

# PERSON

## №05

АННА  
ХАРЛАМОВА  
АРИСТОКРАТКА  
ИЗ АРМАВИРА

ЮБИЛЕЙНЫЙ  
ВЫПУСК

5 ВАРИАНТОВ ВЫБОРА  
ПУТИ К УСПЕХУ

ТАТЬЯНЫ  
ШИТОВОЙ,

ОФИЦИАЛЬНОГО  
ГОЛОСА «АЛИСЫ»  
И «ЯНДЕКС.СТАНЦИИ»

ЕЛЕНА  
МИХАЙЛОВА:

«УЛЫБКА – ЭТО  
ЗЕРКАЛО ЧЕЛОВЕКА  
И ПУТЬ К СЕРДЦАМ  
ЛЮДЕЙ»

БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ ПРИНЕСЛИ УСПЕХ  
И ПРИЗНАНИЕ В БИЗНЕС-СРЕДЕ МИЛЛИОНЕРОВ

# СТАНИСЛАВ ГОЛИЦЫН

18+



СКАЧАЙ PDF

# Никита Лобанов

Основатель журнала PERSON'О

ПЕРЕД ВАМИ

ПЯТЫЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ НОМЕР

ЖУРНАЛА PERSON'О.

Выпуск журнала совпал с  
нашей особенной датой –

**Днем рождения журнала!**

**25 сентября был отпечатан его первый номер,** и с этого момента начался наш творческий путь в издательском деле.

*Я от всей души поздравляю с этим праздником и благодарю за доверие, любовь и преданность мою команду, участвующую в разработке журнала, наших героев, чьи истории мы публикуем на наших страницах, вас, наши дорогие и любимые читатели!*

Дата выпуска журнала, 25 сентября, была выбрана неслучайно. **В ЭТОТ ДЕНЬ ОТМЕЧАЕТСЯ Всемирный день мечты.**

Это замечательный праздник, и я желаю всем вам исполнения всех ваших самых заветных желаний!

**Мечтайте, друзья!  
Мечты осуществляются всегда!**

Нужно только научиться ждать и верить, идти упорно к своей цели, не бояться делать выбор, не бояться ошибаться. И у вас все обязательно получится. Сотни замечательных познавательных и поучительных историй, которые мы публикуем на наших страницах, рассказывают об этом и еще раз доказывают всем нам то, что невозможное возможно.

Когда-то и я мечтал. Мечтал и упорно шел к своей цели. Я мечтал иметь свое издательство, выпускать свой журнал, который поможет многим поверить в свою мечту, не сдаваться и идти к своей цели вопреки всем обстоятельствам. Я мечтал проводить крупные, масштабные мероприятия. Я мечтал путешествовать по всему миру и не быть привязанным к какой-то одной локации. Я мечтал о свободе и возможности ведения своего бизнеса из любой точки мира. И все эти мои мечты осуществились.

И я очень благодарен тем людям, которые помогли мне на моем пути и верили в меня, которые поддерживали меня. Я очень благодарен тем, кто читает нас. Если вы читаете нас, значит наши труды, наши истории, наш журнал кому-то нужны и полезны. Значит, наша миссия выполняется правильно, и мы идем в нужном направлении. Еще я очень благодарен тем людям, которые доверили нам публикацию своих историй.

Без всех вас не было бы нашего журнала. Без всех вас не осуществилась бы моя мечта.

Желаю всем вам, чтобы на вашем пути всегда попадались такие же люди, которые в вас верят, доверяют вам и поддерживают вас во всех ваших начинаниях!

📷 [nik.lob](#)



ЛОБАНОВ

**Ванда Теллина**  
Дизайн и верстка  
Design creation Vanda Tellina

**Алена Перельгина**  
Редактор [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Соруwriter [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Alena Perelygina

**Марина Копылова**  
Редактор [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Соруwriter [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Marina Kopylova

## НИКИТА ЛОБАНОВ

Учредитель  
Founder Nikita Lobanov

## Альбина Нарсеева

Главный редактор  
Editor-in-Chief Albina Narseeva

## Яна Киреева

Главный редактор [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Web Editor-in-Chief Yana Kireeva  
G@persono.ru

## Руслан Муфтахин

Руководитель департамента удаленных продаж  
Head of department remote sales  
Ruslan Muffahin

## Елизавета Янковская, Кристина Скобелева, Леонид Алексеев, Владимир Трофимов, Самвел Антонян, Мышкина Татьяна

Фотографы

Photographers Yelizaveta Yankovskaya, Christina Skobeleva, Leonid Alekseev, Vladimir Trofimov, Samvel Antonyan, Myshkina Tatyana

### Над номером работали:

Виктория Трусова, Наталия Лобанова, Наталья Мельникова, Наталья Янкова, Марина Жалис, Кира Бородина, Лия Симонова, Татьяна Давыдова, Анастасия Бычуткина, Анна Андреева, Андрей Кузьменко, Татьяна Шебалина, Наталия Лебедева, Алина Мустафаева, Александр Сотников, Диана Полякова, Владимир Архипов, Мария Ильина, Елизавета Бегутова, Айше Беглова, Софья Пименова, Алексей Князев

[www.persono.ru](http://www.persono.ru)

Журнал издается и распространяется 4 раза в год.

Учредитель и издатель: ИП Лобанов Никита Сергеевич

Адрес редакции: г. Москва, Ленинградский проспект 37, с.3.

Отпечатано в ООО «РИММИНИ», 603104, Нижний Новгород, Красноезвездная ул., 7А, тел.: 8 (831) 422-57-80

Журнал PERSON'O зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77 - 77283 от 17.12.2019) 18 +.

Издается в России с марта 2020 года. Территория распространения: Россия.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Тираж — 9 300 экз. Цена свободная.

Выпуск #5.

**Эллина Андреева**  
Литературный редактор  
Prof-reader Ellina Andreeva

**Алсу Салихова**  
Редактор [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Соруwriter [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Alsu Salikhova

**Анна Ушакова**  
Редактор [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Соруwriter [www.persono.ru](http://www.persono.ru)  
Anna Ushakova

*Дорогие читатели!*



Перед вами пятый выпуск журнала PERSON'O. Этот номер мы посвятили Дню рождения нашего журнала, который мы отпраздновали во Всемирный день мечты. А это значит, что в этом номере мы расскажем и о журнале, и о мечтах, и о путях их реализации. Как всегда, будет много вдохновляющих на великие свершения непридуманных, реальных историй из жизни. Ведь очень важно, чтобы на пути к нашему успеху были положительные примеры из жизни, которые помогут нам ответить на волнующие нас вопросы, придадут нам уверенности и подскажут нужные решения.

Мечты сбываются! Всегда! Важно только увидеть путь их реализации, не упустить свой шанс и вовремя предпринять все необходимое для того, чтобы начать действовать в нужном направлении.



Очень часто мы упускаем возможности, которая дает нам сама судьба. Мы делаем неправильный выбор, идем не той дорогой или вообще бездействуем. А потом мы говорим о том, что мечты не сбываются. Поэтому:

Желаю вам, дорогие наши читатели, всегда делать выбор, и делать его правильно, совершать все необходимые действия несмотря ни на какие обстоятельства в жизни и вопреки им.

Смело идите к своим целям и мечтам!

А мы будем продолжать публиковать для вас истории тех людей, у которых это уже получилось, истории тех людей, которые смело шли к своей мечте. Пусть они будут вашей путеводной звездой.

Главный редактор,

*Альбина Нарсеева*

[albina\\_narseeva](https://www.instagram.com/albina_narseeva)

## Содержание

### PERSON'O №5

2

### Л'Об в л'Об

4

### Редакция PERSON'O

5

### Сл'Ово редактора

6

### Содержание

8

### История журнала

10

### Лиц'О с 'Обложки Станислав Голицын.

5 бизнес-проектов, которые принесли успех и признание в бизнес-среде миллионеров

18

### Ф'Ортуна

5 вариантов выбора пути к успеху  
Татьяны Шитовой, официального голоса «Алисы» и «Яндекс.Станции»

28

### Г'О!

29 Кто родился 25 сентября – во Всемирный День мечты и День рождения журнала?



31 Точка-тире: зашифрованная история Альфреда Вейла

34 Владимир Якуба: «Если ты не действуешь здесь и сейчас, скорее всего, и в будущем так и не начнешь»

36

### Кушать п'Одано

37 Топ-5 простых осенних блюд из 5 ингредиентов со всего мира

40 Gourmet Alliance – место имеет значение

42

### Пр'О карьеру

43 Айрэн По: «Если человек с детства знает о своих талантах и идеальных профессиях, то он значительно раньше встанет на ноги и будет полезен себе и обществу»

44

### Пр'Орыв

45 Яна Прошкина. Букеты, о которых говорят во всем мире

46 Анна Харламова. Аристократка из Армавира

48 Василий Соболев: «Самое интересное – принимать участие в спектаклях»

49 Наталья Вишневская: «Каждый человек совершенно в любом возрасте может полностью изменить свою жизнь»



стр. 18

50

### На зд'Оровье

51 Оксана Румянцева: «После рождения ребенка жизнь не заканчивается и ваша фигура может быть еще лучше, чем была до родов»

52 Елена Михайлова: «Улыбка – это зеркало человека и путь к сердцам людей. И я помогаю людям это реализовывать и сама становлюсь от этого счастливее»

54 Валерия Мисник. Что такое кинезиология и как научиться «слышать» свое тело

56 Артур Бетуганов. Как выбрать врача-стоматолога

58 Ольга Апреликова: «Функциональная интегративная превентивная медицина занимается не залечиванием симптомов, а выявлением истинных причин недугов человека и предотвращением возникновения заболеваний»

60 Любовь Хашагульгова. Цифровая и функциональная стоматология

62

### 'О как!

63 Наталья Решетова: «Ландшафтный дизайн – это как танец, который создаешь руками»

64 Филипп Литвиненко. Автор книги, за которую дерутся женщины

65 Наталья Яницкая о Теневой Матрице Судьбы

66 Татьяна Черепанова: «Научитесь управлять реальностью с помощью метафорических карт, применяя простые и действенные техники работы с подсознанием»

67 Катя Ши: «Женщина – это состояние души»

68

### Без сп'Ойлеров

Лучшие фильмы о выборе жизненного пути с цифрой 5 в названии

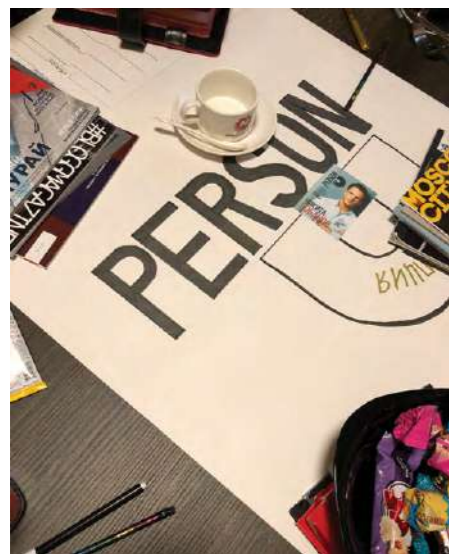
74

### М'Оими глазами

Лучшие персоны года города Санкт-Петербург по версии журнала PERSONO. Итоги 1-й Ежегодной церемонии награждения победителей премии «PERSONO года 2021» города Санкт-Петербург



# История журнала



ИДЕЯ СОЗДАНИЯ ЖУРНАЛА  
ЗАРОДИЛАСЬ 12 ЯНВАРЯ 2019 ГОДА

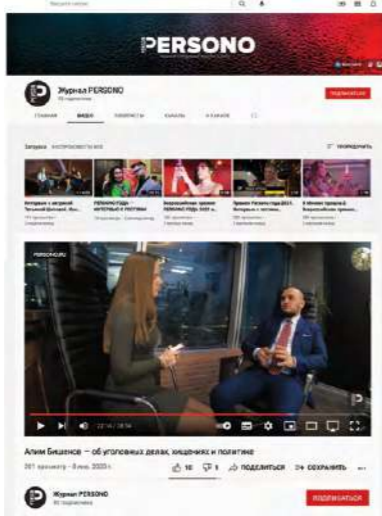
17 декабря 2019  
года журнал был  
зарегистрирован в  
Роскомнадзоре



15 ноября 2019 года был  
запущен сайт Persono.ru

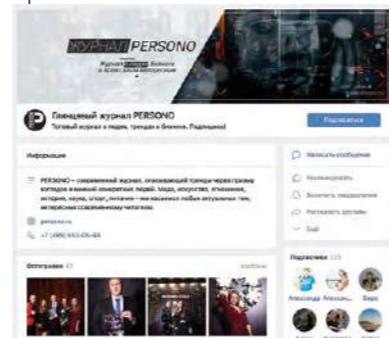


19 ноября 2019 года была  
опубликована первая  
новость на сайте



8 января 2020 года  
было записано и  
опубликовано первое  
видеоинтервью для  
YouTube-канала. Гостем  
стал адвокат Алим  
Бишенов. Интервьюер –  
Яна Киреева

9 января 2020 года  
была создана группа  
во ВКонтакте



23 июня 2020 года был  
запущен Telegram-канал



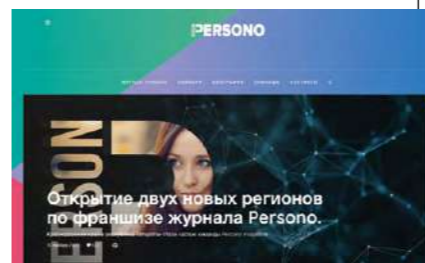
16 июля 2020 года был  
создан блог в Instagram



**Интересные факты:**  
Задолго до этого был создан и запущен другой аккаунт в Instagram @persono\_magazine, который был заблокирован. У нас было более 15 тыс. подписчиков. Т.к. под таким ником уже нельзя было зарегистрировать новый, мы назвали его @persono\_russia. Также создаются аккаунты регионов. Уже есть аккаунты @persono\_moscow, @persono\_kuban, @persono\_tatarstan



25 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА  
– ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ  
ЖУРНАЛА. В ЭТОТ ДЕНЬ  
БЫЛ ОТПЕЧАТАН ПЕРВЫЙ  
ВЫПУСК ЖУРНАЛА, И  
НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ  
ОН БЫЛ ДОСТАВЛЕН В  
МОСКВУ.



15 ноября 2020 года  
заключен первый договор  
по франшизе журнала

21 апреля 2021 года  
состоялась II Ежегодная  
церемония награждения  
победителей  
Всероссийской премии  
«PERSONO года 2021»,  
учрежденная журналом  
PERSONO



30 ноября 2020 года  
состоялось первое  
торжественное  
вручение премии  
«PERSONO ГОДА» от  
журнала PERSONO,  
которое прошло  
совместно с финалом  
конкурса «Миссис  
Россия-Вселенная»

7 июля 2021 года  
состоялась 1-я Ежегодная  
церемония награждения  
победителей премии  
«PERSONO года 2021»  
города Санкт-Петербург,  
учрежденная журналом  
PERSONO



28 июня 2021 года журнал  
стал победителем премии  
World Success Award 2021  
в номинации «Лучший  
глянцевый журнал года 2021»



10 июля 2021 года был запущен  
канал на «Яндекс.Дзен»

# МЕСТО СЛОБОЖКИ

БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ,  
КОТОРЫЕ ПРИНЕСЛИ  
УСПЕХ И ПРИЗНАНИЕ  
В БИЗНЕС-СРЕДЕ  
МИЛЛИОНЕРОВ

[onekingdom.ru](http://onekingdom.ru)  
 [@golc.pro](https://www.instagram.com/golc.pro)

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА

НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

ONE KING  
DOM



Наша редакция продолжает искать истории интересных уникальных предпринимателей, которые смогли добиться огромных результатов несмотря ни на какие жизненные невзгоды, неудачи и трудности. Сегодня мы расскажем о человеке, который в возрасте 28 лет добился грандиозных результатов. Бизнесом он уже занимается с 16 лет, запустил большое количество бизнес-проектов, некоторые из которых были успешными, некоторые – нет. На пути к своему успеху он прошел через предательство, долги и юридические проволочки. Но это не остановило его на выбранном пути. Он продолжал идти вперед к своей цели и на данный момент уже имеет 8 успешных бизнес-проектов, связанных с недвижимостью и строительством, и каждый по-своему уникален и неповторим, 5 из которых в начале его пути принесли ему успех и признание в бизнес-среде. Эти проекты приносят ему не только огромные доходы, но и удовлетворение оттого, что он несет пользу людям и делает их жизнь намного лучше. На сегодняшний день этот человек в столь юном возрасте уже получил признание в бизнес-среде и был принят в известный закрытый международный бизнес-клуб миллионеров премиального уровня CLUB 500. О пути становления в бизнесе, об успехах и неудачах мы поговорили с основателем группы компаний ONE KINGDOM, Станиславом Голицыным.

**\* – Станислав, здравствуйте, расскажите немного о себе. С чего начался Ваш путь?**

– Здравствуйте! Свое первое профессиональное образование я получил в колледже предпринимательства, потом, как и многие другие, поступил в университет. Мне очень хотелось самому многого добиться, и я начал работать над собой – изучал различную информацию, занимался самообразованием, проходил различные тренинги, обучался вместе с CLUB 500 в Сколково, открывал различные проекты, пробовал их реализовывать, искал себя.

Мои первые проекты, с которых все началось, – любительская футбольная лига и магазин одежды, а мой первый по-настоящему серьезный проект – это производство мебели, его я запустил с «нуля» вместе с партнерами в 2010 году, он работает и по сей день. Мы производим мягкую и корпусную мебель. Эту мебель используют и покупатели наших домов, так как она выходит дешевле той, что продается в крупных мебельных гипермаркетах, но по качеству она превосходит ее. Мы работаем в основном с юридическими лицами.

**– Что было потом?**

– Так как мебель заказывают, как правило, до ремонта, нас часто спрашивали, можем ли мы кого-то посоветовать для ремонта или строительства, это навело меня на мысль о том, чтобы открыть строительную компанию в партнерстве с другим предпринимателем. Проект был запущен и реализован, но позже у нашей компании начались проблемы – появился огромный долг перед заказчиками. Мой партнер без предупреждения вышел из проекта, оставив меня одного разбираться со всеми вытекающими из этого проблемами и обязательствами. Образовавшиеся долги я смог закрыть отчасти благодаря удаче – мне просто повезло, что в тот сложный период времени я начал сотрудничество с девелоперской компанией «ГАРД», которая является застройщиком коттеджных поселков. Наше с ними сотрудничество началось со строительства общежития и нескольких домов, после этого я начал активно помогать компании с маркетингом и впоследствии вошел в структуру компании и начал заниматься реализацией проектов.

На тот момент в компании было не так много продаж, как хотелось бы, хотя продукт был очень достойный. Я начал анализировать ситуацию и понял, что есть много причин, из-за которых цикл принятия клиентом решения о покупке недвижимости затягивается или сделка вообще отменяется. Одной из главных причин была продажа имеющегося у потенциального клиента объекта недвижимости. Они сами продают свои квартиры, пробуют продавать через агентство, привлекают к этому частных риелторов, в результате весь этот процесс затягивается на длительный срок. Чаще всего в таких случаях клиенты просто перегорают и уже ничего не хотят продавать и покупать. Понимая, что продажа своего жилья является для потенциальных клиентов большой проблемой и основным ключевым фактором, мешающим принять решение о покупке загородного жилья, я решил упростить этот этап для них и открыть для этого свой сервис по обмену квартир на загородные дома. Основной целью этого проекта было избавление клиентов от многих хлопот, связанных с продажей собственного жилья при покупке загородного дома.

Так я запустил свой следующий проект, который стал уникальным и успешным благодаря неудаче и проблемам в предыдущем бизнесе.

**– Расскажите подробнее об этом проекте. В решении каких проблем он может помочь желающим приобрести загородное жилье?**

– Все начиналось с малого. Сначала я нанял себе помощницу, которая захотела заниматься реализацией квартир клиентов, желающих приобрести наши загородные дома. Позже наша команда расширилась, и мы смогли





сформировать полноценный отдел по обмену квартир на загородные дома. На данный момент времени наш сервис прошел ряд реорганизаций в работе: он дорабатывался, совершенствовался и улучшался. И сейчас он уже включает полный цикл услуг «под ключ». К нам обращается клиент, желающий приобрести один из наших загородных домов, предлагая взамен свою имеющуюся недвижимость. Мы проводим оценку ее стоимости по рыночной цене, не занижая ее, и соответственно, ставим этот объект на продажу. Как правило, мы реализуем его в срок не более 35 дней и по цене, которая намного выше рыночной. Разницу между первичной оценкой недвижимости и реальной стоимостью ее продажи мы делим пополам с клиентом. После продажи недвижимости клиента мы предоставляем ему временное жилье для проживания в случае такой необходимости. Это новая двухкомнатная квартира, которая предоставляется на время строительства и отделки его дома. Мы берем на себя задачу по упаковке и перевозке вещей клиента из проданного жилья во временное, а потом и в новое. Клиент платит только первоначальный взнос за дом – 30 %. Остаток он вносит после переезда в свой новый дом и оформления документов, подтверждающих право собственности на него. Это такой аналог эскроу-счетов, используемых при продаже квартир в высотных многоквартирных домах.

**– С какими проблемами Вы столкнулись на пути становления данного бизнеса?**

– Для улучшения нашего сервиса мы постоянно проводили аналитику рынка данных услуг, анализировали все нюансы, недочеты, слабые стороны конкурентов, которые предоставляют сервис «трейд-ин». Постоянно работали над получением обратной связи от наших клиентов – узнавали о том, чего им не хватает. Был, например, такой момент в работе, когда клиенты отказывались от наших услуг и покупки дома только потому, что им не хотелось самим собирать свои вещи при переезде. В основном это были мужчины. Именно тогда я проработал этот вопрос и предложил добавить сервис переезда в наши услуги. Суть этой услуги заключается в том, что наши партнеры, с которыми у нас заключен договор на данный вид услуги, сами приезжают в квартиру клиента, собирают и упаковывают его вещи, после этого мы страхуем это имущество в страховой компании и только потом перевозим их. Клиенту остается только распаковать свои вещи в новом доме. Это все ускорило цикл принятия решения клиентами: они стали по-другому реагировать на наше предложение о покупке загородного дома. Мы сделали наши услуги удобными и комфортными для клиентов.

**– Расскажите о двух других Ваших проектах, которые помогли Вам стать успешным бизнесменом, получившим признание в бизнес-среде миллионеров.**

– На данный момент у меня уже 8 бизнес-проектов, они все так или иначе связаны с недвижимостью. О первых трех я Вам рассказал.

Четвертый проект – это агентство недвижимости, в кото-

ром мы можем помочь любому человеку либо найти какой-то объект недвижимости для покупки, либо продать то, что у него имеется. К нам часто обращаются по рекомендации, именно поэтому мы запустили полноценное агентство недвижимости.

Пятый проект – это девелопмент. Мы приобретаем участок земли и занимаемся управлением проектом по строительству дома. Находим подрядчика, строим дом на этой земле. А дальше – упаковываем это предложение для продажи. Все это реализуется, мы находим покупателя на этот дом, и получается такой полноценный проект от покупки земли до последующей его реализации.

**– Вы упомянули о том, что у Вас уже 8 бизнес-проектов на данный момент. Расскажите о трех новых проектах, которые Вы недавно запустили.**

– Да, совсем недавно мы запустили еще один проект – производство заводских сборно-монолитных домов. Это очень крутая технология, которая использовалась еще в советское время и используется сейчас в строительстве высотных домов, но она никогда раньше не использовалась в малоэтажном строительстве. Мы эту технологию доработали, улучшили и запустили в производство. Уникальность этой технологии заключается в том, что цикл строительства такого дома очень маленький и составляет всего лишь от 1 до 1,5 месяцев, несмотря на такой короткий срок, это очень качественные и прочные дома. На заводе заливаются большие панели – 4 метра в длину, 3 – в высоту и 140 мм в толщину. Из этих панелей на участке собирается буквально за 3 дня такой заводской дом. Для обшивки его наружных стен используется утеплитель толщиной 200 мм, для облицовки – декоративный камень нашего производства.

На данный момент мы разработали 3 типа таких домов. Первый – классический тип 2-этажного дома площадью 150 м<sup>2</sup>. Мы его доработали и переделали под стиль хайтек, сделали его с плоской крышей. Второй – одноэтажный дом площадью 144 м<sup>2</sup>. Этот проект дома был разработан совместно с резидентами CLUB 500 компанией DIRBI. И наш алмаз – третий тип дома, также разработанный совместно с резидентом CLUB 500 компанией EASY DOM, которая занимается строительством домов в стиле фахверк, – 2-этажный дом площадью 288 м<sup>2</sup>, при разработке которого мы решили скомбинировать наши дома. 1 этаж дома будет заводской сборно-монолитный, второй планируется строить по фахверковой технологии. Получится очень красивый современный стильный дом. Первые такие дома мы построим на собственной земле, а уже после этого будем продвигать этот проект на рынок.

**– Расскажите о Ваших планах на будущее.\***

– В ближайшее время в рамках нашей группы компаний мы запускаем еще несколько проектов, которые абсолютно никак не будут связаны с недвижимостью. Два из них благотворительные.

Первый проект – это установка детских спортивных площадок для детских домов за счет нашей компании. Сейчас мы уже прорабатываем весь этот проект. Площадки уже закуплены, мы готовы к их установке, но есть много ад-



министративных моментов, которые нужно еще решить, – это работа с администрациями городов. Мы хотим запустить этот проект по регионам, соответственно, там есть очень много моментов в согласовании, и мы сейчас проходим их. До конца года мы планируем установить как минимум 5 таких спортивных площадок, а в следующем году уже двигаться дальше. Нам это очень интересно. В целом вся наша работа, все наши проекты связаны с улучшением жизни людей, и в данном случае это касается улучшения жизни детей. Мы очень хотим, чтобы все это продвигалось и мы смогли установить как можно больше таких площадок и улучшить жизни как можно большего количества детей.

