также понимала, что меня ожидает масса задач и обязанностей, к которым нужно быть готовой.

А после второго?

После рождения второго ребенка моя жизнь стала более гармоничной, более полной, более упорядоченной. Имея опыт с первым ребенком, я просто наслаждалась материнством. Ведь ты уже все знаешь, как прикладывать ребенка к груди, как часто кормить, как носить на руках, как вообще с этим маленьким человечком обращаться. И то, что не получалось или плохо получалось с первым ребенком, со вторым выходило отлично. Я уже не пугалась, была спокойна и уверена в правильности своих действий. Как изменилась? Наверное, стала менее принципиальной, стала проще смотреть на многие вещи, спокойнее относиться к тому, что ребенок плачет. И, пожалуй, главное, что я поняла – я хочу быть просто счастливой мамой, счастливой женщиной, которая живет не ради своих детей, а рядом с ними. Это осознание пришло только с рождением второго ребенка.

Сейчас такая жизнь, что все мы постоянно на работе, в каких-то своих делах, как следствие, остается мало

свободного времени. Согласны ли Вы с этим?

Согласна! Мы постоянно куда-то спешим, вечно в своих делах, заботах, постоянно находимся в погоне, постоянно ждем чего-то нового, отличающегося от того, что есть у нас сегодня. Например, сейчас ты занимаешься какой-то работой, делами, которые доставляют тебе удовольствие, но чуть позже они перестанут радовать тебя, потому что ты начнешь думать о следующих задачах, а потом – о следующих, и так бесконечно. В результате – у нас остается мало свободного времени на жизнь, на детей, на семью, на родителей. Время не летит, время просто уходит. Поэтому нужно его ценить, иногда делать остановки, и просто наслаждаться тем величайшим даром Божиим, который называется «жизнь».

А вообще, советую всем посмотреть фильм «Время» / «In time». В нем как нельзя лучше показана ценность этого феномена.

На что вы его тратите, если оно у вас есть?

Каждую свободную минутку я посвящаю своим детям, ведь они, как никто, нуждаются в моем внимании. «Если Вы хотите вырастить хороших детей - - тратьте на них в 2 раза меньше денег, но в 2 раза больше времени». Естественно, как и любая

женщина, посвящаю время себе – стараюсь уделять внимание спорту и физическим нагрузкам. Ну, и конечно же, «подкрепляю» мозг новыми знаниями.

Безусловно, все родители желают счастья своим детям. Какие качества вы стремитесь воспитать в своих детях, которые помогут им стать счастливыми?

Самое главное, чего я хочу – чтобы мои дети стали достойными личностями! Знаете, дети не просят нас о рождении, это мы хотим их появления, это мы должны помочь им научиться жить в этом мире и стать счастливыми.

Считаю, что детям нужно дать крылья и корни. Крылья – чтобы они высоко взлетели, а корни – чтобы им всегда было куда вернуться. Наверное, это и есть смысл жизни, и есть счастье.

Какое достижение на сегодня считаете самым значимым?

Из личных достижений – это, конечно же, мои дети, семья! Что касается профессиональных

качеств, считаю, что все самое главное и задуманное я уже приобрела, но опять же, повторюсь – не останавливаюсь на достигнутом, иду вперед, верю в самые добрые и великие дела (улыбается).

Есть то, о чем вы жалеете, или хотели, чтобы этого с Вами не случилось?

Все, что случается в нашей жизни, к лучшему! Все что происходит – происходит с нами всегда в нужное время, в нужном месте, по своему сценарию.

Какой в идеале видите свою жизнь через 10 лет? (Чем будете заниматься Вы? Как будет выглядеть Ваша семья, карьера/досуг и т.д.?)

Живу здесь и сейчас! Стараюсь не возвращаться в прошлое, это уже в истории. Не заглядываю в будущее – так не интересно жить!

Не люблю загадывать наперед. Единственное, чего хочу – дарить улыбки и радость всем тем, кого люблю, благодарить Бога абсолютно за Все, радоваться каждому прожитому дню, успехам и достижениям своих детей, меньше обижаться и грустить по пустякам, чего желаю и всем читателям!

Текст: Татьяна Кулик





История успеха Екатерины Балановской

Мы в гостях у Екатерины Балановской – генерального директора «Visotsky Consulting Kiev», созданного специально для того, чтобы помочь владельцам малого и среднего бизнеса вывести их компании на новый уровень развития.

С чего началась Ваша карьера?

Моя работа в «Visotsky Consulting Kiev» началась с должности начальника PR-отдела и за 3,5 года я выросла до генерального директора. Сейчас 4-ый год я управляю компанией, которая увеличивает свои финансовые показатели на 50-70% ежегодно.

Как вы достигли такого роста за столь малый период?

Ежедневный труд и результаты, вера в себя и желание. Помимо этого стоит помнить, что только занятие любимым делом будет в радость. Если вы просыпаясь придумываете отговорки, чтобы не идти на работу, увольняйтесь – дело вам не по душе, вы только будете разрушать себя и свою область ответственности. Я счастлива, что нашла дело, которое приносит мне удовольствие, драйв. У меня прекрасная команда профессионалов, и меня вдохновляет, что каждый день я делаю огромный вклад в усиление малого и среднего бизнеса в нашей стране.

А как можно мотивировать команду?

Мы все хотим, чтобы наши сотрудники хотели хорошо работать. Чтобы развивали свои подразделения по своему желанию, а не делали это из-под палки, из-за страха вылететь или потому что они за это получают «конфету». Чтобы были преданы своему делу, своей компании. Мы хотим «звездную команду», но часто имеем просто много «звезд».

Ваша задача использовать инструменты руководителя и мотивировать свою команду на победу.

Какие именно инструменты может использовать руководитель для мотивации команды?

Управленец всегда должен продвигать цель компании. Очень важно, чтобы сотрудники ее разделяли. Когда команда показывает хорошие результаты, то руководитель должен давать подтверждения этому и показывать, как эти результаты влияют на деятельность всей команды. Нужно вовлекать руководителей в мозговые штурмы, планирование деятельности компании. Сотрудникам важно играть активную роль в деятельности компании, поэтому они готовы брать на себя дополнительные полномочия. Конечно, каждый член команды должен видеть и понимать, как он может развиваться в компании, как может зарабатывать больше.

Что помогает Вам держать все под контролем?

Залог удачного развития бизнеса – правильное внедрение инструментов управления. Я, как руководитель, работаю над стратегией. Наша компания работает по системе управления, которую мы внедряем руками владельцев в их компании на проекте Школа Владельцев Бизнеса. Меня очень вдохновляет цель нашей компании, ведь мы ежедневно работаем над тем, чтобы сделать мир бизнеса хорошо организованным и

эффективным, а владельцев компаний – компетентными и успешными. Наладив систему управления, компания становится системной: каждый сотрудник нацелен на получение общего результата и в итоге каждая компания ежегодно увеличивает свои финансовые показатели, что напрямую влияет на рост ВВП нашей страны.


Расскажите, что получают владельцы на обучении?

Знания, приобретенные после завершения программы Школы Владельцев Бизнеса «Visotsky Consulting», способствуют ускорению бизнес-процессов, помогают владельцу уйти от рутины и заниматься только управлением и стратегией. Благодаря полученным навыкам, компания больше не зависит от «звездных» сотрудников, а значительный рост дохода позволяет владельцу вести четкий контроль и видеть новые горизонты развития компании.

Какова Ваша основа успеха?

Ежедневный, систематический и упорный труд. Прежде чем принять решение, я стараюсь отключать эмоции и оценивать данные и факты, руководствуясь принципом «сердце – горячо, разум – холоден». А также мой принцип в жизни: «Невозможное возможно!»

VISOTSKY CONSULTING KIEV
+38(044) 289-11-16
01033, г. Киев ул. Владимирская,
101, 6 этаж

 **Лелека**
пологовий будинок
Лелека - женское здоровье:
ВСЕ ВКЛЮЧЕНО



Родильный дом «Лелека» предоставляет полный цикл помощи по поддержке женского здоровья - от профилактики заболеваний и планирования беременности до послеродового восстановления и эстетической гинекологии.

- решение проблем женского здоровья
- профилактика заболеваний
- планирование беременности
- ведение беременности любой сложности
- комфортные и безопасные роды
- послеродовое восстановление
- эстетическая гинекология
- экстренная оперативная гинекология 24/7

г. Киев, ул. Квитки Цисык, 56
www.leleka.com.ua

Телефон: +38 (044) 390 3444,
0800 303 444



СЕКРЕТЫ ВИЗАЖИСТА KRISTI GRIMM

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Почему выбрали профессию визажиста?

Я с детства любила делать всех вокруг красивее: все соседки и одноклассницы всегда были с макияжем, и даже куклы покрашены. То есть эта любовь началась ещё задолго до появления соцсетей и бьюти блогеров.

Как прошло Ваше становление как профессионала от «накрасить куклу» до «сделать мэйкап модели»?

Я садила девочек на стул так, чтобы зеркало они не видели. Когда мэйк уже был создан, я просила девочек закрыть глаза и тихонечко подводила к зеркалу. Мне безумно нравилось, как на лице моделей медленно появлялись удивление и радость.

До сих пор люблю наблюдать за реакцией девушек по окончанию работы.

И знаете, я безгранично счастлива, что сегодня творческие профессии доступны практически каждому, что любой человек может стать актером, певцом, художником, стилистом, визажистом и т.д. Главное — любить то, что ты делаешь, и творить, творить, творить!

О РАБОТЕ НА СЪЕМКАХ

Легко ли работать на утренних съемках?

Утренние съемки — это не легко. Но когда ты понимаешь, что участвуешь в создании суперпродукта, добавляются силы и энергия. Или, к примеру, когда встаешь в 5 утра, для того чтобы сделать макияж невесте, ты понимаешь, что это самый важный день в ее жизни, и едешь добавлять в него красок!

Какие самые «неадекватные» условия для работы встречались в вашей практике?

Неадекватных условий не встречала, разве что погода мешала насладиться процессом: дождь или минусовая температура. Однажды отключился свет и я продолжала делать макияж под фонариком (улыбается). И в таких ситуациях меня приятно удивляет, что в моем профессионализме не сомневаются и не беспокоятся.

С украинскими селебритис приходилось работать? С кем было самое интересное сотрудничество?

Поскольку основная часть моей работы — это клипы, то да, с украинскими звездами работаю много. Одна из самых незабываемых работ — съемки клипа «The Hardkiss». Меня пригласил тогда Слава Чайка, за что я ему благодарна по сей день!

Незабываемый опыт, и название песни для меня знаковое — «Make Up».

О СЛОЖНОСТИ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ

Легко находите общий язык с клиентами?

У меня работа такая, что необходимо находить общий язык с первых минут общения, но, как ни странно, с появлением Инстаграм это стало легче, потому что записываясь ко мне на процедуру, клиент естественно тщательно изучил мой Инстаграм, мои работы, меня видел и пришёл получить качественную услугу!

Вы интроверт или экстраверт?

50/50. Экстраверт я на работе, интроверт — вне работы (улыбается)

Сложно работать с моделями? Ведь бывают же и капризные.

Да, особенно нелегко было на «Ukrainian Fashion Week». Лет 6-7 назад был первый опыт работы на нашей неделе моды. И самым трудным было словить перед показом девочек: одна за кофе ушла, другая по мобильному разговаривает — уследить за десятками моделей, успеть всех накрасить — не легко, но мы справились!

МАКИЯЖ И ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Общие правила от визажиста Kristi Grimm.

- 2 отличающиеся по наполнению косметички (в дорогу и в спортивную сумку).
- Никогда не отказываться от миниатюр (удобно брать в путешествия).
- Хороший сон - хороший макияж!

ЛЮБИМАЯ КОСМЕТИКА

Какие средства стоят на вашей ванной полочке?

Их миллион (смеется). Средства по уходу за волосами марки René Furterer, любимый шампунь для окрашенных волос от L'Oréal, а также клеточная вода.

Что в вашей сумочке из декоративной косметики?

Миниатюры: от тонального крема до туши.





НАТАЛЬЯ ЛЫСЕНКО

«Не миритесь с генетикой – доверьтесь косметологии,» – основатель бренда «Beautify» и квалифицированный косметолог с 10-летним стажем работы.

Наталья, скажите, когда и как появился бренд «Beautify»? В чем его преимущества? Почему стоит обращаться именно к Вам?

Бренд «Beautify» я основала, потому что поняла, что уже не справляюсь с количеством клиентов одна. Поэтому решила, что пора собирать команду и предоставлять в одном месте как можно более широкий спектр услуг. К нам стоит обращаться, потому что у нас работают только высококвалифицированные специалисты, мы работаем только с качественными материалами.

Вы не только основатель бренда, но и практикующий косметолог. Какие процедуры в «Beautify» делаете Вы?

Я делаю как инъекционные процедуры, так и процедуры по уходу. Все манипуляции провожу в специально оборудованных кабинетах.

www.beautify.salon

Бытует мнение, что мезотерапия – процедура «для тех кому за 30». Когда и с чего все-таки правильно ее начинать?

Мезотерапия – это процедура, которая подразумевает введения коктейля по конкретному показанию, конкретной проблеме. Нет такого показания, как 30-летний возраст.

Показания к мезотерапии:

- Профилактика и лечение старения кожи.
- Целлюлит.
- Избыточные жировые отложения.
- Атрофические, гипертрофические и келоидные рубцы.
- Купероз.
- Жирная кожа.
- Акне вне стадии обострения.
- Алопеция.
- Подготовка и реабилитация после хирургических операций.
- Период после химического или механического пилинга, лазерной шлифовки.



Есть ли противопоказания?

Противопоказания для мезотерапии:

- Кожные заболевания.
- Хроническая сосудистая патология.
- Хроническая почечная недостаточность.
- Острые лихорадочные заболевания.
- Нарушения свертываемости крови.
- Беременность.

- острые лихорадочные заболевания
- нарушения свертываемости крови
- беременность.

Чем мезотерапия отличается от биоревитализации? И что безопаснее?

Мезотерапия – это введение сочетаний медикаментов в небольших дозах непосредственно под кожный покров. Биоревитализация – это один из методов профилактики и коррекции косметических недостатков кожи путем насыщения ее глубоких слоев гиалуроновой кислотой, в переводе термин «биоревитализация» означает «естественное оживление». На биоревитализацию риск получить аллергическую реакцию минимальный, в то время как на мезотерапию могут быть аллергические реакции, поэтому обязательно нужно делать пробу препарата.

Можно ли в домашних условиях добиться того же результата, как и в кабинете косметолога после процедуры?

Нет, конечно. Невозможно так же эффективно в домашних условиях сделать глубокий пилинг, ту же биоревитализацию, придерживаясь при этом всех санитарных норм.

Часто ли мужчины прибегают к услугам косметолога сегодня?

Да, у меня очень много мужчин обслуживается. При чем это не зависит от статуса, возраста или финансового положения.

Текст: Татьяна Кулик



0968907248; 0986516177

Insta: [_beautify.salon](https://www.instagram.com/beautify.salon)

Ул. Большая Васильковская, 72

ТЦ Олимпийский 1 этаж бутик 1.28

ЮЛИЯ МАСЕВИЧ

О проблемах и перспективах медицины в России, Украине и мире в интервью с Юлией Масевич – теоретиком и практиком семейной медицины.



Юлия, вы родились, выросли и получили образование в Киеве. Почему решили переехать в Москву?

У меня никогда не было цели уехать из родного города и страны. Когда я заканчивала интернатуру по семейной медицине, я уже работала в британской онкологической научно-исследовательской компании. В 2009 случайно попала на собеседование в очень большую российскую организацию. Они искали молодого, грамотного и интересующегося последними достижениями в медицине семейного врача. Подошла из всех кандидатов я.

Вот так я и получила должность, о которой мечтала, выбирая специальность «семейная медицина» в университете. Тогда такую специальность в Украине создали, но не предоставили рабочие места.

Почему решили развиваться в направлении семейной медицины?

Я считаю, что организм человека – это одно целое. Нельзя рассматривать все проблемы организма отдельно. Они все взаимосвязаны. Я люблю сравнивать организм человека с автомобилем: выйдет из строя одно колесо – автомобиль не поедет дальше, вернее может, но как и с какими последствиями, вы можете себе представить.

Расскажите о подходе и принципах профилактики и лечения «MRM Group»? Чем отличаетесь от обычных семейных врачей? В чем преимущество вашего подхода?

Проблема организации системы

здравоохранения многих стран, в том числе Украины и России, в том, что профилактикой не занимаются. Это не выгодно. Интересно и выгодно – применение фармацевтической продукции, что означает – лечение заболевания. Мой принцип – не дать развиться органическим изменениям в организме пациента, поэтому я занимаюсь превентивными методами, то есть методами лечения, которые останавливают или замедляют развитие того или иного заболевания. Применяя комплексный подход – коррекцию образа жизни, питания, режима и даже привычек – я использую последние научные данные и не следую утвержденным протоколам. Я пользуюсь только принципом «не навреди», а также «предохранить, лучше чем лечить». Могу сказать, что недовольных пациентов у меня не было. Так или иначе, я находила решение и помогала во всех проблемных случаях. Это и считаю нашим преимуществом.

В клинике мы занимаемся пациентами не однократно, а длительно, зная их историю здоровья, и поэтому можем предохранить от возможных проблем в разном возрасте. Это касается и женского здоровья в целом, и в течение беременности, и мужского здоровья, и детского здоровья. Также я занимаюсь геронтологическими проблемами, что требует иного внимания.

Сейчас работаю над запуском своей линии пищевых добавок, которые будут корректировать питание каждого пациента, в соответствии с их результатами анализов и их потребностями. После анализа их образа жизни, заболеваний и предрасположенностей.

И все же, семейный врач – это ведь по сути частный терапевт? Если у пациента возникает проблемы узкого профиля, есть ли в Вашей клинике такие специалисты?

Частный терапевт? Да, так тоже можно сказать. На самом деле, не так много «узких» проблем. Разумеется, я не буду заниматься стоматологией, например, а отправлю к хорошему специалисту, но дам рекомендации по дальнейшему уходу и лечению. Специальные дополнительные обследования тоже делают специалисты, но конечный диагноз и лечение буду ставить и назначать я.

