

EMOTION

THAT INSPIRE YOU

KAZKA:

СПРАВЖНЯ

УКРАЇНСЬКА

KAZKA МОЖЛИВА!

ГОЛОВНЕ —

ВІРИТИ В СЕБЕ!

ГАСТРОНОМІЧНІ
ТРЕНДИ

БОКСЕР
ОЛЕКСАНДР УСИК —
ЧЕМПІОН СВІТУ

20-РІЧЧЯ
L'KAFA GROUP



Завантаж!
Скануй!
Дивись!

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



AICON COLLECTION
#BEYOURAICON

YOUR TIME IS NOW.



ДЕКА

ГОДИННИКИ НАЙВІДОМІШИХ СВІТОВИХ БРЕНДІВ

ОФІЦІЙНИЙ ПРЕДСТАВНИК В УКРАЇНІ
тел. 0 800 211-652 (безкоштовно з стаціонарних)
та мобільних телефонів
e-mail: ishop@deka.ua, www.deka.ua



Шановні друзі, вітаю вас!

Ми з радістю презентуємо весняний випуск журналу EMOTION, that inspire you. Його контент — це корисна та цікава інформація від opinion leaders у сфері гастрономії, спорту, медицини, подорожей, шоу-бізнесу, музики, здоров'я, краси та культури. І це далеко не весь перелік того, чим ми із задоволенням поділимося з вами на сторінках нашого журналу.

Ми впевнені, що у житті завжди має бути місце для свята та краси, що дарує натхнення для позитивних змін, які особливо відчуються з настанням весни.

І саме у цей визначний та переломний момент року нам дуже хочеться побажати вам відкриття нових горизонтів, експресії та захопливих емоцій.

Усе тільки починається!

З повагою, засновник Усама Кафа



LEXUS UX

ЗМІНЮЙ СВОЄ
СПРИЙНЯТТЯ

ПРОЙДИ ТЕСТ-ДРАЙВ

ЛЕКСУС СІТІ ПЛАЗА
БЦ "ПАРУС", вул. Мечникова, 2-А
044 499 4009

ТОВ "Саміт Моторз Україна" Офіційний дилер Lexus

* Лексус відчує динамічне

ЗМІСТ



ІНТЕРВ'Ю

Гурт Kazka 8

МАНДРИ

Фестиваль сакури в Ужгороді 14

Португалія у міжсезоння.
Чи варто їхати? 16

ГАСТРОСФЕРА

Чи дійсно кава корисна? 22

Секрети приготування ідеальної паски 24

Гастрономічні тренди 28

Найцікавіші факти про плов 30

СТИЛЬ

Новий сезон Ukrainian Fashion
Week-2019 32

Весняна колекція окулярів
від Андре Тана 36

Тенденції моди від дизайнерки
Ірини Марчук 38

Етикет на першому побаченні 40

7 основних видів дрес-коду 42

Історія успіху шоу-мена
Вела Йохансона 46

ЗДОРОВ'Я

Рекомендації дієтолога Світлани Фус 48

Pole Dance: як почати 52

Зіркові тренування з Андрієм Хоміцьким 56

Вдосконалюйте себе розумно.
Пластична хірургія 58

Як досягти успіху. Поради
від фітнес-експерта та дієтолога 60

ЧОЛОВІЧА ТЕРИТОРІЯ

Корисні звички успішних людей 62

ГОРДІСТЬ КРАЇНИ

Боксер Олександр Усик – чемпіон світу 64

23

загальнонаціональна
програма

Людина року-2018

23 березня 2019
Національна опера України
• 16:00 •



Автомобільний партнер
церемонії



Генеральний партнер
візиту Розі Римбаєвої



Офіційний транслятор церемонії



Офіційний Страховик



Генеральний юридичний партнер



Офіційний медичний партнер



Офіційний готель церемонії



Офіційний навігатор церемонії



Генеральний авіаперевізник



Адвокатський супровід



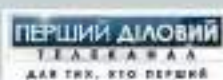
Генеральний радіо партнер



Генеральний медіа партнер



Спонсор номінації
„Кумир українців“



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Офіційний партнер



Офіційний інформаційний
партнер



Спонсор світового відпочинку



Спонсор призового фонду



Beauty партнер



Спонсор урочистого
привітання



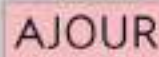
Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Офіційний партнер
церемонії



Партнер церемонії



Офіційний партнер



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду



Спонсор призового фонду

Генеральна дирекція тел. (044) 254 47 85, (044) 280 98 84, www.ludinaroku.com.ua

ЗМІСТ



Фіналістка конкурсу Voice of Astana
Тетяна Доканіна 66

УСПІХ

20-річчя міжнародного
ресторанного холдингу L'Kafa Group 68

BLINK: півроку від юриспруденції
до салону краси 72

Інтерв'ю з Яною Луцькою, організа-
тором Mrs. Ukraine International 76

Дитяча група HIGH UP 5: нове
звучання сучасного покоління 78

Рекорд України від Just Beer Bar 80



БЛАГОДІЙНІСТЬ

Благодійна ініціатива від
Андре Тана і Дмитра Комарова 82

Надія на життя. Фонд Камалії Захур 84

Акція «Спільне майбутнє через
спільні книжки» від Анни Горбань 86

Андрій Доценко. Людям потрібно
розповідати про благодійність 88

ПСИХОЛОГІЯ

Як змусити чоловіка думати
про вас. 10 корисних рекомендацій 90

ПОДІЇ

Календар топ-фестивалів Києва 92

Конкурс Miss COYOTE BIKINI 94

АСТРОЛОГІЯ

Гороскоп 96



EMOTION, that inspire you №1 (01) Квітень-травень 2019

Головний редактор: Наталія Кисельова

Відповідальний за випуск номера: Наталія Кисельова

Над номером працювали: Ольга Данилюк, Олександра
Онищенко, Ніна Неронова, Майя Вікторова, Денис Букеев,
Наталія Гогунська, Наталія Неграш.

Адреса редакції: Чоколівський бульвар, 11.

З питань реклами звертайтеся:

+38 (067) 762-87-23, danyliuk.ov@gmail.com

Засновник — Усама Кафа

Наклад: Реєстраційне свідоцтво KB №23674-13514P

від 20.12.18 **15 000 примірників.**

Розповсюдження безкоштовне.

Друк: Друкарня ТОВ «Інфопрінт»

Журнал розповсюджується в ресторанах, бізнес-цен-
трах, салонах краси, готелях, торговельно-розважальних
центрах.

Відповідальність за достовірність фактів, власних
імен та інших відомостей несуть автори матеріалів. Дум-
ка редакції може не збігатися з думкою авторів. Переси-
лаючи тексти, фотографії та інші матеріали, відправник
надає свою згоду, а також підтверджує згоду зображених
на фото осіб, на публічний показ, відображення і поши-
рення надісланих текстів, фотографій та інших зображень
у журналі. Передрук і будь-яке використання матеріалів
можливі лише з письмового дозволу редакції. Усі права
захищені.



На обкладинці: гурт KAZKA
Фото: Олександр Порубаймих



СМАЧНО ТА ДОСТУПНО В
JUST BEER BAR
ПЕРЕКОНАЙСЯ САМ!

ВУЛ. ГОСПІТАЛЬНА, 2. | 073 267 57 18   ЧОКОЛІВСЬКИЙ БУЛ., 23 | 073 267 57 17

A man and a woman are shown in profile, facing each other. The woman is on the left, wearing a red wide-brimmed hat and a red top, with long brown hair and purple lipstick. The man is on the right, wearing a shiny red hooded jacket, with a full dark beard and mustache. The background is a solid, vibrant red.

Справжня українська
KAZKA можлива!
Головне — вірити в себе!



KAZKA — це молодий та неймовірно експресивний і яскравий український гурт, який виконує музику у стилі experimental pop з елементами електрофолку. З моменту свого створення 2017 року його назвали «Проривом року» за версією музичної премії M1 Music Awards та першим в історії україномовним гуртом, що потрапив до чарту Shazam. Сингл «Плакала» з дебютного альбому Karma очолив музичні рейтинги у багатьох країнах світу. Популярність гурту росте з кожним днем, і це не дивно, адже кожна музична композиція, яку вони створюють, — це справжня історія про кохання, переповнена щирими почуттями.



— **Хто придумав назву гурту? Чи були інші варіанти?**

— Назва KAZKA з'явилася досить швидко й одразу підкорила наші серця. У ній відображений саме той сенс, який ми закладали у творчість. Це магія, мрії, бажання, непрості персонажі, складні рішення та обов'язково щасливі фінали!

— **Яке зі своїх досягнень на сьогодні вважаєте найбільшим?**

— Коли ми згадуємо, що у двох десятках країн наша пісня «Плакала» посідає високі позиції в чартах — просто перехоплює подих! Так приємно усвідомлювати той факт, що українська пісня у нашому виконанні лунає в усьому світі. Її знають і люблять слухачі не лише в усіх куточках нашої країни, але й далеко за її межами. Це, безумовно, найбільше наше досягнення!

— **Які стосунки у колективі, хто зазвичай регулює конфліктні ситуації?**

— Перш за все, усі учасники гурту — це одна родина. Але усі ми живі люди, зі своїми почуттями, проблемами та емоціями, й суперечки час від часу все ж виникають. Коли таке трапляється, ми в буквальному сенсі танцюємо під дудку Діми (прим. ред.: учасник гурту KAZKA, Дмитро Мазуряк. Грає на духових інструментах).

ТАК ПРИЄМНО
УСВІДОМЛЮВАТИ ТОЙ
ФАКТ, ЩО УКРАЇНЬСЬКА
ПІСНЯ У НАШОМУ
ВИКОНАННІ ЛУНАЄ
В УСЬОМУ СВІТІ

— **Чому вирішили взяти третього учасника? Чи плануєте ще розширювати свій колектив?**

— Ні, не плануємо, адже людина з такими міцними нервами поки не народилася. Якщо говорити зовсім відверто, то до знайомства з Дімою ми взагалі не думали, що нам когось не вистачає. Але після зустрічі з ним зрозуміли, що це саме та людина, яка нам потрібна для встановлення правильного балансу і в колективі, і в музиці. Тож ми просто не могли відпустити такий скарб.





МИ НЕ ПРИХОВУЄМО ЕМОЦІЇ. УСІ НАШІ ПІСНІ — ЧЕСНІ, А ІСТОРІЇ, ЯКІ МИ РОЗПОВІДАЄМО, — ЗНАЙОМІ БІЛЬШОСТІ СЛУХАЧІВ

— У вас є кумир у музичному світі, на якого ви рівняєтесь?

— Кумирів ми не маємо. Є музика, яка подобається більше, є та, яка не подобається взагалі. Якщо говорити про персоналії, то Саша захоплюється творчістю Ріанни (прим. ред.: вокалістка гурту KAZKA, Олександра Зарицька).

— Чи подобається вам працювати з Юрієм Нікітиним? Який він продюсер?

— Перш за все, він товариський. Може пригостити зранку какао, похвалити та підтримати, коли бачить, що це необхідно. А в іншій ситуації — посварити й дати конструктивний фідбек. З ним однаково легко обговорювати серйозні справи та сміятись над новими жартами. І у будь-якій ситуації ми завжди чудово розуміємо одне одного.

— Як ви справлялися з емоціями після раптової популярності? Чи торкнулася вас зіркова хвороба?

— У Саші є чудова історія про те, як вона подумала, що у своєму новому «зірковому статусі» може не мити вдома посуд. Мабуть, ви вже здогадалися, який фінал цієї історії? Насправді нічого не змінилось, окрім нашого графіка, який можна назвати шаленим і захопливим. І це чудово, адже, можливо, саме завдяки цьому нам просто ніколи хворіти!

— Чим саме ви зачепили слухачів? Що відрізняє вас від інших українських гуртів?

— Ми думаємо, що основна відмінність полягає у нашій цілковитій відвертості. Ми не приховуємо емоції. Усі наші пісні — чесні, а історії, які ми розповідаємо, — знайомі більшості слухачів. Вони про кожного з нас, і саме тому наші тексти знаходять відгук у серцях стількох людей.

— Хто пише тексти? Як часто вам доводиться пояснювати глибокий зміст пісні?

— Пояснювати зміст пісні — приблизно, як пояснювати жарт! Недоречно і дивно. Хоча інколи, звісно, доводиться. Та завдяки нашим прекрасним авторам — Сергію Локшину, Катерині Роговій та Катерині Офліян — це трапляється нечасто.

— Які плани на майбутнє? Чим дивуватимете слухачів?

— Серед найближчих планів — великий тур Європою та Америкою. У роботі запис нових треків та зйомки відеокліпів, після чого розпочнемо працювати над другою платівкою. Але не заглядатимемо так далеко, адже те, що відбувається зараз, — це прекрасно, і нам хочеться насолодитися кожним моментом.

— На вашу думку, чи будуть якісь кардинальні зміни у музичній індустрії у найближчі 10 років?