Второй благотворительный проект – это создание эксклюзивной коллекции брендовой одежды. Разработана она будет лично мной, для ее создания я буду привлекать в помощь себе дизайнеров. Часть средств от реализации этой коллекции будет уходить на благотворительность. В данный момент мы ведем переговоры с Благотворительным Фондом Константина Хабенского. Мы хотим, чтобы часть денег от продажи коллекции поступала напрямую от покупателей в фонд. В данный момент мы работаем над реализацией этой функции. Покупатель будет выбирать понравившуюся вещь из коллекции, сканировать ее QR-код и сразу же указывать ту сумму, которую он готов за нее заплатить. После оплаты эта сумма будет напрямую поступать на расчетный счет фонда. Нам очень интересно это направление. С помощью этого проекта мы не хотим зарабатывать, мы хотим реализовать свою идею, которая заключается в дополнительной помощи людям, нуждающимся в ней.

Кроме этого, мы запускаем еще один проект – свой бренд косметики. Этот продукт мы планируем продвигать не только на российском рынке, но и хотим вывести его до конца года на международный рынок. Это будет натуральная косметика – классическая коллекция для повседневного ухода за собой, а также профессиональная линия косметики для использования ее в салонах красоты, косметологических центрах. Это новый продукт для нас, в котором лично я очень заинтересован, так как, по сути, мы ничем, кроме недвижимости, не занимались до этого. Этот проект мы запускаем в ближайшее время, он будет достаточно громко греметь, мы уверены в этом, потому что все наши продукты мощно заряженные и мы стараемся максимально качественно их развивать. И самое главное: все наши проекты, все то, чем мы занимаемся, чем занимается наша группа компаний, – это абсолютно экологичные проекты, и все они направлены на помощь, развитие людей, все они помогают людям повышать качество их жизни. Наши клиенты сначала покупают нашу недвижимость, в которой они живут семьями со своими детьми. Потом для постройки и отделки домов используются наши строительные материалы – дом обустраивается нашей мебелью. Кроме этого, клиенты могут покупать нашу брендовую одежду и косметику. Это целая экосистема, которую сейчас я выстраиваю, и к этим проектам и продуктам будут добавляться новые. Мы не будем останавливаться только на этих проектах, мы будем постепенно развивать, развивать и еще раз развивать нашу группу компаний, которая состоит из таких хороших качественных проектов. Я вижу в этом свою личную миссию – давать в первую очередь именно качественные проекты и продукты.

**– Что бы Вы могли посоветовать начинающим бизнесменам на пути их становления?**

– Недавно я начал вступать в различные партнерства. Свою миссию я вижу в том, чтобы помогать тем, кто только начинает работать в девелопменте, в строительстве, в других каких-то сферах деятельности. И, несмотря на столь юный возраст, я уже создавал огромное количество проектов, успешных, неуспешных, были провальными, были партнерские, такие, которые затягивали меня в безумные разборки, огромные долги, юридические проволочки. Я очень многое повидал на своем пути в бизнесе, через многое прошел, совершил много ошибок. И мне очень хочется помочь молодым начинающим предпринимателям избежать моих ошибок, я готов с минимальной прибылью для себя помогать им с выходом на рынок. Я столкнулся с тем, что люди входят в различные партнерства и своими какими-то действиями их просто обесценивают. В партнерстве важно уважать и слышать друг друга несмотря ни на какие обстоятельства, в этом и заключается партнерство. Конечно, партнерские отношения могут просто не заладиться, партнеры могут не сойтись в характерах, еще в чем-то, но в любом случае важно, чтобы сохранилось уважение к чужому труду. Ведь то, что для тебя делают, неважно, хорошо это сделано или плохо, соответствует твоим ожиданиям или нет, – это сделано, и на это затрачены силы, время, энергия. Из партнерства всегда можно выйти красиво, сохранив хорошие взаимоотношения. Вот что важно – отношение людей друг к другу. Бизнес бизнесом, деньги деньгами, но вот для меня лично самое ценное – это человеческие качества.



**Поэтому я очень хочу, чтобы бизнес-сообщества, предпринимательство развивались, больше отталкиваясь не от денег и выгоды, а от личных качеств человека, от качества его проекта, продукта, идеи, сервиса. Только в этом случае, когда ты пройдешь все эти стадии, возможно, сможешь стать по-настоящему хорошим предпринимателем, который приносит хорошие идеи, развивает свой бизнес, бизнес-сообщество и делает это экологично во всех сферах: и во внешней среде, и во внутренней – для своей команды и для своего партнерства. И именно это приносит хорошие деньги и результат.**

Это мои принципы, по которым я лично живу и работаю, и я хочу, чтобы наше сообщество росло именно в таком ключе. К счастью для меня, большинство моих партнерских проектов на данный момент именно такие – мы с командой заряжены на положительный результат, и я всегда готов отказаться от своей прибыли, если я вижу, что мне нужно доделать и улучшить свой продукт. Это очень важно, и эту идею я хочу нести в массы, чтобы общество двигалось и развивалось именно в таком ключе.

# ОБЪЕДИНИТЕ СВОИ ВЕРИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА

Фотос: Владимир Прохоров



вариантов  
выбора пути к успеху

*Татьяны  
Шитовой,*

официального голоса «Алисы»  
и «Яндекс.Станции»

 shitovaactress



СМОТРИТЕ  
ВИДЕОИНТЕРВЬЮ



Ф

ортуна выбирает себе любимчиков не просто так. Она избирательна, она одаривает своими дарами только особенных людей, тех, кто прилагает усилия на пути к своему счастью и успеху и действует в своей жизни несмотря ни на что и вопреки всем обстоятельствам. Путь к славе и известности не всегда устлан одними изумрудами и розами. Для того чтобы получить признание в своей сфере, нужно приложить максимум усилий и пройти через многое. Нужно найти свой путь, и выбирать его необходимо правильно. Нужно использовать все шансы, которые дает тебе судьба. Нужно научиться слышать саму судьбу и понимать ее знаки. Сегодня мы расскажем о таком человеке – российской актрисе театра и кино, актрисе дубляжа Татьяне Шитовой.

Ее голосом в России говорят Скарлетт Йоханссон, Эмма Стоун, Марго Робби и многие другие актрисы, а также голосовой помощник и умные колонки. Благодаря ей мы точно знаем, куда нам повернуть и как правильно двигаться к своей цели. Татьяна Шитова озвучила более восьмисот фильмов, является официальным голосом виртуального голосового помощника «Алиса», созданного компанией «Яндекс». «Алиса» работает на смартфонах и компьютерах, в автомобилях и в «Яндекс.Станции».

*– Татьяна, здравствуйте! Расскажите о том, как Вы стали актрисой дубляжа. Почему выбрали именно эту сферу деятельности?*

– Здравствуйте! Изначально ни о какой профессии актрисы дубляжа я даже и не думала, моя жизнь складывалась совершенно по другому сценарию. Я хотела стать актрисой и играть на сцене. Поэтому я поступила в Высшее театральное училище имени М. С. Щепкина в Москве. После его окончания много лет играла в театре. Сначала я попала в труппу МХАТа имени М. Горького под руководством Татьяны Дорониной, которой я очень признательна и благодарна за то, что она взяла меня в театр: она поверила в меня, она в меня вложила очень многое. Для меня Татьяна Доронина – это такая грандиозная личность, которая покоряет всех одним своим взглядом. Ей даже не нужно для этого что-то говорить. Вырасти у такого человека – это огромная честь, и очень хорошая школа жизни, и сильная театральная школа. Во МХАТе я проработала два года. Поняла, что я наигралась классики – Чехова, Островского, этот жанр я уже знала полностью, и мне захотелось попробовать себя в чем-то новом, хотелось получить совершенно другой актерский опыт.

Меня пригласили работать в Московский драматический театр «Сфера» Екатерины Еланской. Екатерина Еланская была очень нестандартным режиссером, достаточно сильно вызывающим какую-то критику, какой-то резонанс. У нее были какие-то необычные постановки, какой-то свой уникальный, нетрадиционный взгляд на театр. Мне все это было очень интересно. Хотелось себя в этом попробовать. Это было что-то

новое, новый формат игры, будоражащий мое воображение. К тому же, сам зал театра был в 10 раз меньше зала классического МХАТа. Это был непривычный для меня театр – камерный, маленький, с круглой, как в цирке, сценой, вокруг которой располагается зритель. Ты как будто находишься лицом к лицу со зрителем, все чувства обостряются: ты получаешь совершенно другие, неведомые ранее ощущения от игры на такой сцене. В театре Еланской я проработала несколько лет. Потом в какой-то момент времени я опять поняла, что мне нужно что-то менять и двигаться дальше.

Так я попала в антрепризные проекты и начала играть в них. Антреприза – это такой театр, в который набирается команда актеров на один конкретный спектакль. Для участия в таких спектаклях приглашаются актеры из разных театров, известные люди, звезды – какие-то селебрити. Над постановками каждый раз работают разные режиссеры. Это всегда какой-то новый проект с совершенно разными людьми, разными постановками, разными идеями и взглядами, и именно этим меня и привлекла такая форма работы. Это настолько увлекательно и интересно каждый раз встречаться и работать с разными людьми. Я, например, работала и с Сергеем Маковецким – это вообще для меня потрясающий человек, потрясающий актер, невероятная личность. Работала со Станиславом Садальским, с Эвелиной Блэданс, Татьяной Догилевой, Татьяной Васильевой. Каждый раз ты знакомишься с такими уникальными сильными личностями, которые сами смогли создать свою жизнь. Они интересны и как личности, и в творческом плане. Этот период моей жизни был тоже потрясающим. Мы работали, обща-

лись, очень много гастролировали. Так я объездила нашу необъятную Россию, увидела много потрясающих мест благодаря участию в этих антрепризных проектах.

И как-то в такой период мой одноклассник Миша Сафронов пригласил меня на радио. Он вел какую-то музыкальную программу, и ему нужно было записать джинглы для оформления его эфира. Джингл – это такая маленькая короткая музыкальная заставка с законченной фразой с вокальной пропевкой. Почему он позвал именно меня, я понятия не имею. Но именно с этого момента началась моя работа в сфере озвучивания. Судьба сложилась таким образом, чтобы постепенно привести меня именно в дубляж.

Я пришла на радио, совершенно не понимала, что, где и как говорить. Там был замечательный звукорежиссер Саша Самохин, который поработал со мной над Мишиным роликом. Он стал периодически меня приглашать и работать со мной в этом направлении: объяснял, что такое звук, как можно сыграть в ролике за 20 секунд и успеть донести какую-то мысль.

“

*Многие меня спрашивают о том, как попасть в дубляж. Я понятия не имею. В него меня привела сама судьба. Специально я этот путь не искала, а вот мой актерский опыт мне очень помог здесь раскрыться.*

“

Позже знакомая девушка – она была ассистентом на съемочной площадке – пригласила меня поработать в озвучании кино. Почему она меня пригласила, я так и не поняла. На тот момент времени я умела озвучивать только 20-секундные аудиоролики для радио, а как озвучивать фильмы, не имела ни малейшего представления.

“

*Помню мой первый большой фильм – «Ловушка времени». Я сходила в кинотеатр, посмотрела его и поняла, что это очень хорошо ложится на мою актерскую задачу, актерскую личность, мне это близко по духу. Я озвучивала главную роль в этом фильме в течение трех часов, это было очень увлекательно и интересно. Это время пронеслось, как одно мгновение. Мы то попадали в какое-то прошлое, то переносились в будущее, постоянно от кого-то убегали. Я в буквальном смысле побывала во многих местах за эти 3 часа. Это было настоящее, захватывающее дух приключение, и поэтому такая форма озвучивания кого-то другого за кадром мне очень пришлась по вкусу. Я поняла, что это мое.*

“

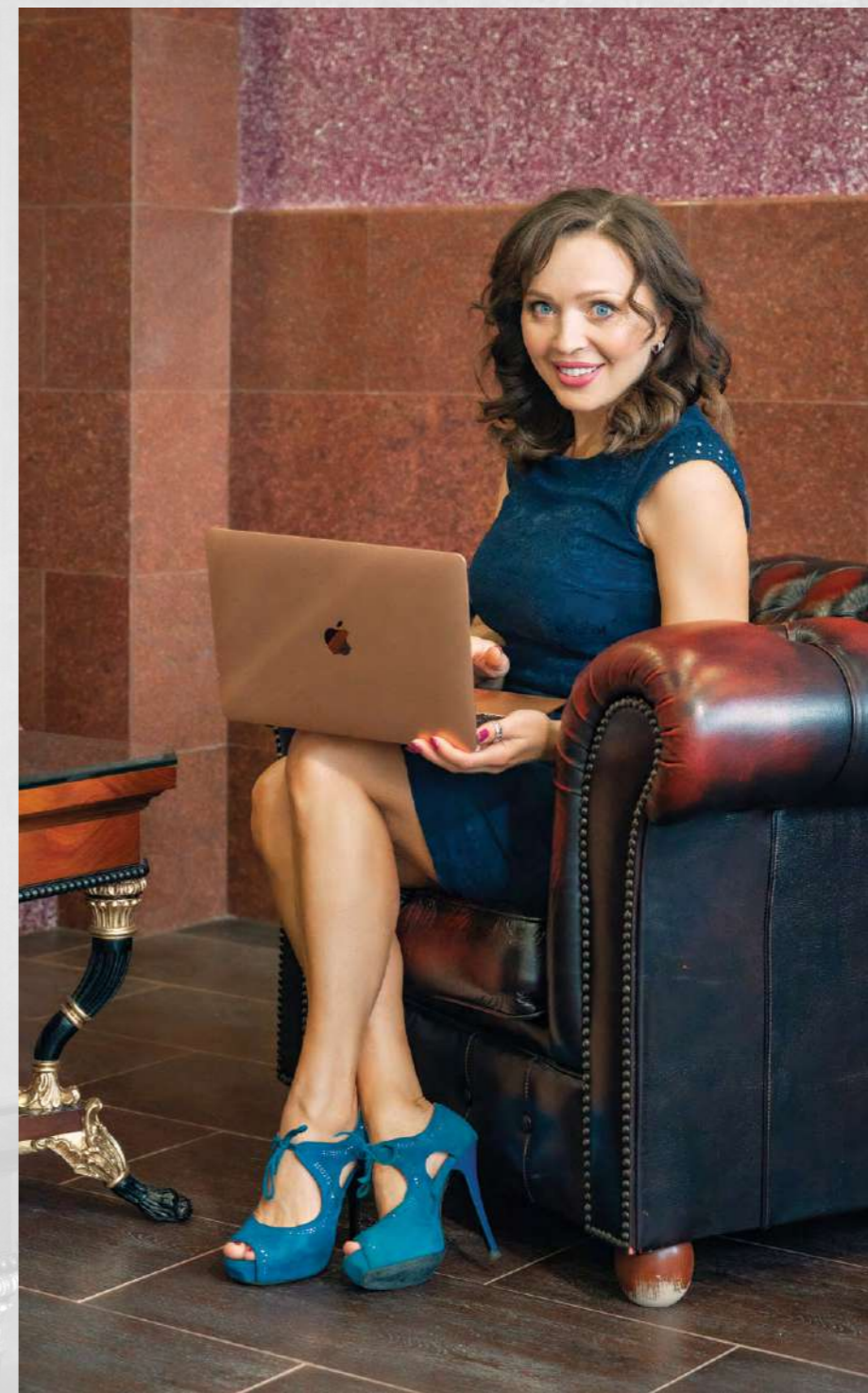
Некоторым моим коллегам такой жанр деятельности не очень нравится, потому что это технически сложная работа. Они не могут через эти сложности переступить. Действительно, в нашей работе есть технически сложные моменты, но ты через них проходишь с опытом, технические вещи ты все равно наработываешь, главное, чтобы эта сфера деятельности тебе нравилась и была по душе.

*– Татьяна, расскажите об этих сложностях работы актрисой дубляжа. Как вообще происходит сам процесс озвучивания фильмов?*

– Ты заходишь в полностью заглушенную комнату в крошечной темноте. В комнате ты находишься наедине с самим собой. Только ты и микрофоны вокруг тебя и на тебе. Эта тишина может начать давить на тебя. Многие начинают чувствовать себя некомфортно в такой обстановке. К этому нужно привыкнуть. То есть все рождается из темноты и тишины. Микрофоны настолько чувствительны, что улавливают твое малейшее дыхание. Так начинается магия творчества.

Прямо перед тобой серый экран с фильмом, меняющий оттенки цвета от светло-серого до темно-серого, на котором постоянно бегут какие-то цифры, фигуры и еще что-то, и от всего этого начинает рябить в глазах. Это страшно утяжеляет работу: постоянно хочется протереть экран, смахнуть защитное поле, потому что очень плохо, размыто видно героиню, ее мимику, ее рот при произношении фраз. А ведь в работе актера дубляжа это самое важное. Это раньше был открытый экран с фильмом без всяких помех на нем. Ты просто смотрел и писал. Сейчас все иначе. Все зашифровано, засекречено, для того чтобы до выхода фильма в прокат его никто не украл и не использовал в своих коммерческих целях.

Из-за этой защиты в буквальном смысле ты не можешь поймать свою героиню, ее рот, ее глаза, выражение лица. А ведь самое важное в озвучивании картины – получить эффект полного слияния актеров дубляжа с их героями. У зрителей не должно возникнуть даже тени сомнения в том, что персонажу не подходит этот голос, он как-то не так говорит, не должно быть никакого диссонанса, все должно быть цельное и единое. И все это зависит от правильно подобранного актерского состава, который будет дублировать каждую роль. Этим всегда занимается режиссер дубляжа, и это очень важная профессия в этой сфере деятельности.



Еще одна сложность заключается в том, что когда ты уже отписал картину, все сделал и ушел, когда ты думаешь, что этот проект закрыт, ты выполнил свою миссию в нем, тогда начинают приходить правки. Например, когда редакторский отдел, который занимается утверждением переведенных текстов, спускает какую-то фразу, слово, которое нужно переписать. Нужно было, например, сказать не сумка, а клатч. Или поменять местами слова в предложении. Сказать: «И она пошла на прогулку» вместо «И пошла она на прогулку». На первый взгляд кажется, что это не значительный пустяк и на смысле картины он не отражается. Но текст в отделе переводов не утвердили. Правка пришла, значит нужно это переписывать. А у тебя уже расписан весь график на много дней вперед, очень

много работы, тебя везде ждут. И для того чтобы переписать эту фразу, тебе нужно обязательно приехать именно в ту студию, в которой писался этот фильм. У тебя должны висеть именно те условно 153 микрофона, которые висели при записи, и именно там, где они висели, потому что они улавливали твое дыхание определенным образом. Именно естественное дыхание, а не вздохи, охи и тому подобное. Человек ведь постоянно дышит, и дышит в определенном темпе и ритме, и при разных обстоятельствах учащается его сердцебиение. Абсолютно мертвой тишины не бывает. Бывают какие-то еле уловимые слухом вибрации воздуха при дыхании. И это все записывается при озвучивании фильма. Ведь картина получается полнокровнее и реалистичнее тогда, когда это все передается



на экран, все происходит как в жизни. Поэтому так важно попасть именно в те технические условия, в которых записывался весь фильм. Для того чтобы не было фальши.

Еще, например, бывают ситуации, когда при монтаже оригинальной версии фильма пропал кусок с дыханием героини. Для того чтобы избежать пиратства при озвучивании, оригинальную версию фильма постоянно монтируют по-разному, всегда присылают его разными кусками. Тебе приходит одна версия монтажа – ты ее озвучила. Потом приходит другая версия монтажа – ты опять озвучила. И вот во время такого постоянного монтажа оригинала очень часто теряются кусочки с дыханием героини. Раз – и нет на этой дорожке твоего дыхания. Оно просто пропало. Все, значит ты едешь на эту студию и дышишь, потому что это дыхание нужно вставить в озвученную версию фильма.

*– А каких актрис было сложнее всего озвучивать?*

– Очень длительное время я никак не могла притереться к Скарлетт Йоханссон. С ней я прошла путь от ненависти до любви, а не наоборот. Когда после кастинга меня утвердили ее озвучивать, я вообще не могла понять, что это за актриса такая и почему она так нравится Вуди Аллену, почему он с ней так «носит». Для меня она была какой-то деревянной, одинаковой, неинтересной актрисой. С ее участием вышел фильм, в котором она играла сексуальную приму, и, на мой взгляд, она вообще не подходила на эту роль: в ней не было этой сексуальности, королевы и покорительницы мужских сердец. Поэтому мне было очень сложно срастись с ней – я просто не воспринимала ее как актрису. Самое забавное, что на сегодняшний день мне она очень нравится. Например, нравится, как она играет в серьезном кино – в фильмах «Черная Вдова», «Кролик Джоджо». Для меня Скарлетт открылась совершенно с другой стороны, как невероятно глубокая драматическая актриса. В этих ролях она попадала прямо в десятку. Это однозначно были роли именно для нее.

*– А есть такие актрисы, которых с первого раза удалось озвучить? С которыми Вы смогли слиться сразу?*

– Думаю, это озвучивание роли Кэмерон Диаз в фильме «Очень плохая училка». Кэмерон Диаз мне всегда очень нравилась. Хотя бы за то, что при ее модельной внешности, при популярности ее красоты она всегда не боялась сыграть то полупьяную, то нерасчесанную и лохматую героиню с сигаретой в зубах. Вот это гениально. Это настоящее актерское качество. Она молодец. И я помню, что в «Очень плохой училке» мне очень понравилось ее игра. И когда мы включили этот фильм много лет спустя, когда уже подросла моя дочь Василиса, я послушала себя и подумала: «Да, мы отлично спелись с Кэмерон».

*– Бывало ли такое, что Вам предлагали роль, а Вы от нее отказывались? Есть ли такие роли, которые Вы не беретесь озвучивать вообще?*

– Да, бывали случаи, когда я отказывалась озвучивать какую-то роль. Например, я не люблю озвучивать наше российское кино, потому что я не вижу смысла переозвучивать наших актеров. У каждого из них есть какая-то своя

особенность и индивидуальность речи, которая придает изюминку героине. Я понимаю, когда у актера есть какой-то речевой дефект, который не прописан в сценарии и который режет слух, потому что все остальные говорят нормально. Это портит образ, потому что это экран. Тогда, конечно же, можно переозвучивать. Во всех остальных случаях я не вижу в этом никакого смысла.

Не берусь озвучивать фильмы с нецензурной лексикой. Нет, я не ханжа, у всех бывает. Но выставлять это на экран как самоценность, в художественное кино, я не вижу особого смысла. Можно иногда, но, вообще, этот жанр не для меня. Поэтому да, я отказываюсь озвучивать такие роли.

Еще я могу отказаться от роли в очень крикливом кино. Я не хочу орать и терять при этом свой голос, такое кино я озвучивать не буду. Я работаю моим голосом и терять его не хочу. Поэтому я отказывалась и отказываюсь от таких ролей.

*– Получается, что Вы уже теряли голос, знаете, что это такое, раз отказываетесь от таких ролей?*

“

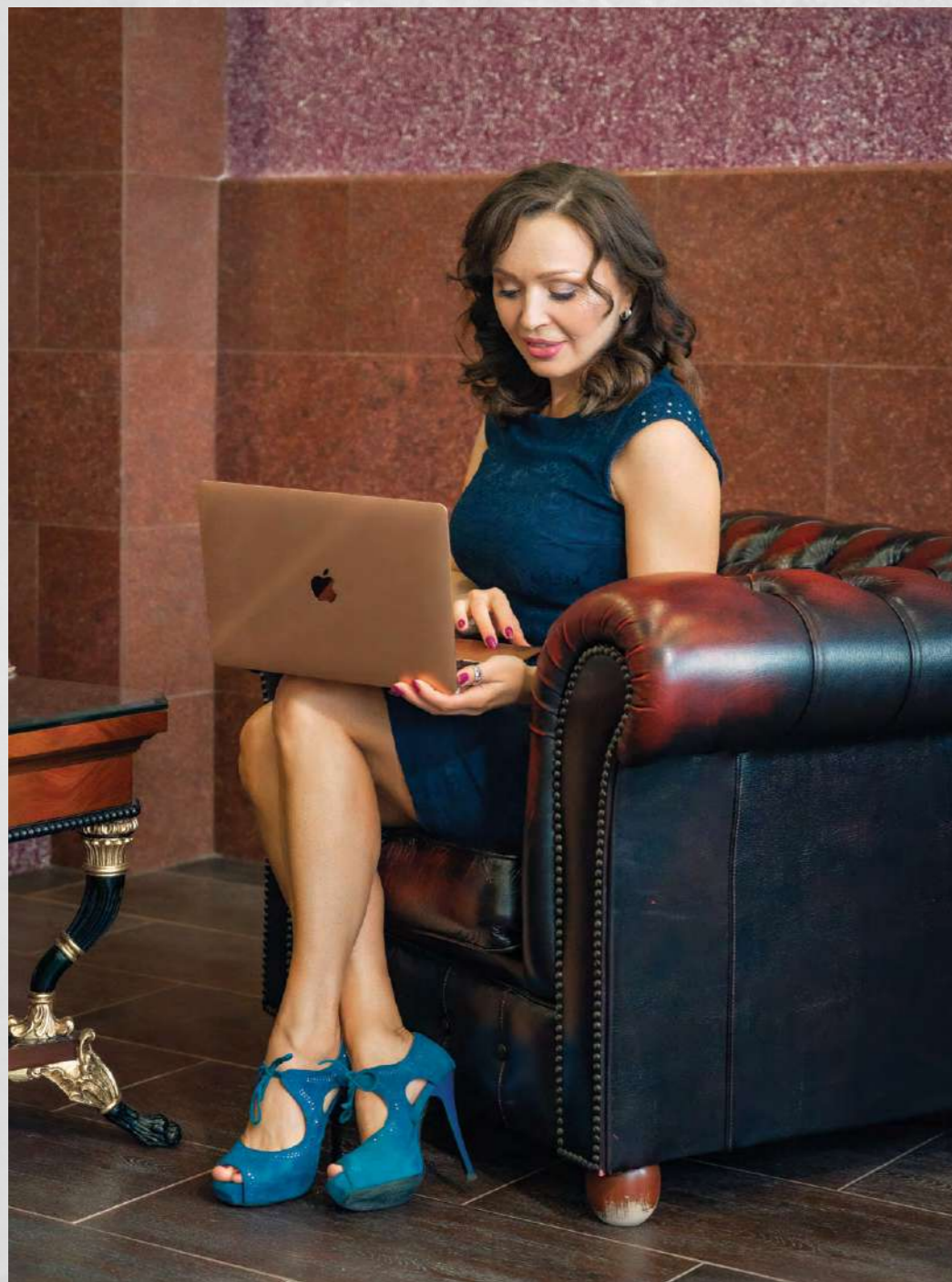
*– Да, я теряла голос, и так, что вообще не могла издать ни единого звука. У меня всегда был очень слабый голос, теряла голос на театре, просыпаешься – и можешь только шипеть. Вот это самое смешное – сейчас у меня популярный голос, а ведь именно он был моим самым слабым звеном.*

“

У меня были узелки на связках, мне предлагали сделать операцию, но я отказалась и решила пойти более длительным путем, который привел в итоге к их рассасыванию и разглаживанию. Вот такой парадокс – именно мой голос принес мне известность. Тот мой маленький инструмент, эти мои 2 слабые связочки, тот голос, который у меня все время терялся, пропадал, который я постоянно лечила. Из-за меня даже отменяли спектакли, потому что я не могла ничего сказать.

