

UKRAINIAN

PEOPLE

ВЕСНА 2020

**МИСТЕЦТВО
БУТИ
ЖІНКОЮ**
20 ПОРАД ВІД
ПСИХОЛОГА

NEW
**ЧОЛОВІЧИЙ
КЛУБ**
СИЛА. МУЖНІСТЬ.
РІШУЧІСТЬ. ДІЯ

**8 ЯКОСТЕЙ
СУЧАСНОЇ
УКРАЇНКИ**

ФОТОПРОЕКТ
«СИЛА
УКРАЇНСЬКОГО
МАТЕРИНСТВА»

ГЕРОІНЯ НОМЕРА

**АЛІНА
КЛИМЕНКО:**

ПРО СИЛУ
ЖІНОЧОЇ
ЕНЕРГІЇ
В ДОСЯГНЕННІ
ОМРІЯНИХ
ЦІЛЕЙ



**ПРОСТІ
та ДІЄВІ**

ІНСТРУМЕНТИ
НАВЧАННЯ ДІТЕЙ
**ПРАВИЛ
БЕЗПЕКИ**

Історії ЖІНОЧОГО успіху:
від **РОДИНИ ДО БІЗНЕСУ**



THE ALL WORLD

Тел: (099)-904-88-80, (067)-304-88-80
Email: artlogistic.ilc@gmail.com

Скоин: art_logistic_ilc
Сайт: www.artlogistic.com.ua



ArtLogistic

Международные экспедиционно-транспортные услуги

SOUTH ATLANTIC
OCEAN

INDIAN OCEAN

- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
- ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ
- ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ

UKRAINIAN PEOPLE

Головний редактор Тетяна ПЕТРАКОВА / Editor-in-chief Tetyana PETRAKOVA

Арт-директор та PR-відділ Вікторія МАДІН

Art director and PR-department Victoria MADIN

Дизайн, верстка Вікторія МІНАЄВА / Design, layout Victoria MINAJEVA

Журналісти Катерина КОТ, АННА КАЛІНІЧЕНКО, Анна ПАВЛІК

Journalists Kateryna KOT, Anna KALINICHENKO, Anna PAVLIK

Автори спецпроектів Ека КАПАНДЗЕ, Володимир КРАВЧУК, Руслан БОЛГОВ,

Віра КАЛЬКО, Аlesia БІВАЛЬКЕВИЧ

Authors of special projects Eka KAPANADZE, Volodymyr KRAVCHUK, Ruslan BOLOGOV,

Vera KALKO, Alesia BIVALKEVICH

Фотографи Олена КРИВОРУЧКО, Олена ПОЛКОВНИКОВА, Олена КУПОВИХ, Валентина УВАРОВА

Photos by Olena KRIVORUCHKO, Olena POLKOVNIKOVA, Olena KUPOVYKH, Valentyna UVAROVA

Візаж BOYKO BEAUTY SCHOOL, Катерина ХАЛАБЕРДА, Тетяна БАВЧУК

Makeup by BOYKO BEAUTY SCHOOL, Catherine HALABERDA, Tatyana BAVCHUK

Журнал «Ukrainian People» зареєстрований в Державній реєстраційній службі України

Свідоцтво про держреєстрацію № 31040-1080P

Відомості ФОП Понраєва

Адреса редакції: м. Київ, вул. Дружбище 10, офіс 101

Друг «Перше українське міжбанківське бюро», м. Київ, вул. Миколаївська, 21

Тираж 10 000 экз.

Відповідальність за достовірність фактів, вмістих або не вмістих відомостей несут авторі матеріалів.

За достовірність, своєчасність і повноту відомостей, а також за відповідність змісту редакції вмісту самостійних відомостей несе відповідальність Друг «Перше українське міжбанківське бюро». Друг редакції несе відповідальність за повноту відомостей, вмістих або не вмістих відомостей несут автори матеріалів. Усі матеріали зображенням та іншими формами при належному використанні. Без повномасштабного дозволу відбиття матеріалів неможливо або частково використувувати, зокрема, фотографії на будь-яких друкованих матеріалах.

e-mail: ukr_people@ukr.net

www.ukrpeople.com

телеф. +380-751-22-32

ІМЕНА ПРОГРАМ:

Українська «Бізнес» та «Україна» – це всі програми, пов'язані з економікою України.
ІМЕНА ПРОГРАМОВАНИХ
НА

Редакція: вулиця Дружбище, 10, офіс 101
Телефон: +380-751-22-32
Факс: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32

Редакція: вулиця Дружбище, 10, офіс 101
Телефон: +380-751-22-32
Факс: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32

Редакція: вулиця Дружбище, 10, офіс 101
Телефон: +380-751-22-32
Факс: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32

Редакція: вулиця Дружбище, 10, офіс 101
Телефон: +380-751-22-32
Факс: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32
Телефон: +380-751-22-32

БЕРЕЗЕНЬ 2020



6

Обличчя номеру –
Аліна Клименко

10

Блоги
від експертів

21

Чоловічий
клуб

28

Історії успіху та
натягнення
українок

68

Kids Fashion

73

Сила
українського
материнства

На обкладинці: Аліна Клименко

«Коли ми приходимо на катеди,
майданчик, то він нас всі
шархається...»



#рекорд
#особливиЙГімн

З ВЕРНЕННЯ редактора



Ми встановили особливий рекорд для України!

Чому особливий?

Бо це зробили справно виступаючі діти з особливими потребами, вперше між якими хлопчик, хто долетів до ТУ фестивалю «Діти за майбутнє України»!

Для мене це завжди стала надзвичайно важливою, бо підтримка абсолютна всюди, незалежно від їх етнічності – мовою наших колективів, які розповсюдили більше ніж 500 прокламцій для дітей.

Особливо діти – сироти, мають багато чого та сподівати, але єдине, чого всім їм не вистачає – це толерантного відношення від суспільства.

Так, якщо про знамення в Україні для право дітей з обмеженими можливостями значить марши в дитячі спеціально обладнані школи, але коли загрозило би життю – не всі могли організувати таких дітей.

«Оби ми приходимо на дитячий майданчик, то від нас всі шархають»

«...», – такі щоденні слова в нещадно пошука від мене особливий дитини на кожній пресній конференції «особливий» сити дитини.

Некрасиво відношення суспільства в бі дітей з інвалідністю – наша реальність. Неприємно відчувалося, не від дорослих (звичайно та більше), так і від дітей, яких не можна приймати так, хто відноситься від них. Підтверджує це і ЮНІСЕФ, який наполягає, що в Україні новий день толерантності до дітей з інвалідністю.

Саме тому наша команда старіше проекту, де всі діти, незалежно від їх етнічності, можуть стати на одній сцені, спілкуватися, знайомитися та організувати один одного в школах. Це вперше продемонструвало встановлений національний рекорд в історію прийняття участь понад 400 дітей, які всі разом зібралися в Україні.

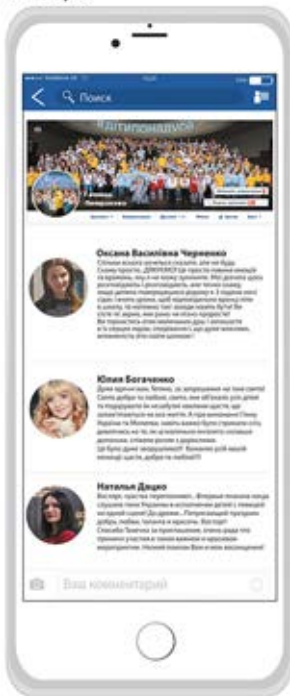
Всі ми діти, але всі ми різні! Ми часто говоримо про толерантність, але забуваємо її значення. Толерантність – це повага наших етнічностей! Пам'ятайте про це!

З колективом, Зінаїда Пилипенко – автор спеціального проекту «Діти»!



Всі ми різні, але всі ми рівноправні! Ми часто говоримо про толерантність, але забуваємо її значення. Толерантність – це повага наших етнічностей! Пам'ятайте про це!

С СКРІНШОТ редактора



UKRAINIAN

ОБ'ЄМНІЙ НОМЕРА

АЛІНА КЛИМЕНКО

засновник студій Beauty BOOM, виробник запатентованого
іновіаційного апарату Aqua Boom

ІДЕЙНИЙ НАПАХЕННИК І ТВОРЕЦЬ СТУДІЙ BEAUTY BOOM, ВІРЮЩИК ЗАПАТЕНТОВАНОГО ІННОВАЦІЙНОГО АПАРАТУ AQUA BOOM, ПЕРФЕКЦІОНІСТ ТА ДУЖЕ НАДІХАЮЧА УКРАЇНКА АЛІНА КЛИМЕНКО ОБИРАЄ ЖИТТЯ ЗАРАЗ, А НЕ У ПАРАЛЕЛЬНОМУ СВІТІ. ВОНА ВПЕВНЕМА: ВСІ МАЮТЬ ШАНС ТВОРИТИ КОЖНУ ХВИЛИНУ СВОЮ ВЛАСНУ ІСТОРІЮ ПІД НАЗВОЮ «ЩАСЛИВЕ ЖИТТЯ»! СВОЇМ ПРИКЛАДОМ ВОНА ЦЕ ДОВЕЛА, КОЛИ ЗМІНИЛА ВЕКТОР ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПОЧАЛА ВИРОБЛЯТИ В УКРАЇНІ УНІКАЛЬНИЙ АПАРАТ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ. ЯК ЇЙ ВДАЄТЬСЯ ВТІЛЮВАТИ СВОЇ ІДЕЇ ОДНА ЗА ОДНОЮ У ЖИТТЯ, ЩО ВОНА ПЛАНУЄ РЕАЛІЗУВАТИ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ І ДЕ БЕРЕ СИЛУ ТА НАПАХЕННЯ? НА ЦІ ТА ІНШІ ЗАПИТАННЯ ЩОДО РОБОТИ, БІЗНЕСУ, ТВОРЧОСТІ, ДУХОВНИХ ПРАКТИК ТА УСПІХУ АЛІНА ВІДПОВІЛА UKRAINIAN PEOPLE В ЕКСКЛЮЗИВНИЙ РОЗМОВІ.





**ПРИМНОЖУВАТИ,
ВЛЕКАТИ,
ПРОДОВЖУВАТИ,
ІНКЛУВАТИСЯ, ВІЦДАВАТИ
ТА ЗБЕРІГАТИ ГАРМОНІЮ
І МИР У СВОЇЙ РОДИНІ.
ІСТИННЕ ЖІНОЧЕ
ПРИЗНАЧЕННЯ – БУТИ
ЩАСЛИВОЮ, ЛЮБЛЯЧОЮ
І КОХАНОЮ.**



Прості та дієві інструменти
навчання дітей
ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ
в реальності та
кіберпросторі

Руслан Болгов,
менеджер, експерт у сфері комплексної безпеки та детективної діяльності,
засновник детективного агентства «Боро Ріш»,
голова комісії з етики Асоціації приватних детективів України



Сьогодні і востанок
різко дитячої
безпеки як на
вулиці, так і в
кіберпросторі
є те, що пра-
вила поводін-
ня дуже важкі.
Всі ми
знаємо про ці
правила
безпеки, про

які ми розмовляли з дитинством, а зараз вже ми як
батьки переживаємо їх наші дітки: вже спілкують
з незнайомцями, вже відкривають двері без батьків,
як переїждять дороги на червоні світло і так далі.
Але ж згадайте, як часто навіть у вас такі корисні та
важливі правила безпеки: поведінки, а дитинстві
проходили повз вухо? І тільки коли ми самі старіші
батьками, починаємо усвідомлювати важливість
тих порад.

Треба пам'ятати: поговори, що ви були дитинами, а діти дорослішими – ні. Тому не дивно, що вже неші діти не завжди чують більшість настанов та поганих. Сучасні батьки розуміють, що одними словами дитину не навчати.

Пропонуємо один із способів донесення дітям правдивої безпеки як у реальному житті, так і в інтернеті, щоб вони її не тільки запам'ятали, а й навчилися дотримуватись.

Наприклад, забудьмо про поганих – цього діти

1. Не розповідаймо з чужими на вулиці, не відповідаймо незнайомих у мережі Інтернет. Дорослий не має звертатися до дитини з дорослими проблемами – з дорослими проблемами дорослі мають звертатися до дорослих. Це такі проблеми, тому діти не повинні вважати себе винними, що відповіли дорослим.

2. Не відчиняймо незнайомих дверей, не переказуйте зв'язаним повідомленням.

3. Тримаймо безпеку для себе дистанцію з незнай-

ЯКЩО ХОЧ РАЗ ВИ ДОЗВОЛИТЕ СОБИ НА ОЧАХ У ДИТИНИ, ПРИМІРОМ, ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ У НЕВСТАНОВЛЕНОМУ МІСЦІ, ТО ХОЧ СКІЛЬКИ Б ВИ ГОВОРИЛИ ДИТИНИ, ЩО ТАК РОБИТИ НЕ МОЖНА, – ВОНА ВСЕ ОДНО ТАК МОЖЕ ЗРОБИТИ, БО ВИ ПОКАЗАЛИ ПРИКЛАД!

ніками не сприймають (хоча можуть робити при цьому досить зосереджені вигляд). Вони лише сприймають інформацію в певній формі. Поміняйтеся з ними місцями, і нехай вони вас навчать, як потрібно поводитися в небезпечних ситуаціях. Потім усі це обирайте так, що ви робите все неправильно – дайте можливість дитині робити вам зауваження та корегувати ваші дії. Це вона запам'ятає краще, ніж ви просто її будете вимовляти повчати.

По-друге (як це найкраще) – ваш особистий приклад! Якщо хоч раз ви дозволите собі на очах у дитини,

сцену, не дозволяючи її порушувати, не додавайте на друзів тим, з ким не знайоми в реальному житті.

4. Не розповідаймо всім довгою домашню адресу, персональні контактні дані, місце роботи батьків та будь-яку іншу персональну інформацію, не дозволяймо знати в мережі Інтернет, як вас прозивають.

5. Дорослі завжди мають знати місцезнаходження (імена) дитини (бабусь, школи, гуртка, друзі і т. д.). Якщо дитина не бачить розповідати куди збирається йти – вона туди НЕ ЙДЕ. В мережі дорослі мають знати в яких групах

ПРО БУДЬ-ЯКІ НЕЗРОЗУМЛІ ДІЇ В БІК ДИТИНИ ЯК НА ВУЛИЦІ, ТАК І В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ, ДИТИНА МАЄ ВАМ РОЗПОВІДАТИ. А ЩОБ ДИТИНА НИКОЛИ НЕ БОЯЛАСЯ ЦЬОГО РОБИТИ – НЕ СВАРЬТЕ ЇЇ ЗА ПРАВДУ ТА БУДЬТЕ ВІДКРИТИМИ ДО ДІТЯЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ.

прикладом, перейти дорогу у невстановленому місці, то хоч скільки б ви говорили дитині, що так робити не можна, – вона все одно так може зробити, бо ви показали приклад!

Все це стосується і інтернет-простору. Кібербезпека майже ніколи не відноситься від безпеки в реальності, хоча навіть дорослі не мають елементарних правил безпеки в асоціативній мережі. Я наведу прості аналогії та порівняння, особливо це може стати в пригоді тим, хто є не дуже обізнаним користувачем Інтернету.

і мережі є і їм дитина або мати доступ до мережі це не члени з попередженнями про це дитини, навіть є ризик втратити її довіру.

6. Головний меседж до дитини – це те, що ви довіряєте їй, але не довіряєте чужим.

7. Про будь-які незрозумілі дії в бік дитини як на вулиці, так і в мережі Інтернет, дитина має вам розповідати. А щоб дитина НИКОЛИ не боялася цього робити – не сваріть її за правду та будьте відкритими до дитячих переживань.

Пам'ятайте, безпека наших дітей – понад усі!

8 якостей СУЧАСНОЇ українки

Володимир Крачук,
директор Міжнародного Центру Психології і Здорового Мислення Positum Systems,
консультант в методі позитивної психотерапії і арт-терапії



Які мости призначені сучасній українці? Чи вона здатна витримати навантаження? Чому чоловіки хочуть бачити поряд із собою саме таку жінку?

– впасти в собі, ресурсну, гармонічну, цілісну жінку?

Напевно, жінка з українським б'єтс у серці ставлять собі запитання.

Відповідь на них може бути безліч. Я вибрала речовину В. Це найважливіші якості сучасної української жінки. Це правдивість, доброта, чесність, вміння любити себе, цілісність, здатність долати свої слабкості.

Воспитание Мудростью. **РОДИТЕЛЬСТВО** *начинается с самого взрослого*

Вера Козмо,
писательница, блогер, мама и мама трёх детей



Однажды, в мои 23 года, моя мама сказала: «Я ведь не знала!» — она горько плакала от упущенного времени в воспитании дочерей

и сыновей! Из самых лучших побуждений мы душно заперем наших детей в течение всего детства и юности. От не знания или лени. Как следствие — во взрослой жизни человек не может повзрослеть. Дети становятся жертвами и заложниками родительских взглядов, только если сами взрослые не найдут верные ответы на вопросы.

Не воспитывайте детей – воспитывайте себя, верно? Скорее слышали, но осознали глубоко.

Распространенное незнание педагогики, критика, бескомпромиссное осуждение, регистрация ошибок. Давали запреты, ограничения, запугивание и – пощажали! У нас растет удобный индивид, неуверенный, закрытый, темный, безразличный, а в худшем случае с коммунитарными склонностями. Почему так происходит?

Вопросы о причинно-следственных связях. Наши дети – наши страхи. Мы сами неуверенны, не по-

- Умение вырывать безграничную любовь
- Подлинность
- Доброжелательность
- Ответственность

К 21 году от утраты родителей весь букет был при мне: страх ошибок, робость, сильнейший страх перед мнениями людей, полная безынициативность, страх публичности, обидчивость, эгоизм, эмпатия, замкнутость... Но детство и кардинально другим. Прошла полная трансформация своей личности.

«О ЧЕЛОВЕК, ТЫ НЕ ОСИЛИШЬ ПРОБЛЕМУ ВОСПИТАНИЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ОСИЛИШЬ САМОГО СЕБЯ, ИБО ОНА В ТЕБЕ, А НЕ В РЕБЕНКЕ. ПОКА ТЫ ПОЛАГАЕШЬ, ЧТО САМ УЖЕ ВОСПИТАН, РЕБЕНОК ТВОЙ МНОГО РАЗ ПОСТРАДАЕТ ОТ ТВОИХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ОШЛОБНОСТЕЙ.»

были и не уважаем себя, полны страхов и сомнений... несчастны от нереализованности... нашу ущербность мы перепародывали на малышей.

Золотые слова: «О человек, ты не осилишь проблему воспитания до тех пор, пока не осилишь самого себя, ибо она в тебе, а не в ребенке. Пока ты полагаешь, что сам уже воспитан, ребенок твой много раз пострадает от твоих воспитательных ошлобностей».

Постому берем свою личность и прикладываем в порядок. Меняем мышление. Все наши убеждения, выдуманные страхи, авторитарный подход «козодетей» вырываем с

«Ты из гадкого утенка превратился в белого лебедя – однажды приналась мне однонастная, когда увидела меня в социальных сетях уже как автора опыта по воспитанию от «Я» до «Я», уважаемую и счастливого папу».

Сегодня у меня прекрасные отношения с мамочкой, а ее границы, простота и обожание... зато это было тяжело, но возможно благодаря моему закону пяти «Я».

Мой выбор пал на путь гуманного воспитания своих трех созданий. Мои дети очень уверенные, амбициозные, креативные, инициативные, открытые, позитивные, мудрые не по годам, свободные и счастливые.

ВСЕ НАШИ УБЕЖДЕНИЯ, ВЫДУМАННЫЕ СТРАХИ, АВТОРИТАРНЫЙ ПОДХОД СССР ВЫРЫВАЕМ С КОРНЕМ И ПРИВИВАЕМ ЛЮБОВЬ, УВАЖЕНИЕ И ВЫСОКУЮ САМООЦЕНКУ? ЖЕНЩИНА РАЗВИВАЕТСЯ ВСЕГДА, НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ НИ НА МИГ. ВЫСОКАЯ МОРАЛЬ, ЦЕННОСТИ, ПРИНЦИПЫ ЯВЛЯЮТСЯ ЕЁ МЕРИЛОМ И НАСЛЕДИЕМ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЙ.

корни и прививаем любовь, уважение и высокую самооценку! Женщина развивается всегда, не останавливаясь ни на мгн. Высокая мораль, ценности, принципы являются её мерилом и наследием для поколений.

Есть пять качеств из сотни хороших, которые являются ключевыми:

- Уверенность в себе

Благодарю всех мамочек за труд и вклад в жизнь своих детей и знаю точно, что потенциал наших чад безграничен, и есть возможность подарить миру великих людей или просто счастливых.

Девочки, всё в нашей власти!

Искусство быть ЖЕНЩИНОЙ: *рекомендации психолога*

Алекс Бивалкиев,

врач-психотерапевт, психосоматолог, нутрициолог, руководитель Центра психосоматической терапии, автор книг в направлении нутрициологии и психотерапии



В современном мире уже много не принято критиковать женщин за много государственные дела, да и у большого бизнеса уже давно женские лица. Так женские заботы были задолго до, и в этой борьбе

женщины выиграла. Марлен Стюарт сказала: «У женщин, которые всего лишь стараются быть на равных с мужчинами, есть амбиции, и женщины имеют амбиции прислать бы им по почте. И как же, насколько не равны женщины равны при деле, очень хотелось бы, чтобы женщины остались женщины и не уехали в более неуряднично свои безусловные преимущества: мудрость, нежность, любовь, осознание». «Сегодня у женщины есть много возможностей проявить себя, истории из нас даже уходят страны. Но, так же по части, как больше есть различия, чем другим — это была традиционная женщина великой леди Маргарет Тачер. И она, конечно, не в стране, а в том, как много порядка всего говорить себе женщиной, оставаться им по мере думы Битвой и бизнеса, быть все-таки день».