— Можливо, змінюватимуться сцени та декорації, але не музика. Принаймні, не кардинально, бо вона, як і мода, циклічна!

— Ваш меседж для читачів.

— Друзі, перш за все, вірте в себе, свої сили й справу, яку ви обрали! Адже сильна віра та наполегливість здатні творити дива! **Е**

Ольга ДАНИЛЮК



Життя у рожевому світлі на фестивалі сакури в Ужгороді

Україна – надзвичайно мальовнича та прекрасна. Вона налічує величезну кількість розкішних місць, відвідування яких не залишить байдужими навіть найвибагливіших туристів, які полюбують екзотичні локації та шукають нових вражень та відчуттів.

Скелясті гори, бурхливі водоспади, глибокі каньйони та квітучі парки у різних куточках країни приваблюють гостей з усього світу. Та поміж інших дивовижних природних багатств України є одне місце, що варте особливої уваги. Це невелике та затишне місто Ужгород, що, через пишне цвітіння сакури навесні, нагадує ілюстрацію до дитячої казки.

ІСТОРІЯ

Закарпаття чудове у будь-яку пору року, проте надзвичайно дивовижний цей регіон наприкінці квітня. Саме тоді розпочинається сезон цвітіння сакури. Інша назва дерева – «японська вишня», ніжна та естетична краса якого зробила його популярним не лише на території Азії, а й у багатьох країнах Європи. На сьогодні відомо понад 400 сортів сакури, деякі з них можна побачити і в Україні. А ось найбільша алея сакури у Європі — саме в Ужгороді, тож помилуватися рожевою красою цього невеликого міста щороку приїждять тисячі туристів. Існує багато думок щодо появи в Україні

перших японських вишень, однак, за офіційною версією, сакуру завезли в Ужгород 1923 року, під час активного розвитку регіону, кліматичні умови якого дозволяли вирощувати цей вид дерев. Найбільша кількість сакур зосереджена вздовж річки Уж, проте, гуляючи містом, можна майже повсюди побачити розкішні квітучі рожеві дерева.

СЕЗОН ЦВІТІННЯ САКУРИ

Традиційно, сакура зацвітає у середині квітня, перетворюючи Ужгород на райський сад, що потопає у барвистих відтінках рожевого кольору. Залежно від погодних умов, цей період може трохи зміщуватися, проте триває він кілька тижнів, і пік сезону припадає на останні дні місяця.

Цікаво, що паралельно з сакурою розквітає магнолія, і цей запаморочливий насичений квітковий аромат ще більше посилює враження.

Водночас в Ужгороді проходить фестиваль «Сакура-Фест», під час якого у місті влаштовують ярмарок, презентації рожевого вина, дні національного кіно та музики й різноманітні спортивні активності. Тож відвідування заходу подарує великий спектр позитивних емоцій, які запам'ятаються надовго. **Е**

Ніна НЕРОНОВА





ПІК СЕЗОНУ ЦВІТІННЯ САКУРИ В УЖГОРОДІ ПРИПАДАЄ
НА ОСТАННІ ДНІ КВІТНЯ





Туристична Португалія у період міжсезоння. Чи варто їхати?



У кожної країни є періоди найбільшого та найменшого відвідування туристами, і кожен з цих сезонів прекрасний по-своєму. Проте є проміжки часу, у яких візит до певного міста можна назвати ідеальним з простих та об'єктивних причин, і ми залюбки розкажемо про кожну з них.



П

Португалія — це країна, в яку закохуєшся одразу у будь-яку пору року. Вона різноманітна та сонячна, яскрава та гостинна, привітна і ненав'язлива водночас. Тут поширена середземноморська кухня, порвейн, смачна випічка та ароматна кава. У повітрі вирує солонуватий запах океану, а кількість музеїв, готичних і барокових соборів та історичних замків, які збереглися у прекрасному для свого шанобливого віку стані, просто вражає. Саме тому кожен, хто приїздить у цю чудову країну, знайде для себе щось цікаве, незвичайне та захопливе.

ІДЕАЛЬНИЙ ЧАС ДЛЯ ПОДОРОЖІ

Якщо ви полюбляєте активний відпочинок, який передбачає

відвідування музеїв, соборів та інших цікавих локацій регіону, — варто обирати зиму або початок весни, адже саме у цей період тут найменша кількість туристів. Окрім того, на гостей країни чекатимуть майже порожні готелі, вільні місця у найпопулярніших ресторанах та кафе і безкрайній берег океану, де можна милуватися заходом сонця наодинці з мовчазною природою.

Одним з найвідоміших місць Португалії, заради якого сюди приїждять туристи з усіх куточків планети, є мис Рока, крайня західна точка Євразійського континенту. Величезна пустельна кам'яна скеля височіє над Атлантичним океаном на 140 метрів, вражаючи своєю силою та первозданною природною красою. Сюди варто приїхати, аби на власні очі побачити захід сонця, що неквапливо сідає у воду, запалюючи все навколо помаранчевим світлом. Мис розташований за 40 км від Лісабона, проте, через вузьку та витіювату дорогу, місцеві мешканці не радять туристам їхати на власному авто, оскільки набагато спокійніше скористатися автобусом. Черга на нього вишиковується навіть взимку, а от у теплу пору року вчасно потрапити на мис буде непросто.



У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД
ПОРТУГАЛІЯ ЗУСТРІЧАЄ
ГОСТЕЙ ТЕПЛОЮ ТА
СОНЯЧНОЮ ПОГОДОЮ





Ідентична ситуація чекає на туристів у будь-якому популярному місці Лісабона, Порту, Сінтри та інших міст Португалії, які варті уваги. Через величезні натовпи та довгі черги буде досить складно у повній мірі отримати задоволення від відвідин музею, галереї, королівського палацу чи середньовічного замку.

ГАСТРОНОМІЯ

Багатство та різноманітність кухні Португалії можна порівняти з розкішними краєвидами країни. Її основа — це риба і морепродукти, сири, оливкова олія, фрукти, випічка та чудові вина. Звісно, португальці шанують і полюбляють страви з м'яса, але головний акцент зроблено на сіфуд. В основному рибу готують на грилі, смажать та запікають. Улюбленою вважається тріска, і варіантів її приготування — безліч, а мешканці Португалії жартують, що тріску можна готувати 365 днів на рік, жодного разу не повторюючи рецепт. Ще одна традиційна страва – калду верде. Легкий та смачний суп-пюре з зеленою капустою, паприкою та копченою ковбасою, яку подають окремо. Цей суп є у меню майже всіх закладів країни, тож знайти його дуже просто. А от для того, щоб скуштувати справжню зірку місцевої кухні — франсе-

зинью, — варто поїхати в Порту, оскільки страва родом саме звідти. Це величезний сендвіч з білого хліба, та міксом різних видів м'яса, який накривають тонкими слайсами сиру і запікають в ароматному соусі. Страва дуже поживна, тож нею можна замінити повноцінний обід чи вечерю. Щоб скуштувати найсмачнішу франсезинью, варто обрати заклад, біля якого створюють чергу місцеві мешканці. Це ознака смачної та правильної їжі у ресторані.

На десерт португальці традиційно замовляють випічку, найчастіше обираючи паштейш, корзинку з листкового тіста з начинкою з легкого заварного крему. Тістечко крихітне, тому одного часто буває замало.

ТРАНСПОРТ

У Португалії функціонує будь-який транспорт, від потягів та міських швидкісних електричок до метро, автобусів, катерів та трамваїв. Ними зручно користуватись, а система настільки проста і зрозуміла, що поїздка перетворюється на справжнє задоволення. Інша справа — брати в оренду автомобіль, на якому доволі складно рухатись дуже вузькими та заплутаними вулицями міст з величезною кількістю трамваїв; виникають проблеми з паркуванням та місцевими водіями.

ПОГОДА

Якщо ви плануєте подорож у Португалію взимку або на початку весни — погода буде доволі мінливою, але приємною для довготривалих прогулянок, адже у цей період температура повітря вдень сягає +15°C. Сонячна погода іноді може змінюватись короткими дощами та похмурим небом, але це не зіпсує загального враження. Проте, збираючись у дорогу, варто прихопити парасольку. **Е**

Ніна НЕРОНОВА





ВІДПОЧИНОК У ПОРТУГАЛІЇ — ЦЕ
МОЖЛИВІСТЬ НАСОЛОДИТИСЬ
СТАРОВИННОЮ АРХІТЕКТУРОЮ,
ТРАДИЦІЙНОЮ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКОЮ
КУХНЕЮ ТА НЕПОВТОРНИМ МІСЦЕВИМ
КОЛОРИТОМ



Чи справді кава корисна?



Весна — саме той час, коли прокидається бажання активності, руху, змін. Ти вдихаєш на повні груди весняне повітря, а вир думок лине у недалеке майбутнє тепла, сонця і світла, ти відчуваєш приплив енергії й сил, пришвидшуєш темп життя та насолоджуєшся кожним днем із філіжанкою ароматної кави. Адже саме весняна кава має особливий смак, бадьорить тебе з самого ранку, по-іншому заряджає енергією та дає поштовх на нові звершення.

Life



Кава — напій не просто життєво важливий, але ще й дуже модний. Коко Шанель любила його з молоком, Марчелло Мастоаянні — з цукром, а Федеріко Фелліні полюбляв еспресо в гарячій філіжанці. Серед великих шанувальників кави був і Йоганн Себастьян Бах, який присвятив улюбленому напою «Кавову кантату». Сьогодні важко відшукати знаменитість, яку папараці не застали з «кавою на винос». Скільки ви бачили стритстайл-фотографій найстильніших дівчат планети з паперовим стаканчиком у руці? І бариста в усьому світі охоче підтримують загальне захоплення кавою і придумують все більше найрізноманітніших її варіацій.

Кофеїн підвищує настрій, береже від депресії та робить людину щасливою. Перевірено німецькими вченими! Чудовий напій стимулює роботу мозку, покращує пам'ять і полегшує сприйняття інформації.

До вашої уваги кілька фактів про користь кави

- Щоденне вживання двох чашок кави може загальмувати процес старіння шкіри завдяки вмісту в напої антиоксидантів. Таке відкриття зробив професор Джо Вінсон з Університету Скрентона. За його словами, кава також може запобігти втраті пам'яті в літньому віці, знизити ризик розвитку діабету.

- Європейські дослідники виявили, що три чашки кави на день можуть додати кілька років життя. Два дослідження, опубліковані в *Annals of Internal Medicine*, свідчать про те, що вживання кави допомагає знизити ризик захворювань, пов'язаних зі шлунково-кишковим трактом і печінкою.
- У будь-якому напої міститься багато речовин, які пришвидшують метаболізм. А чим краще і швидше проходять процеси метаболізму, тим більше втрачається зайвої ваги. Кофеїн також допомагає уповільнити всмоктування вуглеводів і довше зберігає почуття ситості.
- Як виявилося, дивовижні властивості мають і фрагменти білка, що містяться у каві, — пептиди. Саме вони виробляють заспокійливий і знеболювальний ефект. Лабораторні дослідження показали, що різні беззаспокійливі засоби ставали на 40% ефективнішими з додаванням кофеїну. Це зовсім не означає, що треба запивати пігулку кавою. Але чашка міцної кави справді допомагає у найкоротші терміни позбутися нестерпного головного болю.
- Кава сприятливо діє на організм людини. Насолоджуйтесь напоєм, але не захоплюйтесь. Усе корисно в міру. **E**

Олександра ОНИЩЕНКО



Головні символи пасхального столу

На весняний сезон припадає багато свят, та найголовнішим є Пасха, яка налічує величезну кількість обрядів і традицій. З часом більша частина з них була забута, проте найважливіше — очистити свої думки, віднайти внутрішню рівновагу та підготуватися до веселого і світлого свята.

Пасхальний стіл традиційно багатий та різноманітний. Раніше у святковий день вважали за правило подавати 48 страв, за числом днів Великого посту. Оскільки частування гостей могло тривати впродовж дня, то страви були переважно холодні. Обов'язковим атрибутом вважають м'ясо: телятина, паштети, рулети, класичний холодець, а також закуски з грибів і овочів, солодкі та солоні каші тощо. Але особливу увагу приділяють

головним символам свята: крашанкам, писанкам і пасці, яку випікають власноруч.

СЕКРЕТИ ПРИГОТУВАННЯ ІДЕАЛЬНОЇ ПАСКИ

За традицією, тісто для паски замішували у ніч з четверга на п'ятницю, а наступного дня випікали. Вважається, що паска має залишатися свіжою впродовж 40 днів після її приготування, тому тісто містить багато здоби, а масло, цукор і яйця під час приготування додають у кілька прийомів. Обов'язковими компонентами є родзинки, горіхи, цукати та цедро. Іноді тісто підфарбовують шафраном, а також використовують такі спе-

ції, як ваніль, кардамон, кориця та гвоздика.

До слова, температура у приміщенні, де замішується тісто, має бути не нижче +25°C. Вимішувати його необхідно обов'язково власноруч.