*– А сейчас нет таких проблем?*

– Сейчас уже таких проблем нет, голос уже полностью натренирован. Каждое утро я обязательно делаю артикуляционную, голосовую гимнастику, которой меня научила Марина Никольская. К сожалению, ее уже нет в живых. Даже после института я к ней бегала на занятия, и она мне помогала, потому что она знала мои трудности с голосом и что у меня впереди большой гастрольный график. Мы записывали с ней на диктофон эти упражнения, для того чтобы я могла все время заниматься, потому что с моими особенностями голоса это было особенно нужно. Я все время завидовала тем, у кого все хорошо, кому не нужно постоянно заниматься, эти артисты могли просто выходить на сцену и гово-



рить. А я нет. Я вышла, сказала что-то чуть громче, и все, у меня упал голос, куда-то засел, и я не могу ничего сказать. Голос я могла потерять за секунду. В такие моменты думала лишь о том, как бы мне доиграть спектакль до конца. Никакого крика, это все не для меня. У меня и у дочери то же самое. Честно крикнула: «Дедушка Мороз!» – значит потом неделю хрипеть. У моего папы так же было. На наш голос влияет все. Если поволновался – теряешь голос. Заболел – потеря голоса. Уехал, сменил локацию – опять теряешь голос. А ведь я постоянно гастролировала. Я ведь не могу подвести спектакль, у меня нет замены на гастролях. На данный момент получается, что я уже настолько прооралась, что голоса я уже не потеряю ни при каких обстоятельствах.

*– Расскажите о том, как вышло так, что именно Вы стали официальным голосом виртуального голосового помощника «Алиса», созданного компанией «Яндекс». Как вообще Вы попали в этот проект?*

– Никаких заявок на кастинг в этот проект я не подавала. Даже представления никакого об этом проекте не имела. Была очень далека от всего этого. Когда меня пригласили на пробу и на знакомство представители «Яндекса», я вообще не понимала, что мне предлагают. Мне позвонили, что-то очень долго говорили. Я подумала, что это что-то непонятное и странное, это все вызвало огромные сомнения у меня, и поэтому я долгое время не находила времени для встречи с ними. Я думала о том, что у меня и без этого много работы и что-то



непонятное мне не нужно. Вот когда у меня не будет работы, тогда я и найду время для пробы. Но в итоге, они все-таки уговорили меня, и мы встретились. На встречу пришло очень много человек. Все они что-то говорили, объясняли на своем техническом, айтишном языке. Для меня это вообще все как параллельный мир. Мне было сложно понять, что они от меня хотят. В конце концов они дали мне какой-то текст, и я его просто прочитала. Они все так часто совещались, что было понятно – они очень трепетно относятся к этому проекту. В конце концов они приняли свое решение, и мы начали работать. На момент создания «Алисы» голосовые помощники еще не были так популярны. Это вообще было что-то новое и непонятное. Это сейчас «Алиса» – какой-то праздник для нас, потому что она может и с ребенком поговорить, и рецепт подсказать, ее можно троллить, устраивать пранки с ней и делать пародии на нее. Это все так смешно, весело и забавно. А вот работа над ней была абсолютно монотонной, долгой и бесконечной.

*– А на данный момент Ваша работа над ней уже закончена или продолжается? Часто к Вам обращаются для того, чтобы что-то еще записать?*

– Конечно же работа над ней продолжается и по сей день, потому что у «Алисы» постоянно выходят какие-нибудь обновления, появляется необходимость что-то записать, дополнить. Ребята из «Яндекса» настолько сильно любят свою «Алису», что они ее все время дорабаты-

вают, улучшают, развивают. Это очень круто. Можно как угодно к ней относиться, например говорить, что она мне не то сказала, она меня не туда увела, но этот проект – это шикарная задумка, и он получился масштабный и колоссальный.

“  
*Каждый раз, когда я вспоминаю об этом проекте, я думаю о том, как же здорово, что я непосредственно к нему причастна.*

“  
*– Нравится ли Вам слышать свой голос? Пользуетесь ли Вы сами продуктами проекта «Алиса»?*

– Фанатом собственного голоса я не являюсь. Специально свой голос я не слушаю, для того чтобы как-то оценить результат своей работы, как это делают некоторые актеры. Я считаю, что это неправильно сформирует мой слух и в итоге будет заштампованность в моей речи. Колонками постоянно не пользуюсь, они у меня есть поскольку-постольку. А вот навигатором я пользуюсь спокойно. Пару вопросов задать самой себе в телефоне могу, даже могу сама с собой поспорить, потому что это ненавязчиво. У навигатора голос получился более нейтральный, без эмоциональной окраски, в отличие от колонок. Он не напрягает мой слух совершенно. В машине я предпочитаю пользоваться именно «Алисой»: мне с ней комфортно. Свой голос в навигаторе я воспринимаю легко, как чей-то другой голос.

*– А были ли у Вас еще какие-то неожиданные нестандартные роли по озвучиванию, кроме «Алисы»?*

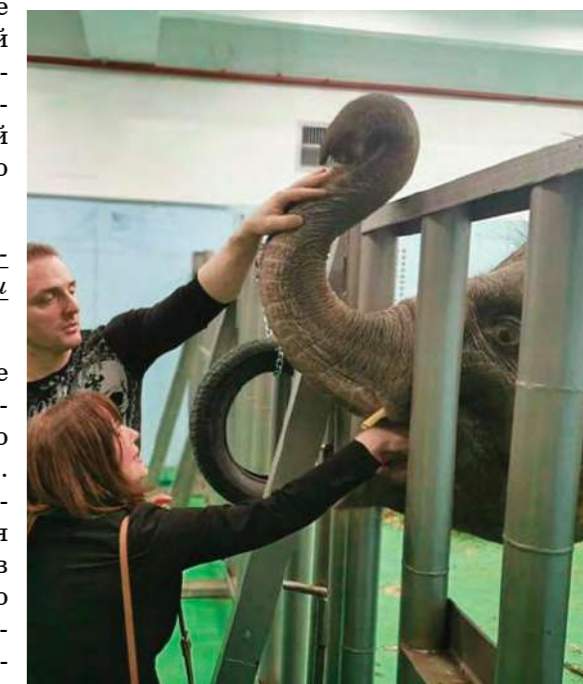
– Неожиданное предложение мне поступало от цирка Юрия Никулина по озвучиванию циркового шоу «Тайна новогодней звезды». В нем я озвучивала огромные волшебные говорящие часы. Во время записи процесса озвучивания часов велась видеосъемка. Мое лицо было в традиционном плотном классическом гриме, и в наиболее мимиче-

ских местах клеились специальные точки. Так создавалась проекция, которая потом переносилась на экран в форме часов, в нужный момент эти часы оживали. Это было сказочное шоу и очень интересная и увлекательная работа.

Вообще, история с цирком у меня завязалась давно. Я поклонница цирка братьев Запашных. И у ребят я записала не один проект, за что им очень признательна, и мы с семьей всегда с удовольствием бежим на представления Аскольда и Эдгара. Каждый спектакль уникален, невероятен и неповторим. Все цирковые представления – это захватывающие воображение произведения искусства. Мы заглядывали и в «святой святых», за кулисы, знакомились с расчудесной слонихой, моржами. Цирк – это целая планета.

*– Татьяна, благодарим Вас за такое интересное и увлекательное интервью. В завершение хотелось бы Вас попросить сказать какую-нибудь Вашу любимую коронную фразу «Алисы».*

“  
*– Для тех, кто за рулем: «Вы опять перепутали педали. Не пора ли вам пересест на самокат?»*





## 25 сентября во всем мире празднуют День мечты!

А в нашей редакции особенный праздник –  
День рождения журнала.

*Кто родился в этот праздничный день?*

МЫ ХОТИМ РАССКАЗАТЬ ОБ ИЗВЕСТНЫХ ЛИЧНОСТЯХ, КОТОРЫЕ РОДИЛИСЬ В ОДИН ДЕНЬ С PERSONO. ГЕРОИ НАШЕЙ ПУБЛИКАЦИИ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР, КОНТИНЕНТОВ И ДАЖЕ СТОЛЕТИЙ, НО ВСЕХ ИХ ОБЪЕДИНЯЕТ НЕ ТОЛЬКО ОДИНАКОВАЯ ДАТА РОЖДЕНИЯ, НО И ВЕРА В МЕЧТУ. У КАЖДОГО ПУТЬ К УСПЕХУ БЫЛ ТЕРНИСТ, КАЖДЫЙ СПОТЫКАЛСЯ, ПАДАЛ, НО НАХОДИЛ СИЛЫ ПОДНЯТЬСЯ И ИДТИ ВПЕРЕД. ТАКЖЕ И НАШ ЖУРНАЛ МАЛЕНЬКИМИ, НО УВЕРЕННЫМИ ШАГАМИ РАСТЕТ, РАЗВИВАЕТСЯ И ЗАВОЕВЫВАЕТ НОВУЮ АУДИТОРИЮ. А НА СТРАНИЦАХ PERSONO МЫ РАССКАЗЫВАЕМ О ТЕХ, КТО УМЕЕТ МЕЧТАТЬ И ВОПЛОЩАТЬ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ.



### Николай Николаевич Раевский

25 сентября 1771 г.  
(Санкт-Петербург, Россия)  
Полководец

Николай Николаевич – один из самых известных генералов русской армии. О нем каждый из нас слышал на уроках истории. В 3 года Николая уже зачислили на военную службу, в 19 лет он получил звание подполковника, а в 21 – стал полковником, заслужив первые боевые награды. Он твердо знал, чего хочет, и двигался к своей цели. В течение 30-летней службы он успел принять участие во многих сражениях, в том числе в бою под Салтановкой и на Бородинском сражении.



### Дмитрий Дмитриевич Шостакович

25 сентября 1906 г.  
(Санкт-Петербург, Россия)  
Композитор

Дмитрий Дмитриевич, посмотрев оперу Римско-Корсакова «Сказка о царе Салтане», понял, что хочет заниматься музыкой. Его талант как композитора отметил Александр Глазунов, и юноша поступил в консерваторию. Ему пришлось пережить и голод, который вызвал проблемы со здоровьем, и потерю отца, и войну, но он остался верен себе и музыке. Его композиции бессмертны и радуют слух уже нового поколения.



## Нино Черрути

25 сентября 1930 г. (Биелла, Италия)  
 Модельер

Нино – человек, который оставил неизгладимый след в истории Высокой моды. Однако в молодости он мечтал совсем не об этом, а грезил о журналистике. Производство одежды – семейное дело, которое Нино все же решил продолжить. В итоге он основал бренд *Cerruti* 1881 и совершил революцию в индустрии моды. Роскошная простота – так описывают стиль одежды бренда известного кутюрье. Наряды, созданные Нино, можно увидеть во многих фильмах. Например, костюмы для героев кинокартин «Бонни и Клайд», «Красотка», «Основной инстинкт» также придуманы им.



## Уилл Смит

25 сентября 1968 г. (Филадельфия, США)  
 Актер, режиссер, хип-хоп-исполнитель

Уилл Смит – один из самых востребованных актеров современности. Но известность он получил как рэп-исполнитель, даже становился обладателем «Гремми», однако карьера певца длилась недолго. Когда популярность в амплу рэпера начала снижаться, Уилл попал в сериал «Принц из Беверли-Хиллз», который стал для артиста билетом в мир кино. В фильмографии Уилла Смита есть такие кинокартины, как «Плохие парни», «Люди в черном», «В погоне за счастьем» и многие другие. «Если есть мечта – оберегай ее. Поставил цель? Добейся! И точка», – говорит герой Уилла Смита в фильме «В погоне за счастьем».



## Альфред Вейл

25 сентября 1807 г. (Морристаун, США)  
 Изобретатель, бизнесмен

Альфред Вейл – один из разработчиков электромагнитного телеграфа. Вместе с Сэмюэлем Морзе он стоял у истоков создания проводной связи, и, по мнению исследователей, именно Вейл закодировал буквы в символы в «морзянке». Азбука носит имя Морзе, потому что компаньон успел запатентовать изобретение.



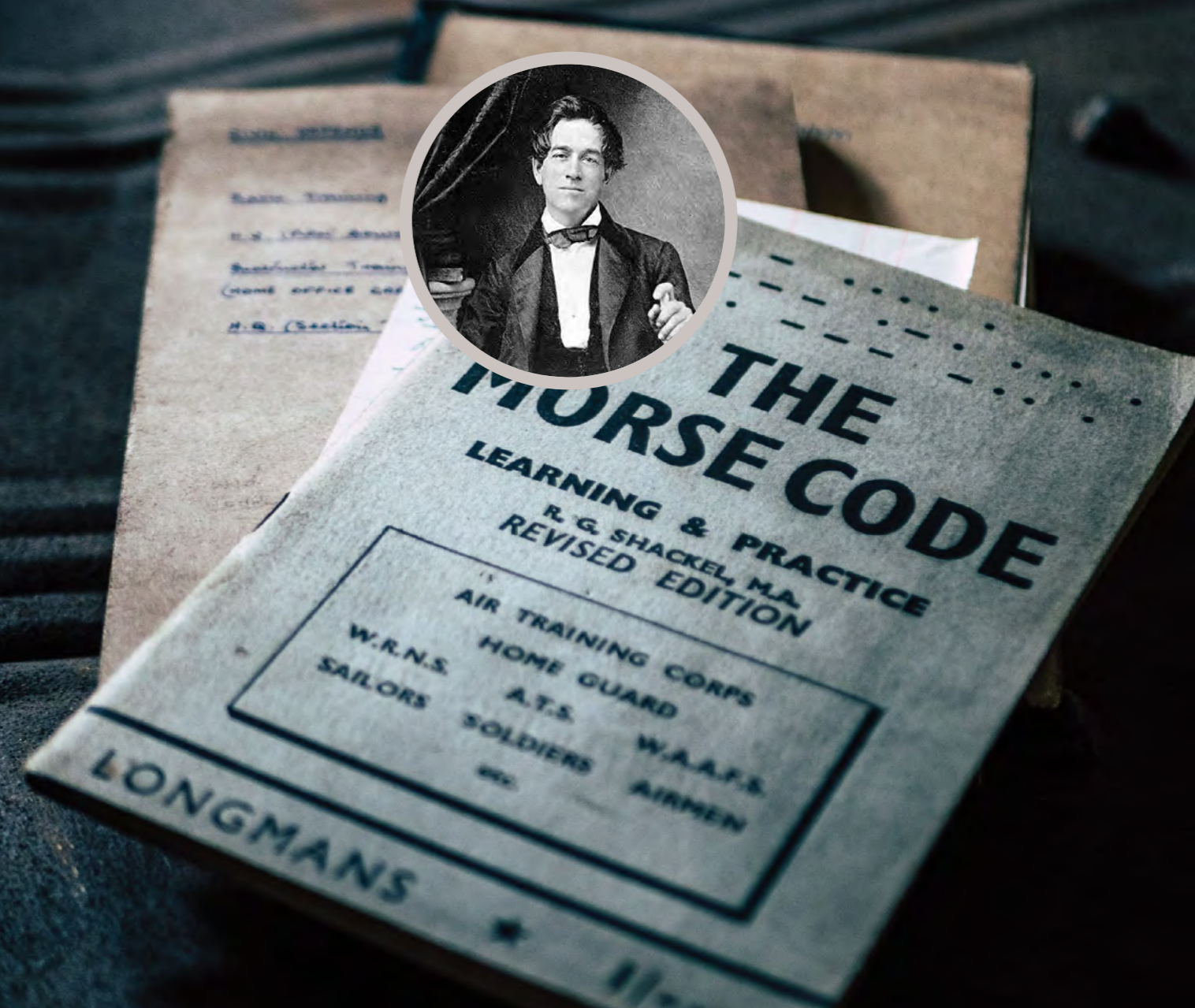
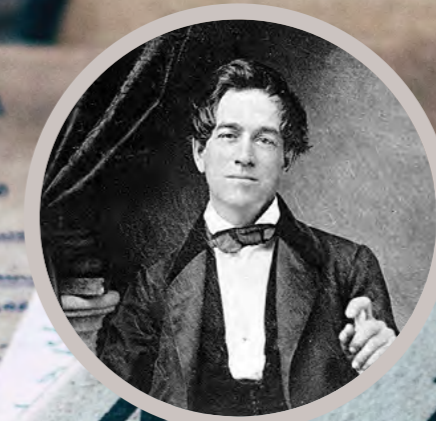
## Майкл Дуглас

25 сентября 1944 г. (Нью-Брансуик, США)  
 Американский актер и продюсер

Майкл учился в военной школе и должен был поступить в Йельский университет, однако отказался от этой идеи, так как мечтал стать актером. Он является обладателем двух «Оскаров», шести «Золотых глобусов», а также премии «Эмми». Майкл хорошо знаком зрителям по фильмам «Основной инстинкт», «Уолл-стрит», «Игра», в которых он исполнил главные роли. Удивительно, но и у его супруги, актрисы Кэтрин Зета-Джонс, день рождения 25 сентября.

# → Точка-тире: зашифрованная история Альфреда Вейла

Пара кликов по клавиатуре – сообщение готово, его можно отправить в любой уголок мира. Вроде бы ничего удивительного. Для нас привычно, что на клавиатуре за каждую букву отвечает отдельная клавиша. Одно нажатие – нужный символ уже на экране, еще одно – его уже читает кто-то на другом конце планеты. А пару столетий назад об этом люди не могли даже мечтать. Еще в XIX веке, чтобы передать сообщение на какое-то расстояние, буквы обозначали точками и тире, и, чтобы перевести их в читабельный вид, требовалось много времени, знаний и действий.



Мы хотим рассказать о человеке, который стоял у истоков возникновения связи и письменности, – Альфреде Вейле. Именно он является одним из разработчиков электромагнитного телеграфа, и благодаря ему в азбуке Морзе появились буквенные коды. Альфред оставил большой след в истории, однако, даже будучи гением, при жизни всегда оставался в тени, пока другие купались в деньгах и лучах славы. Эта история о том, как достигать высоких целей и добиться признания, хоть и после смерти.



Альфред Вейл родился 25 сентября 1807 года в небольшом городке Морристаун, штат Нью-Джерси, США. Он рос в многодетной семье: у него были 2 брата и одна сестра. Технический склад ума Альфред унаследовал от отца, Стивена Вейла, который был бизнесменом-промышленником. Ему принадлежал один из самых передовых металлургических заводов того времени – Speedwell Ironworks.

Альфред не был избалованным ребенком, учился в государственной школе, работал слесарем на отцовском заводе. Окончил Нью-Йоркский университет, где изучал богословие. Ключевым случаем в жизни Альфреда стало знакомство с Сэмюэлем Морзе, который преподавал искусство в университете, но, несмотря на творческую профессию, был неравнодушен к передовым технологиям. 2 сентября 1837 года Вейл стал свидетелем одного из экспериментов Морзе с телеграфом. Это было примитивное изобретение – 1700 футов голой проволоки, которые соединяли передатчик и приемник. Записывающий механизм работал так: на рулоне бумаги был установлен карандаш, работающий от тока, который передавал и высекал на бумаге импульсы. Они обозначали определенные цифры. Альфреда заинтересовало изобретение, и он сделал Сэмюэлю деловое предложение, от которого Морзе не смог отказаться. Альфред вызвался доработать технологию на Speedwell Ironworks, в обмен попросил 25 % выручки от коммерческой эксплуатации телеграфа. Морзе согласился. Спонсором стал отец Альфреда, который выделил 2000 долларов на разработку. 23 сентября 1837 года Вейл и Морзе заключили договор о сотрудничестве. Согласно контракту все патенты на разработки Вейла принадлежали Морзе. Именно поэтому везде фигурирует фамилия Сэмюэля. Альфред также подключил к работе своего брата Джорджа и поделил с ним свою долю. Позже, когда у Морзе появился компаньон, Фрэнсис Смит, доля Вейла уменьшилась до 1/8.

Вейл сделал мастерскую на втором этаже отцовского завода. Так как проволоки было мало, в работе он использовал металлические нити, которые применяли для обрамления шляп того времени. Он усовершенствовал телеграф Морзе. Создал мощную батарею, которая могла питать телеграф на большие расстояния, видоизменил записывающие регистры и релейные магниты – заменил магнитные стрелки электро-механическими самописцами. Когда по Морристауну разнес-

лись слухи о телеграфном предприятии, жители города, ассоциируя электричество с грозами, только высмеяли «молниеносную машину» Вейла. И отец Альфреда начал терять терпение. Но Вейл-младший не отступал – заперся в мастерской и четко следовал к своей цели.

6 января 1838 года вошло в историю как день, когда впервые удалось установить связь по телеграфу на расстоянии 2 миль. Это произошло на Speedwell Industry в присутствии Стивена Вейла, именно он передал сообщение по телеграфу: «Терпеливый официант – не неудачник», которое дошло до адресата и было правильно расшифровано. Данный проект позже презентовали в Институте Франклина, также устройство продемонстрировали членам Конгресса и даже президенту США Мартину Ван Бюрену. Морзе и Вейл на протяжении 5 лет старались получить финансирование от властей. За это время работа над телеграфом не останавливалась. Альфред начал использовать телеграфный ключ вместо соединительного стержня и уменьшил аппарат. И только в 1843 году Конгресс США выделил разработчикам телеграфа 30 000 \$. Эти средства были направлены на строительство первой телеграфной линии от Вашингтона до Балтимора, длина которой составила 65 километров.

24 мая 1844 года Морзе, находясь в Вашингтоне, отправил первое телеграфное сообщение по новой линии Вейлу, который находился в Балтиморе. Сообщение состояло из фразы: «Чудны дела твои, Господи!» Это событие стало прорывом в области связи. Однако известным и богатым скорее стал Морзе, чем Вейл. Телеграф начал распространяться по всему миру. Суммарный доход Морзе, полученный от правительства разных стран за использование нового изобретения, в перерасчете на современные деньги, составил около 2 млн \$.

В 1848 году Вейл отказался от телеграфного бизнеса, так как считал, что его вклад недооценен. Во-первых, восьмая часть прибыли от телеграфного бизнеса на двоих с братом не очень воодушевляла Альфреда. Во-вторых, должность суперинтенданта в телеграфной компании Вашингтона и Нового Орлеана с зарплатой 900 долларов в год тоже не добавляла энтузиазма. «Я оставил телеграф, чтобы позаботиться о себе, так как он не может заботиться обо мне. В ближайшие месяцы я перееду из Вашингтона в Нью-Джерси... И оставлю телеграф ради более прибыльного бизнеса», – такими словами Вейл объяснился с Морзе и вернулся в Морристаун.

#### КТО СОЗДАЛ АЗБУКУ МОРЗЕ?

До сих пор идут споры насчет степени причастности Вейла к азбуке Морзе. Известно, что Сэмюэл и Альфред работали над азбукой вместе, но исследователи до сих пор не пришли к



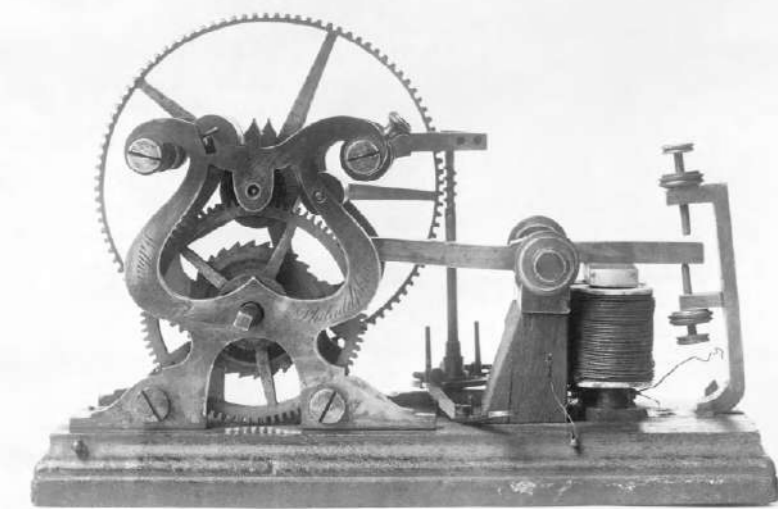
Стефан передал Смитсоновскому институту и Историческому обществу Нью-Джерси документы и оборудование отца. На этом история династии Вейлов в области телеграфии не закончилась – кузен Альфреда, Теодор, стал первым президентом American Telephone & Telegraph.

В Америке почтили память и вклад Вейла, назвав его именем базу армии США в Итонгауне и начальную школу, которая располагается рядом с заводом Speedwell Works в родном городе Альфреда.

единому мнению насчет того, кто сыграл ведущую роль в разработке. Есть мнение, что Морзе сначала разработал код, похожий на тот, каким пользуются в оптическом телеграфе. То есть слова были закодированы в трех- или четырехзначные числа, которые можно было расшифровать с помощью книги кодов. Вейла раздражал громоздкий способ кодирования, и вместо числовых шифров он придумал комбинацию из простых символов, которые могли представлять и цифры, и буквы, – речь о тире и точках. Это позволило избавиться от большого словаря и двойного перевода. По тому принципу, который использовали печатники в местной газете, самым часто употребляемым буквам присвоили самые короткие символы. В итоге систему кодирования, который создал Вейл, начали использовать для передачи сообщений, а от первоначального варианта Морзе отказались.

#### ПРИЗНАНИЕ, ПОЛУЧЕННОЕ С ОПОЗДАНИЕМ...

О личной жизни Альфреда известно не так много. Его описывают дружелюбным парнем невысокого роста. Вейл был женат дважды, и от первого брака у него есть трое сыновей. Известно, что последние 10 лет жизни Альфред посвятил генеалогическим исследованиям. Жил скромно и умер в бедности в 51 год. Только через 18 лет после смерти Альфреда его сын Стефан заговорил о том, что систему «тире и точек» изобрел не Морзе, а его отец.



