

GOSSIP

АННА ГАРО

Обращение к
семейному
адвокату - дань
моде или
жизненная
необходимость
современности

ИРИНА ДЕМЧЕНКО

Английский
онлайн
Или как выучить
английский не
выходя
из дома

Кремы нового
поколения:
BB CC DD
EE ZZ PP

АНИТА
ЛУЦЕНКО

«**WOW**
BODY
Slim»

ГЕРОИНЯ
НОМЕРА:

АЛЕКСАНДРА
ШТАНИЙ-МЕДЯНИК

Mrs Globe Ukraine 2018



nolimits
its milon

"УМНЫЕ" ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

nolimits clubs Ukraine - это инновационный фитнес-клуб, который работает на немецком оборудовании milon.

Наши тренировки - это легко и понятно, потому что вам не нужно самостоятельно создавать или придумать план тренировки, не нужно каждый раз перестраивать под себя тренажеры. Нужно только всего за 35 минут выложиться на все 100% и Вы гарантированно получите свой желанный результат. Думайте о своих целях и прилагайте максимум усилий, а детали мы уже продумали за Вас. Всего за 5 секунд мы запишем все Ваши персональные тренировочные настройки на смарт-карту, так что Вам не нужно будет запоминать их самостоятельно. Это очень простой процесс, сразу же после него Вы сможете приступить к тренировке на «умных» тренажерах milon - Вам будет достаточно поместить карту тренажер и он сам подстроится согласно Вашим параметрам. Ваша карта будет хранить все настройки и тренировочные планы. nolimits clubs Ukraine - это «умный» фитнес для успешных людей.



Ждем Вас на тренировки по адресу: **Столичное шоссе, 103, ТРЦ «Атмосфера»**

Сайт: **nolimitsclubs.com.ua**

Тел: **066 777 77 72**

GOSSIP

№3 май-июнь 2018

Главный редактор

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

Рекламный отдел

pr-manager Алина Данилец
pr-manager Анастасия Ащепкова
pr-manager Алина Рябоконеь
pr-manager Алена Сигул

Дизайн и верстка Юлия Бабушко

Корректор Татьяна Кулик

Журналист Татьяна Кулик

Администратор сайта Даниил Агеев

Фотограф номера Владимир Лопатюк, Елена Гудемчук

Видажист Юлия Шупик

САЙТ

WWW.GOSSIP.IM

Адрес редакции

г. Киев, ул. Институтская, 18, офис 103

Отдел распространения:

По вопросам рекламы и сотрудничества +38 050 783 7777

E-mail: gossip.magazine.ua@gmail.com

Свидетельство о государственной регистрации: КВ №23019-12859Р

Типография: ТОВ «Перша експериментальна друкарня»

Дата выхода: 1 мая

Тираж: 20 000 экз.

Рекомендуемая цена: 50 грн.

Редакция не несет ответственности за содержание материалов. Точка зрения авторов и героев публикации может не совпадать с мнением редакции. Воспроизведение материалов, опубликованных в издании, допускаются только по письменному разрешению ООО «Пипл». Редакция оставляет за собой право редактировать материалы, представленные героями публикаций.



MARY KAY

Новинка!

*Тіні для повік Chromafusion™ від Mary Kay®!
До 12 годин кольору для
бездоганного вигляду non-stop*

- Матрична технологія Mary Kay® Chromafusion™
- Насичені кольори, шовковиста текстура
- Non-stop стійкість до 12 годин

22 насичені відтінки, 2 варіанти фінішу, 1 особлива матрична технологія з методом огортання пігментів шовковистою кремовою оболонкою для особливо підсиленого кольору. Все це про нові **Тіні для повік Chromafusion™ від Mary Kay®**, що здатні перетворити кожен день на свято кольору та краси! Обери свої улюблені тіні вже сьогодні.

Офіційний Beauty-партнер Ukrainian Fashion Week 2018

UKRAINIAN FASHION WEEK

СВЯТКУЄМО **55** РОКІВ
УПЕВНЕНОСТІ • ЧАРІВНОСТІ • СУЧАСНОСТІ

Зверніться до свого Незалежного Консультанта з краси Mary Kay® та дізнайтеся більше про продукцію та можливості з компанією вже сьогодні.

www.marykay.ua

Расправили крылья!



После затяжных холодов нет ничего лучше по-настоящему летнего солнца и тепла, красивых женских оголенных ног и бабочек в животе. Женственность, сексуальность, ум, харизма, целеустремленность – это все о героях выпуска май-июнь.

Вашему вниманию мы представляем наш летний выпуск с солнечной **Александрой Штаний-Медяник** в главных роли. Она была удостоена титулом Mrs. Globe Ukraine 2018 и в этом году будет представлять Украину на Mrs. Globe в Китае. Александра - декоратор интерьера, в своем интервью для GOSSIP она рассказала об интерьерных тенденциях 2018 года, участии в конкурсе Mrs. Ukrainian International 2018, а также поделилась планами на будущее. Мы приоткрываем завес самых интересных подробностей из жизни людей, которые достигли высот.

Мы по-прежнему говорим об актуальных трендах, модных цветах и аксессуарах этого сезона. Вдохновляйте, вдохновляйтесь и получайте удовольствие от жизни. Правило сезона одно – не бойтесь экспериментировать, но оставайтесь индивидуальными в своем стиле!

Команда журнала GOSSIP готовила этот выпуск с трепетом и любовью, ведь по-другому мы не умеем. Каждая статья несет определенный смысл.

Расправьте крылья – сделайте то, чего так давно боялись. Если не сейчас, то когда?!

GOSSIP

magazine

Читайте нас
в электронном варианте!

Подписка на журнал
Gossip magazine на сайте
www.gossip.im



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

Слово редактора 6

В фокусе 10

На обложке:

**АЛЕКСАНДРА
ШТАНИЙ-МЕДЯНИК**

«Я – декоратор интерьера»..... 44

МОДА

Дизайнер Анна Базык..... 22

Деним в моде при любой погоде..... 38

Пиджак с мужского плеча..... 24

Героиня ч.б кино..... 25

BEAUTY

Кремы нового поколения:
BB, CC, DD, ZZ, PP и AA кремы 54**КОСМЕТОЛОГ**
Анастасия Заславская..... 56Наталья Лысенко
«Стареть надо уметь красиво»..... 58

ЗДОРОВЬЕ

FX Med – клиника семейной и
функциональной медицины..... 26Анита Луценко
«Для того, чтобы полностью
обновить образ жизни, Вам
понадобится всего 84 дня»..... 28Ольга Дитрих
«Кушаем и стройнеем»..... 30Владимир Соболевский
«Имплантация зуба как основной
вид протезирования»..... 32Ольга Клименко - персональный
фитнес тренер..... 34Марина Мороз
«Берегите себя! Худейте правильно
и вкусно!» 36Елена Таран
«Управление медицинским
бизнесом в Украине: проблемы
и перспективы»..... 42

РАЗВЕИВАЕМ МИФ

Ника Гудзинская
«Теперь хочу заняться
пилотированием»..... 60Анна Гаро
«Обращение к семейному
адвокату – дань моде или
жизненная необходимость
современности?»..... 64Ирина Демченко
«Английский онлайн или как
выучить английский, не выходя из
дома»..... 66**ЭКСПЕРТ ЭМОЦИЙ**
Марина Харитон..... 68**Мира Гура**
«Best Coach International 2018»..... 80

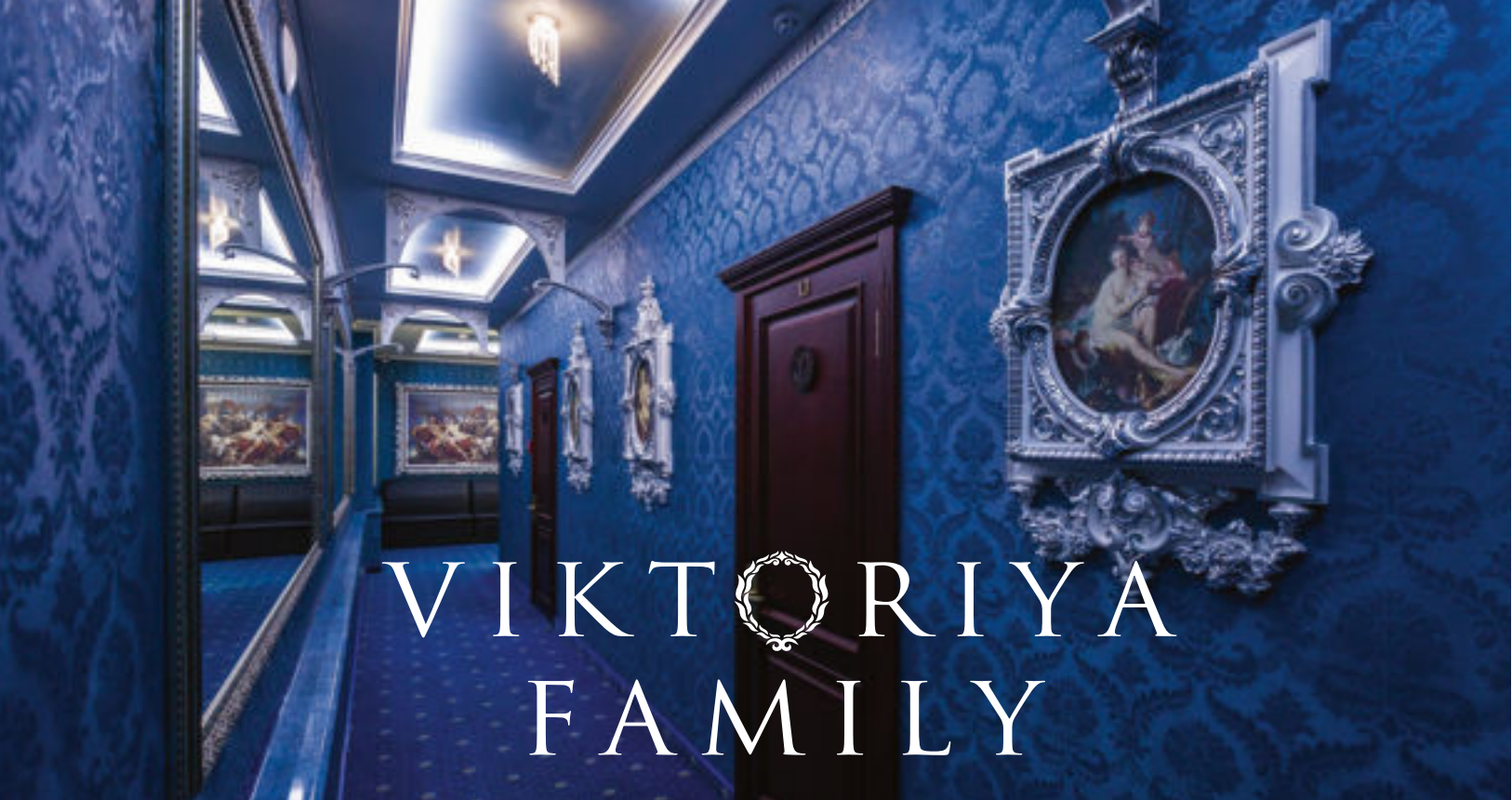
НОВЫЕ ЛИЦА

Наталья Рязанова
Венчурный акселератор для
инновационных стартапов: Обучение.
Поддержка. Инвестирование 62**ХУДОЖНИЦА**
Алена Панасюк..... 76Юлия Левинская
«На пути к Victoria,s Secret»..... 78

ОТНОШЕНИЯ

СЕКС. Чего хочет женщина в
постели на самом деле»..... 70

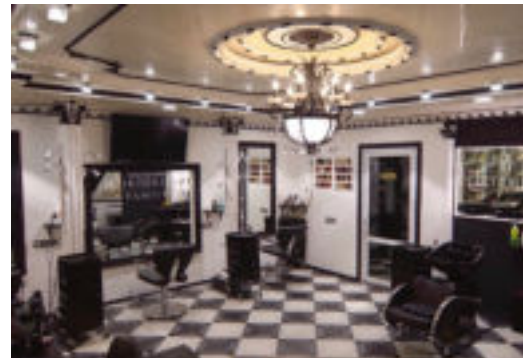
Поменяешься – полюблю 86



VIKTORIYA FAMILY

Комплекс «Viktoriya Family» *отдых для всей семьи*

Это уютная гостиница, сауна на любой вкус. Салон красоты, где работают профессиональные мастера. Ресторан с прекрасной и уютной атмосферой. Караоке зал с большой базой песен. Летняя терраса и много других развлечений для всей семьи.



VIKTORIYA
FAMILY



Киев, ул. Тулузы, 3Б, тел. +38(044) 276 76 71

Загородный комплекс с. Петропавловская Борщаговка,
ул. Княгини Ольги, 6,
тел. +38(098) 750 80 50, viktoriya.ua

ЛЕОСЯ ГРИШАЧЕНКО



Девиз:
«Укрощаю
«нечего
надеть»

Фотограф:
Елена Гудемчук
Визаж и прическа:
Юлия Шупик
Стилист съемки:
Оксана Павленко
Одежда: MyClothing

Леся Грицаенко – основатель шоппинг агенства «Pink & Blu», руководитель отделов Стилистов и Обучения в «Академия Моды & Стиля», корпоративный тренер по стилю, преподаватель в КНУТД.

Ситуация: из шкафа вываливается миллион вещей, в нем даже щели нет, чтобы запихнуть новое платье, но, увы, нечего надеть. Думаю, многим это знакомо. К сожалению, не каждая девушка умеет разбирать гардероб и выбрасывать неактуальные вещи. Интересно, как происходит разбор гардероба с профессиональной точки зрения?

Разбор можно провести как самостоятельно, так и со стилистом. Главная задача любого разбора – избавиться от «несварения гардероба». Я часто сравниваю гардероб с едой. Ведь для вкусного блюда мы берем самые свежие, ароматные продукты и на выходе получаем вкусность. Так почему же мы позволяем поселиться в гардеробе старым, неподходящим вещам, которые портят «вкус» образов и занимают место на полках? Актуальные вещи, как свежие продукты, – из них можно строить качественные и красивые образы. Те, которые не в тренде, можно сравнить с теми, что уже утратили свой срок годности. С такими продуктами все блюда будут невкусными, а соответственно и образы будут как бы с «душком» условно: старомодными, а-ля бабий лук или просто искажать красоту. После такого сравнения, надеюсь, каждый читатель легко сможет избавиться от неподходящих вещей (улыбается).

Как провести разбор гардероба самостоятельно?

Отправьте всех из дому, сделайте себе ароматный горячий шоколад, капучино с корицей, налейте шампанского или мартина со льдом – кто что любит (улыбается). Первый шаг – обеспечить себе приятное настроение и начать получать удовольствие еще до разбора гардероба. Второе: вытащите все вещи для разбора и дайте ответы на вопросы по таблице-схеме о каждой вещи. В итоге вы придете или к пункту «Удалить», или к пункту «Оставить». Не жалейте вещи, на смену им придут те, которые будут делать Вас стильной и современной. Это один из вариантов разбора. Если разбор проводит стилист, то конечной целью будет не только избавление гардероба от неподходящих вещей, но и подготовка новых образов из подходящих. А также составление чек-листа вещей, которые желательны приобрести, чтобы получившиеся образы стали законченными, актуальными, стильными, интересными, индивидуальными. Все готовится в отдельном файле: образы+чек лист. Если говорить об алгоритме разбора, то это происходит так:

- Определяем цветотип, чтобы оставить только подходящие цвета.
- Определяем тип фигуры, чтобы оставить нужные фасоны и правильно составить образы.
- Выясняем предпочтения по стилю, чтобы девушка (женщина) чувствовала себя комфортно и уверенно.

По итогу формируется 3 основные группы: неподходящие, подходящие и подходящие, но которые нужно перешить или подогнать по фигуре.

Далее в подходящей группе выделяю 3 подгруппы: базовую, ситуативную и модную – собираю образы, фотографирую и составляю чек-лист покупок. В первую очередь в чек-лист попадают недостающие вещи из базовой группы. Затем из Ситуативной, далее из Модной (называем ее «радость перемен»). Во время разбора гардероба у нас есть от 3 до 6 часов, во время которых я рассказываю об этих группах и объясняю, как с ними работать. Соответственно, когда клиент идет на шоппинг, у него есть четкий лист: что купить, как эта одежда будет сочетаться с другой и какое время эта вещь будет актуальна, чтобы не вложить слишком большие деньги в то, что будет не модным через год.

Что Вы делаете со своими вещами, которые уже вышли из моды или покупались на один раз под конкретное мероприятие?

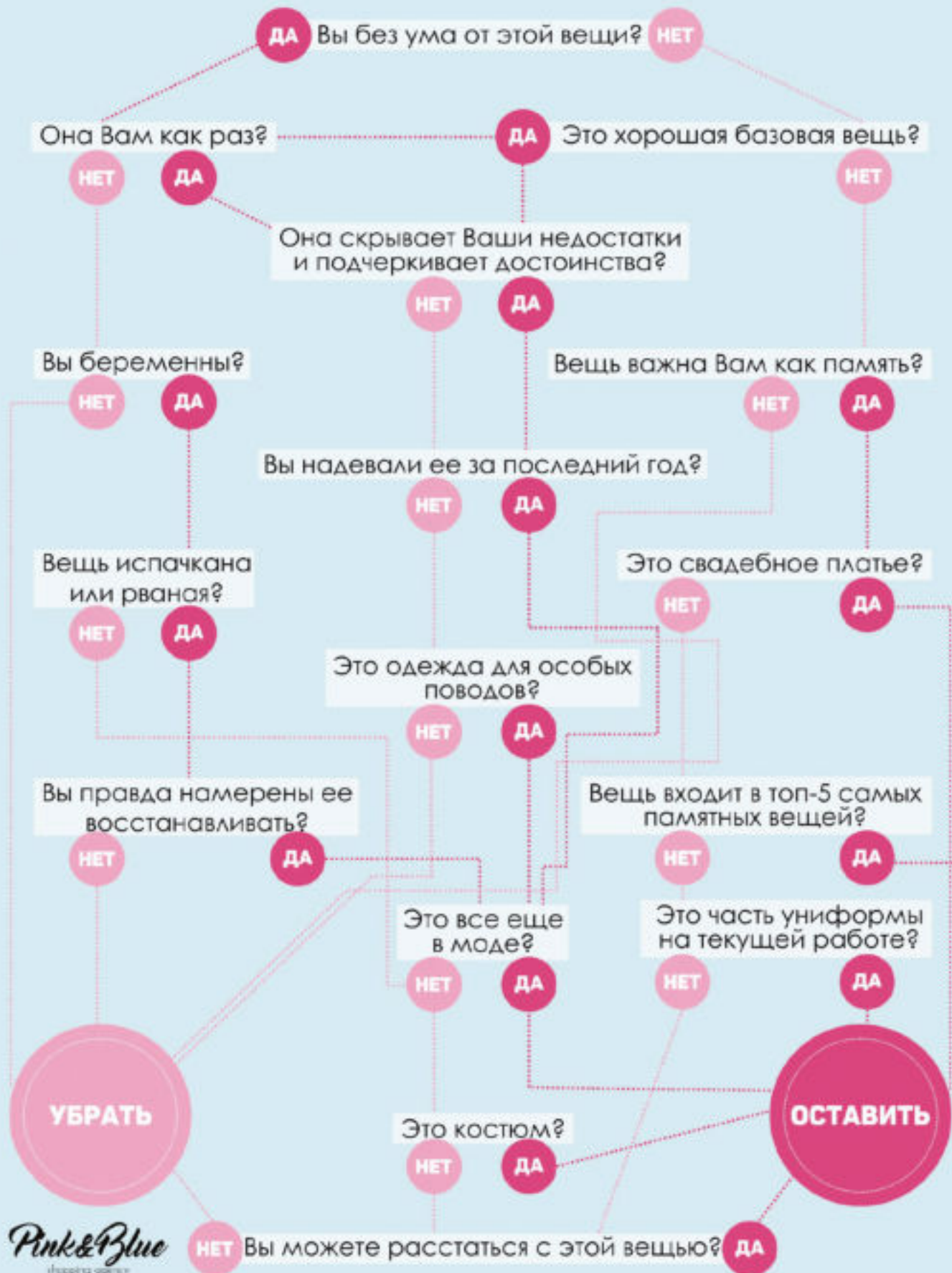
Я даже расскажу, как на некоторых можно заработать или использовать с выгодой (улыбается).

Некоторые вещи размещаю на Shafa.ua. Это сервис для стыковки продавца и желающего приобрести вещь, поэтому у них нет кнопки «Купить», а есть кнопка «Хочу». Также можно отнести вещи в благотворительные комиссионные магазины или фонды, например, «Ласка», «Мурахи». И самое интересное: что делать с нарядами и платьями под определенный повод, которые уже не оденешь? Заработать на них (улыбается)! Есть сервис аренды платьев Oh My Look, куда я тоже сдаю свои платья. Кстати, сдавать в аренду можно как коктейльные, так и свадебные, получая 20% от проката в виде бонусов, которые ложатся на личную карту-счет. Затем их можно использовать или для аренды платья себе, или же получить деньгами, если платье продается.

Были случаи, когда клиента не устроила Ваша работа и он не поддерживал стиль, который Вы создали, или не надел подобранные луки для мероприятия?

Нет! Если я работаю с клиентом в первый раз, он проходит минимум 4 теста, которые отвечают за его стилевое направление, предпочитаемый стиль, темперамент, характер, а также заполняет анкету, которая с точностью до 99% определит вкусовые предпочтения: декор, принты, характер рисунков, фасоны одежды, варианты комплектации одежды, впечатление, которое хочет произвести на окружающих... Но сложности в другом. У каждого есть видение себя в какой-то роли. Моя задача показать, что клиент может быть не только «Жанеттой», а еще и «Сюзеттой», и «Веттой». Если клиент не

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО В ВАШЕМ ГАРДЕРОБЕ?



готов увидеть себя еще в какой-то роли, то мы работаем медленно, включаем процесс адаптации и привыкания к другой одежде, новинкам в комплектации, чтобы сделать образы актуальными и трендовыми. А если клиентка готова и хочет быть разной, все происходит быстро, и гардероб наполняется множеством образов, а окружающие начинают недоумевать, как она может так меняться и что это за чудо-гардероб у нее такой. Часто бывает так, что у клиента очень качественная одежда, которая подходит по всем параметрам: цветотип, тип фигуры... Она даже бывает очень дорогой! А все равно клиенту ничего не нравится в своем гардеробе. Почему так происходит? Все мы растем под влиянием родителей и наши мамы закладывают нам, что красиво, а что нет. Мы часто видим какие-то сочетания в одежде у мамы, у родных, и они «прописываются» у нас в голове. Поэтому далее мы выбираем одежду по накатанным шаблонам, покупаем, но она не радует. Здесь нужно проводить тестирования. Потому что у мамы может быть романтическое стилевое направление, а у дочери этническое. Дочь по-прежнему покупает декор из маминей стилистики, просто потому что знает, как этим пользоваться. Сама же любит этникой, но проходит мимо, потому что она вне зоны ее комфорта. Я привела пример с мамой, потому что это самый распространенный вариант, который я вижу во время разборов гардероба. Иногда даже мама помогает покупать вещи, но опять же: вы и мама или подруга абсолютно разные люди, и лучше знать, что вам подходит, наверняка.

Что значит понятие «корпоративный тренер по стилю»? С кем в этом направлении уже работали?


Иногда компании просят стилиста провести мастер-класс или серию мастер-классов для своих сотрудников по определенным темам. Самые часто запрашиваемые темы: построение гардероба, построение капсулы, построение образов, подбор и работа с аксессуарами, дресс-коды. Работала с компаниями Choice, Coral Club, Альфа-банк. Также провожу онлайн вебинары на эти же темы, поэтому не обязательно работать в определенной компании, чтобы прослушать интересующую тему (улыбается).

Расскажите о Вашем детище – шопинг агентстве «Pink & Blu».

Основная идея – это шопинг, наслаждение и релакс в другой стране, культуре, атмосфере, архитектуре. Когда тебе никуда не нужно бежать и торопиться, когда есть время на себя, пройтись по магазинам, заглянуть в кафе или ресторан и насладиться новыми ароматами и вкусами, цветами, услышать пение птиц и увидеть бутоны роз среди зимы. Летом насладится буйством красок, атмосферой Стамбула с его красочными пейзажами и сияющими куполами мечетей, пройтись по местным улочкам и увидеть колорит рынков, Гранд-базар, по которому



рассекал сам Джеймс Бонд, прогулялся вдоль Босфора и даже пересечь его на небольшом уютном катерке. А вечером спрятаться в уютном ресторанчике, за окном которого виден сам Босфор с отблесками огней города и отражением сияющего моста... Там люди ценят сервис и время. И это ощущается во всем, даже в том, как приносят одежду в примерочную во время шопинга, угощают чаем, потому что вы задержались в магазине более чем на 20 минут изучая ассортимент. И самое главное – это ассортимент вещей, количество брендов и их ценовая политика. Да простят меня любители Zara (улыбается), приведу пример. В Турции ассортимент в разы больше и он приближен к европейской моде. Но считаю, что покупать «Zara», находясь в Стамбуле, преступление против собственного гардероба. Потому что в этой же ценовой категории в Турции есть бренды, которые намного качественнее европейских. Например, кожаные куртки мы покупаем только у производителей «DERIMOT» и «DESSA». Точнее в их фирменных аутлетах. Потому что стильные дизайны неизменны, та же косуха. А в аутлетах можно найти прошлогоднюю куртку по цене в 2 раза дешевле. Кроме того, у них все время проходят акции со скидкой на вторую вещь, поэтому там часто берем сумки шопперы, кроссбоди, рюкзаки, которые являются базовыми. В Стамбуле, и вообще в Турции, много фабрик известных брендов, поэтому цены там гораздо приятней, и то что у нас продается по полной цене, часто уже там со скидкой.



Самый смешной отзыв от клиента: «Спасибо вам большое, теперь я научилась красиво упаковывать свой жир».

Как появилось такое необычное название?

Иногда шопинг проводит два стилиста, особенно, когда к нам приезжают две подруги и хотят отлично провести время. После одного из таких удачных шопингов мы сидели в ресторане, в котором все стены были из стекла. Я и моя коллега Анастасия Швецова сидели спиной к окну с распущенными волосами. У нее розовые, у меня голубые. И одна из клиенток назвала наше отображение в окне «Pink & Blu».

Есть планы на открытие шопинг туров в других направлениях/странах?