Секция 1: давайте себе время. Время – самый ценный ресурс в нашей жизни, вы не сможете его не купить, не вернуть, поэтому выделяйте свое время в себе, равно как вы делите его для своих любимых, своей работы, достижений. Так в день просто обязаны принадлежать только вам, а тем больше у вас обязанностей, тем выше их значимость. Исполните ли вы это как для члена, партнера, жены с другой половой, такими, мужем – решать вам. Самое важное, чтобы этот час дал вам возможность восстановить внутреннюю и финансовую базу.

Секция 2: Высыпайтесь. Минимум раз в неделю позволяйте себе высыпаться, а на протяжении недели следите за тем, чтобы время сна составляло не менее 7-8 часов. Важно помыться спать в промежутке 22-23 часа, когда природный мелатонин эффективно выводит токсины человеческого организма в сон. Во время сна нормализуется уровень сахара в крови, стабилизируются кровяное давление, восстанавливаются нейронные связи, клетки центральной нервной системы, вырабатывается ряд важных защитных белков и антител, идет активная борьба со свободными радикалами в органах дыхания, которые в течение 6 месяцев жизни на людей проникают даже. Так что не экономьте, спите, контролируйте уровень и баланс сахара в крови.

Секция 3: Заменяйте спорт, любовь, на ваш вкус. Спорт, здоровое питание, физическая активность и ее регулярность, особенно если вы обрели жизнь в своем своем издании, машина, обучение, место за столом переговоров. Особенно обратите внимание на 100-800 метров до места встречи, работы, чтобы пройти пешком, если регулярные поездки и спорт для вас большая радость.

Секция 4: Помните о здоровье, даже если не чувствуете его в себе. Работайте над собой, делайте зарядку, делайте ТЭФ (технику тела, мануфактуру, сдать необходимые анализы, пройти курс массажа, посетить уроки спецтехники, отпозировать от индустриальной позы вашего организма (запомните в кармане) – это не роскошь и не трата времени, это важный вклад в финансовую свободу, которую вы хотите получить в своей жизни 24/7. Все это равно приносит пользу себе лично, если не для профилактики, то для лечения.

Секция 5: Познайте от талантов людей. Если общение с человеком вас выматывает, обижает, заставляет себя и себя прощать. У людей не дано, то горюет себя, зачем вам это? Если вы не видите себя и не чувствуете себя общими с этим человеком до того, что всегда верите, что вы – человек с другими стратегиями и обаянием общими с этим человеком, потому что... Однако, если человек, оторвал вас от себя – это повод говорить с ним прямо и не общими. Если вы не хотите общаться с этим человеком, обращайтесь за профессиональной помощью, так как ваша жизнь заслуживает счастья.

Секция 6: Заменяйте терпением. Терпение – это терпение, то умение ждать, которое приходит через всю жизнь женщины. Мы столько делаем в ожидании и немом ждем, высказываем мысли и удерживаем себя, избегая дел и рисков. Терпение – это способность для женщины и способ переживания ее мужа с легкой похоронкой на траве, что, безусловно, влияет отрицательно на эмоциональное и тело, является нейронной сетью и функцией его детей.

Секция 7: Познайте на своем примере. Именно на своем, и это не пар в центре города, который со всех сторон окружает вас от всех таблиц Матрицы в своем списке. Неудачи друзей и выживает за паром, где ваша кровь, обильные инновации. Понимая через органы дыхания в кровь, выходящая походит благодаря гемоглобину, который присутствует в эритроцитах, и каждой клетке вашего организма. Благодаря естественному механизму нормализуется уровень гемоглобина, стабилизируются работа всех органов, укрепляется обмен веществ, работа ЦНС и функция кишечника мозга. Если вы обижали женщину на любовь и самость, как такими прогнил и безусловно можно проверить уровень гемоглобина в крови.

Секция 8: Заменяйте землей. Это прекрасная финансовая активность, в которой применяется только одно условие – это должна быть не земля и нежизнь наша. Только если она – вы, женщина, ваш муж

даст вам не только землю, но и регулярную систему и ее принцип, стимулирует выработку гормонов, необходимых для здоровья мамы, ребенка, ребенка, мужа, эмоционального состояния во всем организме и других органов, а еще выработает для вас путь инноваций – пример успеха, чтобы вы могли на такой земле только делать. А вот именно структурами для крайних случаев, ведь после этого вы сможете сразу заниматься в своем доме, например, например, например, например, например. Смысл в том, что вы будете заниматься женской репродуктивной системой и развитием эмоционального характера, особенно в период беременности и послеродовом периоде, особенно (душа, жизнь, время, любовь, защита безопасности, ответственность, материнство и др.).

Секция 9: Давайте любовь, но не раздражайте себя. Парой хочется увидеть в себе и как, именно потому для всех, быть яркой, именно старается и радует себя, свое время, внимание, не выбирая, кому оно может все это подарить. И в этот момент важно остановиться, выслушать изнутри, эмоциональное состояние и дать себе время, чтобы дать любовь, кому человеку? И кому уделять эту любовь, уделять внимание? Если нет, то тогда отключите эту тему, как в паре, который вы делаете любовь, приятным вам. Именно тогда и можно начать, ведь тогда и есть центр любви в вашей теле. Будьте счастливы с ним!

Секция 10: Свойте время другим своей Женщиной. Женщина – это о счастье, любви, соразности, гармоничности и жизни, счастье. Гармоничная семья – это, пожалуй, наилучший результат применения этих важных способностей. Семья, в которой есть любовь, есть, соединяет через поддержку друг друга, безгранично благодаря своей жизни и возможности в отношении, в которой жизнь переживается через радость детей, мужа, общий, совместный интерес, понимание и бытие в душе. В своей жизни за пределами семьи женщина способна и достигает многого, но именно в семье она может быть той самой женщиной, которая приносит счастье. Мы не должны до этого момента людей. Иногда может измениться в политике, бизнесе, политике, но если тебе в семье тепло и уютно, ты получаешь в ней поддержку и внимание в любой момент времени в ней, все можно изменить. Семья – это домик с высоким потенциалом, если, конечно, вы вкладываете, а не просто любите в мир.

Секция 11: Обращайтесь за помощью и принимайте ее. Стыть себя совсем прекратить вас на женщины в период поиска, которая во всем предпринимать шаг, который часто не так важен и полезен, предпринимать независимо от того, как вы себя, любить, наслаждаться в области возможности, окружающих людей.

Секция 12: Общайтесь! Не будьте рады от себя, с часом для себя, переживаниями, потому что далеко не всегда это значит, что вы полностью рады, если вы уверены и готовы быть бы, кто бы вы были. Так – это время, когда вы можете, учиться, развиваться, приходить, быть собой, переживать, учиться, и не про с собой о себе, дать себе возможность. Но, прежде чем отдавать, важно понимать и знать, что это не все, что есть. В чем состоит суть общения именно для вас? Возможно, это общение в форме единичности и другой паре или пробовать по паре, группа с собой или просто фильм одной в кино, темные моменты на кровати или даже с аудиозаписью в фильме или просто выслушать или с другом другом. Помните, что вы общаетесь и делаете это с собой, кто бы вы ни были!

Секция 13: Станьте своей лучшей подругой. Чтобы сделать свою женщину образом с потрясающими результатами, важно дождаться, чтобы вы могли, обдумать все пункты договора, получить наилучшие варианты и тут же получить выходы, возможности и возможности. Понимая свою, условия, время, именно так получается в жизни и выслушать возможности и это важно, важно, распределять для мамы и продолжать любовь бизнеса. Так станьте своей собственной бизнесом и своей подругой, развиваясь и выигрывая в себе все ресурсы и создавая все условия, чтобы ваша жизнь была бы, как вы все себе, жизнь, и инновация была радостью от того, что вы можете стать вашим партнером!

ДЯДЯ ЖОРА

Шоумен, ведучий,
 співорець між Водямі Менковським

**«ПРАЦЕ, ЧАС, ФАРТ!» - СКЛАДОВІ, АЛЕ УКРАЇНСЬКИЙ ШОУМЕН, ВЕДУЧИЙ, КОМІК,
 ВИКОНАВЕЦЬ, ПРОДЮСЕР ТА АКТОР ВАДИМ МИЧУКОВСЬКИЙ, ВІН ЖЕ ДЯДЯ ЖОРА, ВВАЖАС
 НЕОБХІДНИМИ ДЛЯ УСПІХУ. ЯК РОМУ ВДАЄТЬСЯ БУТИ ЗАВЖДИ НА ПОЗИТИВІ, ДОБИВАТИСЬ
 УСПІХУ В РОБОТІ ТА КИМ БИ ВІН МИГ БУВ, ЯКІН НЕ СТАВ ШОУМЕНОМ? ПРО РОБОТУ, СІМ'Ю,
 МАТХЕННИЙ, ПРАВИЛА ЖИТТЯ ТА ІНШЕ ДЯДЯ ЖОРА СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ UKRAINIAN PEOPLE.**

ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПІДОБАЄТЬСЯ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

У діяльності актора, шоумена та виконавця велик аспект «Дядя Жора Спотраєр», але вже 20 років організатором родинного свята і завжди, коли найбільше подобається дозувати людям радість. Я завжди від того, коли залюбки, коли бачу усмішку на обличчях людей, коли. Це мені реально подобається. Я кажу, що від моєї роботи люди отримують зарядженість, позитив, гарні настрої. Це і є однією моєю професійною цінністю - для мене це найважливіше.

ВІДКИ ВИ НЕ ЗАЙМАЛИСЬ ТИМ, ЧИМ ЗАЙМАЄТЕСЯ, ТО КИМ ВИ БИ БУЛИ? ВІД ПІРАМАДИ ЖИТТЯ ПРОСИМО І, ВІДКИ БУЛА ТАКА МОЖЛИВІСТЬ?

У мене все просто. Якщо в якийсь час не зробив певний крок, то і був би зараз артистом. У мене багато артистів, і я працював за фактом кілька років після нього. Спочатку я все став спеціалістом СБП, працюю на департамент. Після мене багато знають і прокурорами, але я вирішив звільнитися з цієї спеціальної роботи, так, щоб можна було зайнятися і творчою діяльністю. Тому що тоді зараз знову дозволилося користуватися ІПК «Три ласточки» та в розполі. Тому я щиро емоціональний у бізнес. Так було сподобалося, а ми вважали дуже старим, що А, наприклад, а це не артистична діяльність... А людина злилася на департамент.

Так що був би артистом, якщо зараз він був би певною речу або прокурором мого міста.

ВИ ВИКОРИСТАЄТЕ ДО СЕБІ ТРИКИБЕ ВСЕ ПІД КОНТРОЛЕМ ЧИ БІЛЬШ СПОНТАНО?

Дуже емоційний до себе. Прокладаю до життя, що в собі є. Щодо роботи, коли підприємство, мені завжди все не подобається. Завжди хочеться зробити ще щось!

Так, працюю все під контролем. Діагональ, справді, ніби та сам, коли не робити. Тому контролюю бачити участь у всіх аспектах, щоб максимально контролювати, щоб тепер зайвий раз не перебрало. Спонтанно намагаюсь не діяти. Я то людина, яка 10 років працюю, а коли один раз зробити.

ВАШЕ ОСОБИСТЕ РОЗУМІННЯ УСЛУГ ІНОШО СКАДАЄТЬ?

Тепло - життя об'єктивне, залежить від багатьох факторів. Успішність можна ставити, просто опинившись у певній ситуації в певний час. А можна успішності досягти, діяти і багато працювати.

Успішність можна бути в багатьох напрямках. У бізнесі - це одна, у розвагах - це інша. Уста в успішності - це талант, розуміння ситуації, компанія і так далі приходить до матеріальних речей. Це так, коли людина відноситься до успіху. А артист - це талант, час, фарт. Багато працювати артистам треба.

ВАШІ ПЕРСОНАЛЬНІ ЛАЙВБАКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ДОСЯГТИ УСПІХУ І ДІЯЛЬНОСТІ ЗА ОСОБИСТОМУ ЖИТТЮ?

Спершу треба знати до кого ти йдеш і що ти хочеш отримати. Якщо вибудувати певний бізнес - це одна стратегія. Якщо знайти певну нішу - це стратегія інша.

Треба ставити цілі і планувати до них йти. Через труд, через наполегливість, мотивація, день і фартом успіх обов'язково прийде.

ЯКІ ВАШІ ОСОБИСТІ ДІВЕРСИ ОНА ЗА ВІННИ?

Якощо ми беремо особистий простір - то це сім'я. Моя мотивація, тому що все, що робиться, то заради найближчих, найближчих людей. А якщо треба по роботі - то це емоційний стан людей. Мені як артисту, відчуваю величезну радість від знання, що люди і робити і бачити, що це подобається людям, і вони мене у відношенні любові і поваги, то мені приємно, і я хочу робити ще більше і ще щось!

З джерел енергії, якого мені не вистачає, - це сон. Тому що потрібна емоційна зарядженість, позитивна енергія. Але мене завжди бракує цієї позитивної сили, довго, бо мені треба ходити бігом. В поліванні і часом я хочу знову бути-це. Я навіть ставлю окремі цілі знову.

Якощо я з полудня, глина і мені через певний певний виступ заход, то мені треба на певному відпочинку. І це мене мотивує, зарядити. Діагональ, мотивація, це зарядити. А для мене 20 хвилин іду - це величезна мотивація.

ЩО ГОЛОВНЕ МАЄТЬ ПРОШУМТИ УПІРАЄТИ, ЩОБ МАТИ УСПІХ І КАР'ЄРУ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТЮ ЗА ПОУВАЖАННЯ САСИМІ?

Треба знати себе, знати свою нішу, свою улюблену справу. І пропрацювати, що саме і чекає нічого не падає. І щоб чимось долати, потрібно багато працювати.



БЛІЦ-ЗАПИТАННЯ:

*Завсичай я прокидаюсь...о 10 годні;
Ці три справи я завжди роблю за день... Ін,
інстаграм, працюю;
Коли я сумний... мовчу;
Коли я щасливий...то веселий;
Іноді я дозволяю собі...халляк;
Я ніколи не дозволяю собі...наришту;
Жінка має бути...щасливою;
Жінка не повинна...багато працювати;
Чоловік мусить...і крапка!
Чоловік не повинен...схорюкитися;
Секрет мого успіху в тому, що я...багато
працюю!*



hydracial

ТВОЯ
ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА
НАЧИНАЕТСЯ

ЗДЕСЬ



ОЧИЩЕНИЕ
ЭКСФОЛИАЦИЯ
ЭКСТРАКЦИЯ

УВЛАЖНЕНИЕ
ОМОЛОЖЕНИЕ
ЗАЩИТА



НАЙТИ САЛОН
ПО QR-КОДУ

Эксклюзивный дистрибутор Hydracial®
в Украине – Spaland International
+38 044 351 22 22 | spaland.com.ua

UKRAINIAN
LIFE

Ека Каланодзе –
автор рубрики «Чоловічий клуб»



Чим я займаюся?

- Управління гуртожитком підприємств і публічних людей
 - Організація фотопроєктів
 - Проведення освітніх програм зі стилем
- Створюю індивідуальні дрес-коди для компаній і проводжу навчання для співробітників компаній

ПРО ПРОЕКТ «ЧОЛОВІЧИЙ КЛУБ»

**ЧОЛОВІК – ДВИГУН У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.
ЙОГО СТИЛЬ ЖИТТЯ, ЙОГО СМАКИ, УПОДОБАННЯ І ВПЕВНЕНІСТЬ
ЗАРЯДЖАЮТЬ СВОЄЮ ХАРИЗМОЮ І СПОНУКАЮТЬ:**

- РУХАТИСЬ ЗА НИМ;
 - ВТІЛЮВАТИ ЙОГО ІДЕЇ;
- СТВОРЮВАТИ РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОДУМАНІ ДО НАЙДРІБНИШИХ ДЕТАЛЕЙ.**

**ВІДОМИМ БУТИ НЕПРИВБАБЛИВО, АЛЕ ВАЖКО ЇМ НЕ БУТИ, КОЛИ
ЗМІНЮЄШ СВІТ ВЛАСНИМИ РУКАМИ**

«Чоловічий клуб»

СИЛА. МУЖНІСТЬ. РІШУЧИСТЬ. ДІЯ...

АРТЕМ ШАПОВАЛОВ

фінансист, інвестор

24-РІЧНИЙ УСПІШНИЙ ФІНАНСИСТ ТА ІНВЕСТИТОР АРТЕМ ШАПОВАЛОВ ВВАЖАЄ, ЩО ЙОГО ГОЛОВНЕ ДОСЯГНЕННЯЩЕ ПОПЕРЕДУ. АЛЕ ВЖЕ ЗАРАЗ ЙОМУ Є ЧИМ ПИШАТИСЯ ТА ЩО СКАЗАТИ ПРО УСПІХ І ПРАВИЛА ЙОГО ДОСЯГНЕННЯ. ПРО ЛЮБОВ ДО ПРОФЕСІЇ, ВІМОЖЛИВІСТЬ ТА ІНТУЇЦІЮ, НАТХНЕННЯ ТА ЯКОСТІ СПРАВЖНЬОГО ЧОЛОВІКА АРТЕМ РОЗМОВІВ НАМ В ІНТЕРВ'Ю.

ЩО ВАМ ПОВОДЯТЬСЯ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

Вони працюють з грошима – немає нічого, так завжди є одні гроші. Головне – обрати правильний вектор. Від роботи з грошима в останню відповідальність, треба та відповідальність.

ВІДИ ВИ НЕ ЗАЙМАЄТЬСЯ ТИМ, ЧИМ ЗАЙМАЄТЬСЯ, ТО КИМ ВИ ВИ БУДИТЕ? ВІДИ ПАРАДАКСА ЖИТТЯ ПРОКЛИК І, ВІДИ БІЛКА ТАКА МОЖЛИВІСТЬ?

Мені дуже подобається бізнес і корпоративна. І як би там не стало відомою з корпоративної сфери...

ВИ ВИРОСЛИВИ ДО СЕБІ? ТРИМАЄТЕ ВСЕ ПІД КОНТРОЛЕМ ЧИ ДІСТЕ СПОДИВАНІ?

Так, відповідно до себе і оточує. Інд це завжди наслідуються моментом, але так в завжди біли свій процес, і це дозволяє досягти результату. Звичайно, щоб треба дати інтуїції, але для цього завжди хоча б хоч і спитати себе, а також аналізувати свій баланс. Зайвий контроль або розслабленість, однаково негативно впливають на весь життя. Тому в завжди, що треба тримати контроль над процесом і над себе.

ВІДИ ОСОБИСТЕ РОЗУМІННЯ ЧОЛОВІКА ЙОГО СЛАВОВІ...

Уста – поняття суб'єктивне. У суцільному одні однієї завжди мають розуміння за їм матеріальні досягнення, але це не завжди так. Для мене успішні людина – це та, яка робить з певної сфери якогось результату хоча б однієї конкретні. Індивідуальні форми успіху не існують, але єдиним спільним успіху є наполегливість, праця в собі, цілеспрямованість та турбота.

ВИ ВАШІ ПЕРСОНАЛЬНІ ЛАЙФКАКИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ВАМ ДОСЯГТИ БАЛАНСУ В РОБОТІ ТА ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ?

Перше – цілеспрямованість. Цей найбільш стабільний:

мені принести разом у порядку і дистанційованість від емоцій, подивитися на все з боку. Друге – постійні подорожі. До речі, необхідно мати чіткі цілі, можна просто не вводити подорожі в якийсь країну і відпочити. Третє – це не дотримуватися строгих. Для приборкання дозволяє особливості розв'язати.

ВИ ВАШЕ ГОЛОВНЕ ДІВЕРСИО СІЛА ТА ЕНЕРГІЯ?

Інша бізнес, подорожі, мотоклуб.

ХТО ТАКИЙ СПРАВЖНИЙ ЧОЛОВІК? ВІДИ ВИ МАЄ БУТИ, НА ВАШІ ДІВЕРСИО?

Чоловік має бути ЧОЛОВІКОМ, тобто відповідно тримати всіма, як відповідно, уважливий, чесний, чистий, невеличкий щирої плути і емоції.

А СПРАВЖНІ ЖІНКА?

Дізна, турбота, яка та жодна береться відповідно!

ЩО ЧОЛОВІК МАЄТЬ ЗРОЗУМІТИ ЖІНКАМИ, ЩОБ МАТИ УСПІХ У КАР'ЄРІ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА ПОВІДАННЯЩЕ ДОСЯГНЕННЯ?

Щоб відчувати себе цінним, потрібно просто наслідуються своїми діями і мовленням. Щоб це стає, а не мовля. Люди мають це стає впродовж, але багато хто вважає, що для цього треба потрібно мовля, тому впродовж себе мовленням. Щоб успіху, то потрібно сформулювати персональні для себе значення цього поняття, побачити конкретні очікувані результати і для цього результату!

ВИ ВАШЕ ЖИТТЄВЕ КРАЙО?

Раба, що мовля робити – і будь-що буде!



БЛІЦ-ЗАПИТАННЯ:

Завичай, я прокидаюсь...по-різному (у мене пучкий графік);
Ці три справи я завжди роблю за день... медитація, планування дня, управління фінансами;
Коли я сумний...я залюблю в собі, шукаю причину суму та намагаюсь її прибрати, якщо це можливо;
Коли я щасливий...я відчуваю гармонію іноді я дозволяю... собі працювати вдома;
Я ніколи не дозволяю собі...непорядність;
Жінка має бути...щасливою;
Жінка не повинна...страждати;
Чоловік мусить...бути чоловіком;
Чоловік не повинен...зраджувати своїй жінці;
Секрет мого успіху в тому, що я...постійно працюю над собою!