# “ ЕСЛИ ТЫ НЕ ДЕЙСТВУЕШЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, СКОРЕЕ ВСЕГО, И В БУДУЩЕМ ТАК И НЕ НАЧНЕШЬ ”

Владимир Якуба

«своем месте». Во время обучения в университете мне всегда было интересно выступать перед аудиторией, участвовать в деловых играх, например в «Парламентских дебатах». Когда я начал работать и стал разбираться в продажах, в подборе персонала, я понял, что могу быть полезным первокурсникам и помогать им правильно оформлять резюме, искать работу, общаться с работодателем на собеседовании и т.д. Так я и начал проводить выступления. Со временем меня начали приглашать выступать на различные мероприятия, и я стал заниматься обучением. Позже открыл свою онлайн-школу.

– **Расскажите о Вашей онлайн-школе. Чему именно Вы обучаете? Почему Вы решили ее открыть?**

– Я много лет носил в себе идею о том, чтобы открыть свою онлайн-школу. Но, видимо, всему свое время. Началась пандемия, все стремительно стало переходить в онлайн, формат обучения тоже сменился и полностью перешел в Интернет, и я, как и многие другие, так же решил его изменить. Так и открыл свою онлайн-школу. Пандемия дала толчок к реализации моей давней задумки здесь и сейчас.

Обучение у нас проходит по четырем направлениям: это продажи, построение отдела продаж, управление командой и правильное мышление.

“ **ВСЕ СВОИ ТРЕНИНГИ, КУРСЫ И МАТЕРИАЛЫ Я ДАЮ В ФОРМАТЕ «РЕАЛИТИ».** ”

Что это такое? Например, я даю какой-то скрипт участникам тренинга/курса, сразу же прошу у них телефон какого-то их сложного клиента, беру трубку, звоню ему и показываю этот скрипт в действии. Если, например, я рассказываю о конкурентной разведке – значит я также беру трубку и звоню компаниям конкурентов, которых мы определили для того, чтобы провести эту работу и показать, как это работает. И призываю к этому всех участников моих тренингов и курсов.

Правило простое – если ты не действуешь здесь и сейчас, скорее всего, и в будущем так

и не начнешь. Знать не значит делать.

На своем обучении я стараюсь включить в людях нужный тумблер, зарядить их энергией, чтобы они начали действовать.

Мне очень хотелось бы сделать как можно больше людей счастливыми. Тысячи, миллионы людей ненавидят свою работу, живут от пятницы до воскресенья и считают, что это нормально. Они ничего не меняют в своей жизни и все так же живут «по привычке». Я очень хочу разрушить этот стереотип мышления и научить людей действовать здесь и сейчас, не откладывая свою жизнь «на потом». И на своих выступлениях я в первую очередь говорю о том, что работу, которой ты уделяешь треть своей жизни, нужно полюбить. Или уволняться. Этим я начинаю и заканчиваю каждое выступление, независимо от того, кого я обучаю – «продажников» или руководителей.

– **Расскажите о Вашем курсе «Наставничество». Для кого он? Насколько я знаю, именно он помогает многим преодолеть свои страхи и наконец-то начать действовать.**

– Этот курс для тех, кто хочет сделать правильный шаг в бизнесе, в карьере или в жизни, но по каким-то причинам не может. Он для тех, кому не хватает знаний, опыта, смелости, поддержки или взгляда со стороны. Он для тех, кто не может пробить свой «потолок». На курсе мы работаем в формате «реалити»: анализируем ситуации и действуем сразу же, здесь и сейчас, не откладывая «на потом». Эта работа проходит под моим личным руководством или руководством прикрепленного наставника. У участников курса есть возможность поехать на живой тренинг лично со мной.

– **Как Вы считаете, почему так необходим наставник в обучении?**

– Есть две причины. Во-первых, наставник помогает сократить и упростить путь к цели. Не нужно перебирать десятки курсов и статей, человек сразу делает то, что сработает именно в его ситуации. Во-вторых, наставник помогает довести действия обучаемого до результата – он контролирует действия ученика и не дает ему забросить начатое на полпути. Такое сотрудничество дисциплинирует.

– **Какие советы Вы могли бы дать тем, кто только начинает свои шаги в построении бизнеса, связанного с обучением других?**

– Пандемия в буквальном смысле перевернула всю технологию обучения «с ног на голову». И эти новшества необходимо учитывать при организации подобного бизнеса. Работать так, как работали раньше, уже не получится. Несмотря на то, что в связи с послаблениями, связанными с пандемией, вернулось офлайн-обучение, онлайн-обучение лидирует. Его не нужно списывать со счетов. Раньше тоже обучались удаленно, но не в таких масштабах. Во

время пандемии я проводил онлайн-тренинги для таких компаний, как ГАЗ, Сбербанк, ДАРС и других. И если уж такие гиганты осознали необходимость в этом, то этот тренд необходимо учитывать и всем другим.

Еще один не менее важный момент, который нужно учитывать, – это «вау-эффект». Из-за пандемии многие перестали зарабатывать в офлайне и перешли в онлайн. Из-за этого сильно выросла конкуренция во всех сферах деятельности. И теперь для того, чтобы покупали именно у тебя, недостаточно просто давать пользу, нужно еще выделяться на фоне конкурентов, на фоне других экспертов. Нужен какой-то «вау-эффект», который зацепит взгляд потенциального клиента и привлечет его внимание именно к вашему продукту. Я, например, для этого сделал сайт с горизонтальной прокруткой, а не вертикальной, начал делать презентацию не в Power Point, а в Prezi. Вроде бы это мелочи, но именно они помогают привлекать внимание потенциального клиента к вашему продукту и влиять на его решение о покупке именно у вас.

И не стоит забывать о гибкости. Люди хотят обучаться без жестких дедлайнов и ограничений, в своем темпе и со своей интенсивностью.

– **Какие у Вас планы на будущее?**

– В ближайшее время я планирую провести выступление в Германии и Греции.

Очень хочу расширить еще больше географию своей работы, открыть новую нишу и немного поменять формат обучения. Но подробности этого пока раскрывать не буду.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА

О ТОМ, КАК НАКОНЕЦ-ТО НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ И НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ «НА ПОТОМ», О РОЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОБУЧЕНИИ, О СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНДАХ В ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИИ МЫ ПОГОВОРИЛИ С САМЫМ ИЗВЕСТНЫМ В РОССИИ «РЕАЛИТИ БИЗНЕС-ТРЕНЕРОМ», СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ЛИДЕРСТВУ, ПРОДАЖАМ И РАБОТЕ С КОМАНДОЙ, МЕНТОРОМ ПО ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ОСНОВАТЕЛЕМ ОТКРЫТОГО ОНЛАЙН-УНИВЕРСИТЕТА YAKUBA.ONLINE ВЛАДИМИРОМ ЯКУБОЙ. ВЛАДИМИР ЯВЛЯЕТСЯ БИЗНЕС-ТРЕНЕРОМ ГОДА, СПИКЕРОМ ГОДА, АВТОРОМ 12 БИЗНЕС-КНИГ, ФИНАЛИСТОМ КНИЖНОЙ ПРЕМИИ «ДЕЛОВАЯ КНИГА ГОДА», НОМИНАНТОМ КНИГИ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. ОН ПРОВЕЛ ОБУЧЕНИЕ В 134 ГОРОДАХ, 18 СТРАНАХ. ВЫСТУПАЕТ НА АУДИТОРИЮ ДО 18 000 ЧЕЛОВЕК.

– **Владимир, здравствуйте, расскажите о том, как Вы стали бизнес-тренером. С чего все начиналось?**

– У меня не было какого-то определенного переломного момента в жизни, который бы подтолкнул меня к принятию решения стать бизнес-тренером. Это всегда было частью меня, и это была именно та деятельность, которой мне очень нравилось заниматься. Все обстоятельства в жизни сложились таким образом, чтобы я был тем, кем я и являюсь, и был на

[vladimiryakuba.ru](http://vladimiryakuba.ru)

ОНЛАЙН-ШКОЛА: [Yakuba.online](http://Yakuba.online)

КУРС «НАСТАВНИЧЕСТВО»: [vladimiryakuba.com/nastavnik](http://vladimiryakuba.com/nastavnik)

КУРС «Я – КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ»: [kk.yakuba.online](http://kk.yakuba.online)

✉ @vladimiryakuba

📍 Yakubaclub

📺 YakubaVladimir

☎ 8-901-800-0000

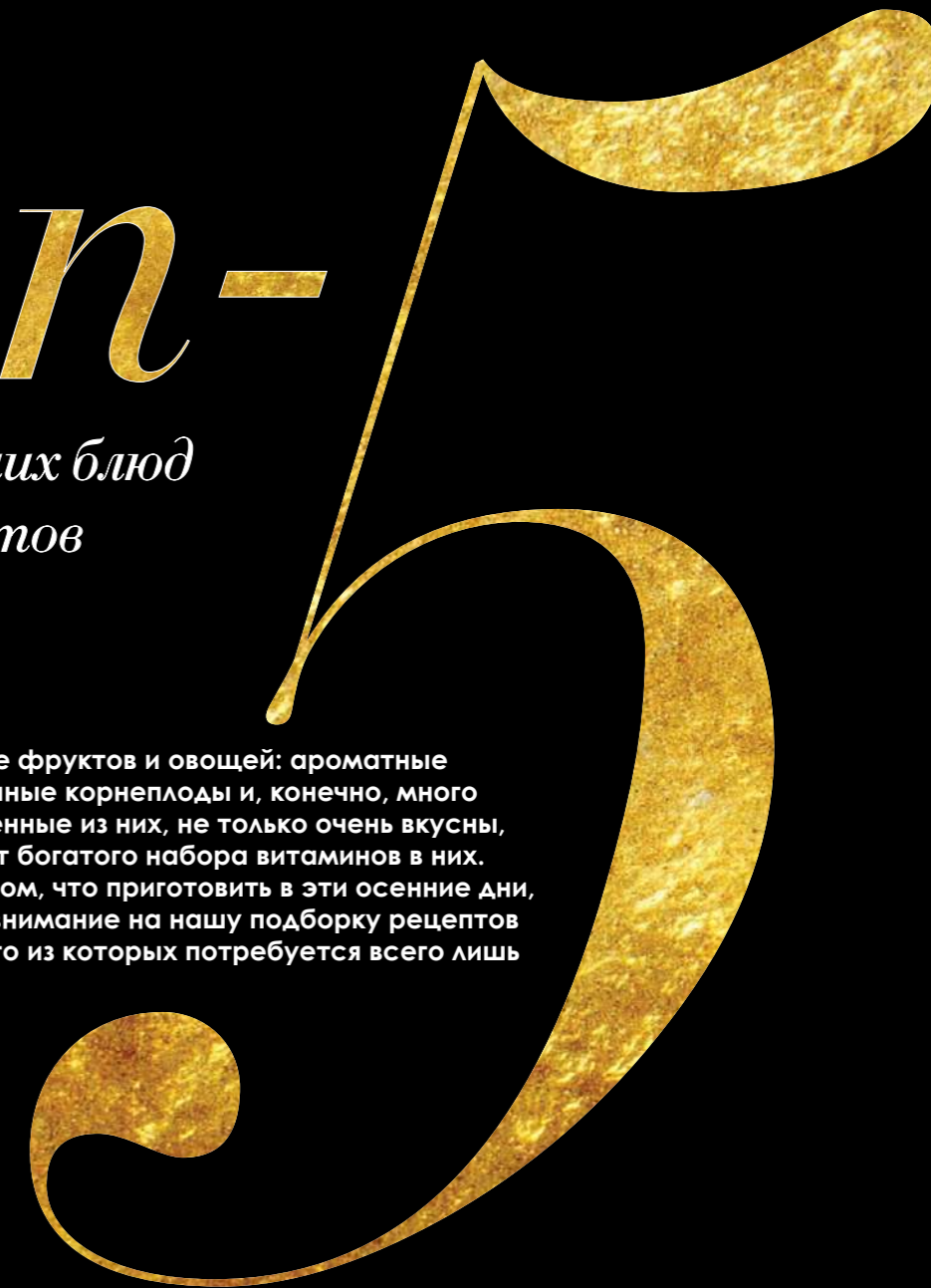


# ТОП-5 РЕЦЕПТОВ

## Топ-

*простых осенних блюд  
из 5 ингредиентов  
со всего мира*

Осень дарит нам изобилие фруктов и овощей: ароматные яблоки, спелые груши, сочные корнеплоды и, конечно, много зелени. Блюда, приготовленные из них, не только очень вкусны, но и очень полезны за счет богатого набора витаминов в них. Если вы задаетесь вопросом, что приготовить в эти осенние дни, советуем обратить свое внимание на нашу подборку рецептов простых блюд, для каждого из которых потребуется всего лишь 5 ингредиентов.

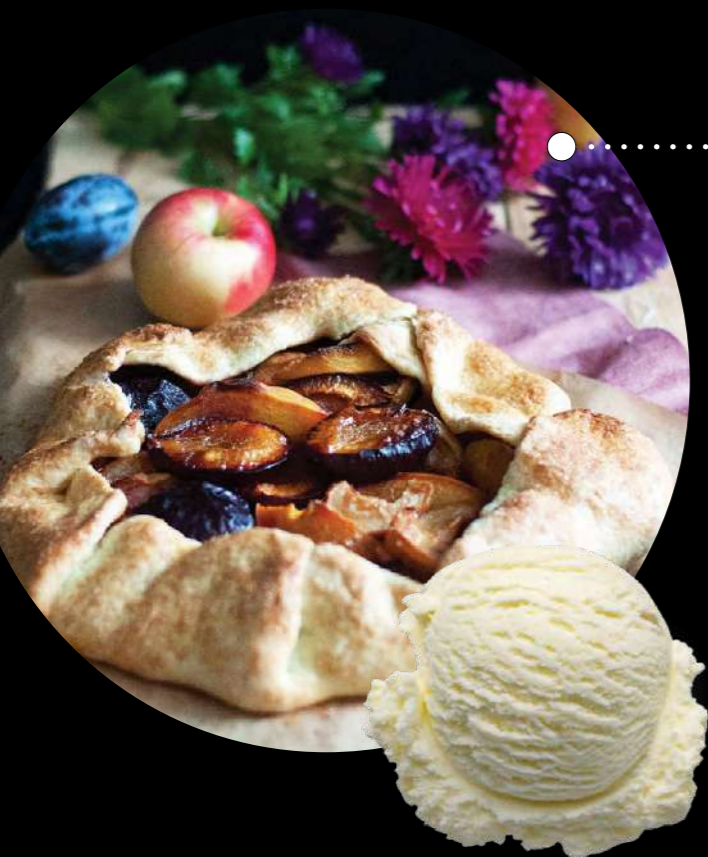


### *Равиоли с тыквой и сыром*



РИКОТТА  
ТЫКВА  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
ЯЙЦО  
МУКА

Сезон тыквы уже начался, а значит, можно начинать фантазировать на тему приготовления блюд с этим полезным оранжевым овощем. Поле для экспериментов тут очень большое: начиная с крем-супа с тыквой и заканчивая обычной тыквенной кашей. Можно приготовить традиционное блюдо Ломбардии – сицилийские равиоли с тыквой. Это вкусное и питательное блюдо с очень нежным изысканным вкусом, которое просто тает во рту.



## Галеты со сливами

МОРОЖЕНОЕ (ПЛОМБИР)  
СЛИВЫ  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
РЖАНАЯ МУКА  
САХАР

Галета – открытый пирог на основе песочного теста, который пришел к нам из Франции. Готовится он очень легко и быстро. Самое красивое и аппетитное в галете – это начинка из кусочков слив, глазированных сладким сиропом, напоминающим желе, которая придает блюду просто фантастический вид. Для того чтобы начинка в галете получилась очень красивой, советуем выбирать спелые, плотные сливы. В таком случае кусочки сохранят свою форму и не растекутся при приготовлении. При подаче на стол на каждый кусочек галеты кладем по шарик мороженого и наслаждаемся ее ароматом и вкусом.

## Запеченный корнеплод сельдерея

КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ  
МОРКОВЬ  
ЛУК  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
СМЕСЬ ИТАЛЬЯНСКИХ ТРАВ

Шеф-повара по всему миру давно начали экспериментировать с этим корнеплодом, используя его как альтернативу мясу. Маэстро и шеф-повар ресторана Noma Рене Редзепи еще в первой версии ресторана подавал медленно приготовленный корень сельдерея, а позже поразил общественность, используя сельдерей для такого блюда, как шаурма. Корень сельдерея при запекании, как и любой другой корнеплод, становится на вкус сладким и карамельным, имеет яркий, глубокий, насыщенный вкус, чем-то напоминающий аромат лесных грибов. Лук, используемый при приготовлении совместно с ним, также получается изысканно-сладким. Сельдерей хорошо сочетается с различными корнеплодами. Перед запеканием полейте овощи растопленным сливочным маслом – его нежный вкус приятно подчеркнет вкусы овощей.



## Пюре из картофеля и репы

РЕПА  
КАРТОФЕЛЬ  
СМЕТАНА  
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ГОРЧИЦА  
ЗЕЛЕНЬ

Картофельное пюре можно сделать более полезным и менее калорийным, если добавить в него репу. Добавьте в картофельно-реповое пюре сметаны для придания ему более сливочного вкуса, зелени и горчицы – для легкой терпкости и наслаждайтесь изысканным вкусом полезного блюда. Картофельно-реповое пюре было популярно как в русской, так и в европейской кухне, например, в Шотландии оно носит название «клапшот». Репа долгое время считалась едой простолюдинов, но с раннего средневековья запеченный корнеплод начали считать деликатесом. Репа была одним из основных блюд в славянской кухне. Но постепенно репу вытеснил более «модный» картофель, завезенный в Россию. До появления картофеля на Руси репа была одним из самых популярных продуктов на столе – ее использовали в блюдах вместо картофеля.



## Фаршированные помидоры по-провански

ПОМИДОРЫ  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО  
ПЕТРУШКА  
БАТОН  
ЧЕСНОК

Такое блюдо поможет разнообразить ваш обеденный стол чем-то новеньким и вкусным и украсить ваш праздничный стол в качестве закуски, которая будет одинаково хороша как холодная, так и горячая. Блюдо получается вкусное и сытное. Для фаршировки обычно берут твердые помидоры с гладкой поверхностью. Традиция фаршировать овощи в стиле прованс пришла к нам от итальянцев, которым до XIX века принадлежала эта область, в Ницце такие блюда называют «пти-фарси» или «фарси-нисуа».



НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ



# Gourmet Alliance

место имеет значение

[gourmet-alliance.ru](http://gourmet-alliance.ru) [gourmetalliance](https://www.instagram.com/gourmetalliance)

Для того чтобы окунуться в атмосферу Италии, отведать гастрономические шедевры национальной кухни, необязательно покидать Москву, можно просто посетить один из 13 ресторанов холдинга Gourmet Alliance. Высокого уровня сервис и привычные итальянские блюда, обыгранные по-новому, придется по душе даже самому капризному гурману. Подробнее о холдинге, особенностях кухни заведений и способах продвижения нам рассказали территориальный управляющий ресторанов группы компаний Gourmet Alliance Максим Алимов, бренд-шеф Владимир Хохлов и PR-директор Олеся Максименко.

– Максим, расскажите о вашем холдинге. Чем похожи и чем отличаются рестораны друг от друга?

– Холдинг Gourmet Alliance существует вот уже 20 лет. Его путь начинался с небольшого кафе «Де Марко», вскоре ставшим сетевым проектом. С каждым годом мы праздновали открытие новых ресторанов, преимущественно премиального сегмента. Все они объединены одной идеей и схожей концепцией – итальянская кухня, а возглавляет ее один бренд-шеф. Но каждый ресторан имеет свою уникальную атмосферу. Если мы говорим о TartuFo – это семейный ресторан, MARIO Village – настоящий оазис спокойствия вдалеке от большого города, ZHUKOVKA72 – центр притяжения для всех, кто любит петь и красиво отдыхать.

– Итальянских ресторанов много. Как боретесь с конкуренцией?

– Что касается конкуренции, то она дает огромную мотивацию становиться лучше. Мы регулярно отслеживаем тенденции не только в России, но и в мире. Стараемся быть комфортными для наших постоянных гостей и уникальными для новых.

– Владимир, в чем особенность кухни ресторанов холдинга Gourmet Alliance? Расскажите о них.

– Как и говорил ранее Максим, наши рестораны объединены одной концепцией – итальянская кухня. Но мы не делаем из этого культ. Публика требует новых ощущений и интересных гастрономических сочетаний, поэтому мои блюда – это Италия, которую гармонично дополняет фьюжн. Также я регулярно отслеживаю новости в ресторанной сфере, всегда стараюсь вносить разнообразие в повседневную жизнь гостей.

– Олеся, поделитесь с нашими читателями, какие инструменты продвижения эффективнее всего работают в сфере ресторанного бизнеса.

– Некоторое время назад мы уделяли огромное внимание именно печатным изданиям и наружной рекламе. Сегодня же я говорю, что digital-эра наступила и весь мир со мной согласится! Всеобщий карантин не просто подтолкнул двигаться в этом направлении, а спровоцировал на мощный скачок абсолютно все сферы деятельности. Поэтому сейчас в приоритете таргетированная и контекстная реклама, продвижение аккаунтов Instagram. Но также огромную роль играет имиджевая реклама: благодаря коллаборациям с мировыми брендами, участию во всевозможных премиях, мероприятиях и фестивалях холдинг Gourmet Alliance становится узнаваемым, а аудитория партнеров становится нашими постоянными гостями.

## Мясо & Рыба

STEAK AND FISH HOUSE

СЕВЕРНЫЕ КРЕВЕТКИ

990\* РУБ. / 700г



ПРЕМИАЛЬНЫЕ СТЕЙКИ

от 790 РУБ.

ТРЦ «КУНЦЕВО ПЛАЗА» 4 этаж  
Ярцевская ул., д. 19  
+7 (495) 921-57-71

БИЗНЕС-ПАРК «РУМЯНЦЕВО» 1 этаж  
22-й км Киевского шоссе, д. 4  
+7 (495) 240-53-77

ТРЦ «КАШИРСКАЯ ПЛАЗА» 4-5 этажи  
Каширское шоссе, д. 61, корп. 2  
+7 (495) 730-55-02

ТРЦ «МЕГА» ТЁПЛЫЙ СТАН 1 этаж  
21-й км Калужское шоссе (41-й км МКАД)  
+7 (495) 995-12-01

ТРЦ «РИВЬЕРА» 3 этаж  
Автозаводская улица, 18  
+7 (495) 231-17-77

ТРК «VEGAS» КУНЦЕВО 1-2 этажи  
(56-й км МКАД)  
+7 (495) 236-13-00

ТРЦ «АФИМОЛЛ СИТИ» 5 этаж  
Пресненская наб., д. 2  
+7 (495) 783-13-86

Тверская ул., 23/12  
+7 (495) 609-09-08

ВОЛГОГРАД ул. Ленина, д. 9  
+7 (8442) 43-77-71



ДОСТАВКА  
ПО ПРИЛОЖЕНИЮ

\* Дни акции смотрите на [www.meat-and-fish.ru](http://www.meat-and-fish.ru).

# ОТ РА ДО КА

НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА

СЕГОДНЯ МЫ ПОВОРОРИЛИ С АЙРЭН ПО, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ НУМЕРОЛОГОМ, АВТОРОМ КНИГ И МЕТОДИК ПО НУМЕРОЛОГИИ, ОДНИМ ИЗ ОСНОВАТЕЛЕЙ И ДИРЕКТОРОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ НУМЕРОЛОГИИ «АЛЬВАСАР», О ТОМ, КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ, УЗНАТЬ О СВОИХ ТАЛАНТАХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ СВОЕЙ СУДЬБЫ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ И ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО В ЖИЗНИ.

– Айрэн, здравствуйте! Расскажите о том, как Вы пришли в нумерологию и каким образом Вы применяли эти знания в своей личной жизни.

– Нумерология меня интересовала с самого детства. Поиск ответов на мои вопросы, которые у меня появлялись, привел меня к ведической культуре. Основным инструментом познания были именно числа – расшифровывала смысл, заложенный в слова, через цифры. Так постепенно я накопила огромный багаж мудрости, который помог мне открыть науку, которая смогла бы объединить и объяснить все явления, – нумерологию. Эти знания я использовала в бизнесе и стала очень успешным в Москве предпринимателем в области строительства и проектирования. Однако, зная заранее о политических переменах в городе, я вовремя изменила направление деятельности. Пока мои конкуренты в строительстве теряли свой бизнес под давлением новой политической среды, я открывала в себе тайные знания, которые помогли выстроить мне новый бизнес, полезный не только мне, но и всем людям на планете, – Международную академию нумерологии «Альвасар».

– Почему Вы решили ее создать?

– Создание академии стало естественным продолжением моей творческой деятельности. Многие наши клиенты просили не просто рассказать о том, чего им ожидать

в жизни и почему, они хотели научиться делать расчеты самостоятельно.

– Расскажите подробнее о Вашей академии. Чем она занимается?

– Основной задачей Международной академии нумерологии «Альвасар» является развитие технологий в области нумерологии и обучение наших читателей и студентов. Но, говоря откровенно, эта наука для каждого! Я считаю, что Конституцию страны и нумерологию необходимо вводить для обучения со школы в качестве основных и обязательных предметов. Если человек с детства знает о своих талантах и идеальных профессиях, то он значительно раньше встанет на ноги и будет полезен себе и обществу. Если человек сможет определять слабые стороны своей судьбы или опасные ситуации заранее, то он сможет избежать многих неприятностей. Если человек будет понимать, чему именно ему необходимо в жизни научиться, то раньше обретет мудрость и даже избавится от ряда болезней. Во время семинаров мы учим не только считать и толковать числа, но и понимать жизнь, карму, осваивать подсказки и уроки судьбы.

В нашей академии учатся студенты из 40 стран мира. Мы состоим в Международном сообществе авторов и имеем несколько филиалов в Европе и Азии. До пандемии мы читали очные семинары в Швейцарии, Германии, Казахстане, а также в крупнейших городах России. Сейчас благодаря вебинарной системе обучения мы стали еще доступнее для наших студентов.