Хотим расширить вариативность шопинга и открыть еще и свадебное направление, чтобы невеста и ее подруги могли не только купить все необходимое, но и, конечно, прекрасно провести время. Одно из таких мероприятий уже запланировано на июнь, и пройдет оно в Измире – еще одном сказочном городке у побережья Эгейского моря. Когда-то он был греческим городом, и в какой-то мере там немного иная культура, ритм жизни, пейзажи и колорит...

Мы изменили философию шопинга. Теперь это не только новые покупки и стильные образы. Момент наслаждения включается еще до шопинга. Подобно культуре королей, вас готовят к шопингу: стилисты делают прическу и макияж. По дороге в шопинг-мол вы сможете насладиться архитектурой города. Станете обладательницей стильной одежды и аксессуаров. И кульминацией шопинга станет изысканный ужин в ресторане на берегу Босфора, в котором будет отражаться ночной Стамбул с его мечетями. **А вы готовы к сказке?**

Текст: Татьяна Кулик

МЫ ДЕЛАЕМ
РОСКОШЬ
ДОСТУПНОЙ



M
Y clothing
www.myclothing.com.ua



Сара Джессика Паркер в Dolce&Gabbana



Эмбер Херд в Carolina Herrera



Дженнифер Лопес в платье Balmain



Рианна в наряде от John Galliano for Maison Margiela

Met Gala-2018
«Божественные тела: мода и католическое воображение»
(Heavenly Bodies: Fashion and the Catholic Imagination).



Жасмин Сандерс в наряде от H&M



Донателла Версаче



Джиджи Хадид в Versace



Кэти Перри в Atelier Versace



Карди В в Moschino by Jeremy Scot



Лана Дель Рей в Gucci



Джаред Лето в Gucci



Ирина Шейк в Versace

Met Gala 2018 по традиции дает старт новой выставке в Метрополитен-музее, которая в этом году посвящена связи моды и католической религии. На красной дорожке мероприятия собрались самые известные представители мира моды, кино и музыки, а хозяйками вечера вместе с Анной Винтур стали певица Рианна (в Maison Margiela) и адвокат Амаль Клуни (в Richard Quinn). А в гости к ним пришли Мадонна, Джиджи Хадид, Ким Кардашьян, Жизель Бюндхен, Ума Турман, Эмили Кларк, Дженнифер Лопес и еще несколько десятков приглашенных, которых лично утверждала главный редактор американского Vogue. Каждый из них продемонстрировал свой взгляд на связь моды и религии.



Рози Хантингтон-Уайтли в Ralph Lauren Collection



Блейк Лайвли в Atelier Versace



Ким Кардашьян в Versace



Прианка Чопра в Ralph Lauren

GOSSIP

BARABANOVA

НИКОГДА
НЕ
СДАВАТЬСЯ



Как Вы можете охарактеризовать себя в двух словах?

Varabanova – это веселая, добрая, романтичная девушка, которая живет в любви и окутана творчеством.

Когда Вы решили стать певицей и почему?

Я родилась в семье музыкантов. Мой отец профессиональный музыкант-барабанщик. Он часто брал меня с собой на концерты, поэтому детство я провела в музыке (улыбается). Когда он выступал, я мечтала стоять с ним на одной сцене и петь! Мне казалось, что я родилась певицей и творческим человеком.

**Бывают ли моменты, когда Вас покидает вдохновение (теряете веру в себя)?**

Конечно. Бывают разные ситуации в жизни. Но у меня есть одно лекарство: когда мне плохо на душе, я иду петь или писать новую песню, стихи. Таким образом я ухожу от плохого настроения.

Опишите свою рабочую обстановку?

Моя рабочая обстановка – это постоянные репетиции, занятия вокалом, игра на барабанах и записи новых песен в студии. Разнообразно (смеется).

Что Вас интересует помимо работы и процветания в шоу-бизнесе?

Я играю в большой теннис, много путешествую и зани-

маюсь дайвингом. Сейчас пишу книгу о своей жизненной истории, которая будет называться «Щоденник пам'яті». Надеюсь, она когда-то выйдет (улыбается). Никогда нельзя опускать руки, когда жизнь подкидывает непростые испытания.

Нужно жить с любовью, относиться к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. Книга построена на истории молодой девушки, которая прошла свой нелегкий жизненный путь, была на краю пропасти, но, не смотря на все, осуществила свою мечту. Ведь мечты сбываются (если захотеть).

**Как Вы отдыхаете от работы?**

Все свое свободное время я провожу с сыном. Мы много гуляем, посещаем театры, кино, разговариваем, едим мороженное и просто наслаждаемся жизнью.

Есть ли у Вас свой девиз, миссия?

Никогда не сдаваться! Чем больше мы набиваем себе шишки, тем легче будем переступать через все преграды на нашем жизненном пути.

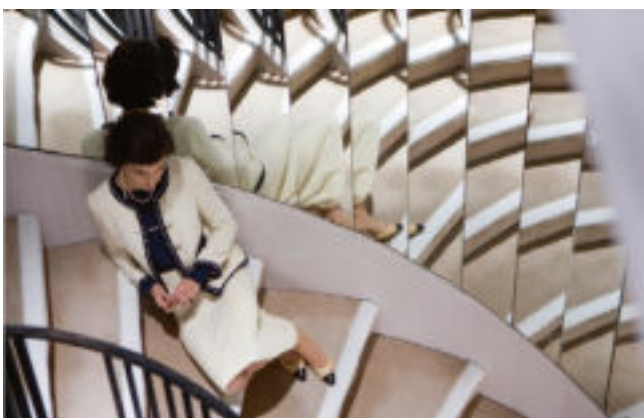
Какую оценку Вы поставите себе как певице?

Я много работаю как музыкант, поэтому оценку пусть ставят мои поклонники. Но я знаю, что мне многому еще нужно научиться, ведь век живи – век учишь.



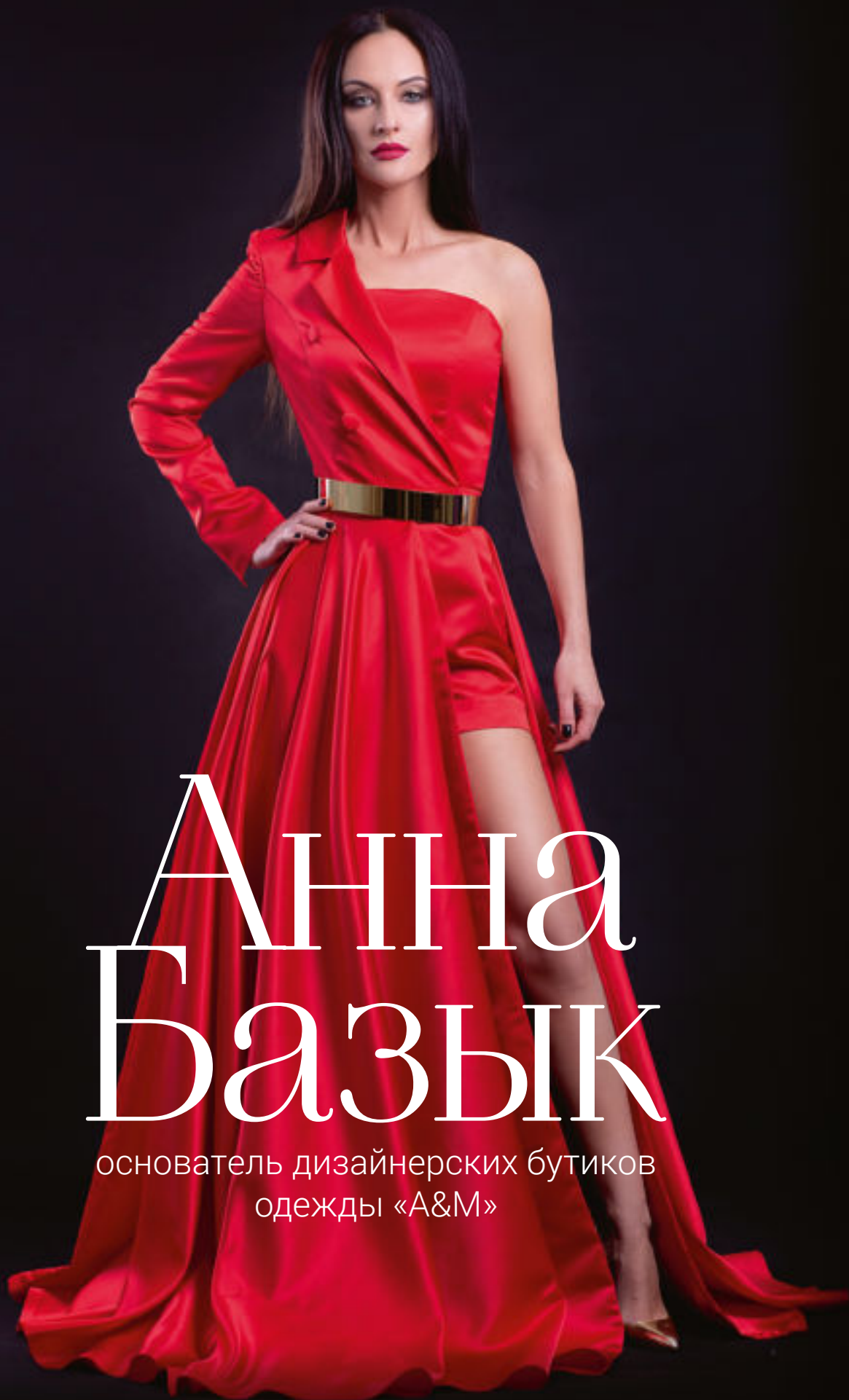
peace
DRUMS & PERCUSSION

СПИСОК FASHIONISTA:



25 ЛУЧШИХ ФИЛЬМОВ О МОДЕ

1. **Забавная мордашка**, 1957, чтобы увидеть Одри Хепберн в нарядах от Givenchy.
2. **Записки об одежде и городах**, 1989. Кадры из мастерской Йоджи Ямамото.
3. **Высокая мода**, 1994. Увидеть мир, где все нежно ненавидят друг друга.
4. **Подиум**, 1995. Узнать о первых шагах Кристи Тарлингтон в модном бизнесе.
5. **Джиа**, 1998. Посмотреть на юную Анжелину Джоли в образе топ-модели 90-х.
6. **Верушка – жизнь перед камерой**, 2005. Послушать историю модели, склонной к психоанализу.
7. **Образцовый самец**, 2001. Чтобы выяснить, кто мужчина-модель N1 в мире.
8. **Дьявол носит PRADA**, 2006. That's all.
9. **Энни Лейбовиц: Жизнь через объектив фотоаппарата**, 2006. О жизни и вдохновении одного из лучших фотографов современности.
10. **Секреты Лагерфельда**, 2007. Увидеть личную библиотеку Карла.
11. **Глянец**, 2007. Увидеть всю правду о русском гламуре.
12. **Валентино: Последний Император**, 2008. Страсти по-итальянски.
13. **Секс в большом городе**, 2008. Чтобы выбрать лучшее свадебное платье.
14. **Шопоголик**, 2009. Понять, что кредитная карточка – вам не друг. А на этикетки стоит смотреть внимательнее.
15. **Сентябрьский номер**, 2009. Увидеть ответ Анны на «Дьявол носит PRADA».
16. **Цветок Пустыни**, 2009. Чтобы понять – за успех надо бороться.
17. **Коко до Шанель**, 2009. Чтобы услышать ту самую песенку «Ко-ко».
18. **Ив Сен-Лоран**, 2013. Во-первых это красиво.
19. **МакКуин и я**.
20. **Элитное общество**, 2013. Иногда любовь к одежде может очень плохо кончиться.
21. **Мадемуазель Си**, 2013. Чтобы услышать, как Карин Ройтфельд поет «Подмосковные вечера».
22. **Директор: эволюция в трех актах**, 2013. Тогда еще Фрида Джаннини была креативным директором GUCCI.
23. **Развейте мой пепел в «Бергдорфе»**, 2013. Понять, что для кого-то универмаг - это Рай на земле.
24. **Сен-Лоран. Стиль – это я**, 2014. Осторожно: фильм 18+
25. **Диор и Я**, 2015. Проследить, как за 4 недели создается коллекция Haute couture.



Анна Базык

основатель дизайнерских бутиков
одежды «А&М»

Натуральные материалы, продуманные силуэты, современный дизайн и возможность легкого сочетания моделей помогут Вам всегда оставаться в центре внимания и чувствовать себя уместно в любой ситуации. Если Вы любите одеваться ярко, модно и оригинально, в «A&M» Вы найдете все необходимое, чтобы всегда быть в центре внимания. В «A&M» представлены наряды для любого торжества и праздника, которые смогут удовлетворить вкус самой привередливой модницы! А для деловых ситуаций, в которых Вам непременно нужно выглядеть элегантно, но и стильно, «A&M» предлагает деловые наряды. Мода постоянно диктует свои требования и для современной девушки, желающей идти в ногу со временем, важно иметь возможность постоянно пополнять свой гардероб красивой и стильной одеждой.

В условиях нынешней экономической ситуации в Украине многие магазины, бутики одежды закрываются в течение 5 лет. Ваш бутик на рынке уже 7 лет. Как считаете, в чем секрет столь долгосрочной успешности?

Конечно, снижение покупательской способности ощутили, но для нас главное сохранить команду творческих и талантливых людей. Мы развиваемся постепенно и стабильно, не стремительно, что снижает риски, но дает возможность оставаться на плаву, сохранив нишу.

Как правило, если человек приобрел наше изделие один раз, он обязательно возвращается вновь. Нам везет, наши клиенты всегда довольны, вежливы и улыбчивы.

Какие они – клиенты Вашего магазина?

Наши клиенты – это молодые девушки и женщины разного возраста с размерами одежды XS-5XL. Мы стараемся угодить каждой, в зависимости от ее видения себя. Но в основном – это та добрая часть женщин, которые себя любят, уважают и хотят выглядеть красиво как на свадьбе подруги, так и на совещании в офисе.

Кто-то из селебритис приобрел Ваши платья?

Да, из последних – Анна Жижя, которая была в нашем платье в новогоднем выпуске «Ревизора». Она была очень довольна, потому что платье сидело идеально, и прекрасно подчеркнуло достоинства ее фигуры. Но мы открыты для всех покупателей и можем подобрать как офисный вариант, так и коктейльно-вечерний наряд.

Какая ценовая политика платьев?

Цена платьев варьируется в пределах 2000-5000 грн. То есть абсолютно любая девушка может купить себе платье и на выпускной, и на свадьбу к подруге, и на выход на красную дорожку.

Допустим, понравилось девушке платье, но хочет как-то перешить или какой-то элемент декора убрать. Есть такая возможность?

Если речь идет о размере, то платья отшиваются размером до 5XL. В таком случае мы просто найдем размер больше. Были случаи, что полные женщины просили сделать рукав длиннее, чтобы скрыть какие-то недостатки. Это тоже реально. Были случаи, когда просили сделать декольте глубже. Если есть что показать, почему бы и нет (улыбается). Мы всегда идем на встречу. Если это не существенно меняет разработанную нами модель, то конечно. Все обсуждаем и корректируем.

Кто занимается разработкой дизайна платьев?

Разработкой дизайна занимается мой друг, талантливый человек с огромной практикой пошива модной одежды Макс Гаркуша. У него прекрасный вкус и за долгие годы работы он как никто понимает, чего же хочет женщина, и как сделать ее уверенной и уникальной.

В каких городах и каких торговых центрах «A&M» можно найти сегодня? И планируете ли расширяться, открывать новые магазины?

На данный момент мы представлены в Кропивницком, Киеве (Promenada, 2 этаж). С апреля будем в «Квадрат Нео», где будет представлена более бюджетная линия одежды. Мы хотим, чтобы все девушки могли подчеркнуть свои достоинства с помощью нашей одежды, и с удовольствием работаем для них. Планируем представить нашу одежду в четырех разных районах столицы.

“ Женственность и неповторимость – это «A&M» ”

Что отличает «A&M» от подобных бутиков?

«A&M» – это платье со специально разработанным лекалом. Оно великолепно сидит на практически любой фигуре, подчеркивает уникальность каждой женщины и девушки. Мы работаем с удовольствием и позитивной энергетикой, оставляя в каждой единице изделия частичку себя. Женщина прекрасна, и наши наряды это подчеркивают.

Текст: Татьяна Кулик



КАК НОСИТЬ ПИДЖАК С МУЖСКОГО ПЛЕЧА

Самый логичный способ носить пиджак oversize — сочетать его с брюками. В этом сезоне размер очень важен. Широкие плечи двубортного жакета будут хорошо смотреться с брюками-бананами. И в этом комплекте не должно быть ничего лишнего — только уверенные линии и лаконичный крой.



Но модным в этом сезоне также пиджак на голое тело

Чтобы выглядеть сексуально, не обязательно надевать пиджак на голое тело, как это часто делает Белла Хадид. Объемный жакет отлично смотрится с топом или бралеттом, как на показе Tom Ford. Да, это тоже требует смелости, но если выбирать однотонные топы вместо кружевных бра — бояться не стоит. и пиджак-платье

Пиджак с брошами

Даже самый строгий твидовый пиджак можно заставить сиять. Опустошайте свою шкатулку или выбирайте красивые броши в коллекциях Saint Laurent и Gucci и все разом крепите на лацканы пиджака. Сиять, так сиять.



ГЕРОИНЯ Ч/Б КИНО

Одно из самых обезоруживающих цветовых сочетаний для купальников этого лета - черно-белый. Если вы на майских не планируете покрываться загаром в теплых краях, попробуйте носить такой купальник с тренчем, как это делают Голливудские модницы



Gucci
150 \$

Proenza
Schouler
500 \$



Haide Klein
290 \$



Diane von
Furstenberg
220 \$



250 \$



Off-White
480 \$



Gucci
1350 \$



Eugenia Kim
255 \$



Mara
Hoffman
350 \$



Slain
swimwear
240 \$



Gucci



Врачи клиники специализируются в таких областях и направлениях:

- Семейная медицина
- Аллергология
- Функциональная медицина
- Отоларингология
- Педиатрия
- Терапия
- Гастроэнтерология
- Кардиология
- Неврология
- Эндокринология
- Хирургия
- Ортопедия
- Иммунология
- Пульмонология
- Диетология
- Нутрициология
- Психология
- Массаж
- Лабораторная диагностика
- Функциональные исследования
- УЗИ



КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Первая клиника функциональной медицины, которая объединила в себе несколько направлений: семейную медицину, аллергологию и функциональную медицину, как основу профилактического направления. Клиника семейной и функциональной медицины «FxMed» – современное медицинское учреждение, главной задачей которой является сохранение и восстановление здоровья человека, с целью улучшения качества его жизни и достижения им активного долголетия. В отличие от классической лекарственно-ориентированной медицины, которая специализируется на лечении симптомов заболевания, функциональная медицина концентрируется на устранении дисбалансов в организме, которые являются причиной заболевания. Семейная медицина – это современный тренд в здравоохранении развитых стран. Семейный врач – одно из доверенных лиц, которое знакомо со всеми имеющимися проблемами и особенностями состояния здоровья всех членов семьи. В «FxMed» за пациентом и членами его семьи закрепляется один семейный врач, чтобы обеспечить непрерывное наблюдение, выявить заболевания на ранних стадиях, провести необходимые и поэтапные меры профилактики. Если выявленная проблема не входит в компетенцию семейного врача, он предложит пациенту консультацию у специалиста узкой медицинской сферы, и будет сопровождать его на всех этапах диагностики и лечения.

“ 21 марта состоялась презентация нового мультикомпонентного анализатора аллергенов «ALEX» (Австрия), позволяющего на молекулярном уровне определять большинство важнейших аллергенов растений, животных, насекомых, грибов и пищи ”

Презентацию посетили более 160 докторов аллергологов и иммунологов со всей Украины, а также представители лабораторий.

«Залог успешного лечения аллергии – ранняя качественная диагностика – выявление причинного фактора – аллергена. Правильное своевременное лечение дает возможность полноценной жизни, снижает экономические затраты на этапе диагностики и контроля эффективности лечения аллергических заболеваний,» – прокомментировала Елена Московенко – главный врач аллергологического центра клиники семейной и функциональной Медицины «FxMed».

Аллергия – самое распространенное заболевание современного населения, которым в Украине страдает почти 1/3 жителей страны. В тяжелых формах аллергия доставляет немало неприятностей, а иногда может быть опасной для жизни при развитии анафилактических реакций.

До настоящего времени в Украине были широко распространены системы определяющие единичные аллергены, выбор которых осуществлял врач или пациент, самостоятельно ориентируясь на симптомы аллергии.

Впервые рынку лабораторных услуг Украины станет доступен высокоточный мультикомпонентный тест «ALEX» (Allergy Explorer) разработан MedTech, компанией Macro Array Diagnostics (MADx, Австрия), с использованием нанотехнологий.

Мультикомпонентный тест «ALEX» создан с использованием чипа, на котором при помощи нанотехнологии размещены 160 экстрактов аллергенов и 122 аллергенных молекулы пыльцы деревьев, трав и сорняков, аллергенов животных и насекомых, грибов и пищи.

Клиника функциональной медицины «FxMed» первые, кто ознакомились с «ALEX», протестировали его и презентовали на рынке Украины. Мультикомпонентный тест «ALEX» позволяют быстро, качественно и доступно получить профиль сенсибилизации (уровня специфических иммуноглобулинов к определенным аллергенам), одновременно измерив общий уровень иммуноглобулинов отвечающих за развитие аллергических реакций у пациента, и по результатам подобрать лечение аллергии, рекомендовать диету и профилактические мероприятия, в том числе и профилактику жизнеугрожающих анафилактических реакций.

Ранняя диагностика аллергических заболеваний позволяет проводить адекватное лечение и профилактику, уменьшает потенциальную инвалидизацию населения, связанную с бронхиальной астмой, снижением экономического ущерба от временной нетрудоспособности, а также профилактику потенциальной смертностью от острых анафилактических реакций.

Врачи - аллергологи Клиники «FxMed» в Киеве специализируется на диагностике и лечении аллергических заболеваний и всех видов пищевой непереносимости:

- Атопический дерматит у ребенка и у взрослого
- Сезонный и круглогодичный аллергический ринит
- Бронхиальная астма
- Рецидивирующий бронхообструктивный синдром у ребенка
- Пищевая аллергия
- Аллергия на пыльцу растений (сезонная аллергия, поллиноз)
- Аллергия на животных, клещей домашней пыли и плесени
- Крапивница
- Аллергический контактный дерматит
- Аллергия на солнце и холод
- Ангионевротический отек (Отек Квинке)
- Аллергия на лекарства
- Аллергия на никель и другие металлы
- Аллергия на химические вещества
- Аллергия на стоматологические материалы
- Аллергия на укусы насекомых
- Аллергия на алкоголь
- Лактазная недостаточность

Клиника «FxMed» использует комплексный подход к проблеме аллергии.

Текст: Татьяна Кулик

Аллергологи нашей Клиники проводят не только диагностику и лечение аллергических заболеваний в Киеве, но и специализируются на:

- Прогнозировании реакции после вакцинации, а также составлении индивидуальных графиков вакцинации у детей с атопией
- Прогнозировании возможных перекрестно-реактивных реакций между пищевыми продуктами и аэроаллергенами
- Прогнозировании эффективности аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ)
- Рекомендациях о проведении местной и общей анестезии, а также вопросах лекарственной аллергии
- Рекомендациях по проведению протезирования и других услуг в стоматологии
- Ведении беременных пациенток с аллергией
- Аллергии на алкоголь



г. Киев, ул. Богдана
Хмельницкого, 15
+38 (044) 334 51 03
+38 (097) 090 13 03
+38 (095) 090 13 03
+38 (093) 090 13 03
fxmed.com.ua

АНИТА ЛУЦЕНКО

15 марта редакция «GOSSIP magazine» посетила презентацию программы «WOWBODY Slim». Приятным бонусом стали подарки: яркие рюкзаки со спортивными бутылочками и сертификатами на прохождение «WOWBODY Slim» внутри. Также журналисты прошли мастер-класс от Аниты и Юли — несложную, но эффективную зарядку. Пользуясь случаем, мы пообщались с Анитой Луценко, и полученной информацией хотим поделиться с Вами.

О новой «WOWBODY Slim»: «Программа длится 84 дня – это 3 месяца, которые разбиты на 3 уровня, – и стоит 84 евро. Кому-то может показаться, что цена завышена, но только не нам, потому что мы знаем, сколько было вложено сил, времени и энергии. Мы также знаем, что после прохождения программы, человеку становятся не интересны аптеки, врачи, что само по себе ценно. Кроме того, если обратиться к цифрам, то 1 день = 1 евро = 1 кофе. На программе, кстати, кофе запрещен, таким образом мы экономим в одном месте и становимся красивее в другом.

Над программой также работает нутрициолог, девочки-хелперы в чатах, которые вместе со мной и Юлей каждый день отвечают на все письма и вопросы участниц».

О питании: «Если вы думаете, что питание на «WOWBODY» – это отварная куриная грудка и брокколи на пару, то нет. Никогда в жизни на это не соглашусь! Жизнь прекрасна и кушать хочется тоже вкусно. Даже если это будет брокколи, то она будет слегка обжарена в каком-нибудь вкусном соусе. Мы против насилия. Еда – это действительно 80% успеха! И мы действительно состоим из того, что мы едим. Кушаешь гамбургер – похож на гамбургер. Еда – это также наше топливо. Поэтому в новой программе к вопросу питания мы подошли еще более серьезно. В «WOWBODY Slim» вы найдете:

- Обновленное сезонное меню.
- Список продуктов для покупки в магазине.
- Подсказка на холодильник с главными принципами сбалансированного питания.
- Разнообразные разгрузочные дни.
- Пошаговые полезные и вкусные рецепты.

В новой «WOWBODY Slim» теперь есть то, чего всегда не хватало мне. Это список, с которым ты идешь в магазин. То есть, помимо меню и рецептов мы расписали сразу же и список продуктов, который можно распечатать,



« Для того чтобы полностью обновить образ жизни, Вам понадобится всего 84 дня »

взять с собой в магазин и просто купить всё по количеству. Всё! У тебя на неделю есть абсолютно все продукты. Съешь что-то вечером, на завтра уже не хватит (улыбается)».