Если Вашему пациенту медицинская помощь понадобится в нерабочее время, например, часа в 2 ночи, как это решить?

Всегда работает телефон, и клиенты, с которыми у меня контракт, могут и звонят в любое время. Как правило, ночью часто звонят мамы больных деток. Каждая минута важна в развитии любого заболевания, поэтому чем раньше проконсультироваться с врачом, тем быстрее и эффективнее можно избавиться от той или иной проблемы.

Сегодня все чаще и чаще людям ставят диагнозы области онко? С чем это связано? И возможно ли от этого уберечься?

Да, уберечься возможно. Коротко, могу сказать, что онкология – это в первую очередь снижение иммунитета. Но принимать иммуностимулирующие препараты, противовирусные и антибиотики для профилактики или без назначения врача противопоказано!



Это оказывает очень большое влияние на развитие онко в том числе. В странах бывшего СНГ такие препараты в общем доступе, и к сожалению, люди, черпая информацию из рекламы и интернета, принимают препараты бесконтрольно, нанося вред организму. Это главная проблема, а уже после – экология, качество продуктов, воды, и генетика, на которую так любят все спихнуть. Одна из моих целей – научить людей, как вести здоровый образ жизни, и объяснить, как работает их «автомобиль».

Ваши клиники успешно функционируют также в Европе и Америке. Скажите, какие важные засады медицинских реформ есть за границей, которых так не хватает в Украине и России?

Не совсем клиники. Я работаю на контрактной основе. Мои клиенты живут и ездят по всему миру. Они те, кто хочет быть здоров, а не те, кто хочет болеть и вечно лечиться. Нельзя сравнивать систему здравоохранения постсоветского пространства с системами Европы или Америки. Везде свои проблемы, свои плюсы и минусы организации. Одно могу сказать: вся новая информация и инновации, в основном, и идут из США и Европы.

Одним словом, система здравоохранения Симашко (СССР) не работает, и мы нуждаемся в медицинских реформах. Но это уже очень глубокие вопросы, которые я не хочу затрагивать на своем уровне.

Врачебное дело наверняка занимает немало времени. Как на счет хобби?

Врачебное дело – это мое хобби № 1. Разумеется, я нашла дело, которое помогает мне обретать покой и не думать ни о чем. Это рисование и это мое хобби № 2. Так я отдыхаю и набираюсь сил. Хобби № 3 – спорт, без которого не представляю свою жизнь. Обожаю пилатес на реформере и считаю, что это самый правильный способ укрепить мышцы естественным образом, который подходит абсолютно всем возрастным группам. Также не представляю свою жизнь без бега. Пробегка в 5-7 км – только в радость. Бегала марафоны 10 и 21 км в Европе и Америке, но на полный марафон в 42 км пока готовлюсь.

Судя по фото на страничке в Facebook, вы счастливая жена и мама двух прелестных девочек-близняшек. Возможно, сейчас будет один из самых задаваемых вопросов в интервью с успешными в своих профессиях леди, но все же хочу узнать и Ваше мнение: отразилось ли материнство на Вашем рабочем графике и есть ли у вас секреты тайм-менеджмента?

Конечно, отразилось. Нужно все успеть и нужно учиться жить в любых ситуациях, которые создает для нас судьба! Никакого секрета по сути и нет. Думаю, что это стремится и умеет делать каждая мама.

Текст: Татьяна Кулик





ИРИНА ВОЛКОВА

Профессиональный визажист с серьезным портфолио уже пришла к этапу, когда готова делиться приобретенным опытом с другими.

О последних достижениях и макияже украинок в интервью для «GOSSIP magazine».

МОЙ ДЕВИЗ: ПОМНИ, ЧТО ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ.

Как давно занимаетесь своей деятельностью?

В отрасли красоты я уже 7 лет. За это время мне посчастливилось поработать и на телевидении, и в кино, и на съемках рекламы, и в создании концертных образов огромного количества звезд.

Каковы особенности макияжа на телевидении, для фотосессии, для видеосъемок?

Конечно, в каждом из видов съемок есть свои особенности, как минимум, потому что фото – это статика, а видео – динамика. Например, на фото фиксируются отдельные моменты движения, а на видео мы видим сам процесс движения. Приемы в макияже, которые работают на фото, не всегда работают на видео. Только профессионалы знают этот нюанс.

Считаете ли Вы свою профессию сложной?

Когда ты работаешь в свое удовольствие и делаешь то, что ты любишь, никаких трудностей не существует. Но очень важно вкладывать в свой профессионализм, в свои знания и конечно же учиться новому. А поскольку 50 % работы визажиста связано с психологией, очень важно подобрать индивидуальный подход к каждому человеку.

Вы преподаете индивидуальный курс «Макияж для себя». Проводите ли групповые занятия?

Зачастую я провожу индивидуальные занятия, но честно Вам скажу, что настолько много женщин хотят научиться делать красивый макияж для себя, что я организовала и занятия в группах. И поскольку общаюсь с женщинами из разных стран, также провожу онлайн обучение по Skype.

Расскажите о них подробнее.

Групповые занятия проходят в «NK beauty studio». Группа состоит из 6 человек максимум. Весь курс

длится 5 дней в 5 этапов:

День 1. Знакомство с личной косметикой каждого (для дальнейшего формирования индивидуального стиля и характера).

День 2. Макияж «nude» дневной.

День 3. Идеальные стрелки и губы.

День 4. Вечерний макияж.

День 5. Экзамен, выдача дипломов и профессиональная фотосессия.

Поддерживаете ли вы тренд естественности в макияже? И являются ли украинки по сравнению с европейками его приверженками или в приоритете до сих пор «боевой раскрас»?

Начнем с того, что каждая женщина сама по себе красива и уникальна от природы. Главное – уметь подчеркнуть свою изюминку.



IRYNAVOLKOVA

MAKE UP HAIR

f [ivaschuk.v.z](https://www.facebook.com/ivaschuk.v.z)

@ [volkova_irina_](https://www.instagram.com/volkova_irina_)

Текст: Татьяна Кулик



Елена Филонова:

«Все что я не делаю становится известным, популярным или как минимум не оставляет равнодушным».

Телеведущая и журналист программ «Страсти по ревизору» и «Абзац» на Новом канале, дизайнер аксессуаров и именного бренда одежды FILONOVA – о моде, личном и карьерном росте, любви к себе и главных для нее жизненных приоритетах.

Вы себя называете «девушка-бренд». Что вкладываете в это понятие?

Все, к чему притрагивается Филонова, становится брендовым. Даже мужчины Филоновой становятся популярными (смеется.) Я человек, который помогает что-то развивать и делать это успешным, поскольку сама являюсь успешной. За мной наблюдают дипломаты, политики, депутаты, звезды эстрады, кино и другие публичные люди. Я одна из немногих ведущих, которую знают во всех уголках Украины. И действительно, все что я не делаю становится известным, популярным или, как минимум, не оставляет равнодушным.

Расскажите о собственном бренде «FILONOVA». Это одежда только для женщин или мужская линия тоже есть? И кто Ваша целевая аудитория?

Для мужчин я пока не отшиваю. Чтобы заниматься мужскими коллекциями, нужно иметь в команде специалистов, которые хорошо знают специфику пошива мужских силуэтов, тренды и сумеют правильно выкроить и сшить. По поводу моих женских коллекций скажу, что давно наблюдаю за тем,

как трансформируется мода в Украине, наблюдаю за нашими дизайнерами и мне в их коллекциях не хватает женственности. Моделей все время одевают в какие-то широкие штаны, балахоны, навязывают европейские веяния, но забывают о том, что в Украине живут женщины с прекрасными данными: красивая грудь, тонкая талия, пышные бедра, попа. Почему бы это не подчеркнуть? Мужчины очень скупают за нами вот такими. Когда я выпустила свою первую коллекцию, мне все сказали, что глядя на нее видно, что она моя, она вся женственная... То есть, моя задача выполнена, чему я очень рада. Я правильно донесла и показала, а люди правильно поняли.

Вы, безусловно, сильная личность, с четкой жизненной позицией, ориентирами, внутренним стержнем. Бывают ли у Вас минуты отчаяния?

Конечно, я же живой человек. И как у любого живого человека, у меня есть чувства, есть сердце, которое иногда плачет. Сердцу нужен покой, гармония, счастье, любовь... Когда какого-то из этих ключей не хватает, я, как любая девочка, могу поплакать в подушку или в трубку телефона, где на втором конце провода будет моя подруга. Это естественные вещи. Иногда даже хочется погрузиться, либо побыть в спокойном состоянии. Такое тоже бывает. Но не часто. Я позитивный человек. Когда есть солнце, есть энергия, настроение, счастье, есть силы для больших свершений. Я никогда не опущу руки. Никогда. Даже если это минута слабости, это всего лишь переменная единица времени.

Скажите, а вот этот образ – светлой девушки-бренда – это результат работы команды или это Вы настоящая?

Вы понимаете в чем дело, когда меня продюсеры увидели первый раз, они поняли, что ничего «лепить» не нужно. Вот готовый продукт. Я сама по себе такой человек. И я сама порой не знаю, чего от себя ожидать. Меня проповали одевать, красить по-другому – ничего не получалось: то, что нравилось мне, работало гораздо лучше, чем то, что для меня выдумывалось.

Поэтому, даже когда сценарии пишут, пишут просто: «Филонова: ...». Я подхожу и спрашиваю: «Ребята, а что такое «...»?» А мне говорят: «Ты же прекрасно импровизируешь!». Некоторые люди учатся по 5-6 лет, чтобы стать профессиональными журналистами, а я просто пришла после телевизионных проектов. Мне повезло. Раз – и меня увидели. Увидели, что во мне есть что-то такое, что может произвести фурор. Так и произошло.

Тема нашего номера: Полюби себя такой, какая ты есть. Согласны с этой фразой?

Да, конечно! Если ты не будешь любить себя, не начнешь с себя – у тебя ничего не получится. Как мы ранее говорили, будут опускаться руки.

Человек, который недоволен собой, никогда ничего не добьется. Чтобы добиться чего-то в жизни, нужно уметь себя преподнести. Как мы зайдем, с какой гримасой на лице – с улыбкой или с плохим настроением – так нас и встретят. Безусловно во всем нужен баланс и своя мера. Главное не переборщить

И все-таки ходят слухи о том, что Ваша яркая внешность, некоторые черты лица – результат работы хирурга. Правда ли это? Как реагируете на подобные заявления в Ваш адрес?

Вы серьезно? (Смеется.) Это же так глупо! Ну посмотрите на мою мимику – на сколько она живая. У меня даже на лбу естественные морщинки. Я даже ботокс не колола. (Смеется.) О какой хирургии идет речь? Я даже выставляла детские фотографии. Видно же, что даже губы мои. Они с детства такие. Материал с такой информацией обо мне – это работа человека, который особо не трудился. Мол «если публичный человек, значит что-то себе делал».

Ну и в преддверии 8 марта, дайте, пожалуйста, нашим читательницам солнечное напутствие на весну от Елены Филоновой.

Когда девушка радуется элементарным вещам – солнцу, цветам, людям, которые проходят мимо – она заряжает этот мир добром. Поэтому мне, в первую очередь, хочется, чтобы каждая из нас была счастлива. А еще любима и здорова. Все остальное приложится. Что можно желать женщине? Счастья, любви, здоровья и процветания. Не нужно даже ничего придумывать. Можно красивыми словами, фразами, конечно, закрутить, но я считаю, что нужно говорить об основных простых вещах, которые являются главными компонентами счастливой жизни.

Текст: Татьяна Кулик

Оксана Дмитриева

Учредитель, основатель и врач-стоматолог клиники «Status Dental Studio». В своей клинике Оксана занимается эстетической стоматологией, так как считает красивую улыбку и ухоженные зубы залогом открытого общения, взаимопонимания и успеха. В работе стремится всегда использовать передовые методы лечения и технологии, чтобы удовлетворить потребности даже самых требовательных ценителей эстетической стоматологии.

«В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ Я ЖЕНЩИНА, НО НА РАБОТЕ Я СЕБЯ ПОЗИЦИОНИРУЮ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КАК ВРАЧ»

Начнем с самого важного. Как не ошибиться и правильно выбрать стоматологическую клинику?

Со своего опыта скажу, что ко мне пациенты никогда не приходят «между делом». Чаще всего пациент уже видел мою работу или пришел по рекомендации. Такая схема самая распространенная. Но даже для пациента, который мотивирован на улучшение состояния своего здоровья и внешнего вида, после ознакомления планом лечения, я не начинаю работать сразу, а даю время все обдумать. Иногда я рекомендую проконсультироваться у своих коллег. Хотя нужно помнить, что «сколько врачей — столько и мнений». В нашей работе очень важно, чтобы пациент был уверен в своем докторе и доверял ему. Тогда получится хороший тандем, который приведет к отличному результату.

Несмотря на развитие технологий безболезненного лечения, у многих людей посещение стоматолога вызывает животный страх. Как Вы помогаете пациентам справиться с волнением?

На сегодня пациенты могут без малейшего страха обращаться к стоматологу, так как мы предлагаем такую услугу как седация. Не стоит путать с наркозом. Это просто медикаментозный сон. Более подробную информацию пациент получает на консультации у анестезиолога. После такого «сна» у пациента пропадает страх от посещения стоматолога. И доктор может спокойно работать и не тратить время на «уговорить открыть рот».

Сегодня общество помешано на красоте, но известно, что красота требует жертв. Какие из современных эстетических процедур стоит делать с осторожностью? Какие ограничения бывают?

В эстетической стоматологии на сегодня нет процедур, которых нужно опасаться. Если пациент хочет себе белые красивые зубки, то почему бы и нет. И не нужно дожидаться старости, чтобы сделать себе все зубы. Ведь широко улыбаться хочется сейчас.

Поэтому мы предоставляем нашим пациентам выбор между прямой реставрацией (фотополимером) и непрямой (виниры и пр.). Обе процедуры малоинвазивные, то есть в пределах эмали зуба. Зубки не нужно препарировать «под спичку», как раньше. Но то, что и при прямой, и при непрямой реставрации вы получите красивый результат — это точно.

Помогает ли Ваша приятная внешность в работе? Клиенты доверяют красивой женщине в белом халате или все-таки приходится доказывать свой профессионализм упорным трудом?

Понятное дело, что в первую очередь я женщина, но на работе я себя позиционирую исключительно как врач. И пациенту, который пришел ко мне по рекомендации, мне уже не нужно ничего доказывать. Он видел мой результат работы, и поскольку я ее люблю, то и делаю ее отлично.

Если представить идеальную модель заботы о ротовой полости, при которой человек может сохранить свои зубы здоровыми на протяжении жизни, то каковы ее правила?

На самом деле все просто, для этого достаточно соблюдать регулярность в их уходе, и не более. Большинство людей спешит к стоматологу, лишь когда возникают проблемы — внешние дефекты или острые боли. А ведь так важно помнить о гигиене полости рта. Сегодня сакцентировать внимание нужно на профилактике.

Что касается средств гигиены, то их много и потерять достаточно просто. У всех зубы очень разные и то, что подходит вашему другу, может не подойти вам. Поэтому я советую обратиться к врачу-гигиенисту, который, собственно, и подберет средства, которые подойдут лично вам. В нашей клинике представлен большой ассортимент средств гигиены под всевозможные проблемы и индивидуальные пожелания.

Алисия Олейник

Бизнес-леди и заботливая мама четверых детей Алисия Олейник на своем собственном опыте доказала, что женщина может быть успешной в бизнесе и в материнстве, уделять внимание общественно-социальным проектам, вдохновлять и обучать других так, чтобы все сферы жизни были гармоничными. Также Алисия владелица сети ресторанов Pive, Центра развития и досуга Pive Centre, создатель и идейный вдохновитель уникального проекта Школа Совершенства.



О ТОМ, КАК УДАЕТСЯ СОВМЕЩАТЬ НЕ СОВМЕСТИМОЕ

Я умею эффективно планировать свое время и составлять приоритеты. Безусловно, у меня есть план на день, месяц и даже год. Но мне также помогает важная черта моего характера, первое жизненное правило – это гибкость всегда и во всем. Если я написала план на день, например, но у меня что-то не получилось, не все же зависит только от нас, вообще не расстраиваюсь и иду дальше. Когда ты воспринимаешь все как должное, как хорошее, так и плохое, ты больше успеваешь, потому что нужно быстро реагировать на изменения и планировать дальше. Очень важно отношение ко всему, что происходит в вашей жизни. Это не значит, что нужно легкомысленно относиться к жизни, а говорит о том, что необходимо еще больше работать. Я всегда прописываю все, что мне важно: обязательно с детьми посидеть и сделать с ними уроки, прочитать сказку на ночь – есть обязательные вещи. Но иногда можно вообще ничего не делать, можно, чтобы дети остались без шикарного ужина, сделать что-то самое простое, а время посвятить себе – и тогда ты знаешь, что завтра день будет еще лучше. Второе правило – я на первом месте. Женщины часто сконцентрированы на семье, на работе, на домашнем хозяйстве или только на детях и забывают о себе. У меня есть любимая притча. Белая медведица шла с малышом. Шла очень долго в мороз, без еды. И вдруг они нашли рыбку. Медвежонок потянулся за ней, но медведица его ударила и съела рыбку сама. Вывод этой притчи такой, что если мама сыта, здорова и счастлива – дети выживут, а если мама не знает куда бежать, то все будут сыты, но несчастны и не реализованы в жизни вместе с мамой. Это очень сложно понять нашему женскому менталитету. Но это очень важно.

О ТОМ, КАК ГРАМОТНО ПОДОБАТЬ ЛЮДЕЙ В СВОЮ КОМАНДУ

Все успевать контролировать невозможно. На каком-то этапе я, безусловно, сама всем занималась, контролировала, но, когда бизнес стал расти и расширяться, я просто научилась делегировать полномочия и обязанности, и начала достигать поставленных задач уже благодаря моей команде. Подбирала людей, которые, как минимум, могут делать все то, что делаю я. Если какую-то часть процесса человек

может делать еще лучше, чем я, то это вообще подарок судьбы, а если человека нужно контролировать, это не человек моей команды. Такие люди со мной не работают.