Наша академия первая и единственная в мире. Мы с соосновательницей академии Джули По – единственные авторы в области нумерологии, имеющие патент, сертификат соответствия, свидетельства о депонировании, аккредитацию и множество иных документов, подтверждающих не только уникальность наших технологий, но и их важность на уровне государства. Мы единственные в мире авторы, предлагающие вниманию читателя такие разделы нумерологии, как бизнес, здоровье, карма, прогностика, регрессо-нумерология, совместимость и многие другие. У нас более 30 опубликованных научных работ, большое количество различных обучающих курсов по нумерологии. Сегодня мы уже обучили более 53 000 студентов во всем мире.

– Расскажите о Ваших планах на будущее.

– Наша академия еще очень молода. На сегодняшний день наша цель уже начала реализовываться, потому что нас приглашают читать курсы и лекции в академическую среду. Сегодня нумерология востребована на конференциях, организованных Министерством образования, Российской академией естественных наук и Российским географическим обществом. Мы хотим принести знания о нумерологии в школы, институты и сделать их максимально доступными для людей разных возрастов и подготовленности. Есть еще масса проектов, которые мы уже начали внедрять, но до конца года мы бы хотели сохранить в тайне наши стратегические шаги.

alvasar.ru

Джули По Альвасар

alvasar\_official

Международная Академия нумерологии Альвасар

Академия нумерологии Альвасар

“  
Если человек с детства знает о своих талантах и идеальных профессиях, то он значительно раньше встанет на ноги и будет полезен себе и обществу  
”



НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

## БУКЕТЫ, о которых



Instagram: [imperia\\_buketov](https://www.instagram.com/imperia_buketov)

## говорят во всем мире

Фуд-флористика – уже давно и хорошо налаженный бизнес. Сейчас сложно кого-либо удивить съедобным букетом, однако Яна Прошкина, основательница студии «Империя букетов», поражает! Мы побеседовали с настоящим Мастером своего дела, изготавливающим эксклюзивные букеты из ягод Luxury уровня. Ее великолепные работы пытаются повторить на Мальте, в Америке и Австралии, а аналогов им нет в России и во всем мире. Ягодные букеты в стиле «Империи» стали настоящим трендом среди многих флористов и ценителей прекрасного. Звезды шоу-бизнеса, политики, блогеры являются постоянными заказчиками букетов Яны Прошкиной. А чтобы узнать секреты сборки букетов, к Яне прилетают на обучение студенты со всего мира: из США, Македонии, Польши, Швейцарии и других стран.

**– Яна, расскажите, Вы всегда были творческой личностью?**

– По образованию я юрист и телерадиожурналист. Но с детства тяга к творчеству не покидала меня ни на минуту и привела к самовыражению через авторские букеты.

**– Почему именно съедобные букеты? Как возникла такая идея?**

– Я работала 8 лет в сфере казино и ресторанов премиум-класса, много чего знаю о «высокой кухне», о происхождении блюд разных стран мира, о вкусовых сочетаниях, рецептах и обожаю готовить. Ведь кухня – это тоже искусство, и меня всегда к этому тянуло, правда, не столько дегустировать, сколько творить и получать эстетическое и визуальное наслаждение. Так и возникла идея со съедобными букетами. Но прежде чем ими заняться, я 3 года работала судебным юристом, ушла в декрет с этой должности и больше не вернулась, потому что в моей жизни появилась новая любовь – съедобная флористика. Я сразу осознала, что это навсегда!

**– Как развивался Ваш бизнес?**

– Сначала я собирала букеты на собственной кухне. Когда начал расти объем заказов и стало тяжело справляться одной, я поняла, что пора делегировать и расширяться, идти в массы и показывать миру свою идею.

**– В чем уникальность «Империи букетов»?**

– Мы изготавливаем букеты-гиганты из ягод, что является нашим основным преимуществом и главным отличием от других фуд-флористов во всем мире. Года 3 тому назад, когда у всех были букеты из яблок, орехов и раков, мы первые в мире стали создавать их из голубики, малины и ежевики. Это были композиции огромных размеров – в половину роста человека, что сразу привело нас к успеху. Вся технология сборки изобретена лично мной. Идея запатентована. Годы набивая шишки на своих ошибках, я усовершенствовала идеальный способ создания таких сложных композиций и сейчас учу других флористов пошаговому изготовлению эксклюзивных букетов. Цель

проекта заключается в том, чтобы найти свою уникальность, свой стиль, чтобы нас узнавали по почерку. Нам отлично это удается, ведь наши букеты сложно перепутать с другими. К нам идут именно за ними, и мужчинам, кстати, их дарят не меньше, чем женщинам!

**– Вы также занимаетесь обучением флористов. Расскажите об этом подробнее.**

– 17 апреля и 15 мая состоялся мой первый живой мастер-класс в Москве. На обучение приехали люди со всей России: из Уфы, Казани, Сургута, Астрахани, Грозного и др., а также из Америки. Также мы сняли авторский онлайн-курс по ягодным букетам, который с нетерпением ждут за границей. Помимо этого, я провожу индивидуальные уроки в нашей студии.

**– Где черпаете идеи для дизайна?**

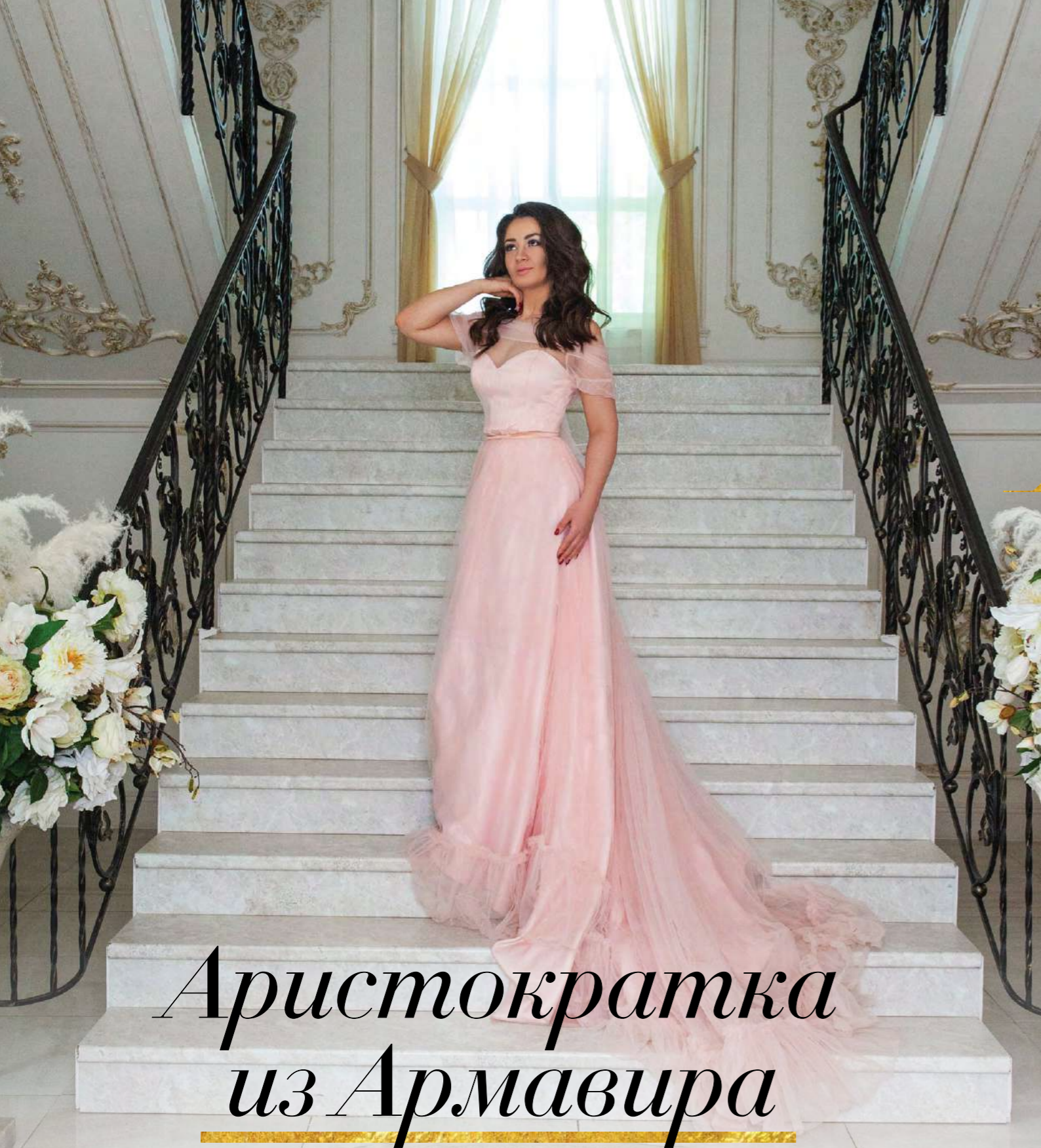
– Очень важна любовь к своему делу! Она толкает нас на подвиги. Вдохновителем чаще всего является мое настроение. Это может показаться странным, но шедевры в моей голове рождаются, когда я в плохом настроении. Также меня вдохновляет флористика Европы.

**– Яна, расскажите про этапы создания букетов. И в чем миссия Вашего проекта?**

– Сначала настроение, затем – картинка в голове, далее матрица и эскиз – букет готов. Эта схема работает четко как часы. Я считаю, что это профессиональный подход. В России мало кто так делает. Миссия и идея нашего проекта – история любви и самовыражения ко всему прекрасному. Проект «Империя букетов» создавался с осознанием того, чтобы перейти за рамки классической флористики и создавать стильные, неповторимые букеты. Нести эту уникальность в массы.

**– Какие у Вас планы по развитию бизнеса?**

– В этом году я мечтаю начать писать книгу о наших букетах и посетить разные города России с мастер-классами. Также мы планируем запустить франшизы. Очень хотелось бы успеть воплотить все задуманное в ближайшем будущем.



# Аристократка из Армавира

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИЛИ С АННОЙ ХАРЛАМОВОЙ, ВЛАДЕЛИЦЕЙ ИНТЕРНЕТ-ГАЛЕРЕИ ПО ПРОДАЖЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ И АНТИКВАРНЫХ КНИГ, ОРГАНИЗАТОРОМ ВЫСТАВОК КАРТИН, ЗАМЕСТИТЕЛЕМ ДИРЕКТОРА ПО ИНВЕСТИЦИЯМ В КОРПОРАЦИИ «СИНЕРГИЯ», О ТОМ, КАК МОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО, СОБСТВЕННЫМ ТРУДОМ, НАСТОЙЧИВОСТЬЮ ДОБИТЬСЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕВОЗМОЖНОГО. АННА ВЕДЕТ АРИСТОКРАТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРОГО ДОСТИГЛА САМА, ПЕРЕЕХАВ ОДНА ИЗ ЮЖНОГО ГОРОДА В СТОЛИЦУ МОЛОДЕНЬКОЙ ДЕВОЧКОЙ ИЗ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ.

annaharlamova.ru

@annakharlamowa



Анна, здравствуйте, расскажите немного о себе, о том, как девушке из многодетной семьи удалось покорить Москву, добиться больших успехов, открыть собственную Интернет-галерею по продаже художественных и антикварных книг и картин и доказать всем, что нет ничего невозможного.

– Родилась я в городе Армавир. Воспитывалась в прекрасной многодетной семье, где всегда царила атмосфера любви, внимания, дружелюбия, гостеприимства, традиций, здорового образа жизни и уважения к старшим. Я потомок дворянского рода с армейскими чинами. Меня всегда переполняла гордость за прадеда, который стал героем Великой Отечественной войны. Будучи старшим ребенком в семье, я уже с детства помогала родителям и присматривала за младшими братом и сестрой. Школу окончила с серебряной медалью.

В 2009 году я решила переехать в столицу, для того чтобы испытать себя на прочность – доказать себе, что я одна смогу выжить в большом мегаполисе и сама смогу поступить в университет. Для меня это был большой, огромный, быстрый город – я никого не знала в нем. Я подала документы в 5 университетов (МГУ, РУДН, МГИМО, РГСУ и университет «Синергия») и успешно прошла конкурс в них. Свой выбор остановила на университете «Синергия», так как, обучаясь в нем, я могла сразу же проявлять себя и с первого курса совмещать учебу с работой. Обучалась я на бюджете по президентской программе «Кадровый резерв – профессиональная команда страны». С первого курса совмещала учебу с работой. Платили нам очень мало, приходилось экономить на всем – на еде, одежде. Было очень сложно: подъем в 6 утра, учеба и работа до 21, вечером после работы ночами я выполняла домашние задания по учебе. Я понимала, что важны навыки, поэтому училась продажам, публичному выступлению, скорочтению, скоропечатанию и управлению.

На втором курсе я стала руководителем подразделения. Я понимала, что режим моей жизни очень сложный, и мне хотелось все бросить и сдаться, но меня мотивировала мысль о том, что моими достижениями будут гордиться мои родители. И я продолжила учебу и работу. Обучение в университете я окончила с красным дипломом.

После окончания решила получить второе высшее дополнительное образование и параллельно третье. На работе мне доверили международное направление и чуть позже – самостоятельное управление департаментом продаж уже в бизнес-школе. Мою активность и успехи в работе заметили и позже предложили дополнительную работу в Мо-

сковском международном деловом центре «Москва-Сити». Для меня это был очень большой проект. Я согласилась. Так у меня появилась вторая работа: утром я работала в бизнес-школе, вечером и ночью на смотровой площадке в «Москва-Сити». Позже я получила еще одно высшее образование, степень МВА и EMBA, окончила магистратуру, аспирантуру, защитила кандидатскую диссертацию на тему «Рынок образовательных услуг для детей России».

Параллельно я искала интересные для меня направления в бизнесе, перепробовала разные из них и поняла, что больше всего мне интересна именно тема книг. Я решила открыть свою Интернет-галерею по продаже художественных и антикварных книг. Параллельно интересовалась русскими и иностранными работами художников. Я очень часто встречалась с художниками, ходила на всевозможные выставки, галереи, инсталляции современных художников. Наблюдая за происходящим вокруг, я поняла, что мало кто оказывает содействие художникам в их продвижении, размещении работ, организации выставок, предоставлении помещений, работе со СМИ. Так я стала еще и организатором выставок для художников и начала помогать им «делать имя» и разбираться в рейтингах их делопроизводства, а также объединила бизнес-элиту, артистов и художников в одно сообщество.

Так, шаг за шагом, получив огромный опыт управления различными всероссийскими бизнес-проектами в Москве, наработав связи в бизнес-сфере и опыт ведения собственной предпринимательской деятельности, спустя 10 лет с момента моего переезда в столицу я смогла достигнуть определенных высот в работе и полного удовлетворения от полученного результата.

– Какие у Вас планы на будущее?

– В ближайшее время я планирую открыть сеть книжных магазинов по всему миру, так как сейчас все ушло в Интернет, у людей не остается ощущения того, что они держат в руках книгу. Кроме этого, хочу открыть производство по изготовлению обложек для книг и их переплету, хочу открыть свою типографию. В данный момент ищу творческих людей, которые пишут книги, сценарии, для того чтобы поддерживать их в издательстве. Ну и конечно же, как и любая женщина, я мечтаю построить крепкую гармоничную семью. На данный момент я рассматриваю кандидатуры различных мужчин для создания семьи.

– Чем Вы еще увлекаетесь, интересуетесь?

– Люблю танцевать, хожу на восточные танцы и в балетную школу, играю на фортепиано, занимаюсь вокалом, йогой, иногда пишу картины маслом, изучаю иностранные языки, интересуюсь национальными обычаями разных народов мира; очень люблю лошадей: занимаюсь конными видами спорта, нравится конкур, выездка и игра в поло на лошадях.





# Василий Соболев:

«Самое интересное – принимать участие в спектаклях»

Instagram: [dav\\_vasily](#)

В свои 13 лет Василий Соболев нашел самое главное – призвание, любимое дело, которым мечтает заниматься, когда вырастет. Он ученик Академии русского балета имени А. Я. Вагановой, принимает участие в спектаклях Мариинского театра, ездит на гастроли, а сейчас еще решил попробовать себя в модельном бизнесе. Юного артиста поддерживает семья, особенно мама, а брата и сестер он называет своими лучшими друзьями. О счастливой и совсем не простой жизни балетного танцора Василий рассказал нам в интервью.

**– Василий, как появился балет в Вашей жизни? Как произошла первая встреча с танцем?**

– Впервые я увидел балет в три года – в записи, а потом мы ходили с мамой в театр имени Наталии Сац. Правда, меня сначала не хотели пускать, говорили, что это не для малышей. Но мне так понравилось, что я сидел весь спектакль не шевелясь. Балет – это невероятно красиво, а я даже в раннем возрасте очень любил красоту. Мне нравились цветы, витражи в храмах, и к этому добавился балет.

После этого дома я стал танцевать, представляя себя на сцене. И это продолжалось пять лет. Смотрел балеты вместо мультиков, мне это очень нравилось. Однако на занятия балетом я стеснялся ходить. Попробовал в четыре года, но после трех занятий мама сказала, что сидеть под лавочкой – это не балет. И мы это дело бросили.

В восемь лет я случайно оказался в балетном классе. Моя сестра Саша решила заниматься хореографией. Я стоял рядом, когда мама записывала ее в группу, и мне тоже предложили попробовать. Я решил, что один раз можно сходить. На занятии очень понравилось. И сразу же после первого урока учительница сказала маме, что у меня феноменальные способности, надо ехать в Петербург и учиться в Академии.

Мама даже растерялась. Через две недели мы поехали. Сначала я проучился два года в «Школе Ильи Кузнецова». В 10 лет поступил в Академию имени Вагановой на подготовительное отделение, а через год – в первый класс. И вот сейчас я окончил третий балетный класс. С первого класса ученики Академии принимают участие в спектаклях Мариинского театра. И это самое замечательное в нашей учебе – настоящая большая сцена.

**– Расскажите немного об обычном учебном дне – с чего он начинается, что включает, чем заканчивается?**

– С утра я встаю, делаю зарядку. Перекусываю и бегу в Академию. Там примерно 8 уроков в день, а в новом учебном году их будет 9. Каждый день обязательно бывают два урока классического танца, остальные – другие специальные дисциплины. В прошлые годы был исторический танец, в следующем ожидаются современный и характерный танцы. Есть в расписании и гимнастика. Ну и, конечно же, обычные школьные предметы – русский, математика, физика и так далее.

**– Что интереснее – классические, исторические, народные или современные танцы?**

– Пока я исполнял только классические и исторические танцы. Остальное – впереди. Самое интересное, наверное, – это принимать участие в спектаклях.

**– Что прежде всего должно быть в характере танцора, чтобы он стал успешным?**

– Выносливость. Надо много работать и не ныть. Тут тебя никто не пожалеет.

**– Что нужно в себе преодолевать, в чем меняться? Во многом ли приходится себя ограничивать?**

– Необходимо сильно ограничивать себя в еде. Это сложно. Есть хочется все время. Особенно сладкого, а его совсем нельзя.

**– Расскажите немного о себе – откуда Вы, из какой семьи?**

– Родом я из Москвы, но последние шесть лет живу в Питере. А до этого мы много путешествовали, ранние годы я провел в Краснодарском крае. Моя мама – педагог, автор методик развития детей. Она пишет книги, статьи, ведет семинары для взрослых и уроки для детей. Папа умер в этом году, в январе. Еще у меня есть старший брат и три сестры. Я самый младший в семье.

**– Вы решили заняться модельным бизнесом. Какая у Вас мотивация, зачем Вам это?**

– Это интересно. Я люблю одежду, особенно красивую. До начала серьезных занятий балетом увлекался фэшн-дизайном – рисовал модели одежды, моделировал на манекене и немного шил. Мода и вообще фэшн-дизайн меня привлекают. Я люблю составлять необычные луки, сам покупаю одежду. Вот и решил попробовать себя в роли модели.

**– Есть ли у Вас настоящие друзья? Насколько важна дружба в жизни?**

– Мои лучшие друзья – сестры и брат. А еще я дружу с одноклассниками. Конечно, дружба очень важна для меня.

**– Какие у Вас планы, мечты?**

– Мечтаю танцевать в Мариинском театре. Ну и вообще – просто танцевать.

«Каждый человек совершенно в любом возрасте может полностью изменить свою жизнь, кардинально сменить род своей деятельности, найти свое предназначение, занятие по душе, и таким образом выйти на новый этап своей жизни и новый уровень дохода – увеличить шансы на успех и успешную жизнь», – считает

**Наталья Вишневецкая.**

«Хотя иногда это кажется невозможным и не по силам из-за возраста, мне хочется, чтобы другие люди посмотрели на мой личный пример из жизни и не боялись кардинально менять свою жизнь, делали это».

**Наталья Вишневецкая, нумеролог-аналитик, дипломированный коуч, психолог и основатель школы нумерологии, рассказала нам о том, как она полностью изменила свою жизнь, сменила род своей основной деятельности в банковской системе, в которой проработала более 25 лет на руководящих должностях, на работу коучем по нумерологии.**

Instagram: [numerolog.analitik](#) | Сайт: [www.numerolognata.online](#)

**– Наталья, здравствуйте, расскажите о том, как так получилось, что Вы сменили род своей деятельности на кардинально противоположный.**

– Работая в банке, я всегда проявляла себя хорошим организатором, работала на высоких должностях, в какой-то момент времени у меня начались проблемы в личной жизни, которые заставили меня переехать в другой город. Я чувствовала себя слабой, обессиленной, потому что были разорваны отношения, были потеряны многие ценности, вылезти из этого состояния было практически невозможно. Я жила на съемной квартире, не было возможности снять хорошую квартиру. Но благодаря нумерологии, которая появилась в моей жизни сначала как хобби, у меня поменялся взгляд на многие вещи, который помог заново достичь результатов в моей работе, выйти на другой материальный уровень. Я снова шла вверх по карьерной лестнице в банке, но развилась уже не только материально, но и духовно. Нумерология стала частью моей жизни, моей души и дала мне большие результаты в изменении моей жизни.

Постепенно, незаметно для меня самой, у меня стали появляться клиенты по нумерологии. Я поняла, что нумерология это не просто наука о цифрах, это нумеропсихология и мне уже недостаточно моего имеющегося образования экономиста. Поэтому я закончила психологическое образование и дополнительно получила профессию коуча.

**– А как Вы открыли свою школу нумерологии?**

– Клиентская база стремительно росла. Клиенты рассказывали своим знакомым о том, что есть такой замечательный инструмент, как нумерология, который помогает изменить жизнь. А я благодаря этому росту поняла, что я не только помогаю людям снимать различные психологические зажимы, стрессы, но и могу и хочу донести свои знания до других людей, чтобы они, так же как и я, могли помогать другим.

Логичным продолжением всей этой истории была реорганизация банка, в котором я работала. Сама судьба помогла мне сменить мой род деятельности и заняться предназначением – помогать другим людям. В 2019 году, не имея никакого опыта в предпринимательской деятельности и онлайн-образовании, я открыла онлайн-школу

по нумерологии, которая за эти годы зарекомендовала себя и вошла в список 15 лучших онлайн-школ. Этим достижением в своей жизни я очень горжусь.

**– Как к Вашей деятельности относится Ваша семья? Помогают ли они Вам?**

– Школу я открывала вместе со своим сыном, он помог мне создать курсы, которые нравятся людям, несут им огромную пользу – помогают становиться профессионалами в своем деле, и поэтому эти курсы хорошо продвигаются. Сейчас он активно мне помогает в становлении моей школы нумерологии и занимается всеми техническими вопросами школы, сайтом, и я очень им горжусь, потому что мы вместе с ним делаем огромное дело.

За это время я второй раз вышла замуж, очень счастлива в браке. Муж меня тоже поддерживает во всех моих начинаниях.

**– Что Вы можете посоветовать тем, кто хочет изменить свою жизнь?**

– Сейчас очень много людей, которые стоят на перепутье: они не могут найти свое предназначение в жизни и очень сильно от этого страдают. И им нужно хорошо присмотреться к себе и своим желаниям. Недавно мне исполнилось 50 лет, и я не побоялась сменить свой род деятельности на, казалось бы, абсолютно противоположный. С одной стороны, это так и есть, с другой – все в жизни взаимосвязано. Это важно понять. Работа в банке была для меня ступенькой роста на пути поиска моего предназначения. В банке я изучала статистику числа, анализ числа, цифры – будущую базу для нумерологии. Нумерология – это составляющая качественных показателей человека, т.е. две такие характеристики, как количество и качество цифры, которые могут объединиться в одно целое. И работа в банке помогла мне это понять. Пришло время, когда я поняла, что можно идти по другому пути развития и своего душевного, духовного состояния. Именно поэтому я выбрала путь, который сегодня мне по душе и который мне в радость. Мне нравится то, как я могу общаться с людьми именно через нумерологию, и, конечно же, мне очень радостно, оттого что люди, которых я обучаю, получают новые навыки, знания, умения именно как профессионалы в работе с цифрами и благодаря этому могут помогать другим.



” После рождения ребенка жизнь не заканчивается и ваша фигура может быть еще лучше, чем была до родов ”

О том, как женщинам поддерживать свое тело в порядке во время беременности и после родов с помощью домашних тренировок и почему это так важно, мы поговорили с атлетом фитнес-бикини, чемпионкой Европы по фитнесу, тренером и моделью Оксаной Румянцевой.

oxana.fit

► **Оксана, здравствуйте! Расскажите о том, почему Вы приняли решение посвятить свою жизнь профессиональному спорту.**

► Я пришла в спортзал более 18 лет назад, профессионально стала заниматься спортом после рождения первой дочери. Во время первой беременности я набрала лишний вес, более 22 кг, и у меня появились большие проблемы со спиной, которые не смогли решить даже известные московские врачи. Тогда я решила начать тренировки в спортзале и позже смогла самостоятельно избавиться от болей в спине. Чем больше я тренировалась, тем больше я понимала, что хочу заниматься этим на международном уровне. Вскоре я уже смогла выступать в бодибилдинге в категории фитнес и завоевала звание чемпионки Европы по фитнесу. После этого я родила еще трех дочерей. А после рождения четвертой девочки я решила продолжить свои выступления, но уже в Америке, и сменить свою категорию на фитнес-бикини. Выступая в этой категории, я смогла выиграть достаточное количество различных чемпионатов в американской федерации NPC. На сегодняшний день я продолжаю свою спортивную карьеру, веду свой блог в Instagram, провожу онлайн-консультации и онлайн-тренировки с женщинами и получаю от всего этого огромное удовольствие.