О тренировках: «Тренировки – 20% успеха, но именно благодаря ним у тебя появляется вдохновение. Проснулась, сделала зарядку и всё, ты уже не пойдешь кушать бургер или пончик. В «WOWBODY Slim» теперь все тренировки в формате видео, но также есть и фото, если вдруг нет возможности включить видео. Можно тренироваться где угодно: хочешь тренироваться дома – тренируйся дома, хочешь в зале – пожалуйста, хочешь на пляже – делай упражнения на пляже. Повторюсь, что тренировки разработаны двух уровней сложности. Делай то, что можешь осилить сейчас. Программа SOS: если у тебя критические дни, ты приболела, нет сил или мотивации после тяжелого трудового дня, мы от тебя все-равно не отстанем, а предложим сделать легкую тренировку, пилатес или хотя бы тренировку для стоп».

«Мы о красоте и силе тела, мы о чтении интересных книг и просмотре самого захватывающего и вдохновляющего кинематографа, мы о вкусных и полезных сырниках. Мы не только о фитнесе и тренировках до седьмого пота. Это было бы слишком скучно, неинтересно, а значит – не популярно»»

Полгода назад Вы были в Индии. Расскажите немного об этой поездке. Какой там вели образ жизни и что изменилось в Вашем сознании?

Это был трехнедельный курс обучения йоге. Я получила сертификат о том, что я международный тренер по йоге, хотя не собираюсь преподавать, так как я ездила просто переформатировать свое тело. Мне надоело быть спортивной накачанной девушкой, захотелось каких-то утонченных и красивых форм. Я считаю, что удалось, потому что визуально тело действительно изменило свою форму. Плюс после этого я оставалась на курс обучения Аюрведе. Это когда ты едой и специями корректируешь здоровье, фигуру. Также в Индии я прошла курс очищения. Считаю, что после беременности это было то, что нужно. Особенно хорошо отоспаться (улыбается). Каждый день помимо семи часов йоги были еще по два с половиной часа лекции доктора философии индуса. Питалась я только вегетарианской едой. Это вообще был такой себе вегетарианский штаб, где ты не можешь заказать даже яичницу, и даже если сильно захочешь. Корову там уважают и благодарят за то, что она дает молоко, поэтому стейк из говядины там тоже не найти (улыбается). От

проживания в такой атмосфере в голове произошло своеобразное форматирование. Ну и, конечно же, очень ценю количество и качество знакомств, которое я приобрела.

После приезда вы также остаетесь вегетарианкой или мясо кушать не перестали?

Нет, я не стала вегетарианкой. В принципе, если говорить о так называемом красном мясе (говядине, свинине, баранине), то его я не ем уже много лет, но иногда я кушаю курицу, рыбу, перепелок, кролика. Это же и ребенку готовлю. Ну и яйца, конечно же, в пищу употребляю.

Вернемся к вопросу о кофе и молоке. С молоком в принципе все понятно. Сама уже более года по Вашей рекомендации не употребляю молоко и его отсутствие в организме действительно благоприятно влияет на мое общее состояние. Что не так с кофе?

Мне, например, всегда казалось, что после чашки кофе я чувствую себя, как заведенная машина, нахожусь в преднервном состоянии. Мне захотелось успокоиться. А для того, чтобы успокоиться, и автоматически стать чуть счастливее, нужно убрать из рациона кофе. Сразу же чувствуешь, как становишься рассудительнее, начинаешь действовать так, как нужно тебе, а не так, как тебя стимулирует дополнительный допинг. Для меня теперь выпить кофе равносильно напиться алкоголем. То есть если у меня супер стрессовая ситуация, кто-то бы возможно кричал «Дайте водки!», я говорю «Принесите мне кофе!». Для меня кофе превратился в какой-то странный пункт. Пока так. Дальше посмотрим. С момента отказа (после приезда из Индии - прим. ред.) пила буквально 3 раза. Я не могу говорить людям, что им делать. Я просто наблюдаю за своим организмом, за своими психологическими реакциями и делюсь тем, что делаю я. Может быть через 5 лет я открою свою кофейню, но сегодня я говорю кофе «Нет».

«Поддержка, контроль и мотивация – три кита «WOWBODY Slim»»

Действительно ли кофе влияет на задержку воды в организме, на наличие или отсутствие целлюлита?

Да, конечно. На сайте <http://wowbody.com.ua> по этому поводу есть статья врача, фитотерапевта и диетолога Татьяны Фиалковой: что выделяется в момент попадания кофе в организм, что тормозит вывод воды и так далее. Определенное удовольствие и положительное влияние от кофе, безусловно, есть, но если ты хочешь похудеть, если у тебя проблемы с суставами, или ты просто хочешь выдернуть себя из привычного нервного состояния, стоит отказаться от кофе, по крайней мере, чтобы посмотреть насколько ты от него зависишь. Чисто ради интереса (улыбается).

*Больше читайте на gossip.im
Текст: Татьяна Кулик*



ОЛЬГА ДИТРИХ

КУШАЕМ И СТРОЙНЕЕМ!

Мы пообщались с нутрициологом и специалистом по питанию Ольгой Дитрих и узнали у нее ответ на вопрос: как сытно кушать, но при этом худеть? Ольга разработала авторскую программу похудения, написала книгу о питании и основала проект «Olga's Slim Secrets». Поэтому мы доверяем ее мнению и можем советовать ее как специалиста.

Почему в свое время вы решили связать себя с нутрициологией?

Честно говоря, я, как и многие из вас, перепробовала в своей жизни массу диет: белковую, кефирную, суповую и другие. Это было ужасно: меня постоянно мучило чувство голода, ужасное настроение. В результате таких диет несколько лишних килограммов уходили, но потом я снова очень быстро набирала вес. Это был замкнутый круг. Кроме того, общаясь с подругами, я понимала, что каждая вторая из них хочет быть стройной, но уже при одном слове «диета», у них, как и у меня, возникало внутреннее сопротивление. Так как я очень люблю вкусно покушать, то всегда думала: как было бы хорошо вкусно питаться и не набирать лишние килограммы. Это и стало моей самой большой мотивацией учиться нутрициологии и узнавать как можно больше о правильном питании, чтобы наконец понять, как можно вкусно питаться и при этом стройнеть!

Какими принципами руководствуетесь в процессе составления системы питания для своих клиенток?

Каждый человек индивидуален, и у каждого из нас свой стиль жизни и свои цели. Моя задача состоит в том, чтобы помочь клиенту интегрировать правильное питание в повседневность, учитывая стиль жизни, работу, режим

дня и т.д. для достижения быстрых и эффективных результатов. Например, кто-то хотел бы сбросить пару лишних килограммов, не прибегая к диетам, кому-то не хватает энергии и сил, для кого-то очень важно быть здоровым, для кого-то важно узнать, что и когда ему кушать. У каждого своя цель, но путь всегда один – правильное питание. Питаясь правильно, вы не только стройнеете и чувствуете себя с каждым днем лучше и лучше, но также живете здоровой, полной энергии жизнью.

Часто ко мне обращаются клиенты с просьбой помочь сбросить лишний вес. Они просто хотят быть стройными, хотят, чтобы их платья отлично на них сидели, нормально застегивались джинсы, не висели бока, не выпирал живот, и они чувствовали себя прекрасно.

Кроме индивидуальных консультаций (включая Skype, телефон или WhatsApp), я разработала и другие варианты изменения мышления и образа жизни, которые могут быть полезны каждому из вас. В своей книге «Стройнеем вкусно без диет» я подробно написала о том, какие факторы влияют на ощущение сытости и снижение веса, поделилась секретами стройности, а также предоставила специально подобранное меню питания на 14 дней (с правильным количеством калорий и соотношением белков, жиров и углеводов), с подробной инструкцией

по приготовлению. Покупая книгу, вы не только приближаетесь к своей идеальной фигуре и инвестируете в свое здоровье, но и творите добро! В данный момент я поддерживаю приют для животных, поэтому часть средств от продажи отдаю ему. Второй вариант – онлайн-программа – подойдет тому, кто не хочет читать много информации, а хочет просто готовить по рецептам и строить! Все рецепты были составлены с учетом идеального количеством калорий, белков, жиров и углеводов. На сайте в своем личном кабинете вы сможете выбрать блюда на каждый день (список необходимых продуктов для выбранных блюд также прописан). Все очень удобно и просто. Вы можете пользоваться программой на компьютере, планшете или на вашем мобильном телефоне. Например, для закупки продуктов, вы просто открываете ваш телефон и закупаетесь по списку, который автоматически формируется для вас.

На каких принципах построена Ваша личная система питания?

Правильное питание – это неотъемлемая часть моей жизни; это удовольствие и нескончаемый отпуск для моего тела, из которого не хочется, а самое главное, не нужно возвращаться. Приведу вам основные принципы, которые я соблюдаю на отдыхе длиною в жизнь:

- Я кушаю 3 раза в день. Если очень рано встаю, делаю перекус в виде фруктов, орехов или фруктового салата между завтраком и обедом.
- Мой последний прием пищи – за 4 часа до сна. Не поддерживаю идею не кушать после 6. Могу ужинать и в 7, и в 8 часов вечера (если поздно ложусь спать).
- Кушаю много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, которые обеспечивают организм не только необходимыми минералами и витаминами, но и долгим чувством сытости.
- И, конечно же, придерживаюсь принципа «80/20»: 80% рациона – правильные продукты и 20% – это те случаи, когда, например, пригласили на день рождения, и не хочется отказываться от торта и т. д.

В жизни нет идеальности, есть равновесие и баланс. В этом вся прелесть и удовольствие.

В преддверии лета назрел актуальный вопрос: как не набрать лишние килограммы во время отпуска?

Чтобы избежать этого, следует придерживаться несколь-

ких простых правил:

- Пить много воды на протяжении дня и 1 стакан перед каждым приемом пищи. Таким образом вы заполняете желудок и автоматически кушаете меньше.
- С утра отдать предпочтение свежим фруктам, избегать сухофруктов (фиников, инжира и прочих). В некоторых сухофруктах содержится в 20 раз больше фруктозы, чем в свежих фруктах (соответственно и калорий), также у них высокий гликемический индекс, который быстрее вызывает чувство голода.
- Фрукты стараться кушать только до 15 часов дня.
- На ужин отдавать предпочтение белку. Например, рыба с салатом или овощами.
- И, конечно же, не забываем о движении: чем активнее ваш отдых, тем меньше шансов набрать лишний вес. Золотое правило: тратить больше калорий в день (за счет спорта, движения и т.д), чем вы принимаете с пищей и напитками, и у вас не будет проблем с лишним весом.



Ольга, и наконец, главный вопрос: как быть сытой, но стройной?

Для меня этот вопрос был самой главной мотивацией для изучения всех принципов правильного питания, так как я хотела понять, какие факторы на это влияют, как мне добиться того, чтобы не было желания постоянно перекусывать, и свободно обходиться без еды на протяжении 3-4 часов, так как именно за это время

происходит процесс жиросжигания. Правильные продукты питания и их сочетание (учитывая гликемический индекс), разные виды углеводов (простые, сложные, неусваиваемые – клетчатка), правильные жиры, влияют на чувство сытости.

К сожалению, в двух словах невозможно ответить на этот вопрос, но отдавая предпочтение сложным углеводам (цельнозерновые продукты – киноа, бурый рис, гречка и т.п.), правильным жирам и продуктам со средним и низким гликемическим индексом, вы идете по правильному пути.



f [ol.dietrich.14](#)

@ [olgasslimsecrets, olgasslimsecrets_en](#)

www [olgasslimsecrets.com](#)

Больше читайте на [gossip.im](#)
Текст: Татьяна Кулик



ВЛАДИМИР СОБОЛЕВСКИЙ

Сертифицированный
стоматолог-
имплантолог,
основатель клиники
«Стоматология
Соболевского» в г.
Черкассы, член
Ассоциации
имплантологов
Украины с 2007 года,
член ассоциации ITI
(International Team for
Implantology)

Имплантация зуба как основной вид протезирования



Владимир, сегодня остановимся на конкретной теме – имплантации зуба. Расскажите наиболее доступным языком, как проходит процедура имплантации?

Имплантация зуба – это рутинная и уже стандартная процедура, которая на сегодняшний день стала максимально популярной, прогнозируемой и долгосрочной при необходимости восстановить утраченные зубы. Есть варианты ее проведения в один или несколько этапов, с возможностью немедленного изготовления временной коронки или без. Все это зависит от клинической ситуации, состояния пациента, его возраста, умений и навыков доктора и других факторов. Сам принцип метода – это вживление в костную ткань пациента титанового стержня (импланта), который в дальнейшем служит опорой для изготовления коронок, мостов или полных протезов. В конечном результате пациент получит эстетические коронки максимально схожие с его зубами.

На сколько я понимаю, процедура должна проходить по протоколу имплантации. Чем грозит его нарушение?

Нарушение любых медицинских протоколов или рекомендаций может нести за собой осложнения и неблагоприятные прогнозы заживления. Ведь именно для избежания этого протоколы и создаются. Последствия любого вмешательства – всегда на совести оперирующего врача. Беда в том, что сегодня в нашей стране не приняты международные протоколы и, по большому счету, в медицине беспорядок. Сейчас мы на этапе становления: у многих стоматологов опыт в имплантологии – 10-15 лет, что дает возможность видеть и оценивать свои результаты, результаты коллег, делиться этим опытом и учиться на ошибках. У меня за плечами колоссальный опыт – более 13600 установленных имплантов – и поверьте, это огромный багаж знаний!

Как часто происходит отторжение и каковы причины такого явления?

Отторжение или, как мы называем, дезинтеграция импланта – это осложнение, которое является отрицательным результатом проведенного лечения. К счастью, в опытных руках это осложнение встречается крайне редко. И успех имплантации порядка 99.5%, во многом зависит от самих имплантов, инструментария, оборудования и, конечно, навыков хирурга. Мы всегда стараемся сделать максимум, но, к сожалению, в хирургии не бывает 100% успешных результатов!

Что делать если имплант все-таки отторгается?

При отторжении импланта через 6-8 недель, а иногда и меньше, устанавливается новый. В нашей клинике, согласно договору, который подписывает пациент, это бесплатно.

« Хочу вас уверить, что с тем багажом знаний, материалами, оборудованием и инструментами, которые есть сегодня в арсенале современной стоматологии, метод дентальной имплантации является долгосрочным и результаты его легко спрогнозировать! »

Среди подготовительных процедур важное место занимает костная пластика. Когда для имплантации необходима костная пластика?

Всякий раз при удалении зуба образуется дефект костной ткани. Чем больше времени прошло после удаления, тем дефект больше и сложнее. Есть еще определенные анатомические особенности, как то гайморовы полости, возрастные изменения и прочее, когда количество и качество костной ткани не позволяют вживить имплант. В такой ситуации врач обязан произвести манипуляции направленные на увеличение объема костной ткани. Таких операций масса и чем больше в арсенале доктора методов и методик, тем больше возможностей у него к получению качественного конечного результата.

Какие еще подготовительные процедуры необходимо пройти перед имплантацией зуба?

Особой подготовки к этой операции нет. Конечно, пациент должен быть без признаков острых воспалительных процессов: гриппа, ангины и прочих. Не должно быть критичных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, системы крови. В остальном имплантация сродни удалению зуба, и ограничения тоже схожи.

Есть ли у импланта срок годности и гарантия?

В нашей клинике на любой вид лечения, будь то пломба, коронка, винир или имплант, пациент получает гарантию – 2 года.

Это не значит, что срок службы этих изделий 2 года, нет, срок эксплуатации коронки – 10-12 лет, а имплант может служить 25 и более лет. И это не пустые слова. Сейчас я начинаю менять коронки на имплантах, которые установил в 2005-6 годах, импланты прекрасно функционируют, несмотря на то что в начале 2000-х в основном устанавливались те системы имплантов, которые сегодня считаются устаревшими, и на практике не используются. Думаю, что импланты, которые стоматологи устанавливают сегодня будут служить еще дольше.

Имплант импланту рознь! Не все импланты одинаковы и далеко не с каждой системой имплантов можно получить результат 99.5%. Пациент должен понимать, что имплантация – это вживление инородного тела, и к выбору доктора и импланта нужно подойти максимально ответственно и осознанно! Ведь это делается не на года, а на десятилетия или даже на всю жизнь!

Скажите, сколько времени должно пройти после удаления зуба, чтобы начать задумываться о имплантации и протезировании?

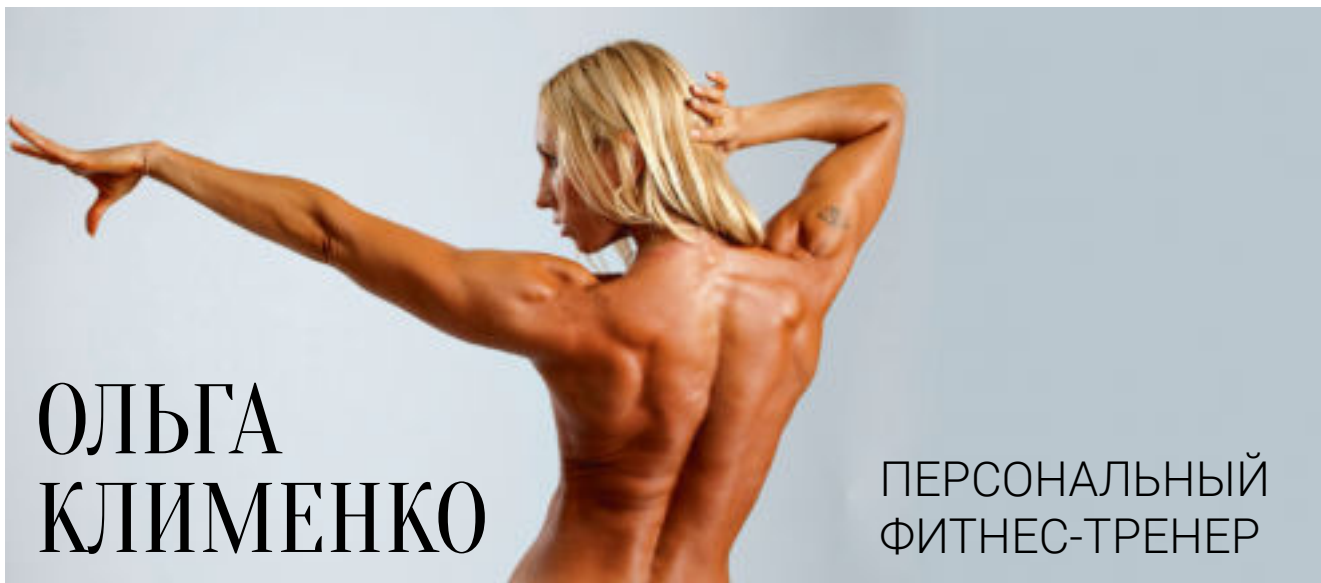
В идеале мы стараемся установить имплант сразу после удаления зуба. Это максимально атравматично, биологично и быстро. Но если в этот же день процедуру провести невозможно, логично отложить имплантацию на 6-8 недель для максимального восстановления твердых и мягких тканей.



**Более детальная информация о клинике и предоставляемых услугах
Стоматологии Соболевского на сайте:**

sobolevskyy.com

Текст: Татьяна Кулик



ОЛЬГА КЛИМЕНКО

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ФИТНЕС-ТРЕНЕР

«Фитнес – это не только улучшение внешнего вида и качества тела, но и раскрытие внутреннего потенциала, повышение качества работы всех систем организма и, как результат, изменение качества жизни в целом.

Фитнес дает возможность взглянуть с другого ракурса на жизнь, правильно принимать решения, быть оперативным в различных жизненных ситуациях».

Действительно ли всем, кто хочет изменить свое тело к лучшему, необходим персональный тренер? И почему?

Да, конечно. Это специалист, который обучался не один год тому, чтобы решать связанные с этим задачи. Когда мы болеем, мы посещаем врача; когда нам нужно оформить какие-то документы или провести сделку, мы обращаемся к нотариусу. В каждой области есть специалисты, которые имеют знания и опыт в конкретной сфере.

Бытует мнение, что тренер только для того, чтобы рассказать, что нужно делать, и стоять рядом, чтобы считать количество сделанных повторений и рассказывать анекдоты. Постараюсь очень кратко объяснить предназначение тренера, а не инструктора, это разные уровни. Тренер составляет вам программу, учитывая поставленные цели, особенности вашей генетики, возраста, обмена веществ, гормонального фона. Во время тренировочного процесса программа поддается коррекции, отслеживаются реакции вашего

организма; она может меняться, отталкиваясь от показателей и общего состояния организма. Питание – это 50% успешного результата, поэтому тренер является еще и диетологом. Одной из составляющих тренировочного процесса является психосоматическое состояние человека. Тренер наблюдает за вами и выводит на ресурсные эмоции, которые ведут к поставленной цели. Для этого существует ряд телодвижений и дыхательных упражнений, которые стимулируют эндокринные железы вырабатывать нужные (позитивные) гормоны и подавляют гормоны стресса. Зная анатомию и биохимию организма, тренер помогает оперативно решать вопросы со здоровьем: советует, какие сдать анализы, к какому врачу обратиться. Он экономит ваше время на поиск причин и нужных специалистов. Я называю такого человека «врач-координатор».

На что нужно обращать внимание при выборе персонального тренера?

Как и в любой другой области, ко-

нечно же, нужно искать специалиста, который «откликается сердцу». Хотя такой подход не всегда верный. Милый и душевный человек – это еще не профессионал. Смотрите также на то, как тренер выглядит, какой у него опыт работы, обратите внимание на внешний вид тех, кого он тренирует. Один из самых точных критериев выбора – это рекомендации людей, которые получили результаты и могут с вами поделиться впечатлениями. Титулованный хороший спортсмен не всегда может быть хорошим тренером, так же не факт, что специалист без особых регалий не будет отвечать критериям профессионала.

Вы обладаете этими качествами и навыками? И чем Вы выделяетесь на фоне других тренеров?

Я работаю в фитнес-индустрии более 20 лет. Начинала с групповых программ: силовые направления, пилатес, стрейч, тай-бо, бокс, аэробика и т. д. Проводила обучения инструкторов по своим авторским программам, также тренировала персонально. Сегодня я тренирую только персональ-

но и только на результат. Я вижу как состояние тела влияет на характер человека, его взгляд на мир, на принятие решений, и конечно же, самооценку. Многие восточные практики предлагают решения каких-либо задач через тело, через чудо и вселенскую энергию. Но я реалист и знаю, что всем процессам в организме есть конкретное объяснение, никаких невидимых течений не существует. Нами правят гормоны и от их выработки зависит все: внешность, здоровье, состояние кожи, волос, настроение, характер, интересы, увлечения и даже выбор партнера. Через тело можно влиять на все области жизни. Обычно люди любят и делают то, на что заточена их генетика, но когда мы начинаем развивать то, чем раньше не занимались, что нам очень не хочется или даже неприятно, происходят изменения в сознании, меняется мышление и соответственно жизнь. Я после первой же тренировки могу многое рассказать о человеке, просто наблюдая за тем, как он ходит, как двигается, какая у него координация, силовой показатель, реакции нервной системы и тела на нагрузку.

Важным фактором для достижения желаемых результатов является правильное питание. Как Вы контролируете своих подопечных в этом вопросе?

Я стараюсь научить правильно питаться. Не просто рекомендовать, а давать знания и обучать этике питания. Жаль, что в школах этому не учат. У меня есть закрытые группы клиентов в соцсетях, где они каждый день общаются между собой и контактируют со мной на протяжении 24 часов в сутки. Отчеты я проверяю каждый день в виде фотографий съеденного или просто текстового описания меню. Такая методика дает хорошие результаты. В процессе общения понимание о том, что, как и сколько нужно кушать, приходит быстрее. Они изучают себя сами, а я направляю. Впоследствии клиенты могут самостоятельно составлять свой рацион питания. На самом деле

все не так сложно. Если мы чувствуем и знаем свое тело, то и относимся к нему правильно. Многие начавшие тренироваться и правильно питаться приобщают и свои семьи к тому же. У меня есть семейные пары, которые вместе тренируются и находятся в одной эмоциональной плоскости. Это очень сплочает и задает новый ритм их жизни.

Было ли в Вашей практике такое, что Вы долго работаете с клиентом, корректируете программу занятий, следите за питанием, работаете над внутренними установками, а должного результата нет? В чем могут быть причины и какие есть выходы?

Знаете, было так, что все рекомендации и тренировки расписаны, а вижу что по истечению какого-то времени ожидаемого результата нет. Я долго не тяну, так как понимаю, что все не так, как мне рассказывают. Это, как правило, нарушения, которые или умалчиваются, или не считаются за нарушения, сбитый ненормированный режим питания и образа жизни. Все эти моменты – предсказуемы. Для этого существуют фотоотчеты приемов пищи. Я анализирую содержимое тарелки, знаю в котором часу человек кушал, и сколько раз в сутки он вообще это делает. Это отличный метод выявления погрешностей.

Всегда вопрос заключается в четкости выполнения рекомендаций, так как рассчитывается формула для конкретного человека (с учетом гормонального фона, жизненной активности и тренировочного процесса, особенностей организма). Если нет результата, дело в погрешностях. Конечно же, если человек не достаточно мотивирован, результат будет слабый. И я мало могу на это повлиять. Вопрос еще в силе воли и желании.

“ ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЛЮБВИ,
ЗДОРОВЬЯ, ГАРМОНИИ И
КРАСОТЫ! ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ,
ИМЕННО ПОЭТОМУ
ВСЕ ВОЗМОЖНО!

С любовью Ольга ♥ ”

f www.facebook.com/volkole/

Текст: Татьяна Кулик





МАРИНА МОРОЗ

«БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ХУДЕЙТЕ
ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО»

Количество и спектр регалий этой милой женщины и замечательной мамы впечатляют. Она президент «WoMen Developments Club», автор программ похудения, создатель и куратор марафонов для мужчин и женщин, сертифицированный фитнес-инструктор, диетолог, дипломированный психолог. Мы пообщались с Мариной и узнали, как реагирует организм женщин и мужчин на похудение, можно ли сохранить грудь во время потери веса и на каких принципах построена ее авторская методика.

Сегодня многие фитнес-тренеры и диетологи разрабатывают и продвигают в массы свои теории правильного питания, базовые принципы которых часто расходятся. С чем это связано? И как Вы к этому относитесь?