Не менш важливим компонентом на столі є сирна паска. Її готують з домашнього сиру, сухого та нежирного, додаючи яйця, масло, вершки, цукор, родзинки та горіхи. Аби досягти ніжної консистенції, слід кілька разів перетерти сир через сито. Сирній пасці надають форму усіченої піраміди. Після завершення приготування паску потрібно потримати у холоді не менш ніж 12 годин. **Е**

Ніна НЕРОНОВА

ВЛАСНА
· КОНДИТЕРСЬКА ·


PUDRA
L'KAFA SWEETS

Ексклюзивні десерти

• НА ЗАМОВЛЕННЯ •



ФАЛАФЕЛЬ: суперфуд
та гастрономічний тренд

На сьогодні здоровий спосіб життя та правильне харчування, як неодмінну його складову, можна сміливо назвати масштабним трендом, який об'єднує любителів суперфудів, органічних і локальних продуктів, спортсменів, веганів, вегетаріанців, а також усіх, хто слідує за своїм самопочуттям та зовнішнім виглядом і прагне завжди відчувати легкість тіла та духу.

ІСТОРІЯ ПОХОДЖЕННЯ

Фалафель — це апетитні хрусткі кульки з меленого нуту (турецького гороху) з додаванням зелені та спецій, приготовлені у фритюрі. Вони стали справжнім фуд-трендом у всьому світі як серед вегетаріанців, так і серед інших прихильників здорового харчування. Як не дивно, саме слово «фалафель» — це множинна форма арабського слова «філфіль» — «перець» (на івриті — «пілпель»), хоча цей інгредієнт є далеко не найважливішим у складі страви.

Країни й досі сперечаються за право називатися його батьківщиною. Гастрономічні дослідники стверджують, що фалафель з'явився в Єгипті у ранньому Середньовіччі. Копти, нащадки давніх єгиптян, дотримувалися суворого посту, під час якого заборонялося їсти м'ясо. Таким чином фалафель став повноцінною заміною тваринних білків. Основою цієї страви був варений нут, який доводили до консистенції пюре, отримуючи пасту, багату на рослинні білки. До неї додавали різноманітні прянощі та спеції — від коріандру, перцю та кунжутного насіння до цибулі, часнику та кмину. Із ароматної пікантної суміші формували кульки, які смажили на олії до золотистої скоринки. Потім ці нутові «фрикадельки» панірували у кунжуті та поливали соусом (наприклад, найпопулярніший соус до фалафелю в Ізраїлі сьогодні — тахіна).

З часом популярність фалафелю поширилася на північ, до країн Середземномор'я. Як і у випадку з багатьма нині культовими стравами, наприклад, піцою, фалафель спочатку вважався стравою бідних — до пасти з нуту додавали часник і цибулю, зелень, спеції й прянощі.

Та і все ж найбільше цю страву люблять в Ізраїлі. Фалафель вже давно став його кулінарним символом. Серед місцевих мешканців навіть існує жарт, що ізраїльтяни ще не побували в космосі тільки з тієї причини, що не навчилися пакувати фалафель у тюбики.

Ще однією цікавою особливістю є те, що в арабських країнах фалафель практично не готують вдома, адже він настільки доступний, що його купують у так званих «фалафельних», які можна легко знайти чи не на кожній вулиці.

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ ТА КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ

Нут — справжній суперфуд, мрія дієтологів та одна з основних страв у раціоні вегетаріанців усього світу. Дослідження виявили низку переваг цієї рослини перед іншими джерелами рослинного білка, наприклад, соєю. Нут має збалансований склад (на 100 г — 13 г білків, 18 г жирів, 31 г вуглеводів), тому він є універсальним продуктом, а в поєднанні з нешлифованим рисом нут дає організму повний набір незамінних амінокислот і мікроелементів, таких як марганець, мідь, залізо, натрій, кальцій і магній. Також нут багатий вітамінами групи B і містить у великих кількостях клітковину, що надзвичайно позитивно впливає на процес травлення, самопочуття та зовнішній вигляд. Попри відносно високу калорійність (309 ккал) та 57 ккал в одній кульці, його рекомендують тим, хто мріє про ідеальну фігуру.

СВІТОВІ ТРАДИЦІЇ: ІЗ ЧИМ СМАКУЄ ФАЛАФЕЛЬ

Кожна країна має свої особливості споживання та подачі фалафеля. В Ізраїлі, наприклад, кульки фалафелю, огірок, томати, хумус (паста з розтертого нуту і кунжутного насіння), чипси вкладають у піту та поливають тахіною (паста з насіння кунжуту). Через такий варіант подачі фалафель ще називають «ізраїльським гамбургером». У Лівані до звичайних приправ додають м'яту і маринований турнепс, а замість тахіни поливають несолодким йогуртом. У Єгипті до фалафелю в піту кладуть помідори й фуль — соус із квасолі. В Україні фалафель подають в піті й додають туди все, чого душа забажає. Але якщо ви готуєте вдома, то можна смакувати й без піти, як самостійну страву чи гарнір. Зараз фалафель став must-eat вуличних фестивалів, популярних серед відвідувачів, які дотримуються здорового способу життя, прагнуть вживати максимально корисну та смачну їжу, а також серед вегетаріанців.

Консультант з харчування **Наталія КАСЬКІВ**







ЧАЙХОНА БАЗАР
CHILLOUT CAFE



ЗАХОДИ, ДОРОГОЙ!



ВУЛ. УСПІШНА, 30 | ПР-Т ГЕРОІВ СТАЛІНГРАДА, 16-В | ВУЛ. ГНАТА ЮРИ, 6Г | ПР-Т ПОВІТРОФЛОТСЬКИЙ, 52
ВУЛ. АННИ АХМАТОВОЇ, 44А | ВУЛ. ПЕТРА БОЛБОЧАНА, 2 | ПЛ. БЕССАРАБСЬКА, 5 | (044) 496 26 06



Найцікавіші факти про плов

Плов — страва, що походить із Середньої Азії. Існує неймовірна кількість її рецептів, однак традиційними складовими є рис, баранина, морква, цибуля і кишмиш. У такій варіації плов відомий майже кожному, проте насправді це звичайна каша з м'ясом. А от справжній плов має багато секретів і цікавих особливостей, завдяки яким цю страву люблять і цінують у багатьох країнах світу.

ПОХОДЖЕННЯ

Сьогодні плов поділяють на узбецький та азербайджанський, які відрізняються технологією приготування. У першому випадку рис і м'ясо готують разом, а у другому — окремо, після чого поєднують. Проте у кожній східній країні є свої нюанси приготування.

ПЛОВ У СВІТІ

Ця страва давно вийшла за межі Сходу, і тепер плов у тій чи іншій варіації можна знайти у меню найкращих ресторанів світу. Основу традиційно складає рис, проте у деяких регіонах його можуть замінити на макарони чи локшину, кукурудзу, горох та

сочевицю. Так само, як і наповнення, яке може бути дуже різноманітним. Наприклад, в Індії у плов додають корицю, у Франції — м'ясо качки, в Італії — гриби й сир, в Іспанії експериментують з морепродуктами.

КОРИСТЬ

Плов має рідкісне сприятливе поєднання усіх необхідних для організму інгредієнтів, насичених корисними мікроелементами й вітамінами. Страва є цілющою для людей, які займаються спортом, адже навіть невелика порція здатна відновити втрачені сили та енергетичний баланс. Крім того, плов швидко засвоюється організмом і не створює відчуття важкості.

Рис надзвичайно багатий на клітковину, мінеральні речовини й вітаміни групи В. М'ясо містить білок і залізо, морква — клітковину й каротин, калій і вітаміни груп В, С, Е, D, К, а у цибулі багато фітонцидів і вітаміну С. Корисні речовини плову зазвичай засвоюються організмом на 98%, що підвищує імунітет і дарує чудовий настрій. Крім того, велика варіативність рецептів дозволяє кожному поціновувачу цієї страви обрати свій ідеальний склад відповідно до власних вподобань.

ІСТОРИЧНІ ФАКТИ

- Перші згадки про плов зустрічаються в історичних літописах X-XI століть.
- У давні часи плов готували на шкурі барана, яку викладали у великій ямі на розпеченому вугіллі, та обгортали нею плов. Завдяки рівномірному розподіленню температури результат був неперевершений.
- Назва страви узбецькою звучить як «палов ош», де кожна літера означає першу літеру інгредієнтів, які входять до складу страви. У перекладі це: цибуля, морква, м'ясо, сіль, олія, вода, рис.
- В Узбекистані плов настільки популярний, що кожного року тут влаштовують фестиваль на його честь, під час якого представники різних регіонів демонструють свою майстерність та пригощають гостей, які завітали на свято. **Е**

Ніна НЕРОНОВА





УСАМА КАФА:

«І, ЯК КАЗАЛА МОЯ БАБУСЯ:
«ЇЖ ПЛОВ — БУВАЙ ЗДОРОВ»

Новий сезон Ukrainian Fashion Week. Найцікавіші факти



Показ нової колекції від дизайнерки Лілії Пустовіт

З 1 по 5 грудня 2018-го у Києві на території Мистецького арсеналу відбулася гучна подія — Ukrainian Fashion Week. У межах Українського тижня моди були представлені 50 дизайнерських брендів, цікаві презентації, лекції та публічні обговорення.



За словами генерального продюсера UFW Володимира Нечипорука, головним трендом останнього часу є динамічний розвиток креативних індустрій. На його думку, Ukrainian Fashion Week є важливою платформою, яка щороку демонструє високий рівень розвитку цих галузей в Україні. Це місце колаборації та натхнення, у якому співіснує візуальне мистецтво, sound design, media art, IT-технології, хореографія і кіно, що постійно дивують несподіваними альянсами.

ЗМІНИ

Восени минулого року команда Ukrainian Fashion Week представила глобальний проект Fashion Experiment 01 у Нью-Йорку і Токіо. Метою проекту була презентація українських дизайнерів у впливових на міжнародній фешн-арені містах. Простір, у якому проходив захід, тимчасово перетворили на справжню лабораторію — Ukrainian Fashion Research Lab, — у якій за допомогою графічного дизайну, відеоінсталяцій та інших технологій гості змогли відкрити для себе таку різноманітну, непередбачувану, самобутню українську моду.

Проект Fashion Experiment 01 продемонстрував усьому світу рівень професіоналізму українських креативних індустрій та познайомив з творчістю резидентів UFW — BOBKOVA., DZHUS, FROLOV, Ruslan Baginsky, the COAT by Katya Silchenko, Valery Kovalska, Yelizavetta Volosovska.

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ

Сорок четвертий тиждень моди у Києві також розширив свою географію, запросивши, окрім представників українських видань, журналістів з Великої Британії, Італії, Польщі, Іспанії, Франції, Бельгії та США.

Завдяки активній співпраці з професійною спільнотою, в українських дизайнерів з'явилися нові можливості популяризації власних брендів на міжнародній арені моди.



Показ нової колекції
від Lake Studio



Показ нової колекції
від дизайнерки Лілії Пустовіт

ТЕНДЕНЦІЇ

Мода мінлива. Вона не диктує правила, а дає можливість розкрити власний потенціал та віднайти особистий стиль. Головне правило — підкреслити індивідуальність та відчувати комфорт, а от яким чином це зробити — кожен вирішує сам. Речі оверсайз, здається, завжди будуть актуальними будь-якого сезону. Справжньою знахідкою є одяг 70-х — це бездонне джерело натхнення для багатьох дизайнерів. Достатньо додати правильні аксесуари — і новий образ готовий.

Звісно, є певні тенденції сезону, на які варто звернути увагу, хоча б заради того, щоб поглянути на власний гардероб під новим кутом, і, можливо, трохи його оновити.

ХУТРО

Шуби традиційно посідають важливе місце у колекціях світових дизайнерів, але варто зазначити, що сьогодні все більше представників індустрії надають перевагу штучному хутру.

ПАЛЬТО

Безперечний хіт, який не має жодних обмежень. Обрати короткі, довгі, жіночні чи оверсайз — залежить лише від власного настрою та комфорту.

АКСЕСУАРИ

Шарф, як і раніше, може повністю змінити образ. У гардеробі їх не буває забагато, тож не треба відмовляти

собі у задоволенні придбати будь-який на свій смак.

ПІДЖАКИ ТА БРЮЧНІ КОСТЮМИ

Давно вийшли за межі ділового образу, адже це зручно, стильно, яскраво та небанально. Піджак можна комбінувати з сукнею, джинсами, сарафанами, спідницями, сміливо експериментуючи з фактурами та кольорами. А от костюм — це справжній хіт останніх двох років, який стане незамінним у гардеробі, особливо у холодну пору року. Він ідеально пасує для ділової вечері.

ЕКОШКІРА

Надає образу грайливого настрою і не дозволить мати буденний вигляд. Варто спробувати усі варіанти.