ОБ УТРЕННИХ РИТУАЛАХ

Я просыпаюсь очень рано, в шесть часов. Утро я посвящаю себе, потом детям, и когда они пошли в школу, я занимаюсь работой. Забираю их со школы сама, веду на разные кружки, и только ближе к вечеру снова уделяю время работе. Вечером я очень активна и в социальной жизни также. Стараюсь посещать различные мероприятия хотя бы два-три раза в неделю, но обязательно быть дома около девяти вечера, потому что детям важно рано ложиться, им важно, чтобы мама была рядом. Вечер я всегда посвящаю детям, потому что они очень скоро вырастут и лет через 5-10 мама уже не настолько будет важна для них.

СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Секрета не существует, ведь категория счастья не имеет никакого отношения ни к количеству лет или детей, образованию или деньгам, родителям, партнерам или стране. Это внутреннее состояние уравновешенности, принятия и благодарности за все, что есть, состояние радости и творчества, которое зависит исключительно от самого человека и его цели в жизни.

КСЕНИЯ РОЩЕНКО

Владелица авторского подбора «Няня Мечты», профессиональные няни с рекомендациями (www.nanny.in.ua)

Поставила себе цель создать свой бизнес до 36 лет, достигла цели в 33 года. Работала до декрета с 2005 года в сфере подбора и оценки персонала, на телевидении и освоила IT. Когда родила двоих детей столкнулась с дефицитом профессиональных нянь в Киеве и решила создать свою базу лучших нянь в Украине. Основная ценность - это профессиональные няни с опытом работы по 3-7 лет в каждой семье. Для современной мамы няня-единომышленник - это находка и ценная помощница



“Как создать бизнес авторского подбора нянь на личном бренде?”

Как к вам пришла идея организовать именно авторский подбор нянь?

Я давно мечтала создать свой бизнес и часто думала, как выбрать нишу? Идея пришла сама собой. Столкнулась впервые с подбором няни, когда искала няню для своих сыновей. Задача оказалась не простой. Ведь не легко пустить в семью чужую женщину и доверить ей своих детей. На тот момент многие мои коллеги ушли в декрет и начали искать нянь. Я поняла, что хочу поделиться своим опытом и найти для них лучших нянь в Киеве.

Есть у вас свой девиз, миссия?

Стремлюсь каждую заявку закрывать максимально качественно, так привыкла работать. Пожалуй, моя миссия - делать счастливыми людей, ведь каждая семья мечтает найти самую надежную и порядочную няню, и каждая няня мечтает про хорошую добрую семью и достойную оплату. Я чувствую, как правильнее сложить этот пазл - выбираю самых лучших нянь для хороших семей.

Каким клиентам вы можете отказать в услуге?

За редким исключением отказываю некоторым семьям. Причины в завышенных требованиях и низкой оплате труда кандидатов. Я заинтересована в том, чтобы отношения у кандидата и семьи сложились надолго, помогаю с адаптацией няням, всегда с ними поддерживаю связь. Поэтому если вижу, что отношение к роли няни в семье изначально пренебрежительное - мне проще отказать клиенту. Мой бизнес делает меня счастливой, ведь мне удастся оправдать надежды обеих сторон.

Какие клиенты могут себе позволить найти няню с вашей помощью?

Обращаются разные клиенты. Это и владельцы бизнесов, и сотрудники разных компаний, в том числе коллеги и знакомые из медиа-бизнеса и других направлений. В отличие от многих агентств не провожу прямой зависимости от оклада нянь, не устанавливаю проценты, чтобы не было ощущения что заинтересована в завышении бюджета семьи.

Оплата для всех семей одинаковая.

Из каких источников про вас узнают клиенты?

Большинство семей обращаются ко мне по отзывам от довольных клиентов. Начинать было непросто, ведь я работала на телевидении, и сфера домашнего персонала была мне незнакома. Пришлось много сил и времени потратить, чтобы заслужить доверие родителей.

Как вы находите самых лучших кандидатов и проверяете их профессионализм?

Начинала с поиска по рекомендациям моих знакомых и коллег, кто отпускал своих любимых нянь. Пробовала искать через сайты домашнего персонала и социальные сети. Убедилась, что лучшие кандидаты не бегают по агентствам и переходят из рук в руки. Устроила несколько нянь в семьи и расширяла постепенно круг моих проверенных кандидатов. Сейчас создала группу со своими нянями и передаю персонально новые вакансии, требую номера семей, где работали новые няни, и проверяю оригиналы документов на собеседовании со мной.

Как долго вы планируете развивать свой бизнес самостоятельно, без команды?

Берегу свою репутацию. Следующий этап развития бизнеса - это подбор команды. Профессиональных рекрутеров на рынке очень мало. На данном этапе намного важнее закрепить свою позицию в узкой нише. Семья рискует безопасностью детей, а это бесценно. Я тонко чувствую людей и люблю их изучать с детства. Моя работа - это моя жизнь и радость.

Мои контакты:

Моб./Вайбер: +380962367654

Email: nanny@nanny.in.ua

Сайт: <http://www.nanny.in.ua>

Адрес: ул. Николая Пимоненка, 13

РОМАН МИХНО

Что такое успех? Достижение какой-либо цели, общественное признание или и то, и другое? Кто-то пользуется шаблонами и объясняет успех как известность, богатство, любовь. Другие рисуют в воображении дом на берегу океана, миллиарды долларов на банковском счете, свое лицо на обложках журналов и красавицу жену рядом.

Пытаясь разобраться в этом вопросе, решили спросить известного теле- и радиоведущего, ведущего светских, корпоративных, свадебных мероприятий с опытом более 16 лет, любимого и любящего мужа и отца.

«Успех обычно приходит к тем, кто слишком занят, чтобы его просто ждать» (Генри Девид Торо)



Рома, Вы блестящий импровизатор. Это известно и организаторам, и всем Вашим коллегам. Это наработанное мастерство или талант?

Спасибо за комплимент (улыбается). Мне кажется, это некий симбиоз. Зерно закладывается еще родителями, а дальше его нужно поливать, ухаживать, очищать от сорняков... Это как с любым делом: пока ты им занимаешься, «горишь» – все развивается, радуется тебе и окружающих. Когда талант и наработанное мастерство идут за руку в одном направлении, тогда получается «конфетка».

Что из своего личного бэкграунда Вы считаете самым полезным в становлении Вас как профессионального ведущего?

Абсолютно все. Это как пазл, который складывался годами: в школе – концерты, в университете – КВН, потом – работа на радио, на ТВ. Все это очень повлияло на мое становление. Сегодня у меня не только поставленный голос, я не только умею красиво интонировать и говорить, но и учу этому людей на своих мастер-классах. Что касается высшего образования, я получил диплом специалиста преподава-

теля английского языка и зарубежной литературы, и до сих пор каждый день общаюсь на английском языке, поддерживая себя в тонусе и развивая свои навыки. Все это и многое другое повлияло на мое становление, как ведущего. И самое главное, общаться с людьми, быть рядом с ними в счастливые моменты их жизни, помогать радоваться и отдыхать – это именно то, что я умею и очень люблю!

Есть человек в этой же сфере, которого Вы могли бы назвать эталоном, у которого стоит учиться?

Не могу назвать одного человека, который бы стал для меня эталоном. Я никогда не преследовал цель быть таким, как кто-то. Разве что, я могу создать сборный образ мастера своего дела, на которого можно равняться, и радуюсь, когда получается соответствовать своим ожиданиям.

Что, на Ваш взгляд, значит «профессионализм ведущего»?

Есть много факторов, но выделю самые важные из них, по моему мнению. Во-первых, профессия

ведущего должна быть частью твоей сущности. Это когда ты чувствуешь себя ведущим, а не просто человеком, который временно играет такую роль или хочет подзаработать денег. Во-вторых, знать рынок, всегда быть в потоке, самому создавать новые тенденции, а не копировать других. В-третьих, быть психологом и уметь обмениваться положительной энергией – это очень важный фактор. Нужно не только дарить ее, но и уметь «закольцовывать поток». Далеко не все ведущие знают об этом и умеют так делать. Внешне это незаметно, но результат ваша аудитория внутренне ощущает.

Вы также работаете и на зарубежном медийном рынке, вели мероприятия на Кипре, в Италии, Казахстане, Франции... Сложно ли работать с иностранными клиентами?

Если знать особенность клиента – не сложно. Важно находить к каждому правильный подход. Но я не скажу, что люди из других стран сильно отличаются от украинцев. Безусловно, у каждого свой менталитет, но все, с кем я работал, – доброжелательные и открытые. Например, в Риме я вел мероприятие на 600 человек из 11 стран. И это был замечательный опыт!

Есть желание развиваться в других направлениях: театр, кино, музыка?

Я рад развиваться, но в рамках своей профессии. Например, заниматься озвучкой фильмов, мультфильмов. А петь или играть в театре и так есть много желающих. Для меня петь в караоке или играть в игру «Крокодил» – это отдых, который я не собираюсь превращать в работу (улыбается).

Что для Вас значит «быть успешным»?

Чтобы быть успешным, на мой взгляд, очень важно понять, что вам предназначено делать, и заниматься именно этим. Выходить из зоны комфорта, делать над собой усилия, каждый день следовать к своей мечте. Разбивать глобальные задачи на маленькие. Работать над ошибками и сложностями и анализировать почему они произошли. Получать удовольствие от самого пути, а не только от награды в конце. Развивать свои лучшие стороны и не останавливаться на достигнутом.



Как считаете, кому легче стать успешным в своем деле: мужчине или женщине?

Я думаю, что успешность человека не зависит от того, мужчина он или женщина. Сейчас такое время, когда и у девушек полная свобода действий – они могут выбрать для себя любую профессию и стать в ней асом. Поэтому успешность зависит только от желания, амбиций, стремления человека.

Каким Вас публика не знает или еще не видела?

Я совсем не из тех людей, которые могут создать для себя образ и следовать ему. Я не ношу маски и не примеряю на себя разные роли. На радио, на встречах, на экранах и мероприятиях я такой, как есть. Да, я действительно оптимист, мыслю позитивно, и я счастлив. И планирую продолжать в том же духе (улыбается).

Текст: Татьяна Кулик



Бандажное платье SOPHIA
3199 грн

Модель: Катя Полехина
@polchhhh

G
point
sexy fashion

ТОП УСПЕШНЫХ ПО ВЕРСИИ ★
ЖУРНАЛА GOSSIP

Photo: Viktoriia Kulish
MUA: Yulia Shupik
Clothes: Isabel Garcia
Clothes: GALLERY48

КАТЕРИНА КРЫМСКАЯ

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ





Aleksa Studio

Наталья Семкина, директор сети студий женского спорта, фитнеса и танца «Aleksa Studio», о личном и карьерном росте, достижениях, из первых уст.

Наталья, Вы являетесь директором сети студий фитнеса «Aleksa Studio». Расскажите, с чего начался Ваш путь.

С детства я занималась спортом и танцами. Позже, когда училась на экономическом, работала моделью. Поэтому правильное питание, ежедневные занятия спортом уже давно стали частью моей жизни. Я стала мамой еще в институте, и не совсем понимала, чем хочу заниматься в жизни помимо семьи, но всегда знала, что хочу быть независимой и самостоятельной. Еще в декретном отпуске я пошла на занятия pole dance в одну из школ Киева. Мне очень понравилось. Позже я углубилась и с головой ушла в частные тренировки. Я поняла, что хочу идти дальше и расти. Поэтому, после декрета, появилась идея открыть студию танца и фитнеса, в которой я буду расти и как спортсмен, и как тренер. Вместе с тем, частично финансирую наши таланты и помогаю развивать pole dance и воздушную гимнастику в Киеве. Моя студия в первую очередь для женщин, молодых мамочек. Это правда, нас мужчины посещают очень редко. Поэтому можно сказать что «Aleksa studio» - это женская сказка!

История названия «Aleksa Studio»?

Мой приоритет, конечно, семья. Именно поэтому и появилась идея назвать любимое дело в честь доченьки Александры. Наверное, вы слышали, как в некоторых странах с рождением ребенка сажают дерево, чтобы оно росло с ним. Мы же решили открыть студию элегантного спорта, чтобы она делала людей счастливее, как делает счастливее меня моя дорогая Саша.

Что Вам помогает быть всегда в гармонии с собой?

Мне же кажется, что самая большая радость кроется в том, что ты можешь развиваться сама и помогать развиваться другим людям – это и есть гармония, которую несет «Aleksa Studio». Поэтому я постоянно



Ученицы Aleksa Studio
Фото на память с Эмили
Москаленко



GOSSIP РЕКОМЕНДУЕТ

учусь, беру частные уроки у чемпионов Украины и мира. Наши ученицы побеждают на международных соревнованиях. Нас приглашают на показы на Antvan Fashion Days.

Я знаю, в какое не легкое время мы живем: частые тренировки, а еще пошив костюмов для соревнований - это огромный финансовый тягар, который не все родители могут себе позволить. Я как ребенок 90-х знаю это не по наслышке. Поэтому я лично отбираю талантливых деток и дарю им золотые карты на скидки 50%, что бы ни в коем случае не прерывались их занятия. Сейчас я учусь в Институте Физкультуры и Спорта. И уже совсем не вижу себя в других направлениях. В 2016 году я вошла в финал и победила в интернет голосовании на Всеукраинском конкурсе красоты «Mrs. World Open Ukraine», но в финале я объявила всем участникам, что не претендую на главную корону и не хочу ехать в Китай. Все, конечно, были в шоке. Меня настолько вымотал этот конкурс, что уже не хотелось никакого продолжения. Хотелось домой к любимому мужчине. Кто знает, может я просто была не готова к тем событиям. Кстати, на конкурсе талантов я танцевала на пилоне, и стала первой в стране, кто на Всеукраинском конкурсе красоты представил

номер в стиле «polesport». В общем, постоянно развиваться, но слушать себя и давать организму отдыхать - мой рецепт гармонии.

В чем Ваш секрет успеха?

Когда после своих тренировок я вижу довольные улыбки и горящие глаза гостей... Такое невозможно передать словами. Я понимаю, что все не зря! Думаю, именно это помогает мне не опускать руки даже в самые трудные времена, а также в поддержке и вере семьи в меня.

Какие планы на будущее?

Для меня чрезвычайно важным является развитие, а также привлечение в спорт все новых людей. Именно поэтому мы периодически проводим открытые мастер-классы по разным направлениям. Я очень надеюсь, что в новом году у нас будет больше подобных проектов и сотрудничеств, все больше людей откроет для себя радость спорта, а старания каждого гостя «Aleksa Studio» обретут свои плоды.

Ирина Гамова

Преподаватель PR, маркетинга, продакт плейсмент в КНТЭУ, автор более 40 научных работ в этих сферах, кандидат экономических наук, PR-менеджер «Pack Group» и модель

Почему профессия PR-менеджера сегодня столь популярна?

PR – неотъемлемая часть политики предприятия и интегрированных маркетинговых коммуникаций. PR является ключевым звеном продвижения личности, предприятия, бренда и товаров, в частности. Поэтому для создания имиджа, защиты престижа сейчас на пике популярности профессия PR-менеджера. Для того, чтобы стать хорошим специалистом в области PR не достаточно знать основы маркетинга, рекламы и журналистики, а также важно быть прекрасным политологом, социологом, иметь творческие способности и обладать коммуникационными навыками.

Какие ключевые уроки Вы вынесли для себя в процессе самоопределения и построения карьеры PR-специалиста?

PR – относительно новая наука, которая достаточно динамично развивается. Основной урок – не стоять на месте, использовать новые инструменты и подходы в работе. Саморазвитие, объективное оценивание ситуации всегда помогают создать новый проект, придумать интересную идею и найти вдохновение для дальнейшей работы.

Многие молодые специалисты сейчас стремятся работать в PR. Что нужно, чтобы быть хорошим пиарщиком? Какие 5 самых главных советов Вы бы могли дать начинающим пиарщикам?

Мне импонируют пиарщики, которые начинают с себя: внешность, повадки, имидж. Каждому студенту я советую быть активными и уже с 20-летнего возраста заниматься пиаром. Начинать конечно стоит с социальных сетей, а именно – Instagram, доказать обществу, что ты интересен в эпоху информационной передозировки. Основные советы начинающим PR-специалистам следующие:

- Формулируйте правильные цели и соответствующие задачи.
- Даже незначительное PR-событие должно иметь поэтапный план и ответственные лица.
- Тяжело просчитать результативность PR-события. Дабы избежать негативных последствий, проводите опросы.
- Отстаивая свои идеи и ища единомышленников, не забывайте о комплексном подходе.

- Первопроходцам сложнее, но создавайте и творите свое. Ценятся собственные идеи, шаблонов достаточно.

В современном мире роль личного бренда достаточно весома. С чего начинать и что делать для его формирования?