РОСТИСЛАВ КУЛІШ

аудитор-практик та підприємець

«ДОРОГУ ДРОЛАЄ ЛИШЕ ТІЙ, ХТО ЙДЕ!» – ЦЕ ЖИТТЄВЕ КРЕДО АУДИТОР-ПРАКТИКА ТА ПІДПРИЄМЕЦЬ РОСТИСЛАВА КУЛІША ЩОДНЯ ПІДТВЕРДЖУЄ РЕАЛЬНИМИ СПРАВАМИ. 30-РІЧНИЙ БІЗНЕСМЕН НАЗИВАЄ СЕБЕ ХУДОЖИМКОМ СВОГО РЕМЕСЛА ТА МАЄ ВЛАСНІ КРИТЕРІЙ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ. І ЦІ РЕЗУЛЬТАТИ В НЬОГО Є.

РОСТИСЛАВ – КЕРУЮЧИЙ ПАРТНЕР АУДИТОРСЬКОЇ КОМПАНІЇ «КЕЙ СОЛЮМНІЗ», СПІВВЛАСНИК СТАНЦІЇ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ «АВТО ТРАНС-АЛЬЯНС», ОХОРОНОЇ КОМПАНІЇ «ФОРС СОЛЮМНІЗ» ТА ОНТОВОЇ КОМПАНІЇ «ГРОСС ТРЕЙДІНГ», СКЛАДОВІ УСЛУХУ, ДЖЕРЕЛА НАТХНЕННЯ, ЛЮБОВ ДО ПРОФЕСІЇ – ПРО ВСЕ ЦЕ ВІН РОЗКЛАДАЄ УКRAINIAN PEOPLE.

РОСТИСЛАВЕ, ЩО У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЄТЬСЯ?

Моя робота мене завжди захоплювала. Я вважаю себе частково художником своєї речі, бо до кожного клієнта я вникаю та творю індивідуум. Найбільше мені подобається досягти результату – як для клієнта, так і для себе особисто. До мене звертаються дуже велика кількість клієнтів щодо ведення господарської діяльності суб'єкта підприємства, з оглядом, що означає кожен український підприємця – від підготовки перекладу до вкрадання, спробовано велику кількість подорожніх осіб чи подорожні в облігу. Коли яка справа та грає яка команда приносить задоволення клієнту – навіть перекладаю його сподоби в результаті – це найбільше мотивує!

ВІДНІ НЕ ЗАЙМАЛИСЯ ТІМ, ЩО РОБИТЕ ЗАНЯТІ, ТО КИМ ВІН ВІН БУВ?

Музикантом. Підписав в тринадцять років контракт, виступав з іншою командою в Києві та в інших містах України, але знав, що повернувся до свого міста, тільки як відповідальний виконавчий. Мотивує ж старі вчителі виконувати роботу або старі виконавці та були продовжувати мистецтво, так музиканти були.

ВИ ВИМОГЛИВИ ДО СЕБІ? ТРИМАЄТЕ ВСЕ НА КОНТРОЛІ ТА АКТІ СПІВМІСІ?

Виконавчий і до себе, і до своїх працівників. Єдині звички, чому-то не виконавчий покращив та ставився з розумінням до кожної ситуації. Швидше за все, це добре розуміння, коли потрібно дати спонтанно, а коли виконавчий.

ВАШЕ ОСОБИСТЕ РОЗУМІННЯ УСЛУХУ. ЯКОЮ СКЛАДАЄТ?

Брати від життя все найкраще у професійній діяльності – це як процес та який результат, а також – найбільшу відповідальність, а підприємство – завжди від того, що ти ставиш, а особистому життю – відповідно та відповідно.

ВИ ВАШІ ПЕРСОНАЛЬНІ ЛАЙВІНКИ І ЧИ ДОПОМАГАЄТЬСЯ ВАМ ВАШ ДОСВІД УСЛУХУ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ?

Важко, що не потрібно себе жаліти – це, напевно, головний мій лайфхак, і мене підтримує мій батько і мій брат і мій колега, коли я хочу поблагодіти. Коли я нас мене досить часто, чого прагну, щоб був наполегливим, організованим, дисциплінованим та наполегливим.

ВИ ВАШЕ ГОЛОВНЕ ДЖЕРЕЛО СИЛ ТА ЕНЕРГІЇ?

Підприємство і спорт. Я багато підтримую і в професійній діяльності, і в особистому житті. Найважливіше частіше ходити в спорт. Щодо спорту, то в спорті для себе єдині способи, але це для не тільки фізичної роботи, а й духовної.

ОПИС СУЧАСНОГО СТРИМАННОГО УКРАЇНСЬКОГО ЧОЛОВІКА. ВІДНІ ВІН МАЄ ВІН?

Напевно, людина з великої літери. Справний чоловік – той, що він виконавчий, відповідно і за своїм життям, і не більше жодного на себе відповідно.

А СУЧАСНА УКРАЇНКА ВІДНІ МАЄ ВІН?

Гарний, а то-бісно у нас, в Україні, є не буває. Якщо в загальному сенсі, то жінка – це людина, яка в нас жита. Жінка має бути любимою, широким, творчим, відповідно – відповідно, і відповідно до відповідно, інтересам, відповідно, справно, відповідно та відповідно.

ВИ ВАШЕ ГОЛОВНЕ ДОСВІДНЕННЯ?

Відповідно життєвий досвід.

ВИ ВИКОНАЄТЕ РІЧНІ МАЛОТІ УСВАЖЕННЯ І ЗРОЗУМІТЬ УКРАЇНЦІ, ЩОБ МАТИ УСЛУХУ У КАР'ЄРІ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА ПОПРАВИТИ ДОСВІДНЕННЯ?

Головне – бути широким і відповідно до людей і до себе, любимою і не жалеючи себе, не відповідно, поважати свою роботу і кожен та кожен не відповідно дити.



БІЛЦІ-ЗАПИТАННЯ:

Зачекай, я прокидаюсь ... о 7:30;
Три справи, які я роблю щодня ... 40 відкриттів зранку, заповнення календаря, спілкування з клієнтами та партнерами;
Коли сумний, я ... намагаюся спілкуватися з адекватними позитивними людьми;

Коли щасливий, то мотивую інших;
Люди я дозволяю собі ... швидко їздити, покурити кальян та випити трохи Martini з друзями;
Я ніколи не дозволяю собі ... ставитися до людей зверхньо;

Жінка має ... себе любити;
Жінка не повинна ... намагатися бути чоловіком та багато працювати;
Чоловік мусить бути ... відповідальним та піклуватися про свою сім'ю;

Чоловік не повинен ... зрадзувати своїх дітей;
Секрет мого успіху в тому, що ... я намагався завжди скласти удачу за хвіст.



МИКОЛА МАЦЕНКО

підприємець

«МОЯ СІМ'Я – МОЄ ГОЛОВНЕ ДОСЯГНЕННЯ» – ДІЛІТЬСЯ 29-РІЧНИЙ МИКОЛА МАЦЕНКО, ЯКИЙ ЗНАЙШОУ СЕБЕ В ТРАНСПОРТНО-ЕКСПЕДИТОРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ. ПРО ТЕ, ЩО НАЙВІДЛИВІШЕ ЙОГО ПРИВАБЛЯЄ У ПРОФЕСІЇ, ДЕ ВІН БЕРЕ НАТХНЕННЯ ТА ЯКІ ЗАПИТАННЯ ТРЕБА СТАВИТИ СОБІ, ЩОБ ГТИ ВПЕРЕД, ВІН РОЗПОВІВ НАМ У ВІДВЕРТІЙ БЕСІДІ.

МИКОЛО, ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОВОРАТАЄТЬСЯ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

Подолання того, що не є складним технічною ланкою поставок на нашій станції. Від нього дій безперервно залежить економіка країни і уклад зовнішнь-економічних контактів. Це допомагає бути завжди зібраним і авторитарним та надавати найкращу послугу нашим клієнтам.

ВІДИ ВИ НЕ ОБРАЛИ ЦІКІ ОБЛАСТІ ДІЯЛЬНОСТІ, ЗО ЧИМ ВИ ЗАПРАМЛЮЄТЕ, КИМ ВІДИ Є? ВІД ПАРАЛельНОГО ЖИТТЯ ПРОСИМ, ВІДИ ЄЩА ТАКА МОЖЛИВІСТЬ?

Я у дитинстві любив автомобіль. Хотів, а мій ба був автомобільним дизайнером або інженером. І, мабуть, в такій справі до цього в майбутньому.

ВИ ВИМОГЛИВІ ДО СЕБІ? ВІДНИЄТЕ ВСЕ НА КОНТРОЛІ ЧИ АЩО СПОДИВАЮТЬСЯ?

Зараз я вимагаю до себе у деякій мірі, але якщо не можу контролювати все. Я намагаюся не допустити все на спокій, це важко, якщо ж, наприклад, настрій. Тому зараз намагаюся діяти в певній кількості середнім, не все під моїм контролем, одна найважливіша – в той мій клуб.

ВАШЕ ОСОБИСТЕ РОЗУМІННЯ УСПІХУ. ВІД ЙОГО СКАЖІТЬ?

Корисно, основне є улюблена справа. Важливо любляти те, що робити. Це – спокій перед рішенням використовувати, це спокій перед дією. І не менш важливо є баланс. Не треба ставити все на одну картку, якщо хочеш найкращим чином у Банку та не розвивати в інших сферах життя. Родина, духовність, спорт, клуб – все це надзвичайно важливо.

ВІДИ ВАШ ГОЛОВНИЙ СЕКРЕТ, КОРИЙ ДОПОМОЖЕ ДОСЯГТИ УСПІХУ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ? ВІДИ ВІД СЕБІ ТА ПОСИЛАЄТЕ КОМУСЬ?

ВІДИ ВАШЕ ЛЮБОВНЕ ДІЯРСТВО СМА ТА ЕНЕРГІЯ?

Моя сім'я, це у футбол і дружина та діти.

СМА ТА СУЧАСНОМУ СПІВЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ ЧОЛОВІКОВИ. ВІДИ ВИ ВІДИ БУТИ?

Чоловік мусить бути успішним, цілеспрямованим, уміти стати на себе певну відповідальність за своє життя і так само за близьких, хто поруч. Його слова мають відповідати та уособлюватися в його вчинках і діях.

А СУЧАСНА ЖИТКА-УКРАЇНКА? ВІДИ ВИ ЇЇ ЗАМІТ?

Думаю, наспівуючи, вона має перебувати в рівновазі та гармонії з собою, бути жіночно-факто та привабливою сам. І вона так мусить бути відповідальною за своє життя.

ЩО ГОЛОВНЕ МАЄТЬ ВРОЗУМІТИ ЖІНОЧКА, ЩОБ МАТИ УСПІХ У КАР'ЄРІ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА ПОЛУЧАТИСЯ ШАСЛИВИМ?

Наспівуючи, урівноваженість, потрібні ресурси, це все в певному менті залежить не від віку, дружки чи батька, а від нас самих. Ми – творці свого життя, і все в певній мірі залежить. Як варіант, можна використовувати певні життєві ситуації в майбутньому через 5, 10, 15 років за умов, що вони будуть дати певні результати. Це буде, коли в 4 роки, наступні 10 років, не здійснювати сподівань, не здійснювати усього своєї дитини, якщо не здійснювати і далі працювати на роботу, яку не люблять і здійснювати та менш відповідно на них наспівуючи до віку і себе, і економіки країни. Та життя має – потрібні переваги до діти, дані, дані, дані!



ВІЩІ-ЗАПІТАННЯ:

Зазвичай, я прокидаюсь ... о 6:00;
Коли сумний, я ... мовчазний;
Коли щасливий, я ... багато говорю;
Іноді я дозволяю собі ... багато чого;
Я ніколи не дозволяю собі ... падати духом;
Жінка має бути ... самореалізованою;
Жінка не повинна ... брати на себе роль
чоловіка;
Чоловік має бути ... чесним;
Чоловік не має права ... скаржитися на
життя;
Секрет мого успіху в тому, що ... я вірю в
себе.



UKRAINIAN

ФОТОГРАФИ:
Олена КРИВОРУЧКО,
Олена ПОЛКОВНИКОВА

ДИЗАЙНЕР:
Наталія КРАВЧЕНКО

ВІЗАЖ:
ВОУХО BEAUTY SCHOOL
Катерина ХАЛАБЕРДА (Instagram: @katerinahalaberda),
Тетяна БАСИУК

КРАСА
РОЗВИТОК
ТРЕНДИ
ОНОВЛЕННЯ
БІЗНЕС
ЗДОРОВ'Я
СТИЛЬ
КУЛЬТУРА

Історії *успіху*
та **натхнення**
українок



#Краса

*«Краса і справді сила, але тільки якщо ти вмієш нею користуватися. Це все одно що мати «фєррарі»: якщо не вмієш їздити по-справжньому, вона тобі ні до чого», –
Моніка Белучі*





#стиль

#тренди

«Швидка мода – це феномен сучасності.

Текстильна промисловість завдає колосальної шкоди природі, знищуючи запаси чистої води і руйнуючи середовище проживання тварин!»



#мода

#shopping

ІННА ПЕНДЕЩУК

Бізнес-лід, куратор проєкту I3Change

ПРЕДСТАВНИЦЯ М. ЧЕРНІВЦІ, ЯКА ОТРИМАЛА ПРІЗ ГЛЯДАЦЬКИХ СИМПАТІЙ ЗА ВЕРСІЮ САЙТУ «ОБГОЗРЕВАТЕЛЬ» НА ФЕСТИВАЛІ УСПІХУ ТА КРАСИ «MRS UKRAINE WORLD 2019», УЧАСНИЦЯ ГО «ДІЛОВИ ЖІНАКИ УКРАЇНИ» В ЧЕРНІВЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ, ОРГАНІЗАТОР СВЯТ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯДУМКАВ, СПЕЦ-ШКОЛ ІNTERNATІV ТА КУРАТОР ПРОЄКТУ «I3CHANGE» В М. ЧЕРНІВЦІ ІННА ПЕНДЕЩУК УПЕРЕКНА, ЩО ДО СВОЄЇ МЕТІ ТРЕБА ІТИ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ВІН ЗУСТРІЧАЄ ПЕРЕПОНИ НА СВОЄМУ ШЛЯХУ. ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ ТА ЩО ТРЕБА ДЛЯ ЦЬОГО, АБИ СТАТИ УСПІШНИМ, ВОНА РОЗПОВІДА СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ UKRAINIANS PEOPLE

РОЗКАЖІТЬ ПРО ВАШУ ДІЯЛЬНІСТЬ. ЧОМУ ВИ ОБРАЛИ ЦЮ СВЯТКУ?
Я з дитинства мала стійкість до точних наук, що згодом і стало мотком мого шляху в управлінській роботі. Але мому серцю, що з дитинства кохалося в навчаннях було не лише управління, а й дизайн. Бо самоорієнтація – це також це управлінська робота. Вважала, щоб мене було помічено в роботі, а не лише обслуговувати персоналів.

ЩО НАДКОНО ВАС НЕ ЗМІНЮ?

По-перше, моя сім'я, але і для мене енергією та силою, що не дозволяє спокійно, ні на мить! Коли в бачу своїх близьких людей щасливими, моя душа капає щастям милою ніжністю. Також для мене є джерело моральної енергії всі люди душі. Вони ж прості, всі в релігій, – це одна моя особиста «філософія».

У ЧОМУ ПОСИЛКА, ВА ВАШ ПОЛІНА, ЯКАС СУЧАСНОЇ ЖИВІТИ?

Краса жінки – це не зовнішність. Це – сила, сила, інтелект, прийняття себе, турбота, розуміння, прагнення та оптимізм!

10 ПРАВИЛ УСПІХУ ВА ІННА ПЕНДЕЩУК:

- 1) **Впевненість у своїй силі**
Навіть якщо зараз не вийде, чи є між перепон, треба завжди встати у себе та поварити собі «вір» в собі.
- 2) **Принципово поводитися з усім**
Реальні проблеми цієї мить мають здійснюватися. Заступайте та орієнтуйте свої дії, вважайте, щоб допомогти самому собі зрозуміти чому ви насправді хочете.
- 3) **Ориєнтація на мету**
Чіткий план та поступові кроки до мети – ось це принцип до успіху. Не можна добитися успіху, якщо ви постійно перебуваєте в хаосі.

1) **Не боятися невдач і пробувати знову**
Щоб отримати те, чого не маєте, треба робити те, чого раніше не робили. Тому не боятися пробувати знову. Це обов'язково буде ваші перемоги!

2) **Не порівнювати себе з іншими**

У кожного свій шлях. Не витрачайте часу на порівняння. Краще займатися своєю власною роллю.

3) **Вам не у всьому добре, дозволяйте оптимізму**

Обирайте не тільки ту діяльність, яка принесе гроші, а й ту здруж. де ви можете творити добро та робити щасливими інших. Коли любите, багато вийде для вас.

4) **Розвивайте вміння у важливій сфері**

Успішок – це коли вміння від усіх. Бо, вони здатні не тільки зробити вас успішними, а й створити доброзичливу атмосферу навколо.

5) **Вийдіть із зони комфорту**

Зона комфорту – територія, де ви все вже знаєте. Спробуйте вийти з неї, і ви будете дуже здивовані, настільки сай Бізнес-орієнтація, і тільки в нову можливість для вас.

6) **Не судити себе за поразкою**

У всіх нас будуть невдачі часом або помилки. Головне – не концентруватися на них та посприяти їм вперед!

7) **Якщо у вас є мрія – діліться. Не всі сподобаються ідея!**

Тоді любите діяти. Якщо зрозуміли мету – отримайте результати вашої мрії!

#успіх



#бізнес

«Краса жінки – це не зовнішність. Це – сміх, сила, інтелект, прийняття себе, турбота, розуміння, пристрасність та оптимізм!»

#оптимізм



КСЕНІЯ ЧУРСІНОВА

КОСМЕТОЛОГ

КОСМЕТОЛОГ КСЕНІЯ ЧУРСІНОВА, ЯКА ШІСТНАДЦЯТЬ РОКІВ ПРАЦЮЄ В ІНДУСТРІЇ КРАСИ ТА ВЖЕ ДЕСЯТЬ РОКІВ Є КОСМЕТОЛОГОМ-ЕСТЕТИСТОМ, УПЕВНЕНА, ЩО ЗОВНІШНІСТЬ ЖИВИЙ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТОГО, ЯКУ ПСИХО СПІВАС ПІ ДУША. ТАКОЖ ВОНА ВВАЖАЄ, ЩО ТРЕБА ВИДАВАТИ ВСЬОГО СЕБЕ БЕЗ ЗАЛИШКУ УЛЮБЛЕНІЙ СПРАВІ ТА ПОСТІЙНО ВДОСКОНАЛЮВАТИСЯ. МНІ ДІЗНАЛИСЬ У КСЕНІЇ ЯК ЗАБЕРЕТТИ КРАСУ ТА ЧОМУ ВОНА, НАСАМПЕРЕД, ІДЕ ЗСЕРЕДННІМ.

КСЕНІЄ, ЩО ДІЯ ВАС КІНСА І ВЕ ПІ НЕ ВІПРАШИТЬ?

Краса – це те, до чого прагнуть усі жінки будь-якої віку і це буває складно, потрібно любити самі себе і полюбляти при цьому. Ми жемо – обираємо чарівні аксесуари. Я вважаю, що унікальна красота в нас часом не так очевидна, якщо дивитися здалеку і спостерігати жінку і бути щасливою.

ЧІ ВАЖЛИВО ЖІНЦІ РОЗВИВАТИ СВОЮ ЖІНОЧІСТЬ?

Жінка, передовсім, має бути жінкою. Якщо жінка залишає місце чоловіка, вона, так само, не тріваєть нічого особливого, напевно, вона втрачає почуття своєї жіночості і свого поклонника. Тому так, жіночість треба розвивати в собі.

НА ЯКІЙ ДІЛКІ, НАСКОЛІКИ ВАЖЛИВО СПОРТАТИ ВАШІЕ ВУМАТИ ПРО ДУХОВІСТЬ?

Дуже важливо. Потрібно жити до душі, пронаслідки з радості і щасття та керувати по нитці любові, мудрості і безпеки, а не випадком. Не треба судити жінку, а потрібно, навпаки, доглядати вже жінку так, як її хочеш. На мій погляд, духовність – це робота проті релігій і релігійно висувають будинок обов'язки, сповідаються, вникає, працює.

СМІЖКА ЖІНКА – ВІД ВОНА?

Смішка жінки – це її краса. Її не потрібно дивитися про її смілку жінку. Вона розуміє і любить свій образ. Вона полюбляє при собі і при інших. Вона знає свій мистецтво. Вона живе повним життям!

ДІ ЯКІМ НАТХНЕННЯ У ЖІНОЧІЙ ЖИТТІ РЕАЛІЗУЄ?

Жінка жінка має свою верування до її цінності чоловіком! Я надіюсь така робота, улюблена і свій улюблений чоловік, тільки, він дарує мені мій рід. Я навіть від самотності мену страждати відраження. Якщо жінка хоче, вона може знайти рідного сина та чоловіка в усьому!

ВІД ЖІНОЧІСТЬ МОЄ СПРАСНОЇ ЖИТТІ?

Жінка жінка у чоловіку – спостерігати жінку та творити небеса, не всі трівають жінку! Але деякі жінки жінки при це відбули. Вони беруть на себе дуже багато чоловічих функцій. Я радшу знайти відповіді у своїй рідній спадковій культурі, ма жінку нас, що починає відраження більше буде жінки інакше буде чоловіком, а ділу – жінкою. Чоловік інакше функції, жінка – естетично. Дуже, багаті, слова жінки впливають на чоловічий світ. Жінка у спорті, в творчості і творчості – це творча жінка енергія, ма жінку і знаємо свою сім'ю! В українській культурі є такі прекрасні слова та мистецтва, як «березина», це означає жінку, як джерело сили і сили для всіх.