ДОВГІ СУКНІ

Практичні та універсальні. Їх можна застосовувати майже для будь-якого заходу. У кольоровій гамі перевагу надають класичним відтінкам сірого, чорному та білому. Проте, якщо є бажання розширити палітру та використати яскраві кольори, — тут також не має жодних обмежень.

МІНІМАЛІЗМ

Актуально застосовувати не лише для вибору одягу, але й зачіски, макіяжу та аксесуарів. Простий та стриманий образ — завжди вдала ідея. **E**

Ніна НЕРОНОВА



Показ
нової колекції
від RYBALKO



Показ нової
колекції від
Larisa Lobanova

Показ нової
колекції
від SIX



ЦОГО СЕЗОНУ
БУЛО ПОКАЗАНО
50 БРЕНДІВ, 39 ШОУ,
10 ПРЕЗЕНТАЦІЙ,
ТА БАГАТО ЦІКАВИХ
ВОРКШОПІВ

Показ нової
колекції від
Larisa Lobanova



Показ колекції TIE
від CHUPRINA



Показ нової колекції
від Flow The Label



Показ нової колекції від FROLOV x SOVA





Андре Тан представив власну колекцію окулярів

Український дизайнер Андре Тан напередодні весни випустив колекцію сонцезахисних й іміджевих окулярів.

Колаборація Sunderson by Andre Tan вкотре доводить, що окуляри — це вдале поєднання стилю й акцент на індивідуальності.

«Я давно мріяв створити свою ідеальну пару окулярів, які пасуватимуть абсолютно до всього. Натхнений живописом вулиць Берліна, я створив дві моделі сонцезахисних окулярів, виконані у благородних чорному, червоному і коричневому кольорах. І дві моделі preppy-style: великі, на половину обличчя, з квадратною або округленою формою в м'якому коричневому, темно-сірому і чорному кольорах, які ідеально доповнять





Я ДАВНО МРІЯВ
СТВОРИТИ СВОЮ
ІДЕАЛЬНУ ПАРУ
ОКУЛЯРІВ, ЯКІ
ПАСУВАТИМУТЬ
АБСОЛЮТНО ДО
ВСЬОГО

будь-який образ », — прокоментував Андре Тан.

Відомий дизайнер дав кілька слушних порад, як правильно обрати окуляри, щоб підкреслити свою індивідуальність і мати неперевершений вигляд: «Важливо обрати правильну форму оправы для вашого типу обличчя, щоб підкреслити образ. Так, наприклад, для квадратного типу обличчя підійдуть окуляри з великою оправою, «авіатори», кольорові оправы, окуляри, у яких ширина оправы відповідає ширині обличчя, «котятчі» оправы.

Людям з овальним типом обличчя можна експериментувати, обираючи великі окуляри, овальні, «авіатори», «котятчі» оправы. Якщо у вас більш м'які риси обличчя, краще обирати оправы із заокругленою формою. Якщо ж риси гострі, краще зупинитися на більш строгому стилі.

Людям з круглою формою обличчя пасуватимуть оправы з гострими кутами, прямими лініями. Можна звернути увагу на окуляри, оправы яких трохи підняті вгору до скронь.

Якщо у вас трикутна форма обличчя, варто уникати великих, громіздких окулярів, з безліччю декору. Доречними будуть маленькі окуляри з тонкою оправою, «авіатори» й «метелики ». **Е**

Прес-служба Andre TAN



Весняні тренди, про які ви маєте знати

Ірина Марчук — популярна українська дизайнерка вишуканого одягу та взуття для особливих подій. У модному домі Ірини Марчук, відомої в Instagram блондинки, дівчини з обкладинки Playboy і єдиного у нашій країні дизайнера з власним виробництвом тканин рівня Zuhair Murad та Valentino, можна побачити багато зірок, що обирають сукні для нового шоу або гучного вечора.



НІЩО ТАК
НЕ ПРИВАБЛЮЄ УВАГУ,
ЯК КРАСИВІ
ЖІНОЧІ НОГИ

Я надзвичайно рада стар-ту своєї модної рубрики в журналі Emotion, адже тепер у нас є можливість прав-диво обговорити всі нові тенденції, щоб завжди бути стильними й одягатися із задоволенням.

Якщо говорити про модні кольори весни 2019 року, то щорічно інститут кольору Pantone за підсумками Нью-Йоркського тижня моди представляє свої кольорові прогнози на майбутній сезон. Відтінками весняної колекції стали яскравий оранжевий із золотавим сяйвом living coral, святково-червоний fiesta, червоний джокер, куркума, яскравий малиновий pinf reson, зелено-жовтий pepper stem, золотиста вільха, відтінок королівського синього, мангового мохіто та інші. Популярними також вважати-муться фактури з пір'я і будь-які відтінки металу — від золотого до кольору іржі.

Я не надто підтримую тренд — гонитву за кольо-ровою гамою Pantone, адже в одязі, як і в образі в цілому, важливий не лише колір, а й фасон, фактура, а головне — чи пасує річ особисто вам.

Наприклад, дівчатам слов'ян-ської зовнішності ніколи не пасуватимуть прості відтінки, такі як синій, блакитний або звичайний рожевий. Світлу шкіру завжди виразно під-креслюють складні кольори на кшталт коралового чи пудрово-блакитного.

Проте пораджу кілька трендів, на які варто зверну-ти увагу.

УЛЬТРАСЕКСУАЛЬНІ СУКНІ — СМІЛИВИЙ ТРЕНД ВЕСНИ-2019

Як у Джулії Робертс із фільму «Красуня». Адже ніщо так не приваблює увагу чоловіків, як красиві жіночі ноги.

Усі, хто не схвалював моду на безформні худі, піджаки з чоловічого плеча, дуті куртки та інші речі, що приховували фігуру, можуть нарешті раді-ти. У весняному сезоні-2019 дизайнери закликають до інших крайнощів — про-явити розкутість, одягаючи екстремально короткі сукні, які не прикривають практич-но нічого.

Також обирайте глибоке декольте – це гаряче поєд-нання перетворить будь-яку скромність на яскравість. Через сплеск фемінізму дівчата почали приховувати свої розкішні форми, але

я — за прояв жіночності у всьому! Надихнутися можна і Брі з драми «Клют», яку грала Джейн Фонда і навіть отримала за це премію «Оскар».

БАХРОМА

Якщо раніше бахрома була атрибутом шафи неформалів на кшталт хіпі або людей певного кола, то сьогодні вона прикрашає вбрання, створені визначними дизайнерами. Бахрома може бути різною: короткою і довгою, на передньому плані сукні й замість неї, у вигляді китиць, що прикрашають поділ вбрання.

СУКНЯ, ОЗДОБЛЕНА ПІР'ЯМ

У весняному сезоні кращими друзями дівчат мають бути аж ніяк не діаманти, а пір'я. З легкої руки Алессандро Мікеле, Крістофера Кейна, Кароліни Еррери та багатьох інших дизайнерів цей трохи наївний вінтажний тренд в стилі «Степфордських дружин» повертається: спочатку на подіуми, а потім і в наші гардероби.

Пір'я на одязі та аксесуарах неминуче асоціюється з кабаре, костюмами в мюзиклах і золотим століттям Голлівуда. Пір'я, що прикрашає поділ сукні, або використане на талії як баска чи прикраса на рукавах або плечах, завжди додасть образу сексуальності й укладнить його.

ЗОЛОТО АЦТЕКІВ

Цього року більшість голлівудських зірок і фешн-ікон одягаються в «золото» як на доріжках, так і в повсякденному житті, а це означає, що золотий тренд продовжить свій шлях і цього сезону.

Перевага нового тренду — в його довільному використанні. Хтось обирає total look, обгорнувшись зверху до низу в блискучі тканини та аксесуари, хтось



Даша Астаф'єва. РН: Артем Гвоздов



робить «золото» акцентом лише на окремих деталях одягу, надаючи перевагу при цьому не яскравим блискіткам, а золотистому атласному переливу, а хтось взагалі доповнює свій casual look золотистими аксесуарами, але й цього достатньо, щоб залишатися «в тренді».

Особисто я захоплююсь ним і раджу звернути увагу на різні відтінки золотої лихоманки: золото ацтеків, зелене і рожеве золото. До речі, в моїй колекції є вбрання, де поєднані усі ці відтінки. Мабуть, не дарма Микола Басков замовляв у мене шикарний піджак саме золотого кольору.

Є ще один тренд, який мені до вподоби, — це взуття тієї ж фактури, що і сама сукня. Спеціально для цього я запустила окрему лінію взуття під брендом модного будинку «Ірина Марчук». **Е**

Відчуй себе зіркою, заходь у модний дім Ірини Марчук

Київ, вул. Заньковецької, 6,
оф. 35. +38 066 886 1414
marchukirina.com
www.instagram.com/
marchuk_irina_

*Бажаю всім прияти
та впливати мрій, і нехай
ваш образ принесе удачу!*



Етикет на першому побаченні

На тему першого побачення можна говорити багато, але ми спробуємо зосередитись на головних аспектах. Наприклад, як грамотно одягтися на перше побачення, щоб справити приємне враження та отримати шанс на наступну зустріч. Треба дуже ретельно врахувати всі деталі та при цьому залишитись собою.

Я

Як кажуть, у нас не буде другого шансу, аби справити перше враження. Отож, обираючи гардероб, треба пам'ятати, що екстравагантність та елегантність — це речі не тотожні. Перш за все, ми маємо врахувати місце та час нашої зустрічі. Якщо побачення заплановане в кафе, піцерії або просто в парку, то дуже доречним буде стиль Smart Casual. Сміливо одягайте блузу, спідницю або сукню, які можна доповнити модними аксесуарами. Абсолютно логічним для такого побачення буде одяг у стилі денім. Якщо ж зустріч призначена у ресторані, то, звичайно ж, знадобляться коктейльна сукня, вишукані туфлі, клатч і прикраси. Але не переобтяжуйте себе ювелірними виробами, бо, згідно з правилами етикету, їх має бути, приміром, на руках, не більше трьох. Пам'ятайте, що вдало обране вбрання приховає ваші недоліки та підкреслить найкращі сторони. Не варто одягати на перше побачення брюки або джинси — спідниця з блузою або сукня, як зазначалося вище, підкреслять жіночність та нададуть образу романтичності. Проте, що б не одягла дівчина, головне — це охайність. Чисте волосся, доглянуті руки, сяюча шкіра — ось на що звертають увагу у першу чергу.

Чого я не раджу? Яскравий макіяж та дорогі брендові речі. Хіба що одна деталь, інакше набір із таких речей додасть віку. Не раджу глибоке декольте, дуже коротку спідницю або шорти. В обра-

зі можна зробити лише один яскравий акцент. Якщо вам подобається хлопець, то не запізнюйтесь; своєчасний прихід на побачення — це прояв вихованості та вашої прихильності до цього хлопця.

Судячи з поведінки, як дівчини, так і парубка, можна зрозуміти, хто є хто і яка у кожного з них мета. Чи ця зустріч матиме продовження, чи це звичайний адюльтер на вечір. Чоловіки надають перевагу розумним дівчатам, тож не намагайтеся бути, як-то кажуть, «своїм хлопцем» або навпаки — «сірою мишею», треба залишати собою. Не вживайте у розмові нецензурні слова, навчіться слухати, не жестикулюйте надміру, не розмовляйте дуже голосно. У жодному разі не згадуйте своїх колишніх. На побаченні не захоплюйтесь телефонними розмовами. Не варто цілуватись одразу на першому побаченні. Не хваліть себе та не примножуйте свою значущість. Якщо ви достеменно не знаєте, якого віросповідання ваш співрозмовник, не торкайтесь питання релігії. Також не рекомендується допитуватись про матеріальний стан. Ніколи не розповідайте про свої проблеми, треба все подавати дозвано. Для цього є друге, третє, четверте побачення... Але поведіться правильно на першому, тоді матимете шанс на друге.

Це саме ті основні питання, на які необхідно звернути увагу, хоча насправді їх набагато більше. Ми маємо знати, що розум, ввічливість, охайність, упевненість завжди підкорять будь-якого чоловіка. Якщо запам'ятаємо ці основні принципи — завжди справимо гарне враження. **Е**

ПОВЕДЬТЕСЯ ПРАВИЛЬНО НА ПЕРШОМУ ПОБАЧЕННІ, ТОДІ МАТИМЕТЕ ШАНС НА ДРУГЕ



Засновниця модельної агенції, школи-краси «Ювента» міста Івано-Франківська, директорка першого та другого сезонів телевізійного проекту «Від пацанки до панянки» Тетяна ТЕРСЕНОВА-ЗАВОДОВСЬКА



Сім основних видів дрес-коду

Сьогодні все більше популяризується таке поняття, як дрес-код. В Україні проводять заходи з обов'язковим дрес-кодом і вказують, наприклад, тип Black Tie. Нерідко трапляються випадки, коли гості справді приходять на свято у чорній краватці чи у вбранні чорного кольору. Насправді все не так просто.