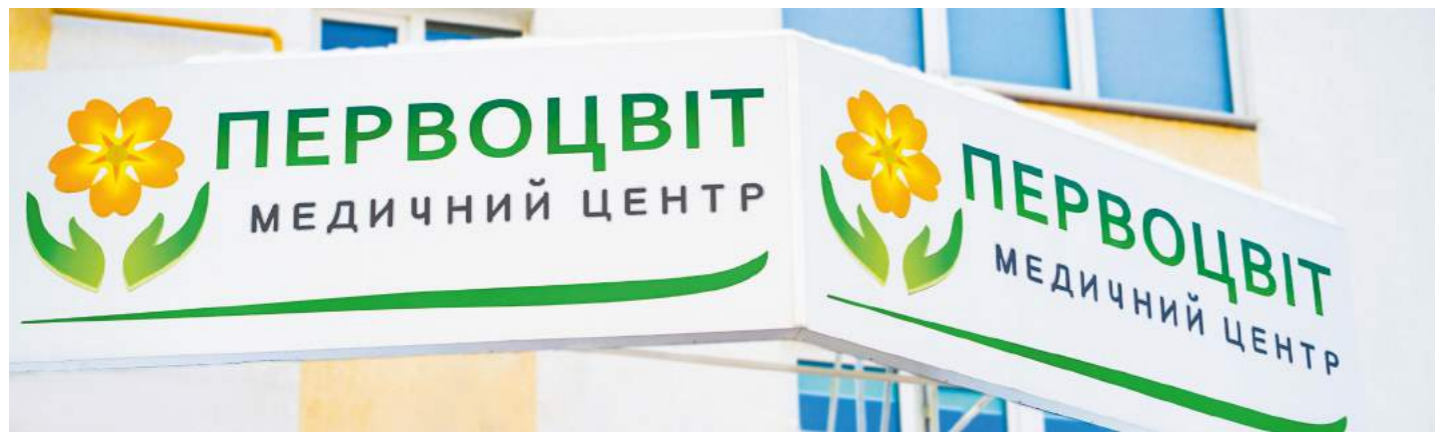
Создание личного бренда – очень трудоемкий и долгий процесс. Стоит обратить внимание на специализированное продвижение и ответить на вопросы: Что? Где? Когда? и Почему? Прежде, чем продвигать личный пиар, необходим SWOT-анализ, который поможет разработать правильные стратегии продвижения. Ежедневное продвижение, обратная связь и качественная информация – залог успеха.



Вы много успеваете и многого достигаете в сферах своей деятельности. Но как в Вашей жизни появился моделинг?

Я никогда не думала, что буду работать в сфере «фешн», но в жизни есть исключения. В социальных сетях мне написала кастинг-менеджер одного из модельных агентств и пригласила на встречу, с этого началась моя работа. Совмещать профессиональную деятельность и моделинг достаточно сложно, но в приоритете – PR.

Текст: Татьяна Кулик



Искренняя забота о пациенте и его семье, помощь в сохранении здоровой семьи – главное в медицинском центре «ПЕРВОЦВІТ». Это многопрофильный медицинский центр, который работает по современным стандартам качества предоставления медицинской помощи с применением мировых возможностей доказательной медицины. Подробнее о принципах медицинского центра «ПЕРВОЦВІТ» мы узнали у директора учреждения Леонтьевой Светланы Михайловны. «Клуб счастливиц» – так она называет пациентов клиники. Младшему из них всего месяц, а старшему – за девяносто. Когда человек приходит к нам с болью, мы стараемся настроиться с ним на одну эмоциональную волну и всегда готовы поддержать. Поэтому первое, что делает наш персонал, успокаивает. Даже если не все излечимо, можно улучшить состояние пациента или хотя бы приостановить болезнь. Чудеса творит коллектив, который состоит из сорока человек. Большинство из них – врачи высшей категории, некоторые – кандидаты медицинских наук. Сладкая работа и удивительная атмосфера в клинике позволяет принимать пациентов как нашего города, так же из Киева и ближайших населенных пунктов. Наш секрет – любовь к своему делу и людям.

В чем отличие Вашего медицинского центра от обычной поликлиники?

Теплая домашняя атмосфера, внимательное отношение к каждому пациенту и членам его семьи, продуманный формат сопровождения и профессиональное решение проблем со здоровьем, глядя на которые возникает желание привести сюда своих родных и доверить их здоровье именно этим людям в белых халатах.

Что выделяет «Первоцвіт» среди других медицинских центров? Почему люди идут именно к Вам?

Здесь готовы регулярно жить потребностями клиентов и помогать им быть здоровыми. Врачи не просто консультируют пациентов, пришедших на прием или вызвавших их на вызов домой, они сопровождают своих подопечных, заключая договора на медицинское обслуживание со всеми членами семьи. Нашим главным принципом является предупреждение болезни. А в случае необходимости - ее лечения, оказание всех необходимых осмотров, анализов и консультаций в стенах одного медицинского учреждения и только самыми лучшими специалистами.

Есть ли возможность вызвать врача на дом?

Конечно! Если нашему пациенту нужна неотложная помощь, он может вызвать врача или медицинскую сестру на дом. Если же необходима медицинская помощь, которая выше компетенции



нашего семейного врача, мы передаем пациента профильному специалисту, при необходимости направляем в специализированные медицинские учреждения города Киева, а затем продолжим лечение на основании рекомендаций.

С какими возрастными категориями людей Вы работаете?

Мы занимаемся профилактикой и лечением как младенцев, так и пациентов преклонного возраста. Это и есть одним из наших преимуществ, ведь мы медицинский центр семейного типа.

Какой совет вы можете дать людям, которые только собираются к вам обратиться или еще подыскивают подходящий медицинский центр?

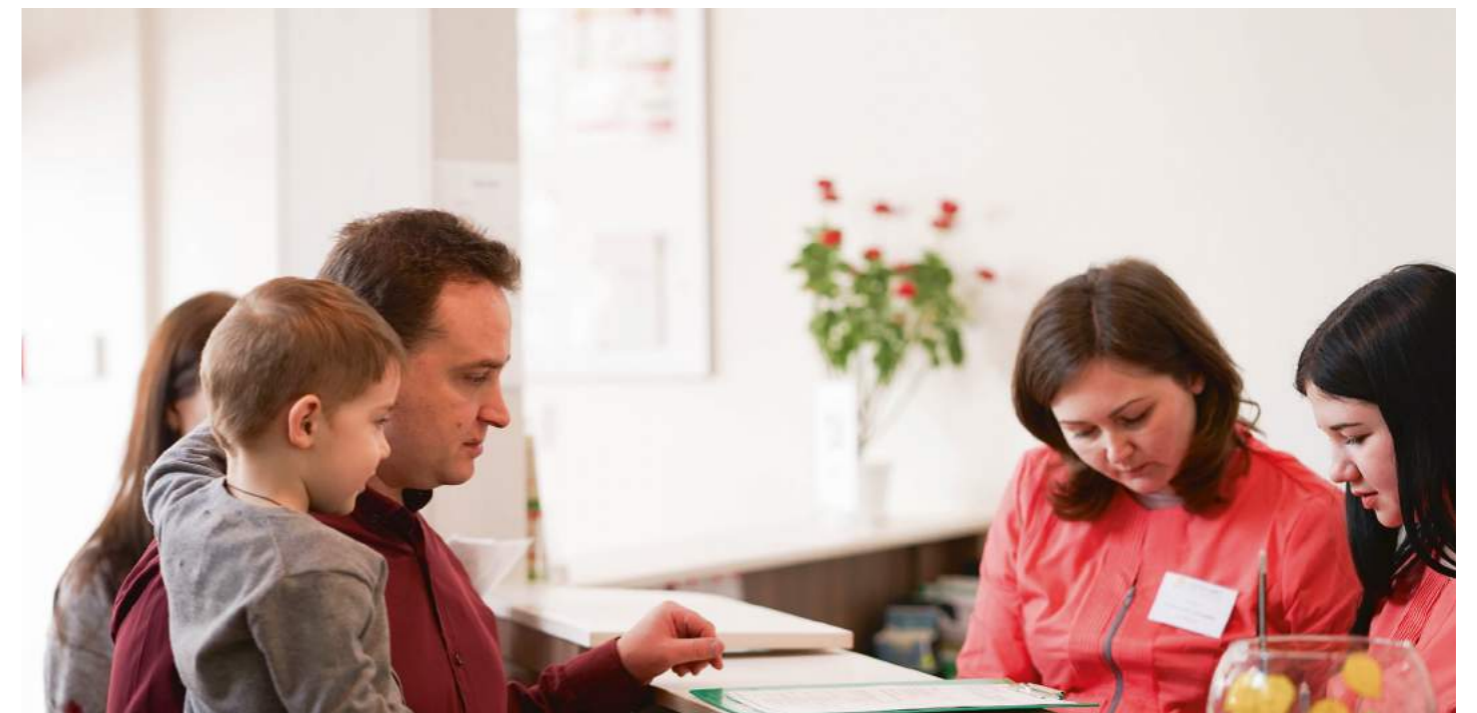
Все уже знают, что в Украине вступила в силу медицинская реформа. Первое, что должен сделать каждый гражданин, это выбрать медицинское учреждение и заключить декларацию на медицинское обслуживание. Каждый из нас должен будет выбрать: заключать декларацию с семейным врачом поликлиники, или, на тех же условиях, доверить свое здоровье врачам частного медицинского учреждения. Государство, и в первом, и во втором случае, в год будет выделять 370 грн на взрослого и 740 грн на ребенка. И главное здесь – принять обдуманное решение.

Какой спектр услуг предоставляет медицинский центр «Первоцвіт»?

Наши врачи принимают первичных пациентов (педиатр, терапевт, семейный врач), а также работают по специализированным направлениям: гинекология, урология, кардиология, гастроэнтерология, эндокринология, отоларингология, неврология, дерматовенерология, хирургия, онколого-маммология, диетология, психиатрия. Медицинский центр также оснащен ультразвуковым аппаратом экспертного класса и другим современным оборудованием, позволяющим безошибочно диагностировать наличие или отсутствие заболеваний. И маленькие, и взрослые пациенты, при желании, могут пройти физическую реабилитацию. В этом направлении работает опытный невропатолог, занимающийся именно неврологической реабилитацией. А мамы, пока детками занимаются дружественные специалисты, могут посетить кабинет квалифицированного косметолога.

Планируете еще расширять?

Да, вскоре открываем стоматологическое отделение, где будет представлен достаточно широкий спектр услуг.





О новом направлении медицинского центра «Первоцвіт» подробнее поговорили непосредственно с руководителем стоматологического отделения Надеждой Иосифовной Медведевой-Яцюк

Почему возникла идея открыть стоматологическое отделение в стенах классического медицинского центра?

Стоматология — это не карие-пломба-коронка! Это объемное понятие. Мы должны наконец понять, что стоматологические нарушения тесно связаны со всем организмом. Единство с точки зрения анатомической, физиологической объединяет организм не только в здоровье, но и в болезнях и патологии. Связь между прикусом и осанкой абсолютно

очевидна. Мышцы стопы могут оказывать влияние на состояние полости рта, а окклюзия (смыкание зубов = прикус) оказывает действие на позвоночный столб, стопу. Для того чтоб наши пациенты получили максимальное лечение в одном месте, а значит получали максимальную выгоду в логистике, затратах времени и финансов - возникла идея открыть стоматологическое отделение в стенах классического медицинского центра.

То есть Вы считаете это одним из главных преимуществ?

Да, именно системный и комплексный подход к лечению и здоровью наших пациентов и есть одним из главных преимуществ медицинского центра «Первоцвіт». В нашем центре работают стоматологи всех специализаций, что позволяет осуществлять комплексный подход к диагностике и лечению – это первое. Второе – совместные консультации с несколькими врачами (в том числе смежных специальностей) ускорит и обеспечит всестороннее лечение. Ну и конечно, мы сотрудничаем с ведущими зуботехническими лабораториями Киева. И еще один важный аспект – не стоит руководствоваться пресловутым территориальным принципом, так как ближайшие клиники не всегда предлагают качественную помощь за разумную цену. И время сэкономленное на дороге может обернуться непредвиденными осложнениями и дополнительными тратами.

По каким критериям выбирали специалистов?

Хороший и квалифицированный стоматолог – это не роскошь, а разумный выбор человека, равнодушного к своему имиджу и здоровью. Для того чтобы обеспечить максимально эффективное лечение, мы очень серьезно подходим к формированию коллектива стоматологического отделения нашего центра. Первый и главный критерий – профессионализм и опыт работы.

Что касается выбора оборудования, каким принципом Вы руководствовались? Как выбирали оборудование для медицинского центра?

Хороших профессионалов-стоматологов можно найти и в элитной частной клинике и в скромном кабинете государственного медучреждения. Однако, обеспечить качественный подход к лечению в поликли-

никах, живущих на государственные средства, не так просто. Ведь стоматология в современном исполнении – это не только умелые руки врача, но и multifunctional оборудование, плюс новейшие материалы и препараты. Именно этим принципом – современные технологии и высокое качество материалов – мы руководствуемся при выборе оборудования и материалов для стоматологического отделения центра «Первоцвіт». Наш принцип – придерживаться высочайшего мирового уровня лечения без боли, в комфортной расслабляющей атмосфере, с использованием передовых технологий и материалов. Мы уделяем особое внимание к качеству, комфорту и сервису!

Что такое «хорошая стоматология»?

Задам вопрос, вам и читателям: можно ли, впервые придя в клинику, оценить ее уровень? Существует несколько признаков, определяющих профессиональный подход к лечению зубов. Вот перечень некоторых базовых признаков хороших стоматологий:

- всюду чистота и порядок, у входа вам предложили надеть одноразовые пластиковые бахилы;
- работа с одним пациентом ведется «в четыре руки»: врачу помогает ассистент;
- уровень технического оснащения современного стоматологического кабинета настолько высок, что один врач не в состоянии справиться со всем оборудованием;
- пациент полулежит в кресле - именно так лечит зубы весь цивилизованный мир (стоматологическая установка, имеющая программируемый привод подъема и опускания кресла, сама выбирает оптимальное положение тела);
- каждая стоматологическая установка снабжена специальными приспособлениями - портативным слюноотсосом и пылесосом;
- в клинике используется надежная система защиты пациента и врача от инфекций (гепатита, СПИДа и др.), современные способы дезинфекции инструментария и одноразовые карпульные

- шприцы;
- врач и ассистент работают в полной экипировке – в одноразовых перчатках, масках, защитных очках;
- практически все виды работ выполняются с применением местного обезболивания: вам не предложат «чуть-чуть потерпеть»;
- врач не уклоняется от ответа на вопросы пациента насчет возможностей клиники, а у заведения имеется лицензия на тот вид работы, который вам необходим.

Какие услуги будут представлены в стоматологическом кабинете?

В нашем медицинском центре вы можете воспользоваться следующими видами стоматологических услуг: художественная реставрация зубов, эстетическая и терапевтическая стоматология, ортодонтия, хирургия, имплантация, комплексная реставрация улыбки - мы справимся с любой задачей! Мы ценим вашу индивидуальность, красоту и здоровье! Идеальная улыбка станет главным акцентом вашего образа!

Многопрофильный медицинский центр для взрослых и детей «Первоцвіт»: С любовью и заботой о Вас!

г. Ирпень, ул. Новооскольская, 8В
 +38 (099) 506 03 07
 +38 (063) 506 03 07
 +38 (097) 506 03 07





РИЭЛТОР ОКСАНА ТАРАСЮК

«Эксклюзивный договор с профессиональным риэлтором – это самый лучший путь к выгодной и быстрой продаже вашей недвижимости.» – Тарасюк Оксана, исполнительный директор и профессиональный риэлтор агентства недвижимости «5 Avenue».

Оксана, для начала давайте разберемся, что такое «эксклюзивный договор»?

Эксклюзивный договор – это по сути формат деловых взаимоотношений; письменное двухстороннее обязательство на продажу недвижимости одной стороны и оплату услуг второй. В Украине практика заключения эксклюзивного договора набирает обороты. И постепенное повышение уровня доверия клиентов к такой форме отношений с риэлторами говорит о том, что украинский рынок недвижимости становится более цивилизованным и безопасным для потребителей риэлторских услуг.

Выделите из своей практики самую часто совершаемую владельцами недвижимости ошибку при ее продаже.

Работа одновременно с несколькими риэлторами. Во-первых, уважающий себя риэлтор не будет заниматься продажей такого объекта, так как понимает, что в перспективе он может и не получить вознаграждение за проделанную работу.

Во-вторых, ни один профессионал не будет тратить ни время, ни ресурсы на рекламу «неэксклюзивных» объектов. Что приводит к третьему нюансу: скорее всего на вас практикуются стажеры из сомнительных контор. Четвертое: некоторые риэлторы (иногда даже без согласования с вами) занижают цену продаваемой недвижимости, веря в то, что при наличии покупателя смогут вас «уломать», продать и получить свою комиссию. Но в принципе, если вы попытаетесь предъявить претензии, то вспомните, что эти люди вам ничем не обязаны, так как у вас с ними нет никаких документально заверенных соглашений.

Пятое: для прямого покупателя ваш объект становится непривлекательным, так как он не понимает, какое агенство представляет ваши интересы и существует ли реальный объект продажи.

Что делать, если клиент уже совершил ошибку, начал работать сразу же с несколькими риэлторами, и удостоверился, что схема продажи его жилья не работает?

Шаг № 1: прозвонить всех риэлторов, которые выставляли ваше жилье на продажу по своим каналам, и сказать, что ваша недвижимость продана (или не будет продаваться), и чтобы они сняли ее с продажи.

Шаг № 2: выдержать паузу, чтобы объявления риэлторов исчезли из сайтов и перестали рекламироваться.

Шаг № 3: выбрать наиболее надежного и компетентного риэлтора из тех, с которыми сотрудничали в процессе продажи, или того, кто занимался продажей недвижимости друзей/знакомых и хорошо себя зарекомендовал.

Шаг № 4: подписать с ним контракт и ехать заниматься своими делами.

Вашей продажей занимается один уже наверняка заинтересованный в результате специалист, что исключает все вышеперечисленные нюансы.

Какие еще существуют преимущества эксклюзивной риэлторской услуги для собственника объекта?

Нанять риэлтора, заплатив ему достойную цену его услуги (сегодня это от 5% и выше), мотивируя его на самоотдачу в работе, вы получите для себя такие преимущества:

1. Риелтор будет защищать только ваши интересы.
2. Он правильно оценит Вашу недвижимость, потому что адекватная стартовая цена — залог успеха в 90 случаях из 100. Минус потерянное время.
3. Создаст грамотную, креативно-агрессивную рекламную кампанию объекта, чтобы получить абсолютно все предложения от заинтересованных лиц.
4. У вас не будет необходимости обращаться к другим посредникам, поскольку ваш риелтор сам информирует своих профессиональных коллег об этом эксклюзиве и поделится с ними комиссионными, привлекая их к сотрудничеству, что также в ваших интересах.
5. Профессионал работает без предоплаты своих риэлторских услуг, рассчитывая на вознаграждение после удовлетворения вашей потребности в продаже. Помимо затрат своего времени и энергии, берет на себя, в частности, определённые затраты по рекламе и продвижению объекта, по подготовке необходимого пакета документов, анализа рынка,

экспресс оценки и так далее.