Очень много людей, например, которые худели сами, не имея знаний в области диетологии, проводят те же марафоны. Во-первых, это коммерция, а во-вторых, главная цель – не навредить худеющему! Как я к этому отношусь? Я в них верю! Верю в то, что они будут развиваться в этом направлении, приобретать новые знания, дабы все-таки не навредить, и чтобы четко и быстро давать ответы, а не открывать Google, долго изучать информацию, анализировать и находить правильную. И да, я понимаю, что в погоне за красивым телом, человек смотрит на результат другого и идет к нему, забыв о профпригодности. Вывод: только профессионал, который продолжает развиваться и стремится быть лучшим в своем направлении, сможет оказать достойную помощь.

Каковы отличия системы похудения для мужского и женского организма?

Похудение – процесс физиологический, а физиология мужчин и женщин отличается. Жировые клеточные структуры мужского организма на снижение показателя энергетической ценности рациона реагируют совершенно иначе. Отличается также психология отношения к еде и безопасная норма похудения.

Еще одним серьезным отличием мужского и женского похудения является высокая концентрация

эстрогенов в организме девушек. Этот гормон ускоряет процесс синтеза ферментов активизирующих липогенез. Если рассматривать мужчин и женщин на клеточном уровне, то и здесь найдем разницу: жировые клетки женщин крупнее мужских; клеточные ферменты работают по разному режиму (у женщин больше ферментов жиरोобразующих, которые способствуют накоплению жира, у мужчин же наоборот – больше жирорасщепляющих). Хочу отметить, вне зависимости от пола, самое главное – это вера в себя и свои возможности. Когда человек упорно идет к цели, всегда получает долгожданный результат. И я вам в этом с удовольствием помогу!

Я, как и любая девушка, занялась вопросом подготовки тела к лету. Но вместе с лишними «зимними» килограммами на талии и бедрах, уходит и грудь... Как не потерять в объемах груди и сохранить ее упругость?

Как сохранить грудь при похудении? (улыбается) Никак! Не бывает локального жиросжигания!

Многим женщинам знакома проблема: нежелательные килограммы первым делом откладываются на бедрах, животе, лице, и только потом на груди. И при этом первыми же уходят из этой зоны. Вот почему почти каждая девушка задается вопросом «как сохранить грудь упругой и объемной при похудении». Скажем прямо: если не брать в расчет липосакцию, естественных способов похудеть только на бедрах или животе в природе не существует. Скорее всего, вы потеряете в объемах более-менее равномерно по всему телу, и из груди, соответственно, жир тоже уйдет. Так что важно делать акцент на то, чтобы при этом грудь не обвисла и не потеряла упругость. В отличие от других органов ее защищают не кости и мышцы, а лишь тонкая оболочка из жира, связок и кожи. Фитнес-нагрузки неоднозначно влияют на грудь. Так, если не подобрать правильное белье, то при аэробных тренировках (бег, степ и т.д.) молочные железы будут в постоянном движении, и их кожа станет растягиваться и дряхлеть. Нужны специальные топы, которые хорошо держат бюст без сдавливания и дискомфорта.

В чем заключается уникальность Вашей методики похудения?

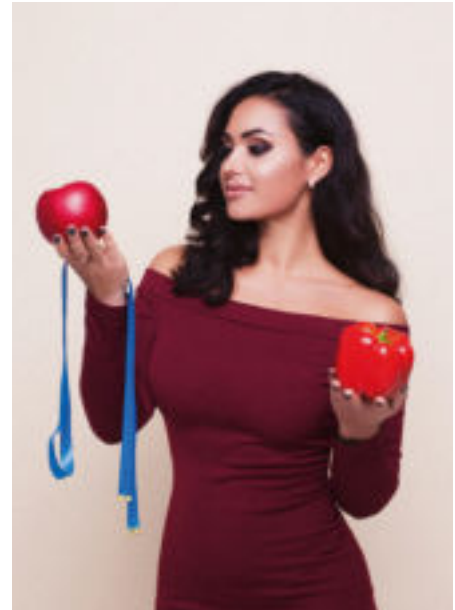
Это уникальная методика преображения по принципу «ешь и худей». Программы питания адаптированы к повседневной жизни. Я учу, как можно баловать себя сладким, алкоголем, но при этом худеть. Я исключительно за правильное похудение! Только так вес не возвращается! Только так можно худеть без вреда для организма!

Мои программы – это более 1000 участников и больше тонны потерянных килограмм, это огромный выбор полезных и вкусных рецептов, это расписанные рационы питания на каждый день, это программы тренировок на каждый день, это масса полезной информации и связь со мной 24/7, и как результат – стройная талия и подтянутое тело по окончании марафона.

Я учу ставить цели и добиваться их, жить в гармонии со своим телом, поддерживать форму, худеть и работать над собой самостоятельно после окончания марафона.



Принцип программы марафона основан только на сбалансированном питании и проработке всех групп мышц тела. Только так вес не возвращается! Только так можно похудеть без вреда для организма!



Не так давно Вы создали «WoMen Developments Club». Расскажите, как появилась идея создания клуба и какие цели он преследует?

«WoMen Development Club» – энергия, движение, развитие. Главная цель – объединить людей вокруг их работы или идеи. Каждого члена клуба ожидают новые возможности развития своего любимого дела. Это место не только для вашей любимой работы, но и среда для контактов, коллаборации, продвижения, развития вашего бизнеса и личностного роста в целом.

Проекты «WoMen D.C.» направлены на:

- поиск и предложение новых приоритетов в развитии разных направлений (экономика, политика, спорт, психология, диетология, fashion-индустрия и пр.);
- организацию деловых встреч, консультаций;
- обмен опытом между украинскими и иностранными компаниями. Важнейшей отличительной чертой «WoMen D.C.» является серьезная опора на практическую и теоретическую подготовку слушателей и развитие их потенциала. Осуществлению этой цели способствует работа высококвалифицированных спикеров и разработанных ими авторских методик, программ, которые отвечают всем современным требованиям.

Больше читайте на gossip.im

Текст: Татьяна Кулик

ДЕНИМ В МОДЕ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ!

У каждой девушки в гардеробе наверняка найдётся хотя бы одна джинсовая юбка, ведь такая вещь универсальна в любую погоду. Более того, джинсовая юбка никогда не диктует своей обладательнице возрастные ограничения. Женщина любого возраста может позволить себе надеть эту модель как на прогулку, так на светский вечер.



Off-White
700 \$

Rag & Bone
80 \$

MDS Striper
180 \$



Polini x No
One



Stella
McCartney
800 \$



Off-White
1200 \$

Ulla
Johnson
200 \$



SJYP
250 \$



Dries Van
Noten
330 \$



Victoria
Beckham
350 \$





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





БИЗНЕС В СТИЛЕ WOW

«Wowdetox» 2013 год. Украина. В Киеве открывается первый сервис, который предлагает своим клиентам похудеть и очистить свой организм от шлаков и токсинов нестандартным способом. С тех пор диета или похудение не ассоциируется с плохим настроением.

«Wowdetox» - соки-fresh, смузи и пюре для детоксикации и похудения. Каждый день вы получаете набор из свежих и натуральных фруктов-овощных коктейлей detox. Пьёте по одной бутылочке каждые 1,5 часа и за 5 дней теряете до 3 кг. Это действительно проверенный и научно подтверждённый способ. Такие программы проходят все звёзды Голливуда. От Мадонны до Арианы Грандэ. Украинские артисты не отстают. Ирина Билык, Лилия Киш и другие проходят программы Detox. Для тех, кто ищет альтернативный способ похудеть, консультанты компании «Wowdetox» рекомендуют своих партнеров, а именно доставку сбалансированного питания. Знакомьтесь.

«Wowfood»
Wowfood - сервис по
приготовлению и доставке
сбалансированного питания.

Каждый день вы получаете набор боксов с ограниченными порциями на 1100 ккал, 1600 ккал и 2200 ккал. Подобные сервисы уже существуют на рынке. Квалифицированный сервис, качественные продукты, быстрая доставка и высокое качество блюд – это не основные преимущества сервиса «Wowfood». В меню сервиса вы можете найти большой ассортимент блюд разных стран мира. Каждый день недели - тематическое меню новой страны. И это не все. Сервис «Wowfood» готовит и доставляет бизнес-ланчи ресторанного уровня по неприлично низким ценам.





На сегодняшний день более 10 крупных бизнес-центров ежедневно получают доставку корпоративных обедов и дают положительные отзывы «Wowfood». Руководитель компании объясняет это идеально выстроенным бизнес-процессом, сработанной командой и проверенными поставщиками. Ведь компания существует уже 4 года. За это время стартап или закрывается, или перерастает в стабильно растущий бизнес. Франшиза «Wowfood»

В 2016 году была запущена франшиза сервиса по доставке сбалансированного питания «Wowfood». Сервис входит в группу компаний WOW, владеет которой Роман Яценко. Также в холдинг «WOW» входят такие сервисы, как «Wowdetox» (комплексные и индивидуальные детокс-программы для похудения и очищения организма), «Wowsport» (натуральное спортивное питание), «Wowpicnic» (готовые наборы для пикника) и ещё несколько компаний. По результатам первого года продаж можно с уверенностью говорить, что это выгодная франшиза, так как сервис такого формата работает на быстрорастущем и активном рынке. За прошедший год спрос на полезные продукты питания и готовые блюда вырос в 7,5 раз и продолжает уверенно расти.

«Wowfood» сегодня:

- Количество представительств – 8 ;
- местоположение: Украина, Россия, Азербайджан.
- более 25 тысяч клиентов;
- Затраты на маркетинг - 1,000,000\$+
- Собственная фабрика

Преимущества франшизы «Wowfood»

Став партнером известной сети по доставке сбалансированного питания и детокс-напитков, франчайзи получает уникальную возможность избежать тех проблем, с которыми сталкиваются начинающие предприниматели.

Работа с компанией – это приобретение готового и упакованного бизнеса, каждый партнер становится членом большой семьи, который объединен именем, системой работы, высококачественным оборудованием, одним стилем и стандартами обслуживания клиентов.

Франшиза «Wowfood» имеет массу преимуществ. Ведь приобретая ее, франчайзи получает эффективную поддержку компании, а также:

- быстрый срок окупаемости от пяти до семи месяцев;
- готовый бизнес план;
- брендбук;
- поддержку опытных юристов;
- помощь бухгалтеров;
- CRM система, разработанная компанией;
- Доступ в огромную базу знаний, накопленную за годы работы

Статистика показывает, что с каждым днём все больше людей уходят с работы и открывают своё дело. А бизнес по методу франшизы даёт возможность без предыдущего опыта и каких либо навыков уже с первого месяца зарабатывать живые деньги.



Елена Таран —

коммерческий директор «CitiDoctor»,
 собственник ветеринарных клиник
 «Animal Clinic» в Украине и Грузии

Управление медицинским бизнесом в Украине: проблемы и перспективы

Елена, недавно Вы были на специальной американской программе деловых стажировок «Здравоохранение: управление медицинскими учреждениями», которая проходила непосредственно в США. Расскажите об этом SABIT-е. И скажите, какие сегодня тенденции преобладают на рынке США в этой сфере, и нужны ли они в Украине?

Программа SABIT «Управление медицинскими учреждениями» преследует следующую цель: повышение эффективности медицинских организаций в нашей стране за счет демонстрации тенденций развития отрасли и передовых методов, которые разрабатываются и внедряются в США.

В США на практике я познакомилась с западными подходами к управлению и финансам и получила советы и рекомендации о том, как осуществить соответствующие изменения в наших организациях, что будет способствовать формированию более благоприятного инвестиционного климата в Украине, а также развитию бизнеса и инфраструктуры.

Что касается именно тенденций – все отражается на уровне политики Министерства здравоохранения. Наши стандарты, прописанные еще в 1960-х годах, объективно устарели. На рынке уже давно новые технологии, оборудования, подходы, но чтоб реализовать медицинский центр стоит придерживаться во всем стандартов 1960-х годов. Тогда возникает вопрос: каким образом мы можем реализовать современный проект, с современными подходами, прописанными процессами, когда у нас не проведены реформы медицины на государственном уровне. Необходимо разработа-

тывать новые стандарты по примеру тех, которые давно работают в США, и применять их в нашей стране. А также для всего населения Украины необходимо внедрять программы на медицинское обслуживание в частных клиниках, которые работают в США – Medicare и т.д. Таким образом мы сможем устранить коррумпированную часть медицины, которая существует в государственном секторе.

Что, по вашему мнению, является главным в успешном ведении медицинской деятельности?

Я 9 лет работаю в медицинской отрасли, и именно в его управлении, также имею опыт открытия и развития медицинских проектов в Лондоне, поэтому можно смело говорить об основном – прописанных процессах и стандартах для качественной работы центра, а также квалифицированном и перспективном персонале.

С какими основными препятствиями вы сталкиваетесь сейчас в своей работе?

Основной медицинский персонал, а именно ведущие врачи, знают еще ту систему, которая работала после распада СССР (так называемый государственный сектор), имеют передовые решения на постановку и реализацию тех или иных процессов медицинского центра. А наше население хочет, чтоб медицина была на высоком уровне, поэтому мы должны разработать глобальную работающую систему. Такой опыт мы можем позаимствовать у западных коллег, тот опыт, который работает десятилетиями, и где не только обеспеченные люди могут получить квалифицированную помощь, а абсолютно все население страны.

Елена, как Вы считаете, какая сегодня самая глобальная проблема на рынке медицинских услуг?

Глобальная проблема – это коррупция, которая заложенная на различных этапах «ценообразования»

медицинских услуг государственного сектора, и как я уже говорила ранее, на уровне МОЗ Украины прописаны устаревшие стандарты, которые на данный момент совершенно не соответствуют созданию современной медицинской системы. Также проблемой является нехватка квалифицированных кадров. Сегодня рынок труда достаточно нищий. Все научились писать резюме, большинство из хорошо написавших резюме научились себя презентовать и продавать, но подтвердить свою квалификацию, свои навыки на практике могут единицы.

Почему в медицинской сфере продолжают медлить и не занимаются качественным продвижением в сети Интернет, имеют устаревшие, неудобные сайты, преуменьшают значение соцсетей?

Потому как не многие понимают, что вложение средств в качественный маркетинг (а это недешево), приносит спустя полгода плодотворные результаты, а что чаще всего, компании экономят и нанимают дешевых и некачественных аутсорсеров, которые берутся за любой проект, не являясь экспертом в медицинских вопросах (медицинский маркетинг также специфический маркетинг). В итоге все получается плохо: руководство нервничает, принимает решение менять другую компанию, или в итоге вообще ничего не делать с маркетингом, в том числе и с сайтами, и с социальными сетями. Все упирается в финансовые отделы, которые не понимая важности, блокируют мнение собственников – что это не первая необходимость. Отсюда и медлительность или что еще хуже – бездейственность.

Медицинская реформа уже принята, закон вступил в силу, но многие граждане еще не задумывались над выполнением его положений на семейном уровне, хотя план и сроки перехода на такой формат отношений между меди-

цинскими учреждениями и потребителями услуг прописан. Как считаете, сколько все-таки понадобится времени на реализацию реформы и приживется ли она вообще?

На самом деле то, что сейчас принято – это всего лишь верх айсберга всей реформы, а самое основное еще в процессе разработки.

Но, естественно, все переживают, как это будет, и может возникнуть вопрос того, что реформа и изменения не приживутся, но ответьте себе на вопрос: «Вы готовы дальше приходить в государственную структуру и в итоге платить деньги (не официально) «в карман» младшему, среднему медицинскому персоналу и врачам?» И в итоге стоимость услуг получается выше, чем в частных медицинских учреждениях, где все прозрачно. Наше общество, естественно, боится, потому как это что-то новое, и пока непонятно, как это повлияет на людей и что происходит в системе здравоохранения Украины в целом. Будем надеяться на то, что внедрение пройдет очень качественно по всей вертикали, ведь мы должны все же понимать, что постсоветский менталитет еще не вытеснен. Но то, что нужно уходить от того, что сегодня происходит в медицине Украинского государства – это даже и обсуждать не нужно. Нужно менять мышление наших граждан, и только тогда мы придем к порядку, безопасности, безкоррупционности и качественному сервису, а также доступности услуг для всех жителей Украины!







АЛЕКСАНДРА
ШТАНИЙ-МЕДЯНИК



ДЕКОРАТОР ИНТЕРЬЕРА

«Я ДЕКОРАТОР,
СТИЛИСТ
ИНТЕРЬЕРНЫХ
ПРОСТРАНСТВ»



О МОЕЙ ПРОФЕССИИ...

Я - Декоратор интерьера!

А кто такой декоратор, задумаетесь вы? Декоратор - это своего рода стилист, стилист интерьерных пространств. Я не архитектор, не дизайнер.

Я – ДЕКОРАТОР. Архитектор создает пространство, деятельность дизайнера направлена на формирование пространства, а миссия декоратора – наполнить это пространство смыслом.

Именно опыт работы, сложившейся из 6 лет, подвёл меня к осознанию тонкостей моей профессии. Глубокий подход, умение прожить сценарии жизни моих заказчиков, сложное продуманное формирование цветовой палитры комнат, тщательные исследования и формирование психологии пространства, является чем-то более сложным и глубинным. Создание интерьеров со смыслом, с душой, со своей философией и уникальной атмосферой – вот, смысл моей профессии.

Какие прослеживаются интерьерные тенденции в 2018 году?

О! Это очень непростой вопрос... Различные компании и институции на интерьерном рынке пытаются диктовать удобные для себя и не только правила и условия, выделять модные на определенный период интерьерные стили, цветовые схемы, популяризировать определенные отделочные материалы, ткани. Но все это теряет смысл в пространствах с определенными архитектурными особенностями, либо со своей историей, либо в случае элементарного невосприятия определенных материалов в интерьере его будущими жильцами. Я, конечно же, наблюдаю (со стороны) за трендами и тенденциями, причем не только на украинском, а прежде всего американском и европейском рынках, но могу смело сказать, что с легкостью и спокойной совестью создаю интерьеры для своих обитателей, учитывая их интересы, предпочтения, психологические особенности. Да-да, именно психологический подход во многом помогает мне! При создании интерьера коммерческого заведения также чрезвычайно важно изучить, понять и воспринять будущих клиентов, разобраться с особенностями планируемой продукции либо услуги. И как здесь можно говорить о трендах? Мне нравится создавать интерьеры со смыслом, с душой и идеологией, которые не подчиняются общему трендовому потоку, имеют свое лицо, остаются актуальными и “свежими” на протяжении большого количества времени. Мне легко, что мои интерьеры заказчики не хотят переделывать или дополнять. Именно такой результат мне важен.



Есть ли у вас любимый стиль в работе?


Мой любимый стиль - это индивидуальный подход к помещению/ архитектуре и к клиенту. Не бывает одинаковых заказчиков и не бывает одинаковых интерьеров. Вот и интерьеры должны быть разными. Хотя, все таки есть особенность в моих работах - эклектизм.

«МНЕ ВАЖНО СОЗДАВАТЬ ИНТЕРЬЕРЫ СО СМЫСЛОМ, С ДУШОЙ И ИДЕОЛОГИЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ПОДЧИНЯЮТСЯ ТРЕНДОВОМУ ПОТОКУ, ИМЕЮТ СВОЕ ЛИЦО»

Александра, вы украинский декоратор интерьеров, социально активная женщина, любящая мама троих детей — пасынка и двух красавиц-дочерей, и любящая жена. Будучи успешной в профессии, которая требует много времени, как вам удаётся совмещать работу и семью и при этом прекрасно выглядеть?

Моя профессия, действительно, занимает огромную часть моей жизни! Это контроль строительного процесса, подбор и закупка материалов и комплектующих, работа с заказчиками, с подрядчиками и партнерами и, конечно же, в основе - много творчества. Даже в решении сложных задач у меня творческий подход. Именно поэтому моя работа просто не может наскучить или стать рутинной. Она держит в тонусе, дает заряд и непрерывное развитие. А мои родные и любимые меня поддерживают и активно интересуются моими делами и успехами. Моя старшая дочь любит бывать на моих стройках и пытается вникнуть в происходящие там процессы. Я с супругом и детками научились ценить каждую минуту, проведенную вместе. И для нас очень важно качество этого досуга, его активность и насыщенность. Нам очень интересно и весело вместе! Как бы я не была загружена на работе и какой бы уставшей не была, в нашей семье есть обязательное правило минимум 1 целого “семейного дня” в неделю. Ну и обязательно есть ряд мероприятий, которые посвящены лично мне, моему телу, красоте. Ими, как и семейным днем, я не имею право жертвовать во-имя работы. Моя семья и возможность уделения себе личного времени даю мне силы и энергию для творчества и профессионального развития.





«МОЯ ВНЕШНОСТЬ - ЭТО
ОТРАЖЕНИЯ МОЕГО
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ, МОЕЙ ДРУЖБЫ И
ВЗАИМОПОНИМАНИЯ СО
СВОИМ ТЕЛОМ»



Отражает ли внешность потенциал женщины...

Красота - очень относительное и достаточно субъективное понятие, но однозначно к понятию женской красоты приплотается понятие ухоженности!!! Именно ухоженности, а не физические данные, отражает потенциал женщины, ее силу воли к заботе о себе. Есть ещё такая невероятная особенность притягательных женщин - шарм, особое поведение, манерность. Для меня этот шарм ассоциируется с аристократичностью какой-то, благородностью, с уважением к себе и окружающим. Притягательный шарм и ухоженность безусловно отражают потенциал женщины, порой гораздо больше физической красоты.

Что вы цените в своей внешности, какой посыл транслируете окружающим

Моя внешность - это отражения моего психологического состояния, моей Дружбы и взаимопонимания со своим телом. Я научилась не только слушать, но и слышать своё тело, свои чувства и ощущения. Это знания мне стали доступны только с материнством. Причём став мамой второй раз, я более ярко ощутила способность и возможность тела к восстановлению, самообновлению. Я с легкостью вернулась в отличную физическую форму как после первой, так и после второй беременностей (а это плюс/минус 18 кг дважды), восстановила свой гормональный баланс, и сейчас наслаждаюсь ощущением молодости и полноты сил! Я очень ценю способность своего тела отвечать мне взаимностью на мою к нему любовь и уважение, уход. Мне нравится выглядеть гораздо моложе своих лет, удивлять незнакомых людей, которые узнают о возрасте моих деток! Своим примером я хочу показать женщинам, что не стоит бояться материнства, - оно прекрасно, и ни в коей мере не заберёт у вас молодость и красоту. Самое важное - это ваше отношение к себе и окружающему миру!

Вы финалистка легендарного конкурса Mrs Ukraine International 2018! А также Вы вошли в топ-5 победительниц – титул 3rd Runner Up Mrs Ukraine International 2018. Чем для вас стал этот конкурс?

Я, честно говоря, впервые участвую в подобном проекте. Конкурс Mrs Ukraine International для меня - это новая возможность на пути познания и раскрытия себя как личности, как женщины. Это новый опыт, новые впечатления, новые социальные роли, новые люди, - все это для меня является жизненным воодушевлением. Участие в этом проекте подарило мне волшебные знакомства с людьми, деятельность и жизненные позиции которых воодушевляют и дают вдохновение к саморазвитию. А самое главное, этот конкурс дал мне возможность взглянуть на себя как на женщину, раскрыть в себе новые возможности, новые качества.



Mrs Globe Ukraine 2018

(национальный директор Анна Щапова)
и в этом году буду с гордостью представлять Украину на Mrs Globe в Китае



Ваши Советы и секреты омоложения.

Я молода и наслаждаюсь своим возрастом и внутренним состоянием. Я не бегаю к врачам, косметологам в страхе, что когда то придет старость. Я посещаю косметолога максимум раз в неделю, периодически прохожу курс массажа, занимаюсь фитнесом и активным досугом с детками (катание на роликах, велосипеде, прыжки на батуте или игра в мяч, - это просто невероятные физические нагрузки), слежу за состоянием своих волос, ногтей и ножек. Больше слежу за состоянием своего здоровья, самочувствием организма, насыщение витаминами, полезными элементами.

Я ухаживаю в разумных границах за собой и просто наслаждаюсь каждым днем.

Главный стимул моей жизни...


Наверное, моя бесконечная жажда к саморазвитию. В детстве она проявлялась как непоседливость и любознательность. А сегодня является моим воодушевлением для познания и раскрытия своих возможностей. Я просто не могу находиться в состоянии покоя.

Я уверена, что если человек не развивается, то он деградирует. Наше тело и разум имеет огромные задатки и возможности. Это главное наше богатство! А богатство, которое не используется и не приносит пользу, становится якорем в вашей жизни.

Что вы пожелаете читателям и читательницам нашего журнала?

Понять, что именно Вы являетесь центром своей жизни, именно Вы, как правитель своего королевства, сами устанавливаете правила и законы. И сами регулируете порядок в своей стране, в своей душе. Ваши возможности не имеют границ, Ваши способности неймоверны! Познавайте себя, открывайте себя. Каждый месяц, каждый день, каждую минуту. Пользуйтесь энергией вселенной, любите людей вокруг Вас, вникайте в подсказки, которые Вам даются и используйте все возможности и шансы, которые вам дарит щедрая судьба.

И, конечно же, верьте в чудеса! Вера - рождает мечту, мечта - цель, цель - план к действиям!



«ВЕРЬТЕ В ЧУДЕСА! ВЕРА
РОЖДАЕТ МЕЧТУ, МЕЧТА - ЦЕЛЬ,
ЦЕЛЬ - ПЛАН К ДЕЙСТВИЯМ»

Кремы нового поколения

BB, CC, DD, EE, ZZ, PP и загадочные AA-кремы:

зачем нужны и чем отличаются?

После фурора BB-крема на азиатском рынке производители, кажется, решили задействовать весь алфавит. Все без исключения бренды подхватили идею, вскоре последовал не менее триумфальный запуск CC-кремов, затем DD и понеслась...

Чтобы вы не запутались в предназначении популярных сегодня кремов, мы разобрались в «алфавитной» линейке и собрали все их функции в одной статье.



CC-крем

Когда появились кремы с этой аббревиатурой, их тоже сначала записали в такие же многозадачные, как их предшественники BB-кремы. Однако CC-кремы нельзя отнести к средствам «все в одном». Под сокращением «CC» подразумевается «Color Control», или «Color Correcting», то есть коррекция или контроль цвета, и его основная задача – улучшить цвет лица. CC-кремы, помимо тонального эффекта, корректируют тон кожи, уменьшая видимость покраснений, пигментации, последствий акне и сосудистых сеточек. И снова, как и BB, CC-кремы имеют высокий солнцезащитный фактор широкого спектра. С таким надежным подспорьем можно не использовать дополнительные солнцезащитные средства. Но в отличие от BB, CC-кремы значительно легче. Их проще наносить и распределять по коже (BB-кремы дают более плотное покрытие).