Отже, на сьогодні досить часто застосовуються сім типів дрес-коду, а саме: White Tie, Black Tie, Creative Black Tie, Cocktail, Business Formal, Business Casual, Smart Casual.

1

White Tie

Якщо у запрошенні позначено White Tie, то захід має бути мінімум рівня прийому посла. Навіть на церемонії вручення «Оскара» дотримуються менш урочистого дрес-коду — Black Tie. White Tie є найсуворішим і найформальнішим з усіх дрес-кодів. Якщо ви чоловік, то, будьте люб'язні, пошукайте фрак або смокінг, а ваша сорочка має бути білосніжною. Жінки мають одягнути довгу вечірню сукню з відкритими плечима і без зайвих деталей. Є доречним доповнити вбрання коштовними ювелірними прикрасами, бажано діамантами.



2

Black Tie

Спрощений і менш консервативний варіант дрес-коду — White Tie. Він досить часто застосовується на церемоніях нагородження. За такого дрес-коду жінки можуть трохи розслабитися і пофантазувати. Попри те, що довжина сукні залишається «в підлогу», тепер вбрання може бути прикрашене мереживом, кристалами або вишивкою. Найголовніше — неяскрава палітра: чорний, коричневий, синій, темно-сірий, також класичний червоний колір. У виборі аксесуарів можна обмежитись лише виробами з дорогоцінних металів. Чоловіків Black Tie зобов'язує до смокінга з атласними лацканами, метелика і білої сорочки. Крім того, важливим атрибутом є широкий атласний пояс чорного, бордового або лілового відтінку. Обираючи взуття, доречно надати перевагу класичним туфлям з чорної матової шкіри.

3

Creative Black Tie

Якщо ви бачите у запрошенні слово Creative, не вигадуйте якесь креативне вбрання. У цьому випадку на заході просто посуваються суворі межі Black Tie, і дозволяється замість довгої сукні «в підлогу» обрати щось неординарне, але водночас консервативне, або надати перевагу більш яскравим кольорам. Наприклад, сукні з принтом або сукні-смокінгу. Можна також розглянути костюми або комбінезони. А ось у виборі аксесуарів можна додати ноту креативності: яскраві туфлі, незвичайні клатчі або прикраси. Загалом ваш образ має уособлювати елегантність, а не повсякденність.

Чоловікам дозволяється креативно використовувати аксесуари. Сорочка під смокінг може бути чорною, а краватка-метелик — іншого кольору, з малюнком, або іншої форми, на кшталт банта чи шнурка. До того ж, вважається доцільним творчо підійти до вибору запонок: вони можуть бути незвичайної форми, вінтажні або ультрасучасні.



4

Cocktail

Коли йдеться про дрес-код Cocktail, то меж у виборі кольору і фасону практично немає. Наприклад, чоловіки можуть обрати пригладжені костюми, або взагалі обійтися без піджака, обмежившись сорочкою. Жінкам дозволені сукні середньої довжини або трохи вище колін. Кольори можуть бути як темні, так і яскраві або пастельні. Великі годинники, прикраси й навіть незвичайні туфлі лише доповняють образ. Дрес-код Cocktail дає можливість відчувати розкутість заходу.



Business Formal

Саме слово «бізнес» вже говорить про діловий стиль одягу. Business Formal часто застосовують на престижних конференціях або серйозних ділових зустрічах. Чорно-білий стиль не є принциповим, але він найбільш вдалий і не відволікає від важливих промов. Жінки можуть надати перевагу не лише діловим костюмам, але й приталеним сукням середньої довжини. Найкращим аксесуаром буде дорога сумка з мінімумом деталей, але її може замінити й папка для документів. Добре доповнять образ туфлі-човники на середніх підборах, а також непомітні сережки або брошка. Для чоловіків ідеальним вибором буде костюм темно-синього кольору в тоненьку смужку, що ідеально пасує до білосніжної сорочки з запонками, краватки червоного чи синього кольору. Туфлі мають бути виключно чорні чи коричневі, оксфорди або дербі.



6

Business Casual

Це спрощений варіант ділового одягу, який часто встановлюється в офісах престижних компаній. Образ має бути строгим: приталені ділові костюми та сукні середньої довжини можуть бути різних кольорів, блузи — як з коротким рукавом, так і з довгим, а принт допускається з візерунками або смужками. Із взуття можливі як туфлі, так і ботильйони з відкритим носком. Також можна експериментувати з яскравими прикрасами.

Чоловікам також є з чого обрати. Сорочки різних кольорів можна доповнити строгими орнаментами. Брюки краще обирати завузькі (чінос або хакі) від чорного до світло-коричневого чи яскраво-синього кольору. Доповнять образ елегантні туфлі, середній варіант між класикою та мокасинами. А от стильні сумки, рукавички, окуляри, краватки, шарфи та годинники ідеально довершать образ.



Smart Casual

Такий дрес-код чудово пасує для зустрічей з друзями в кафе, шопінгу або навіть ділових зустрічей у невимушеній атмосфері. Це такий собі збірний образ французенки, тому він уособлює одночасно елегантність і свободу. Smart Casual доволі демократичний вид дрес-коду, тож простіше перелічити, чого не можна вдягати. Отже: рвані або старі джинси, короткі шорти, вільні футболки з фривольними написами. Цей образ легко можна зробити унікальним, завдяки ювелірним прикрасам або біжутерії. **Е**

Олександра ОНИЩЕНКО



Шоумен ВЕЛ ЙОХАНСОН: тату, борода, стильний смак — йому всі скажуть: «Так!»

На неосяжному небосхилі українського шоу-бізнесу сяє зірка Вела Йохансона. Він — яскравий і харизматичний, володар неординарної зовнішності, популярний український радіоведучий, DJ і MC, шоумен, саундпродюсер, актор, автор особистої рубрики у глянцевого журналі, екс-соліст танцювально-екстремального проекту «КиївЕлектро».

В

ел Йохансон — людина-івент! На нього цікаво дивитися, слухати та навіть мовчати разом з ним — теж цікаво. Незвичайна енергетика Вела заряджає феєрією все й усіх навколо.

Публіці Вел Йохансон відомий як експресивний, яскравий DJ і MC. Він запалює у найпопулярніших клубах столиці, на фестивалях, а також open air на одній сцені з селебріті. Сети, композиції, мешап, ремікси під лейблом Vel Johansson транслиують масштабні радіостанції України та країн СНД.

Вел Йохансон відомий як актор. Він брав участь у зйомках комеді-шоу «Файна Юкрайна», а також у серіалах і фільмах країн СНД, знімався у кліпах українських

і зарубіжних виконавців (Оля Полякова, Miley Cyrus та інші), у рекламних роликах. До того ж голосом Вела часто говорять герої відомих мультиплікаційних фільмів.

Українським меломанам Вел Йохансон запам'ятався як учасник проекту «Х-Фактор» на телеканалі СТБ. На телебаченні Вел — бажаний гість, його часто запрошують як головного героя або експерта для зйомок телепроектів і ток-шоу.

В унікальній манері Вел Йохансон не тільки розмовляє та співає, а й пише! Його пости у соціальних мережах важко оминути увагою. Саме тут проявився літераторський талант Вела. Незабаром його запросили вести рубрику про шоу-бізнес, фестивалі, клубне життя й селебріті України для глянцевого журналу MODUM (Чикаго, США) і сайту themodum.com.

Свій ораторський талант Вел демонструє

на офлайн-заходах. Він є ведучим великих світських подій, організатором і співорганізатором багатьох тематичних івентів: конкурсів краси, навчальних тренінгів, семінарів, майстер-класів, фестивалів, фешн-показів, спортивних подій, клубних вечірок і навіть боїв у клітці!

Проводив корпоративи та заходи для відомих великих компаній, таких як «Укрпластик», ВТБ банк, «АККО Інтернешнл», Stella Ukraine (Jack Daniels, Finlandia, El Jimador), «Фаворит Спорт», Amway, Oriflame, John Richmond, WWFC, «СпортЛенд», ІТ компанія Sky Wind, ІТ компанія Dan IT, ІТ компанія Seo Profi, ІТ компанія Ignite, ІТ компанія Diceus, Група компаній «Спектр», AN Valion, Cinema Citi, Silver Breeze, SOLOD Enjoy Bar та інші.

Немов магнітом, привертає увагу зовнішність Вела. Напевно, дається в знаки вибухова суміш україно-швед-

Фото з особистого архіву Вела Йохансона



ОСНОВА УСПІШНОЇ РОБОТИ КОМПАНІЇ — ЗГУРТОВАНА КОМАНДА ДОСВІДЧЕНИХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ШОУ-БІЗНЕСУ

ського походження. А додаткового колориту образу шоумена додають татуювання. Бодіарт займає більшу частину тіла Йохансона — за це його нарекли найбільш татуюваним шоуменом України. Достойно оцінили й ламберсексуальний стиль Вела — Йохансон у топ-3 найкрутіших бородачів за версією журналу «Телегид».

Комплексним PR-супроводом Вела Йохансона займається Zerkalo Promotion EVENT Agency. Агентство понад 5 років успішно й ефективно здійснює PR-підтримку великих заходів, музичних івентів і творчих проектів.

Основа успішної роботи компанії — згуртована команда досвідчених професіоналів шоу-бізнесу.

Zerkalo Promotion EVENT Agency розкриває нові грані, допомагає поглянути на ключові моменти під абсолютно новим, креативним кутом! **Е**

Майя ВІКТОРОВА



Брак
часу

VS

здорове
харчування



Усе більше людей починають цінувати здоров'я, усвідомлюють важливість здорового способу життя, хочуть бути у формі. Вони розуміють, що від цього залежить самопочуття та працездатність.

Дотримуватися такого стилю життя досить непросто, особливо коли працюєш. Справді, у середньому ми проводимо на роботі не менш ніж 8 годин, і вагоме значення має те, яку їжу, коли і в якій кількості ми вживаємо. Життя «під диктовку» офісного стилю, день у день, не завжди дає можливість підтримувати здоровий спосіб життя.

Але важливо розуміти, що незбалансоване харчування впродовж тривалого часу призводить до проблем зі здоров'ям, зайвою вагою, підвищеною стомлюваністю і зниженою працездатністю. Тому харчування на роботі варте особливої уваги.

Хочу зацентувати на помилках, які треба усунути, щоб не зіпсувати фігуру і здоров'я.

Багато тонізуючих напоїв, чай, кава, енергетики, а також споживання солодкого питного у великій кількості погіршують засвоєння заліза і кальцію з їжі. У каві та чаї містяться речовини, які можуть зв'язувати ці елементи у нерозчинні сполуки. А дефіцит цих важливих елементів позначиться на стані кровотворної системи, кісткової тканини, зубів та нігтів.

Великі перерви між прийманням їжі або занадто часті перекуси, харчування всухом'ятку, погане пережовування їжі через брак часу — все це призводить до застійних процесів у жовчовивідних шляхах, до порушень роботи шлунково-кишкового тракту. Через погане пережовування їжі може виникати відчуття здуття живота, кишкові спазми з болями. Їжу треба приймати у стані спокою, ретельно жувати, а не ковтати на ходу.

Харчування на роботі — обмежене, незбалансоване, тому й неповноцінне. Щоб забезпечити організм вітамінами та мінералами за рахунок їжі, а не пігулок, харчування має бути різноманітним. Одноманітне харчування впродовж тривалого часу може призвести до дефіциту вітамінів і мінералів. А це похитне нашу імунну систему, погіршить стан шкіри, волосся.

Вживання фаст-фуду, зайвих солодощів та солоної їжі також має негативний вплив на наше здоров'я та фігуру. Якщо погано харчуватися впродовж дня, то завжди буде тягнути на щось солоденьке, жирненьке. Як результат — «перебір» глюкози й жирів, а особливо трансжирів, що призводить до зайвої ваги, погіршення стану серцево-судинної системи, спричиняє розвиток цукрового діабету, навіть онкологічних захворювань.



ОБМІРКУЙТЕ
ЗАЗДАЛЕГІДЬ ТЕ,
ЩО БУДЕТЕ ЇСТИ
НА РОБОТІ



Неадекватне вживання свіжих фруктів теж може позначитись на фігурі. Саме неадекватне. Деякі вважають, що фрукти — це дуже корисно, тому їдять їх кілограмами щодня. Але вони багаті на цукор, який за надмірного споживання призводить до зайвої ваги, процесів бродіння в кишківнику, порушення роботи кишкової мікрофлори.

Як виправити помилки і правильно організувати харчування на роботі?

Обов'язково дотримуйтесь режиму. Якщо брати до уваги правила здорового харчування, а саме їсти 4 рази в день, то на роботі повинно бути як мінімум 2 прийоми їжі. І бажано не просто поділений навпіл обід, а два повноцінних. Харчуючись ситно протягом робочого дня, ви не будете до вечора відчувати сильного голоду. Це захистить від вечірнього переїдання, збереже працездатність і не зіпсує фігуру.