6. Только при эксклюзиве ваш объект может быть включён в СПП (системы партнёрских продаж) и принят для работы в продвинутые риэлторские сети и базы данных.

7. У вас будет комфортный режим общения с одним агентом, который будет отчитываться вам в согласованные с вами сроки в необходимом объеме.

Вы имеете возможность не идти на ненужные вам контакты, не отвечать на неприятные вопросы в процессе и после сделки.

А что на счет протекции услуг риэлтора со стороны эксклюзивного договора?

Заключение эксклюзивного договора для компании – законный путь для законного оказания услуг и, что немаловажно, законного получения законного комиссионного вознаграждения. А для клиента – возможность превратить процесс реализации задуманного в предсказуемое, планомерное, прибыльное мероприятие.

Договор включает в себя не только предмет, права и обязанности, но также ответственность сторон и порядок взаиморасчетов. Необходимо, чтобы обязанности, как со стороны агентства, так и со стороны клиента имели четко прописанные сроки выполнения. Все прекрасно понимают, что правильно составленный документ – это основной способ защитить свои права в процессе совершения сделок с недвижимостью.

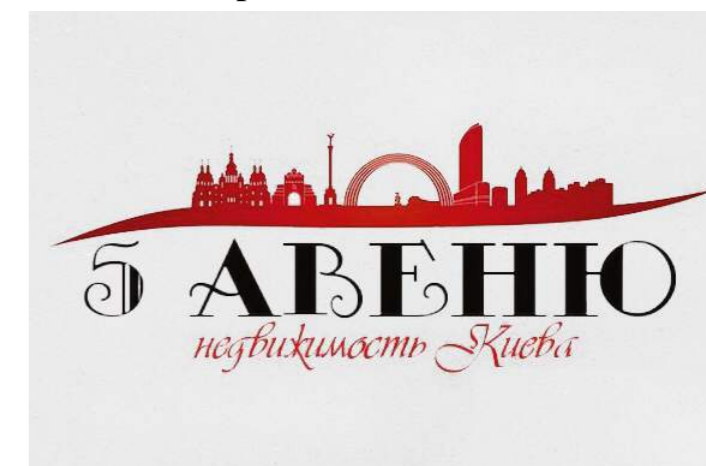
АН «5avenue»

01030, г.Киев, ул. Богдана Хмельницкого 19-21, офис 43, 13-й этаж, Бизнес Центр

«Леонардо»

+380 (96) 727 58 58

Оксана Тарасюк



СОЛОХА

ЯРКАЯ СОЛОХА БЕРЕТ КУРС НА DISCO UKRAINE

В первую очередь, расскажите, какой основной месседж Вашего творчества? О чем оно и для кого?

Моё творчество об украинцах и для украинцев! Мы – яркая национальность с колоритными традициями. У нас самые красивые девушки! У нас самые талантливые люди! У нас самая богатая история! Есть чем гордиться, согласитесь? Как об этом не спеть?! А еще украинцы – самые приветливые и веселые! В своем творчестве я пытаюсь показать весь этот уникальный генетический код нашей нации через призму юмора. Иногда очень полезно уметь посмеяться над собой. Больше позитива и хорошего настроения – вот моя миссия.

Ваши выступления всегда невероятно зажигательные. Легко ли совмещать драйвовые танцы с живым исполнением?

Я давно веду активный образ жизни. Для меня это естественно. Внутренняя энергия фонтанирует из меня через край, поэтому весь этот заряд нужно куда-то девать. Я избрала два направления – спорт и пение. Каждый день расписан по часам: физические нагрузки чередуются с вокальными репетициями. К счастью, от лишнего веса не страдаю, и проблем с отдышкой нет. В силу своей молодости могу и петь, и танцевать, и зажигать, и все-все совмещать.

Глядя на готовый концертный номер, мы понимаем, что за ним стоит огромный труд. Приоткройте занавес: много ли времени проводите в зале, репетируя танцы и сколько времени уходит на вокальные занятия?

Репетиции, спорт, танцы – это часть моей жизни. Живу по плотному графику, где каждый день есть место всем полезным вещам. Я очень требовательная и к себе, и ко всем ребятам с моей команды. Мы можем подолгу «прогонять» одну и ту же сцену, и пусть потратим на это 24 часа за сутки, но сделаем все идеально! Все для любимых зрителей! Творчество СолоХи должно радовать и вдохновлять, поэтому прикладываю максимум усилий.

За время своей сценической деятельности Вы не раз меняли образ. Предполагаются ли кардинальные перемены в ближайшее время?

Я была в поиске себя до момента встречи и начала сотрудничества с паном Владимиром Бебешко. Этот человек – «ювелир моего творческого образа», он подарил мне идеальную «творческую огранку». Вот раньше я сверкала, как бриллиант, а сейчас, в образе СолоХи, - я совершенное украшение. Понимаете? Сейчас, наконец-то чувствую себя гармонично, поэтому и кардинальных перемен не планирую. Разве что небольшие творческие эксперименты, ведь эпатаж СолоХи требует постоянных неожиданностей.

А как на счет Вашего музыкального направления? Грядут перемены?

Здесь – да! Сейчас я беру курс на музыкальное направление Disco Ukraine. Чтобы понять, что это и как – нужно послушать мое «свежее» творчество. Скажу честно – мне очень импонирует этот стиль! Уверенна, и большинству моих поклонников все понравится!

В клипах и на сцене Вы смело демонстрируете идеальные формы.

Делали ли Вы пластику? И как относитесь к этому вопросу в целом?

Что вы, я еще достаточно молодая, чтобы о таком думать! Люблю косметические процедуры, делаю разные масочки в домашних условиях по бабушкиным рецептам. Провожу много времени в спортзале. Увлекаюсь теннисом. Например, летом на пикниках обязательно агитирую друзей сыграть со мной хотя бы в бадминтон. В непогоду остаюсь дома и занимаюсь пулдэнсом, у меня есть даже специально оборудованная комната для занятий. Зимой плаваю в закрытом бассейне, бегаю возле моря... Я очень активная, постоянно нахожусь в движении, без этого не могу! А пластическую хирургию воспринимаю как современный этап развития медицины. Кто знает, возможно, и мне понадобятся услуги таких врачей, но ... лет так через 50!

У Вас есть маленькая дочь. Как совмещаете концертную деятельность, съемки и прочие звездные активности с материнством?

Я стараюсь максимальную часть времени проводить с дочкой. Но раньше Арианка была совсем крошкой, и я не могла брать ее в гастрольные туры или на большие концерты. На помощь приходит нянечка, которая помогает мне воспитывать доченьку. Сейчас малышка уже взрослеет и с удовольствием посещает большинство моих выступлений, у нас есть даже совместные выходы на подиумы и фотосессии. Ребенок проявляет большой интерес к творчеству, думаю, она пойдет по моим стопам!!



Что можно найти в плейлисте колоритной СолоХи?

Я обожаю слушать классическую музыку: Шопена, Моцарта... Под современную музыку Sade еще люблю релаксировать, делать массажи, это помогает черпать новые силы и вдохновение. Из композиторов также отдаю предпочтение Ennio Morricone – считаю его классиком современности! Да, то, что я исполняю на сцене и то, что слушаю «для души», - это кардинально разные музыкальные полюса. Часто коллеги по сцене дарят мне свои премьерные альбомы, с удовольствием слушаю эти новинки. Восхищаюсь творчеством Ирочки Билык – очаровательная певица, мудрая женщина, хрупкая и романтическая натура, обаятельная и самая привлекательная, а еще мегаталантливая! Недавно она презентовала мне свой альбом, который еще не вышел в продажи, мне очень близко ее творчество, слушаю с наслаждением! Немалый интерес у меня вызывает и творчество других подопечных моего продюсера пана Владимира Бебешко – группы «Паюющие трусы» и Милы Нитич. Слушаю их для анализа, ведь интересно, что еще пишет мой продюсер. А песни «Паюющих трусов» всегда поднимают настроение, советую послушать тем, кого поглощает грусть и уныние!

Мечтаете ли исполнить песню с кем-то в дуэте?

Недавно хотела записать дуэт с DZIDZIO, но другая украинская певица меня опередила... Еще мечтаю спеть с «ВВ» или со Славой Вакарчуком. Возможно, в будущем окажется, что они мечтают о том же, наши планы совпадут и все мечты осуществятся! А в общем СолоХа – непредсказуемая! Я «За!» всякие творческие эксперименты, не против даже записать сингл с какой-нибудь хард-группой!

Как любите отдыхать, проводить свободное время?

Обожаю море. Прогулки по побережью вместе с близкими людьми – настоящее наслаждение. В свободное время люблю принимать гостей у себя дома. Всегда готовлю что-то вкусненькое, и мы устраиваем увлекательные посиделки, общаемся на интересные темы, делимся новостями и впечатлениями, шутим, поем песни, читаем стихи... Если вдруг в компании моих друзей не оказывается творческих личностей, то всю миссию развлечений я беру на себя: устраиваю такой себе «творческий вечер СолоХи (миниверсия)» - эксклюзив для гостей (смеется)! Хорошее настроение всем и всегда – гарантировано!

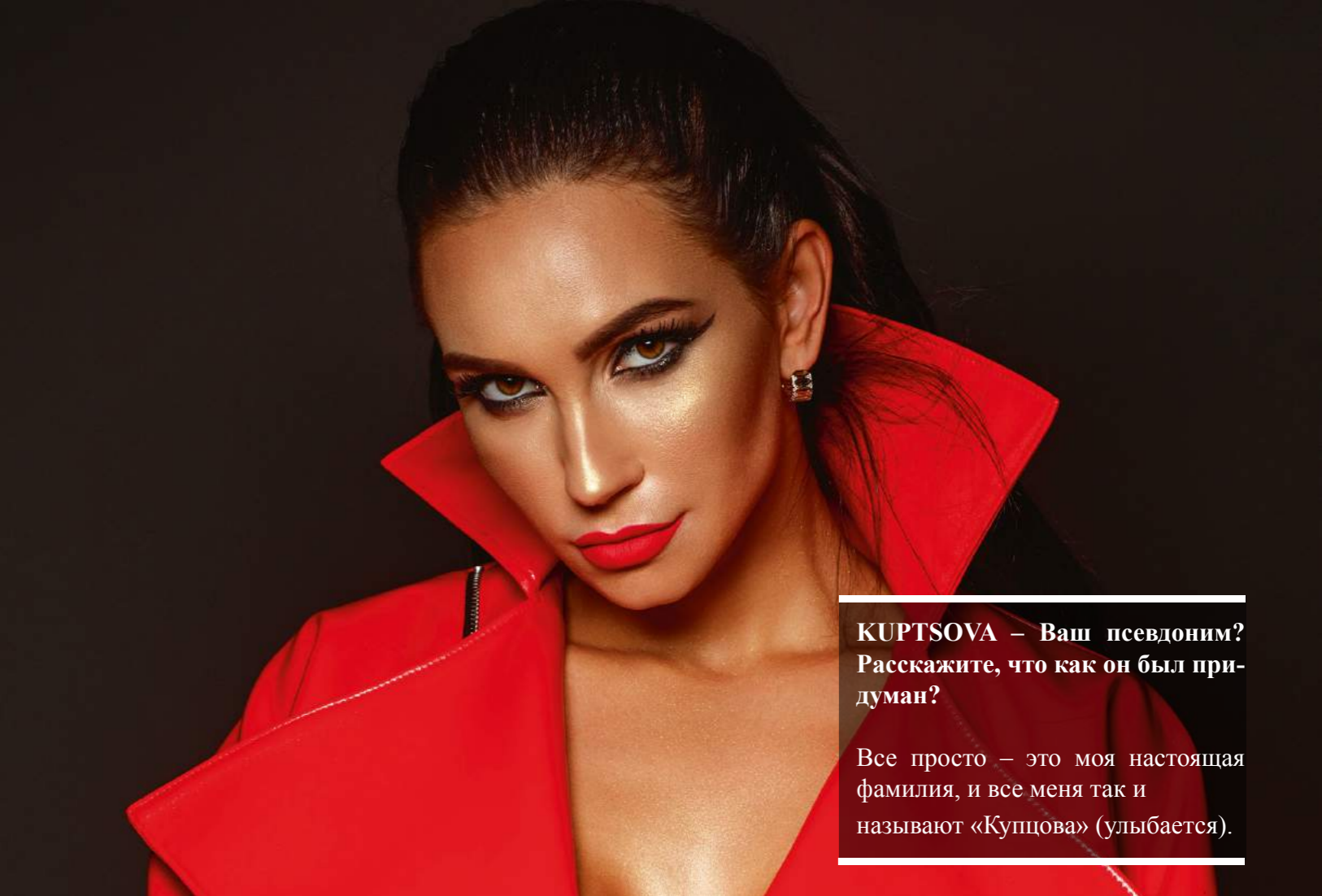
Как считаете, нужно ли целиком и полностью ориентироваться на запросы потребителей? Или, все-таки, воспитывать вкус и тягу к качественной и стильной музыке?

Если я буду целиком и полностью ориентироваться на запросы потребителей, загонять себя в рамки и укладываться в шаблоны, то я просто потеряю самобытность и оригинальность СолоХи. Ведь для того, чтобы создать что-то новое, нужно идти вопреки всему. Да, это сложно и тяжело, но только сильные идут впереди! Конечно, музыку СолоХи сложно назвать «высокодуховной» и «философской», ее и не нужно навязывать. Я не отношу свою музыку к чему-то очень серьезному. Творчество СолоХи – это праздник! Просто слушайте, улучшайте настроение и улыбайтесь! Счастье каждому к лицу!



KUPTSOVA

KUPTSOVA – яркая молодая украинская поп-исполнительница – в весеннем выпуске «GOSSIP magazine» рассказала о своем видении музыки, творчества и шоу-бизнеса



KUPTSOVA – Ваш псевдоним? Расскажите, что как он был придуман?

Все просто – это моя настоящая фамилия, и все меня так и называют «Купцова» (улыбается).

Что является самой важной составляющей Вашего творчества, что бы Вы хотели донести до слушателя?

Я очень много работаю над собой и своим вокалом, но самое важное в моем творчестве – это передать настроение и эмоцию моих песен.

Как давно занимаетесь музыкой?

Впервые я вышла на сцену в 7 лет, а музыка для меня, как наркотик, без которого я просто не могу жить!

Какие черты характера нужны для того, чтобы удержаться в мире шоу-бизнеса?

Настойчивость и вера в себя! Но черты характера это далеко не самое главное, по моему мнению. Самое главное – это любовь слушателя.

Всегда мечтали быть певицей?

Я выросла в семье стоматологов и с 1-го класса я знала, что мои родители хотят, чтобы я тоже стала врачом. Но сама я с детства хотела стать певицей

и в записочке, где одноклассники писали ответ на вопрос «Кем ты хочешь стать?» я написала 2 ответа – врачом и певицей (улыбается).

Над каким проектом сейчас работаете?

Трудимся над новым треком с моей замечательной командой Ost & Meyer.

О личной жизни: что больше всего привлекает в мужчинах, и как часто поклонники признаются Вам в любви?

В любви признаваться – это серьезно сказано (улыбается). Привлекает, когда мужчина ведет себя, как мужчина.

Во что Вы никогда не перестанете верить?

В то, что мечты сбываются и чудеса случаются.

Photographer

Виктория Кулиш -
Фотограф, который
специализируется на
fashion и beauty съемках.
Основные локации -
Украина (Киев, Одесса),
Кипр, ОАЭ (Дубаи).

Kulish Viktoria

INST @KULISH_VIKTORIIA
+380671821730

[https://facebook.com/
KUPTSOVAOFFICIAL](https://facebook.com/KUPTSOVAOFFICIAL)
<https://instagram.com/kuptsovaofficial>
https://vk.com/kuptsova_official





a.TaM PLUS

ПОЛЮБИ СЕБЯ.

Мир, как и мода, эволюционируют, тенденции меняются. В период каждой эпохи появлялись свои стандарты красоты, понятия об идеальных формах и размерах. Мэрилин Монро, Одри Хепберн, Твигги, Мадонна, Кейт Мосс, Анджелина Джоли – все эти красотки были иконами стиля и идеалами фигур с 50-х до сегодня. Мы живем в эпоху табу на табу и сломленных стереотипов. На подиумы выходят топ-модели с различными особенностями. Пышная красота никогда не считалась чем-то особенным, но, в ту же очередь, мы не могли наблюдать ранее моделей с параметрами plus-size на подиумах Парижа, Милана или Нью-Йорка.

Украинский дизайнер Андре Тан решил доказать, что девушка с любыми формами и параметрами может быть прекрасной, ведь главное – это правильный подбор форм, оттенков, фактур и аксессуаров. Андре Тан впервые в Украине презентовал новую линию одежды для девушек с размером Plus-size под названием a.TaM PLUS. Лицом коллекции стала победительница шоу «Модель XL» Маша Павлюк.

В своей коллекции Андре доказал, что девушки с пышными формами могут выглядеть выгодно и сексуально не только в черных нарядах.

Цвета и оттенки

В этом сезоне дизайнер советует девушкам Plus-size не отказывать себе в ярких цветах и не забывать, что главными оттенками сезона весна-лето '18 стали: желтый, лавандовый, нежно-голубой, темно-синий и, конечно, красный. Но не зависимо от цвета, следует не забывать, что девушкам с пышными формами следует выбирать наряды из легких тканей, так как они облегчают силуэт.

Полоска

Не стоит забывать о полоске, которая также является трендом предстоящего сезона. Данный принт не только в моде, но и визуально удлиняет силуэт, чем позволяет скрыть недостатки. Но и с этим принтом нужно быть аккуратным, и останавливать свой выбор только на тонкой вертикальной полоске. А горизонтальную лучше избегать, так как она только расширит ваш силуэт.



Деним

И must have для всех девушек этой весной – это деним. Прекрасные обладательницы пышных форм не стали исключением. Андре Тан советует выбирать платья с завышенной талией, карманами, контрастными швами и рукавами 3/4.