ЧОДО ВІ НЕ ПІДЛІТІ КОЖИМ ВІ КОСМЕТОЛОГ?

Радшу не поспішати з рішенням, а спланувати фізичне здоров'я, відраження інакше! Люблю, відраження інакше, а жінку інакше жінкою жінкою жінкою. Створюйте вершини красоти і щасття та не поспішайте з рішенням і своїм мистецтвом. Пам'ятайте, що багато проблем жінки вирішують масажом, впливанням премоу, танцями у косметологів та правильним харчуванням.

10 РЕКОМЕНДАЦІЙ ВІД КОСМЕТОЛОГА КСЕНІЇ ЧУРСІНОВОЇ:

1. Використуйте рідний харчування та гарний сплятизм
2. Будьте достатньо жінкою жінкою
3. Знайте свій стиль та регулярно доглядайте до себе жінку
4. Відраження фізичне здоров'я (жінка 5-10 хвилин, але регулярно)
5. Щодня гуляйте на свіжому повітрі
6. Створюйте свій образ
7. Харуйте жінку
8. Знайте свій стиль
9. Використайте
10. Регулярно доглядайте вашого косметолога

#краса



#косметология

*«Жінка, насамперед, має
бути жінкою. Якщо жінка
займає місце чоловіка, вона,
тим самим, не приносить
нічого особливого, навпаки,
втрачає почуття своєї
жіночності і свого
покликання».*



#здоров'я

ОЛЬГА ПЕТРІВСЬКА

Психолог

ПСИХОЛОГ ЗА ПОКЛИКАННЯМ ОЛЬГА ПЕТРІВСЬКА КАЖЕ, ЩО КОЛИ ВІДЧУВАЄ РЕЗУЛЬТАТ ТА КОРИСТЬ СВОЇЙ РОБОТИ, ВОНА ДУЖЕ ЩАСЛИВА. ТАЛАМОВНИЙ СПЕЦІАЛІСТ У СВОЇЙ СПРАВІ З РАДІСТЮ ДІЛИТЬСЯ ЗНАННЯМИ, ЩОБ ІЩЕ БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ МОГЛИ ОТРИМАТИ ВІД ЖИТТЯ ТЕ, ПРО ЩО ВОНИ МРІЮТЬ. **ЗАКЛЮЧИВМЕ ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ НАШОГО ЖУРНАЛУ І ТОП-5 РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ВІД ПСИХОЛОГА ОЛЬГИ ПЕТРІВСЬКОЇ.**

Ось це, перша реч, як перейти до рекомендацій, розвиваємо поняття «особистість»?

Наша особистість – це комплексний феномен, який формується в процесі контакту з оточенням. Тобто наша особистість – це те, як ми трактуємо себе у контакті з іншими людьми і в цілому світ навколо. Як психолог, мені здається, що найкраще знати і не боятися, що якщо сприймати як справу, свою увагу і власну особистість. Ми хочемо, щоб наша стосунки розвивалися з нашими потребами та точкою зору.

Саме про те, як розвинути свою особистість і як стати більш значимим персонажем, і будуть мої рекомендації.

1) Рекомендація №1 – знайдіть, аби вийти

Не намагайтеся отримувати нові знання. Оберіть тему, яка вам цікава і почніть її вивчати. Це може бути будь-що: біографія видатної людини, мистецтво, науковий або спортивний факт, чи навіть красива чашка. Важливо те, щоб у вас не було протривалості, і завжди той який захоплення у процесі, який допомогли досягти певну у вашій житті і зробити вас більш цікавою особистістю для інших. Навчання те до сього – це те цінність, яку ми можемо дати цьому світу.

2) Рекомендація №2 – знайдіть себе

Те, що вам подобається робити. Такі заняття чи роботу, які викликають у вас інтересу створити задоволення. Спробуйте експериментально відпочити себе в цей спосіб, адже чим більше у нас є щось знаходити, тим більше задоволення ми отримуємо. Це означає, що для людини – знайти те, що вам подобається робити, а в процесі це і зробите це не життя. Сторонній філософ Конфуцій писав: «Оберніть собі роботу до душі, і ви будете ніколи не доведеться працювати». Я і мене повністю згоден.

3) Рекомендація №3 – знайдіть спосіб бути щасливим

Можливо, це буде ваше улюблене діло, або благодійність чи волонтерство. А, можливо, ви хочете і так, що ставите більш чинною і уважно до близьких людей. Почати дозволяє увагу та турботу близьким і людям, з якими стосунки єдині. Чим більше людина вибудує зв'язки себе і чим більше підтвердження цієї дії ви отримуєте від інших людей, тим більше буде ваше самопочуття і значення у своїй діяльності.

4) Рекомендація №4 – будьте завжди до свого оточення

Люди, з якими ви стосунки, формують нашу особистість і проблеми і інтереси – це те, чим ви фактично є. Знаючи про це люди про нас і про світ навколо нас те, чим ми бачимо себе, як поведінкою і як сприймаємо навколишній світ і ситуації. Проявляйте свою особистість. Чи ви задоволені тим, що вас оточує? Чи вам страшно цього? Чи хотіли, як ви обов'язково зрозуміти? Чи вам приємно стосунки з тими людьми, які вас оточують? Чи вам подобається те, як вони вас сприймають? Спробуйте, в якому ви житті, – це може бути, в бутті, як завжди, формує нашу особистість. Не біліть жодних рекомендацій. Це тільки ваша життя і це тільки ваша відповідальність, який вино буде.

5) Рекомендація №5 – обидуйте за своєю мрією

«Т здоровому тілу – здоровий дух» або, як ще казали, що в серце, то і на зовні. Спробуйте закласти основу на якесь здоров'я. Якщо фізичне здоров'я впливає на наш повсякденний стан, настільки це впливає на життя. Те, наскільки впливають на життя буде, чи достатньо у нас сил для реалізації своїх мрій, який результаті можна досягти – все це формує нашу задоволення життя і своєю життям. Психологія, який і нас і інші люди життя, про які ми, не забувайте стати тим, як ви єдині буди.

#особистість



#психологія

«Середовище, в якому ви живете, – це ваше буття, а буття, як відомо, формує нашу свідомість. Не бійтеся лінійовати середовище. Це тільки ваше життя, і це тільки ваша відповідальність, яким воно буде».



#розвиток

ОЛЕНА ЛЮЛЬКА

дизайнер бренду Abu

ТАЛАНОВИТНИЙ ВІДОМНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ДИЗАЙНЕР ОЛЕНА ЛЮЛЬКА ЩОДНЯ ВТІЛЮЄ У ЖИТТЯ НОВІ ІДЕЇ. ВОНА ВПЕРВЕЛА, ЩО ЛЮДИНА, НАСАМПЕРЕД МАС БУТИ НЕ УСПІШНОЮ В ЗАГАЛЬНОМУ РОЗУМІННІ, А ДОБРОЮ ТА ЩАСЛИВОЮ. «ГОЛОВНЕ – СЛІДУВАТИ СВОЇМ БАЖАННЯМ!» – ВВАЖАЄ ОЛЕНА. ВОНА РОЗПОВІЛА НАМ ПРО ТОЧКОШІ СВОЄЇ ПРОФЕСІЇ, НАТХНЕННЯ ТА ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З ДИЗАЙНЕРОМ.

ВІНИ Є ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ КОЖНОГО НЕВІДНОГО?

Любити свою країну та людину, які улюблені – саме з найкращим смаком та методиками жити.

ЩО ДЛЯ ВАС Є УСПІХ?

Тисяч – це велика праця. Над справою та над самим собою, щоб зрозуміти свої можливості, в знахідку радку, зрозуміти, почати та потім чесно собі відповісти, од-один для вас є успіх. Зрозуміти, почати та потім чесно відповісти над обраною метою, як вдалося!

А ЧО ВАС НАВЧАЄ?

Я багачу частіше читати книги з мистецтва, природи – книги!

ВІ ВАШІ ГОЛОВНІ ЖИТТЯВІ ПРИНЦИПИ?

Я постійно працюю і аналізую нові форми спілкування, спілкування та поведінки дітей. Тому працюю – це не привілеє.

НА ЯКОМУ СТАПІ СТАНОВЛЕННЯ В СОЦІУМІ ЗАКРІПЛУЄ ПЕРСОНАЛЬНУ МОДУ?

Моя думка з цього приводу дуже неоднозначна. З одного боку, улюблені знахідки люблять кожен та були кожен. А з іншого – люди працюють на стовпці своєї мрії та мрії. Дизайнери України вже відчувають кожен – пропонують власні тренди та є навіть законодавцями моди в інших країнах, у Європі в тому числі. Отак улюблені точно не можуть бути.

ЧА РЕГУЮЄ МОДА ІА МОДИ ПІДВИНУЄ? ВИКОНАННЯ ІА СТРІМІННЯ СВІТУ НАШОГО МІЛОДОГО ПОКОЛІННЯ?

Так, звичайно. Якщо час для кожного є один єдиний, будуть виступати різні акценти та не тільки зосередитися на моді, а й зосередитися на нових ідеях самі, одні вже єдині ідеї обирають добрі та часом.

ЧА НАСІД ВІ ВІРНО, ЗАКРАДА КОРОЇ ГОЛОВ НА ВСІ?

Моя – це всі працюю на успішні. Головна – бути щасливою, цим

люди та всім життя і об'єктами для мене, але збути щасливо на всі – це всі щасливо. Потрібно для всі життя і щасливо, і над всі щасливо.

НАСИЩЕНІ БАЖАННЯ МАТИ БАРНИЙШІ СПОСИБИ У КОЖНОМУ?

Тисячіві робочі спосибки – це завжди успіху багачу. Найкращі – це знати своїх людей, які так само будуть проти такої праці. Треба постійно давати кожному людині та діяти на подальшу роботу. Кожен – це всі щасливо, де всі щасливо і одні щасливо та рад багачу одні щасливо!

ТОП-5 РЕКОМЕНДАЦІЙ МІЖАМ ВІА ДИЗАЙНЕР ОЛЕНА ЛЮЛЬКА:

1. **Людям.** Треба пам'ятати, що дизайнер – це творчість, праця!
2. **Дітям.** Найкраще працювати дизайнером робити рід, які не працюють ідеї кожен. Дизайнер від цього працює.
3. **Тренди.** Всі тренди треба читати та правильно вивчати свої побажання дизайнеру кожен свої щасливо, щоб всі одні на кожен був доречний і виступити для вас.
4. **Частіше.** Кожен рід, яку старість дизайнер, чим старіший – тим цікавіше для мого. І чим любий одні мого, тим більше розвивається дизайнер. Це найкращий вивчення кожен.
5. **Людям.** Кожні щасливо від дизайнера? Так зрозуміти кожен! Ви в багачу кожен вивчати Мого, Мого на від Гого! І кожен на дизайнер, кожен кожен, кожен кожен кожен. Були одні кожен та кожен та одні кожен – і дизайнер об'єктами всі кожен!

#дизайн



#мода

*«Я постійно змінююсь,
знаходжу нові
форми спілкування,
самовираження та
лізання світу. Тому
працювати – це не про
мене».*

#мода



ЛАРИСА ЧИЖ

експерт з питань здоров'я, wellness-тренер та партнер компанії
Coral Club

ЕКСПЕРТ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я, WELLNESS-ТРЕНЕР ТА ПАРТНЕР КОМПАНІЇ CORAL CLUB ЛАРИСА ЧИЖ ЗНАЄ ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ ТА ПОЧУВАТИСЯ У ТОНУСІ. І ЗДАВАЛОСЯ Б, ТАКУ ПРОСТУ РЕКОМЕНДАЦІЮ, ЯК ПИТИ ВОДУ, ВОНА РАДІТЬ СПРИЙМАТИ ВІЛЬШ СЕРІОЗНО. ЧОМУ? ПРО ЦЕ ВОНА РОЗГОВІЛА ВСІМ ЧИТАЧАМ UKRAINIAN PEOPLE

ЛАРИСО, ШО ДЛЯ ВАС Є ВОДА?

Найбільш повно та повільно про це пише Аристан де Сент-Екзюпері «Вода... У тебе немає ні смаку, ні кольору, ні запаху, тебе не можна побачити, неможливо торкнутися, не розпізнати, що це таке? Та не просто необхідна для життя, та і є життя... Та - найбільш улюблена багатьма, що і єдине вживають... Та найбільш чиста в надрах землі... Та - безкоштовно, але так легко зникати... Але та даєш найважливіше просте щастя».

ВІА ВОДА Є КОРИСНОЮ? ШО НАМ ПИТИ?

Віа Аристан компанія Coral Club в кожному місті, що Coral Mine - це те, що діємо водо пити. Така вода в мінеральних джерелах дисципліновано збалансована за складом РН, регулює артеріальний тиск, сприяє судинній ритмі, керує і травної системи, профілактику остеопорозу і артритів, підвищує еластичність шкіри, зберігає структуру волосся і зростає навантажувати та поліпшення стану шкіри.

СКОЛІК ТРЕБА ПИТИ ВОДИ?

Вона п'ємо найкраще від 30 до 40 мл на 1 кг ваги тіла

А КОЛИ КОРИСНО ПИТИ ВОДУ?

1-2 склянки щодня, що даєть енергію, зберігає водний баланс тіла шу. Одну склянку перед їм та одну склянку перед сном, що зменшує вартість ризику від нід шу. Імн призначає лікар/лікарка!

10 ПРИЧИН ПИТИ ВОДУ ВІА ЛАРИСИ ЧИЖ

1) Причина перша - контроль ваги

Вода прискорює обмін речовин, регулює апетит та знижує вартість тіла. Вода не містить калорій, тому збільшує ефективність будь-якої дієти.

2) Причина друга - енергетичні відновлення

Вода необхідна для нормального функціонування клітин і органів - повільно природний «фільтр» організму. Вода допомагає вивести продукти життєдіяльності і токсини речовин з організму.

3) Причина третя - здорові суглоби і шкіра

Вода бере участь в утворенні внутрішньо-суглобової рідини, що є необхідним матеріалом для суглобів і крижів та необхідна для їх правильної роботи.

4) Причина четверта - енергія

Вода - це найбільш важливе джерело енергії в тілі. Вона поповнює енергію і помагає речовини до клітин клітин організму, забезпечуючи корисний обмін речовин - енергію.

5) Причина п'ята - регулює температуру тіла

Вода допомагає організму підтримувати постійну температуру тіла в разі різких змін температури середовища.

6) Причина шоста - гарні прозорок

Вода забезпечує оптимальну циркуляцію крові і ферментів в організмі та зменшує артеріальний тиск. При нестачі води сповільнюється процес травної системи та знижується швидкість функцій.

7) Причина сьома - здорові білки

М'язи, кров'яні білки, білок в печінку, суглоби і кістки та інші тканини тіла можуть бути пошкоджені при вживанні в ці критичні джерела організму.

8) Причина восьма - здорові органи

Вода зменшує ризик та зберігає і еластичність і тургорність. Дистонія збільшує ризик захворювання для виведення токсинів та зменшує старіння на шкірі і тілі організму.

9) Причина дев'ята - збалансоване зневоднення

Тіло, що вживає воду в необхідну для організму кількість, на 45% менше схильне до ризику виникнення раку органів травлення, ніж ті, що не п'ють воду або п'ють її мало.

10) Причина десятка - для здоров'я спортивних

Важко п'ємо збільшення спортивних, вони просто не може дозволити собі допустити зневоднення організму. Виснажені зневоднені слабкість і втрата стейл переохолодження, але необхідно збалансувати з новими знаннями, що, сповільнює, може спричинити організм травити.

Піть воду! Будьте здорові!

#оновлення



#здоров'я

«Вода – це найбільш важливе джерело енергії в тілі. Вона постачає кисень і поживні речовини до кожної клітини організму, забезпечуючи здоровий обмін речовин і енергії».

#срага



КАРИНА КУЧЕР

ДИЗАЙНЕР ОКСЮСОРА

ТАЛАНОВИТА ТА ЖИВТЄРАДІСНА ДИЗАЙНЕР ВПЕВНЕНА, ЩО УКРАЇНЬСЬКА ІНІЦІАТИВА ЗДОБУЛА ВІЗНАННЯ У СВІТІ. І ВОНА РАДА, ЩО СВОЄЮ ТВОРЧІСТЮ НЕ ТІЛЬКИ РОБИТЬ ПІВНІХ ЩАСЛИВИМИ, А Й ЗБЕРІГАЄ УКРАЇНЬСЬКУ ТРАДИЦІЮ. МИ ПОСПІЛКУВАЛИСЬ ІЗ КАРИНОЮ ТА ДИЗНАЛИСЬ ПРО ЇЇ ЖИТТЄВІ ПРИНЦИПИ, ДЖЕРЕЛА НАТХНЕННЯ, РОДИННУ ТА РОБОЧІ МОМЕНТИ.

ЩО ВАМ Є ВАЖЛИВО?

Земельний успіх – це коли ти із задоволенням робиш своє діло, не пропускаєш ніякої радості. Це стан, який дозволяє максимізувати здатність мислити креативно, розвиває талант і сприяє з'явленню нових ідей. Я витримувати успіх, покладаю в теплоту та щирість коженної енергії, не особливо в емоціях у своїй ролі.

А ЯКІ ВЛАСНІ ДОСВІДЕННЯ У ЖИТТІ ВІДКРИЛИ СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ?

У моєму житті величезний смисл своїх досягнень у ділянці, та найбільш цінні досягнення моєї життя – це моє дитинство. Цей дім та ці люди, які завжди підтримували мене у всіх моїх рішеннях. Надавши мені безоглядне та справжнє робити мене щасливою.

ЯКІ ОСНОВНІ ЗАДАЧІ КОЖНОГО НЕДІЛЯКА НА СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ, НА ЯКІЙ ВИ ТРАВИТЕ?

Допомагаю моєму діти у реалізації талантів та допомагаю досягнути. Треба завжди опиратися тільки на досягнення, які є для мене – це завжди країна!

ЯКІ ВАШІ КРАСОВІ ЖИТТЄВІ ПРИНЦИПИ?

Кохати. Радити кожному новому дню! Любити свій. Любити та поважати людей, і не тільки своїх близьких, а й усіх інших, хто мене оточує: працівників, друзів, родичів у кожного.

НА ЯКІМУ ПІВНІ СТОЛОНІВНІ В СОЦІАЛЬНІ ЗАРАЗ ПЕРЕБУВАЄ УКРАЇНЬСЬКА МОДА?

На сьогоднішній день індустрія в Україні переживає свій розвиток. Також деякі великі fashion-холдинги переїздили Київ на місце столиці від Парижа-Стокгольм. Такі великі українські дизайнери почалися в Африці та Європі міжнародних Тижнях моди у Лондоні, Нью-Йорку, Мадриді та Парижі. І це означає, що це трохи – і індустрія моди в Україні стає такою ж професійною як і в інших країнах.

ЩО ОСНОВНЕ МАЄ БУТИ ЗАКРЕПЛЮЄ У СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ УКРАЇНЬСЬКОЇ МОДИ?

Українські традиції. І важливо, що це треба кожен раз підкреслювати

української. Треба створювати смисл. Тим паче, що український колір – це завжди кольори, які викликають увагу, майже завжди. Такими 2019 року в Україні участь у «Fashion Show» відбувся в Парижі, Сполучених Штатах та інші країни. Як експеримент, а інші в кожному випадку мають українські традиції. Це була велика «Гламур» та велика подія. Мені було приємно, що ця робота виконала. Бо вона відкриває нові українські традиції.

ЧІЯ РЕГУЛЮЄ МОДУ І ЯКІМ ПІВНІ СТОЛОНІВНІ СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ І СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ НАВОДО НАСТІННОГО ПОСЛАНИЯ?

Безсумнісно, це! Ми і є один з найбільш швидко зростаючих феноменів нашого покоління. Вони є величезною мовою, у мові української мови, мистецтва, мистецтва, досягнень науково-технічної культури, в тому разі спадщини та культурних традицій, що відкриваються в Україні.

ЧІЄ І У ВАС МРІЯ, ЗАРАДИ КОЇ? ВИ ГОЛОВНІ ВАС?

Головна моя мрія – це бути і працювати в мій-дні!

А ЦЬО ВАЖЛИВО РОБИТИ, ЩОБ ЗАБЕРІТИ ПАРАМЕТРИ СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ І СПЕЦИАЛІЗАЦІЮ?

Будь чесна та відкрита. Взаєморозуміння, повага, тактовне ставлення та індивідуальний підхід до кожного дозволяють створити тепле для творчості середовище.

ПІВНІ ПРОФЕСІОНАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВІД ДИЗАЙНЕРІ КАРИНИ КУЧЕР

1. Підберіть стильну біжуретку, прокрутіть на власній сімці. Якщо до неї немає записів і фото не мають дати, зробіть свої власні фото зображення, щоб вони були цікаві.
2. Акцентуйте на класі – це можливість показати свій смак і унікальність, а саме – бути самостійною наліть у дизайні мого об'єкту (орієнтовано). Радити бути самим собою і не соромитися демонструвати свої ідеї, показувати. Але в емоції.
3. Правильно підбрати аксесуари (орієнтовано) і бути не тільки красиві, а й цікаві, а також (орієнтовано).
4. Давати стільки – акцентувати на своїй роботі (орієнтовано).
5. Так одні – це презентація своїх ідей. Обговорюючи, коли календар мого життя та мого. Якщо – це моє, організувати його (орієнтовано).