1.



Начнем с первого появившегося – BB-крема

Начнем с первого появившегося – BB-крема
Аббревиатуру BB можно расшифровать как «Beauty Balm», «Blemish Balm», или «Blemish Base», что в переводе означает «средство, маскирующее недостатки кожи». Его предназначение: увлажнить и защитить поверхность кожи, выровнять тон лица, замаскировать недостатки кожи (покраснения, рубцы, пигментные пятна и др.). Стоит отметить, что BB-крем обладает не только тонирующим и увлажняющим свойствами, в средстве есть солнечный фильтр, а также Anti-Age компоненты. Особо продвинутые компании сразу дали своим продуктам названия «5 в 1» или даже «10 в 1». На самом деле это маркетинг и не более: заменить увлажняющий крем и сыворотку эти средства не могут. Наконец, немаловажным достоинством средства стала его способность защищать кожу от солнца: производителям удалось добиться широкого эффекта: SPF до 50, но без липкости и маслянистости.

DD-крем

Изначально продолжение линейки кремов задумали для сухих зон тела: коленей, ступней и локтей (из-за внушительного количества увлажняющих компонентов). Но на эти зоны мы тратим меньше денег, поэтому производители все быстро переиграли, выпустив продукт для лица.

DD происходит от выражения «Daily Defence» или «Dynamic Do All» – ежедневная защита. Задача этого средства: защита кожи лица от преждевременного старения и действия окружающих факторов (солнечного излучения, смены температур, смога, выхлопных газов, токсических веществ). Для этой защиты состав крема помогает создать липидный барьер на ее поверхности, тем самым обеспечивая ей здоровое функционирование. DD-кремы не являются средством мейкапа. Их также стоит использовать поверх основного увлажняющего крема.

Первый в мире ZZ-крем появился года 2 назад

У этой аббревиатуры нет однозначной трактовки. Изготовители говорят о том, что ZZ-крем призван восстановить и укрепить защитный барьерный слой, именно поэтому рекомендуется для кожи нарушенными барьерными функциями, а также после пилингов и агрессивных косметологических процедур. Средство совмещает свойства праймера (выравнивает кожу и надолго сохраняет ее гладкость) и маскировку пигментных пятен, веснушек. Кроме того, он бережно ухаживает за кожей, снимая раздражения и покраснения.



5.



4.

EE-крем

Пока на нашем рынке он всего один – от бренда Estee Lauder. EE-крем – Enlighten Even Effect Skintone Corrector – является частью новой линии, названной «Enlighten» («просветление»), и его основная цель – коррекция цвета кожи. В ходе исследований косметических компаний выяснилось, что стресс, токсины и влияние свободных радикалов, вызванных загрязнением окружающей среды, напрямую связаны с появлением темных пятен и пигментацией на коже. А EE-крем – это средство, которое помогает скрыть последствия жизни в большом городе. По сути, он представляет собой осветляющий корректор, который создаст ровный цвет лица. Светотражающие частицы, цветокорректирующие пигменты и успокаивающие растительные экстракты идеально подходят для работы с чувствительной кожей.

PP-крем – один из самых молодых собратьев в линейке

В оригинале «Pink Perfect Creme», что означает – «совершенное сияние». Крем обладает очень нежной текстурой, подходит для любого типа кожи, однако его не используют в качестве самостоятельного продукта для макияжа лица. PP-крем является идеальной основой под макияж. Силиконы в составе крема заполняют все неровности кожи, сглаживая морщины, скрывая шрамы, уменьшая поры и улучшая цвет лица. Какого бы насыщенного цвета ни был крем в тубике, на коже он станет прозрачным и незаметным.

И наконец – AA-крем

На самом деле такой крем существует давно, просто не все производители догадались вынести аббревиатуру в название.

AA-кремы – это так называемые кремы «Anti-Age», которые направлены на борьбу со старением кожи. Они также обладают солнцезащитными свойствами, что важно для сохранения молодости кожи. AA-кремы есть во всех косметических марках и маркируются как «35+», «40+», «50+» в соответствии с возрастом. Вот и вся разгадка :)

Текст: Татьяна Кулик



7.



6.

Анастасия Заславская

Редакция «GOSSIP magazine» пообщалась с дерматовенерологом и косметологом Анастасией Заславской и разузнала, действительно ли ботокс поможет сохранить красоту и молодость, в каких случаях необходимо прибегать к уколам гиалуроновой кислоты, можно ли навсегда избавиться от морщин и о нюансах ухода за кожей лица летом.

Совсем недавно Вы приехали с Международного конгресса по эстетической и антивозрастной медицине – АWMС-2018. Расскажите подробнее об этом мероприятии.

Это очень интересный формат: на три дня в Монако собираются врачи для лекций, практических демонстраций, обучения, круглых столов, общения и обмена опытом. Лекторы – это ведущие специалисты отрасли из Франции, США, Великобритании, Японии. Показательно, что эстетическая косметология сейчас интересуется не только препаратами и техникой их введения. Активно обсуждается, как сделать процедуры максимально безопасными и безболезненными для пациента. Это подход совсем другого уровня. В центре внимания – качество жизни пациента. Вся наша работа как врачей-косметологов делается для того, чтобы человек не просто выглядел лучше, но и чувствовал себя комфортнее в ходе процедуры. Это очень правильный подход.

Какие новые инструменты в косметологии для себя открыли? Будете ли применять на практике или не всегда новое – значит хорошее?

В тематике Конгресса красной нитью проходят две очень ценные идеи. Во-первых, лучше заниматься профилактикой проблемы, чем ее лечением. Если речь идет о коже, то эффективнее не омолаживать ее, а поддерживать молодость. Иными словами, передовая косметология сейчас направлена на то, чтобы не давать коже стареть. Мы не «убираем» морщины, а стараемся, как можно дольше сохранять тонус эпидермиса. Во-вторых, очень важен комплексный подход. На Конгрессе обсуждаются не только вопросы косметологии. Есть секции, посвященные влиянию старения на обмен веществ, осанку, мозг. Анализируются такие темы как возраст и качество сна, онкологические заболевания, состояние костей. Может показаться, что косметолог работает только с кожей, но это не так. Мы всегда должны учитывать особенности конкретного человека: его наследственность, общее состояние здоровья, цели.

Правильно ли я понимаю, что у хорошего косметолога обязательно должно быть медицинское образование?

Да. Я бы даже сказала, что у любого косметолога в принципе должно быть медицинское образование, а не только у хорошего. Косметология – это отрасль медицины. Со стороны может



Анастасия Заславская
врач-дерматолог-косметолог

показаться, что быть косметологом легко: накладываешь маски и делаешь уколы. Но на самом деле существует множество нюансов. Например, для уколов важно учитывать массу факторов: строение тканей, расположение сосудов, мимику. Нужно доскональное понимание анатомии. Кроме того, инъекции – это медицинские процедуры. У абсолютно всех медицинских процедур существуют показания, противопоказания и возможные побочные эффекты. Косметолог должен не просто сам ориентироваться в этих вопросах, но и доходчиво объяснять их пациенту. Иногда пациент приходит и говорит: «Я хочу такую-то процедуру». Но врач не должен бездумно выполнять заказ. Долг врача – выяснить, нет ли противопоказаний, рассказать о возможных альтернативах, назначить схему ухода за кожей после процедуры. Это часть медицинской этики. В основе – забота о пациенте. Кроме того, появляются новые процедуры и техники. Поэтому сейчас от косметолога требуется намного больше знаний и навыков, чем 20 лет назад.

Сейчас какая-то безумная истерия вокруг гиалуроновой кислоты и ботулотоксина. Такое ощущение, что это панацея, которая поможет обрести вечную молодость. Нужны ли вообще инъекции и в каком возрасте?

Ни один препарат не может дать вечную молодость. Но гиалуроновая кислота и ботулотоксин действительно позволяют выглядеть лучше. Нужны ли они – решать может только сам пациент после очной консультации. Косметология лица – это ювелирная индивидуальная работа. Не бывает украшений, которые к лицу всем. Точно так же не бывает процедур, которые нужны всем или подходят всем.

Судя по тому, какие банки стоят в ванной моей близкой подруги, первую половину жизни она боролась с прыщами, а вторую посвятила борьбе с морщинами. Можно изба-

виться от прыщей, воспалений, черных точек, морщин и других обыденных проблем с кожей навсегда?

Если говорить о морщинах, то избавиться от них навсегда невозможно. Старение – естественный процесс. Мы можем максимально отодвинуть момент появления морщин. Можем бороться с уже существующими морщинами. Но панацеи не существует. С другой стороны, в любом возрасте человек может выглядеть красивым. Нельзя в 50 лет выглядеть на 20. Косметология этого не обещает. Но в 50 лет быть привлекательным и здоровым вполне реально. Если говорить про акне, то важно выявить причину, а причины бывают разными. Например, гормональные изменения. Поэтому одного, глобального, подходящего всем решения не существует. Опять-таки, мы возвращаемся к тому, что необходим комплексный подход. Косметология сама по себе не всегда может решить эту проблему. И тем более она не может решить ее навсегда. Если говорить о расширенных порах, то все обещания по сужению пор – это маркетинговый ход. Поры невозможно сузить. Зато их можно эффективно очищать и осветлять, делая незаметными. Но это нужно делать регулярно. Вообще забота о коже состоит из простых действий, но выполнять их нужно регулярно. Это залог результата. Например, если речь идет о чистке зубов, мы все понимаем, что недостаточно делать это раз в неделю. Если речь идет о питании, мы понимаем, что пить и есть тоже нужно более или менее постоянно. Так вот, коже точно так же нужны простые вещи: очищение, увлажнение, питание. Но они нужны постоянно. Нужно знать культуру ухода за собой. Самые обыденные косметологические проблемы потому и обыденные, что решить их раз и навсегда нельзя. Уход за собой – это часть жизни.

«Химический пилинг» – словосочетание, которое многих пугает своим названием. Расскажите, что это за страшный зверь?

Слово «химический» не должно пугать. Основная идея любого пилинга – отшелушивание. Мы снимаем верхний слой эпидермиса, чтобы осветлить кожу, обновить, сделать более здоровой. Существует два основных вида пилинга – химический и физический. Физический – это всем известные средства для умывания с микрогранулами. В этом случае верхний слой буквально «соскребают» с поверхности кожи. А в состав химического пилинга обычно входят кислоты, которые словно «растворяют» омертвевшие клетки. Собственно, некоторые бабушкины рецепты, например, маски из кефира или клубники, – это простейшие химические пилинги, потому что они основаны на действии кислот. Поэтому бояться химических пилингов точно не нужно. И профессиональные пилинги, конечно же, действуют намного сильнее, чем домашние рецепты.

Актуальной будет тема «Уход за кожей лица летом». Чтобы Вы посоветовали?

Вот базовое универсальное правило: кожу необходимо максимально беречь от солнца. Обязательно нужно пользоваться солнцезащитными средствами. И особенно важно беречь кожу от солнца после процедур, например, эпиляций и пилингов. Но это не означает, что эпиляцию нельзя делать летом. Если вы готовы некоторое время прикрывать этот участок одеждой и/или наносить сильный солнцезащитный крем, то эпиляцию делать можно. И аналогично с каждой процедурой: просто изучаем, какой режим нужно соблюдать после процедуры, и оцениваем, получится ли это в нашем ритме жизни и климате.

f beauty_doctor
 @ beauty.doctor.anactacia
 Тел.: +38 050 3 820 720

Расширенная версия интервью
 на gossip.im

Текст: Татьяна Кулик



НАТАЛЬЯ ЛЫСЕНКО:

«Стареть надо уметь красиво!»

Основатель бренда «Beautify» и косметолог с 10-летним стажем работы **Наталья, в начале февраля студии красоты «Beautify», владелицей которой вы являетесь, исполнился 1 год. Мы присоединяемся к поздравлениям! Расскажите об идее создания салона, выборе названия, выборе профессионалов в команду и трудностях, которые сопровождали в процессе разработки и запуска «Beautify».**

Большое спасибо за поздравления! Идея создания своего салона красоты возникла благодаря желанию дарить окружающим красоту и радость! Поскольку я давно знаю индустрию красоты изнутри, отношение к любимому делу дало мне уверенность в начинании! Я очень хорошо понимаю своих специалистов, знаю как им помочь и облегчить работу, а также приободрить их на активную работу. Люблю делиться с ними своими знаниями. Ведь беру в команду только профессионалов своего дела, поэтому очень хочется их научить всему, что могу и знаю сама.

С выбором названия нам помогла один хороший специалист. Название мы хотели интересное, не повторяющееся, короткое, лаконичное и само за себя говорящее! Название «Beautify» в переводе значит «окрасивливать». Это и есть то, чем я занимаюсь по жизни.

А по поводу трудностей в бизнесе, могу сказать одно, они будут идти рядом как в начале, так и в процессе работы. Если вы решили идти на вершину Олимпа, ступени нужно преодолевать не спеша, понимая для чего была каждая на этом пути!

Легко ли вам лично находить общий язык с клиентами?

При том, что я очень общительный и разносторонний человек, с годами мне все сложнее доносить свой посыл клиентам. Люди приходят часто, не зная чего хотят, тупо следуя моде! Очень часто молодые девочки приходят, просят сделать скулы, как у любимой певицы, а губы, как у подруги. И очень часто скрывают свои диагнозы, чтобы получить заветную инъекцию. Мой главный призыв – знайте меру, и выбирайте правильно своего специалиста!

Поддерживаете ли вы тренд естественности в инъекционной косметологии? Часто ваши клиенты требуют то, что вам кажется некрасивым?

Это как с ребенком, главное не говорить, а показывать на себе. Я люблю подчеркивать все самое лучшее, что нам дала природа. Но есть, конечно, и та категория людей, чьи понятия красоты – со мной не схожи.

Зачастую таким клиентам я отказываю. Я очень счастливый человек и я работаю не только ради денег. Мой допинг – удовольствие

Какова ваша история успеха?

Вы знаете, наверное мой секрет успеха в том, чтобы получать удовольствие от того, чем я занимаюсь, дарить людям красоту и здоровье! После того, как я вижу их счастливые лица, понимаю, что все не зря! Мои клиенты и дарят мне уверенность и вдохновение работать дальше.



0968907248; 0986516177

Insta: [beautify.salon](#)

Ул.Большая Васильковская, 72

ТЦ Олимпийский 1 этаж бутик 1.28



2KOLYORY




 2kolyory
 2kolyory.com
 2kolyory_official



Фото: Олег Ермак
 @olegermakphoto

НИКА ГРУДЗИНСКАЯ

*«Теперь хочу
заняться
пилотированием!»*

«Уметь все» и «успеть все» – для этой хрупкой девушки не просто красивые речевые обороты из прочитанных цитат в соцсетях. Это стиль, ритм и образ жизни! Об event-менеджменте, работе event-менеджера и собственных достоинствах – в интервью с Никой Грудзинской.

Event-менеджер – очень интересная профессия. Что Вас сподвигло к тому, чтобы прийти в эту сферу? И с чего начиналась Ваша карьера в сфере организации мероприятий?

Да, это так, работа очень интересная и разноплановая, так как охватывает практически все сферы деятельности. Я начинала с должности офис-менеджера в event-агентстве. Постепенно у меня прибавлялось обязанностей и уже через месяц я вела кассу, заведовала складом, офисом, была секретарем и личным помощником директора, а также пяти event-менеджеров одновременно (каждый event-менеджер в среднем! ведет от 3 проектов параллельно). Это и был мой первый опыт в организации праздников.

До этого чем занимались?

До этого я работала артисткой балета, на танцевальных контрактах за границей, принимала участие в различных танцевальных шоу-проектах в Украине, гастролировала с цирковой труппой по городам, когда работала в НЦУ (Национальный цирк Украины) сумела овладеть новым для себя жанром: воздушная акробатика (кольцо) и да, летала под куполом цирка (улыбается). Параллельно работала преподавателем в различных школах и студиях танца, ставила хореографические постановки на конкурсы и соревнования участникам, а также создавала шоу-программы для клубов.

Мероприятия для вас тоже работа или больше хобби?

Ивенты – это образ жизни (улыбается). Мои хобби – танцы и фотосъемки. Есть такое выражение – «родить проект». Он ведь, как ребенок: если его будут вести и

реализовывать другие люди, вместо тебя, то и результат соответственно будет абсолютно иным. Поэтому event-менеджеры не любят передавать проекты, так как после передачи, своим детищем его уже не назовешь. В лучшем случае – общим.

В чем суть работы event-менеджера? И каковы его компетенции?

О, об этом можно говорить бесконечно. Грань между «мое-твое» в данном случае очень условна. Поместиться в одно или три предложений нереально, к примеру, в рамках подготовки и проведения одного мероприятия event-менеджер должен: вести общение с заказчиками, клиентами, разработать концепцию и сценарий мероприятия, составить бюджет, смету, план и четко следовать им после составления, выбрать помещение, оформление, подобрать персонал, заключить со всеми подрядчиками/партнерами/поставщиками договора,



Фото: Олег Ермак
 @olegermakphoto

курировать их работу, согласовать работу с заказчиками и другими отделами компании, контролировать все процессы в ходе мероприятия, обеспечить посетителей рекламой продукцией (при необходимости), составить отчетность по итогам мероприятия, вести документооборот и контролировать оплаты счетов, написать пресс-релиз и пригласить журналистов... При этом параллельно собирать базу контактов. Список можно продолжать и продолжать... Чего только не приходится делать ради идеально проведенного мероприятия и довольного клиента. (улыбается)

Вы работаете исключительно со своей командой или не против, если заказчик позовет своего подрядчика?

Иногда клиент предлагает своих подрядчиков на конкретное мероприятие. Это нормальная практика, на которую event-менеджер соглашается при согласовании условий сотрудничества и распределения зон ответственности.

Какими мероприятиями вы занимаетесь?

Event-менеджер – универсальный специалист, но я выделю 3 основных направления:

Trade events – это деловые мероприятия (не включающие развлекательной составляющей) для партнеров, клиентов, дилеров и дистрибьюторов. Конференции, презентации, приемы, семинары, форумы, конгрессы, саммиты, PR-акции, специальные мероприятия на выставках-ярмарках, креативный промоушн – это все tradeevents.

Corporate events (hr-events) – это корпоративные мероприятия. К ним относятся юбилеи фирм, дни рождения сотрудников, вечеринки, праздники, пикники. Сюда же входят «family day» – проведение для сотрудников компании семейных праздников и «teambuilding» – коллективный тренинг, в котором моделируются бизнес-ситуации, а

сотрудники их решают.

Special events – это специальные мероприятия, такие как фестивали, вручение премий, концерты, шоу, мероприятия для прессы, рекламные туры. Также сюда относятся спонсорские, благотворительные программы и другие специальные события.

Если клиент хочет сохранить конфиденциальность о мероприятии, возможно ли это предусмотреть?

Конечно, одним из условий сотрудничества достаточно часто является абсолютная конфиденциальность! Event-менеджер – это не просто помощник клиента, это и друг, и защитник его интересов, иногда даже достаточно личных...

Какое самое большое заблуждение об event-менеджменте?

Часто слышу, что работа event-менеджера – это и праздник, и возможность реализовать свои творческие способности, и радужные будни. Спешу развеять этот миф.

Тот, кто полагает, будто профессиональные будни ивента состоят из одних гламурных вечеринок, дегустаций изысканных гастрономических шедевров и вин, глубоко заблуждается. Поругаться с нетрезвым капитаном круизного кораблика, на палубе которого через несколько часов должна состояться театрализованная корпоративная вечеринка в пиратском стиле, до хрипоты торговаться с поставщиком воздушных шариков или роз, лично проинструктировать официантов, чтобы те подали гостям шампанское точно в момент боя курантов – ни раньше, ни позже, проконтролировать, как идут дела на кухне, – все это повседневная реальность для такого рода деятельности. Впрочем, как и яркие огни клубных залов, и общение со звездами шоу-бизнеса.

На себя времени нет совсем, даже перед операцией или после общего наркоза, в самолете или под землей – на связи всегда!

«Человек либо ивентор, либо нет. Разница в масштабе проектов и их специфике, в творческом напоре и подходе к работе»



Фото: Юлия Веклич
© iuliia.veklitch



Наталья Рязанова

Кандидат юридических наук, патентный поверенный Украины, управляющий партнер международной патентно-юридической «Компании «SION», эксперт по оценке стартапов.

Наталья Рязанова уже более 14 лет своей профессиональной деятельностью занимается защитой интеллектуальной собственности в разрезе борьбы с подделками и оборотом контрафактной продукции, как в правоохранительных органах, так и в рамках собственной компании сегодня. В 2011 году Наталья основала в Украине международную патентно-юридическую компанию «SION», которая занимается разработкой стратегий защиты бизнеса через призму формирования мощного интеллектуального «портфеля», регистрацией объектов интеллектуальной собственности в патентных ведомствах Украины, Великобритании, странах ЕС, США, Канады и др., выявлением нарушений прав на объекты интеллектуальной собственности, защитой на таможенной границе, в суде (борьба с подделками, выявление геолокации производства поддельной продукции, точек сбыта поддельной, контрафактной продукции), и, конечно же, сопровождением выявленных нарушений, отстаиванием интересов прав собственника в правоохранительных органах, судебных органах и возмещением убытков. Тем не менее, деятельность компании уже давно вышла за рамки оказания только патентно-юридических услуг. Одним из приоритетных направлений деятельности сегодня является внедрение инноваций в промышленный коммерческий оборот, и, следовательно, получением прибыли с этого оборота (роялти). Именно в связи с развитием этого направления компания «SION» в сентябре 2017 года заключила партнерский договор с британским бизнес-акселератором «EXIP».

Деятельность акселератора направлена на быстрое развитие инновационных стартапов через обучение, менторство, экспертную поддержку, инвестиции. Акселератор помогает внедрить в промышленный бизнес-оборот инновации и получать от этого прибыль. Проекты могут быть в разных сферах бизнеса, но главное, чтобы идея (а лучше уже инновационная концепция) была новой. У подобных стартапов есть все шансы получить менторскую поддержку, обучение, экспертную оценку, инвестиции, реализоваться и выйти на уровень масштабирования бизнеса.

Венчурный акселератор для инновационных стартапов: Обучение. Поддержка. Инвестирование

Наталья, скажите, бизнес может быть совершенно в разных сферах? Как IT, так и в агросфере?

После первого преакселератора, который мы проводили в ноябре, в приоритете инновации по направлениям IT и в агросфере. Плюс мы получаем задачи от наших инвесторов: какие направления бизнеса им интересны для инвестирования. Поэтому мы открыты для всех. Главное, чтобы объектом стартапа была инновация. В любом случае, перед тем, как мы начинаем работать со стартап-командой, мы всесторонне изучаем стартап, грубо говоря, проводим первичную экспертизу. У нас есть собственные подходы и методики определения критериев успешности и прибыльности стартапа. Если мы понимаем, что команда сплоченная и готова работать, что идея стартапа новая и подпадает под все наши критерии, мы беремся за попечение, оказание поддержки и совместное развитие.

У «EXIP» есть конкуренты на рынке Украины?

В Украине есть несколько инкубаторов и акселераторов, но они заточены очень узко под конкретную сферу: либо под бизнес-стартапы в сети Интернет, либо под технологии блокчейн, криптовалюты, которые сейчас очень популярны. А что касается инноваций, над этим направлением никто, кроме нас, не работает.

Над сколькими проектами Вы уже поработали?

Сейчас у нас в работе 4 проекта, которые мы активно реализуем и уже выделили посевные инвестиции на проверку работы бизнес-модели. Планируем еще один тематический преакселератор для IT-стартапов на 20-21 апреля.

Уверены, что будут новые стартапы, которым мы будем оказывать всестороннюю поддержку в развитии. Следующие питчинг-сессии, преакселератор и акселератор состоятся осенью 2018 года. Даты будут объявлены в середине лета на сайте «EXIP», в Facebook, на YouTube-канале, на страничке в Instagram.

Как проходит отбор стартапов в «EXIP»?

У нас есть 2 программы. Первая – преакселератор «Развитие стартапов и привлечение инвестиций» – двухдневная программа, для тех, кто уже создавал бизнес, кто уже имеет понятие о том, как это делать, и его больше интересует конкретно привлечение инвестиций в проект. Преакселератор состоит из питчинг-сессии стартапов перед инвесторами, которые должны соответствовать нашим требованиям, пяти ключевых лекций спикеров, получения экспертных советов по развитию для лидера стартап-команды. По окончании преакселератора у нас складывается понимание о том, интересен нам этот стартап или нет. И мы можем дать конкретную экспертную оценку, сказать, в каком направлении стартап необходимо доработать, для того чтобы инвестор вложил в него деньги и/или предоставить посевные инвестиции для проверки бизнес-модели стартапа. Молодые ребята, которые впервые создают бизнес, могут посетить преакселератор, но им будет сложно. Я бы рекомендовала проходить трехмесячную программу акселератора «Старт и защита бизнеса», которая состоит из четырех модулей: I модуль связан с финансами и защитой концепции проекта (какие подходы существуют в мире, почему идею стоит защищать уже на первых этапах, как и в каком направлении ее развивать дальше); II модуль – теория и практика формирования эффективных стартап-команд, лидерство, и все, что связано с психологией и социологией; III модуль связан с маркетингом и продажами; и IV модуль – это конкретно проектирование и привлечение инвестиций. Каждый модуль длится 3 дня: начитка лекций, обязательное получение домашнего задания и его выполнение, работа команд в коворкинге, под четким руководством менторов и тренеров. Обязательное условие – написание дипломной работы, которая по сути является бизнес-планом поэтапного развития стартапа. Все четыре модуля необходимы нам для того, чтобы мы сблизилась с командой стартапа, посмотрели, как они умеют работать, как они эффективно выполняют задачи и смогут ли они развить и реализовать этот проект. Если в процессе обучения мы видим активную работу, ребята могут получить посевные инвестиции для проверки работы бизнес-модели своего стартапа и выходить с готовым проектом на питчинг к инвесторам. Нам интересно тренировать команду, наблюдать за развитием и получать фидбек в виде доверия к этой команде. Тогда есть смысл рекомендовать нашим инвесторам вкладывать деньги именно в этот проект.

Какова сумма посевных инвестиций?

Все, конечно, зависит от самой идеи и бизнес-направления стартапа. Как правило, это от \$1000 до \$10000.

Почему инвесторы приходят в акселератор?