Платье на запах

Это самый универсальный крой платья для всего прекрасного пола и оно обязательно должно быть в шкафу у каждой девушки. Глубокий V образный вырез всегда визуально стройнит и придает женственности, – уверен дизайнер.

Уверенная классика

Это то, что актуально во все времена и для всех типов фигур. Главное не забывать о том, что одежда всегда должна быть по размеру. И один из самых главных дополнений к любому образу – это уместные аксессуары.

Популяризации естественной женской красоты без изнуряющих диет, липосакций и прочих противоестественных процедур – не будущее, а уже настоящие тренды. Андре Тан продолжает успешно закреплять статус законодателя моды и радовать своих поклонников воплощениями новых идей.

ТАТЬЯНА КУЗЬМИНА- БУКОВСКАЯ

«ГЛАВНОЕ - БЫТЬ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ»

Дети или карьера? Сложный вопрос, неправда ли?

Еще сложнее дать на него ответ, когда их двое?

А как их между собой мирить, не забывать о личностном, интеллектуальном развитии? – вообще загадка человечества.

На все эти вопросы у нашей героини есть простые ответы.

Читаем и вдохновляемся.

Photo: Viktoriia Kulish
MUA: Kristi Grimm
Clothes: Dress Bar



Трудно ли бросить работу, все дела и полностью окунуться в воспитание детей?

Трудно, конечно. Я раньше постоянно была в самолетах, три-четыре раза в месяц я летала по делам. Часто, еще не вернувшись в Киев, в дороге, я уже знала, когда и куда я полечу в следующий раз, и какие передо мной там стоят задачи... Активно очень строила карьеру. Но сейчас я активна дома. При чем не меньше, а иногда и больше (улыбается). Поскольку я привыкла добиваться успехов во всех делах, хочу чтобы и дети учились тому же. Чтобы они были эрудированными, развитыми и выдающимися личностями, нужно над этим трудиться.

Что важнее: быть хорошей мамой или быть реализованной в карьере?

Конечно, хорошей мамой. Я буду счастлива от того, если буду хорошей мамой и воспитаю достойных членов общества.

Как воспитать эту «достойную личность»?

Невозможно это сделать, если ты сам такой не являешься. Многих возмущает грубость и отсутствие культуры окружающих. Лично я крайне редко страдаю от этого. Заметив не очень дружелюбный настрой собеседника, всегда стараюсь показать мой положительный настрой к коммуникации. Это касается даже того же банального обслуживания в магазинах. Если не забывать говорить людям с улыбкой на лице «Здравствуйте!», «Спасибо!» и «До свидания!», очень скоро вы убедитесь, что и кассиры, и продавцы, и работники госучреждений, ничем не отличаются от таких же работников, например, в Германии, которую любят у нас ставить в пример в вопросах вежливости. Просто нужно быть внимательнее и добрее к людям. Ну а то, что нельзя забывать благодарить друг-друга за каждую мелочь, я вообще молчу. Будь то заваренный чай, сложенные аккуратно вещи или что-то другое.

Как сейчас выглядит Ваш распорядок дня?

Ну сейчас кардинально поменялся. С двумя гиперактивными детьми я и сама постоянно в детских активностях. Старшему 4, а младшей годик вот только исполнился.

Когда был только старший, то я еще и на 8 месяце

беременности летала по работе, не могла никак остановиться. А потом уже муж сказал, мол «все, хватит, давай поделим пока обязанности: мне бизнес, тебе детки».

Планируете возвращаться к карьере? Когда?

Конечно, я не из тех мам, которые до десяти-двенадцати лет нянчатся с детьми (улыбается). Мне уже хочется вернуться к работе. Хотя я и стараюсь сильно

Clothes: Luxury Fashion Group



не уходить от дел (езжу с мужем иногда на встречи, на переговоры, если это в Киеве, помогаю мужу с переводами (английский, итальянский, немецкий)), но сейчас моя основная работа и самая тяжелая, как известно, – это воспитание наших деток. Жду уже, пока Тимур пойдет в школу, а Регина в сад. Тогда времени на ведение бизнеса будет, безусловно, побольше.



Clothes: Luxury Fashion Group

Как проводите досуг с детьми?

В основном это путешествия. Да и живем то мы по сути на две страны. Но вот пока младшенькая совсем еще малышка, то меньше выезжаем, конечно. На дальние перелеты пока и старшего не берем.

Если говорить о стабильных занятиях, то вся семья очень любит кататься на лошадях, выходить на яхте в водоемы, заниматься в бассейне и, разумеется, читать. Каждый свое (улыбается).

Сложно ли с детками в путешествиях?

Ну как и дома, так и вне дома, дети активные. Сложность разве что в том, чтобы уследить за ними (улыбается).

Интересы Тимура уже как-то проявляются?

Да, он просто обожает музыку, а особенно гитару. С двух лет не отлипает от укулеле. Пока не может, правда, высидеть полноценный урок, но по чуть-чуть, каждый день, осваивает. Вообще, чем бы он ни решил заниматься в будущем, я его поддержу. Главное, стать в этом лучшим. Ведь самых больших успехов добиваются, если делают дело, которое любят.

Старший к младшей не ревнует? Как Вы решаете эту проблему?

Меня довольно часто спрашивают об этом. И когда слышат в ответ, что у нас нет с этим проблем, и вообще не было, поздравляют меня так, вроде бы я выиграла джекпот.

Но дети – это не лотерея, а в первую очередь результат работы мамы. Я изначально поставила себе цель, что у нас не будет этой проблемы и будучи беременной, и первый месяц-два после того, как родилась малышка, я постоянно рассказывала сыну о том, как сестричка будет его любить, гордиться им, даже защищать и жалеть его, если мама или папа будут его ругать. Ни слова о том, что он должен любить, понимать и т.д. Он ничего не должен! И чаще говорила о том, как мы его любим, и как я счастлива, что у меня есть такой сын. Когда Регина родилась, рассказывала, как мы будем учить ее, как она будет делиться с ним всеми секретами, помогать ему. Просила немного потерпеть, пока сестричка подрастет и тогда мы сможем осуществить все запланированное (а это случилось очень скоро). И как бы ни было сложно сохранять теплую атмосферу в треугольнике «старший ребенок - мама - младший ребенок», особенно в первое время, это реально. Нужно просто уделять старшему ребенку столько же внимания, сколько и младшему. Ведь читать книги можно и с малышкой на руках.

Ваша семья многоязычна. Как это отражается на детях?

Всем уже давно известно, что дети с раннего возраста могут учить несколько языков одновременно. Но почему-то многие родители, которые владеют тем же английским языком, лишают своих детей возможности с рождения изучать и понимать его. Я, извините за прямоту, называю это ленью открыть рот дважды. С самого малого возраста я учила старшего ребенка на двух языках. Многие боятся, что если один родитель будет говорить с ребенком на двух языках, то ему трудно будет начать говорить в принципе. Ну а куда спешить? Мой сын до трех лет говорил очень мало, хотя было видно, что он достаточно развит и все прекрасно понимает. Сейчас же иногда просим помолчать хоть пять минут (улыбается). А у нас в семье ведь три языка!

Папа – поляк, но на польском я уже специально не разговариваю дома. Совсем недавно начала читать Тимуру книжки на польском, если сын просит, а мужа нет. Но это уже после того, как я четко убедилась, что он не путает эти три языка между собой. А вообще читаем очень много. На русском и английском. Я считаю это одним из самых важных моментов в воспитании.

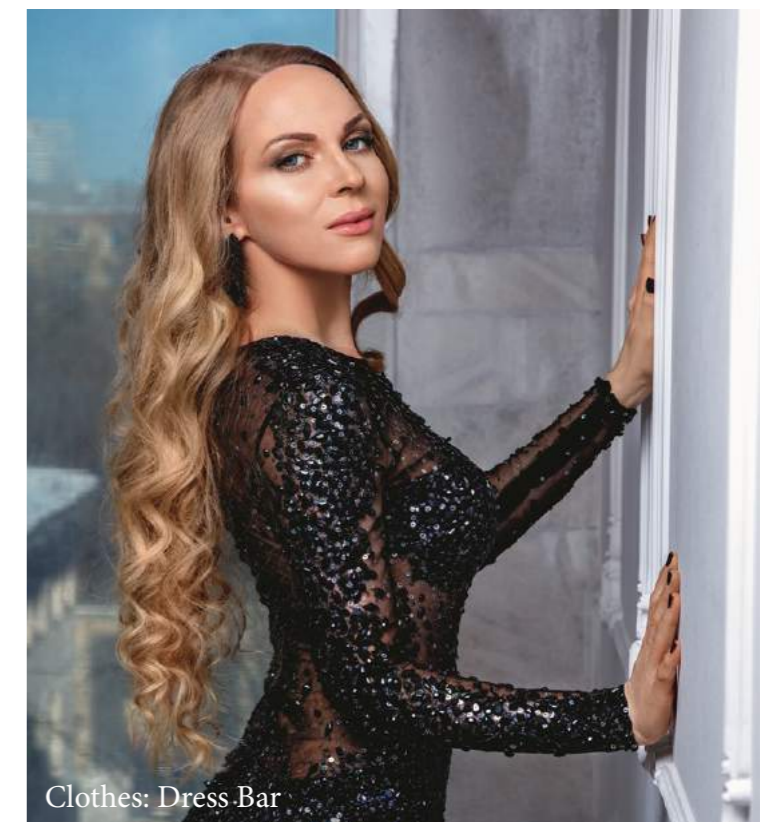
А как Вы познакомились с мужем?

Звучит, наверное, как сюжет кино, но это реальная история (улыбается).

Мы познакомились в аэропорту. Я так мимолетно окинула его взглядом и подумала: «Какой интересный мужчина!» И не поверите, но он подошел и завел со мной беседу. Оказалось, что мы летим в одном направлении, одним рейсом, и даже сидим рядом. Так и закрутилась наша история любви. И что странно, мама у меня тоже полька и с детства меня всегда что-то связывало с этой страной.

Что бы Вы пожелали нашим читательницам на праздник 8 марта?

Выйти замуж за мужчину своей мечты. Бывают принцы! Бывают идеальные! А идеален он тем, что подходит именно тебе. Работайте над собой, учитесь не только принимать любовь, но и отдавать. И тогда вы обязательно встретите своего идеального мужчину. *Текст: Татьяна Кулик*



Clothes: Dress Bar

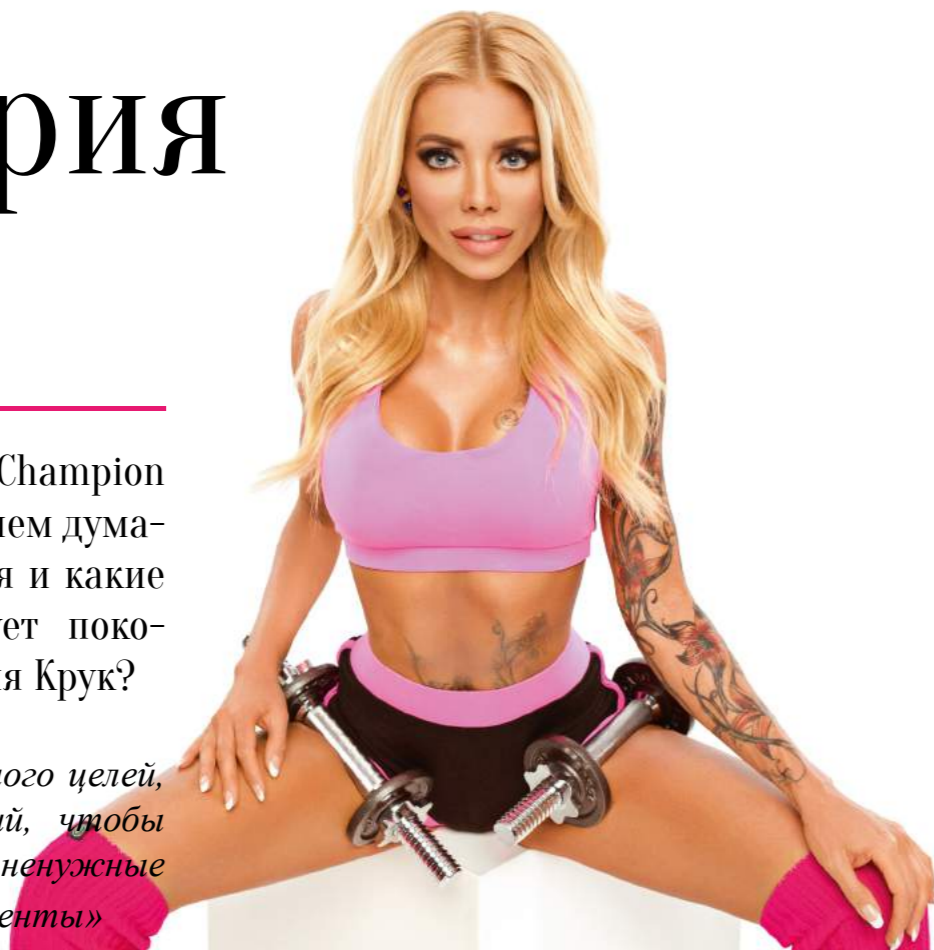


Clothes: Luxury Fashion Group

Валерия Крук

От «Кульбабы» до «Champion of Ukraine 2017». О чем думает, мечтает сегодня и какие вершины планирует покорять завтра Валерия Крук?

«У меня слишком много целей, занятий и увлечений, чтобы тратить время на ненужные мне негативные моменты»



Валерия, Вы достаточно надолго пропали с телеэкранов. Скажите, с чем это связано?

Как телеведущая я уже не работаю полтора года. На экранах появляюсь иногда, как приглашенный гость в различных шоу и то, только в тех, которые мне нравятся.

Плюс, сейчас я не вижу особо смысла работать на телевидении, так как весь мир, по сути, ушел в интернет. ТВ – это уже «вчерашний день». Если будет возможность поработать в каком-то интересном телевизионном проекте, не исключено, что вернусь. Но пока так.

Чем занимаетесь сейчас?

Сейчас я занимаюсь развитием и продвижением своего фитнес приложения «FitApp by Valeriya Kruk».

Расскажите об этом фитнес приложении подробнее. Как родилась идея создания? Как проходили этапы разработки? Сколько это заняло времени? Пользователи каких устройств и стран могут его скачать?

Мне всегда хотелось зарабатывать при необходимом условии: мой бизнес должен приносить пользу людям. Это идеальное сочетание в рамках моих взглядов на жизнь. Всю жизнь я занимаюсь спортом: на отдыхе – это или горные, или водные лыжи, вейкборд, виндсерфинг (даже есть международный сертификат), и конечно же, всегда и везде – тренажерный зал. Я сумела свое тело сделать таким, каким хотела и уже могу делиться своими знаниями и опытом с другими. Так и родилась идея создания мобильного фитнес приложения. Сначала мы разработали программу тренировок для женщин, которую можно выполнять в домашних условиях. Мы сняли более 100 видеоупражнений. Выполняю их в каждом ролике я. Также мы отсняли 11 видео с полноценными тренировками, которые я выложила на своей публичной странице FitSecrer by Valeriya Kruk в Facebook (кстати, таким должно было быть первоначальное название приложения, но у App Store свое видение и свои решения (улыбается)). Это была самая изнуряющая съемка в моей жизни. До этого я снимала и клипы за 24 часа без минуты сна, но это ерунда на фоне 12-часовой съемки упражнений. Считайте, что это было примерно 10-часовая тренировка (без учета времени на мей-

кап и переодевание). Это было ооочень жестко... После ушло около месяца на монтаж и 3 месяца на разработку самого приложения для App Store и Play Market. На подготовку своей физической формы перед съемками я потратила пару месяцев и три дня углеводного голода непосредственно перед ними. На сегодняшний день приложение могут скачать пользователи абсолютно всех стран. В процессе разработки многоязычная версия приложения.

Каковы возможности и особенности приложения?

«FitApp by Valeriya Kruk» – уникальное фитнес приложение, которое позволит Вам сэкономить на оплате тренера, имея с собой полноценную тренировочную программу! Выполнение каждого упражнения продемонстрировано мной. Возможности приложения:

- Прохождение теста на уровень подготовки и расчет уровня сложности курса тренировок.
- Календарь тренировок с оповещениями перед тренировкой.
- Курс питания, составленный диетологом для разных целей: набор, сбрасывание и удержание веса.
- Утилита, отслеживающая уровень выпиваемой в день воды.

Пока что моя программа создана для тех женщин, у которых нет возможности по каким-либо причинам ходить в спортзал, либо нет цели «раскачаться», но желание построить идеальное тело велико. Поэтому все разработанные упражнения могут легко и свободно выполняться в домашних условиях.

Есть еще какие-то функции, которые хотелось бы усовершенствовать или добавить в ближайшее время?

Следующий мой шаг – это съемки программы тренировок для зала. Мое любимое железо! Я безумно люблю силовые. Планирую подключить еще и программу для мужчин. Мой тренер Дмитрий Кольцов – бог в направлении силовых тренировок.

Уже к этой весне начинаем готовиться вместе и я безумно рада иметь возможность помогать каждому желающему на пути к здоровью и красоте.

Редакция «GOSSIP magazine» присоединяется к поздравлениям в Чемпионате Украины по фитнес-бикини. Как долго готовились и какие основные принципы успешной подготовки?

Спасибо огромное! Подготовилась я в критично короткие сроки, так как желание принять участие произошло спонтанно – за одну минуту прямо во время моей обычной тренировки: «А вдруг успеем? Давайте пробовать!» И мы успели! При подготовке очень важна дисциплина, ответственность и сумасшедшая сила воли. Нужно понимать, что хороший сон не менее важен, чем питание, а правильное питание важно так же, как и тренировки. Более того, все индивидуально. Поэтому не всегда получается найти ту золотую середину сразу: выбрать свое питание, свои нагрузки, свою схему... Мне безумно тяжело дались ежедневные тренировки. Выходной был только в воскресенье.