Обов'язково пийте воду між їжею. Через годину-півтори бажано випити склянку теплої води. У цей час починається засвоєння поживних речовин, жирів, солі тощо. Це все з'являється в крові й вимагає достатньої кількості рідини, щоб кров не ставала надто густою. Пити бажано воду. Якщо з цим труднощі, можна замінити її неміцним або трав'яним чаєм. Але цукор не додавайте!

Обмірковуйте заздалегідь робоче харчування. Хоча б для того, щоб купити необхідну їжу. Стежте за тим, що ви їсте. Менше кондитерських виробів, цукру, напівфабрикатів і фаст-фуду. І не забувайте про користь різноманітних овочів та фруктів для здоров'я. Якщо доводиться їсти в кафе чи ресторані, вивчіть асортимент страв. Напевно, там знайдеться корисна і поживна їжа (без майонезу, великої кількості жиру та солі).

Не їжте за робочим столом, переглядаючи новини в Інтернеті — навіть якщо у вашому офісі це дозволено. Коли людина не зосереджена на прийомі їжі, вона може непомітно для себе з'їсти більше. Відволікаючись, людина погано пережовує їжу та заробляє проблеми для травної системи. Крім того, корисно пройтися після їжі. Використовуйте обідню перерву за призначенням.

Їжа на роботі займає значну частину вашого харчування. Вона має бути різноманітною і збалансованою. Тільки так можна забезпечити організм необхідними вітамінами та мінералами, що надходять у складі білків, жирів і вуглеводів. А між прийомами їжі не забувайте про корисні перекуси.

Особливу увагу варто приділити зручному упаковуванню (стильний ланчбокс), щоб завчасно підготувати свій здоровий перекус і зробити його максимально корисним та комфортним.

Здорове харчування має стати звичкою. Якщо ви встигаєте повноцінно снідати, обідати й вечеряти приблизно в один і той же час, це означає, що ви успішно справляєтесь з тайм-менеджментом, ви зібрані й продуктивні.

Дотримуйтесь рекомендацій, вам буде легше вберегтися від офісних хвороб, пов'язаних зі стресом та малорухливим способом життя. **Е**

Світлана ФУС, дієтолог вищої категорії, керівник центру нормалізації ваги



ТОП-10 ЗДОРОВИХ ПЕРЕКУСІВ:

1. Фрукти (один або декілька): в ідеалі сезонні, максимально різноманітні. Порція не повинна перевищувати 175 г
2. Правильний бутерброд: із цілозернового борошна/з висівками, з додаванням шматочків курячої грудки (запеченої, відвареної або приготованої на пару), допускається твердий сир (не більше ніж 30 г на добу)
3. Горіхи (грецькі, мигдаль, фундук, кадрові) або насіння (соняшника чи гарбуза), не смажені
4. Сухофрукти (фініки, інжир, курага, чорнослив). Як альтернатива — домашні яблучні чипси
5. Хлібці (мультизлакові, з горішками, насінням, цілозернові)
6. Рол із тонкого лаваша з овочевою (овочево-м'ясною) начинкою та листовою зеленню. Оптимально — без додавання соусів
7. Домашня корисна випічка, печиво (без маргарину та інших трансжирів, із цілозернового борошна грубого помелу)
8. Натуральний йогурт/кефір без наповнювачів
9. Овочі/листова зелень
10. Злаковий або протеїновий батончик (власного приготування або за 100% натуральним складом (уважно читаємо інформацію на упаковці)).

POLE DANCE: ЯК ПОЧАТИ

Пілон — це сфера дозвілля та спорту для тіла і душі, з виконанням складних і функціональних вправ на силу, гнучкість, спритність, витривалість і координацію.



Для багатьох із вас — це альтернативний вид фітнесу, поетапний і цікавий. У комбінації силових і кардіонавантажень тіло активно втрачає зайву вагу і набуває пропорційної форми. І, звичайно ж, ви розвиваєте гнучкість, яка так допомагає підкреслити жіночність.

Багато хто з вас до того як прийти на заняття задається безліччю зайвих питань: чи потрібно мати хорошу розтяжку, фізичну форму, дуже великі руки, щоб триматися на пілоні й робити трюки? Деякі взагалі вважають, що потрібно спочатку схуднути, піти в тренажерний зал, пройти курс певної спеціальної підготовки або, що найнезрозуміліше для мене, — розлучитися з хлопцем, у якого все ще в голові сидить стереотип «пілон — стриптиз».

Як професіонал з багаторічним досвідом впевнено скажу — ні! Вам не потрібно щось уміти або щось мати чи когось переконувати. Якщо є бажання, то все, що потрібно, — це правильно ним керуватися та займатися з розумом і, звичайно ж, з грамотним тренером. Тому єдине правильне питання перед тим як піти на своє перше тренування — це вибір тренера (або студії), щоб впевнено і безпечно йти до своєї мети.

POLE DANCE — У ПЕРШУ ЧЕРГУ СПОРТ

Якщо ви наважилися і почали, то це означає, що ви займаєтеся спортом. Спорт будь-якого рівня — аматорського або професійного — вимагає режиму і постійності. Інакше всі ваші заняття не приведуть до результату, і ваш час та гроші будуть витрачені марно. Тому я пропоную навчитись спершу будувати свій режим харчування у поєднанні з періодами всіх денних активностей і, звісно, відпочинку. А потім йти на перше тренування, і вже після хоча б трьох

POLE DANCE СТАЄ МИСТЕЦТВОМ, ТОМУ ЩО
ТАНЦЮЄШ, НЕ ДУМАЮЧИ ПРО ТЕХНІКУ,
ВИКОНУЄШ РУХИ Й ТРЮКИ ЗА ПОКЛИКОМ
ВЛАСНОЇ ДУШІ



Фото з особистого архіву Наталії Татаринцевої

тижнів занять ставити питання щодо розтяжки, сили, витривалості і м'язового нарощення.

КРАСИВІ ТАНЕЦЬ І ТІЛО

Pole dance рівномірно розвиває верхню та нижню частини тіла. Здавалося б, працюють тільки руки, але дівчата виконують і жіночі трюки, які зміцнюють і формують нижню частину тіла. Одна з великих переваг таких тренувань — зміцнення хребта, а також робота преса. Погодьтеся, у повсякденному житті ми мало використовуємо м'язи живота, тому ця зона часто стає проблемною. Важливо, що ми не перекачуємо тіло! Це те, чого так бояться всі дівчата. Ми використовуємо лише власну вагу. Звичайно, за бажанням можна залучати додаткову вагу і робити акцент на певну групу м'язів, аби їх підкреслити.

Результат регулярних занять pole dance — це красиві та підтягнуті руки, особливо проблемні зони під пахвами; розкриваються плечі, грудна клітка і найсексуальніша частина тіла — шия. Я завжди прагла, щоб моє тіло було жіночним, не перекаченим і не повним, звичайно. І домоглася цього результату! За допомогою танцю на пілоні можна коригувати будь-яку частину тіла.

Через мою гіперрозтягнутість після художньої гімнастики руки були розслаблені, а ноги — напружені. Пілон дозволив скоординувати всі частини тіла і зробити їх оформленими. Тіло стало підтягнутим і сухішим завдяки кардіонавантаженням.

Звичайно ж, я знаю і користуюся принципами правильного харчування. Але це вже зовсім інша тема і мій професійний напрям. Своїм учням я розкриваю секрети створення ідеального тіла за допомогою тандему танцю і збалансованого раціону.

POLE DANCE — ЦЕ МИСТЕЦТВО

Згодом, із розвитком навичок, ви починаєте відчувати танець і наповнювати його грацією та емоціями. Так pole dance стає мистецтвом, тому що танцюєш, не думаючи про техніку, виконуєш рухи й трюки за покликом власної душі. Цим постійно хочеться ділитися на сцені з глядачем. **E**



Українська гімнастка, артистка і модель. Семиразова чемпіонка України з художньої гімнастики, чотириразова чемпіонка світу з танців на пілоні, фіналістка шоу «Україна має талант» — Наталія Татаринцева

ПЕРШИЙ ДІЛОВИЙ

ТЕЛЕКАНАЛ

ДЛЯ ТИХ, ХТО ПЕРШИЙ



тел.: +38 (044) 207 44 86 <https://fbc.net.ua/> <https://www.facebook.com/PerviyDelovoy/>

Ліцензія НРУ з питань телебачення та радіомовлення Серія НР № 00243-м від 31.03.2011р.

Гірка правда про зіркові тренування

На думку персонального зіркового тренера Андрія Хоміцького, досягти видатних результатів у спорті може кожен. Він розказав, у чому секрет розкішного вигляду зірок та що потрібно робити, щоб мати таку ж фізичну форму. Виявляється, це не так складно.

Про реальне життя зірок відомо не так вже й багато. Точніше, різних фактів вистачає, але відфільтрувати їх не завжди вдається. Тож більшість дивиться на публічних людей крізь всю цю, до речі, вельми сумнівну, призму зірковості. Оскільки на моїх тренуваннях є лише одна призма — кінцевий результат, я дивлюся на зірок без додаткового контексту, легенд та інших спецефектів. У чому ж гіркота зіркових тренувань? А в тому, що зірок не існує, а Настя, Потап, Слава Камінська або Аня Андрес такі ж люди, як і ми з вами. Гіркота в тому, що так званих зірок дуже мало, і часто вони куди більш відкриті, прості та добрі, ніж здаються на перший погляд. Головна ж гіркота в тому, що досягти зіркових результатів може кожен, але чомусь цього не робить. Я серйозно. Спробуйте сприйняти це не як чергову фразу з мотиваційної літератури, а як безумовний факт. Пропоную експеримент. Ми візьмемо стандартне тренування, наприклад, Насті Каменських, і перевіримо, чи зможете ви його повторити. Вибачте за спойлер, але зможете. Мож-



Андрій ХОМІЦЬКИЙ

Персональний зірковий тренер, дворазовий чемпіон світу з бодібілдінгу Men's Physique IFBB.

@khomeyskyi_official

ливо, не відразу, можливо, не все ідентично, але зможете. Тобто, виявляється, ви теж зірка, принаймні тренуєтесь так само. На цьому пропоную завершити ліричну частину та перейти безпосередньо до експерименту.

Спершу — класична розминка суглобів: плечі, лікті, зап'ястя, кульшовий суглоб, коліна, гомілкоstopи. Далі — стандартна підготовка серцево-судинної системи. Виконуємо кардіо — 15 хвилин пробіжки. Темп 6–6.20 хв/1 км. Тепер ви готові розпочати тренування.



Вправа 1. Сходження однією ногою на платформу, висота якої 50 см. Вправа націлена на розвиток сідничних м'язів, тобто м'язова робота має відчуватися виключно в сідницях. Перший підхід: 20 повторень кожною ногою, відпочинок 1 хвилина. Другий підхід: 18 повторень кожною ногою, відпочинок 1 хвилина. Третій підхід: 16 повторень кожною ногою. Перерва між вправами — 2 хвилини.



Вправа 2. Утримання сідничної планки, лежачи на спині. Перший підхід: тримаємо 60 секунд, відпочинок — 45 секунд. Другий підхід: тримаємо 60 секунд, відпочинок 40 секунд. Третій підхід: тримаємо 60 секунд, відпочинок 35 секунд. Четвертий (завершальний) підхід: тримаємо 60 секунд. Перерва між вправами — 2 хвилини.

Під час тренування не забувайте пити чисту воду (маленькими ковтками й у невеликому обсязі, бо попереду чекають вправи для преса).

Вправа 3. Перемінні махи ногами перед собою. Ліва нога до правої руки й навпаки — права нога до лівої долоні. Перший підхід: виконуємо кожною ногою 25 рухів (сумарна кількість обома ногами — 50 разів), відпочинок — 90 секунд. Другий підхід: повторюємо те ж саме — по 25 разів кожною ногою. Перерва між вправами — 2 хвилини.



Вправа 4. Стілка в планці на прямих руках. Тут треба не героїчно «будь-що встати», а виконати вправу, залучивши м'язи черевного преса. Перший підхід: 30 секунд, відпочинок 30 секунд. Другий підхід: 40 секунд, відпочинок 30 секунд. Третій підхід: 50 секунд, відпочинок 30 секунд. Четвертий підхід: 60 секунд, відпочинок 30 секунд. П'ятий підхід: 60 секунд. Перерва між вправами — 2 хвилини.

Вправа 5. Перехресні випад. Технічне виконання вправи має навантажувати винятково сідничні м'язи. Добре налаштуйтеся на цю вправу, адже вже через 10–12 хвилин тренування закінчиться. Перший підхід: виконуємо 15 повторень кожною ногою, відпочинок 60 секунд. Другий підхід: дублюємо кількість повторень — 15 кожною ногою, відпочинок 60 секунд. Третій підхід: 12 повторень, відпочинок 60 секунд. Четвертий підхід: дублюємо по 12 повторень, відпочинок 60 секунд.