► **Почему Вы начали вести свой блог в Instagram? Для кого он? Какие трудности были у Вас на пути?**

► Во время четвертой беременности я продолжала вести спортивный образ жизни и начала выкладывать в Instagram ролики и фотографии своего беременного живота с накачанными кубиками пресса, делиться советами и рекомендациями с женщинами, для того чтобы помочь им изменить их отношение к беременности. Во время беременности не нужно хранить себя как хрустальную вазу, нужно понимать, что это нормальное состояние женщины и она должна вести активный образ жизни, заниматься спортом. Мои публикации привлекли внимание как хейтеров, которые всячески оскорбляли меня за это и писали разные негативные комментарии, так и американских медиа, таких как New York Daily News, Cosmopolitan, Redbook и многие другие, которые стали писать обо мне различные статьи, в том числе те, которые потом были переведены на русский язык.

► **Вы упомянули о том, что проводите онлайн-консультации и тренировки. Расскажите об этом.**

► Я провожу онлайн-консультации и составляю программы тренировок для женщин по восстановлению после родов, также консультирую женщин и во время беременности. Кроме этого, я готовлю к соревнованиям и мужчин, и женщин, так как я являюсь профессиональной спортсменкой.

Я многодетная работающая мама, услугами няни и помощницы по дому не пользуюсь. Поэтому я понимаю, как тяжело женщинам находить время для похода в спортзал. И именно поэтому в данный момент времени я запускаю мой новый онлайн-проект для тренировок в домашних условиях. Кроме этого, я разработала комплект оборудования для дома, которое поможет женщинам тренироваться, даже если они не имеют возможности сходить в спортзал. Изучив представленный на рынке ассортимент оборудования для домашних тренировок, я пришла к выводу, что чего-то не хватает в нем, не все устраивает. Поэтому я решила создавать собственную линейку оборудования для дома. Данная линейка будет представлена как на российском, так и на американском рынке, а главное – будет доступна всем слоям населения. Бонусом для покупателей моего оборудования будет бесплатный доступ к моим персональным онлайн-тренировкам.

► **Какие советы по поддержанию тела в форме во время беременности Вы могли бы дать нашим читательницам?**

► Во время беременности я рекомендую женщинам проводить тренировки хотя бы три раза в неделю при условии, что нет никаких противопоказаний. Если у вас нет опыта, можно начинать работу со своим весом с простых, легких упражнений. Если вы уже давно тренируетесь, нужно снизить вашу нагрузку до 60 %. Также очень полезно ходить пешком. Вы спокойно можете проходить около 5 км каждый день. Ходьба помогает убрать отеки и тяжесть в ногах, после нее вы обязательно будете чувствовать себя лучше. Жизнь после рождения ребенка не заканчивается и ваша фигура может быть еще лучше, чем была до родов. Мне 38 лет, и после рождения четырех дочек я выигрываю соревнования у девочек, которым по 20 лет и которые еще не были мамами. Это говорит о многом и о том, что хорошей фигуры и здорового тела могут достичь абсолютно все. Было бы желание.

# ЗДОРОВЬЕ





”  
*Улыбка – это зеркало  
 человека и путь к  
 сердцам людей.  
 И я помогаю людям  
 это реализовывать и  
 сама становлюсь от  
 этого счастливее*  
 ”

ИНОГДА МЫ НАХОДИМ СВОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ И ПРОФЕССИИ, ВОПЛОЩАЕМ СВОЮ МЕЧТУ, ОБРЕТАЕМ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ТАМ, ГДЕ ДАЖЕ НЕ ПРЕДПОЛАГАЛИ ВСЕ ЭТО ИСКАТЬ. ЖИЗНЬ НЕ РЕДКО ПОМОГАЕТ НАМ НАЙТИ СЕБЯ, СОЗДАЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ И ПОДТАЛКИВАЕТ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ К НУЖНЫМ РЕШЕНИЯМ. ГЛАВНОЕ – НЕ ПРОЙТИ МИМО, ПОНЯТЬ И УСЛЫШАТЬ ЗОВ СВОЕГО СЕРДЦА. ОБ ЭТОМ И О ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ В ПРОФЕССИИ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ НЕМЕЦКОГО ИМПЛАНТОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ЕЛЕНОЙ МИХАЙЛОВОЙ.



– Елена, здравствуйте, расскажите о том, как Вы пришли в профессию стоматолога.

– Свою практику я начала в 1992 году. В профессию я пришла случайно. Родители всегда мечтали о том, чтобы я стала врачом. Но я мечтала совсем о другой профессии – стать художником-модельером и делать людей красивыми. Когда пришло время выбирать учебное заведение, в которое я буду поступать, я остановила свой выбор на обучении в другом городе. Мои родители были против и не отпустили меня, стали настаивать на профессии врача. В противоречие им я пошла и подала документы в училище на зубного врача, которое успешно закончила. После окончания училища я начала свою практику и поняла, что эта профессия в принципе очень схожа с профессией художника-модельера, потому что я так или иначе причастна к тому, чтобы делать людей красивее и счастливее. Таким образом, я начала работать зубным врачом и получать от этого огромное удовольствие. Я утвердилась в этой профессии, поняла, что это мое, работа мне очень нравилась, и я решила продолжить обучение и повысить свою квалификацию – поступила в институт стоматологии Самарского государственного медицинского университета, закончила его и там же прошла интернатуру. Таким образом и начался мой путь в профессии стоматолога.

– Как проходила Ваша практика, когда Вы обучались? Тогда ведь все было по-другому, были другие времена.

– Практиковать я начала на третьем курсе училища. Тогда у нас в обучении еще была терапевтическая стоматология. Практику мы проходили на базе нашего медицинского училища в местной поликлинике. Пациентов всегда было очень много, поэтому практикантов принимали на работу с удовольствием. Мы под контролем преподавателей лечили пенсионеров, студентов и на них отработывали наши навыки. Стоматологические условия для пациентов в те времена были совершенно другие. Для пациентов все было абсолютно бесплатно.

– Что изменилось в наше время? Какие новшества, которые появились за последние годы, Вы считаете самыми значимыми в стоматологии?

– Самые значительные изменения, которые произошли в последнее время и очень здорово помогают в работе, – это применение микроскопа и компьютерно-лучевой диагностики в работе. Сейчас мы обладаем такими замечательными инструментами, которые помогают выполнять работу не вслепую. Мы видим то, что делаем. Компьютерно-лучевая диагностика помогает увидеть различные скрытые процессы, которые мы не можем увидеть на других снимках или при увеличении, это шикарный замечательный помощник в работе. Среди стоматологов существует такая поговорка: «Мы лечим то, что видим». Увеличение с помощью микроскопа в 20

раз позволяет увидеть намного больше – соответственно, избежать каких-либо ошибок в работе и не пролечить то, что уже нужно удалить.

– Чем для Вас является Ваша работа?

– Я очень люблю свою работу, вкладываю в нее все свои силы, все свое свободное время и всю свою душу. Меня очень вдохновляет мысль о том, что я могу делать людей здоровее, красивее, а, следовательно, счастливее. Моя мечта о том, чтобы делать людей красивыми и счастливыми, неожиданно для меня самой воплотилась в этой профессии. Как говорят: «Улыбка – это зеркало человека и путь к сердцам людей». И я помогаю людям это реализовывать. Мои пациенты приобретают красивую улыбку, а я сама становлюсь от этого счастливее и довольнее, наслаждаюсь каждым полученным результатом в моей работе.

Работая в нашем стоматологическом центре, я очень рада тому, что нахожусь в такой профессиональной и сильной команде. Все наши врачи постоянно обучаются, совершенствуются для того, чтобы не отставать, а иногда и опережать Европу и Америку. Мы все выходим из зоны комфорта для того, чтобы освоить какие-то новые навыки работы. В работу нашей клиники постоянно вводится что-то новое, современное – новые цифровые протоколы, самое последнее современное оборудование. Все это делается для наших пациентов – для их комфорта, удобства и

получения наилучших результатов от лечения. Мы все одна команда, дышащая одним воздухом, смотрящая в одну сторону, живущая одними целями – делать окружающих нас людей здоровее, красивее и счастливее. Работать в такой команде – одно удовольствие.

– Какие советы Вы могли бы дать нашим читателям?

– Я всегда всем рекомендую, в том числе и своим пациентам, проводить осмотр ротовой полости и зубов раз в полгода. Конечно же, это не убережет от форс-мажорных ситуаций, но, во всяком случае, вы всегда будете в курсе того, что происходит с вашими зубами. Ведь можно поправить ситуацию, если она есть, минимальными усилиями. Никто не будет призывать вас записаться на прием, если у вас все в порядке. Смысл профилактического осмотра в том, чтобы не упустить момент, когда ситуация еще не зашла слишком далеко. Ведь могут быть такие проблемы с зубами, о которых вы даже не догадываетесь, а врач эти проблемы увидит сразу и обратит на это ваше внимание. К сожалению, наши ресурсы не безграничны, мы не молодеем, наш организм постоянно истощается, именно поэтому так важно понимать все то, что происходит с нашим здоровьем, и это касается не только зубов. Пока мы можем что-то исправить, прилагая при этом минимальные усилия, нужно это делать и при случае пользоваться любой такой возможностью.



# ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОЛОГИЯ И КАК НАУЧИТЬСЯ «СЛЫШАТЬ» СВОЕ ТЕЛО

О том, что такое кинезиология и как научиться «слышать» свое тело, мы поговорили с Валерией Мисник, директором Межрегионального Центра НейроЭнергетической и Спортивной кинезиологии, специалистом в области новейших технологий снятия стресса, улучшения когнитивных функций и качества жизни, общественным деятелем, активным популяризатором кинезиологии и здоровьесбережения в России и странах СНГ, новатором в области преподавания различных модальностей кинезиологии, в том числе онлайн, прикладным физиологом, микрокинезитерапевтом, специалистом по экстремальной психологии, спикером международных и организатором межрегиональных конференций по НейроЭнергетической Кинезиологии, членом международной Академии технических наук.

Neurokinez.ru  
Valerymisnik.com  
@valerymisnik  
@valerymisnik  
@neyrokineziologiya  
Кинезиология  
и Нейрокинезиология.  
Валерия Мисник.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
**PERSONO ГОДА**  
г. Санкт-Петербург



– Валерия, здравствуйте! Расскажите о том, что такое кинезиология.  
– Кинезиология – это система знаний, основанная на мышечном тестировании клиента. С помощью мышечного теста и дополнительных приемов кинезиолог находит проблемы в организме, вызванные последствиями стресса: физическими, биохимическими, эмоциональными, информационными, энергетическими дисбалансами, с которыми данный организм не смог справиться ранее, – и помогает их высвободить. Вследствие этого организм получает возможность самовосстановления.

– Почему Вы выбрали именно кинезиологию в качестве своей профессиональной деятельности? Как Вы в нее пришли?  
– Кинезиологию я не выбирала, она выбрала меня сама. По первому образованию я музыкант, исполнитель и педагог-новатор. Долгое время я думала, что музыка и инновационная педагогика – это и есть мое призвание, но это было только подготовкой к моему истинному предназначению – кинезиологии. В 2004 году у моего 11-летнего сына возникли серьезные осложнения со здоровьем после прививки от грип-

па. Лучшее, что могла предложить официальная медицина, – это сильнейшие обезболивающие, оформление инвалидности и самые противоречивые рекомендации и прогнозы. С этого момента начался мой путь в кинезиологию, поскольку это было единственное, что давало позитивные изменения. В течение двухлетней непрерывной работы с ребенком различными методами удалось достичь стабилизации его состояния. К этому моменту у меня в руках оказалась новая профессия, в которой я совершенствуюсь и по сей день. Теперь я «слушаю» партитуру челове-

ческого тела, нахожу в ней «фальшивые ноты» и показываю, как достичь гармонии с собой и с миром. Этому же я обучаю своих студентов, используя методику преподавания тонких тактильных ощущений, которую наработала в музыкальной педагогике.

– Чему именно Вы обучаете? Какие проблемы со здоровьем после обучения могут решить Ваши студенты?

– Интеграция различных направлений кинезиологии и многолетний опыт позволяют мне обучать студентов: немедикаментозно решать острые и хронические проблемы со здоровьем, включая последствия прививок, наркозов, взаимодействий с отравляющими веществами на производстве и в быту; минимизации дисфункции органов и систем, боли, ограничения движения. На курсах и мастер-классах студенты учатся немедикаментозным техникам: восстановлению гормонального фона и способности внутренней биохимии организма в полной мере усваивать необходимые питательные элементы; устранению переедания, анорексии, аллергии, бессонницы, апатии, депрессии, панических атак; избавлению от различных зависимостей, сексуальных проблем, последствий физических перегрузок в спорте и трудовой деятельности, травм и ушибов, статического напряжения, стрессов на косметологические вмешательства и процедуры, нарушения целостности кожных покровов (операции, шрамы, капельницы).

Кроме этого, после обучения студенты могут решать проблемы клиентов в сфере отношений со второй половиной, с детьми, родителями и родственниками, друзьями и коллегами. В сфере бизнеса они могут помочь клиентам снять ограничения финансового благополучия, карьеры, устранить конфликты с партнерами, подчиненными, руководством. В сфере самореализации – снять блокировки успеха, раскрыть таланты, способности, возможности в любом виде деятельности: интеллектуальном, творческом, спортивном.

Кинезиология помогает значительно улучшить память, внимание, показатели обучения.

Нейрокинезиология и спортивная кинезиология дают уникальный шанс получить устойчивый резуль-

тат мягко, без ретравматизации негативными воспоминаниями.

В настоящий момент я преподаю кинезиологию практически во всех регионах России в режиме онлайн/офлайн как сертифицированный инструктор всех курсов базовой программы института Нейроэнергетической Кинезиологии, а также как супервизор курсов повышенного уровня России. Кроме этого, я являюсь старшим инструктором Академии прикладной бионеврологии (Австралия) по программе «Спортивная кинезиология «Гипертон-Х», инструктором системы «Резет», экс-инструктором Международной образовательной корпорации «Единый мозг, Концепция 3 в одном» с сертификацией, автором метода «Агустическая кинезиология» и программы «Кинезиология – путь здоровья и благополучия».

– Что нужно для того, чтобы стать кинезиологом?

– Для того чтобы стать кинезиологом и начать вести прием, необходимо системное обучение в одном из направлений кинезиологии (обычно это 8-10 курсов различной направленности, которые завершаются теоретическим и практическим экзаменами).

– Самодиагностика. Что это такое, что она дает и как ей можно научиться?

*– Методы кинезиологии доступны не только специалистам помогающих профессий, но и любому желающему, независимо от уровня исходной базы знаний.*

Применение кинезиологии для себя и близких предполагает прохождение информационно-практических мастер-классов и программ, направленных на улучшение состояния и минимизацию стресса повседневной жизни. К ним безусловно можно отнести семинары по самотестированию продуктов питания и бытовой химии. Я считаю, что подобный навык абсолютно необходим каждому современному человеку. На моем сайте большое количество видеороликов, в которых я демонстрирую различные приемы самотестирования.

– Валерия, а Вы ведете прием или только обучаете кинезиологии?

– Конечно же я веду прием, используя не только те технологии, которые преподаю, но и весь комплекс знаний, накопленный за весь период взаимодействия с кинезиологией. И, решая самые сложные вопросы, не устаю восхищаться поистине волшебными возможностями этой новой отрасли знаний о человеке.

– Как Вы считаете, в чем именно заключается Ваша миссия?

– Я считаю, что моя миссия заключается в том, чтобы вырастить как можно большее количество достойных кинезиологов, а также инструкторов в этом замечательном направлении оздоровления и обретения благополучия и самореализации.

А также – привнести в повседневную жизнь населения России простые и доступные методы здоровьесбережения и самовосстановления.



## КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА



@ dr.artur\_betuganov\_dantist

О том, какими главными качествами должен обладать стоматолог и как правильно его выбрать, мы поговорили с врачом-стоматологом, членом Евразийской ассоциации эстетической стоматологии, членом Общества по изучению цвета в стоматологии и членом ИПИ Артуром Бетугановым.

– Артур, здравствуйте, изменилась ли стоматология за последние 15 лет?

– Конечно же изменилось очень многое. Но в первую очередь хотелось бы отметить, что появилась возможность работать под увеличением. 15 лет назад редко кто в своей работе использовал бинокулярные лупы, сейчас – редко кто не использует. Это очень хорошо повлияло на качество работы. Есть еще одна положительная тенденция – пациенты начали больше заботиться о своих зубах, поэтому не допускают проблем с ними.

– Как Вы считаете, какими главными качествами должен обладать стоматолог?

– Как и любой врач, стоматолог должен быть честен с пациентами и очень большое внимание уделять диагностике состояния зубов. Необходимо правдиво отвечать на вопросы пациента о том, сможет ли врач его вылечить, только после этого составлять план лечения. А дальше уже многое зависит от дисциплины самого пациента – от того, насколько точно он выполняет рекомендации лечащего врача.

– Какие бы рекомендации Вы могли дать нашим читателям при выборе врача-стоматолога?

– Лечиться нужно только у специалиста, которому вы доверяете. Даже если стоматолог очень хорош в своей профессии, его лечение вам не поможет, пока вы не начнете ему доверять. От доверия зависит очень многое. Лучше выбирать врача, у которого лечились ваши друзья и родственники, конечно же, если они довольны им. Искать врача через социальные сети я не рекомендую. Идти к такому специалисту можно только в том случае, если совпадают отзывы друзей с публикациями на аккаунте врача.



Вкус начинается  
здесь



[www.vashaferma.ru](http://www.vashaferma.ru)

@vasha\_\_ferma



крем с Фитофлораном  
**Буренка**

«КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА  
ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ЭТОТ КРЕМ,  
ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ!»

Искренне ваша, Ирина Безрукова,  
актриса и телеведущая

ДАРИТЕ СЕБЕ  
И БЛИЗКИМ САМЫЙ  
ЖЕЛАННЫЙ ПОДАРОК!



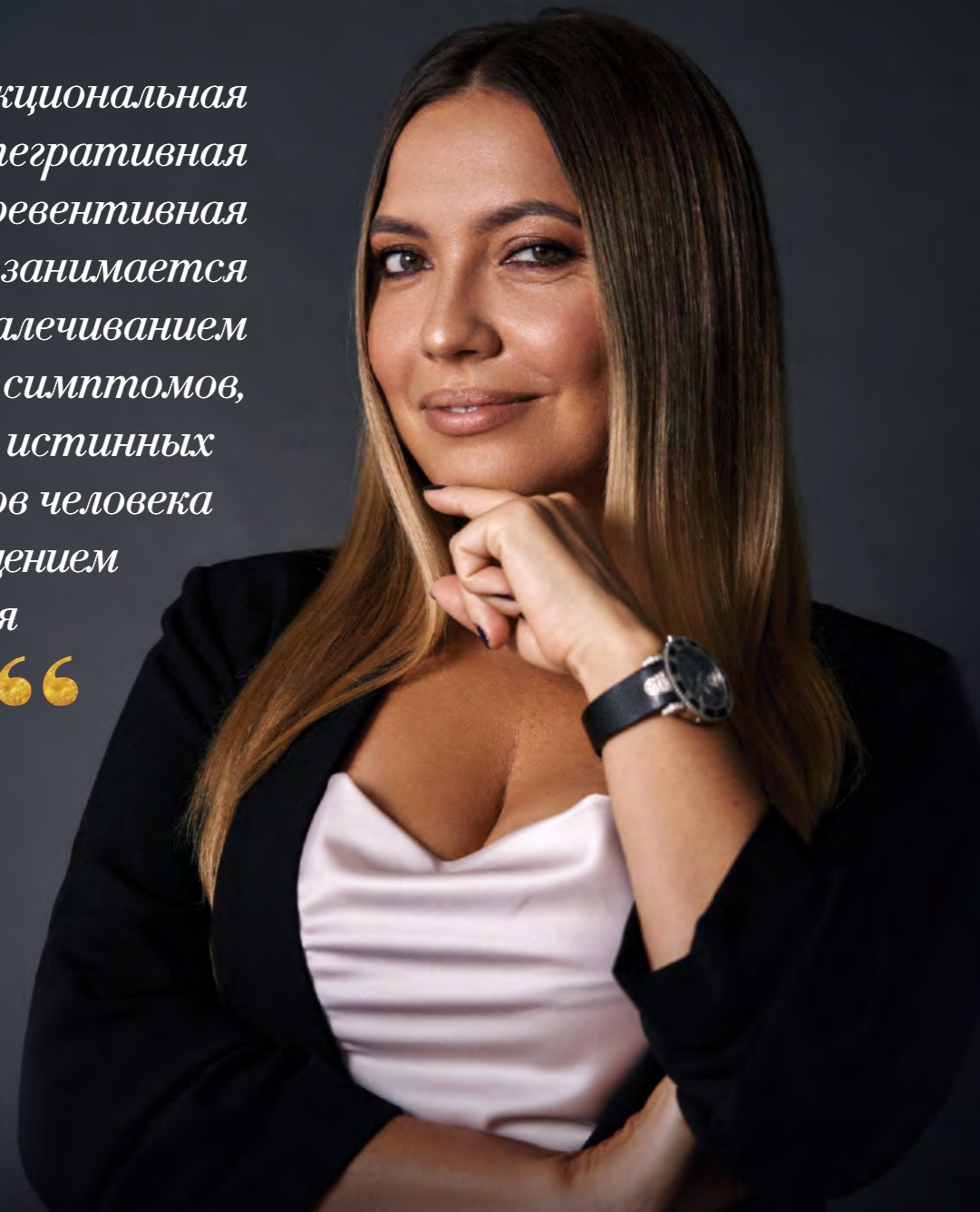
Реклама. ОГРНИП 319502700020195. ИП Калачева Наталья Терентьевна, 140009, Московская область, Люберецкий р-н, г. Люберецы, ул. Митрофанова, д.4А, кв.134

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ, МАРКЕТПЛЕЙСАХ И НА [HORSEFORCE.SHOP](http://HORSEFORCE.SHOP)

## КРАСОТА ТРЕБУЕТ КРЕМ!



““ **Функциональная интегративная превентивная медицина занимается не залечиванием симптомов, а выявлением истинных причин недугов человека и предотвращением возникновения заболеваний** ““



📷 @APRELIKOVA.AM  
📍 UOM.EDUCATION

**ПРИ ЗНАКОМСТВЕ С НОВЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ В МЕДИЦИНЕ – ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНОЙ – СТАНОВИТСЯ ОЧЕВИДНЫМ, ЧТО ЗА НИМ БУДУЩЕЕ. У НАС В СТРАНЕ ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ УЖЕ АКТИВНО РАЗВИВАЕТСЯ, И ОЛЬГА АПРЕЛИКОВА ВИДИТ СВОЮ МИССИЮ В МАКСИМАЛЬНО БЫСТРОМ ЕГО ВНЕДРЕНИИ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, КОТОРЫЕ ОЛЬГА СОЗДАЕТ И ВОЗГЛАВЛЯЕТ, ГОТОВЯТ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ НОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПАРАДИГМЫ – МЕДИЦИНЫ БУДУЩЕГО. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ОЛЬГОЙ О СУТИ НОВОГО МЕДИЦИНСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВАХ, О ПУТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ МЕДИЦИНУ И МЫСЛЯХ О БУДУЩЕМ.**

**– Ольга, здравствуйте, хотелось бы сразу объяснить нашим читателям смысл и суть нового проекта, которым Вы занимаетесь. В чем заключается новый медицинский подход, развиваемый Вами?**

– Если коротко, смысл функциональной интегративной превентивной медицины прежде всего в персонифицированном подходе к каждому человеку. Не существует одинаковых эффективных схем питания, БАД, физической активности и прочего. Современные научные исследования показывают, что человек может жить без

хронических заболеваний, иметь активное долголетие, быть счастливым: можно предотвращать заболевания, к которым он генетически предрасположен. Для этого есть современные инновационные инструменты – начиная с комплексной диагностической базы и заканчивая методами восстановления и сохранения здоровья. Функциональная интегративная превентивная медицина занимается не залечиванием симптомов, а выявлением истинных причин недугов человека и предотвращением возникновения заболеваний.

Очень важно отметить, что классическая медицина и функциональная интегративная превентивная медицина – это не какие-то параллельные, противоречащие друг другу направления. Классическая медицина очень важна и нужна, без нее не обойтись. Но если говорить о ментальном и физическом здоровье на протяжении всей жизни, профилактике различных заболеваний, то мы должны работать в новой медицинской парадигме.

А для ее реализации необходимы особые специалисты. Это и врачи функциональной интегративной медицины, которые осуществляют деятельность медицинского характера, и представители помогающих профессий – health-коучи, нутрициологи, специалисты по снижению веса и так далее. У каждого из них есть свой набор функций, задач и знаний, навыков, которыми он должен обладать, чтобы помочь человеку.

Сейчас мы запускаем новый бренд – Университет Образовательной Медицины. Кроме того, проявляем инициативы для внедрения на государственном уровне профессиональных стандартов и регламентов работы для специалистов новых профессий, которых мы выпускаем.

Также у нас множество коллабораций с иностранными школами, университетами и ассоциациями. Мы ведем научную деятельность, нас поддерживает Российская академия наук, подписали договор и начинаем работу. Сейчас также заключаем договор с известной британской ассоциацией и школой, с которыми запускаем совместное международное исследование. У нас работает отдел по трудоустройству выпускников, мы ежедневно получаем заявки от различных компаний и клиник. Это говорит о востребованности и важности новых профессий.

Если коротко, мы занимаемся инновационными профессиями в области здоровья. Обучаем специалистов, без услуг которых здоровое общество невозможно.