Текст: Татьяна Кулик



ПРОФЕССИЯ – СТРАДАЛИЦА

«Каждая девушка должна всегда знать две вещи: чего и кого она хочет».

Коко Шанель

«Ерунда эти твои диеты» – говорит моя подруга, которой на днях стукнет тридцать, а она одевается как малолетка, ждет принца и живет с мамой и старой кошкой. Она давно уже не весит столько, сколько следует весить для того, чтобы носить коротенькие юбки. Просто она считает, что тот, кому наконец повезет стать ее возлюбленным, должен любить ее и такую. С лишними килограммами, вредными привычками и всеми остальными тараканами в придачу.

Такое категоричное заявление прозвучало после того, как она сходила на некий тренинг по личностному росту. Из разряда «разбудите, когда там замуж». Единственное, что она взяла на заметку, это то, что не надо ничего в себе менять, кроме мыслей.

«А мысли у меня и так ого-го!» – решила она, надела очередной костюмчик и пошла затариваться булочками на ночь.

Итак, невесты на выданье, сейчас прозвучат примеры, которые как можно ярче проиллюстрируют ваши самые вредные, самые ошибочные установки.

ПОЛЮБИ МЕНЯ ТАКОЙ, КАКАЯ Я ЕСТЬ

У некоторых возникает однозначный ответ: «Конечно!» А другие еще и прикрикнут в след: «Человека изменить нельзя!» «Его настоящее «Я» рано или поздно возьмет верх!» «Надо оставаться самим собой!»



Могу поспорить, что наслушавшись этих штампов, люди даже не представляют, насколько они ошибаются. Женщина, ничего не желая менять в себе, полагает, что уже стала самой собой, и что это – хорошо. Так уж устроен человек, что любые изменения он расценивает как конфликт. И поэтому сильно сопротивляется им. Но ведь изменения бывают и в лучшую сторону. Если вы видите, что «плохая привычка» портит Вам жизнь, нужно ли за нее так усердно цепляться?

НЕ НРАВЛЮСЬ - ДО СВИДАНИЯ!

Есть множество женщин, которые хотят жить красиво и счастливо, но самим меняться в тягость. Такие барышни частенько обвиняют во всем окружающих. Правда удобно? – «Это вы все плохие и виноваты в моих проблемах! Меняйтесь сами!»

Ну и что получаем в итоге? Окружение не меняется. Женщина все также несчастна, не понимает что она хозяйка своей судьбы. Ведь даже те, кому она поистине симпатична – уйдут. А еще и нет гарантии, что не отвернуться абсолютно все.

КАК ЖЕ «ВЫКЛЮЧИТЬ» СТРАДАЛИЦУ И ОШУТИТЬ СЧАСТЬЕ?

ЗНАЙ ЧЕГО ХОЧЕШЬ

Поверхностному человеку всегда проще хотеть материального. Ребенку – игрушку. Но стоит взглянуть в себя и попытаться ответить на вопрос: «Чего же я желаю на самом деле?» – возникает ступор. Многие, например, не знают, чего хотят от отношений. Бредут в темноте на ощупь, как получится. Попробуйте что-то приготовить на ощупь, кладя ингредиенты, какие под руку попадутся. Получится ли «вкусно»? Только те, кто четко знает, чего хочет, получают это.

Итак, однажды, когда будете готовы, ответьте для себя на вопросы: «Каких конкретно отношений я хочу, каким должен быть мой избранник?» И так далее, до мелочей. Рисуя картины в своей голове, вы приближаетесь к их воплощению в реальности.

ПРИНИМАЙ СЕБЯ

Смотря на себя в зеркало, задайте вопрос: «Какая я?» Получили честный ответ? Это про принятие. А дальше подумайте над тем, что нужно исправить и каким бы человеком хотелось стать? Нужно начать нравиться самой себе, чтобы понравиться кому-то еще.

Если вы себе нравитесь в зеркале, рядом с этим пунктом ставьте галочку «Выполнено».

КАК ТОЛЬКО, ТАК СРАЗУ

«Против судьбы не попрешь!» «Еще не пришло время!» – чем не способ подольше оставаться ребенком? К ясновидящим, например, ходят именно такие большие дети, не способные сами взять ответственность на себя за свою жизнь и судьбу. А с инфантилами связываются такие же инфантилы, делают друг другу больно и разбегаются со словами «Эх, не судьба!» и прочей чушью.

ХВАТИТ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Кто сказал, что мнение других важнее собственного? Вот не хочешь ты овсянку по утрам есть, даже если подружка говорит, что так правильно, – не кушай. А если же кто-то что-то сказал дурное в твой адрес – у тебя стресс на три дня? Это всего-на-все его личное субъективное мнение. Ты не можешь нравиться всем и всегда. Да и не нужно. Позволь себе жить, а не пытаться соответствовать. Своя голова на плечах – лучший тебе в этом помощник.

Я полностью уверена, что когда женщина становится свободной от внутренних демонов, от «как должно быть», когда она может ясно различать, что она хочет, а чего нет, когда она узнаёт себя настоящую – только тогда она находится в гармонии и с собой, и с другими людьми, и с миром в целом. И тогда, зачастую, мир и окружение отвечают взаимностью. А если даже и не отвечают – внутреннее состояние больше от этого не зависит, и «страдалица» исчезает.

Photo: Viktoriia Kulish
MUA: Yulia Shupik
Clothes: Baby Face
Clothes: HERSTORY



ОКСАНА КУЛИШ

«Люди отдаляются друг от друга, забывают о мелочах, а ведь из них – маленьких приятностей – и состоит СЧАСТЬЕ»

Если бы у Вас попросили рассказать о себе при помощи нескольких прилагательных, существительных и глаголов, какие бы слова Вы использовали?

Романтичная, активная, добрая, ответственная и творческая мама, любящая и верящая в мужа жена, вдохновляющая женщина, организатор, хранительница очага, хозяйка жизни и настроения в своей семье и судьбе, которая любит читать, мечтать, путешествовать, заботиться и дарить...

С каждым годом все больше и больше разрушаются семейные устои. Для многих людей является нормой развестись, предать близкого... Список можно продолжить. Как думаете, с чем связана эта тенденция?

Технический прогресс, новые технологии (гаджеты!), мощный информационный поток. Масс-медиа транслируют нездоровые отношения, красочно освещая жизнь политиков, депутатов, их любовников (-ц), показывая их отдых на курортах, яхтах и т.д. Вся информация в свободном доступе, пропагандируется, как жизнь «лакшери», и большинство людей, к сожалению, к ней стремятся.

Много возможностей, соблазнов, быстрый и суетливый темп жизни приводит к тому, что мы все меньше и меньше времени уделяем общению с близкими, искренним беседам по душам или просто ни о чем. Люди отдаляются друг от друга, забывают о мелочах, а ведь из них – маленьких приятностей приятностей – и состоит СЧАСТЬЕ. У всех понятие счастья конечно свое, и каждый сам для себя расставляет приори-

теты: что является ценным, важным, дорогим, о чем мечтать и какие цели ставить.

Я может не современная барышня, но в приоритете у меня семья, здоровье членов моей семьи, близкие и родные мне люди.

Есть ли способ задать обществу вектор развития в позитивную сторону?

Конечно! Для сплочения семьи и улучшения в ней отношений, я считаю, обязательным условием является совместное времяпровождение (без гаджетов!): настольные или активные игры на свежем воздухе, общие хобби, увлечения, юмор (подшучивание друг над другом разряжает накал страстей), соблюдение семейных традиций, проведение праздничных вечеров в кругу семьи, планирование совместного отдыха и т.п.

Сколько Вы с мужем вместе? Скажите, были ли у Вас кризисы? Как с ними справлялись?

Семейный стаж у нас с мужем 20 лет! Кризисы случались, как же без них. Мы проходили их не раз, ведь семья – это работа и тяжелый труд двоих. А кризисы я считаю этапами развития семьи, своего рода рост отношений, перестройка на новый лад. Мне с мужем повезло, он сразу же берет инициативу в свои руки и разруливает конфликт. Он отходчивый, понимающий и терпеливый человек. Я же очень ранимая и иногда ухожу в себя. Вообще я благодарна судьбе, что встретила такого мужчину. Это настоящий подарок судьбы. С ним мы прошли много испытаний, усвоили много уроков и очень надеюсь и верю, что доживем до глубокой старости... Моими вариантами расслабления

после конфликтных ситуаций являются: переключение на творчество, чтение книги, саморазвитие (посещение тренингов/курсов, изучение языков), ну и дети здорово спасают – с ними не соскучишься.

При возникновении конфликта важно разговаривать после «бури» и не замыкаться. Но наше правило: выяснять отношения так, чтобы дети не слышали.

Еще такой момент: важно устраивать перерыв в родительских и семейных обязанностях. Хотя на день-два устраивать уикэнд или вдвоем уезжать. Переключаться, перезагружаться в другом месте, стране – действительно помогает. Ведь подлинное и долговечное счастье приходит, когда мы накапливаем прекрасные воспоминания и задушевные мгновения.

Как Вы прививаете семейные ценности вашим сыновьям?

Семейные ценности прививаю только своим примером. Это первый момент в воспитании. Второй – лучшее, что мы в силах подарить своим детям, – время и внимание.

Нет ли в Вашей семье вражды между сыновьями? Как Вы это предотвратили/с этим справляетесь? Как этого избежать?

Моим сыновьям 16 и 6 лет. В силу такой разницы в возрасте, у них разные интересы, но вражды не существует. Старший обожает младшего. Игры в шахматы, футбол, гуляние с собаками их очень сплочает. А мы, с появлением второго ребенка, как родители, ведем с ними беседы и задаем настрой на помощь и взаимоподдержку в их отношениях.



Clothes: Baby Face

Известно, что специалистами в области психологии выделено 4 стиля воспитания детей: диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество. Вы придерживаетесь какого-то одного? Или у Вас на этот счет свои мысли?

На счет стиля воспитания не скажу, что придерживаюсь какого-то одного. Самым негативно влияющим на ребенка считаю стиль «гиперопека». Я с малых лет поощряю инициативу сыновей и позволяю быть самостоятельными, в тоже время, активно принимаю участие в их жизни: сотрудничаю, но не навязываю; уважаю их мнение, но главные решения принимаем мы – родители. Также учитываю индивидуальные особенности, интересы и желания каждого из них. Мальчикам установлены рамки дозволенного (так сказать границы), каждый имеет свои обязанности. Обязательным считается соблюдение дисциплины: все всегда делается в меру разумного и здравого смысла. А мы, как родители, стараемся развивать мировоззрение наших детей, учим верить в себя и расти удовлетворенными и счастливыми личностями.

Расскажите, как давно занимаетесь йогой? Чему она Вас научила? Какими засадами этой философии пренебрегает современное общество?

Ранее я увлекалась и занималась разными видами классов: пилатес, степ, кардио, силовые, аква-тренировки, латино-дэнс в разные возрастные периоды. Сегодня моим душе и телу очень близка кундалини йога, которую я начала практиковать во время отдыха в Индии. Любовь к йоге зародилась года 2 назад. Однажды, соседка пригласила меня позаниматься на природе на восходе солнца с продвинутым теоретиком и практиком с 15-летним стажем. До этого уже были попытки начать регулярно заниматься, но все, как оказалось, зависит от тренера. Йога меня настраивает на положительные эмоции, укрепляет и помогает сбалансировать мою нервную систему (как бы повышает стрессоустойчивость), и вообще, занимаясь кундалини, происходит мощная трансформация личности, запускаются механизмы, которые невозможно объяснить (меняется качество восприятия, проявляются необычные способности, к примеру, регулярно снятся вещие сны). После занятия я будто обретаю истинную мудрость, уверенность и силу.

А на смену страху приходят терпимость, принятие, сострадание и любовь, которыми так пренебрегают в современном обществе.



Clothes: HERSTORY

Lasunya Cake



Сладость - маленькая радость

Контакты:

Instagram: lasunya_cake

FB: Алина Ласая или Lasunya Cake

0635684640 - Viber, Whats App, Telegram

ANNA
PHOTOGRAPHER
KALININA

Тел. +380633401953

e-mail: ak.photographer.kiev@gmail.ru

Instagram: ak__photographer



**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ РАССТРОЙСТВ
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**



REMEDY.IN.UA
REMEDY-RESORT.COM
+380673159090
+380981096365
f i REMEDYUKRAINE

LIDIA FITE

«Знакомься с другими культурами, мы лучше понимаем свою»

Яркая светловолосая путешественница во время фотосессии рассказала нашим журналистам о самых запоминающихся поездках в ее жизни и немного о себе.

Лидия, расскажите, чем Вы сейчас занимаетесь, чему посвящаете свое время?

На данном этапе жизни я получаю второе высшее образование, изучаю экономику. Помимо этого обожаю путешествовать. Люблю открывать для себя новые места, изучать культуру разных стран и религию их жителей, наслаждаться вкусной едой и музыкой. Полностью соглашусь с мыслью о том, что инвестиции в поездки – это инвестиции в себя. Знакомься с другими культурами, мы лучше понимаем свою. Активный отдых также является важной составляющей моей жизни. Зимой, например, предпочитаю катание на лыжах.

Какая поездка за границу была для Вас самой запоминающейся и почему?

Как я уже говорила, очень-очень люблю путешествовать. Есть страны, где отдыхаю чаще. Но, наверное, самым запоминающимся городом-страной для меня стал Сингапур. Он оказался по-настоящему удивительным и уникальным. Сингапур покорила меня своей природой, заповедниками, классной кухней и очень дружелюбными людьми. Просто влюбилась в эту страну (улыбается).

С чего начинается Ваше утро? Есть особые ритуалы?

Стараюсь всегда начинать утро с улыбки и хорошего настроения. Обязательным утренним ритуалом является грейпфрутовый фреш и контрастный душ. Затем правильный завтрак и легкая зарядка. Это и есть залог успешного дня!





Идеальная девушка, какая она по-Вашему?

Никто в этом мире не идеален. Но, наверное, важно всегда оставаться самим собой и никому не подражать. Для девушки важно также уметь любить и быть любимой. И должно быть стремление достичь чего-то в жизни собственными силами.

Что сейчас находится в Вашей сумочке?

В моей маленькой сумочке всё только то, что мне необходимо: кошелек, ключи, документы, телефон,

косметичка и вода. Просто ненавижу большие сумки и специально покупаю поменьше, чтобы не набивать.

Кем Вы себя видите через 5 лет?

Определённой цели у меня пока нет, но есть направление, в котором я собираюсь продвигаться. Прежде всего вижу себя счастливым человеком. Надеюсь, много успею сделать и многого добиться.

Текст: Татьяна Кулик



Photo: Viktoriia Kulish
MUA: Yulia Shupik
Clothes: Dress Bar

Юлия Матвеева

Красивая девушка, добрая, милая, заботливая мама и жена.
«Красота должна быть комплексной»

Быть стройной девушкой с шикарными формами мечтает быть половина девушек Украины. А как на Вас реагирует мужская часть населения?

Говорят, что красивая женщина, если захочет, может соблазнить любого мужчину. Но внешняя красота - это только часть того, чем можно его привлечь. Конечно, я много внимания уделяю своей внешности и здоровью. Но считаю, что настоящему мужчине одних только внешних данных не достаточно. Красота должна быть комплексной, поэтому очень важно не забывать о своем внутреннем наполнении и развитии.

Вы ведь мама троих детей. Как успеваете следить за собой, сниматься для глянца и быть хозяйкой дома?

А кто вам сказал, что я успеваю (смеется)? У меня нет ни няни, ни домработниц, зато есть «армия помощников» (улыбается). Это мои родители, муж и старшая дочь. Спасибо большое мамочке, которая рядом со мной с первых дней рождения моих детей. Спасибо супругу, который много времени времени уделяет воспитанию детей, помогает кормить, купать, просыпается ночью, когда они болеют. Старшая дочь (13 лет. – Прим. ред.) помогает и по дому, и с младшими. Прекрасно то, что это никак не отражается на успеваемости в школе, занятиях танцами, вокалом, в модельной школе. Словом, умница и красавица!

Есть ли у Вас секреты красоты, которым никогда не изменяете?

Ничего нового вам не скажу. Конечно же, это сон и отдых, позитивное мышление, а также легкое отношение к жизни. Ну и косметологов никто не отменял: комплексный уход за лицом, телом и сеансы массажа.

Какое место в Вашей жизни занимает спорт?

Далеко не первое, но без него никуда. Без фанатизма, тренеров и строгого режима. Больше похоже на активный отдых с мужем (улыбается). Зачастую ездим в спортклуб вечером, бегаем на дорожке, немного силовых, бассейн, сауна, легкий ужин и домой – укладывать детей спать.

Что бы Вы подарили человеку, у которого все есть?

Зависит от того, мужчина это или женщина, и какой возраст этого человека. А в целом, я очень люблю дарить подарки. Всегда долго и ответственно выбираю, независимо от того, ребенку или взрослому.

Какие планы на будущее?

Сегодня у меня прекрасная семья: муж, которого я безумно люблю, и трое замечательных деток. Из планов и целей на будущее – реализация себя в карьере. Но это все в планах, а пока наслаждаюсь материнством и посвящаю себя любимым людям, от чего абсолютно счастлива. *Текст: Татьяна Кулик*





Clothes : Dress Bar



Анна Горбань

Кто эта жгучая блондинка из четверки соведущих на СТБ? Считает ли она сама себя такой? И когда ждать в эфире обновленное «Все буде добре»? Анна Горбань эксклюзивно для «GOSSIP magazine».

Анна, вы и телеведущая, и журналист, и молодая мама, и просто красивая жгучая блондинка. Расскажите, как все это совмещать и выглядеть при этом сногшибательно?

Я чувствую себя очень счастливой женщиной, поэтому все это совмещаю с огромным удовольствием! Когда надо работать или делать домашние дела, а я хочу спать или чувствую себя уставшей, договариваюсь с собой, вдохновляю приятными мыслями и продолжаю активничать. Я принципиально не беру няню своему ребенку, потому что счастлива от того, то провожу время с сыном! Я много работаю, и поэтому свободное время стараюсь проводить с семьей, а не на тусовках. И отдыхаем мы всегда вместе – а это лучший генератор энергии!