ДОСЯГТИ ЗІРКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ МОЖЕ КОЖЕН, АЛЕ ЧОМУСЬ ЦЬОГО НЕ РОБИТЬ

І п'ятий, останній у нашому тренуванні, підхід: по 10 повторень на кожную ногу.

Обов'язково після завершення тренування ми виконуємо стретчинг (розтяжку), але про це вже іншим разом. Всім гарних тренувань і міцного здоров'я! **Е**

НАТАЛЯ ЧИСЛЕНКО:

«Будьте собою, вдосконалюйте себе розумно»

Доктор вищої категорії, пластичний хірург клініки «Медичний центр Олега Колібаби» і, безумовно, фахівець з великої літери Наталя Численко за свої 17 років досвіду роботи самостійно виконала понад 10 000 пластичних операцій! Ми з радістю поспілкувалися з нею і дізналися докладніше про її діяльність.



— Наталю, де ви навчалися і працювали до того, як прийшли у пластичну хірургію?

— Я здобула освіту в Буковинській державній медичній академії за спеціальністю «Лікувальна справа». Потім проходила інтернатуру із загальної хірургії, працювала у Київській міській клінічній лікарні №4 на посаді лікаря-хірурга.

— Пластична хірургія розвивається з кожним роком. Скажіть, як встигнути за цим розвитком? І що конкретно робите ви для того, щоб бути «на хвилі»?

— Справді, ця сфера щорічно вдосконалюється. Щоб знати всі новинки й стандарти, кожному фахівцю з пластичної хірургії необхідно брати участь у конференціях і форумах, що стосуються актуальних тем у цій галузі. Особисто я є постійним учасником низки провідних міжнародних майстер-класів та з'їздів. Серед них міжнародна конференція «Інноваційні технології хірургічного та

нехірургічного омолодження обличчя» (Київ), Masterclass on the Advanced Use of Microthane Breast Implants (Рига, Латвія), Aesthetic Plastic Surgery Course (Бухарест, Румунія) та інші форуми, курси підвищення кваліфікації та майстер-класи.

— Розкажіть, будь ласка, про свою діяльність у «Медичному центрі Олега Колібаби». Які операції робите найчастіше?

— У «Медичному центрі Олега Колібаби» я працюю з 2017 року. Виконую операції зі збільшення, корекції та підтяжки грудей, роблю ліпофілінг тіла, обличчя та грудей, ліпосакцію, блефаропластику і фейсліфтинг, пластику підборіддя, вушних раковин і мочок вуха.

Робота у цьому центрі дає можливість не лише реалізувати свої навички, а й паралельно навчатися та відвідувати європейські конференції.

— Що вас найбільше надихає у роботі?

— Я живу своєю роботою, це величезне щастя — повертати людям молодість, дарувати здоров'я, бачити їх радісними. Заради цього не шкода ні сил, ні часу.

— Що б ви порадили пластичним хірургам, які щойно починають свій шлях?

— Не нашкодити й не гнатися за грошима. Треба розуміти, яку відповідальність ви несете, при цьому бути впевненими у собі й виконувати роботу якісно. Для цього необхідно постійно вчитися нового, навіть якщо вас уже визнали кращим з кращих.

— Ваша порада жінкам, які сьогодні дуже захоплені своєю зовнішністю?



ВЕЛИЧЕЗНЕ ЩАСТЯ — ПОВЕРТАТИ ЛЮДЯМ МОЛОДІСТЬ, ДАРУВАТИ ЗДОРОВ'Я, БАЧИТИ ЇХ РАДІСНИМИ

Де та межа, коли треба зупинитися?

— Звичайно, сьогодні є певні стандарти, до яких всі прагнуть. Але я раджу задуматися про свою індивідуальність, а не про те, щоб стати такою, як усі. Будьте

собою, вдосконалюйте себе розумно. І, головне, пам'ятайте: краса — всередині! А ми, пластичні хірурги, тільки допомагаємо цій красі розквітнути! **Е**

**Розмовляла
Марина ФІЛІПЕНКО**



МАРІЯ ЄГОРОВА:

«Коли працюєш з повною віддачею, про конкуренцію навіть не думаєш»

Фітнес-експерт, популярний дієтолог, представниця українського шоу-бізнесу, сертифікований wellness коуч, досвідчений психолог і просто красива й енергійна українка Марія Єгорова розповіла EMOTION MAGAZINE про свою діяльність та життєві принципи.

— Як починався ваш професійний шлях?

— Дев'ять років тому я приїхала у Київ. Спочатку не знала, чим саме хочу займатися, але турбота про здоров'я і фізична активність для мене завжди були в пріоритеті. Пройшовши навчання і стажування в Академії фітнесу міжнародної мережі жіночих фітнес-клубів FitCurves, я отримала атестацію тренера, а потім — старшого тренера. Працювала й паралельно вела групи для клієнток зі слабким станом здоров'я. Як старший тренер компанії FitCurves почала навчати інших тренерів у містах України, а згодом отримала сертифікат фахівця з харчування і набрала свої групи.

— Якими досягненнями своєї діяльності ви пишаєтесь найбільше?

— З моєю допомогою схудло більш ніж 700 клієнтів. Це за шість років роботи! Уявіть собі, кожні три дні з'являлася ще одна щаслива людина, власниця фігури своєї мрії!

— Справді, це вражає! До речі, ви розробили автор-

ську систему схуднення «БарбіФіт». У чому її унікальність?

— Ця програма є системою інтернет-тренувань, що дуже зручно. Крім того, «БарбіФіт» має зручну програму харчування, домашні тренування, виконання яких гарантує втрату 5% ваги вже за сім днів, а також підтримку в чаті 24/7. Ексклюзив системи в тому, що я особисто спілкуюся з кожною клієнткою і пропоную індивідуальну програму авторських тренувань і харчування. «БарбіФіт» — це максимально безпечне швидке схуднення (курс розрахований на два місяці), якісні тренування і приємна ціна!

— У вас в програмах є ексклюзивні фітнес-тури. Коли найближчий?

— Найближчий фітнес-тур — «Дубай-драйв». Це не просто тренування, правильне харчування — це ексклюзивна незабутня VIP програма.

— Як ви ставитесь до конкуренції?

— Конкуренція — явище суб'єктивне. Коли працюєш

з повною віддачею, про це навіть не думаєш.

— Чим ви надихаєтесь для створення таких проектів?

— Коли спілкуюся з дівчатами і бачу їхнє бажання ставати кращими, мене це дуже мотивує й надихає!

— Що для вас успіх?

— Втілити у реальність задумане. А ще — мати позитивний зворотний зв'язок.

— Охарактеризуйте наших українських жінок. Які вони?

— Перфекціоністки. Українки завжди прагнуть стати ще кращими, ніж вони є. Це наша фішка, яка, на мій погляд, є дуже корисною для жінки.

— Що можете поради-ти нашим читачам, які також мріють досягти успіху?

— Не бійтеся змінювати свої плани, будьте чесними з собою, сліdkуйте за своїм здоров'ям, розвивайтеся духовно — і тоді успіх не зму-сить на себе довго чекати. **Е**

Марина ФІЛІПЕНКО

Нова рубрика «Чоловіча територія» розповідає про успішних чоловіків України. Про тих, на кого хочуть бути схожі хлопці, про тих, хто вміє поєднувати всі сфери життя, залишаючись успішним у кожній з них, про тих, хто щодня розвивається та робить своє життя і життя оточуючих кращим. Щоб стати ближче до тих, ким можна пишатись, ми розповімо про хобі справжніх чоловіків та їхні корисні звички. До речі, якщо приміряти корисні звички на себе, то є ймовірність, що ваш особистий успіх збільшиться в рази.



АРКАДІЙ РАЙЦИН

Перший герой нашої нової рубрики – Аркадій Райцин, засновник та генеральний директор загальнонаціональної програми «Людина року».

Аркадій має багато хобі. Але з усіх виокремлює музику.

«Музикою я захоплююсь з дитинства. Свого часу закінчив музичну школу по класу фортепіано. Тож музика є моїм постійним супутником життя. Мій улюблений жанр — поп-музика (як російська, українська, так і англійська, французька, італійська). Улюблених артистів багато, проте якщо акцентувати увагу на найулюбленіших, то це Муслім Магомаєв, Валерій Ободзинський, Вадим Мулерман (з яким я дружив останніх 15 років), Сергій Захаров, Леонід Агутін. Серед зарубіжних виконавців мої безперечні кумири — це гурт ABBA, Адріано Челентано, Тото Кутуньо, Джо Дассен і Патрісія Каас. Ще подобається джазова та інструментальна музика», — ділиться Аркадій.

«Кінематограф теж моє давнє хобі. Скільки себе пам'ятаю, завжди із захопленням дивився кіно, зараз переглядаю драми (в тому числі історичні), мелодрами та байопіки переважно в кінотеатрах. Люблю читати, причому, як класичну, так і популярну літературу. Трійка улюблених письменників — Валентин Пікуль, Едуард Тополь та Ірвін Шоу. Останнім часом багато читаю історико-мемуарної літератури, що пов'язана з життям і біографією відомих і близьких мені по духу людей. І ще: не уявляю свого життя без спорту. Я палкий шанувальник футболу та хокею. Постійно стежу за головними футбольними й хокейними турнірами та матчами, вболіваю за улюблені команди. Найшанованіші мною майстри футболу — Олег Блохін, Леонід Буряк, Андрій Шевченко. Серед сучасних зарубіжних футболістів — Ліонель Мессі. Мої довічні хокейні кумири — Валерій Харламов, Олександр Мальцев і, звичайно ж, геніальний тренер, наставник і педагог Анатолій Тарасов», — розповів про свої вподобання Аркадій Райцин.

Щодо звичок Аркадія, то ось вам, улюблені читачі, корисні щоденні поради від успішного бізнесмена:

- скрупульозно ведіть планер (діловий щоденник на кожен день) і виконуйте його;
- будьте пунктуальними, точними й системними;
- в доречних випадках і з доречних приводів загадуйте бажання;
- посміхайтесь;
- робіть компліменти. **E**

Майя ВІКТОРОВА

**ОТЖЕ, ПОЧИНАЙТЕ ВВОДИТИ У СВІЙ ДЕНЬ КОРИСНІ
ЗВИЧКИ Й СТАВАЙТЕ УСПІШНІШИМИ З КОЖНОЮ
ПРАВИЛЬНОЮ ЗВИЧКОЮ**

Олександр Усик:

«Ні, я — не суперзірка, зірки — на небі»

21 липня 2018 року в Москві відбулась історична подія для українського та світового боксу — Олександр Усик став абсолютним чемпіоном світу, здобувши впевнену перемогу над російським боксером Муратом Гассієвим у фіналі Всесвітньої боксерської суперсерії.

Варто відзначити, що цим статусом володіли лише три боксери: Бернард Хопкінс, Джермейн Тейлор та Теренс Кроуфорд. Окрім титулів чемпіона світу у важкій вазі за версіями WBC, WBO, WBA, IBF видання The Ring, Олександр став першим володарем кубка великого Мохаммеда Алі. Поєдинок тривав усі 12 раундів, після завершення якого судді віддали беззаперечну перемогу Усику: 120-108, 119-109, 119-109. З кожним раундом Олександр підсилював свою перевагу над суперником за рахунок швидкості та великої кількості ударів.

«Виграти всі чотири титули та кубок Мохаммеда Алі — це втілення мрії. Не секрет, що Алі — мій ідол. Тому для мене це величезна честь. Ні, я — не суперзірка, зірки — на небі. Я звичайний хлопець, якому вдається робити щось дуже добре. Величезна подяка моїй команді, яка допомогла мені підготуватися до цього бою. Це наша спільна перемога!», — заявив тріумфатор після поєдинку.

«Дякую всім, хто підтримував мене. Коли я в Москві переглядав новини, то бачив, що дуже багато людей переживали за мене. Дякую за підтримку, за молитви. Це відчувається і на відстані. Ця велика перемога не лише моя, а й тих людей, які щиро радіють, що в Україну приїхав цей кубок, ці чудові пояси», — звернувся

Олександр Усик до вболівальників.

«Я вже колись говорив: коли володітиму всіма поясами, обов'язково забажаю підкорити новий щабель. У суперважкій вазі інша небезпека, інший адреналін, все інше», — поділився Олександр.

Дебютувавши у листопаді 2013 року під егідою



компанії братів Кличків K2 Promotions Ukraine, олімпійський чемпіон Олександр Усик здобув 15 перемог на професійному рингу. Свій перший титул інтерконтинентального чемпіона WBO він отримав вже за рік, нокаутувавши Деніела Брюера. Після вдалих захистів, у вересні 2016-го, Усик став чемпіоном світу за версією WBO у поєдинку з Кшиштофом Гловацьким. Далі були перемоги над Табісо Мчуну та Майклом Хантером. У рамках першого сезону Всесвітньої боксерської суперсерії суперниками Олександра були экс-чемпіони світу Марко Хук, Майріс Брієдіс та Мурат Гассієв.