**– Расскажите немного о себе. Каким был Ваш путь к профессии? Почему выбрали именно это направление деятельности?**

– Я родилась и выросла в небольшом южном городке. Была очень разносторонним ребенком. Уже в пятилетнем возрасте я осознала, что жизнь как у родителей, в маленьком городке, не для меня. Хотела жить другими масштабами, менять этот мир к лучшему. Конечно, я тогда не знала слова «миссия», но очень хорошо помню свои чувства. Школу я окончила со всеми пятерками, первый вуз (Армавирский государственный педагогический университет, факультет истории и культурологии) – с красным дипломом. После окончания университета я познакомилась с Михаилом Алексеевичем Гавриловым и Ириной Владимировной Мальцевой, вместе с которыми прошла большой профессиональный путь. Это специалисты мирового уровня в своей области. В августе 2004 года я училась в аспирантуре, но после этой встречи стала помогать открывать филиалы центров профессионального снижения веса. В тот момент страдал ожирением мой отец, ему было всего 58 лет, а весил он больше 200 кг. Я не успела ему помочь: он через полгода умер. Впоследствии этому направлению я посвятила 15 лет своей профессиональной жизни. Было открыто более ста центров в России и за рубежом по лечению ожирения. Проведено большое ко-

личество исследований, издано множество книг на эту тему, и нам удалось помочь сотням тысяч людей. Параллельно я окончила Ростовский государственный университет по специальности «Практический и клинический психолог» и думала, что буду непосредственно помогать людям. Конечно, психологическое образование очень помогает в жизни, но фактически я всегда занималась управлением, организацией, это моя стезя.

**Я человек больших масштабов, с глобальным мышлением. Просто как специалист, например, по снижению веса, общалась напрямую с людьми, я смогла бы помочь десяткам, сотням людей, но мне всегда хотелось большего. Мечтала о проектах, которые будут помогать миллионам людей по всему миру. И у меня получилось!**

В начале профессионального пути мы вместе с коллегами смогли это сделать в области ожирения, а в 2018 году, объединившись с Андреем Гострым, мы открыли первый образовательный проект для лиц без высшего медицинского образования PreventAge Lifestyle School.

Так как новая медицинская парадигма зародилась в странах Запада, мы смогли обучиться этому за рубежом и привезти новый медицинский подход в Россию. В системе высшего образования пока данные программы не внедрены, но уже сейчас на государственном уровне уделяется особое внимание персонифицированному и превентивному подходу в медицине, глобальному оздоровлению нации. Мы также принимаем в этих процессах активное участие.

**– Вы занимаетесь также помощью в развитии бизнеса. Почему возникло такое направление деятельности?**

– Мы в ответе за тех, кого обучаем, наш долг – помогать выпускникам грамотно продвигать себя на рынке. Когда говорим о собственных проектах и личных брендах, очень важна тактичность, форма подачи.

Мы организовали первую в России ассоциацию специалистов образовательной и функциональной медицины. Стать ее членами могут только наши выпускники. В рамках ассоциации проводим мероприятия с различными учеными, академиками РАН, преподавателями и экспертами, организовываем бизнес-завтраки и другие встречи, помогающие развитию и продвижению наших выпускников. Кроме того, в каждой дипломной программе есть бизнес-блок – мы даем все инструменты, которые нужны современному специалисту, но основной акцент делаем на специфике тех, кто занимается здоровьем.

**– Какие у Вас планы, мечты?**

– Мне бы хотелось, чтобы выдающиеся люди, лучшие умы нашей страны в области новой медицинской парадигмы, которыми мы очень гордимся, были продвинуты на мировой арене. И мой следующий шаг – это Глобал Шифт (Global Shift). Я хочу, чтобы наши проекты стали широко известны и люди, врачи, ученые, которые за этим стоят, были признаны во всем мире. Это моя цель, задача и отчасти миссия. А в личном плане я мечтаю родить второго ребенка. Уверена, что у меня получится.

## ЦИФРОВАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Будущее уже наступило, в том числе и в стоматологии. Пришло осознание того, что все в организме взаимосвязано, а цифровые технологии стали лучшими помощниками стоматологов. Клиники, в которых придерживаются этих принципов, все больше завоевывают доверие пациентов. Разобраться в новом витке в истории стоматологии нам помогла стоматолог-ортопед, главный врач и владелица клиники «БьютиСтом», кандидат медицинских наук Любовь Хашагульгова. Она именно из тех стоматологов, которые постоянно развиваются. Любовь является участницей международных конгрессов, преподающим практикующим врачом, автором множества научных статей.

Instagram @doctorbezam



**– Любовь, здравствуйте, расскажите о том, что такое функциональная стоматология. Какие проблемы она помогает решить?**

– В нашем организме все взаимосвязано. Например, причиной головных болей может быть погрешность при реставрации зубов, которая привела к нарушению функции височно-нижнечелюстного сустава. Раньше целью эстетической стоматологии было только одно – получить красивый визуальный результат. Пациент видел красивые зубы и уходил довольный. Делать акцент на то, какие проблемы могут появиться в будущем, было не принято. Эта эпоха, к счастью, прошла. Оказалось, что реставрация, завышенная или чуть заниженная на какие-то доли миллиметров, может вызвать в дальнейшем серьезные проблемы с суставом, которые влекут за собой мигрень, хруст и боль в суставе. А это вынуждает человека проходить очень долгое реабилитационное лечение.

**– Функциональная стоматология помогает избежать этих проблем?**

– Функциональная стоматология и гнатология большое значение уделяют височно-нижнечелюстному суставу и жевательным мышцам, но и эстетика по-прежнему занимает важное место. Сейчас, перед тем как начинать какую-то эстетическую реставрацию, грамотный ортопед сначала проведет тщательную диагностику височно-нижнечелюстного сустава и всей зубочелюстной системы. Это помогает предотвратить вышеуказанные проблемы, которые раньше возникали после реставра-

ции зубов. И для этого существуют определенные техники и оборудование.

**– Цифровая стоматология шагнула далеко вперед. Насколько современное оборудование помогает врачам в их работе?**

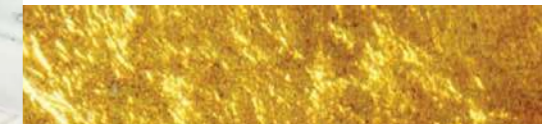
– На сегодняшний день современное оборудование позволяет полностью сканировать полость рта пациента всего лишь за одну минуту, не используя при этом слепочные массы, как раньше. Такие сканы обладают максимальной точностью и минимальной погрешностью. Также современное оборудование помогает проводить качественную диагностику. Каждая уважающая себя клиника стремится к цифровизации, покупает необходимое оборудование, а доктора этому обучаются. Это и есть стоматология будущего.

**– Почему так важна качественная диагностика состояния ротовой полости?**

– Качественная диагностика позволяет избежать многих проблем. Здесь огромное значение имеют оборудование, которое должно быть в клинике для диагностики, а также профессионализм доктора. Это в совокупности позволяет поставить точный диагноз, составить грамотный план лечения, который будет эффективно реализован.

**– В Вашей клинике придерживаются принципов цифровой и функциональной стоматологии?**

– Да, мы стараемся идти в ногу со временем. Будем рады видеть вас в нашей клинике.



*CoccoModa –  
будь в моде!*

**Лимитированная летняя коллекция одежды от ZAREMA\_Alieva**  
В ближайшее время планируется выпуск осенне-весенней коллекции одежды

Следите за нашими новостями в Instagram @coccomoda\_ru

@zarema\_aliyeva



# Наталья Решетова:

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
**PERSONO** ГОДА  
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«Ландшафтный дизайн – это как танец, который создаешь руками»

Наталья Решетова – человек творчества. У нее две страсти: танцы и ландшафтный дизайн. Умение видеть красоту, креативность и стремление к гармонии помогают ей создавать невероятные проекты. Наталья рассказала PERSONO о любви к своей профессии, о том, что закалило ее характер, и поделилась советами, как справляться с выгоранием.

© [reshetova\\_natalia](#)



## – Наталья, расскажите, пожалуйста, о себе.

– Я родилась в Туле в замечательной дружной семье. Училась в самой известной в городе гимназии № 1 в классе с математическим уклоном. По окончании школы сразу поступила в Академию танца в Москве, которую спустя 5 лет окончила с красным дипломом по специальности «балетмейстер-хореограф».

## – Как Вы начали танцевать? Что для Вас танцы?

– Когда мама привела брата в танцевальную студию, он категорически отказался выходить на паркет. Я была с ними и в свои 3,5 года выбежала в центр зала и начала танцевать. Можно сказать, это была любовь с первого взгляда. С 5 лет я уже занималась в клубе бального танца «Арзу». Танец для меня был всем на тот момент. Конкурсы, поездки, удачи и поражения, смех и слезы, бессонные ночи в дороге и невыученные уроки – мне все это безумно нравилось. Это закалило мой характер. В какой-то момент я сменила бальный спорт на эстрадный танец, начала заниматься в студии Todes. А потом, уже в Москве, ступила на профессиональный путь. Съёмки в клипах, гастроли, но планам не суждено было сбыться – травма колена, операция... Полностью, к сожалению, восстановиться не удалось. Но я продолжаю танцевать и по сей день – для себя, не на профессиональном уровне, но с искренней любовью к танцу.

## – А как стали ландшафтным дизайнером?

– У моей мамы своя строительная компания. В период моего внутреннего раздора именно она сказала: «Не хочешь еще поучиться? Нам очень нужен ландшафтник. Ты творческий человек, креативный, умеешь создавать красоту. Любишь природу, чувствуешь гармонию. Да и бабушка окончила Лесную академию... гены!» Я была уверена, что это не мое, но решила попробовать и влюбилась в новую профессию. Это как танец, который ты создаешь своими руками. Отучившись в Академии дизайна, получив международный диплом по 3D-моделированию, я приступила к работе. Не все получалось сразу, но трудности меня никогда не пугали. Создавать гармонию – это так классно!

– Есть ли какие-то любимые приемы при оформлении ландшафта? Можно сказать, особый почерк, по которому видно, что над проектом работали именно Вы?

– Почерк, безусловно, есть, как у любого мастера. Работать приходится с разными заказчиками и на абсолютно непохожих участках. При этом необходимо учитывать особенности уже существующего ландшафта. Главное, чтобы тем, для кого ты все создаешь, было комфортно в этом жить. Каким-то одним словом определить свой почерк не могу. Но, обслуживая свои творения спустя годы, я с радостью вижу, что заказчики ничего не меняют. Значит, и созданная красота, и функционал находятся в полной гармонии, наверное, это и есть мой почерк.

## – Что самое сложное в Вашей работе?

– Сложнее всего объяснить заказчику, что правильнее будет сделать так, как в предлагаемом проекте, а не иначе. Порой бывает очень тяжело доказать, что сажать в центре поля баобаб бессмысленно. Важно суметь отстоять свою позицию. Иногда для этого приходится заниматься 3D-моделированием, чтобы наглядно показать, как ландшафт будет выглядеть сразу после посадки и, например, через 5 лет.

## – Какой из своих проектов считаете особенным?

– Каждый проект для меня очень ценный. Особенным назвала бы самый первый проект, потому что это мое первое воплощение в жизнь того, что было нарисовано на бумаге.

## – А откуда Вы черпаете вдохновение?

– Счастливые глаза заказчика – основной источник вдохновения для продолжения работы в этой сфере. Но вдохновение – вещь непредсказуемая. Я его черпаю и в общении с друзьями и близкими, и в музыке, и в занятиях спортом, и созерцая то, что вокруг. А иногда нахожу его в своей душе, когда пребываю в тишине и одиночестве.

## – Творческие люди часто сталкиваются с выгоранием. Как Вы с этим справляетесь?

– У меня бывают моменты выгорания, но очень редко. Мое окружение не дает опускать руки. А когда на что-то не хватает сил, я вспоминаю три основных момента из книги Виктора Франкла:

- БЕЗ СМЫСЛА В ЖИЗНИ НЕТ ЖИЗНИ.
- СМЫСЛ У КАЖДОГО СВОЙ.
- ПОЯВИТСЯ СМЫСЛ – НАЙДУТСЯ СИЛЫ.



‘О как!



НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА

Автор книги,  
за которую  
дерутся женщины

filipplitvinenko.ru

Филипп Литвиненко Проект  
«Альфа-женщина»

@philipplitvinenko

В одном из книжных магазинов Москвы покупательницы устроили драку за обладание последним экземпляром книги-бестселлера «Альфа-Женщина». Весь этот инцидент попал на видео, был опубликован в Интернете, в новостях на одном из федеральных телеканалов.

Сегодня мы попытались выяснить у автора этой нашумевшей книги, Филиппа Литвиненко, что же это за такая волшебная книга, которая кардинально меняет жизни многих женщин, помогает находить свою вторую половинку, выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом и за обладание которой при этом женщины готовы драться!»

Филипп Литвиненко – известный эксперт в области психологии отношений, нейропсихолог, автор книги-бестселлера «Альфа-Женщина», основатель и главный тренер проекта «Альфа-женщина», который комментирует личную жизнь звезд на федеральных телеканалах.

– Филипп, здравствуйте! Расскажите о Вашей книге. Что за женские секреты она таит в себе, ради познания которых женщины готовы драться друг с другом?

– Книга «Альфа-Женщина» – это современная система знаний о том, как быть успешной женщиной в отношениях с мужчиной, как строить нормальные гармоничные отношения, быть любимой и желанной. На сегодняшний день мужчине очень важно, чтобы в отношениях с женщиной он получал не только секс, возможность поговорить, поддержку и чтобы она умела вкусно готовить, но и чтобы женщина делала его сильнее, успешнее, приумножала его способности – таких знаний в принципе нигде нет, и книга об этом.

– Почему Вы решили написать эту книгу?

– Я написал ее, потому что очень хотелось, чтобы у каждой женщины из любого уголка мира была возможность прикоснуться к системе знаний моего проекта «Альфа-Женщина», который принес огромную пользу многим женщинам: они смогли обрести свою вторую половинку и улучшить уже имеющиеся отношения.

## Наталья Яницкая о Теневой Матрице Судьбы

Каждому человеку при рождении дается Сила – каждый ребенок имеет врожденные способности и до определенного возраста ощущает и видит вещи и явления, недоступные восприятию взрослых. Но социум ограничивает эти возможности путем запретов, загоняя их в подсознание, трансформируя в Тень. Как узнать и восстановить врожденный потенциал и познать свою истинную природу? Об этом мы поговорили с Натальей Яницкой, коучем, нумерологом, тарологом, автором метода «Теневая Матрица Судьбы».

Taplink taro\_potok

Академия нумерологии Таро «Ключи Судьбы»



– Наталья, здравствуйте, расскажите о том, как Вы пришли в Таро и нумерологию.

– С картами Таро я знакома с раннего возраста: моя мама сама любила обращаться к ним и никогда не запрещала мне заниматься эзотерикой, стала моей первой наставницей в этой сфере. В юности я стала глубже изучать расклады на картах и к 18 годам уже давала очень точные прогнозы своим подругам. На тот момент для меня это было просто развлечением. Позже я с удовольствием делала карточные и нумерологические предсказания для однокурсников и коллег по работе. **Я даже не подозревала, что эти способности у меня врожденные и обусловлены они наличием соответствующих каналов восприятия тонкого мира.**

Еще с детства я любила цифры, именно поэтому я выучилась на финансиста и в итоге стала финансовым директором инвестиционно-строительной компании, но в 33 года я осознала, что это все-таки не мое. Вроде бы все хорошо, но чего-то не хватало. Я никак не могла понять, куда мне двигаться дальше. Я отправилась в Индию на поиски своих ответов, где прожила какое-то время, потом уехала в Таиланд, где занималась йогой, изучала ведическую астрологию и нумерологию. Я путешествовала по Азии примерно десять лет.

– Что было дальше? Как Ваши способности стали Вашей профессией?

– После 40 лет у меня начался транзит Сатурна продолжительностью в семь с половиной лет. Он случается, как правило, дважды в жизни

каждого человека и меняет жизнь на «до» и «после». Именно в этот период стали происходить события, которые просто «выбивали почву из-под ног». Сначала умерла моя мама, потом из-за глупой оплошности я потеряла деньги, вложенные в недвижимость, позже умер очень близкий мне человек, мой муж. Я была полностью раздавлена. Если бы не большой багаж эзотерики и духовных практик, наверное, я могла надолго впасть в депрессию.

Как раз в этот период ко мне обратилась знакомая, которая также находилась на непростом отрезке жизни, и попросила подсказать по картам Таро, куда ей двигаться дальше. Я анализировала ее и свою ситуацию с помощью карт, нумерологии, астрологии и психологии, и в один прекрасный момент меня осенило: все эти системы взаимосвязаны, и именно интеграция даст полную картину происходящего с человеком, а недостающим звеном в системе стали тени, потому что именно **теневая сторона руководит нашими действиями и узнать и познать свою истинную природу.** Так я создала свою авторскую методику «Теневая Матрица Судьбы».

Кстати, именно благодаря Матрице я сделала эзотерику своей профессией: я увидела, что мой талант по Матрице – давать знания и помогать людям. Тысяча благодарностей Сатурну, потому что, как это ни прискорбно, развиваемся мы только тогда, когда случаются боль и несчастья.

– Расскажите подробнее о Теневой Матрице Судьбы. Каким образом она работает, что

показывает и почему называется Теневой?

– Фактически Теневая Матрица Судьбы показывает ваш потенциал Силы. Каждому из нас при рождении дана своя СИЛА. Сильными людьми трудно управлять, вы согласны? Социальные стереотипы, ограничивающие убеждения, верования, отнимают нашу СИЛУ путем запретов. Какое слово вы чаще всего слышали в детстве: МОЖНО или НЕЛЬЗЯ? Каждый раз, когда вам говорили «нельзя», вашу СИЛУ ограничивали. Со временем вы отказались от своей силы, чтобы не потерять любовь тех, от кого зависела жизнь. Вы спрятали вашу СИЛУ в глубокую темницу подсознания, и она стала вашей Тенью. Ваша Тень – это 90 % вашего потенциала СИЛЫ, а вам остается лишь 10 %.

Этого хватает только на то, чтобы выживать, обеспечивая себя минимальными потребностями, но не на то, чтобы реализовывать свои МЕЧТЫ. **Теневая Матрица показывает весь потенциал врожденных способностей, вашу истинную природу, а также тонкие места вашей психики, через которые вы теряете силу.**

– Какие у Вас планы на ближайшее будущее?

– Сейчас готовится к выпуску моя книга по Теневой Матрице Судьбы, в которой собраны истории моих клиентов, на примере которых я рассказываю о том, как работает механизм Теневой Матрицы. Также в моей академии появились курсы консультантов-нумерологов, не просто дающих информацию, а умеющих корректировать сложные ситуации своих клиентов.



ШКОЛА КИНЕТИЧЕСКОГО ИМИДЖА  
ВАЛЕНТИНА ШИШКИНА

### ХОТИТЕ

- Выглядеть привлекательнее
- Поднять статус в обществе
- Сохранить молодость
- Усилить влияние на окружающих

НАЧНИТЕ ДВИГАТЬСЯ  
ПРАВИЛЬНО





НОМИНАНТ ПРЕМИИ  
ЛИДЕРЫ ЭПОХИ

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ  
PERSONO ГОДА  
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Президент Международной академии психологии инновационного развития, занимающейся подготовкой квалифицированных специалистов, практикующий психолог с опытом работы свыше 16 лет, МАК-терапевт с 5-летним опытом работы Татьяна Черепанова в интервью назвала главный смысл своей деятельности – делиться знаниями и быть полезной другим. Мы поговорили о пути Татьяны в профессии, о том, как выстроить прочные и счастливые отношения в жизни, и о том, в каких сферах жизни могут помочь метафорические карты.

## ТАТЬЯНА ЧЕРЕПАНОВА:

«*Научитесь управлять реальностью с помощью метафорических карт, применяя простые и действенные техники работы с подсознанием*»

tatiana\_cherepanova\_psy

ассоциативным картам, коучингу, тренерству, продолжала консультировать людей и помогать им справляться с проблемами. А позже я создала свой трансформационный курс по управлению реальностью с помощью МАК и обучающую программу по МАК-консультированию.

– Почему как специализацию Вы выбрали именно МАК-терапию? В чем она помогает?

– Во время обучения на семинаре «Руки света» на Алтае тренер предложила нам «МАКовые посиделки». Для меня это была первая встреча с метафорическими ассоциативными картами. Каждый сформулировал вопрос, который его волнует, и вытащил карту из колоды. Затем, отвечая на определенные вопросы по изображению, каждый сам озвучил, что происходит в его жизни, почему и как выйти из его проблемы. Для меня это был удивительный инструмент, с помощью которого можно легко достать информацию из подсознания и понять, что с этим делать.

Вернувшись домой, я прошла несколько обучений по МАК у разных специалистов и начала работать сама. С помощью МАК можно проработать любой запрос в области предназначения, партнерских и детско-родительских отношений, психосоматики, финансовых потолков, планирования и достижения целей. Нужно понимать, что ответы на все вопросы у нас в голове, главное – достать их и направить в нужное русло. Карты отлично помогают с этим справиться.

– Кто чаще всего обращается к Вам за помощью?

– Чаще всего это люди, которые запутались в отношениях, не могут найти свой путь, у них нет энергии, денег, они имеют физические заболевания. В последнее время участились случаи обращения с паническими атаками.

– Вы помогаете своим клиентам выстроить здоровое, счастливое партнёрство. Что в отношениях самое главное? На что посоветуете обратить основное внимание?

– Очень часто клиенты перекладывают ответственность за отношения на партнера. «Другой делает что-то не так, а со мной все хорошо». Нужно понимать: если у вас именно этот партнер, именно такие отношения, значит вы отвечаете им, создаете их сами. Основное внимание необходимо обратить на себя. Разобраться в своем сценарии жизни, своих реакциях, чувствах и потребностях, определить роль, которую играете в отношениях, и тогда станет понятно, что необходимо делать и как.

Важный момент – желание и стремление улучшать отношения и делать их максимально комфортными должны присутствовать у обоих партнеров. Если одному дискомфортно и он готов работать над отношениями, а второй к этому не стремится, помочь очень сложно.

– Какие у Вас планы на ближайшее будущее?

– В планах масштабировать свою психологическую и образовательную деятельность, быть максимально полезной обществу, реализовывать образовательные проекты, развиваться дальше как личность и руководитель.



katya-shi.ru

@katya\_schee

## Женщина – это состояние души

Настоящая женщина – это женщина, которая наполнена женской энергией: энергией любви, мягкости, красоты, изобилия, плодородия, счастья и жизненной энергией. Она всегда находится в этом состоянии и способна наполнять других. Она сама исцелена от психологических травм прошлого и способна исцелять других своим присутствием.

О том, как вернуться в состояние женщины, раскрыть в себе женские энергии, вспомнить свою истинную природную сущность, мы поговорили с Катей Ши – ведущей женских практик и женских кругов, мастером трансформационных женских игр, автором курсов, практик и медитаций для женщин, на которых она дает теоретические основы женской природы.

– Катя, здравствуйте, расскажите о том, как и почему Вы стали ведущей женских практик.

– 10 лет назад я начала заниматься саморазвитием, различными практиками осознанности, медитациями. В какой-то момент времени я осознала, что как женщине мне есть над чем работать, и начала заниматься женскими практиками. Тогда же я поняла, что я одинока, мне хотелось завести семью, и, возможно, на тот момент времени у меня было достаточно тревожное состояние, которое сказывалось на воспитании моего сына. Я ощущала дисгармонию во всех сферах своей жизни и начала искать причины этого. Постепенно с помощью женских практик я начала раскрывать свою женственность, поправила свое физическое состояние и женское здоровье. Потом у меня появились отношения с моим будущим мужем, и позже мы стали семьей, у меня появился второй ребенок, и в целом моя жизнь наполнилась состоянием счастья. Наконец-то я стала

О как!

чувствовать, что я на своем месте, и наслаждаться тем, что я женщина. Я начала ощущать, что несу какую-то силу внутри себя. После этого мне очень захотелось показать другим женщинам, что можно жить по-другому, что можно быть счастливой – по-женски. Так я и начала вести женские практики, женские круги, личные консультации, женские курсы и показывать другим женщинам, как через практику, через разные рекомендации по образу жизни во всем можно прийти к нужному, более гармоничному, счастливому состоянию.

– С какими трудностями Вы столкнулись на Вашем пути?

– Было очень сложно выйти из привычных шаблонов поведения. С детства мы все воспитывались в мужских реакциях – нас учили достигать целей, устремляться, вырабатывать силу воли, конкурировать и бороться за власть, быть первыми, лучшими. Эти устоявшиеся годами шаблоны перестроить в себе очень сложно. Это огромная, не однодневная работа над собой, полная трансформация своего мышления. Мне потребовалось несколько лет для того, чтобы постепенно, шаг за шагом перестраиваться на женские ритмы.

– Как Вы считаете, кто такая настоящая женщина? И что нужно для того, чтобы ей стать?

– Женщина – это состояние души. Настоящая женщина – это женщина, которая наполнена женской энергией: энергией любви, мягкости, красоты, изобилия, плодородия, счастья и жизненной энергией. Она всегда находится в этом состоянии и способна наполнять других. Она сама исцелена от психологических травм прошлого и способна исцелять других своим присутствием. Для того чтобы женщина приобрела свою женскую энергию, исцелилась от своих травм, перестала развивать в себе мужественность и пошла в женственность, ей нужна поддержка таких же, как она, женщин, здесь очень важны факторы единения. И эту поддержку можно получить, участвуя в женских кругах, женских сообществах именно с женской энергией – таких, где женщины собираются для того, чтобы заниматься детьми, рукоделием, творчеством или делать совместные практики для погружения вглубь себя и обретения нужного состояния, состояния быть женщиной.

# ФОРМА ИДЕИ О ПЯТИ ВРЕМЕНАХ

Сегодня мы подготовили для вас необычную подборку из десяти фильмов, название которых начинается с цифры пять.

## ПОЧЕМУ ИМЕННО НА 5?

Потому что это наш 5-ый юбилейный выпуск журнала, и хочется каких-то нестандартных решений. Все эти фильмы непростые. Они заставляют задуматься о многом, пересмотреть многие ценности в жизни. Эти фильмы рассказывают о выборе жизненного пути героями, об их историях жизни. Перед каждым героем историй стояла какая-то непростая моральная дилемма. Все герои фильмов находятся на пути поиска ответов на волнующие их вопросы, кто-то из них ищет справедливость и борется с жадой мести, кто-то находится в поиске любви и счастья. Каждый из них задает себе извечный и волнующий всех вопрос: «Почему?», и получает от жизни шанс для изменений, делая при этом свой выбор – правильный или нет, об этом уже расскажут сами киноленты.

## ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ О ВЫБОРЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ С ЦИФРОЙ В НАЗВАНИИ

### «ПЯТЬ ВРЕМЕН» (2006)



Пять времен – пять состояний сознания человека. Главные герои картины: три ребенка, живущие в неспешном течении времени деревни, зажатой между землей и морем, скалами и небом. Здесь единственным маятником, отсчитывающим течение времени, является минарет. Молитвы, на которые созывают пять раз в день, вращаются подобно солнцу и луне и чередуются подобно временам года, показывают пять времен человека, т. е. пять состояний сознания, их страхов и желаний, любви и зависти, веры и боли, криков и стонов, страсти и ненависти.

## «ПЯТЬ МИНАРЕТОВ В НЬЮ-ЙОРКЕ» (2010)

Дадкал – эмигрант из Турции, живущий в Нью-Йорке. Из Стамбула в США приезжают двое полицейских, задачей которых является поймать и доставить Дадкала в Турцию, так как его подозревают в участии в террористической ячейке, готовящейся устроить взрыв в американском городе. Дадкал задержан ФБР, но он отрицает свою вину. Один из турецких полицейских Фират, чей отец погиб при теракте, который устроили террористы, хочет лично отомстить Дадкалу. Но, поговорив с ним, Фират понимает, что тот не виноват, являясь богословом, он никогда не был замечен в преступных намерениях и деяниях. Однако подозреваемому никто не верит, его вина лишь в том, что он примерный мусульманин, бережно относящийся к своей вере. «Пять минаретов в Нью-Йорке» – турецко-американский фильм о борьбе за свободу и невиновность, о чаше весов, на которых лежит желание отомстить и чувство справедливости, о сложных взаимоотношениях христианского и мусульманского миров.



## «5 НЕВЕСТ» (2011)

У летчика есть сутки, для того чтобы найти жен для своих сослуживцев. Май 1945 года. Вся страна ликует и строит планы на новую послевоенную жизнь. Счастливые войны-победители, дошедшие до Берлина, мечтают вернуться героями домой. Но их не спешат отпустить. Очень расстроены этим обстоятельством brave летчики-летчики Вадик, Лена, Гарри, Валя и Миша. Ведь в их отсутствие всех красивых девочек могут разобрать!

Лене Каверину повезло – его отправляют в командировку на Родину. У друзей рождается авантюрный план: Лена должен найти друзей невест и жениться на них, не пользуясь доверием ребят. И на все про все у него всего лишь один сутки.



## «ПЯТЬ МИНУТ РАЯ» (2009)

Этот психологический триллер о двух мужчинах, переживших недавний северноирландский конфликт – 25-летней враждой между католиками и протестантами. 17-летний Аштер Литтл (Иан Нисон) активист Ольстерских Добровольческих Сил, застрелил 19-летнего католика Дэйва Гриффина в его собственном доме. Свидетелем убийства стал младший 11-летний брат Дэйва – Дэйв (Джейм Неебит). Тридцать лет спустя реабилитированный и перевоспитанный Аштер вышел из тюрьмы, а Дэйв Гриффин по-прежнему несет взысканий груз преступления, свидетелем которого ему пришлось стать. Соглашаясь стать участниками телевизионной передачи, создатели которой хотят устроить их примирение в прямом эфире, двое мужчин впервые встретятся лицом к лицу не только друг с другом, но и с собственной болью, невинностью и жаждой мести. Передача грозит привести к трагической развязке, так как один из мужчин пожелал при встрече убить другого в надежде, что месье станет для него «пятью минут рая». Игра таких выдающихся актеров как Иан Нисон и Джейм Неебит, чьи персонажи основаны на реальных людях, делает фильм одним из самых достоверных рассказов о событиях в Северной Ирландии.



## «ПЯТЬ МОИХ БЫВШИХ ПОДРУЖЕК» (2009)

Разочарованный в любви тридцатилетний парень Дуэлан, который разошелся в очередной раз с девушкой, пытается понять причину своих неудач и решает навесить вить своих бывших подружек в Лондоне, Париже и Мадриде для того, чтобы задать каждой из них один вопрос: что у них пошло в свое время не так? Возможно, любовь – это поле битвы, на котором выживают только сильнейшие.



## «ПЯТЬ НОЧЕЙ В МЭНЕ» (2015)

После гибели жены в трагической автокатастрофе Шерри-на приглашает в Мэн его смертельно больная теща Люсинда. Пытаясь преодолеть старые разногласия, Люсинде и Шеррину приходится справиться с собственными неудачами и горем на пути сострадания, сочувствия и исцеления.



## «ПЯТЬ ТАНЦЕВ» (2013)

Фильм рассказывает классическую историю о погоне за успехом и романтики в большом городе, преподносит это через современный танец. Чип, навязчивый застенчивый парнишка, мечтающий танцевать, который убежал от семейных проблем из маленького провинциального городка в большой шумный Нью-Йорк, давний ему ту обещанную свободу. Там ему улыбается удача: на него обращает внимание известный хореограф, готовый поставить с ним танец.



## «ПЯТЬ ЛЕТ И ОДИН ДЕНЬ» (2012)

Мирослава приходит в себя после пяти лет комы и узнает, что за эти годы изменился не только мир вокруг, но и ее собственная жизнь. Мирославу похоронили, считая погибшей в пожаре, ее муж живет с лучшей подругой, которую 6-летняя дочь Настя называет мамой. Отдавать Мирославе состояние и ее собственную дочь муж с подругой не собираются и начинают делать вид, будто не узнают женщину. Отец погиб, друзей в городе, в который Мирослава переехала за несколько месяцев до страшной аварии, нет. Ни денег, ни поддержки. Единственное, что есть у женщины – желание вернуть дочь и услышать от нее такое желанное «мама»...



## «ПЯТЬ ЧУВСТВ» (1999)

Казалось бы, что может объединять совершенно непохожих друг на друга героев этой замечательной картины? Преуспевающий окулист, парализованный ужасом от медленно, но, верно, исчезающего слуха... Странная девочка, готовая часами тайно подглядывать за интимными играми незнакомцев... Ее мать, зарабатывающая себе на жизнь прикосновениями к людям... Милая кондитерша, специализирующаяся на шикарных, но абсолютно безвкусных тортах...

Элегантный уборщик эстетских квартир, оценивающий людей по запаху... Они мистическим образом связаны между собой, но не осознают этого. Они мучаются от любви или ее отсутствия. Отчаянно ищут внимания и безумно страдают от трудностей, которыми сопровождаются их поиски. Заключенные в клетку своих пяти чувств – эти люди сквозь страхи и боль ищут редчайший клад под названием «Счастье».



## «5 ЧУВСТВ СТРАХА» (2013)

Антология «5 чувств страха» включает в себя пять короткометражных историй, посвященных исследованию природы страха. «Обоняние» рассказывает историю несчастного офисного клерка, пытающегося изменить свою жизнь с помощью одеколона. «Зрение» повествует о враче-окулисте, способном смотреть глазами своих пациентов. Иногда ему приходится видеть вещи, о которых лучше не знать. «Осязание» – о слепом мальчике, вынужденном искать помощь на ощупь после страшной автомобильной аварии, в которую он попал вместе с родителями. «Вкус» – о хакере, попавшем в ловушку, и «Слух» – о песне, которая может убивать. Все эти истории рассказывают о том, что почти все люди не чувствуют, не видят, не осязают, не понимают и не слышат простых и очевидных посылов жизни, не пользуются шансами, которые есть у каждого из них.



# М'ОИМИ ГЛАЗАМИ

# 55

победителей премии «PERSONO года»  
города Санкт-Петербург  
по версии журнала PERSONO



Итоги 1-й Ежегодной церемонии награждения победителей  
премии «PERSONO года 2021» города Санкт-Петербург

**7 ИЮЛЯ 2021 ГОДА В ОДНОМ ИЗ АРХИТЕКТУРНЫХ ШЕДЕВРОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ВО ДВОРЦЕ «ОЛИМПИА», РАСПОЛОЖЕННОМ В ОСОБНЯКЕ, ПРИНАДЛЕЖАВШИМ В XIX ВЕКЕ РАЗНЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ИЗВЕСТНЫХ ДВОРЯНСКИХ ФАМИЛИЙ – ДОЛГОРУКИМ, ГОЛИЦЫНЫМ, ШАХОВСКИМ, СОСТОЯЛОСЬ ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ – I ЕЖЕГОДНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ПРЕМИИ «PERSONO ГОДА 2021» ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, УЧРЕЖДЕННАЯ ЖУРНАЛОМ PERSONO.**

НА УЧАСТИЕ В ПРЕМИИ БЫЛО ВЫДВИНУТО БОЛЕЕ 300 НОМИНАНТОВ, ИЗ КОТОРЫХ ЖУРНАЛ ОТОБРАЛ 55 ПОБЕДИТЕЛЕЙ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



Организаторами премии выступили: основатель проекта, издатель журнала Никита Лобанов; продюсер премии, директор по развитию журнала Яна Киреева.

Церемонию вручения премии провели одни из самых популярных ведущих: Василий Царев и Кэтрин Бурмистрова. Весь вечер они награждали лучших из лучших, самых сильных, предприимчивых и работоспособных по версии журнала PERSONO. Честь открытия премии досталась шоу-балету «Антре». Среди приглашенных гостей вечера были известные медиаперсоны, артисты, блогеры.

Актер театра и кино **Наиль Абдрахманов** получил награду в номинации «Лучший актерский стартап» за организованные им курсы актерского мастерства в его студии Drive. Актриса театра и кино, телеведущая, блогер и тиктокер **Наталья Бочкарева** – в номинации «Самая популярная актриса TikTok». Актриса театра, кино и озвучивания **Татьяна Шитова**, озвучившая более восьмисот фильмов, являющаяся официальным голосом «Алисы» и «Яндекс.Станции», получила награду в номинации «Народный голос». Артистка **Sofi Maltseva**, выступающая на событиях мирового масштаба, исполнила несколько композиций на электровиолончели и стала победительницей в номинации «Самый сексуальный инструментальный исполнитель».

Валентин Соколов, самый романтичный иллюзионист Петербурга, приготовил для гостей вечера потрясающее шоу. Топовая питерская кавер-группа ONLY2BAND и фитнес-тренер Алиона Хилт порадовали гостей вечера интересной концертной программой, а световое шоу ARTPLATINUM SHOW и Анастасия Пшеничникова показали программу с яркими эффектными световыми номерами.

Великолепным заключительным аккордом вечера стало разрезание шикарного праздничного торта, созданного талантливым кондитером Екатериной Капраловой.

### ЗАСЛУЖЕННЫЕ НАГРАДЫ ЗА ДОСТИЖЕНИЯ ПРОШЕДШЕГО ГОДА ПОЛУЧИЛИ:

#### ЛУЧШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ:

- **Голицын Станислав**, основатель группы компаний ONE KINGDOM (номинация «Лучший сервис в сфере недвижимости»);
- «Лента», розничная российская сеть (номинация «Лучший социальный проект»);
- «ЛизаАлерт», добровольческий поисково-спасательный отряд (номинация «За вклад в развитие поискового движения»);
- «Фуд Милк», торговая марка «Ваша Ферма» (номинация «Лучший фермерский продукт»).

#### ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ:

- «Альвасар», международная Академия Нумерологии (номинация «Лучшая онлайн-школа»);
- **Волова Элен**, сертифицированный коуч, имидж-сти-

лист, продюсер бьюти-индустрии (номинация «Лучший образовательный проект для начинающих и работающих стилистов «Стилист – профессия будущего»);

- **Литвиненко Филипп**, эксперт в области психологии отношений, нейропсихолог, автор книги-бестселлера «Альфа-Женщина», основатель и главный тренер проекта «Альфа-женщина» (номинации «Лучший образовательный проект в сфере отношений для женщин «Альфа-Женщина» и «Лучший эксперт в сфере психологии отношений»);
- **Фердуса Аль-Хнави**, мастер медитаций и Суфийских практик, сертифицированный ведущий динамических медитаций, энерготерапевт, энергопрактик, смехотерапевт (номинация «Лучший мастер медитаций»);
- **Черепанова Татьяна**, руководитель «Международной академии психологии инновационного развития», эксперт радио, телевидения, популярных печатных изданий (номинации «Лучший эксперт в сфере МАК-терапии» и «Лучший авторский курс по управлению реальностью с помощью МАК-карт»);
- **Онлайн-школа Владимира Якубы** (номинация «Лучший проект в сфере бизнес-образования»);
- **Владимир Якуба**, «реалити бизнес-тренер», автор 11 книг, ментор по личной эффективности, автор открытого университета Yakuba.online (номинация «Лучший мотивационный спикер»).

#### ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА:

- **Абдрахманов Наиль**, актер театра и кино, известный публике благодаря ролям в кинопроектах «ИП Пирогова», «Жара», «Первые», «Хорошая жена», сооснователь актерской студии Drive (номинация «Лучший актерский стартап – студия Drive»);
- **Бочаров Владимир**, директор и художественный руководитель Санкт-Петербургского театра глухих (номинация «За вклад в развитие людей с ограниченными возможностями здоровья средствами культуры и искусства»);
- **Бочкарева Наталья**, актриса театра и кино, телеведущая, блогер и тиктокер, директор школы-студии актерского мастерства Натальи Бочкаревой (номинация «Самая популярная актриса TikTok»);
- **Диткевич Елена и Вайсильбер Михаил**, авторы книги «Жизнь глазами духовного миллиардера» (номинация «Авторы года»);
- **Захаров Пётр**, победитель «Голос-7» на Первом, солист ГКФУ «Петербург-Концерт», певец, актер (номинация «Лучший мужской голос»);
- **Мейская Ирина**, исполнитель в стиле поп-рок, автор сольного альбома «Неидеальная» (номинация «Лучший исполнитель в стиле поп-рок»);
- **Сумарокова Инесса**, автор книги «69», сборника интимной женской лирики, стихов на ночь, основатель движения «Поэты России» (номинация «Поэтесса года»);
- **Шелягин Константин**, актер театра и кино, педагог, основатель курсов актерского мастерства (номинация «Лучший авторский курс по актерскому мастерству»);

• **Шитова Татьяна**, актриса театра, кино и озвучивания, официальный голос виртуального голосового помощника «Алиса», «умной» колонки «Яндекс.Станция», созданных компанией «Яндекс», озвучивает героинь актрис Натали Портман, Скарлетт Йоханссон, Эммы Стоун, Марго Робби, Кэмерон Диас, Линдси Лохан, Меган Фокс (номинация «**Народный голос**»);

• **Sofi Maltseva**, музыкант, инструментальный исполнитель на виолончели/электровиолончели, артистка, выступающая на событиях мирового масштаба, продюсер и создатель мотивационного шоу на стадионе «Ледовый Дворец» (СПб.) (номинация «**Самый сексуальный инструментальный исполнитель**»).

**ЛУЧШИЕ ИЗ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ:**

• **Сеть отелей «Калейдоскоп»**, 3 и 4 звезды со средним рейтингом 9.5 (номинация «**Лучшая сеть отелей**»);

• **Безделев Вадим**, нумеролог, нейроцифролог, медицинский психолог, специалист по тибетской медицине, автор 8 книг, основатель «Международного института нейроцифрологии Вадима Безделева» и «Всемирной школы тарологов» (номинация «**Нейроцифролог года**»);

• **Джули По**, лидер в области современной нумерологии, автор множества учебников и курсов по нумерологии, одна из основательниц Международной Академии нумерологии «Альвасар» (номинация «**Лучший нумеролог-кармолог года**»);

• **Капралова Екатерина**, кондитер, участник шоу «Кондитер» на телеканале «ПЯТНИЦА» (номинация «**Кондитер года**»);

• **Таова Марьяна**, владелица сети магазинов детской одежды и обуви в Нальчике, создатель сети студий ТМ Laser Studio, работающих в Пятигорске, Москве, Махачкале и Нальчике (номинация «**Предприниматель года в детской индустрии**»);

• **Ташуян Александр**, основатель юридического агентства «Кодекс» (номинация «**Юридическая компания года**»).

**ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ:**

• **Мисник Валерия**, прикладной физиолог, микрокинезитерапевт, специалист по экстремальной психологии, директор Межрегионального Центра Нейроэнергетической и Спортивной кинезиологии, автор метода «Акустическая кинезиология» (номинация «**Кинезиолог года**»);

• **Салихова Зулия**, телеведущая и эксперт в области медицины, основатель и директор многопрофильной медицинской клиники «Ваш доктор», сооснователь онлайн-школы и сообщества руководителей частных клиник (номинация «**Женщина года**»);

• **Усаинова Лиана**, основатель онлайн-школы «Академия Лианы Усаиновой», практикующий врач клиники «Ваш Доктор», эндокринолог, диетолог, гиродотерапевт, нутрициолог, специалист по лечебному питанию и репродуктивному здоровью (номинация «**Эндокринолог года**»).







**ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ И ФИНАНСАМИ:**

- **Дитман Татьяна** (номинация «Бизнес-мама года»);
- **Калинин Никита**, основатель проекта NEWMANN, предприниматель, генератор идей, разработчик финансовых проектов, ментор (номинация «Руководитель года»);
- **Кирст Константин**, основатель компании «Авиценна Групп», начинающий блогер, автор книги «Технологии МЛМ, полезные любому бизнесу» (номинация «Бизнес-эксперт года»);
- **Нагорная Лана**, трейдер, ментор, спикер, блогер (номинация «Эксперт года в области трейдинга и инвестиций»);
- **Скачек Олеся**, инвестор, известный блогер, ведущая на телеканале Muzzone в программе Psychology Zone (номинация «Лучший специалист в навигации к успеху»);
- **Шатц Екатерина**, бизнес-юрист, спикер, руководитель компании «Бизнес и право», автор и ведущая практического курса «Ликбез от юриста для предпринимателей» (номинация «Бизнес-юрист года»);
- **Шмалько Екатерина**, управляющий партнер юридической компании Business Consulting (номинация «Бизнес-медиатор года»);
- **Шубин Дмитрий**, директор и основатель бренда «Мир камней» (номинация «Предприниматель года»);
- **Янсуков Рахман**, президент ассоциации предпринимателей по развитию бизнес-патриотизма «АВАНТИ» (номинация «Лучший проект в сфере поддержки малого и среднего бизнеса в России»).

**ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА:**

- **Решетова Наталья**, ландшафтный дизайнер (номинация «Ландшафтный дизайнер года»);
- **Ермурак Елизавета**, флорист-дизайнер, автор курсов «Флористика для детей», создатель студии авторской флористики Jardin De Lis (номинация «Флорист года»);
- **Студия дизайна «Атмосфера»**, студия дизайна интерьера (номинация «Лучшая студия дизайна интерьера»).

**ЛУЧШИЕ ИЗ ОБЛАСТИ МАРКЕТИНГА, РЕКЛАМЫ И PR:**

- **PR-агентство Pronline**, PR-агентство, (номинация «Лучшая PR-платформа онлайн для продвижения бизнеса, брендов и событий»);
- **Савина Вероника**, SMM-специалист, продюсер онлайн-проектов, автор нескольких интервью о профессии SMM (номинация «Лучший SMM-специалист»);
- **Тата Лустас**, эксперт в области маркетинга и бренд-коммуникаций (номинация «Маркетолог года»).

**ЛУЧШИЕ ИЗ БЬЮТИ-СФЕРЫ:**

- **Кугук Анна**, специалист по омоложению (номинация «Лучший специалист по омоложению»);
- **Бренд «Лошадиная сила»**, бренд косметических средств, лидер по продажам в аптеках России (номинация «Бренд № 1. Лучшая активная косметика»);
- **Печелиев Александр**, главный врач IP Clinic Moscow, нутрициолог, Wellness-эксперт, автор более 30 научных публикаций (номинация «Открытие года в сфере косметологии IP CLINIC MOSCOW»);
- **Алиона Хильт**, фитнес-дива, Миссис Вселенная, Чемпионка международных соревнований, рекордсменка России, ведущий фитнес-блогер русскоязычного Инстаграма (номинация «HILT\_AND\_FIT – Лучший фитнес-проект»);
- **Левина Мила**, колорист, художник по волосам, креативный партнер компании Lebel (номинация «Колорист года»).

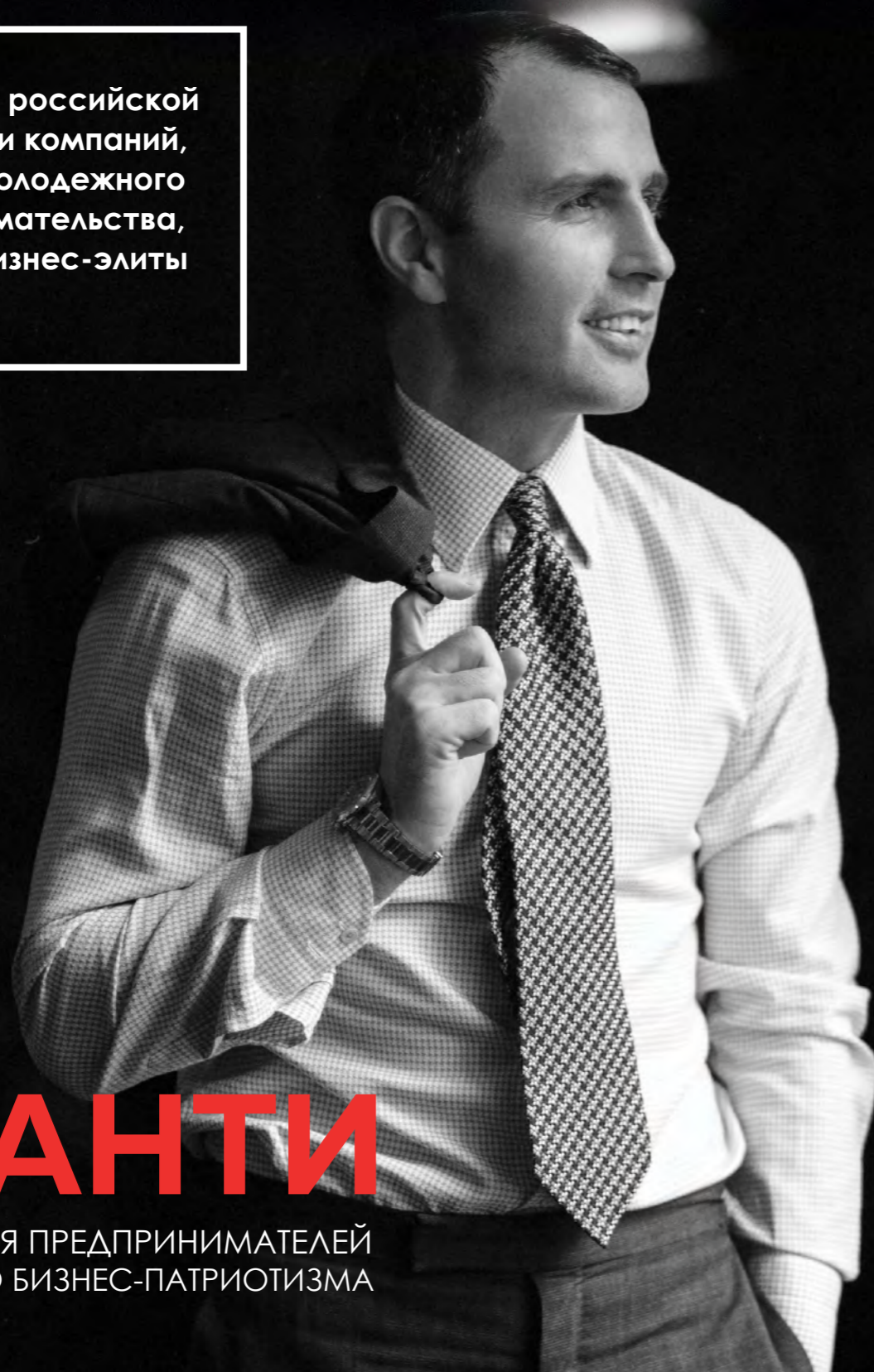
**ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ:**

- **Мыслик Артём**, онлайн-предприниматель, основатель команды «Привилегия», лидер компании «Вилави» (номинация «Человек года»);
- **Сапрыкин Дмитрий**, видеограф (номинация «Видеограф года»);
- **Рыбачков Виктор**, предприниматель из Пензы, в одиночку воспитывающий маленького ребенка (номинация «Мужчина года»);
- **Янковская Елизавета**, директор компании «Фотомир #Счастье», фотограф Международного уровня (номинация «Фотограф года»).

**В ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯ ПОМОГАЛИ:**

- Международное волонтерское телевидение «Аллатра ТВ»;
- Сеть магазинов винзавода Millstream;
- Видеожурнал For woman TV;
- Светский клуб «Успех»;
- Клиника эстетической медицины New mamas clinic;
- Компания «Хлебосольное подворье Григория Лепса»;
- Компания «Лошадиная сила»;
- Частный детектив Эрнест Асланян;
- Академия бизнес-ассистентов Танзили Гариповой;
- Иллюзионист Алекс Дарен;
- Сенсорный музей «Прогулка в темноте»;
- Компания Decor House;
- Кондитер Нарайкина Анастасия;
- Фотограф Leo Alex;
- Компания «Корпорация удачи» (печенье с предсказаниями);
- Рунический провидец Игорь Вечерский.

Поддержка российской экономики и компаний, развитие молодежного предпринимательства, будущей бизнес-элиты России



# АВАНТИ

АССОЦИАЦИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ  
ПО РАЗВИТИЮ БИЗНЕС-ПАТРИОТИЗМА

Если вы хотите активно идти по пути саморазвития, создавать свой бизнес и быть в курсе последних новостей в сфере предпринимательства, присоединяйтесь к нам

📍 [businesspatriot](#)

Президент ассоциации **Рахман Янсуков**

📍 [yansukovrahman](#)

125009,  
г. Москва, ул. Тверская, д. 3  
+7 (915) 047-49-45  
[www.businesspatriot.ru](http://www.businesspatriot.ru)



➔ [PERSONO.RU](http://PERSONO.RU)

📷 [PERSONO RUSSIA](#)

# ПАР @ ПАР

*банный комплекс премиум-класса*

## **ИЩЕТЕ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ?**

Найдите его в банном комплексе **«Пар Пар»** на Новой Риге!  
Нужно сделать только шаг.

**Познайте незабываемые моменты  
древних практик парения.**

**Переродитесь, как феникс, и зарядитесь  
энергией всех стихий.**

Первые бани Москвы  
из Красной Поляны в  
**@parparbanya**



8 (495) 969 5554