Анна, вашей фигуре позавидуют многие. ПП, спорт, диеты? Расскажите.

Спасибо Вам, мне очень приятно! На самом деле я ем очень много. У меня есть старший брат, он спортсмен и питается большими порциями, и часто, когда мы садимся кушать, я съедаю наравне с ним. Я ем больше, чем мой муж или свекр (смеется). И от еды получаю удовольствие. Поэтому диеты – это совсем не обо мне.

Я веду очень активный образ жизни, поэтому жир попросту не успевает накапливаться. Но когда я прекратила кормить ребенка грудью и так совпало, что у меня был перерыв в работе, честно говоря, набрала килограммов 6. Сейчас у меня снова много работы, и я уже вижу как они тают, хотя даже не прикладываю для этого никаких усилий. Хотя мужа все равно не устраивают мои лишние сантиметры, говорит: «Где моя худышка? Срочно в спортзал!» Я не сопротивляюсь, ведь почти 11 лет назад, когда мы начали наши отношения, я ему сказала, что всегда буду носить размер одежды 36 (S). Дала слово – должна держать (улыбается)!

Вы одна из четырех ведущих нового сезона «Все буде добре» на канале СТБ. Когда можно будет вас увидеть и что интересного будет в этом сезоне?

8 марта на телеканале «СТБ» в эфир выйдет новый суперсезон проекта «Все буде добре». Это шикарный подарок всем женщинам! Шоу такого формата в Украине еще не было. Ожидайте много звезд, юмора, экспериментов, советов. Всего рассказывать не буду, сами все увидите (улыбается).

Кто вы по образованию и как получилось так, что судьба вас привела в мир шоу-бизнеса?

У меня два медицинских образования. Хотя в детстве я мечтала стать телеведущей и актрисой. Но мама меня склоняла к медицине и я поддалась. Ничуть не жалею, кстати. Эти знания незаменимы. По окончании медицинской академии из Днепропетровска я переехала в Киев, отучилась в школе телеведущих и начала свой путь в мир телевидения.



Какие советы вы можете дать новичкам-журналистам?

Выбрать хорошее место работы. Это должен быть Топовый телеканал или же известное печатное издание, где сотрудникам дают возможность расти, и где их ценят. Не заниматься тем, что не приносит удовольствия.

Какие планы на будущее? Какие готовите проекты?

Хочу сыграть роль шпионки или спецагента в полнометражном кино (улыбается). И желательно, чтобы в этом фильме со мной снимался мой любимый Леонардо Ди Каприо (смеется). Какие готовлю проекты? Сейчас вся в новом сезоне. А это продукт, который требует полной самоотдачи!

Ваша самая заветная мечта?

Побывать в космосе (смеется).

Какую страну хотели бы посетить и, возможно даже, остались бы на ПМЖ?

Я очень люблю путешествовать! Обожаю Мальдивы, Испанию, Монако. Никогда не была в Америке, но, несмотря на это, влюблена в Нью-Йорк. Видимо, благодаря фильмам (улыбается). Хотя, признаюсь, не представляю своей жизни не в Украине.

Текст: Татьяна Кулик



ДАРЬЯ КОВАЛЬЧУК

Психолог, международный инструктор по кинезиологии, основатель и директор IKOS, официальный представитель Австралийского Института кинезиологии в Украине – Дарья Ковальчук.

О том, что такое кинезиология, как она начала свое развитие в Украине, почему для украинцев это важно, и какие перспективы развития новой для нас науки можем ожидать в ближайшие 2 года – из первых уст Дарьи

Что происходило в Вашей жизни до появления кинезиологии? Чем занимались?

После окончания ВУЗа, я осталась в нем преподавать, поступила в аспирантуру и писала научную работу. Параллельно проходила обучение различным направлениям психотерапии, телесной терапии и остеопатии, и продолжала вести частную психологическую практику. И уже в 2012 году основала Центр телесной терапии и кинезиологии в Киеве.

Психологическая практика и преподавание начали активно дополняться техниками и методиками из различных направлений телесной терапии, остеопатии, авторских методов натуропатии и в конечном итоге я создала свое направление – прикладная соматическая терапия (Applied Somatic Therapy), которое преподавала в своем центре, а также в других частных школах, городах Украины и за границей (Эстония, Молдова и др.). В Центре телесной терапии и кинезиологии проходили семинары и тренинги по прикладной соматической терапии, множество развивающих курсов в смежных направлениях: тайский массаж в парах,

занятия по танцевально-двигательной терапии, йога, женская славянская гимнастика, семинары по изучению камней и минералов, тренинги по раскрытию голоса, семинары по психосоматике и др. Также мы приглашали иностранных преподавателей, представителей других школ и авторских методик по натуропатии. Но, как оказалось позже, для понимания картины мира и человека в нем, и этого не достаточно.

Как познакомились с кинезиологией?

Деятельность Центра процветала и люди все больше узнавали о нас. Семинаров было много и одним из них был обучающий курс по кинезиологии. С этого момента я начала активно изучать это направление. Что важно отметить, я не отказалась от прежнего опыта. Наоборот – кинезиология дополнила и углубила все, что я знала и изучала до этого! Таким образом после психологии, телесной терапии и других направлений кинезиология стала огромным шагом вперед в моем развитии. Позже я поняла, что в Украине я изучила все и поехала обучаться за границу. Пребывая на обучении в Европе, я познакомилась с основателем Института кинезиологии в Германии Альфредом Шатзом и основателем направления нейроэнергетической кинезиологии и Института кинезиологии в Австралии Хьюго Тобаром. С ними и договорилась о том, чтобы привезти, представить и популяризировать кинезиологию в Украине.

Давайте подробнее опишем термин «кинезиология».

Это система восстановления и гармонизации всех сфер жизне-

деятельности человека с помощью техник рассеивания стресса. В основе нейроэнергетической кинезиологии лежит понятие о мышечном тестировании. Мышечная диагностика позволяет терапевту выявить уровень стресса в организме человека на физическом и энергетическом уровне; определить какие коррекционные воздействия будут наиболее подходящими для приведения структур организма в сбалансированное состояние, что в свою очередь помогает телу включить механизмы самовосстановления. Это если коротко (улыбается).

Сложно было заинтересовать украинскую публику неизвестным направлением?

Вы знаете, нет. Благодаря тому, что меня знают много людей, как психолога, телесного терапевта, новости о кинезиологии в Киеве разошлись достаточно быстро и набрать первую группу было не сложно. Такое чувство, что ее даже ждали, что людям это прямо нужно было.

Какая Ваша задача сегодня, как представителя Австралийского Института кинезиологии в Украине?

Моя задача – развитие кинезиологии в Украине, подготовка высокого уровня специалистов кинезиологов, и продвижение международного обучающего проекта по кинезиологии для всей Восточной Европы на территории нашей страны.

Я хочу расширить инструментарий специалистов смежных наук и дать эффективные инструменты и базу людям, которые просто хотят глубже познать себя и научиться жить с собой в гармонии.

Планируете ли запускать длительный курс по кинезиологии?

Планируем запускать IKOS Institute – образовательный проект в формате выходного дня, где будет представлен ряд базовых дисциплин, необходимых для изучения кинезиологии и международной специализации.

В IKOS Institute структура преподавания будет принципиально другой. Информация не должна зазубриваться механически. Поэтому мы будем учить людей мыслить и понимать суть предмета, и тому, как полученные знания применяются на практике. Именно такой подход способствует формированию целостного мировоззрения и глубины в понимании работы человека и вселенной!

По окончании курсов по кинезиологии студентам выдаются международные сертификаты, которые дают право применять полученные знания и навыки.

Какие перспективы развития кинезиологии как ноу-хау науки можем ожидать в ближайшие несколько лет?

В современном обществе люди, в основной массе, живут в условиях «успеть все». Новым трендом активно становится ум, красота, и духовное развитие в одном флаконе. Методы устранения стресса и эффективные инструменты для личностных трансформаций актуальны, как никогда. Поэтому, думаю, что года через полтора-два в Украине о кинезиологии знают будут все, а практиковать большая половина тех, кто заинтересован в развитии себя и повышении качества своей жизни.

Текст: Татьяна Кулик



Анна Кольцова

Модель Анна Кольцова
о главном вдохновении – путешествиях

Больше всего запомнилась...

Страна, которая впечатлила больше всего – Индия. Это будто другая планета, где есть либо черное, либо белое – либо бедность, либо богатство. Когда впервые увидела, как маленькие дети и их родители спят на улице, зарыдала. Без слез не взглянешь, конечно. Но при этом они не агрессивные, а очень даже улыбочивые и позитивные.

Обратная сторона – богатые, дорогие районы – честно говоря, практически ничем не отличаются от наших.

Индия особенно отличается одеждой: разнообразиями тканей, фасонов. В магазинах, на базарах и ярмарках во всем этом обилии красок можно просто потеряться (улыбается).

Поразила Индия и едой. Все очень необычное, разное, но безумно острое. Долго так питаться может быть чревато последствиями. Но спасали экзотические фрукты, которых в Индии ну ооочень много.

Больше всего полюбились...

... Греция. Это та страна, в которой я себя чувствую комфортно. В Грецию летаю каждый год уже лет 5 подряд, но каждый раз, как первый, и возвращаюсь всегда с новыми позитивными эмоциями. Греки – очень открытые люди, чего нельзя сказать о индусах. Вечно улыбающийся, позитивные, а если нужна помощь, всегда выручат.

Несмотря на то, что в стране кризис, греков это вообще не расстраивает. Каждый вечер все кафе набережной забиты, они шутят, смеются. В общем, мои это люди – громкие, дружелюбные и отзывчивые.

История этой страны – отдельный момент, который в один разворот не поместить (улыбается). В этом году посетила Новый музей Акрополя очень понравился.

Какие еще страны советуете обязательно посетить?

Очень понравилась Грузия. Еда, конечно, космически калорийная, но раз в годик позволить можно (улыбается). Плюс грузинское вино... Это невероятно вкусно...

Также Грузия впечатлила красивыми горами. Я была в зимний период, когда было много снега, что в целом выглядело просто потрясающе.

Бывала в городе любви – Париже. Не могу сказать, что сильно впечатлена. Но Ниццу, Канны и маленькое государство Монако, без внимания оставить нельзя. В них чувствовала себя, как дома.

А что насчет арабских стран?

И в арабские летала. Но, как говорят, «не мое». Была у меня такая маленькая мечта – отпраздновать День рождения в Дубай. В этом году она исполнилась. Город, безусловно, помпезный, но искусственный. Да и мусульманские устои, традиции и обычаи мне не по душе.



Почему? Смущает положение женщин в таких странах?

Нет, дело не в этом. Закрытость людей больше смущает. И настораживает. Да и многоженство я совсем не разделяю.

А что тогда «Ваше»?

«Мое» – это когда весело, когда балаган. Такой балаган, как ни странно, я нашла в Израиле. Без улыбки об Израиле не рассказать. Если вечером пройтись по набережной, можно встретить кучу танцующих, поющих и просто радующихся жизни людей. При этом в Израиле есть на что посмотреть и что посетить: от исторически значимых мест и природных оазисов до ресторанов и уютных кафе.

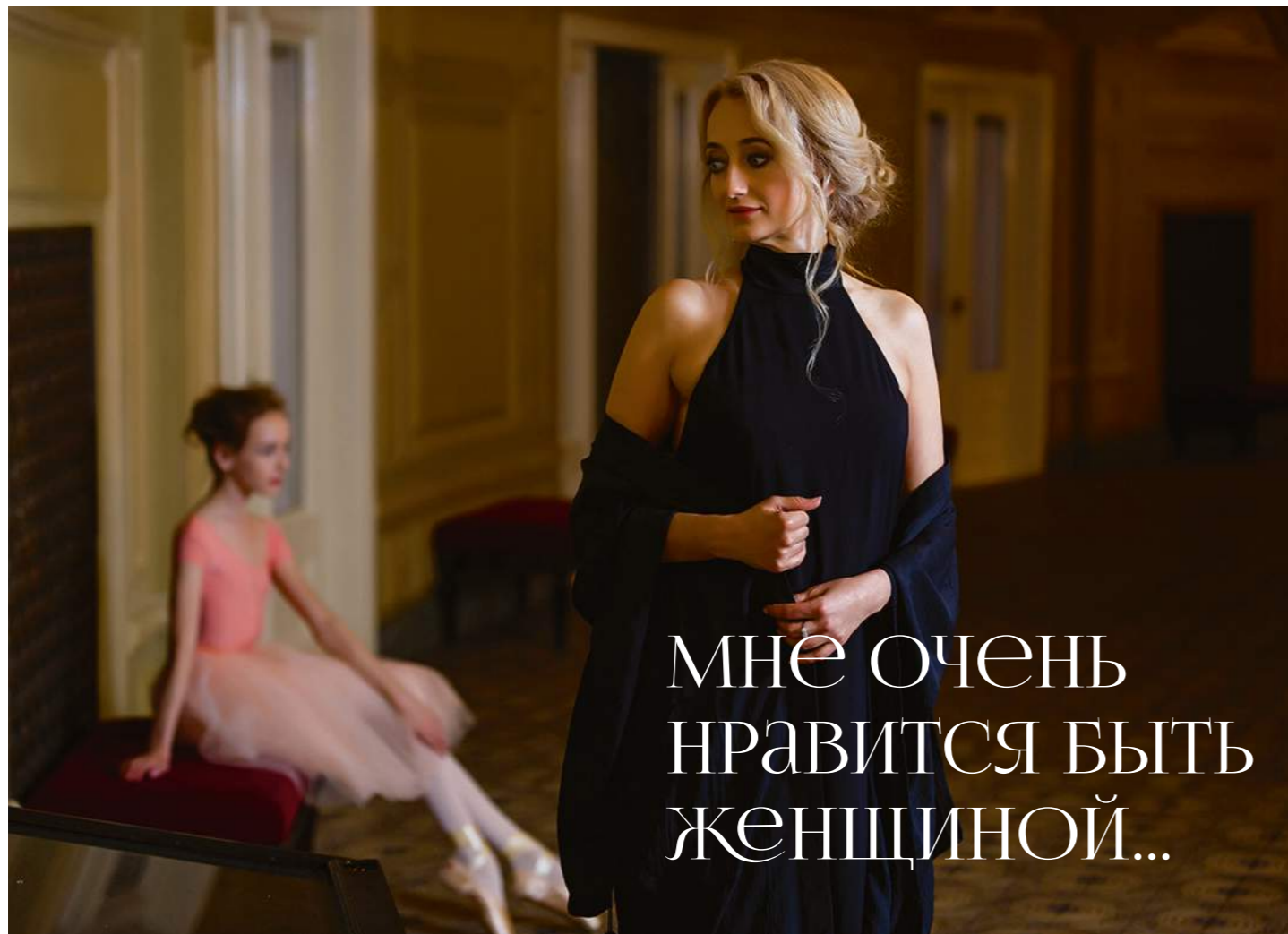


Фотосессию готовила
команда TOUCH magazine

О том, как правильно толковать понятие «женщина», как органично совмещать любимое дело и материнство, и как важно любить мир

Альфия Слейник

Владелица сети ресторанов Live, Центра развития и досуга Live Centre, создатель и идейный вдохновитель уникального проекта «Школа Совершенства»



МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ...

Нравится быть слабой и сильной, смеющейся и плачущей, веселой и грустной, умной и глупой, и вместе с тем – легкой и стильной, заботливой и любящей, танцующей и мечтающей, восторгающейся и творящей...

Я могу долго одеваться на свидание с любимым и за 5 минут собраться на важную встречу или на прогулку с ребенком. Мне нравится наряжаться в мягкие яркие платья, изысканные украшения и пьянящие ароматы... Мне нравится всегда выглядеть безупречно, даже после бессонной ночи с приболевшими детьми или с любимым мужчиной, и хочется постоянно улыбаться, потому что любовь будет существовать всегда, вне зависимости от обстоятельств и внешних факторов.

Я могу очень быстро сделать много важных дел на работе, дома и в социальной сфере, а могу часами наблюдать за играющими детьми, влюбленной парочкой, пушистыми облаками в прозрачном небе или гулять босиком по траве.

Мне нравится просыпаться на рассвете, пока все

спят, и наслаждаться тишиной, а если ее прерывает легкий ветерок, щебетание птиц или проснувшийся ребенок – для меня это еще большее блаженство... Мне нравится танцевать одной или с кем-то, напевать любимые мелодии дома утром или в компании друзей, много болтать и шутить, вышивать, рисовать и вкусно готовить, кататься на роликах и купаться в море, а иногда я думаю: столько всего еще хочется попробовать и научиться, потому что наш мир такой разнообразный, уникальный и непредсказуемый, что порой дарит нам счастье даже в испытаниях...

Я обожаю и ценю каждую минуту жизни и каждого человека, который задержался в моей жизни надолго или всего лишь на миг... И общение с природой и детьми – для меня самый лучший подарок.

Я могу создавать сказку в своем мире, а могу творить красоту и гармонию везде вокруг себя.

И как же все-таки здорово, что кто-то когда-то создал Женщину!



Женщины часто сконцентрированы на семье, на работе, на домашнем хозяйстве или только на детях и забывают о себе. У меня есть любимая притча. Белая медведица шла с малышом. Шла очень долго в мороз, без еды. И вдруг они нашли рыбку. Медвежонок потянулся за ней, но медведица его ударила и съела рыбку сама. Вывод этой притчи такой, что если мама сыта, здорова и счастлива – дети выживут, а если мама не знает куда бежать, то все будут сыты, но несчастны и не реализованы в жизни вместе с мамой. Это очень сложно понять нашему женскому менталитету. Но это очень важно.

A woman with long, wavy blonde hair and blue eyes is standing on a balcony. She is wearing a black lace dress with long sleeves and a high neckline. She is leaning on a dark metal railing with ornate scrollwork. In the background, there are several large, ornate chandeliers with many lights, creating a warm, golden glow. The setting appears to be an elegant, possibly historical, interior space.

Анна Слейник

«Мне очень нравится быть женщиной...»