Потому что они ему доверяют (улыбается). Они знают, что команда выросла именно здесь, что она получила поддержку именно здесь. Если они понимают это на питчинге, они вкладывают в проект деньги.

Все, что связано со стартапами, это всегда очень рискованные инвестиции, поэтому они и называются венчурными. Как правило, из 10-ти стартап-проектов, даже на стадии посевных инвестиций, выстреливает и приносит инвестиции только один, но потом покрывает затраты на остальные девять, которые уже были проинвестированы. В этом и есть смысл работы инвестора в подобных проектах.



Контактная информация:

Официальный сайт и страница в Facebook «SION Company»: <http://sion.ua/>,
<https://www.facebook.com/sion.ua/>
 Официальный сайт и страница в Facebook венчурного акселератора для инновационных стартапов «EXIP»: <http://1exip.co.uk/ru>,
<https://www.facebook.com/1exip.co.uk/>
 YouTube- канал «EXIP»: <https://goo.gl/BYab5v>

Официальный представитель британского бизнес-акселератора «EXIP» в Украине – Наталья Рязанова;
 тел.:(044) 290-43-17,
 тел моб.: (095) 629-66-63



Текст: Татьяна Кулик



Анна Гаро

Обращение к семейному адвокату – дань моде или жизненная необходимость современности?

Семейные конфликты, как и деньги, любят тишину. О них обычно не кричат. Однако мы видим все больше и больше репортажей в СМИ о громких скандалах, связанных с разводами известных людей, политиков, звезд. Как можно объяснить эту тенденцию? Это связано в первую очередь с тем, что человеку больно и он хочет рассказать всему миру, что его партнер/

партнерша тнерша нарушила клятву быть рядом в горе и радости, и сильное желание наказать побеждает здравую логику разрешить конфликт в конфиденциальном порядке с помощью семейных адвокатов. Но это всегда приводит к увеличению стоимости расходов и затягиванию конфликта.

Каковы компетенции семейного адвоката в Украине?

В целом сегодня, семейный адвокат – это не только специалист в области семейного права, но и вроде семейного врача, в первую очередь, доверенное лицо для всех членов семьи, который помогает эффективно преодолевать возможные проблемные вопросы в любых сферах жизни граждан Украины и иностранцев, начиная от сопровождения беременности, решения имущественных и неимущественных вопросов, заключения договоров, оформления наследства, уплаты налогов, а также юридического сопровождение бизнеса.

– «почему это важно», и как можно попробовать пойти другим альтернативным путем, так как выход из ситуации и эффективное решение можно найти и без судебных тяжб, а путем переговоров с другой стороной, определив и ее интересы, которые всегда есть за публично озвученной правовой позицией.

Вам, как состоявшемуся профессионалу, уже хочется двигаться дальше и внедрять новые инструменты решения проблем в сфере семейного права?

Семейная медиация в руках семейного адвоката – это волшебный работающий инструмент в поиске нестандартного, но успешного разрешения почти любого спора

Действительно ли всем гражданам нужны такие доверенные лица?

В случае сильного конфликта сами стороны не могут разрешать напрямую эти вопросы в большинстве случаев. Более того, сами адвокаты, будучи тоже людьми, не могут по своим спорам себя представлять и обращаются к профессионалам, которые безоценочно, с холодным но смелым сердцем разберут все по полочкам и предложат наиболее быстрый и успешный выход.

Такие доверенные адвокаты есть почти у каждого бизнесмена или бизнес-леди, политика, так как личные отношения часто переплетаются с ведением бизнеса, где деньги и имущество постоянно находятся в движении. Крах одной стороны всегда влечет негативные последствия в другой жизни. И только грамотное структурирование активов и построение личных или семейных отношений сможет максимально снизить возможные риски потерь.

Профессиональные будни семейного адвоката – какие они?

- расторжение брака
- определение места жительства ребенка
- определение порядка участия в воспитании и регламента встреч с другим родителем
- признание или оспаривание отцовства
- взыскание алиментов
- разделение супружеского имущества
- признание фактических брачных отношений
- лишение родительских прав
- предоставление разрешения на выезд ребенка за границу
- возвращение ребенка в страну постоянного проживания (незаконное удержание)
- усыновление

И в каждом случае я как адвокат-медиатор очень досконально изучаю ситуацию, фокусируя свое внимание не на правовой позиции «хочу», а на глубинных интересах

Да, вы правы. Свою работу я совмещаю с законодательной работой в сфере совершенствования семейного законодательства. Будучи кандидатом юридических наук я с коллегами разработали для Верховного совета закон “первой реформы” по алиментам (упрощение получения решения через судебный приказ, но не более 10 прожиточных минимумов на ребенка), возможность определения в иске фиксированной суммы алиментов, доказывая «богатый образ жизни» второго родителя.

С семейным правом нога в ногу идет медицинское право, в сфере которого я активно также практикую, предоставляя юридические услуги как клиникам, так и пациентам. Ведь сегодня каждая семья сталкивается с врачебными ошибками и некачественным оказанием медицинских услуг (особо часто в сфере стоматологии или пластической хирургии) или хочет воспользоваться услугами вспомогательной репродуктивной медицины (суррогатного материнства), а значит снова нужен опытный адвокат.

Какие сегодня самые распространенные запросы на решение семейных споров от клиентов?

Из современных тенденций семейных споров могу отметить просто бум на адвокатскую помощь при заключении или признании недействительными брачных контрактов, раздела имущества, определения места проживания детей с целью воспользоваться выездом за границу без согласия второго из супругов при условии задолженности по алиментным платежам более 6 месяцев. Всегда актуальными являются вопросы споров между наследниками.

Буду рада видеть Вас в Юридической компании
«ГАРО и партнеры» по любым жизненным вопросам
www.garopartners.com
+380 67 390 6517

Ваша Анна Гаро
Лучший семейный адвокат ААУ 2017



© Фото: andrey_gelevey

Ирина Демченко

АНГЛИЙСКИЙ ОНЛАЙН ИЛИ КАК ВЫУЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Ответ на этот вопрос знает Ирина Демченко – основатель онлайн школы ускоренного изучения английского языка

«Target English»

target-english.xyz



Вы основали онлайн школу изучения «Target English». Как изучали английский лично вы? И сколько на это ушло времени?

Я учу английский до сих пор. Потому что я люблю английский язык. Мне нравится узнавать что-то новое и постоянно развиваться. Эту любовь посеяла во мне учительница (к сожалению, не школьная) языковых курсов в 9 классе. Она настолько меня заинтересовала познанием английского, что по окончанию школы я не сомневалась, что буду поступать на иняз. Затем интереснейшие годы изучения английского и немецкого в университете, забываемая практика общения с американцами из Корпуса Мира. С теплотой вспоминаю это время: интересные проекты, знакомства и по настоящему дружеская атмосфера. Затем опыт работы в международных школах Киева, всевозможные языковые тренинги в Украине и за рубежом, семинары и конференции оффлайн и онлайн. Стараюсь использовать любую возможность для развития.

Что самое главное в изучении иностранного языка, как считаете?

Это любовь к языку и страсть к изучению. Ведь если человеку действительно нравится язык, он будет использовать любую возможность, чтобы выучить что-то новое, он найдет время и необходимые для этого ресурсы. Здесь не важен статус, образование или даже возраст. У нас есть студентка, которой уже больше 80, и до этого она

учила в школе немецкий, но ее настолько увлек процесс изучения английского, что она научилась базовым навыкам работы с компьютером, смотрит видеуроки, фильмы, выполняет все задания и встречается с преподавателем онлайн по Скайпу и других онлайн платформах. Она активно принимает участие в разговорных клубах и использует любую возможность, чтобы поговорить на английском. Лично для меня, это пример того, что английскому все возрасты покорны. И я верю, что только то, что ты действительно любишь, будет дарить тебе радость и принесет плоды.

Насколько я знаю, ученики школы – не только русскоязычное и украиноязычное население. Как обучаете иностранцев? В чем особенности? Есть ли отличия? И не мешает ли языковой барьер?

Да, у нас есть студенты из Европы, Азии и даже США. В основном они знают русский, так как многие из них – граждане Украины, которые переехали или строят бизнес за границей, поэтому особых трудностей в преподавании нет. Но есть, например, студентка из Кыргызстана, которая давно живет в Австрии, понимает русский, а вот объяснить часто ей сложно, в этом случае помогают знания немецкого. В общем, мы всегда стараемся найти подход к каждому студенту, чтобы сделать обучение максимально комфортным.

В Украине методика онлайн-обучения не столь популярна, если сравнивать с европейскими странами. Люди, скорее, боятся неэффективности такого рода занятий...

К сожалению это так. Почему-то в Украине с осторожностью, а часто и непониманием, относятся к онлайн-обучению. Но, я думаю, это временное явление, и через пару лет преимущество в изучении языков и не только будет отдаваться именно онлайн-формату. За границей люди привыкли ценить свое время, они не хотят тратить его на дорогу, подстраиваться под темп группы, они часто путешествуют и привыкли иметь доступ ко всему, что для них важно, через Интернет. Онлайн-формат, который мы предлагаем, это то же самое, что и индивидуальные занятия, но даже больше. Вы обучаетесь в вашем личном темпе, можете пересматривать уроки в любое удобное для вас время, вы видите преподавателя и общаетесь с ним на важные для вас темы, вы учитесь пользоваться множеством современных ресурсов, которые будут поддерживать и развивать ваш уровень английского.

У вас есть онлайн проекты для обучения английскому детей?

Нет, нижний порог возраста наших студентов – 14+. Скажу откровенно, если мы говорим об обучении детей до 13-14 лет, то большинство онлайн-форматов, которые я видела, будут подходить далеко не всем детям, так как это требует усидчивости. Хотя я уверена, это вопрос нашего дальнейшего развития.

Сейчас я очень тесно и плодотворно сотрудничаю с Европейской Школой «Михаил», которая находится под Киевом (с. Чайки). Она ориентируется на международные образовательные стандарты, является участником проекта «Cambridge English Schools» и готовит к Кембриджским экзаменам. Школа активно развивается в плане применения современных технологий и самых эффективных методик обучения английскому языку детей всех возрастов. Для меня это именно то пространство, где можно реализовать качественно новый уровень преподавания. Поэтому, я думаю вскоре нас ждет очень мощный онлайн-проект для обучения детей удаленно.

Вы называете свою методику преподавания и изучения авторской. В чем заключается ее авторство? И почему Ваша система изучения языка эффективна?

Авторская, потому что программа интенсивного обучения курса нашей онлайн-школы была разработана мной и включает уровни от Начального до Продвинутого. Эта программа базируется на основе работающих методик, которые помогают научиться говорить на английском языке за короткий период, и самое главное – выработать привычку развивать свой английский, смотреть видео и тренировать речь. Это, конечно, и курс грамматики, и разговорной лексики, и просмотры фильмов, и разговорная практика. А эффективна она потому что дает резуль-

тат – студенты разговаривают на английском и понимают английскую речь. А это для нас главное.

Как проходит стандартное онлайн-занятие в «Target English»?

Примеры видео уроков есть у нас на Youtube-канале «Target English английский язык» или на нашем сайте target-english.xyz. Онлайн-встречи в Скайпе проходят в виде практики пройденного грамматического материала, обсуждения на английском видео или других материалов. На занятии мы стараемся дать максимум разговорной практики, чтобы студент видел свой результат и ему хотелось развиваться дальше.

Если говорить о преподавателях, то грамотность, навыки преподавания и умение мотивировать – это 50% успеха. Как происходит отбор педагогов в «Target English»?

Я бы даже сказала, что это 80% успеха. Ведь хороший преподаватель может зажечь искру для остальных 20%. Как я уже говорила, главное это сделать так, чтобы студент полюбил английский язык, правильно направлять процесс обучения, четко объяснять, уметь понимать студента и видеть его достижения. Отбор преподавателей проходит на онлайн-собеседовании. Если я вижу и чувствую, что это хороший педагог, то безусловно я стараюсь максимум объяснить и научить всей специфике работы формата онлайн и нашей школы в частности. У нас очень сплоченная команда и это очень ценно.

Сейчас Вы планируете запустить одномесячный курс. Это, наверняка, мало для изучения всех частей речи, времен... Как будет проходить обучение? Что студенты будут знать по окончании этого курса?

Да, мы запускаем проект-интенсив, который будет длиться 1 месяц и предусматривает 30 уроков, т.е. занятия будут происходить каждый день. Каждый день студент получает ссылку на видеоурок (30 минут) и небольшое задание, выполнив которое он отправляет своему преподавателю в Скайпе или Вайбере. В конце каждой недели они встречаются онлайн и практикуют весь пройденный за неделю материал. Это не групповые занятия, поэтому уровень этих занятий мы подбираем для каждого студента индивидуально на первой онлайн-встрече после регистрации. Это позволит каждому студенту продвинуться вперед и развивать себя согласно уровню знаний и цели. Ведь обучение идет от простого к сложному и охватывает курс грамматики и разговорные темы поочередно, поэтому эти 30 дней дадут максимум каждому. Я уверена, что тот, кто ставит себе цель говорить на английском языке, обязательно будет с удовольствием на нем говорить. Мы живем в эпоху гаджетов и интернета, что позволяет учить английский и развивать себя везде и всегда, поэтому здесь стоит вопрос исключительно нашего желания, хотим ли мы двигаться вперед и менять что-то в своей жизни.

Текст: Татьяна Кулик



Марина Харитон

Можно ли сохранить брак, и если нельзя, то как с бывшим мужем остаться хорошими друзьями узнавали у Марины Харитон – Эксперта Эмоций, тренера по бизнес-переговорам

Марина, статистика свидетельствует, что последние 20 лет молодые пары, связавшие себя узами брака, чаще разводятся, чем остаются жить вместе до старости. Как думаете, с чем это связано?

Причин развода ровно столько, сколько самих разводов. Причин дожить до старости столько, сколько пар доживающих до старости. Каждая ситуация индивидуальна.

В чем секрет крепкого брака? И есть ли он вообще?

В умении договариваться.

Если говорить о ситуации, когда развода избежать невозможно. Как нужно вести коммуникацию, чтобы остаться с бывшим мужем хорошими друзьями?

Начнем со значения слова. Коммуникация – это обмен знаками, сообщениями и информацией между двумя или более особами. Сама по себе коммуникация не имеет никакого значения; важно ее содержание или результат. Содержание – это то, что делается, тогда как процесс – то, как это делается. То, что вы говорите – содержание, а как вы это говорите – процесс. Результат – определенный, основанный на ощущениях желательный исход. Правильно сформулированный результат соответствует критериям хорошей формы. Вот с понимания значения каждого слова мы обычно и начинаем работу над «хорошими друзьями».

В словах «избежать невозможно», уже кроется целая гора негатива, обид, слез и пропасти между супругами. Нет универсального рецепта остаться друзьями. Есть здоровое понимание необходимости поддерживать отношения. Основная причина – это дети. Очевидно, что для ребенка лучше общение и с мамой, и с папой. Мы исключаем случаи насилия, психических заболеваний и т.д. Рассматриваем ситуации «не сошлись характерами». Часто срабатывает самый простой способ оценить ситуацию – выписать положительные и отрицательные качества вашего супруга. Аналогичный список составить о себе. Списки можно писать не один день и даже не одну неделю. Важно писать их в ровном эмоциональном состоянии. Хотя... были случаи, когда список легче писался за бокалом вина (улыбается). Такое домашнее задание помогает вспомнить счастливые моменты, важные дни совместно прожитых дней. Часто именно список «Хорошее» и скрывает точку боли. Список отрицательных качеств – это то, с чем изначально женщина готова была мириться, потому что список положительных был во много раз длиннее. Сокращение положительного списка в течении действующего брака, к сожалению, и является причиной разлада. Вот таким нехитрым способом мы возвращаемся к пониманию момента «здесь и сейчас». А потом начинаем кропотливую работу по восстановлению желания создавать, а не разрушать.

Как следует себя вести женщине, если муж подал на развод без ее ведома?

Со здоровым любопытством. Мужчины многое делают без ведома женщин. Причины этих действий начинаются от «забыл сказать» до «забыл, почему это сделал» (улыбается). Есть заявление на развод. Есть ли смысл выяснять как оно попало в суд? Тратить на это эмоции? Поберегите себя.

С какими вопросами и проблемами к Вам чаще всего обращаются женщины?

Начинается обычно с фразы «Я не понимаю, что происходит и как мне себя вести». С одной из клиенток мы начали с вопроса «Хочу купить квартиру в Киеве», закончили с осознанием, что это не ее задача, а задача мужчины, который рядом с ней. Все сложилось для нее абсолютно неожиданно (улыбается). Сняв с себя мужскую задачу, освободила время для женских, но пришлось поменять мужчину. Сейчас замужем. Квартира в Киеве есть. Второй интересный запрос: «У любовницы скоро родится ребенок от моего мужа. Разводиться муж не хочет. Как мне быть?» Основная эмоция – **ЯРОСТЬ**. Самая

сложная и самая легкая эмоция для перехода в эмоцию **СПОКОЙСТВИЕ**. И только после этого «несложного» перехода начинается работа, целью которой является понимание всей ситуации и принятие взвешенного решения о дальнейших действиях. В этом случае всех ждал хэппи-энд: родился здоровый малыш, любовница вышла замуж за другого мужчину и брак сохранен, многое переосмыслено и у клиентки началась новая жизнь. Жизнь в ритме Танго. Они с мужем начали учиться танцевать танго. Этот танец сам по себе является отличным психологом!

Самые частые вопросы:

- Как мне не переносить мою ненависть к мужу на детей?
- Муж (мама мужа) не помогает, игнорирует, провоцирует на ссору, настраивает детей против меня и т.д.
- Мы разводимся. Как быть уверенной в том, что бывший муж по прежнему будет помогать детям?
- Я никогда не работала, что мне теперь делать с двумя детьми?

Очень интересно... У подруги как раз так сложилась ситуация, что она не уверена, будет ли бывший муж помогать ребенку после развода. Она, к сожалению или к счастью – не знаю, не может рассчитывать только на свой доход. Что посоветуете?

Сделать временную татуировку на внутренней части ладони: стабильные финансовые потоки (улыбается). И каждый раз, когда захочется эмоционально среагировать на выпад, замечание, обвинение – смотреть на эти слова. Будьте искренни, просите о помощи. В этом мире никто никому ничего не должен.

Мы даем, когда мы хотим дать. Вот и весь секрет. И еще: счастливый мужчина – щедрый мужчина.

Помните о вашей татуировке и всегда сможете договориться!

Выбирайте слова, которые отражают объективную реальность, а не ваше эмоциональное состояние. В природе человека заложено сначала сказать, потом подумать, потом пожалеть и забыть извиниться. Развод для всех сторон является трагедией. Меньше всего трагедия нуждается в фарсе.

f facebook.com/kharytonmaryna/

Текст: Татьяна Кулик

«Сохранение брака в тяжелый период – дело сложное. Но это всего лишь еще одна жизненная задача. Развод становится экзаменом на мудрость. Глубокую женскую мудрость. Нужно оставаться прежде всего женщиной и быть готовой к тому, что жизнь в этом моменте не останавливается, а обретает новые краски для написания самой красивой картины. Картины вашей жизни. Пишите ее с улыбкой и теплом!»

СЕКС.

Чего хочет женщина в постели на самом деле?

Разговоры о том, что для дам главное размер и максимально «глубокая» поза, канули в Лету, и мы не теряя времени, решили провести новый срез данных.

Признаемся, мы и сами удивились ответам девушек, поэтому предлагаем прочитать, а после вместе проанализируем и сделаем выводы.

Юлия, 26 лет, замужем

Для начала, хотелось бы научиться переключать в голове тумблер, отвлекаться от внешних факторов и отдаваться процессу на максимум. Если говорить о прелюдии, то хотелось бы чаще задействовать красивое кружевное белье, чулки, комбинации. Чтобы не просто разделись, легли и сделали дело, но и поиграли друг с другом, разожгли огонь...

В процессе же хочу чередования нежности и грубости: чтобы в определенный момент он схватил за попу и зажал до синяка, а через пару минут – обнял и нежно подышал на ухо. В целом, чтобы прислушивался к моему телу и был внимательнее.

Ну и в идеале, конечно, чтобы не держал на меня обиду, когда я ему отказываю, чтобы спокойно это воспринимал и не заставлял чувствовать себя виноватой.

Елена, 23 года, в отношениях

Я считаю, что мужчина должен быть предельно внимательным в этом процессе, чувствовать тебя и стараться доставить тебе удовольствие, потому что им дойти до оргазма все же проще... Он должен учиться чувствовать тебя: понимать, нравится тебе или нет, а если не понимает, то спрашивать, узнавать как хотелось бы, как не хотелось бы и так далее. Естественно, для доставления максимального удовольствия, можно и нужно пошалить пальчиками. Обсуждали это с подругами – единогласное «Да». Также мы сошлись на том, что в основной части «пьесы», все мы любим целоваться...

Безспорно, он должен быть внимательным к твоему телу, его реакциям, и проявлять нежность: поцелуи и поглаживания вперемешку с легкой грубостью и чувствен-



ностью заводят еще больше. Ну и очень здорово, когда секс случается в неожиданном месте, от порыва страсти: это придает изюминку и сексуальной жизни, и отношениям в целом.

Если говорить о том, чего я не приемлю, то могу сказать, что я просто ненавижу, когда он молчит. Конечно, партнеру не стоит рассказывать о том, как вчера сыграли Реал-Мадрид, или что он кушал сегодня на обед. Речь о каких-то милых звуках, томных вздохах, словах нежности, комплиментах....

В общем, ребята, будьте внимательнее (улыбается).

Альбина, 30 лет, незамужем, не в отношениях

Может быть хватит засыпать через двадцать секунд после близости?! Да дайте же вы немного внимания и теплоты не ДО, а ПОСЛЕ – вам же с лихвой потом вернется! Я всегда очень настороженно жду, как ко мне отнесутся именно после секса. Иначе появляется привкус испованности...

И хватит уже каждый половой акт сдавать, как ленинский зачёт! Хватит количество оргазмов носить, как звездочки на погонах. Мужчины, неужели вы думаете,

что мы не видим этого? Вы ведете себя так, словно вокруг постели сидит экзаменационная комиссия, и работаете не на нас, а на ее оценку! Чувственнее что ли нужно быть...

Мария, 32 года, замужем

Постель? Я вас умоляю (смеется). Мы 10 лет счастливы в браке, и оба максимально заинтересованы в его продолжении, поэтому постель – это сейчас не наш вариант. Решили, что самым смелым желанием и экспериментам быть!

Если говорить обо мне, то я мечтаю заняться с мужем оральным сексом, когда он ведет машину... Как подумаю об этом, в нижней части живота сразу же возникает непреодолимое желание...

Если говорить о муже, то на днях он озвучил предложение о сексе втроем... Знала, что когда-то он это произнесет (ведь в мужских фантазиях две заведенные голые женщины круче, чем одна), но немного переживала по этому поводу и старалась оттягивать этот разговор. Пока я пообещала подумать. Пытаюсь понять, как я буду реагировать на присутствие другой девушки в этом процессе и готова ли делить любимого с другой

Из комментариев девушек можно сделать несколько выводов:

1. Не такие мы, дамы, уже и скромницы... И поиграть в ролевые игры не прочь, и эксперименты нам не чужды... **Мужчинам на заметку: мы тоже любим шалить!**

2. Все, как одна, хотят внимательности и чувственности. Нам необходимо понимать, что мужчина вступает в связь с желанием сделать «хорошо» не только себе. **Партнершу нужно чувствовать!**

3. Кажется, пары разучились общаться. Давно прошли те времена, когда разговоры на эту тему считались «неприличными», сексуально раскрепощенных людей называли «развратными» и даже само слово «секс» вслух никогда не произносилось. **Если Вы хотите достичь гармонии в сексе и отношениях, Вам обоим нужно научиться интимному общению.** Как может партнер(ша) догадаться, чего вам хочется, если вы сами об этом не скажете? А если выяснится, что Ваше желание немного отличается от желания и видения партнера, наш совет: говорите об этом без стеснений. Мы глубоко убеждены, что всегда и во всем можно найти компромиссное решение, одинаково удобное и приятное как женщине, так и мужчине.



Любите друг друга и занимайтесь
потрясающим сексом!



Текст: Татьяна Кулик

Для меня Pr manager - это не профессия, а скорее образ жизни и мышления.

К этой профессии меня привели моя жизненная позиция - всегда и во всём видеть только самое лучшее и конечно же коммуникации!

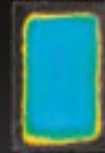
Я не работаю с клиентами с которыми чувствую разногласии во взглядах, т.к. в работе для меня важно понимать друг друга, быть на одной волне и неизменно верить в успех!

A portrait of a woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a white, short-sleeved top and large, long, silver earrings. Her arms are crossed in front of her.

ВИКТОРИЯ КОШКИНА

«ПРОРЫВ ГОДА PR КОММУНИКАЦИИ»

CLUB-RESTAURANT



PACIFIC
MONTE-CARLO

KARAOKÉ
The one & only

PACIFIC

17, Av. Spelugues

98000 Monaco

RVSP +336 16 89 56 84

Дорожная Любовь

Жизнь подарила мне щедрые подарки: мою дочь Эльмиру и умного, сильного, смелого, благородного, заботливого, уверенного в себе мужчину – Сергея. Хочу сказать огромное «СПАСИБО» судьбе, которая познакомила меня с тобой. Только сейчас, спустя 8 лет, понимаю, какое это счастье, что наши пути пересеклись в одну дорогу. Благодарю за все хорошее, что создано тобой! Благодарю за тебя, любимый, за то, что ты даришь мне такие замечательные и неповторимые мгновения моей жизни. Без тебя было бы грустно, пусто и горько. Спасибо, что иногда осознаешь и признаешь свои ошибки. Спасибо тебе за твои слова, ты говоришь редко, но всегда четко и ясно, они меня греют постоянно. Спасибо, что ты такой, какой ты есть. Спасибо за то, что когда я стою на моральном обрыве, ты подаешь мне руку и спасаешь меня. Спасибо, что своей непринужденностью и простотой даришь мне улыбки. Спасибо, что переживаешь, хотя тщательно это скрываешь. Спасибо, что даришь мне счастье, оно для меня самое желанное, самое-самое ценное.

Спасибо - что ты у меня такой есть...

Недавно у тебя был День рождения и я на всю страну хочу тебе пожелать самого крепкого здоровья, радости, веселья, драйва, кайфа. Пусть в твоих силах будет достижение любой цели и воплощение в жизнь самой смелой мечты. Будь бесконечно счастлив! А я буду и дальше стараться способствовать этому.