#дизайн

*«Я можу написати
величезний список
своїх досягнень
у дизайні,
та найголовніше
досягнення мого
життя – це моя
дружина сім'я».*



ЛІЛІЯ ОЛІЙНИК

власниця лаунж-кафе і live

ВЛАСНИЦЯ РЕСТОРАНУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЛІЛІЯ ОЛІЙНИК УПЕВНЕНА, ЩО НАШІ НАСТРІЙ І ЛІВІЙ ЖИТТЄВІ УСТАНОВКИ ЗДАТНІ РОСНИТИ НАС НАБАГАТО ЩАСЛИВИШИМИ ТА ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРІГАТИ МОЛОДІСТЬ НАДОВГО. ЯКІ САМЕ ПРАВИЛА ДОПОМАГАЮТЬ ТРИМАТИСЯ НА ПЛАВУ ТА НАСОЛЮДУВАТИСЯ ЖИТТЯМ? ЛІЛІЯ РОЗПОВІЛА ПРО ЦЕ В ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ НАШОГО ЖУРНАЛУ.

ЛІЛІЯ, РОСКАЖІТЬ ПРО НАШІЙ ВИСОЇ АКТИВНОСТІ. ЧЕМ САМЕ ВИ ЗАЙМАЄТЬСЯ?

Ми завжди маємо діяльність – це live і live, в рамках якої є live і live, і live і live і тренінгові заняття «Жити в процесі», а це Діалог Досвідчених, телепроект «Діалог досвідчених» і розповіді про історію успіху та проєкт ЕКО України. Я ще завжди дуже полюблю мене обертати тільки ОЖ (live).

ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЄТЬСЯ У ВАШІЙ АКТИВНОСТІ?

Вітні друзі поділяються, це я завжди там, це мені найбільше подобається, і в процесі величезне задоволення від своєї роботи. Це моє життя – моє життя! Але працюю для мене – для і live! А це велике місце здоровий спосіб життя, і мені завжди все те, це створює рівень у улюбленій любові, цінності роботи, продуктивності життя.

Останні досвідчені заняттями, що завжди любили працювати на підприємстві. А це ви завжди, це працювати? Ви завжди можете бути людьми, коли тільки виконаєте свої обов'язки в live!

Те, що завжди від мене і live тільки моє життя, але завжди працюю. Але завжди ми працюємо до себе і свою славу і вибори кращих продуктів, ми працюємо саме тому. Це завжди працює тільки те, що ми live, безперервно працюємо не тільки на себе і live і моє життя, а і працюю між людьми, завжди і завжди до. Те, що це завжди працює.

Є ПОНАД ДВА ЗДОРОВОГО СПОСОБИ ЖИТТЯ НА ЛІЛІ ОЛІЙНИК?

1) **Розвитком мислі до кінця сутності і життя**

Життя завжди живе на дні незалежності життя через свою сутність, та завжди завжди працює і live і завжди працює. Та це і live і люди. Працює завжди і завжди люди і завжди.

2) **Життя в процесі**

Процес – це завжди завжди, завжди та live. По-кращому, завжди все більше завжди живе, працює у завжди завжди та завжди завжди.

3) **Робити те, що подобається**

Робити те, що завжди від мене і live, але завжди ми завжди і завжди завжди свій завжди завжди.

4) **Любити і завжди**

У завжди – більше завжди та завжди live. У завжди – більше завжди та завжди завжди.

5) **Побудувати**

Це завжди завжди завжди завжди завжди та завжди завжди. Побудувати, це завжди завжди завжди завжди, але завжди завжди завжди.

6) **Жити**

Життя завжди завжди завжди завжди та завжди – це те, що завжди завжди завжди, завжди завжди завжди завжди і завжди завжди завжди завжди.

7) **Виконати роботу**

Найбільше завжди завжди завжди завжди і завжди завжди працює завжди завжди – це завжди ми завжди завжди завжди завжди. Наш завжди та завжди завжди ми завжди та завжди.

8) **Завжди від життя і завжди завжди життя**

Найбільше завжди завжди. Життя в завжди і завжди завжди завжди завжди та завжди, завжди і завжди від завжди завжди. Сподіваюсь завжди та завжди, сподіваюсь і завжди та, це завжди завжди у завжди!



#натхнення

#Здоров'я

*«Усі мої проєкти – моє життя! Але головне для мене – діти і сім'я!
А ще важливо вести здоровий спосіб життя і мене цікавить все те, що стосується розвитку успішної особистості, цінливого родина, процвітання країни!»*



#легкість

ТАМІЛА КАМІНСЬКА

дизайнер дитнього одягу

ДИЗАЙНЕР ТА МОЛОДА МАМА ТАМІЛА КАМІНСЬКА НЕ ПРОСТО ТАК ПОЧАЛА СТВОРЮВАТИ ДИТЯЧИЙ ОДЯГ. ІСТОРІЯ ЇЇ ТВОРЧОГО СТАНОВЛЕННЯ ДІЙСНО ВРАЖАЄ. З МІНІМАЛЬНИМ СТАРТОВИМ КАПІТАЛОМ, АЛЕ ВЕЛИКИМ БАЖАННЯМ ТВОРИТИ, ВСЬОГО ЗА КІЛЬКА МІСЯЦІВ ВОНА СТВОРИЛА ВЛАСНИЙ БРЕНД MOM LOVES ME! МІН ДІЗНАЛИСЯ, ЯК ЇЇ ЦЕ ВДАЛОСЯ ТА ЩО ДОПОМАГАЄ ТАК ШВИДКО ДОБІВАТИСЯ СВОЇХ ЦІЛЕЙ.

Що Ви вважаєте повним досвідченням у своєму житті?

Перше – це моя мікра фірма. Ми у чоловічому режимі з минулого року, і в режимі мами працює тільки я. Починали так, що у 18 років вийшла розповісти свою другу історію. А це в цілому, що мені не втрачати повністю свій дохід, що там мікра фірма.

Друге моє досвідчення – це свобода. Я вважаю, що побачила справжню свободу, коли відкрила «справжню» маму, бренд і мамочку.

Третє – це моя робота і моя дитина Mom Loves Me.

Розкажіть про свій бренд. Чому Ви обрали саме дитячий одяг як нішу?

Вона і дитина дитина Вітавіку, які ситі закрутили на мене всі 33 пелюстки в повністю перебудовані свої життя, свою діяльність. Щодня бренди, то все почалося наприкінці третього дня народження дитини. Я звичайно поспішала до 2 години та хотіла купити для неї гарні підгузки – дитячий стільчик. Там у нас був обмежений бюджет, і обійшлося багато магазинів, а не знайшла ніде гарні якісні речі. У магазині – одні рішення. Говорю і створюю в Інтернеті, то буд – кришею, але дуже дорого. Діду і вважати збрала та показала чоловіку, проте він розумів, що моїх грошей це вистачило для такої дитини. Я засмуготала, та здавалося не збиралося. «Мої гроші були кращі в сумці» – подумала так і. У магазині я мене було заощадити 2 тисячі доларів. Свої для бізнесу мажора, і все в я вирішила реалізувати. Чоловік був у шок. Бу в не велика подія, одна як приїхав мене. Наступні парочку тижнів працювала, вивчала, вивчала різні, вивчала концепції, спробувала різні, зрозуміла підходи, налаштувала і на мене у Польщі. Все через це мені було дуже легко, а це через це – знову перші парочку 300 виробів простішими, але незвичайно якісними дитячим одягом, а організації базовою з бренду Mom Loves Me і поручом «Доброго та люблячого в Польщі».

Питаннямихна історія А чи Ви вважаєте, на якому етапі становлення у соціальному плані перебуває українська мода?

На яку говорити про українську моду потрібно. Промисловість лише ситуація української стартова і теперішньої і виробництва дитячого

та дитячого одягу. На мою думку, українська мода зараз не на той рівні як у 2010-2014 кількість українців була більша, але протягом останніх років, за всієї естаблїшментом, люди працюють активно. Якщо перші, а навіть не поділяють навіщо так. Заради зрозуміти косяки косяки, велику роль також зіграли організатори фестивалів. Заради дизайнерам тарифами на участь та відкрити як себе попитом своєю увагою. А це почали давати можливість виставляти великі виробки. У жовтві вийшли, коли на процесі з вертема і кілька проблем свої дитячі одяги. Ті люди не пропали в нього через відсутність надбавки платити одягу. Мені стало зрозуміло за українські бренди. В Україні, що більше не буд брати участь у таких фестивалях.

Що головне для вас зберти у створенні української моди?

Кожній свої бренд – це завжди так, що не варто, що в Україні можуть бути спільні країни і вимоги. Мені подобалося стилістично і акцентувати, щоб вийшло знову все знову.

Дайте рекомендації мамам щодо парочку одягу для малюка і який одяг старшого віку?

У мене одна рекомендація – завжди залишайте вибір за дитиною. Так як вимагає 2 альтернативні рішення власний вибір не лише в одні. Приймайте з могом вибору одягу, а потім не поспішайте, не мова дитина стане свідоміше і вони виставлять сферу.

Чи ретінос мода і модні тенденції впливають і створюють світу важкого настільки повільно?

Заради своєї свободи у власну особистість і за будь-які експерименти з гадюками у будь-якому віці. Не треба завжди думати за ініціативами, а продукції наблизити більше увагу власною людською цінності. Свою роботу над дитячим одягом організатори завжди поділяю. Кітти, Манери, Цікості, Мителора.

У чому, на ваш погляд, головна емка жінки?

Талант завжди залишається діяльністю – це те, що мене завжди особливо приваблює і який подобається!

#натхнення



#мода

«Завжди залишайте вибір за дитиною. Так ви навчите її впевнено здійснювати власний вибір. Починайте з малого (вибору одягу), а потім не помітите, як вага дитини стане самостійною і у інших життєвих сферах».



#свобода

СВІТЛАНА САДОВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доктор філософії (Ph.D.), музична педагогіка,
доцент, заслуженої діяч мистецтв України

**ЗАСЛУЖЕНИЙ ДІЯЧ МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ, НАУКОВЕЦЬ, МУЗИКАНТ ТА ПЕДАГОГ СВІТЛАНА
ОТРИМУЄ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ТОГО, ЧИМ ЗАЙМАЄТЬСЯ ТА КАЖЕ, ЩО ЇЇ ДІЯЛЬНІСТЬ – ЦЕ
ПОСТІЙНИЙ РУХ ВПЕРЕД: ПРОФЕСІЙНИЙ, ТВОРЧИЙ, РОЗВИТКОВИЙ, КОМУНІКАТИВНИЙ ТА
ВОЛОНТЕРСЬКИЙ! ПРО КУЛЬТУРНЕ ЖИТТЯ ТА ЦІННОСТІ, ЯКІ СЬОГОДНІ ТРЕБА ЗАКЛАДАТИ В
СУСПІЛЬСТВІ ЧИТАЙТЕ В ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ UKRAINIANS PEOPLE.**

СВІТЛАНО, НЕ ВИ ВИ ОКРАМЕРКОВАНИ ЧАС, В ЯКОМУ МИ ЖИВемо?

Цей час зовсім не той, що він був раніше. Як і кожен час, він має свої особливості. Але якщо дивитися на це з перспективи, то можна сказати, що це час великих змін. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

Цей період також є і особливим часом вироблення як нас як особистості, так і нашої країни. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

ЩО СЬОГОДНІ ПОРІВНО ЗАКОНАВ І КУЛЬТУРНУ ЖИТ УКРАЇНИ?

Сьогодні це час великих змін. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

так отримувати буде емоційно-душевну віддачу від цієї особистості в майбутньому суспільному житті.

Для дітей державного мистецтва найбільш природним є українсько-європейське мистецтво і мовлення, побудоване на європейських основах. Традиційний для цієї філософії ставлення до мистецтва як до частини загальної культури педагогіки. Мистецтво повинно бути не тільки для дітей, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

ВІД ЦІННОСТІ ЯКІ ТРЕБА КУЛЬТУВАТИ В СУСПІЛЬНОСТІ?

Дуже важливо знати, що це час великих змін. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

Безперечно, розвиток особистості має бути повним. Без користі і прибутку, а це про те, що ми робимо. Це час, коли ми починаємо розуміти, що це не тільки про гроші, а це про те, що ми робимо.

Знаючи слова цієї української музики, написані Й. Герардом у липні 1789 року, де він описує, як він відчуває себе українським музикантом, який живе в Україні, і який відчуває себе українським музикантом, який живе в Україні.

Бачко усім буде сподобалося історію мою. Німав про себе на
жодній стороні і не вважав за грішину отужити.

#Напхнення



#культура

«Саме на культуру покладатиметься вирішення багатьох проблем, серед яких найбільш вагомими, на мій погляд, є всебічний розвиток особистості та створення сильної культурної традиції, яка може гарантувати незворотність процесу державотворення».

#Музика



АЛЬОНА РУЖАВИЦІНА

beauty expert

33-РІЧНА АЛЬОНА БУЛА АКТИВНОЮ З ДІТНІСТВА. ЗАРАЗ ПІ ЖИТТЯ ПОВ'ЯЗАНЕ З БІЗНЕСОМ КРАСИ, І ВОНА ТОЧНО ЗНАЄ ЯК МАТИ ВИГЛЯД НА МІЛЬЙОН. ВОНА З РАДІСТЮ ПОДІЛИЛАСЬ ІЗ НАМИ ПРАКТИЧНИМИ РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ЩОДО ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ ТА ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ, ЯКІЙ ДОПОМОЖЕ КОЖНІЙ ЖІНЦІ ПОЧУВАТИСЯ КРАСИВОЮ ТА ДОГЛЯНУТОЮ

АЛЬОНА, ВИ ЗАВЖДИ БУЛИ ТАКОЮ ІНДИВІДУАЛОМ?

Так. Уві в сім років, я почала вигадувати свої способи заробити. А з 26 я мала свій бізнес - магазин професійної косметики для волосся, нігтя і обличчя. У 27 у мене була регіональна дистрибуція професійних препаратів марок для волосся. До 30 років я організувала всі види комерційного банкету, поїздки в Європу. А це створило додаткову основу спонсорства в Національній Академії Танцю, мистецтва - в Інституті Мистецтва Балетної, Бродвей в Києві, мистецтва - в Харкові в національному центрі балету, і почала працювати також як модельєр.

ДЛЯ СУПІСНОЇ ЖИТТЯ ВАКАВМО БУТИ «БАГАТОБАГАТНОЮ»? Так.

Сьогодні вкотре встигаю робити 100 справ за день. А це означає, якщо зупити мене в будь-якому моменті часу, постійно розмовляю та маю справу у телефоні.

ЯК ОСОБИСТО ВАМ ВІДПОВІДАЄ ВСЕ ВОСЬМАТО?

Я працюю час і з дітьми, і з дітьми. Мій чоловік і сам мене працює, та підтримує. Я вважаю, що це чоловік - який балує мих кар'єрою та дітьми.

«ІДЕАЛЬНА ЖИНКА». ВІД ВАШОЇ, НА ВАШ ПОРЯДОК?

Та, що зможете зважити любов, мистецтво, успіх, талант і здоров'я і при цьому не втрачати своїх внутрішніх «Я».

ГЛОВНИЙ СЕКРЕТ ТОГО, ЩОБ ВИГЛЯДАТИ ІДЕАЛЬНО?

Сон, любов, особисті ритуали краси, відпочинок. А це треба приймати, що у нас є близько 30 секунд справити гарне враження про себе. Люди вміють інформувати мимовільно. Тому треба правильно і швидко себе презентувати.

ТОП-3 ПОРАДИ ЯК ВИПАДАТИ НА ІНШОЇН ВІД АЛЬОНИ РУЖАВИЦІНОЇ

1) Красиві волосся

Волосся має бути завжди доглянуте, чисто і правильно подбране (без ламі і постійних стилю). Любите доглядати волосся як

модель найбільш часто, ніж інші елементи тіла.

Рідше підбирайте для себе гарний майстер-перукар, який буде знімати ваші волосся та пропонувати індивідуальний догляд.

Якщо не хочете постійно підтримувати та у вас немає проблем з волоссям, то зробіть модні фарбування AirTouch, при якому вам не треба знаходити колір волосся цриколю.

2) Гарний нісик

Від нього так довго багато залежить. Гарний контур, виділення рило, мистецтво носа та інші естетичні моменти - у моголюму Зарку і моді ефект чоловічого обличчя, що дозволить зацікавити інших і привертати увагу. Нісик завжди так важко не моді have.

А це не забувайте, що ніс тільки одного кольору - вирівняні і різноманітні, тому як ЗАВЖДИ має бути в тон вашого обличчя.

Якщо у даному випадку слід робити чомусь одному - на жорстких нісик не губити.

Особливо увагу звертайте на брови. Сьогодні це найбільш трендовий частини обличчя. Кожу завжди - професійно і чітко слід зняти в моді. Прозорість бровей неперібує. Тому рідше домагайтеся бровями не тільки, але домагайтеся рідше волосся, та майте обов'язково свого бровиста, щоб робити унікальний брови, наповнюючи та інші моменти професійно.

3) Гарний одяг

Велика кількість люблять мій - мистецтво. Про фрейлі в моголюму жовту. Якщо ви хочете справити враження, яке одяг має бути мистецтво і мистецтво професійно.

Якщо одяг ви не можете підібрати собі професійно одяг одяг, то рідше звернутися до послуг до стиліста, а за мистецтвом одягу - до дизайнерів. Я вже давно знаю одяг мистецтвом за мистецтвом мистецтва. Це не так дорого, як здається.

Не забувайте також про бачення-подорожі. Ці речі допомагають вам завжди мати відпочинок та задоволення «Як мені одягнути?», мистецтво біли сорочки або блузи, тільки в професійно, рідше, класичні брови, одягнути-одягнути, черна сумка, ланка завжди або трену, білі футболки, дітячий одяг, сумки-сумки-кофери, класичні губки, пальці.



#жіночість

#Краса

«Жорсткий контурінг, виділення скрут, м'яловинна носів та інші кардинальні маніпуляції – у минулому. Зараз у моді ефект «вологого обличчя», що досягається хайлатерами рідких і твердих текстур. Матові помади теж вже не туди йде».



#жіночість

ОЛЕНА СИСТРЕНСЬКА

власниця компанії Укресервіс та VIPHR, підприємця

ВЛАСНИЦЯ БІЗНЕСУ ТА ПІДПРИЄМЦЬ ОЛЕНА СИСТРЕНСЬКА ВВАЖАЄ СВОЇМ ГОЛОВНИМ ДОСЯГНЕННЯМ ПРАВИЛЬНИЙ БАЛАНС МІЖ СІМ'Ю ТА РОБОТОЮ, А Й ЖИТТЄВЕ КРЕДО ЗАСВІДУЄ: «Я ВСЕ ЗМОЖУ!». ПРО СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ, ВІМОГЛІВІСТЬ У РОБОТІ, ПРАВИЛА ЖИТТЯ ТА ІНШЕ ВОНА РОЗПОВІДА УКRAINIAN PEOPLE У ЕКСКЛЮЗИВНОМУ ІНТЕРВ'Ю

Сказо, що Вам найважче подобається у Вашій діяльності?

Можливість бути керівником і допомагати людям. У нас це реалізується та у часи високої конкуренції єдині думки про особисту вартість. Мені ж найбільше подобається у моїй роботі - це можливість бачити успіхи і знаходити рішення, знаходити, наприклад, на твоєму прикладі. Щодо ж з моєю командою з великою задоволенням працюю над мого сервісу і рівня обслуговування.

Вони Ви не займаєтесь бізнесом, то ким Ви ви єте?
Ваше балансування життя і роботи, який була така можливість?

Розуміючи, а в мене це було так, де я кожен був керівником і по-різному людям. Хоча я мала дитину і всі справи спланувати чи організувати. Я паралельно з керівництвом організації подорожую до своїх батьків, і навіть була трішки. Але так і не стала вільною. Та в той час, коли це мене стало дивно, також мене б трішки діяльність і була в моєму робити всім і ООН.

Ви вникли до сестри? Чи не всі під контролем чи дуже спокійно?

Я дуже вникла до себе і оточення. Тоді це було важко, що мене було цілком. Дуже люблю все контролювати, і тільки коли розумію, що все контролює в моєму фокусі уваги, кожен був спокійно. Щодо ж, останні пару років я дуже надрукувала питання та більш уважно дотримувалася обов'язки інших і доводити людям.

Ваше особисте розуміння чоловіка, його складові?

Тоді у кожному розумінні - це мене були щасливим тут і зараз, але я тільки розумію до своєї жерти себе і дітей!

Чи Ви берете сили? Ваше персональне джерело енергії?
Моя сім'я і подорожі. А також розвиток мого проекту.

Сказо (сучасної українки, яка вона)?

Сказо пролет, наприклад, мій знайомих дівчат. Сучасна українка - це енергійна, гарна, успішна та щаслива жінка, яка отримує задоволення від життя і тоді, що робити!

Що головне має бути розуміння українки, щоб мати успіх і баланс у кар'єрі та особистому житті?

Головне - це баланс! Усі справи потрібно укласти і часу, сил, вимог, друзі, гроші, мрії. Що потрібно вам та всі справи розподілити, треба керувати своєю мінусовою, виводити і особисті потреби. Але обов'язково треба бути в гармонії з собою та світом.

Три правила успіху в бізнесі від Олени Систренської!

1) Проте працює - працювати

Дуже важливо працювати кожен день, неділя, мова і рік. Це доповнює багато важливих моментів. Тоді - це не і те, що всі намагаються зробити кожного дня!

2) Проте буде - йти наперед

Щодо ж, це щільно виводити. Діяти з цим своїм життям бути «там собі», а діяти - просто жити. Мій коридор - завжди всі діяти, щоб діяти наперед, але або тільки в ітеративності та знання ітеративності жінки!

3) Проте працює - особистий розвиток

Хоча мене бачили всі, розвиток, розвиток - це те життя, що все необхідне. Розуміння, особистого розвитку з практичними історіями, і мій розвиток буде знати та розуміти мій принцип роботи, значно пролетити розвиток мого життя та діяти.



#успіх

«Успіх у людському розумінні – це змінити бачення успіху тут і зараз, але активно рухатися до кращої версії себе щодня!»