АЛЕНА ПАНАСЮК

Член Союза художников Киева, невероятно талантливая и разноплановая девушка – рассказала о творческих поисках, экспериментах со стилями, и историях, сопровождавших ее становление как художника, о том, чем занимается сейчас и чем планирует покорять публику.



Кто такой, по Вашему мнению, художник?

Это внутренний мир человека, второе «Я». Любой творческий человек – это человек с двумя мирами и образами жизни: первый – мир, в котором живут все люди, это будни и дневные заботы, а второй – более широкий, красочный, всепоглощающий, развивающий лично его и его окружение, то, что нас заставляет передать кистью и красками глубокие чувства и видение мира в других слоях, поэтому не каждый человек видя картины сможет сразу увидеть и прочувствовать, разобраться и понять, что художник хочет передать и о чем хочет сказать.

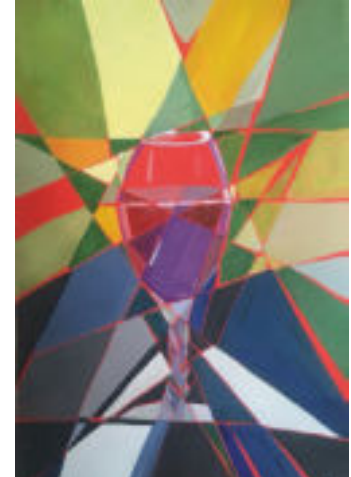
Алена, скажите, Вы помните первую проданную картину? Что это было? И какие испытывали ощущения? Спасибо за вопрос, ведь время идет очень быстро и многое забывается, а Ваш вопрос окунул меня в начало творческого пути.

Да, я помню, это был Андреевский спуск, написан на холсте маслом. Я использовала три цвета: черный, белый и коричневый, скажем так, попыталась отобразить сепию маслом. И силуэты черных людей на переднем плане, которые прогуливаются по спуску. Я очень старалась, ночами ее писала. Ощущения были волшебные, ведь это был первый серьезный заказ маслом на холсте 60:60. Всегда, когда делают заказы, ощущения невероятные, ведь это огромная ответственность.

Как за годы оттачивания мастерства Вы выросли? С каких техник начинали, с каких стилей, что происходило в период поиска себя, как художника, и как пишете сейчас?

Главной целью было найти себя в творчестве, открыть и приобрести свой стиль, показать, как я вижу мир и как я его чувствую. Начинала я с академической школы, основы всегда важны. Изучала работы и техники именитых мастеров, училась в художественной школе, делала репродукции картин. Я много экспериментировала: писала картины в разных направлениях и стилях. Продавала их, дарила, переписывала, на аукционы отдавала. Была у меня даже серия черно-белых пейзажей с добавлением одного цвета в картину. Потом были объемные картины с приме-





нием строительных материалов. Нынешний период моей жизни проходит очень ярко. Я начала совмещать стилизацию с кубизмом. Благодаря линиям, которые дают динамику, даже когда в композиции статика, работа выглядит живо и эффектно.

Чтобы изменить мышление и взгляды, чтобы увидеть по-новому, я много путешествую, наблюдаю, общаюсь с разными людьми. Перед созданием картины «Сквозь время» пришлось перебить кучу бутылок, чтобы прочувствовать это изнутри. Во время работы над картиной «Пустой бокал», я налила в бокал вино и каждый вечер смотрела, наблюдала, думала, как его изобразить и придать ему жизни. Простоял он, наверное, месяц. Я даже не убирала возле него (улыбается). Много интересных моментов и историй было.

Опишите в нескольких словах свое творчество.

Я очень люблю свою жизнь. Она и есть творчество, которое наполнено красотой, яркостью, мечтами, верой и любовью. Мои оптимизм и любовь к жизни и переданы в моих работах.

Расскажите о любимых техниках рисования.

Очень люблю акварель по мокрому, расписной витраж, гравюру, гризайль, декоративную живопись. Однажды, я взяла плотную бумагу, водрузила установку, закрепила бумагу для акварели прищепками и

поливала душем в ванной. Вода текла, а я в это время писала картину акварельной краской. Когда я творю, даже не задумываюсь над тем, что происходит вокруг. Будто нахожусь в другом мире.

В живописи для Вас важнее буйство цвета, передача смысла или пытаетесь соединить первое со вторым?

О, хорошо подметили «буйство цвета» (улыбается). Для меня важно все, ведь перед собой ставлю много задач: это и цветопередача (да, с цветами я не жадничая), ведь благодаря цвету и линии мы передаем свое настроение, эмоции, показываем свой внутренний мир. В картине всегда есть смысл, но не все могут его прочесть и увидеть. У меня даже есть картины, в которых кроется два смысла, две идеи.

Одна из моих задач – остановить прохожего на время и дать подумать, посмотреть в глубину картины. Абстракции очень помогают развивать мышление и трансформировать взгляды.

Над чем работаете сейчас? Есть ли какие-то проекты в планах?

Работаю над большими полотнами. Некоторые заказчики просят оригиналы картин известных художников интерпретировать в технике, в которой я пишу картины. Также я провожу мастер-классы по живописи и скульптуре. Из ближайших проектов в планах сделать персональную вы-

ставку, создать линию одежды моими работами, выпустить каталог работ. Я очень активный человек с большим желанием творить, не стесняюсь показывать людям свои работы и говорить в них о моих взглядах на жизнь.

Кем из художников восхищаетесь и почему?

Расскажу по этому поводу небольшую историю. Один из моих любимых художников – Рафаэль Санти – первую Мадонну написал в 15 лет. Я настолько им восхищалась, что когда мне стукнуло 15 лет, очень расстроилась и даже плакала, что в свои 15 я не сделала того, что сделал Рафаэль, и якобы моя жизнь прожита зря. Художников много, но так как я пробовала себя в разных направлениях, то по максимуму пыталась узнать о лучших творцах. На данный момент это Пабло Пикассо, Марсель Дюшан, Хуан Грис, Марк Ротко, Густав Климт.

Пробовали себя еще в каком-либо другом виде искусства помимо рисования?

Да. Прежде чем остановиться на художественном мастерстве, пробовала себя в других видах искусства. Занималась спортивными танцами, ставила номера и даже немного преподавала хореографию. Организовывала творческие литературные вечера и выставки. А так, все, что пробовала в подростковом возрасте, этим и сейчас занимаюсь параллельно, в частности и скульптурой.

ЮЛИЯ ЛЕВИНСКАЯ



В предыдущих выпусках мы много рассказывали об уже состоявшихся успешных моделях, о тех, чей список сотрудничеств состоит из сотен пунктов, о тех, кто объездил полмира и завоевал десятки титулов, о тех, кто уже прошел тернистый путь и закрепился на Олимпе модельного бизнеса. А как же всё происходит на старте? С чего начинают и как продвигаются по карьерной лестнице молодые модели сегодня?

Расскажи, пожалуйста, как ты попала в модельный бизнес?

Сколько себя помню, меня всегда привлекала работа фотомодели. Я всегда любила фотографироваться и хорошо получалась на фото. Мне поступали предложения о съемках от начинающих фотографов или любителей в соцсетях, за что я с охотой бралась. Часто мне не нравилось как я получалась: ракурсы, обработка или свет. Но я понимала, что не все сразу. Однажды, на свой День рождения я решила заказать себе съемку у профессионального фотографа и просто хорошего человека Ююны Ключай, работы которой меня восхищали своим умением раскрыть моделей с новой стороны. Все было очень мило: торт, розовые тона, кудряшки и поедание капкейков. Мы дурачились и много смеялись. После получения обработанных фото, а затем публикации их в соцсетях, я не ожидала такого ажиотажа вокруг своей персоны. Сначала меня пригласили для рекламы вечерних и свадебных нарядов, затем один за другим поступали предложения от магазинов повседневной брендовой одежды, белья и т.д. Сегодня мой график очень насыщен съемками, часто даже некогда выкроить время для отдыха. Но я очень счастлива, так как люблю свою работу.

На пути к «Victoria's Secret»

Какую одежду ты выбираешь для кастингов?

Пожалуй, все всегда зависит от заказчика и формы работы, на которую ты проходишь кастинг. Если говорить о белье – желательно поменьше кружева, пуш-апа, классической формы чашка, белого, черного или телесного цвета. Если речь идет о купальнике – лучше выбирать раздельный, однотонных, спокойных оттенков без пуш-апа. Если одежда – максимально подчеркивающая фигуру. Я предпочитаю обтягивающие штаны, топ или боди черного цвета. И конечно же, классические черные лодочки. Бренд одежды или обуви не имеют никакого значения. Все должно хорошо сидеть и быть максимально удобным.

 www.facebook.com/yuliyalevinskaya

 www.instagram.com/_levinskaya_

А какой делаешь макияж?

Всегда приветствуется максимально естественный образ. Поэтому нюдовые или коричневые тона – самый подходящий выбор. Дизайнер или организатор, который проводит кастинг, увидев тебя, должен визуально понимать, в каком образе он тебя представит. Если ты придешь со смоки айз или выходящей за края яркой помадой, визуально увеличивающей или корректирующей твою форму губ, это немного усложнит ситуацию. Ведь то, как видишь себя ты и как видит тебя заказчик, – это разные вещи. Некоторые заказчики заранее прописывают в условиях кастинга, что модель должна быть без мейка. Тогда нужны всего лишь чистая кожа и хороший сон накануне, чтобы избежать неприглядного вида из-за синяков под глазами.

Насколько легко тебе давался моделинг, подиум, съемки на старте?

На старте всегда не просто. Усталость и натертые ноги, боль в мышцах лица от продолжительных улыбок, много нервов и много работы над собой. Но если я вижу цель, то не вижу препятствий. Особенно если мне это безумно нравится. Я быстро осваивалась и удивляла тем, как все схватывала на лету. В итоге результаты не заставили себя ждать.

А сейчас стало проще?

Относительно. Я считаю, что мне всегда есть к чему стремиться. Особенно, когда оригинальность, к примеру, фотосъемок и фантазия фотографа не перестает удивлять. Я никогда не забуду мои съемки под осенним ливнем в лесу в одном платье на морозе в -20 С или в ледяной воде, в болоте с жабками и тиной, в грязи или в крайне неудобных позах, когда после кажется, что только массажист будет способен вернуть тебя в человеческую форму. Но я четко понимаю, что для того, чтобы быть профессионалом, нужно казаться легкой и непринужденной в любых обстоятельствах. И не бояться сложностей. Наверное поэтому, после съемок со мной, многие фотографы удивлялись тому, как я легко соглашаюсь на любые эксперименты и дарю незабываемые кадры, на которые мало кто согласится в силу экстремальности. Ведь многие модели такие капризные. У меня другой подход – я не боюсь идти вперед и открываться чему-то новому. Естественно, в меру разумного.

Расскажи о своем первом опыте работы вдали от дома.

Это была Италия, это было очень утомительно и даже немного страшно. В первый раз ты никогда не знаешь, что тебя ждет. Да и новые люди, другой менталитет, особенности климата и незнакомая местность. А особенно с моей плохой ориентацией на местности (улыбается). Я всегда боялась заблудиться, даже когда просто вышла где-то неподалеку в кафе или торговый центр. Но все оказалось не таким страшным, каким было на первый взгляд.

Мы с девочкой работали с командой профессионалов, а после отдыхали и наслаждались новыми местами и эмоциями: ходили на шопинг, заводили новые знакомства. Каждое мое путешествие – это незабываемые впечатления и шикарный опыт.

“ У меня давно есть мечта – стать ангелом «Victoria's Secret» ”

Какие цели ставишь перед собой в карьере фотомодели?

У меня давно есть мечта – стать ангелом «Victoria's Secret». Меня всегда восхищали их показы и шикарные, оригинальные шоу по всему миру. К сожалению, я пока не удостоилась такой возможности, но я усердно работаю, повышаю свой профессионализм и верю, что однажды у меня все получится. Это моя цель и я иду к ней, пусть и не так быстро, как хотелось бы. Но я всегда считала, что лучше двигаться медленно, но уверенно, чем заполучить мгновенный и кратковременный успех.

Что тебя интересует кроме фотосъемок, есть ли какие-то хобби/увлечения?

Обожаю животных. У меня есть шотландская вислоухая кошка по имени Шейла и пес далматин Тай. Я провожу с ними очень много свободного времени. Другая моя любовь – это лошади. Давно увлекаюсь конным спортом. Для меня нет ничего лучше прогулки верхом по утреннему лесу. Обожаю также путешествовать. Я много ездила по миру, но самые яркие впечатления на меня произвели Дубай и некоторые города Италии. В Дубаи ты чувствуешь себя человеком будущего. Уровень жизни, архитектура, традиции и скорость развития этой страны не перестают удивлять. Туда хочется возвращаться снова и снова. Не знаю, как это объяснить, но этот город привлекает меня больше остальных. Италия же, на контрасте, как уголок прошлого. Я романтическая девушка, поэтому обожаю гулять улочками, любоваться гондолами и читать Шекспира с бокалом вина, поглядывая с маленького балкончика на виноградники. В любом уголке этой страны я чувствую невероятное вдохновение и спокойствие. Люблю читать. Предпочтение отдаю книгам по психологии. Для меня это лучшее занятие для саморазвития. Могу сутками не спать, дайте только книгу в руки.

Какой самый незабываемый опыт ты получила в модельном бизнесе?

Сложно сказать. Наверное, вся моя, пока еще невысокая, карьерная лестница – незабываемый опыт. Новый день – это новые возможности, новые знания, новые открытия, новый шанс на то, чтобы стать лучше, чем вчера. Это новые идеи, новые предложения, новый опыт. Я никогда не знаю, что меня ждет завтра. Но я знаю, что это будет что-то особенное.

Текст: Татьяна Кулик



Мира Тура

«Best Coach
International
2018»

Мира, в этом году Вам представилась счастливая возможность принять участие в конкурсе «Mrs Ukraine International 2018». Расскажите, как проходила Ваша подготовка?

Участие в Конкурсе стало волнительным событием в моей жизни. Это было приятно и неожиданно! Осознав глобальность события (представлять страну, быть ее лицом), я отнеслась к этому серьезно! Работа над собой внутренне и внешне стала более интенсивной и азартной. Во время подготовки я на себя обратила более пристальное внимание. Выросла как женщина, умеющая относиться к себе как к женщине, с большой любовью и заботой. После конкурса я приехала домой и почувствовала себя другой женщиной: еще более уверенной и женственной.

Почему решили принять участие?

Мое решение участвовать - это результат обстоятельств. В декабре 2017 я стала обладательницей титула «Успешная женщина Украины 2017» и получила приглашение участвовать в конкурсе сразу в финале. Я даже не задумывалась. Я сочла за честь принять такое приглашение. Диалог с национальным директором Яной Луцкой, очень вдохновил и стал мотивацией к подготовке сразу же! Участие в конкурсе я рассмотрела сразу с нескольких позиций: проявить себя, триумфально поставить восклицательный знак проделанному труду, который привел к конкурсу, прожить восхитительный этап в жизни, безусловно, использовать это в профессиональной деятельности далее. Это стало и некой точкой отчета за прошлый вклад в развитие, и новой точкой отсчета того, что только начинается.

Все участницы конкурса не только красивы, но и успешны, социально активны, высокообразованны, успешны каждая в своем деле. Скажите, чувствовали конкуренцию?

Конкуренции не было, честно! Я сама удивлена! Было другое состояние: мы брали пример друг с друга, поддерживали и вдохновлялись! Я лично много подчёркнула от каждой из участниц! Действительно, 14 успешных и красивых женщин в одной жизни, на одной сцене, в одном зале для репетиций! Это драйв! Это незабываемое

чувство! Я счастлива обрести 13 подруг, с которыми мы однозначно будем сотрудничать!

Как в целом сложились отношения с участницами? С кем-то продолжаете поддерживать дружеские отношения?

Отношения с участницами сложились великолепно! Мы продолжаем все общаться, и после конкурса сблизились и отношения стали еще теплее! Есть участницы, которые оставили след в памяти и сердце)) Оксана Павленко, например, мы с ней работали в паре на дефиле. Я была под номером один, Оксана под номером два. И первые шаги, волнения, внутренний ритм мы переживали вместе. Очень теплые отношения сложились с Аней Кривец, Дарьей Ковальчук, Татьяной Мандрик, Еленой Кульвановской, Констанцией Кондратьевой! С некоторыми участницами мы не успели пообщаться)) У каждой из нас был ритм и тонус), ведь помимо подготовки к конкурсу у нас была своя жизнь - семья, работа, досуг, события, другие города и страны.

Вы получили высшее юридическое образования, закончили институт международных отношений. Как сложилось, что Вас затянуло в сферы физиологии, нутрициологии и другие направления, связанные с правильным питанием и активным образом жизни?

С чего начать свой путь развития, с юриспруденции или психологии, - неважно. Имеет значение то, как мы развиваемся, меняемся и влияем на свою жизнь. Знаний много не бывает, главное применять, а не быть собирателем. В какой-то момент моей целью стало развитие и улучшение качества жизни. Пропустив все через себя, что и делаю по сей день, я стала передавать этот опыт людям, что стало моей основной профессией. Считаю, что качество жизни человека и развитие зависит от многих факторов: состояние личности, мировоззрение, управление опытом, энергетика, физиология, отношение к здоровому образу жизни, психология и т.д. И в этих всех направлениях я развиваюсь как практик постоянно (коуч, гельштат-коуч и терапия, физиология, нутрициология, энергетика, спорт, психология семьи, бизнес коуч и т.д), чтобы дать качественные ответы на вопросы людей, которые ко мне приходят.

ЗОЖ для Вас – это жизненная универсалия или рабочая необходимость?

ЗОЖ для меня - это стиль жизни. Активность и энергичность у меня с детства. В настоящее время это универсалия и рабочая визитка одновременно. ЗОЖ сегодня - это тренд, культура, мода, часть жизни каждого, и считаю это правильным течением! Считаю, что главное наследство, которое родители должны передать детям - это навыки ЗОЖ. Все остальное - это знания, практика, опыт и смелость мечтать по-крупному! Только в здоровом теле можно найти потенциал и энергию для развития и исполнения своих желаний.

Как физиолог, нутрициолог, коуч, психолог, продюсер, телеведущая и мама двоих сыновей поместила в свой график еще и блогерство?

Времени достаточно для всего, главное - правильно расставить приоритеты! Иногда мне кажется, что я ничего не успеваю, потом оглядываюсь назад, а там уже столько проделанных действий и полученных результатов! Блогерство - это скорее необходимость, навыки для которой пришлось освоить, чему я очень рада! Потому как это ресурс, который помогает со скоростью развивать проекты, выражать идеи и мысли, узнавать новые инструменты и расширять возможности.



Расскажите об этой деятельности? Какова цель блога?

Цель блога - передать ценности моих проектов, отношение к людям всей нашей команды и сократить время и энергию. То есть, сегодня можно достичь максимальных результатов с наименьшей затратой времени и сил, как своих, так и людей. Сейчас мы работаем над открытием Центра развития личности «EvenSteven», онлайн ТВ-проектом «Promo», открытием бизнес клуба «NBS», изданию книг и развитию деток из интернатов и детских домов, и здесь блогерство нам в помощь.

Какой он - настоящий мужчина - в Вашем представлении?

Мой мужчина - это человек, рядом с которым можно быть самой собой: настоящей, откровенной, естественной! Это состояние полёта и вдохновения! И моя любимая формула счастья: «Жить не с человеком, с которым просто хорошо или удобно жить, а без которого ты не можешь жить. Лучше гореть в чувствах и любви, нежели тлеть в приближительности или искусственности!».

Фотосессию готовила
команда журнала
TOUCH magazine

Эльмира
Дорощенко

Образование

Три высших: экономический, экономико-правовой факультет в Донецком Национальном Университете и MBA с отличием в Международном Институте Менеджмента (Бизнес-школа МИМ-Киев).

Семья

Замужем, двое детей.

Профессия и род деятельности

Совладелица салона красоты «COLOR CUT».



Мой обычный день проходит так: ... скажу одно: на самом деле, организовать свой день так, чтобы физически успеть сделать много дел, – элементарно. Нюанс в том, как научиться это делать, когда у вас есть дети, так, чтобы хватало энергии на себя, на личные дела, задачи. И кроме планирования домашних дел, прогулок и занятий с детьми, нужно еще планировать заботу о себе, планировать небольшие, но важные радости для самой себя, и главное, ежедневно следить за состоянием «внутренней батарейки».

Мне бывает трудно, от того что...

...я не всегда могу вовремя сделать тот или иной выбор. Постараюсь объяснить. Иногда, когда мы пытаемся принять важное решение, и проложить себе путь, появляется «стена», тупик, неопределенность, здесь можно подобрать разные слова. Вот так и со мной бывает. Когда дохожу до «стены», нет места развернуться. Это сковывает движения и ограничивает в мыслях. Понимаешь, что идти вперед необходимо, да и хотелось бы, но что-то не получается. И пока не сделаешь этот выбор, так и будешь стоять на месте.

Только когда всей душой и телом я соглашаюсь со своим выбором, принимаю это важное решение, чувствую силы, только тогда понимаю, куда и как двигаться дальше.

Я мечтаю о том, ...

...чтобы никогда не было войны. Больше всего хочу, чтобы этот всадник Апокалипсиса больше никогда не стучал ни в чью дверь, ведь он несет за собой голод, злобу, вражду и смерть. Пусть наши дети живут под мирным небом над головой. Пока мы мечтаем, мы живем. Мечта должна быть у каждого человека. Она вдохновляет и окрыляет, придает смысл существованию и дает стимул двигаться вперед.

В моем окружении никогда не будет людей, которым...

... я безразлична. Это может показаться очевидным, но, к сожалению, многие из нас посвящают свою жизнь людям, которые о нас не заботятся. Может, мы просто не готовы отпустить этих людей, или мы надеемся, что что-то изменится, но реальность такова, что люди не меняются, и нет причин удерживать кого-то в своей жизни, если они в этом не заинтересованы.

В людях больше всего ценю...

...порядочность и благородство поступков. Пусть даже человек не слишком эрудирован, не может виртуозно излагать свои мысли, но в критической ситуации поступит по-человечески правильно, честно и порядочно, руководствуясь внутренним чувством благородства и простой человеческой мудростью.

Качества, которые помогут добиться успеха в любом деле: ...

Прежде всего, это дар женской интуиции. Разгадка заключается в том, что я, как и любая женщина, подсознательно использую свой жизненный опыт и не только в работе. Поэтому способна почувствовать приближение проблем, о которых еще никто даже не догадывается.

Второе – эмоциональная эмпатия, которая помогает мне почувствовать все нюансы отношений между сотрудниками, партнерами.

Третье – упорство. Не все мои идеи ведут к успеху, но после каждой неудачи я лучше понимаю, что работает, а что не работает.

И последнее, самое важное – настрой на победу и спокойствие. Знаете, когда мир рушится на части (а такое бывало и не один раз), я стараюсь всегда сохранять спокойствие, зная, что извлеку из той или иной ситуации опыт и стану еще сильнее и успешнее.

Текст: Татьяна Кулик

ТАТЬЯНА МАНДРИК

бизнес-вумен в сфере
промышленной обработки
древяни. Учасниця
легендарного конкурса
Mrs.Ukraine International
2018.

Angel with me

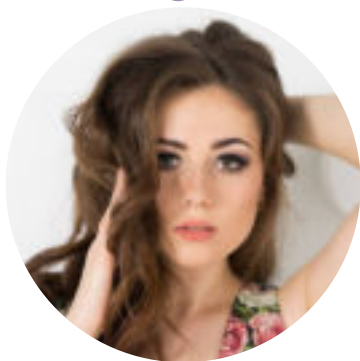


Этот конкурс дал мне возможность реализовать свою мечту, показать, что женщина может быть не только красивой, успешной, но и сильной личностью, удачно совмещать все свои грани.

Благодаря этому конкурсу мне был присвоен титул Mrs. Business woman, что дает мне новые возможности развиваться в дальнейшем в своей деятельности. И, конечно, реализация детской мечты - быть моделью. Именно на конкурсе Mrs.Ukraine International я поняла, что моя мечта осуществилась, сейчас будучи на страницах журналов хочется сказать: «Мечтайте и воплощайте свои мечты в реальность, не бойтесь поражений и быть побежденным, идите к своим мечтам с высоко поднятой головой, с открытым сердцем.»

Хочется сказать большое спасибо директору конкурса Яне Луцкой за возможность проявить себя, за море положительных эмоций, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни.

Будьте красивыми, любимыми!
Ваша Татьяна Мандрик



ВИКТОРИЯ ГОРОДЧУК

ПОМЕНЯЕШЬСЯ – ПОЛЮБЛЮ

Как сложно в наше время соответствовать всем требованиям общества, а тем более разбалованных мужчин. С каждым днем у них новые идеалы и соответственно требования. Бедная да еще к тому же влюбленная женщина, недоумевает, почему ОН постоянно чем-то не доволен. Как правило, каждый мужчина хочет, чтобы рядом с ним была хозяйка, мать, друг, любовница и так далее, причем всеми этими достоинствами должна обладать его спутница единолично. Давайте попробуем разобрать **ТИПЫ ИДЕАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН**, и сложности с которыми они грозятся столкнуться:

Старательная домохозяйка и мама

Такой тип барышень зазубривает по ночам замысловатые рецепты, чтобы с утра накормить своего любимого диковинными блюдами. По десять раз на день натирают полы. А если Вы пришли к ней в гости и не сняли обувь еще в начале улицы – больше Вы не переступите порог ее дома. Дети у нее конечно же накормлены да одеты и уже в год знают таблицу умножения. Одежда мужа как всегда свежа и идеально выглажена, а его друзья завидуют обладателю такой чудо-жены. Но за всеми этими хлопотами, у женщины совсем не остается времени на себя, она не может развиваться. Как же тут выделить время за уборкой, стиркой и воспитанием детей? Все режет парой присутствует интим, ведь все силы женщина оставила за выбиванием ковров и переклеиванием обоев. Все ее разговоры фокусируются на детях и быте. Она не посещает салоны красоты, зато супруг одет с иголки и выглядит просто превосходно. Ну а потом в один прекрасный момент, женщина не выдерживает и устраивает грандиозный скандал, он то уляжется, но недовольство будет расти с каждым днем. И что же делать красивому и отдохнувшему мужчине? – искать вариант №2. Ведь та его поймет и не осудит, с ней можно поговорить о высоком, а не о занавесках в ванной. И вот наша идеальная хозяйка остается у разбитого корыта, так как ее мужчина уже сыт ее хозяйственностью и начинает глядеть по сторонам.

Идеальная любовница

Искусница в постели – мечта любого мужчины. Она исполняет любые желания, следит за собой, а его друзья от рассказов просто грызут локти. Чтобы постоянно быть на высоте, такой девушке нужно всегда следить за своим внешним видом и физической формой. На это нужно много денег, времени и это совсем не совместимо с домашними делами. Эта девушка всегда готова дарить свою любовь, но налет ли она тебе в тарелку борща – это вопрос. Как же тут готовить, если она только пришла с маникюра, да и полы вряд ли будут натираться. Поговорить с ней не о чем, ведь в погони за новой кофточкой и откисанием в СПА, она забывала читать книги. И тут мужчина вспоминает, что кроме секса ему нужна еще и еда. Поэтому такой повод может быть вполне реальным

для разрыва отношений после полного насыщения такой жизнью. Да, любовница может быть умной и эрудированной, такое дополнение иногда присутствует, но вольется ли она в роль хозяйки и матери?

Обожательница

Угодать и восхищаться – девиз такой барышни. Сегодня ему не нравятся блондинки – она бежит в салон перекрашиваться. Ему показалось, что у нее грудь маловата – девушка бедняга уже копит деньги на пластике. Для нее мужчина царь и Бог. Если он любит поест – она переезжает на кухню и превращается в ска-терть-самобранку. А в постели, как она твердит, ему нет равных. Да, мужчину вдохновляет такая девушка, ведь она повышает его самооценку. Но приходит время и ему становится скучно, ведь его избранница не мажет дать отпор, свое мнение отсутствует, а ему так хочется динамики и остроты ощущений. Он уходит, а она же остается в недоумении: «Как он мог уйти, если она буквально дышала ним...» А ведь ему была нужна половинка, а не тень. Конечно мужчина хочет быть главным и самым лучшим, но при этом знать все свои недостатки, о которых тактично может сообщить его возлюбленная.

Девушка-загадка

Мужчины любят интригу, а с такой барышней они точно не соскучатся. Она всегда в центре внимания, все самые броские наряды и неожиданные поступки – это о ней. Мужчина чувствует себя с ней как на пороховой бочке, ведь не понятно, что еще ей может взбрести в голову. Это шекочет нервы, да и к тому же она очень изобретательна в постели и постоянно радует его своим коронным пирогом. Пройдет время и парню захочется стабильности, семьи и деток. Он захочет быть уверенным в завтрашнем дне, но с такой женщиной это невозможно. Через время ее «странное» поведение начнет его раздражать. И вот стоя на пороге с вещами, мужчина пойдет искать идеальную жизнь, когда бедная девушка будет рыдать не понимая что произошло, им ведь было так интересно вместе. Порой для любви такого разнообразия становиться много, и партнеру хочется побыть в «тихой гавани». Загадочность не должна перерастать в безумие.

Констанция Кондратьева

Совсем скоро, а именно 25 апреля, в Киеве состоится легендарный конкурс красоты для успешных женщин Mrs. Ukraine International 2018. Редакция GOSSIP magazine встретилась с одной из участниц Константией Кондратьевой — дизайнером и основателем бренда одежды L'FORYOU, и расспросила девушку о секретах её успеха.

Вы успешная женщина. Будучи преуспевающей в профессии, которая требует много времени, как вам удаётся совмещать работу и семью, и при этом превосходно выглядеть?

Благодарю. Давайте будем говорить о преуспевающей женщине. Пройдя все ступени «карьерной лестницы» в своё время, и, будучи амбициозной карьеристкой, я осознала одну очень важную вещь — женщина никогда не должна сражаться и бороться, за этим не стоит тот самый, желанный успех. За гонкой вверх, за борьбой с конкурентами, за зарабатыванием денег, я стала терять свою женскую энергию. Так начинает доминировать мужская энергия. Что сейчас наблюдаю у очень многих женщин, к сожалению. В случае ведения большого и ответственного бизнеса — энергии хватает только на бизнес, а на Любовь — уже нет. Мне понадобилось более четырех лет, большое количество литературы, практик, знаний, ретритов, для того чтобы вернуть и наполнить себя женской энергией, почувствовать себя гармоничной в своём теле и своём деле. Я счастлива, что осознала это, открыла свой бизнес и создала свой проект именно в творчестве. Потому что всё — и наслаждение, и гармония, и счастье, и деньги — приходят к женщине именно в творчестве. Женщина — воплощение творческой энергии. Именно поэтому огромное количество женщин, которые занимаются творчеством, неважно в какой сфере — успешны и богаты, но при этом не теряют женской энергии. Потому что зарабатывание денег не является главной целью. Они наслаждаются тем, что делают и как живут. Они любят себя, своего мужчину, своих детей.

Энергии хватает абсолютно на всё. Плюс еще на свои многочисленные хобби и обязательные занятия спортом, процедуры для поддержания красоты и здоровья. Вот так получилось и у меня. Женщине — женское. Мужчине — мужское.

В чём вы черпаете вдохновение?

В книгах, историях успешных людей, в танцах, живописи, концертах живых оркестров, в йоге, медитации, в звуках океана. В целом во всём, что связано с творчеством и природой. Но самое главное моё вдохновение — это путешествие в новую страну. Когда я изучаю новых людей, их стиль жизни, архитектуру, культуру, ценности. Именно поэтому, я жила какое-то время и в Индии, и в Америке. Эти страны оставили в моей жизни самые яркие эмоции и впечатления. Такие контрастные и такие разные. Вот это настоящее вдохновение! Особенно это чувствуется, когда ты возвращаешься домой, и сразу очень хочется творить.

Вы принимаете участие в конкурсе красоты и успешности Mrs. Ukraine International 2018. Что вас вдохновило на участие в этом легендарном конкурсе?

Я приняла приглашение об участии в этом конкурсе именно потому, что поддерживаю основную миссию — нести в Мир истинную красоту украинок — внешнюю и духовную, показывать успешность женщины, как в своём любимом деле, так и в личных отношениях. Особенно меня вдохновила Яна Луцкая, Mrs. Ukraine International 2017. Яна — настоящее воплощение Красоты, женственности и успешности. И когда я узнала, в каких надежных



руках этот конкурс, я приобрела полную уверенность того, что основная миссия конкурса будет выполнена. Я считаю этот проект своего рода популяризацией и вдохновением той самой — Успешной Женственности. И точно такая же цель у моего нового образовательного проекта, над которым я со своей командой сейчас активно работаем. А победительницей станет достойнейшая из самых вдохновляющих примеров таких женщин. И если ей стану я — это будет новым этапом в популяризации нашей основной, единой — у конкурса и моего проекта, миссии — воскресить и воссоздать уже то, чем еще с самого детства обладает каждая украинка, но, в силу различных обстоятельств, утрачивает — истинную Женственность и Благородство.

Фотограф Олеся Искова

НАТАЛЬЯ БОБРОВНИКОВА



ДОКТОР ФИЛОСОФИИ В
ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ,
ЧЛЕН ПРАВЛЕНИЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
АССОЦИАЦИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ПСИХОЛОГОВ УКРАИНЫ,
РУКОВОДИТЕЛЬ
АКАДЕМИИ «КВАНТОВАЯ
ПСИХОЛОГИЯ.
ЧЕЛОВЕК-СТАЛКЕР»,
СОЗДАТЕЛЬ
АРТ-ПРОЕКТА
«КНИГА - КОРИННЯ»,
АВТОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРОГРАММЫ
«РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА».

Наталья Бобровникова одна из немногих в мире, кто обладает уникальными знаниями в области **квантовой психологии**. Именно поэтому редакция издания People IN решила с ней встретиться и узнать, что из себя представляет квантовая психология, какими методами и технологиями она оперирует.



Наталья, Вы одна из немногих в мире, кто разбирается в квантовой психологии. Расскажите, что это за наука и в чем ее отличие от классической психологии?

Квантовая психология – это не отдельная наука. Это неакадемическое направление в психологии, которое рассматривает видение реальности человеком, как зависящее от состояния нервной системы, шаблонов поведения, идей, жизненного опыта, самооценки. Квантовая психология направлена прежде всего на изучение процессов сознания человека и обучение управлению своей жизнью. То есть, простыми словами, квантовая психология – это многомерная психология. Человек в ней – часть субатомного единства, который существует одновременно в разных реальностях. А профессиональные квантовые психологи – это люди, которые умеют «собрать» успешного человека во всех отношениях, отсекая негатив и неудачи.

Почему Ваш выбор профессиональных интересов пал именно на направление квантовой психологии?

Я досконально изучила академическую психологию, в том числе и психоанализ Фрейда. Но будучи профессиональным классическим психологом, все равно оставалась поклонницей новых, молодых, развивающихся направлений в психологии. Меня всегда интересовало все, что касается квантовой механики, квантовой физики, и человеческого мозга. А с учетом того, что мир сделал квантовый скачок, то было логично двигаться в направлении, которое развивается, а не в том, которое устарело. Я считаю себя человеком будущего. Считаю, что нет смерти, нет старости. Человек состоит из атомов, из молекул, которые можно изменить, трансформировать, и создать нового «наночеловека». Получая знания в этом направлении, я сделала вывод, который, кстати, для кого-то может быть понятным, а кто-то может со мной и не согласится. Итак, человек на 80% состоит из воды, даже плазма крови на 90% состоит из воды. Вся информация как о позитиве, так и о негативе собирается на ее ленте. Квантовая психология как раз и структурирует человека, убирая негатив. Поэтому я приверженец именно этого направления и считаю, что на этой базе будет дальше развиваться экспериментальная психология, которая приведет еще ко многим интересным взрывам в человеческом сознании и создаст почву для развития совершенно других формаций людей. А я, как прогрессивная личность, хочу стоять у истоков этих изменений.

Какова цель квантовой психотерапии, если посмотреть шире?

Целью квантовой психотерапии является помощь людям в поиске своего истинного предназначения и понимание своей истинной сущности. Предыдущая концепция жизнеустройства переходит на качественно новый уровень. Это высокотехнологичное направление. Последнее поколение, рожденные после 2000-х годов, – дети, которые являются тем самым незримым мостом между материальным и духовным миром. Яркий представитель – моя младшая дочь Маргарита – студентка I курса Института журналистики, которая знает, как нужно, образно выражаясь, «менять шляпы».

Потому что без правильно подобранного образа в конкретном случае, без грамотных и позитивных мыслей и слов, жить невозможно. Какой образ, какие мысли, какая речь – такая у тебя и жизнь, ты сам её творишь.

Не так давно Вы анонсировали авторскую программу квантовой психологии «Развитие человека». Расскажите о ней поподробнее, и когда заинтересовавшимся стоит ожидать её старт?

В основу программы положены методики квантового способа устранения негативных программ в голове человека. Это квантово-психологические и практические инструменты, которые позволяют эффективно работать с негативом и негативными чувствами. Именно в них коренятся причины всех наших жизненных неудач, проблем, в том числе и со здоровьем, а особенно в вопросах старения и долголетия. Человек не запрограммирован на старость и смерть. Подталкивают его к этому жизненными обстоятельствами. А мы, квантовые психологи, знаем как остановить эти процессы.

Возможности человека настолько велики, что мы всегда получаем то, во что искренне верим: если верим, что больно, физически испытываем боль; если верим, что на нас навели порчу, ее и получим; если верим в Бога, ощущаем в себе религиозные убеждения и силу; если понимаем, что мы частичка Бога, становимся конструкторами своей жизни; а если мы ни во что не верим, то к нам не пробиться даже Богу. Но высший результат приносят не слова, а действия! Этому мы тоже учим. Смерти и старения нет. Это все создается обстоятельствами, в которых находится человек.

Меня и убирая весь негатив, переводя человека на позитивные вибрации, начинается процесс отторжения старения и смерти. Потому что сам человек изначально не запрограммирован ни на то, ни на другое. Первая часть программы стартует уже в июне этого года. На данный момент, почти собрана первая группа участников, которая состоит из 12-ти человек. Сложность подбора учеников заключается в том, что каждый из них должен быть представителем своего зодиакального знака.

То есть участников может быть и 20-ть, но наличие 12-ти представителей полного зодиакального круга обязательно. У желающих пройти обучение ещё есть возможность успеть и присоединиться. Планируется многомодульная образовательная программа, результат работы которой, Вы почувствуете уже после прохождения первого модуля.

P.S.: Заявки на участие вы можете оставлять в редакции People IN

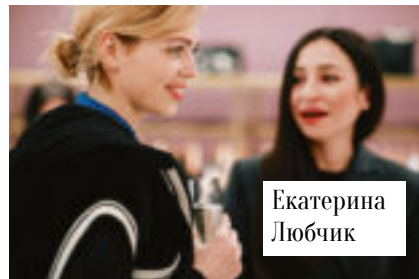
Текст: Татьяна Кулик



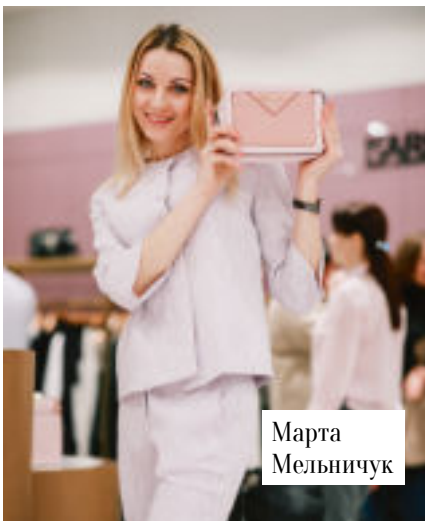


BUSINESS LUNCH с Анастасией Рагимовой

Смотрите на  [ОБОЗРЕВАТЕЛЬ UA](#)  [ОБОЗР](#)



Екатерина
Любчик



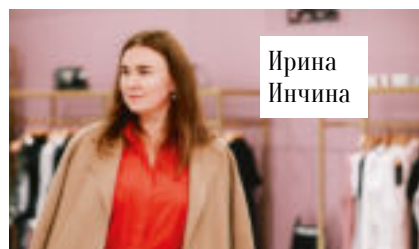
Марта
Мельничук

Коктейль в мультибрендовом бутике **ST Gallery** в ТРЦ Гулливер

12 апреля мультибрендовый бутик «ST Gallery» собрал клиентов, друзей и ценителей моды на праздничный коктейль по случаю презентации новой коллекции. Мультистор «ST Gallery» представляет широкий ассортимент итальянских брендов премиум класса, среди которых «Karl Lagerfeld», «Lana Caprina», «Stefanel», «Suprema», «Beatrice B», «Oblique Creations», «UP TO BE», «Geospirit», «KaOs» и «Alberto Gozzi».

Весенне-летняя коллекция была представлена в формате транк-шоу. Экстравагантные модели в течении вечера меняли луки соответственно бренду, который представляли. Необычные бьюти образы и стиль моделей создавали мастера сети салонов «Yuriy Tsarov beauty group».

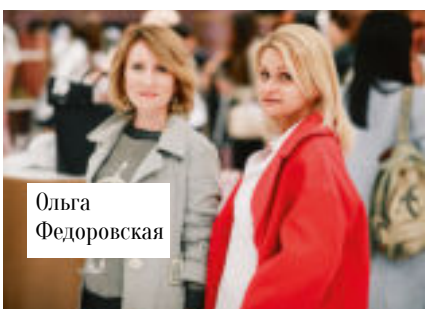
Модный диджей-сет, изысканные угощения, уютный интерьер, подарки и улыбки гостей сделали вечер дружеским и атмосферным. «ST Gallery» – это олицетворение образа и стиля современных женщин, жизнь которых наполнена яркими впечатлениями и событиями. Станьте одной из них.



Ирина
Инчина



Юлианна
Ходаковская



Ольга
Федоровская





Анна
Пономаренко



Юлианна
Ходаковская



Олимпия

20 апреля в Art Ukraine Gallery состоялась презентация косметического бренда **Jean Paul Myne**. Она увенчалась громкой вечеринкой **Future Color Generation Party**, которая дала старт новому подходу к уходу за волосами.

Jean Paul Myne уже покорила миллионы женщин Италии и мира. И теперь он с радостью открывает свои двери для Украины. Бренд рожден в регионе бесконечных цветущих полей, морского бриза и утонченного вкуса Италии.

Art Ukraine Gallery в этот вечер превратилась в окно в будущее, где ведущие стилисты, редакторы топовых изданий, блогеры и селебритис Украины в числе первых познакомились с линейкой продуктов, которая раз и навсегда изменит их представление о процессе получения трендового цвета волос.



Елена Филонова



Тимур
Мирошниченко



Тина
Сизонова



Яна Алтухова



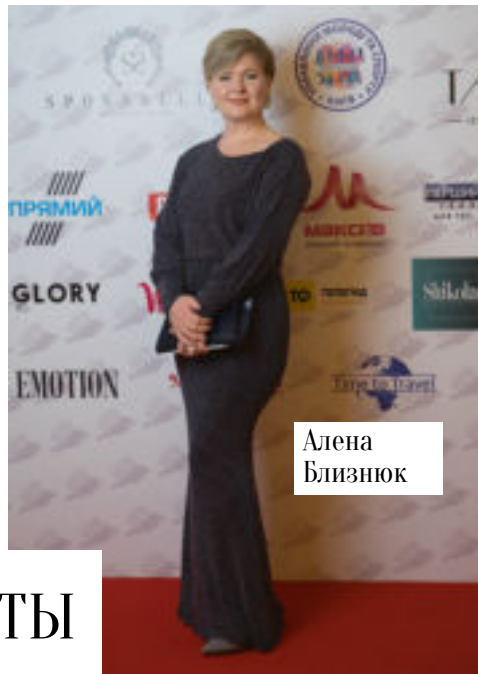
Слава Соломка



Анна
Гомонова



Светлана
Суркис



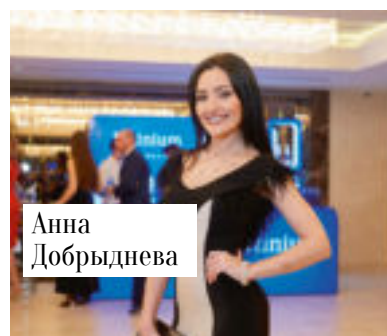
Алена
Близнюк

КОНКУРС КРАСОТЫ Mrs. Ukraine International 2018

В столичном Event Hall Regent Hill состоялся гала-вечер и конкурсная программа Mrs. Ukraine International 2018. За звание лучшей боролись 14 конкурсанток из разных уголков Украины в возрасте от 25 до 40 лет.



Олег
Лисогор



Анна
Добрыднева



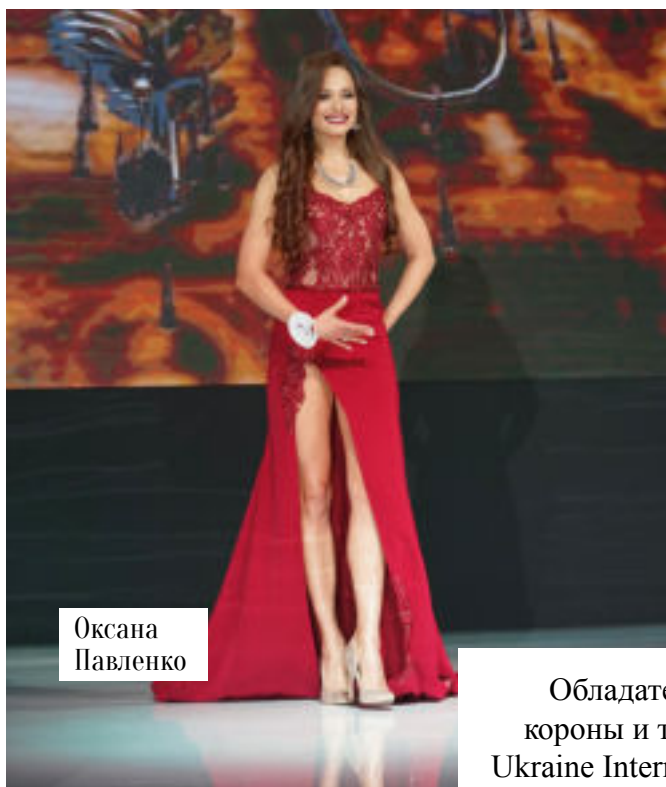
Владислав
Вашук,
Яна Луцкая



Габриэла
Масанга



Алина
Фартушна



Оксана Павленко



Алена Бойко,
Яна Луцкая

Обладательницей короны и титула Mrs. Ukraine International стала Алена Бойко, которая в июле этого года представит нашу страну на конкурсе Mrs. International в Америке.



Алена Бойко



Григорий Решетник,
Светлана Вольнова



Остап Ступка
Яна Луцкая
Наталья Сакалы



Оксана Дмитриева



Монро



Александра Кучеренко



Презентация бренда Berzkina и коллекции SS18 «Desirable»

11 апреля в камерном и уютном зале «Fairmont Grand Hotel Kyiv» состоялась презентация бренда «Berezkina». Яркие и роскошные образы привлекли внимание лучших и самых красивых персон столицы, которые с радостью танцевали под сет Яны Алтуховой. Воссоздавая главную идею коллекции «Desirable» – удивляй, эпатируй, вдохновляй – «Berezkina» раскрывает неземную красоту каждой женщины. Муза бренда – свободная, уверенная, сильная. Она не стремится казаться другой, не стремится быть лучше, ведь она сияющий бриллиант среди блеклых спутников.



Ладик Костандиан



Светлана Вольнова



Алина Фартушна



Вячеслав
Соломка



Катя
Осадчая



Алла Костромичева



Анна Жижа

Ежегодный «Бал цветов» от Николая Тищенко Названы самые успешные украинки 2018 года

Уже по традиции «Бал цветов» прошел в ресторане Николая Тищенко «Coin». Главными героинями вечера стали самые успешные женщины Украины, которые за прошедший год сделали существенный вклад в развитие как своей отрасли, так и всей страны.



Tayanna



Леся
Никитюк



Алла
Барановская,
Николай
Тищенко



Гайтана



Елена-Кристина
Лебедь

ГОРОСКОП

**ОВЕН***21 марта - 21 апреля*

Овны нуждаются в теплых отношениях с близкими и друзьями. Им следует уделить время для общения с ними и налаживания контактов с сослуживцами. Крупная бижутерия handmade позволит Овнам выделяться из толпы..

**ТЕЛЫЦЫ***21 апреля - 20 мая*

Трудолюбивым Тельцам весной придется тяжело — большое количество работы, которое свалится на этот знак зодиака, может сказаться на их внутреннем состоянии, не исключая стресса. Если Тельцы все же возьмут короткий отпуск на море в конце весны, им стоит окунуться в романтическую атмосферу отдыха.

**БЛИЗНЕЦЫ***21 мая - 21 июня*

На этот раз Близнецам придется отказаться от дуализма, который им свойствен. В мае перед Близнецами могут открыться новые горизонты, и немало зависит от их внешнего вида. Прямые черные платья или удлиненные пиджаки, широкие брюки клеш отлично подойдут для создания хорошего впечатления на работе.

**РАК** *22 июня - 22 июля*

В мае Ракам стоит уделить больше внимания своему здоровью и полезному питанию. Красочные олимпийки и тенниски, кеды, белые кроссовки стимулируют Раков к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек.

**ЛЕВ***23 июля - 23 августа*

Эпатажный диско-стиль 80-х — вот что необходимо ярким Львам! Нотка диско вернет новые эмоции в их жизнь. Пестрые шарфы, облегающие лосины серых, бежевых и черных тонов отлично подчеркнут яркую индивидуальность Львов, придавая внешности жизнерадостных красок.

**ДЕВА***24 августа - 23 сентября*

Этим летом трогательным и нежным Девам лучше не ссориться с родными и близкими, а также не провоцировать конфликты на работе.

Чтобы произвести благоприятное впечатление на окружающих, лучшим решением для Дев будет романтический стиль — чуть расклешенная, свободная юбка или туника принесут чувственности внешнему облику.

**ВЕСЫ***24 сентября - 23 октября*

В мае карьеристам-Весам придется подчеркнуть свою целеустремленность, которая дана им от природы. Классический стиль — белая рубашка с приталенным пиджаком в неброских светло-бежевых и серых тонах — прекрасно подчеркнет женственность Весов.

**СКОРПИОН** *24 октября - 22 ноября*

Страсть Скорпионов к излишествам всегда берет верх над пылкой натурой этого знака зодиака. Но весной им подойдет простой стиль casual: футболки или свитера от Fred Perry или Lacoste в сочетании с клетчатыми брюками-дудочками добавят простоты, комфорта и авангардного разнообразия в жизнь.

**СТРЕЛЕЦ***23 ноября - 21 декабря*

Пора навести порядок в своей голове, сердце и шкафу! Избавься от старых вещей — новые появляются только тогда, когда для них освобождается место.

**КОЗЕРОГ***22 декабря - 20 января*

Козерог — земной знак зодиака, отличающийся своей глубокой рациональностью. Пусть даже Козероги наденут нечто авангардное — вплоть до юбок «мини-крини» или расклешенных брюк, украшенных яркими психоделическими рисунками.



драгоценные часы Chopard

**ВОДОЛЕЙ***21 января - 20 февраля*

Водолей — тихий, спокойный знак, представители которого скорее сделают выбор в пользу домашнего хозяйства, чем бега по дискотекам и вечеринкам. Для Водолеев в 2018 году самое лучшее — избегать одежды, украшенной вышивкой со стразами и цепями, что визуальнo утяжеляет образ. Лучше всего раскрепоститься, пробуя себя в стиле new look: облегающие силуэты и пышные юбки станут шагом на пути к успеху.

**РЫБЫ***21 февраля - 20 марта*

Теплые уютные вещи: кардиганы крупной вязки, пуловеры, джинсы, удлиненные футболки с рисунком-фотографией — это то, что позволит Рыбам «плавать» в своей среде. Небрежности и трогательности придадут Рыбам элементы гранжа, например, рваные джинсы.



LUXURY

FASHION GROUP

ТЦ Аутлет "Мануфактура",
с. Ходосовка, Обуховское шоссе, 2
тел.: +38 067 251 8888
📱 [luxuryfashiongroup_boutique](https://www.instagram.com/luxuryfashiongroup_boutique)



Миша Тура

«Best Coach
International 2018»
Эксклюзивно для GOSSIP