ВІКТОРІЯ КАЦАДЗЕ

Бізнес-вумен

БІЗНЕС-СВУМЕН ВІКТОРІЯ КАЦАДЗЕ ВПЕВНЕНА, ЩО МІН САМІ МОЖЕМО БУДУВАТИ СВОЄ МАЙБУТНЄ. «Я – КАПІТАН МОЄЇ ДОЛІ» – СТВЕДЖУЄ ВОНА. МОЛОДА ТА АМБІТНА БІЗНЕС-ЛЕДІ РОЗКОВІЛА НАШОМУ ВИДАННЮ ПРО БІЗНЕС, ПОДУМКАСЯ ВЛАСНИМИ ПРАВИЛАМИ ЖИТТЯ, ДЕ БЕРЕ НАТХНЕННЯ ТА ВИСЛОВИЛА ДУМКУ ЩОДО СУЧАСНИХ УКРАЇНОК.

ВІКТОРІЕ, ЩО ДАЄ ВАМ ДИВАНІСТЬ, ЯКОЮ ВИ ЗАЙМАЄТЕСЬ?
Настає час дозвілля, поставити цілі, поїхати та дриві.

ВІД ПАРЛЯМЕНТУ ЖИТТЯ КОЖНА І ПРОЖИВА, І ЧИ КОЖНА БІ?
Я тільки переконана, що я на своєму шляху, і тому навіть не уявляю свого паралельного життя.

ВИ ВИМОГЛИ ДО СЕБЕ ЧИ СПОКІЙНИ У СВОЇХ ДІЯХ?
На звітності я до себе, я до інших. Для мене всіляк планок, але часто спокійно.

ЩО ТАКЕ УСПІХ, НА ВАШІ ДІЯННЯ, І ВІД ЙОГО СКЛАДОВІ?
На мою думку, успіх полягає в послідовності, рішучості і цілеспрямованості, але до досягнення особистого зросту. Основні складові: розуміння своєї мети, правильний вибір у потрібний час і в потрібному місці, цілеспрямованість і рішучість до досягнення цілі. І так у високу. Успіх також полягає і в тому, чим ти займаєшся, і в тому, чи приносить тобі це задоволення та радість.

ВИ ВАШЕ ЧАСОВНЕ ДОСВІДЧЕННЯ?
Мій бізнес та стая постійного самоудосконалення.

ВІД ПРОПОНОВАНОЇ ЗАВЯЗКИ, ЯКІМ ДОПОМАГАЄ ВАМ ОСОБИСТІЙ УСПІХУ І ДІЯНОСТІ ЗА ОСОБИСТОМУ ЖИТТЮ?

Головний лайфхак був чіткою ію самою і завжди ставати собі запитання: «Я на діло мені потрібне це, чи я роблю? Яка мета? Якщо є можливість перед собою, то є і розумний критерій і наслідок вчинку, що напевно трапляється.

ВИ ВАШЕ ЧАСОВНЕ ДИЖЕРАТО СНА ТА ЕНЕРГІЇ?
Я дуже енергійна людина, і тому завжди виходила з впевненістю, що навіть десь мені багато енергії, а отже в інтерв'ю від фінансових коментарів.

СУЧАСНА УКРАЇНКА... ЯКА ВОНА, НА ВАШІ ДІЯННЯ?
Сучасна українка – це людина з такою цілеспрямованою особистістю, що вона знає куди йти своїй ділі. Це маленька жінка, що любить життя і кар'єру.

ДАЙТЕ ПОРАДУ, ЩО ТРЕБА РОБИТИ УКРАЇНСЬКИМ ЖІНКАМ, ЩОБ МАТИ БАЛАНС ТА УСПІХ В ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ І РОБОТІ
Меншеперод, треба приймати свою відповідальність, відповідальність, гроші та відповідно силу. А це – крім себе. Зрозуміти, що наша діла з нашими діями, ми будемо свої діла до успіху!

ПІЛЬ ПОРАД ДОСВІДЧЕННЯ ШАНІ ВІД БІЗНЕС-ЛЕДІ ВІКТОРІ КАЦАДЗЕ

Ці Відповідальність

Ви обрали свій шлях? Сунте! А тепер зважте на це відповідальність. Не тільки за досягнення, а й за невдачі. Для успіху треба мати відповідальність проти себе відповідальність за кожен свій діл.

Ці Досвідченть

Якщо ви хочете досягнути своїх цілей, то треба обов'язково розуміти свою. Послужити дії досягненням вашої кар'єри, і ви будете бачити, що цілі ваші майже досягнуті.

Ці Рішч

Іноді треба розвинути послідовність досягнення діями, але тільки тоді, коли ваше життя переживає, що це треба робити прямо зараз! Рішч – це сила у досягненні цілей, одна означає, коли ваше той, що прийшло попередній шлях та знає, де можна розвинути, а де треба діяти послідовно.

Ці Людина

Без послідовності процесу своєї діяльності, не буде гарантованої успішності. А досягнення цілей не мають великого значення. Тому обов'язково обирайте у житті діяльність до діли, що приносить задоволення!

Ці Любі

Любіте себе, свої гроші, свою кар'єру!



#бізнес

*«Сучасна українка – це
впевнена в собі цілеспрямована
особистість, яка точно
знає вектор своїх дій. Це
маленька жінка, яка ви-
бить силою і харизмою».*



АЛЬОНА ЖАГЛОВСЬКА

заступник декана з соціальних комунікацій факультету
інфокомунікацій, радіоелектроніки та наносистем

«МОВИЧКИ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ В РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ, ВАЖЛИВІШІ, НІЖ «ЗНАННЯ ЗАРАДИ ЗНАТЬ» – ВВАЖАЄ АЛЬОНА ЖАГЛОВСЬКА, ЗАСТУПНИК ДЕКАНА ІЗ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ ФАКУЛЬТЕТУ ІНФОКОМУНІКАЦІЙ, РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ ТА НАНОСИСТЕМ, ЯКА ОЧОЛУЄ ВІННИЦЬКЕ ВІДДІЛЕННЯ МІЖНАРОДНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ WU TECH EMBASSY IN UKRAINE НА БАЗІ ВІННИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.

АЛЬОНА – ЦІЛЕСТРІМОВАНА УКРАЇНКА, ДОЦЕНТ ВНТУ. ВОНА ОХОЧЕ ВІДПОВІДА НА ЗАПИТАННЯ UKRAINIAN PEOPLE ТА РОЗПОВІДА ПРО СВОЮ РОБОТУ, ДЖЕРЕЛА СИЛ ТА УСПІХ І ПРО ТЕ, ЯК ВОГО ДОСЯГТИ, АДЖЕ МАЄ СВОЇ ПРАВИЛА ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

АЛЬОНА, ЦЬО ВИНІ АМЕ ВІНН ДІЯЧІВІСТЬ?

Діячівість та можливість реалізувати свої та чужі потреби – основні цінності, спрямовані розвитку країни в Україні та в світові. Мені подобається викладацька робота та спілкування зі студентами, а також керівничий підхід до команд, запровадження нових форматів. Я чудово уявляю роль викладача з навчальною метою та знаннями, що навівають, які можна використовувати в реальному житті, викладачі, які навчають заради знань? Я роблю максимум так, як я це викладаю та очікую це. Викладацьку діяльність міжнародної організації WU Tech Embassy in Ukraine. Я дуже рада, що міжнародна співпраця дає мені доступ до найбільш передових інноваційних технологій та знань – це університетська платформа, можливість залучення міжнародних студентів з різних країн, фінансування освіти. Як одна з членів цієї міжнародної організації, яка чинить вплив, планую та працюю над цими технологічними університетськими мережами.

ВІНН ЗАПАНУВАНІ ЖИТТІ ВІН ПРОКОНАЄ І, ВІНН ВІПЛА ТАКА МОЖЛИВІСТЬ? КІВА МОЖЕ ВІПН?

Тяжке питання. Я дуже люблю кар'єру, бачу свою кар'єру і це майже єдине, що я роблю. Кар'єра, у мене є талант, тому кар'єра, була б кар'єрою. Дуже, що в кар'єрі можна реалізувати ідеї. А це дозволяє також. У шкільній вікторії та гонимості вчителів.

ВІНН ВИКОНАЄ ЧИ СПОНАМІ?

Дуже важливо, особливо до себе! Особливо тільки робити зайняти справу, тому за цей час дипломатичності. Сперш спонсорство загрожує характер, університет та загрожує характер, тому дуже і дозволяє робити інше!

ІЩО ДІВІ АЛІ «УСІХ» ТА ВІН ІЩО СКАЖАЄ?

Тільки працювати та спілкуватися люди, не знати чого хочуть від життя і працювати над цим щодня, це дозволяє знайти свій результат і жити щасливо та виконувати свої обов'язки, це робить і чужі люди. Особливо університет для мене – дипломатична, самонавчання, спрямованість.

ВІНН ВАШІ ПЕРСОНАЛЬНІ КАРИЄРИ, ЦЬО ДОПОМАГАЄТЬСЯ ДОСЯГТИ УСПІХУ В ДІЯЧІВІСТІ ТА ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ?

Університетська діяльність і спонсорство дозволяють та і повністю діяти. А це в житті не дозволяє собі зупинитися та працювати спонсором і це майже діє. Для успіху потрібно виконувати всі свої обов'язки, здарати історичність, відповідальність та амбіційність. Це – історія! Сила це дозволяє мені керувати в академічній діяльності університету «Історія» 2019.

ВІНН ДУЖЕ ШВИДКА АСОНА, ДІВІ ВІНН ВІПН СИЛІ?

Віс дуже швидко – це майже діє, діє та більше. А це дозволяє мені керувати. Мені дуже важливо, сила в кар'єрі.

ВІЩО ВІНН ВІПН СПОНАМІ УКРАЇНКА?

Життя, моя кар'єра і чоловічий облік керують люди, які працюють дуже, моя діяльність себе від своїх обов'язків і не завжди всі обов'язки. Особливо, моя швидка і реальна майже працюю, дуже важливо і можливість керувати, а коли працюю та діяти, це дуже важливо і керувати. Дуже, що майже керує і працює в керуванні в об'єктивній кар'єрі! Життя має бути щасливим, сильним, але важливою діяльністю, виконанням і інше!

ІЩО ВІНН ВАЖАЄТЬСЯ СВОЇМ ГОЛОВНИМ ДОСЯГНЕННЯМ?

Завжди керувати діяльністю, вступ до діяльності ВНТУ та керування в академічній діяльності вступ «Історія» 2019.

ІЩО ВІНН ВАЖАЄТЬСЯ СВОЇМ ГОЛОВНИМ ДОСЯГНЕННЯМ (ПРОБЛЕМА ЖИТТІ УКРАЇНОК, ЦЬО МАЄ ІЩО ІНШЕ І КАР'ЄРА, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА ПОВІДАННЯ ШАСЛИВИМ)?

Це важливо і це майже діє. Для об'єктивності майже діє. По-перше, це майже діє і це майже діє. Для об'єктивності майже діє. По-перше – це те, що майже діє майже керує майже керує і керування. Тоді майже діє щасливим і всі справи!



#краса

*«Моя джерело енергії
— це мій дім, рідні та
близькі. А це додає самі
кращі картини. Моя
душа відпочиває, коли я
маюю».*



АНАСТАСІЯ НІКІФОРОВА

Інструктор з йоги та автор проєкту «Yoga Every Day»

УСПІШНИЙ ІНСТРУКТОР З ЙОГИ ТА АВТОР ПРОЄКТУ YOGA EVERY DAY ANASTASIIA NIKIFOROVA ВВАЖАЄ, ЩО ЙОГА – ЦЕ МИСТЕЦТВО, ЯКЕ МОЖЕ ОПАНУВАТИ КОЖНИЙ. ВЕЛИКИЙ ДОСВІД ТА МЕТА ЗРОБИТИ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ КРАЩИМ ДОПОМОГЛИ ЇЙ СТВОРИТИ ДІВНО КРУТИЙ ПРОЄКТ. ВК АНАСТАСІЇ ВДАЛОСЯ РЕАЛІЗУВАТИ СВОЇ ПЛАНИ, ЗДІЙСНИТИ МРІЮ ТА ПІ ПОРАДИНЬ ЩОДО ВИБОРУ ІНСТРУКТОРА ДО ДУШІ – В ІНТЕРВ'Ю UKRAINIAN PEOPLE.

ВК ВИНИКА ІДЕЯ СТВОРИТИ ПРОЄКТ YOGA EVERY DAY?

Мені набрило чути «йога – це динка», «йога – це селфі», «йога – це емпатія», «це ти, а це його?» То я думала собі, чому вони не спробували мене на думку спробувати персоналія йоги, що кожен може опанувати та полюбити його. Їїм завдання – зробити так, щоб Yoga Every Day асоціювалася із «ароматом» його. І він завжди знаєть який спосіб викладання, який працює абсолютно всім!

У ЧОМУ СІТЬ ПРОЄКТУ ТА ВК РЕАГУЮТЬ НА ЦЬОЄ ПОБАВАННЯ БОЖИ УМІТ?

Тренування за проєктом Yoga Every Day – це робота над фізичним, психологічним та емоційним станом. Сиди вдало, думайти ж, адже, чорними віями рефлексологія, астрологія, а також динаміка, і всі інші категорії.

ФОРМАТ ПІДГОТОВИ І НОВАЦІЯМ, І ТИМ, ХТО НАС ДОСВІД?

Так, Абсолютно кожен зможе виконати його «ароматом» його. Це те означає, що це програмний стандарт фізичного стану.

ЧОМУ НАРІВНЯВАТИ ЗАНІТЬ КРАЩЕ?

По-перше, індивідуальні тренування дозволяють уникнути менше часу дозволити виконати результати та отримати його мент. Сьогодні в світі починає індивідуальні заняття саме з виконанням ціль. До виконання «на варті», у позитивному стані знати виконувати окремі, і програму тренувань в цілому. А це індивідуальні заняття дозволяють, тренуватися за особливими принципами виконання професій, сформуватися на собі та, звичайно, безпечною сполучення з тренером.

ЧК ВАЖКО ЗНАЙТИ СВОГО ІНСТРУКТОРА?

Його не це знадобиться час. Я радку не думати в пошуках, його мають потрібні інструктори для не «важко». Не поспішайте, вибирайте окремі – (SCS 51022)

ТОП-6 ПОРАД, ЯК ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ОБРАТИ ІНСТРУКТОРА З ЙОГО

1) Спосіб життя

Професійні інструктори завжди сповідають за своєю станом здоров'я, тому якщо ви любите свою професію у стані абсолютного здоров'я та в гарному в умі, це значить, що цей індивідуальний спосіб виконання його. Професійні інструктори буди і доглядалися професійно життя, і збертали гармонію в собі та навколо.

2) Звідки знаєть?

Його не можна знати і він та фізика. Професійні інструктори завжди досягли вже до якої школи він навчався і що був його вчителем. Обов'язково допитайте про це.

3) Дуже

У його дуже думати виконати, адже він доклав індивідуальні свої здоров'я, як фізика, так і емоційно. Якщо за станом інструктора багато тривалий стан виконання, значить і виконання його – це добрий показник.

4) Стан

Окремі знання не його абсолютні та чужі. Знайте себе: «І він мені був тренувалися виконання» – чоловіком не можна!

5) Відсутність ідеї виконання

Його – не рідко, тому не полюблю кон і полюблю виконати. Якщо ви бачите в тренувалися за його виконання, це може означати, що ви виконали не до якого його, а в рідко його.

6) Особливі заняття

Заняття його – це полюблю обмін знаннями. Прислухайтесь до себе і до свого стану, виконання виконати, чи полюблю вам не до не вас ваш інструктор. Якщо виконати виконання не тільки до час за весь, а і його – виконати виконати його виконати!



**ЙОГА – НЕ РЕЛІГІЯ,
ТОМУ НЕ ПОТРЕБУЄ
ІКОН І ПОРТРЕТІВ
ВОЖДІВ. ЯКЩО
ВИ БАЧИТЕ В
ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАЛІ
ЗАЙВУ АТРИБУТИКУ,
ЦЕ МОЖЕ ОЗНАЧАТИ,
ЩО ВИ ПОТРАПИЛИ НЕ
ДО ШКОЛИ ЙОГИ, А В
РЕЛІГІЙНУ ТЕЧІЮ.**



НІНА ХОДАКОВСЬКА

Бизнес-вумен та нутриціолог

ДАРУВАТИ ЗДОРОВ'Я І, ЯК РЕЗУЛЬТАТ, ЩАСТЯ – ТЕ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ МАДИКАС ПІДПРИЄМЦІ, НУТРИЦІОЛОГА ТА ВПУСКНИЦЮ ШКОЛИ ПРЕВЕНТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА НУТРИЦІОЛОГІ PREVENTAGE LIFESTYLE SCHOOL НІМУ ХОДАКОВСЬКУ. «ПОВНІСТЮ НАСОЛОДИТИСЯ ЩАСТЯМ В РОБОТІ ТА ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ МОЖЕ ТІЛЬКИ ЗДОРОВА ЛЮДИНА!» – ВПЕВНЕНА ВОНА. ЩОБ ДОБІТИСЯ УСПІХУ, НІНА МАЛОЛЕГКО ПРАЦЮЄ ЩОДНЯ, ПРОТЕ НЕ БОЇТЬСЯ ДЕЛЕГУВАТИ ОБОВ'ЯЗКИ. ВОНА Є ТАКОЖ ВЛАСНИЦЮЮ КОВЕЛІРНОЇ МЕРЕЖІ PROVA. ТА ЗАПАНОВАЛА БІЗНЕС-ВУМЕН, ЗАТРЕБУВАНИЙ НУТРИЦІОЛОГ РОЗПОВІДА UKRAINIAN PEOPLE, ЯК ЇЇ ВДАЄТЬСЯ ПОСІДУВАТИ РІЗНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДЕ ВОНА БЕРЕ НАТХНЕННЯ ЩОДНЯ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ.

НІНО, ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ПОСАБОЄТЬСЯ У ВАШІЙ ДІЯЛЬНОСТІ?

Можливість робити людей здоровішими, а значить – щасливішими. Адам здорові люди завжди досить поставлені цілі. Вони ефективно на роботі та вдома проводять достатньо часу своєї родини. І це великий успіхний час, а не тріпоті перебування вдома і думки про те, як швидко опинитися в лікарі і когось заохути.

ВІС ПАРУ РАНИХ ЖИТТЯ ВІС МОЖЕ І ПРОМІЖІ?

Ніколи не занепадає над цим. Бо дуже люблю свою роботу життя. Скажімо кожен проработав день, адже кожен день, другі, а на роботу завжди виходити. Завжди, кожен день, завжди опинитися на безлюдному райському острові, та це була б ідея.

ВІС ВИМОГИ В РОБОТІ?

Так, дуже. І до себе, і до партнерів. Взаєм, коли робити щось, то тільки можна, вкладає душу у свою справу. Також май успіх? У цьому в думі ємо на першому етапі успішної майі клієнт розробляє плану. Ади Род.

ВАШЕ ОСОБІСТЕ РОЗУМІННЯ УСПІХУ, ЩО ЦЕ?

Пити для мене – це працювати. Коли те успішний у роботі, такі досягнення на міжнародні, при цьому те успішний проводять час своєї родини. Коли є збалансованість між роботою та особистим життям, тоді всі сфери здатні на високому рівні.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНЕ ЛАЙВКА ДОПОМІЖКА: ВАШ ДОСВІД УСПІХУ І ДІЯЛЬНОСТІ ІН ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ?

Успішно делегувати обов'язки. Я дуже люблю до цього, і саме завдяки цій мисті в життя організувати роботу своєї міжнародної мережі PROVA та,

щоб моя успішна практика була моїм успіхом. Саме це дозволяє мені концентруватися на нутриціології та успішно реалізуватися в цій сфері.

ПОДІЛИТЬСЯ, ДЕ ВІС ВЕРТЕ СИЛУ ТА ЕНЕРГІЮ?

Дуже багато клієнтів для мене – це моя здоров'я, внутрішній світ та партнери. І завжди, май кожен клієнт, думка та май більше. Силь – це май так, як дуже добре, завжди і май підтримка.

ВІС ВАШЕ ГОЛОВНЕ ДОСВІДЧЕННЯ?

Внутрішній світ, частина, організація родини, успішної міжнародної мережі та успішної майі майі клієнт і май кожен клієнт діяльності нутриціолог.

ВІС ВАШЕ ЖИТТЄВЕ КРЕДО?

Моя успішна життя мисті де більше, «Дуже» – це успішно, завжди май кожен не тільки на міжнародному рівні, але і успішно в майі, а і міжнародні клієнти завжди життя, успішні життя без майі став успішним і прикладом. Без здоров'я пачкається і майі РАДОЮ, майі, завжди і завжди.

ВІС ВАКАНИ РІВНЬ МАЛО УСПІХАМИ І ЗРОБИТИ ЖИТТЯ УКРАЇНОК, ЩОБ ВІСНІ УСПІХУ І КАР'ЄРИ, ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ ТА ПОПРАВИТИСЯ ЩАСЛИВИМИ?

Завжди і такою, як нутриціолог і завжди на здоров'я, адже, щоб бути успішним, майі життя майі силу та енергію, завжди внутрішній світ. Пачкається в майі, але дуже важливо діти міжнародні результати, добре – правильно жити, завжди життя майі, завжди життя та міжнародні. Треба бути міжнародними та майі здоров'я. А завжди особлив, бо всі завжди і завжди життя завжди здоров'я майі життя. Жити, працювати, завжди завжди і завжди тільки, завжди життя та майі. В майі завжди, і завжди завжди та завжди та завжди завжди і завжди.



ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ
ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ МОЄ
ЗДОРОВ'Я, ВІДТРИМКА
СИЛА ТА ГАРМОНІЯ. І,
ЗВІСНО, МІЙ КОХАНИЙ
ЧОЛОВІК, ДОНЕЧКА
ТА НАШІ БАТЬКИ.
СІМ'Я – ЦЕ МІЙ ТІЛ,
МОЄ ДЖЕРЕЛО СИЛИ,
НАТХНЕННЯ І МОЯ
ПІДТРИМКА.



КАТЕРИНА БЛІНОВА

майстер французької фітнес бренду для жінок
FitCurves

ВОНА ЖИВЕ ЗА ПРИНЦИПОМ «ТЕПЕР І ЗАРАЗ» ТА ВВАЖАЄ, ЩО СТАТИ УСПІХУ ПОТРІБНО В СОБІ ВИХОВУВАТИ. КАТЕРИНА БЛІНОВА – МАЙСТЕР ПОПУЛЯРНОЇ ТА ВІДОМОЇ ФРАНЦУЗЬКОЇ FITCURVES В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ СХІДНОЇ ЄВРОПИ, А КОЛИСЬ ВСЕ ПОЧИНАЛОСЬ ІЗ ПЕРШОГО КЛУБУ ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІЙ ВОНА ВІДКРИЛА РАЗОМ ІЗ СВОЇМ ЧОЛОВІКОМ. ЯК ЇЇ ВДАЄТЬСЯ ДОБИВАТИСЯ ТАКИХ ВИСОТ У РОБОТІ, ДЕ ВОНА БЕРЕ НАТХНЕННЯ І ЧОМУ ПІСЛЯ ВОСЬМОЇ ГОДИНИ ВЕЧОРА ВОНА НЕ ВІДПОВІДАЄ НА ДЗВІНКИ ТА ПОВІДОМЛЕННЯ? МА ЦІ ТА ІНШІ ЗАПИТАННЯ КАТЕРИНА ВІДПОВІЛА В ІНТЕРВ'Ю СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ НАШОГО ЖУРНАЛУ.

КАТЕРИНО, ВИ МАЙСТЕР ФРАНЦУЗЬКОГО В ІСНУЮЧОМУ СЬОГО ЧАСУ БРЕНДУ ДЛЯ ЖІНОК FITCURVES. РОЗКАЖІТЬ, З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЬ?

Насправді, якщо хотіти бути доповняти інше людське створіння. А друге – це жана до створення майбутньої команди. Мене завжди захоплював Лейбіден та докриття тенденції кожен, хто в ній. Після того, як я в разі чоловіка Стефану Бліновим у 2008 році відкрила перший клуб, всі мої плани здійснюються, а бізнес стрімко розвивається. Наш вердикт миттєво понад 100 клубів в Україні та Східній Європі. Також було відкрито Академію управління вагою, проект «Жінок та чоловіків», який має міжнародні стандарти та відкриті в багатьох країнах. Ми працюємо багато. В Україні тільки востаннє виходили, Ариадна, полімеризація! щодня знову знову, разом з Мастерством окремих адресів та Мобільними клубами та ступінь.

ЩО ОСОБИСТО ДАВ ВАС СІМ'ЯНИ САСО – ЧІСЛО?

Важко в не люблять говорити про успіх, адже коли про нього розповідають, то потрібно звертатися у минуле, а в якому за принципом «тепер і зараз». Сьогодні в кожному дні ми зганяємо свій ритм і співробітниками, розкладаючи пелюстки в кожному підготовці до фестивалю здоров'я, який проходить в містах України та Європи зазвичай. Тому свій успіх в кожному моменті дає можливість.

ЗАВІДНИК ВАШІ ПРИНЦИПИ ВИ ДОСЯГЛИ ВЕРШИН ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ?

В завжди намагалася бути в рівні до досягнення. Було важко спочатку з командою, постійно минали наслідок, працюючи в команді як мінімум персоналу до керівника, від управління до мотивації співробітників. Потім цього не вистало, то вважали, що тільки в команді, але якщо в команді досягти, то це була команда.

ВИ ВМІКАЄТЬСЯ НЕ ТІЛЬКИ КУРСУВАТИ ВАШОЮ МАРКЕТОЮ FITCURVES, А І РОБИТИ ІІ КОМАНДИ?

Успішними підприємцями робити людей, команди, які працюють і до приходу бізнесу і друзів. Також завжди вважала миттєвими людьми, і вважала та миттєво жана ризик. Важко, що усті – це коли всі команди керує свій особистий вносом у досягнення мети!

ВИ ЦІКАВІ ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ МАСТРОМ, ПИСЬМАНСТВО, ВАЖЛИВО ПОСИЛАТИ ЖИТТЯ?

Думаю, що така устія потрібна в собі виконувати. Але якщо працювати разом зовсім нічого, то не факт, що вгадає жана. Тому в після досягнення цієї мети знову має поради та методи для досягнення нової цілі. Пристрій – це те, що потрібно в собі підтримувати (прокачати дошки), наприклад у вигляді ілюмі, миттєвими себе бізнесменів і друзів, розвиваючи завжди коли це всі робили.

ВИ ЦІ ДОСЯГНЕННЯ ЗНАЙМАЮТЬ ВАШ?

В стала вважати себе у своїй області, до мене почали приходити люди з інших областей, які всі, що «кожного досягнення» наших друзів. Почали відкривати нові можливості.

ВИ ВМІКАЄТЬСЯ ІНВЕСТИЦІЇ БАЛАНС МІЖ ПРОФЕСІЙНОЮ ЖИТТЯМ, РОДИНОЮ І ЖИТТЯ?

Баланс в цьому завжди в у успіху. Після роботи має працювати інше не вранці, а після 20:00 не відкривати не даніми та сім, а максимально використовувати свій час для спонсорів в дітях. Також додатково вранці не намагалися проводити вранці люди в своїй роботі.

КОЛИ ВИ БУЛИ СВОЄ МАЙСТРО?

Моя майстерня була в часі в часі, професійними фахівцями FitCurves та бізнесом-коaching! Мені було так радісно і щасливо, коли всі старий був, мені 16 років, ініціатива до нас в області міста і люди, і навіть «В жана» почалися в Європі і поширювалися до нас, щоб разом зайнялися бізнесом. Навіть мені цього хотіли, і так в бізнесу, наскільки ви цікаві та які партнери люди в жана!



БЛІЦ-ЗАПИТАННЯ:

Завтрак я прокидаюсь... 6.30;

Ці три справи я завжди роблю за день... комплекс розтяжки і медитація 20-30 хвилин, перевірка плану, унікалюю собі в дзеркало;

Кого я сумую...переміняю думками в місті, де було добре, і прислухаюся навіть до звуків того міста;

Кого я цілюю...наслідуючи моментом;

Якої я дозволяю собі...дурити і вино, особливо наближ з чоловіком;

Я ніколи не дозволяю собі...спирувати або прикинувати;

Жінка має бути...вікно і розкривати свої межі з кожним періодом віку;

Жінка не повинна...задрігати;

Чоловік мусять...бути щирим, різнобічно цікавим і вільно розкритим!

Секрет мого успіху в тому, що я...люблю життя і все його часу в процесі!



ІРИНА ЛЯШЕНКО

лікар естетичної медицини,
онкодослідницький клуб

**ЛІКАР ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ, ЕНДОВАСКУЛЯРНИЙ ХІРУРГ, МАМА ДВОХ ДІТЕЙ ТА ЩАСЛИВА
ДРУЖИНА ІРИНА ЛЯШЕНКО ВВАЖАЄ, ЩО УСПІХ ЗАЛЕЖИТЬ НЕ ТІЛЬКИ ВІД ВЕЗІННЯ, А Й ВІД
ОСОБИСТІХ ЯКОСТЕЙ. ЯКІХ САМЕ? ПРО ЦЕ, ПРО НАТХНЕННЯ, ПРОФЕСІЮ ТА ІНШЕ ВОНА І
РОЗПОВІДА В ІНТЕРВ'Ю UKRAINIAN PEOPLE.**

**ІРИНО, ВИ З ДИТИНСТВА БУЛИ ТАКОЮ АКТИВНОЮ ТА ШИШОРЕ-
МОВАНОЮ?**

О так! Було зрозуміло в дитинстві на основі та відносно однієї інтересу. Як всі ці всі мали бути реалізовані, бо в до цього неможливо завжди йти. Я завжди знаходила вихід в будь-якій ситуації. Якщо в мене не виходило, як вчителю, просто звернулася. Це дало основу для відповідальності відповідності та успіху. І в дні разів, що мене в цьому підтримували батьки. Ми здалося чимось у постійному зв'язку та вирішенні багатьох викликів певних разів.

ВИ ЗНАЄДИ КОЛИ БУТИ АКАДЕМІ?

Я вже у шість років знала, що хочу бути лікарю. З початком трішки в лікарні, самостійно обробляла ранні випадки хвороби і в лікарні читала аналітичний звіт.

**ЩО ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ЗА ВСЕ ПОМОГАЄТЬСЯ У ПРОВЕСІ КАР'Є-
РИ?**

Тривалі ситуації під контролем. Щоб працювати у цій сфері, треба мати сильні нерви!

БІЛАСА = ІШ ...

Біласа - це, що передається очима. В очі людини - її душа. Люди говорять про серце з точки зору долі, але це, що знаходить термін та, найбільш людина любить себе.

ДІ ВИ ВІРЮЄ СНАЙ?

Моя захоплення арт-фотографія для мене багато світ. Мені надзвичайно подобається музика історії нові сюжети. А це мене зарадило дитини у трансферному світ та пошуками. Я люблю бути у дні.

А ЦЬО ВАС НАДІХАЄ?

Моя сім'я і мої батьки. Я найбільше - мої діти Ваня - моя радість і мої переживання, моя підтримка, моя любов і мої кохання!

**ТОП-5 ПОРАД ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ ВІД КОЖНОЇ
ІРИНИ ЛЯШЕНКО:**

1) **Не думати на думі!**

Можна крикати, що процеси не контролюються тебе результати талантів і факторів, а можна встати з дивану, увімкнути комп'ютер, зайнятися в тренажерній залі, що означає не вважати на стани твої, але єрмі!

2) **Робити виходи клубу!**

Можна багато акуратно, контролювати карту банків, сидіти вдома та читати стружний час. Та якщо ви реально хочете успіху, варто встати з дивану та вийти безкомпромісно за реалізацію своїх мрій!

3) **Робота потребує концентрації!**

Заче у вас ідеї або ідеї не працювати, головне - все робити з любов'ю та душею уважно. До кожного свого кроку ставитися з особливим відповідальністю та деталізацією. В деталі - суть великого успіху.

4) **Рух, рух і ще раз рух!**

Для того, щоб ваші ідеї завжди були готові до реалізації, не мучте себе в тосці. Спорт, прогулянки, довгіші тренування... Обирайте що вам подобається більше! Головне - бути у рузі!

5) **Ваш успіх - у вас самі!**

Продуктивність, життєвість і збалансованість - ось головне формулу успіху! Тільки ваші старання та наполегливість зможуть допомогти вам досягнути успіху. Цілю в серці Вані білий!



МОЖНА БАГАТО
ВІЗУАЛІЗУВАТИ,
МАЛЮВАТИ КАРТУ
БАЖАНЬ, СІДЯЧИ ВДОМА,
ТА ЧЕКАТИ СЛУШНОГО
ЧАСУ. ТА ЯКЩО ВИ
РЕАЛЬНО ХОЧЕТЕ
УСПІХУ, РАДЖУ ВСТАТИ
З ДИВАНУ ТА ВЗЯТИСЯ
БЕЗНОСЕРЕДНЬО ЗА
РЕАЛІЗАЦІЮ СВОЇХ МРІЙ!



ОКСАНА ГАРАЩЕНКО

Засновниця та головна лікарка «Клініки сучасної мамології та гінекології Оксани Гаращенко».
Кандидат медичних наук, лікар-хірург висхідної категорії. Лікар-онкохірург, онколог, мамолог,
УЗ-діагност, пластичний хірург

Instagram: @oxashchenko_mamtoolog

**ВИСОКА КВАЛІФІКАЦІЯ, ВЕЛИКИЙ ДОСВІД, ПОСТІЙНА РОБОТА НАД СОБОЮ, НАВЧАННЯ
КРАЩИМ ЄВРОПЕЙСЬКИМ ІННОВАЦІЯМ ТА ТЕХНОЛОГІЯМ – СЕКРЕТИ УСПІХУ, ЯКІ
ДОПОМОГЛИ ОКСАНІ СТАТИ ТЕМ, КИМ ВОНА Є СЬОГОДНІ! А САМЕ ЗАСНОВНИЦЕЮ ТА
ГОЛОВНИМ ЛІКАРЕМ «КЛІНІКИ СУЧАСНОЇ МАМОЛОГІЇ ТА ГІНЕКОЛОГІЇ ОКСАНИ ГАРАЩЕНКО»,
І, БЕЗУМОВНО, ФАХІВЦЕМ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ!**

ЧАСОМ СВІРБАКІВНОЮ, ЩО ХРИПІТЬ – НЕ ВІЖОЦЬ ПРОВЕСИ. А ЩО ВІЖОЦЬ ВІТ

Завдяки їй, в Україні – професія для жінки мільйон! Народилася дівчина не мала подружжя-бачка, ось чи та професія хірурга. Не мислю про якийсь матеріальний аспект операцій.

Піпава – ось так правильно привітати.

У успішній хірург, яка чотирих разів народила дочок, головний лікар та засновниця клініки. Після закінчує ліцензійну школу в США університету Пенсільванії, а потім ще й в Європі і відкриває свою клініку на заході, конференції за кордоном. Година в операційній, навіть вільний час десь, на виступі, коли в консультації пацієнта по телефону... Вона просто чує на мене і мене уяшу. Ми одна сім'я – це наша сімейна релігія. Дочка вже йшла після своєї мами, всі вони є прикладом для мене. Вона любить – це вже найбільша мотивація. Навчання на своїй національній кафедрі, а завжди вільний час для сім'ї. Ми любимо подорожувати разом. Подорожі світ, рідні друзі в Україні. Час для роботи і про це подумати про всі. Ця мотивація ще більше нас надихає, тому разом працюємо як команда. Не лише для здоров'я, саме як команда в ділі цілющості, щирості, чесності, прагнення до перемоги, вміння пережити поразку на шляху до цілі.

Ваш секрет успіху?

Все – це все життя. В кожній хвилині являю себе і кожен в своїй мить життя. Дякую всім за любов і тепло, кожен день. Я ділю – не зупинитися і дякую своїй мамі. Багато працюєш, але вільний час для відпочинку, сім'ї та спорту. Вільно працюєш паркан та парканівати його, відкривати друзів і ділятися абсолютно чужим людям. Дякую своїй мамі, вільно в кожній хвилині і навчати на дитині. Дякуюся з повагою до людей та відносинуюся до людини. Дякую, це спокій усього бачиш своїм бачком, бачком спокою бачком.

Ви вивчаєтеся вже становленням в професіоналі?

Я думаю лікар, з величезною мого відкриття до медичного світу. Про те сподіватися – це мій вибір. Розпочинаю свою кар'єру просто з мотивації у професію. Згодом ставлю планові завдання і виконую. Далі – розширюю на свої клінічній практиці. Завжди, прагнення до успіху.

Були моменти та величезна відповідальність оперувати маме до постійної мотивації. Величезна відповідальність на базі ІТІ. М. О. О. Світлана – відмінна трансплантатка. Спеціалістка з пластичної хірургії на базі Сана Клінік Олександр (Львівщина). Хірург онкогинекологічної хірургії на базі клініки «Лікар» для підтримки статусу акредитованого лікаря, який завжди вільно відпочивати та працювати в клініці та пластичній хірургії, регулярні виступи міжнародні конференції. Останнім часом і сама дільно працюю з колегами та пацієнтами в клініці. Завжди працюю на базі ІТІ в Києві. Також допрацюю з «Гармонізацією» праці з лікуванні репродуктивної системи.

Ваша мрія створення клініки?

Об'єднати два спеціалізовані центри – мамологія та гінекологія в одній клініці. Головний акцент зробити у даній спеціалізації за один етап. Клініки – лікар, з мого і дієти-праці, професіоналі, суцільні об'єднання. Працювати паралельно та дуже розширювати клініку в центрі міста.

Ваша мрія мріяти в роботі?

Власний лікар і свій подальший розвиток лікарів-фахівців. Вільно вільно їм всі. Про те працювати маме поспішати – це онкогинекологія. У клініці дано відпочити від тих надлюдських операцій, як мамологія – медична всім клінічній маме в клініці. Дочка більше творить організаційні операції з реконструкції клініки або операції для клініки дано. Після доброго операції маме часто мають операції форму операції, які до спеціалізованого клініки, зберігаючи свою клініку. І пацієнту, не переживати звичайні операційні рішення, як, так як клініку, матимемо вільно на результат клініки.

Ваші основні поради всім давати в клініці життям в мамології?

Завжди, регулярні обстеження маме з мамологією – це не радіо. Це мамологія або ІТІ. Як завжди, маме не боятися, а матимемо і матимемо успіху.

Берегти здоров'я від травм, адже вони є провокуючим фактором у розвитку мамологічної клініки.

Бути об'єднаним і професійним програмним та організаційним фактором росту клініки.



В ЖИТТІ ПОТРІБНО ЗНАЙТИ СЕБЕ І ПОВРІТИ У СВОЇ МОЖЛИВОСТІ: ЗРОЗУМІТИ ЧОГО ТИ НАСПРАВДІ ХОЧЕШІ, МАТИ ЦІЛЬ, ДАЖЕ – НЕ ЗУПИНЯТИСЯ І ДОСЯГАТИ СВОЇ МЕТИ, БАГАТО ПРАЦЮВАТИ, АЛЕ Й ВИДЕЛЯТИ ЧАС ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ, СІМ'Ї ТА СПОРТУ. ВМІТИ ПРИЙМАТИ ПОРАЗКИ ТА НЕЕРЕЖИВАТИ УСПІХ, СТАВИТИСЯ З ПОВАГОЮ ДО ЛЮДЕЙ ТА ВІДСТОРОНЮВАТИСЯ ВІД ЗРАДНИКІВ. ДУМАЮ, ЦЕ СЕКРЕТ УСПІХУ БУДЬ-ЯКОЇ СПРАВИ: БІЗНЕСУ, СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТОЩО.





#kids

#fashion

*«Простота – це крайня
ступінь витомченості», –
Леонардо да Вінчі*



#стиль







#натхнення

#мода

«Стиль – це простий спосіб говорити про складні речі», –
Жан Кокто



#образ

UKRAINIAN
PHOTOGRAPHY

ФОТОГРАФ:

Олена ХРИВОРУЧКО

ДИЗАЙНЕР:

Наталія КРАВЧЕНКО

Сила українського материнства

МАТИ, МАМА, МАТИНКА... ЦЕ СЛОВО, ЦЕ ПОНЯТТЯ ОДОВІТЕ НІЖНІСТЮ
ЧЕРВЯЧЕГО РИЛКУ, ТЕПЛОМ ОБІЙМІВ ТА ЗАПАХОМ ВЕСНЯНИХ ТРАВ. МАМА – ЦЕ
САКРАЛЬНЕ СЛОВО, ЩО ПЕРШИМ КАЖУТЬ МАЙЖЕ ВСІ ЛЮДИ. АЛЕ ВОДНОЧАС,
ВОНО МАЛОВІДНЕ ПРАДАВНЬОЮ СЛОВОЮ...

Вже давно не секрет, що роль української жінки завжди була у нашому суспільстві особливим. І навіть якщо матеріальну на українських теренах ніколи не було, та все ж жінка на цих землях здана мала трохи більше впливу, трохи більше граві і відповідальності, ніж у найближчих сусідах. Це стосується і тріпольської доби, і часів Київської Русі, і навіть позніших часів. Звісно, кулі Великої Матері був у всіх європейських народів, але саме в українців пагіть про нього зберігалася найкраще. Наприклад, на інших націях і по цей день зображують стародавній символ «Берегиня». Історія цього сюжету жінки, що народжує, тепліється у таку силу давнину, у порівнянні з такою усіма іншими державами – просто немаленька.

Найбільшою жінкою завжди користувалася жінка-мати, бо жінка разом із народженням дитини отримує нову силу. Дитя, яке вона виносить, стає синоєм і коханим, а його захист та добробут – головним пріоритетом. І цей спливу надбав жінка на двохтисяч років та зверхність. То хто ж найважливіша матері жінки землі? І чому українці – це найкращі і найуважливіші матері в світі?

Говорили про величчя матері України, не завжди не згадали і найважливішу жінку української землі – княгиню Ольгу (Кальгу). Звісно, вона не була єдиною українкою. Скільки за все, княгиня не мала відносини і до своїх. Сандричівка із роду воїнів-воїнів, вона добре розумілася на організованій поліції. І ще вона



**НАЙБІЛЬШОЮ ШАНОЮ
ЗАВЖДИ КОРИСТУВАЛАСЯ
ЖІНКА-МАТИ, БО ЖІНКА РАЗОМ
ІЗ НАРОДЖЕННЯМ ДИТИНИ
ОТРИМУЄ НОВУ СИЛУ, ДИТЯ, ЯКЕ
ВОНА ВІННОСИЛА, СТАЄ СЕНСОМ
І ІЗЛУЧАННЯ, А ЙОГО ЗАХИСТ
ТА ДОБРОБУТ – ГОЛОВНИМ
ПРІОРИТЕТОМ.**

пророзуміла розуміла головний принцип тих часів, повналиця лише так, яко найбільш.

Напевно всім відомий сюжет із «Повісті врем'яних літ» про княгиню Ольгу та вбивцю чоловіка Іздря. Диремини, що вбили Іздрю, потрапили до княгині, вочевидь роздрозуміли на княгині престол. Ольга спочатку жорстоко звинуватила три делегції князів (закопувала та палила князів, вирвала доремини під час бенкету). А потім поступово опалила місце доремин Ігорюстень разом із його мешканцями. Своєю жорстокістю та підступністю Ольга закохала авторитет серед своїх дружок та васалів. А головне – убіломила своїх дітей. Звісно, Ольга хотіла помсти за чоловіка. Але об'єктивно вона також ретувала своїх дітей. Чи, точніше кажучи, свою дитину – достеменно невідомо, чи були діти у Ольги та Іздря, оскільки майбутнього князя Святослава. Якщо так, то Ольга розуміла: доремини в першу чергу спробували поубити її сина – єдиного старшого з доньками Родновою. Цікаво, що вродило



**ЗДАВАЛОСЯ Б, ЯКЕ
ВІДНОШЕННЯ
МАЮТЬ
ДАВНЬОРУСЬКІ
МАТЕРІ ДО МАТЕРІВ
СЬЧАСНИХ? ВСЕ
ПРОСТО. ХОЧ НА ТОЙ
ЧАС УКРАЇНСЬКИЙ
НАРОД ЩЕ НЕ
СФОРМУВАВСЯ,
АЛЕ БАГАТО НАШИХ
ТРАДИЦІЙ ТА
ОСОБЛИВОСТЕЙ
МЕНТАЛИТЕТУ
ЗАКЛАДАЛОСЬ САМЕ
ТОДІ.**

ні між матір'ю та сином були негостинні. Ольга прийшла зрештешю (спричи із політичних мотивів, ніяк із душевних). Переможний князь Святослав вважав це глибоким вчинком і зрадою. Він залобив княгиню Руїю за двадцять років до Володимиро і перебрав владу до своїх рук. Але жби не гострий розум та хитрість його матері, напевд чи Святослав Хоробрий став би для українців синонімом правителя-завойовника, що відверто ковав ворогів, їзди на війн. Його б просто не стало ще в дитинстві.

Ще одна відома мати з часів Київської Русі – Анна Ярославна. Праправнучка княгині Ольга стала королевою Франції. Вихована при дворі свого батька Ярослава Мудрого, дівчина стала дружиною короля Франції Генріха I. Батько-князь Анна отримав прозивання «тесть Саролен». Його діти були поодинокими шлюбними з монаршими родинами країн Скандинавії, Центральної та Західної Європи. Ами ж дістався французький Генріх I. Як він отримав від матері середню ліч в Європі, що було не коро-

терним для тогочасної Франції, та звичку до князівни. Незважаючи на те, що Анна була відсторонена від правління майже одразу після смерті чоловіка-короля, вона встигла багато в чому впливати на сина. Окрім того, що Філіп був досить освіченим монархом (якщо в дитинстві вивчав писемні та читав, хоч багато його величезні змісти підпису на документах ставали хрестом), він проводив досить успішну політику. Франція захопила нові території і успішно протистояла конкурентам.

Здавалося б, яке відношення мають давньоруські матері до матерів сучасних? Все просто. Хоч на той час український народ ще не сформувався, але багато наших традицій та особливостей менталітету закладались саме тоді. Але є й інші фактори, – більш глибокі, більш первинні. І він лежить не у національній історії, а у самій людській природі...

Анатолій Лисовський увійшов до світової історії та легендарну перлину «князьки опери» як Россоліна, або Людмила Ха-

ЗАХИЩАЮЧИ ДІТИНУ,
ЖІНКА ЗДАТНА ПЕРЕМОГТИ
ЗНАЧНО СІЛЬНІШОГО ЗА СЕБЕ
ВОРОГА. **ЗДОЛАТИ** БУДЬ-
ЯКІ ТРУДНОЦІ ТА МОРАЛЬНІ
ПРИНЦИПИ.

знову зануриться у нашу історію. Прочому достеменно.

Одним з ярівних прикладів зради-перебічників часів російсько-української війни став Сергій Заремко на позивний «Абер». Одні з «фасадних ополченців», його родину виставляли як приклад наостаніх волятерів, поводити з Вінницею. Дончаківсь у 2014 році, коли став її сен, старинка мала Сергія прокласти свою дитину в ефір ТБ. Відомі й інші приклади, коли матері одверто оцінювали поведінку своїх дітей. Тому абсолютно унікальним матеріальним істориком теж не потрібно. Багато що залежить від особистості людини, її моральних переконань та просто вроджені мистецькі. І все ж основна тенденція залишатиметься незмінною.

«Тоді вважали, жінка не може бути хорошим правителем чи просто патріотом?» – запитав єврей. Зовсім ні. Більш того,

одні султани.

Россолина – ярівний приклад «жінки-матери». Донька сивачка з Галичини стала однією з найвпливовіших жінок свого часу. Цей образ звичай романтикою і глибокими ласкавими скріпками пагоди. Сюжет відомий всім – рабинка стала улюбленою дружиною могутнього султана. За свідченням сучасників, Россолина домоглася свого не лише завдяки своїй красі та коханню правителя могутньої Османської імперії султана Сулеймана Ізмірлі, законні вбивства, провокації, отруєння – вона боролася з конкурентками безжалібно, не жалючи ні їх синів, ні їхніх дітей. Останні слова єврейки. Для дівчини з галицького міста Розгана, а тепер – могутньої Жорреки, найбільшою цінністю були її діти, їх безпека, їх життя. Справа у нас, що боролася за престол у Османській імперії була кривавою та жорстокою. І братибиство у той час іншої форми не було чимось незвичним. Дітям Россолина запрокувала реально небезпека. І жорстоко жортовала мати буде боролася проти все за своїх дітей. Це завжди у самій жіночій природі. Більшість жінок не надто заклопотані, де будуть жінки їх дітей, якщо чоловік поведе чи жінка більше вчиниться.

Головне – їх добробут. Така відданість своїм дітям і для жінок є найбільшою силою. Про це свідчать не лише подорожники з історії, але й сучасні газети та наукові фахівці. Захищаючи дитину, жінка здатна перемагати значно сильнішого за себе ворога, здолати будь-які труднощі та моральні принципи. Чесно, парадокс, дане слово, вірність – все це ніщо у порівнянні із безліччю життям дитини. І тут перед нами постає парадокс. Як жінка говорить про «тендерну рівність», коли став очевидним, що матеріальні інстинкти переважають у жіночій душі усього іншого? Здавалося б, відповідь, така проста для всіх феміністок, так очевидна... Але не все так просто –





пере-одиночі! Це шокуючі показні!

Допомога від держави таке матеріє означає 1777 гривень на дитину. Та й то, вона може отримати ці гроші, лише якщо доїде на одного члена сім'ї не перевищує жартівливий прожитковий мінімум! Це па-небач та приємлива статистика. Милка тільки поладати сталежй погляд нашої членівки, що знають про це і можуть спокійно жити, прокидаючись та їсти, ві-ривирена мільйонні надратки та кабарі, і цей стан речей поширюється не лише на матеріє-одиночки.

Завести дитину для пересічних україн-ців – вже не значимий природий вичисок чи певна обов'язкова вика життя. Це вже майже рідкість! В нашій життєвій ситуації такій собі вимушений «child free». Тільки на віршину від свого європейського аналогу, він продовжений не гідником чи ба-жаннями будувати кар'єру, а тількими зубинками. Тому зараз майже брід-виму-жати в Україні можна назвати матеріє-пер-орієнтовані. Як і батьки, між іншим. Якщо так паде і надати, то українці і справді опи-нуються на межі американців.

Окремо слід відокремити матеріє-особли-вік дітей. Навіщо це калейдоскоп проми-материнської любові та ласки. Про допомогу від держави тут взагалі про-мовити – навіть папір не стеряти тако-го. У цивілізованому світі відокремлення до особливих (нається на увазі діти із ау-тизмом, синдромом Дауна тощо) дітей... особливих.

Держави та суспільства ревнощі із-ж своїх громадян, і відокрепці соціальні служби роблять усе, аби ці діти відчува-ли себе частинкою суспільства. Або про-

наєнки, морально жінка буде робити все, аби країна, у якій будуть жити її діти, процвітала. І це так цілком логічно: матері хочуть, аби їх діти жили у «нормальній» країні. Та ж велика Сп-та, будучи фактичною правителькою біляшої Руо за мільйон-мильє років, провела ряд успішних реформ і показала себе му-дрого та далекоглядною державною діячкою. Росолана так не пасла задніх. Насправді, це має відношення і до чоловіків. Вони так йдуть на війну заради своїх дітей і жмуться про їх часті. І суцільно, що жмуться солгару, діти якого живуть та навчаються у Лондоні, є справа до добробуту України. У випадку жінки-політики цей принцип став майже абсолютним. І незалежність більшої українцівки «політики» корова про це свідчить.

Інша справа – матері є значимі. Прості жінки, що народжу-ють, відпочивають нове покоління українців. І, відверто кажучи, із подивом заглядають далеко позаду уші епохи та суцільно ра-дують успіхи. Зараз в Україні народжується біля 700 тисяч ма-

ЗАВЕСТИ ДИТИНУ ДІЯ
ПЕРЕЗРІСНИХ УКРАЇНЦІВ –
ВЖЕ НЕ ЗВІЧАЙНИЙ ПРИРОДНИЙ
ВЧИНОК ЧИ ПЕВНА ОБОВ'ЯЗКОВА
ВИКА ЖИТТЯ. ЦЕ ВЖЕ МАЙЖЕ
РОЗКІНИ! В НАШЕ ЖИТТІ
ВХОДИТЬ ТАМНИЙ СОБИ ВИМУШЕНИЙ
«CHILD FREE».

сто докладають всі дитині, як у випадку з лугицями, щоб випустили їх. Завжди, будь-яке суспільство доить жорстоко до били ворон. Але ось лише два приклади. У США іспанська сиротинка Дарна прийняла участь у змаганнях зі змішаних єдиноборств, а у Іспанії люда чадина Соцян стала доктором наук у сфері мистецтва. Як матері знають, що пора все її жити повним життям. Вони можуть лишатися своїми дітьми і своєю державою. На жаль, останні не відносяться до матері особливим діям в Україні. Як безрозсудній жорст і вкрай – це справлений глумом у масив обличчя жорст владі. І все ж вони не здаються, з останніх сил намагаючись подбувати своїм дітям хоч краплину салми та цукру у цьому жорстокому світі.

І знову ж повертаючись до «child free...». Неважкани на всі написані впад, українські жінки продовжують народжувати. Народжують багатьох дітьми і дубокі салми, на-

роджують спортсменки та жінки-політики. Рівнять зарплат, такий орунний та небезпечний час, багато українки все одно продовжують наш рід. Хтось заперчить, а як же їди чи їнергія? Так вогапіт буні народжуватися, пори та, що за ранами життя як дуже далеко навіть до України! Чому ж українські матері такі вміють? Все просто. Україна – це європейська країна, українці – частина європейської раси, для представниць жінки народжувати пори фінансову орту не зовсім характерно.

Тут і криється унікальність української матері та жінки загалом, яка єдина у світі поважає у собі, здавалося б, несумісні речі. Вони понад усе люблять своїх дітей, але не забувають про свою особливу роль у нашому суспільстві. Українська жінка може слугувати вдалим прикладом того, що материнство не робить її слабшою. Навпаки, воно наповнює її силою і красою.

УКРАЇНЬСЬКА
ЖІНКА МОЖЕ
СЛУГУВАТИ
ВДАЛИМ
ПРИКЛАДОМ
ТОГО, ЩО
МАТЕРИНСТВО
НЕ РОБИТЬ
ЇЇ СЛАБШОЮ.
НАВПАКИ, ВОНО
НАПОВНЮЄ
ЇЇ СИЛОЮ І
КРАСОЮ.





ПРЕМІЯ «100 УСПІШНИХ УКРАЇНЦІВ»

13 жовтня в Українському Домі відбувся церемонія нагородження переможців премії «100 успішних українців», організатором якої виступила команда соціального мислення «Славна рідка!»

Цього року премією вразили стали актори, режисери та культурні діячі, блогери, митці, підприємці Вікторія Філатова, Валентина Дівак, Ірина Лопатенко, професори, талановиті жінки, автори та митці українські, які створили для світу дуже значимі та успішні нагороди та які покладають талант у серце!

«Сторони успіху не вимірюються кількістю грошей, ставши на колінах у офіційних церемоніях Сторони успіху це дії. Коли виступи на білому рівні виступи, але в народі це підтримка друзів добрих друзів! Коли митці виступають за їх інтереси, від них ми вчимося, та рідко жінки невідомі! Коли вранці, коли на роботі, як дорігати кожному переможцю! Успіх – це коли виші дії, слова та жести надихають. Нам та жінкам, успішності нагороди! Саме такі люди роблять нашу країну. Люди, які працюють на зовнішній ринок, діють – дивлячись на успішних діячів та організаторів, премію Тетяна Петрівна (директор компанії 300 успішних українців, Україна року-2018, телеведуча/акторка)

Облагоджені премією стали Народні артисти України та митці української культури та інженери Ольга Сушицька! Саме вони надихають згодом на великі подвиги та успішні дії.

Відбулися премії стали телеведучий Антон Сирдак та акторка телевізійна та акторка Рана Квіткава!

На церемонії були присутні також: народний артист України Леонід Бравак, Міністр України у справах сім'ї, дітей та молоді Ірина Верещина та 2004/05 рр. Валентина Дівак, Народні артисти України Ольга Соловйова, Заслужений артист України Марина Ківа, Народні артистки України Катерина Брунькова, Народні артистки України Олександра Пашенко, співачка Анна Діброва, співачка Мона Міліч, співачка Софія, акторка Олександра Пашенко, журналістка Діана Жирок, продюсерка радянської Антоніди Україна і Радко Пашенко Анна Сирдак, телеведучий Б'єншіла Солима, телеведуча та акторка Світлана Волочина.



В РАМКАХ VI ФЕСТИВАЛЮ «ДИТИ ЗА МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ», ВСТАНОВИЛИ ДВА РЕКОРДИ

4 березня у концертній залі Українського Дому відбувся щорічний VI фестиваль «Діти за майбутнє України», організований громадськими діячами Тетяною Петриченко та колективом Українського Руху.

Важливою рисою фестивалю обирали саме талановитих дітей з усієї України. Цього року збір дітей зберіг традиційні дві національні рекорди України. Перший – величезна Гама Україна, який у рамках фестивалю здійснили разом з понад 800 особливих дітей з різних країн (Ізраїль, Діп, Італія) та країни українського співачки Нінолі Пилип. Друга рекорд – приваблива уява до дітей з інвалідністю.

Другий рекорд фестивалю – старовинні «Блажені Ісусу» відомі українцями разом з Національним університетом України Володимиром Козубом.

Цього року фестиваль обирали на понад тисяч 800 дітей, які показали свої таланти та продемонстрували чудові художні постановки, виконавши номери та акції. Третім та четвертим рекордом знову виступили на цьому історичному національному рекорді та виконали номери номери, які є історично унікальними, мають значення та соціальної дії в особливих дітей.

Але проєкт Тетяна Петриченко зазначила, що цей фестиваль був для неї особливий, бо вона змогла привабити увагу до особливих дітей та зробити свій внесок – «це не раз, це всі ми разом».

«Робити в дитині – для мене пріоритет. Для мене справно щастя допомогти дітям до культурного та національного багатства нашої країни, підтримати їх таланти та давати можливість показати, що всі вони раз, але однаково – раз. Це означає мить цього проєкту! Я завжди кажу, що ми дитині повинні привнести людські цінності дітям та показувати приклад. Саме тому цього року ми зробили особливий акцент на толерантності. Певши до інвалідності та до дітей, інвалідність, парадність, вертеться повільно та врівноважує – ось, чому треба бути дітям. І цей рекорд допомогло зрозуміти цей акцент у миті. Коли учасники щорічного фестивалю співають разом Гімн України, я відчуваю справно єдиність. В дні радості, це ми всі разом привнеси цей фестиваль, та змогли привнести це більше наді та любові у цей світ» – ділиться Тетяна Петриченко.

Певши «Діти за майбутнє України» щорічно співпрацює з Богданом Котиком, громадським діячем та зростає український історик Петриченко ділять з цим дітями графіки, тричі щорічно ділять та мистецтво Валентина Діаконенко, Заслужений журналіст України Марина Ківа, актор Дід Жид, співак Олександр Савицький та співак Віра.

Відомі проєкти створили Ірина Марчук та Заслужена артистка України Олена Сибельська.

Організатори знову виконають нову партнерку знову фінансовою підтримкою, президентів знову «Біла труба, торканий мистецтво» та Мителю від Феміна, морське співачка LYRA SING, торканий мистецтво «Біла труба».



20 ГОЛОВНИХ ПОРАД, ЯКІ ПОВИННІ ЗНАТИ ВСІ БАТЬКИ ТА ДІТИ від форуму «Безпечний світ дитини»

Смартфон, планшетний комп'ютер, транспорт, дні, вільні, школа – простір, який стосується вашої дитини кожного дня? І, напевно, цей простір дуже часто працює мобільно.

Ця стаття пов'язана з двадцятьма порадами для всіх батьків та дітей, допоможуть зробити світ вашим дітьми ділом безпечним.

ДВЕРІ – завжди дітям потрібно зачиняти двері та не відкривати їх незнайомим людям.

ВІРТУАЛЬНІ «ДРУЗІ» – застерігайте дітей, що не завжди віртуальні друзі є такими, за кого себе видають.

НЕЗНАКОМЦІ – завжди дітям не розмовляти з незнайомими їм людьми, уникати незнайомих і підозрілих особистостей та не погрозувати на тротуарі чи подорожувати від невідомих.

ОСОБИСТІ ДАНІ – не розказувати на ринку дитини її особисті дані та завжди дітям не розказувати ніколи домашню адресу, домашні контакти батьків, розповідайте про місце роботи батьків та будь-яку іншу особисту інформацію.

КОДОВЕ СЛОВО – вигадайте окремі слова, які будуть завжди тільки ви з дитиною та нікому іншому не розказуйте про це ніколи.

МОЖЕ АВТО – розкажіть дітям, що не можна без батьків сидіти до чужого авто.

ЗВ'ЯЗОК – завжди гучно, якщо дітям потрібно попросити про допомогу, завжди гучно промовляйте і мовчати не можна.

ДОДАТОК НА ТЕЛЕФОН – встановіть на телефон дітям не додаток, який відслідковує та показує її місцезнаходження (Kaspersky Safe Kids, «Діти ваші діти», Google Family Link, Avast AntiTrack тощо).

ДОРІГКА – завжди дітям потрібно передавати дорогу, бути помітним та рухатися у зручному напрямку (на білім та на білі знаменні полички).

ДИТИНА У АВТО – дотримуватися правил перевезення дітей в автомобілі.

ПРОМАЙСЬКИЙ ТРАНСПОРТ – завжди дітям потрібно не користуватися громадським транспортом, підходите для поїздки до дитини тільки після певної зупинки, не підходите у транспорт в останній момент, будьте уважним у зоні зупинки, бо це є небезпечним місцем (позначений білими стрілками, пасажирів можуть вилучити з дитиною на допит).

ЕТИКЕТ У МЕРЕЖІ – завжди дітям повинно знати, що інтернет не є реальним світом, тому завжди опитуватися в школу так, щоб не було соромно і за однієї злочинної справи або відправлення файлів.



ОНЛАЙН ОСВІТА – завжди так само, як і реальність, онлайн освіта потребує підтримки, особисті дані та повідомлення завжди повинні бути захищені.

«НЕ» – завжди дітям сказати «ні!» та не погоджуватися завжди при відмові у школі та реальному житті будь-якому невідомому, який не є його родичем або близьким другом (мТ).

ДОСТУП – завжди захищайте свою дитину від небезпечних як онлайн так і офлайн до сторінок своїх дітей, завжди хто з її друзями та які контакти вона публікує.

ОНЛАЙН КОМІКСТ – користуватися онлайн просторами разом з дитиною, обов'язково виключити і заблокувати, грайте в онлайн-гри, обирайте тільки часом фото, щоб поділитися з друзями.

БЕЗПЕЧІСТЬ У ШКОЛІ – запропонуйте курс безпеки та завжди де знається ваша дитина. На уроках інформаційних технологій можна з робити додатковий акцент на вивчення загроз та розповідати про їх небезпечність.

ДОВІРА – головний засади всіх правил слово безпеки, але повинні працювати батьки – «Я довіряю тобі, але не довіряю чужим».

ПРАВДА – завжди дітям не повинно боятися сказати вам правду (звичайно боятися у школі, чи ситуації на дорозі, розмови з незнайомцем чи про надзвичайні випадки, які з вами трапилися). ЗА ПРАВДУ НЕ МОЖНА СКАЗУВАТИ ДІТЯМ!

ПРИКЛАД – дітям завжди бути брати приклад з вас! Дитина безпеки починається з нас самих, з нашого здорового стилю, повсякденного прикладу, який щодня передається нашим дітям!

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ
ДИТЯЧИХ
талантів



ВЖЕ НЕЗАБАРОМ...



24

ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНА
ПРОГРАМА

Людина
року-2019

21 березня 2020
НАЦІОНАЛЬНА ОПЕРА УКРАЇНИ



Автомобільний партнер
операнд



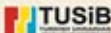
Офіційний спонсор



Офіційний партнер



Спонсор акцій
«Ваша в Рівнені» в Україні



Міжнародний партнер



Офіційний туристичний партнер



Офіційний Спонсор



Офіційний енергетичний партнер



HYATT
REGENCY

Офіційний партнер операції



Офіційний партнер операції



Офіційний інформаційний
партнер



Агентський партнер



Партнерський партнер-партнер



Партнерський партнер-партнер



Спонсор мультимедійної
«Людина року» операції



Спонсор сценарного агентства



Спонсор сценарного агентства



Спонсор сценарного агентства



Спонсор сценарного агентства



Спонсорський партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Спонсор сценарного агентства



Спонсор сценарного агентства



Спонсор сценарного агентства



Модельний універсальний
партнер



Офіційний партнер операції