Нам є ким пишатися, справжній чемпіон — наш український хлопець, Олександр Усик! **E**

**Прес-служба компанії
братів Кличків
K2 Promotions Ukraine**



ЦЯ ВЕЛИКА
ПЕРЕМОГА НЕ
ЛИШЕ МОЯ, А Й ТИХ
ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЩИРО
РАДІЮТЬ, ЩО В
УКРАЇНУ ПРИЇХАВ
ЦЕЙ КУБОК, ЦІ
ЧУДОВІ ПОЯСИ



ТЕТЯНА ДОКАНІНА: «Я відчувала гордість за мою країну»



У червні 2018 року в Астані пройшов I Міжнародний конкурс Voice of Astana. Понад 500 виконавців із 20 країн світу висловили бажання взяти участь у цьому змаганні. У півфінал пройшли всього 20 учасників. Україну представляла чарівна співачка — Тетяна Доканіна.

Як відбувалася підготовка до конкурсу?

Підготовка почалася відразу після довгоочікуваного дзвінка з офіційним запрошенням. Часу було обмаль, через 10 днів я мала прилетіти у Казахстан. Тож я терміново почала готувати «домашнє завдання» (обов'язковою умовою першого дня конкурсу було виконання пісні про Астану). Робилося аранжуван-

ня, вчилися слова казахською мовою і мелодія. Костюми збирали звідусіль! Репетиції були щодня — пісня мені дісталася надзвичайно красива, але досить складна вокально. За тиждень до старту конкурсу я прилетіла в Астану з чотирма сумками костюмів і реквізиту, раніше заготовленого у Києві на українську пісню. Ми пошили спідницю з 50 м тканини з

величезними пелюстками, що мали б розтягнутися на всю сцену. Також я везла із собою 36 балонів аерозольної фарби, що світиться в ультрафіолеті, нею вже там розмальовували спідницю українськими народними орнаментами. Це був надзвичайно красивий номер, де за задумом режисера дівчата готували мене до весілля. Були й неприємні моменти: за добу

до півфіналу я майже втратила голос, сильно застудилася на зйомках. Думала, що всі зусилля були марними, але взяла себе в руки, знайшла лікаря-фоніатра, який вилікував мої зв'язки. Уже наступного дня я співала, як соловейко, і отримала один з найвищих балів у півфіналі!

Ти єдина з учасників для другого туру обрала непопулярну пісню, хоча усі тебе відмовляли. Чому наполягла на своєму та як вистачило сміливості?

Знаю, що казахстанський народ поважає свої культуру і традиції. Тому я вирішила познайомити їх з частинкою української душі — старовинною народною піснею «Ой, ти, Місяцю». Багато хто з учасників у фіналі переспівував різноманітні світові хіти й пісні відомих виконавців. Організатори переконували мене співати відому пісню, щоб її розуміли й знали всі. Але я все ж таки наполягла на своєму! Адже їхала представляти Україну на світовому рівні й не було б нічого кращого, ніж заспівати красиву, ніжну пісню мого народу рідною мовою. І я не помилилася! Мій номер у фіналі став справжньою родзинкою конкурсу. Підтвердження цьому — бурхливі овації 15 000 глядачів та високі бали від професійного журі.

Що відчувала в момент нагородження й оприлюднення результатів?

Коли їхала на конкурс, в мене було єдине бажання — гідно представити Україну. Було непросто змагатися, адже всі мої суперники — сильні вокалісти, й усі намагалися виступити якнайкраще. Я відчувала велику підтримку рідних і друзів з рідної України, і з Божою допомогою впоралася з цим завданням.

У момент нагородження, стоячи на величезній, яскравій, надсучасній сцені перед багатотисячною публікою, я відчувала гордість за мою країну. Емоції зашкалювали!

І було трішки шкода, що це свято пісні закінчується. Але спогади про Voice of Astana залишаться в моєму серці назавжди. **Е**

Олександра ОНИЩЕНКО



НАМ Є КИМ ПИШАТИСЯ! ТАЛАНОВИТА УКРАЇНСЬКА СПІВАЧКА, ЯКА НА ВСЮ АСТАНУ ЗАЯВИЛА ПРО СЕБЕ ТА УКРАЇНУ, — ТЕТЯНА ДОКАНІНА

20 років успіху

Міжнародний ресторанний холдинг L'Kafa Group відсвяткував своє 20-річчя. Лідери ресторанного бізнесу в Україні та за її межами, відомі такими брендами, як «Чайхона Базар», L'Kafa Café, Silvio D'Italia, Just Beer Bar та інші, гучно підбили підсумки плідної праці.

Під час церемонії нагородження найкращі працівники були відзначені дипломами у рамках премій «Зірка якості», «Вибір України», «Лідер року», а також ексклюзивними орденами «За розбудову компанії», іменними нагородами «За вагомий внесок у розвиток компанії» та «За патріотизм і відданість».

Традиційно святкування не обійшлося без зірок, які запалювали вечір: заслужений артист України Олег Шак, співачка, переможниця вокального конкурсу Voice of Astana Тетяна Доканіна, співак та композитор Олексій Сагаловський, співак, учасник шоу «Голос країни-9» Сергій Костецький, співачка Анна Добриднева, шоумен Big Boss, дуєт Rico Macho та гурт «Поющие трусы».

L'Kafa Group славиться професіоналізмом, сильним командним духом та сімейною атмосферою всередині колективу.

Президент компанії Усама Кафа зазначив, що 20 років — це лише початок великих звершень. Компанія націлена на активний розвиток в Україні та за її межами. Цього року на шанувальників L'Kafa Group очікує відкриття нового бренду, який на сьогодні не має аналогів в Україні. **E**

Ольга ДАНИЛЮК



Завантаж
Скануй
Дивись





ГОЛОВНЕ ДОСЯГНЕННЯ — ЦЕ
КОМАНДА, ЯКА СФОРМУВАЛАСЯ
ЗА 20 РОКІВ



Фото: Денис Букєєв



Ніколи не здавайся, або Півроку від юриспруденції до салону краси

Олена та Марія ведуть власний бізнес уже майже рік. Ще не так давно вони працювали юристами й не підозрювали, що життя так круто зміниться. «Ніколи не здавайся» та «Не бійся ризикувати» — головні девізи у бізнесі двох красунь, співвласниць BLINK beauty space.





М

Марія та Олена народились у Києві й колись бачились у шкільні роки, адже обидві були президентами своїх навчальних закладів. Минав час, дівчата отримали по дві юридичні освіти та знову зустрілись, уже в дорослому житті. Вони й досі жартують, що «кармічні сестри», адже доля стільки разів їх зводила та розводила, мабуть, не дарма. Обидві шукали себе у роботі за фахом, але зрозуміли, що юриспруденція вже не захоплює так, як раніше.

МАРІЯ: Я вивчала міжнародне право у Київському інституті міжнародних відносин. Це було передбачено, адже у моїй родині батько і дядько були причетні до юриспруденції. Я спершу



планувала вступити до Київського національного торговельно-економічного університету, але таки прислухалася до родичів. Освіту я отримала, навіть дві, але надала перевагу роботі за покликанням душі. Ще в студентські роки працювала у клубній індустрії та займалася різними івентами. Це завжди мене

цікавило. Де тільки я не працювала: у поліграфії, перекладачем, юристом, помічником директора компанії, і завжди вдало поєднувала роботу з улюбленим хобі. Зі своєю мамою та подружкою Маріанною організовувала весілля спочатку для знайомих, а потім і різні заходи для широкого загалу. Саме в той час ми й познайо-



милися з Оленою, коли готувалися до її весілля.

ОЛЕНА: Я також маю дві вищі юридичні освіти. Закінчила Київський національний торговельно-економічний університет та Академію адвокатури України. До весілля працювала за фахом у Київській міській державній адміністрації та Міністерстві економічного розвитку і торгівлі України. Працювати на державній службі мене надихнув мій дідус. Багато подорожувала. Навіть деякий час жила в Індії, потім — у Львові. Коли мій хлопець освідчився, повернулася до Києва, де наш спільний з Марією



друг порекомендував її як організатора свят. І так ми знову зустрілися і вирішили направити сили на свій перший власний проект — The Dreamers. У цьому напрямі ми працюємо втрьох: я, Марія та Маріанна. Марія: Створення б'юті-простору було питанням часу, адже це логічне продовження нашої справи. Чому саме «красивий» бізнес? Це було спонтанно. За обідом та дівчачими розмовами ми почали обговорювати салони та майстрів, до яких ходимо, і зрозуміли, що можемо створити власний салон, врахувавши всі плюси й мінуси. На івенти, звичайно, часу стало менше, але ми продовжуємо, беремо замовлення та створюємо свята мрії.

ОЛЕНА: Нашому BLINK beauty space ще немає й року. Починати нову справу без досвіду, клієнтів, коли ти навіть не майстер б'юті індустрії, — це важко. Але ми дуже швидко та завзято поринули в роботу. Попри обмежені ресурси та брак часу, ми впоралися з цим важким завданням. Від першого задуму до реалізації нам знадобилося чотири місяці. А ще — крута команда. Створити наш простір допомагала дуже хороша дівчина Юля, наша директорка. Якщо ми серце, то вона — розум проекту. Вона вчила нас всього. І ми їй дуже вдячні за це. Сьогодні в нашій команді топові майстри своєї справи: колористи, перукарі, візажисти, бровісти, майстри нігтьової естетики. Найкращі адміністратори, SMM менеджери. Це люди, що пройшли з нами не надто легкий шлях. Усі горять своєю справою, кожен розвивається та покращує свої навички. Наша команда — це сім'я, невеличка, але рідна. Ми не робимо із себе великих босів. Мабуть, у цьому і є секрет успіху в роботі з персоналом. Ми з Марією теж вирішили здобути знання та навички у б'юті сфері. Я навчаюся візажу, а вона опановує процедури для відновлення волосся. Просто мати бізнес — це ще не все, важливо розвиватися та розуміти, як цей бізнес працює.

МАРІЯ: Нам з Оленою легко працювати разом. Ми — ідеальний тандем.



пропонує відновлення для волосся G Biotin. Наразі це хіт. Усі процедури спочатку тестуємо на собі, аби бути впевненими, що це якісна послуга, лише потім пропонуємо клієнтам.

У дівчат багато планів на майбутнє, наприклад, стати великою мережею та продавати ідею свого салону по франшизі. Ми впевнені, що все вдається, адже від юридичної справи до свого бізнесу в б'юті-сфері минуло лише кілька місяців. Бути початківцем та стати професіоналом вдається не кожному. Це і є сучасна історія успіху **E**

**Розмову вела
Олександра ОНИЩЕНКО**

Наприклад, я практик та аналітик, а Олена — творча особистість. Саме цим ми одна одну доповнюємо. Ми чітко знаємо та розділяємо обов'язки й ніколи не переступаємо межі. Також важливою складовою нашого успіху є підтримка наших родин. Адже не завжди вистачає часу поєднувати роботу та домашній побут, проте наші другі половинки ставляться до всього з розумінням. І за це ми їм дуже вдячні.

ОЛЕНА: Були й складні моменти, адже це конкурентний бізнес. І коли ти заходиш у цю нішу, не маючи нічого, крім бажання, «вижити» дуже складно. Було важко з клієнтською базою, але той, хто хоч раз приходив до нас, не залишався байдужим. Були часи, коли опускалися руки. Були думки, що, можливо, не варто гаяти час, що краще покинути все зараз. Але здатися — це не про нас! Скрутні часи минули, і сьогодні ми маємо клієнтів, які приходять сюди отримати послугу, а отримують трохи більше — атмосферу тепла та затишку.

МАРІЯ: Наш салон надає послуги візажу, оформлення брів, манікюру, педикюру, фарбування та відновлення волосся. Ми робимо жіночі, чоловічі й дитячі стрижки, у нас є власні ексклюзивні процедури. У сучасному світі працює вау-ефект, і ми були націлені на новинки. Нам подобається творити не лише красу, а й робити корисні процедури. Ми єдині, хто



Фото: Олег Сошко, Денис Буксєв



Яна Луцька:

«Успішна жінка — це також працююча жінка»

Яна Луцька — любляча мама, бізнесвумен, красива не лише зовні, але й душею жінка, національний директор Mrs. Ukraine International та володарка титулу Mrs. Ukraine International-2017. Саме Яна керувала підготовкою наймасштабнішого конкурсу краси Mrs. Ukraine International, який в Україні відбувся вперше. Яна Луцька розповіла, як їй вдалося організувати високий рівень нового конкурсу.

Яно, скажіть, у чому полягає основна мета конкурсу Mrs. Ukraine International-2018?

У Mrs. Ukraine International є дві мети. Перша — просування успішних жінок, популяризація сфери їхньої діяльності на українському ринку. Своїм прикладом фіналістки конкурсу надихають інших українок на рух вперед, самореалізацію і прагнення до вершин досконалості. Друга мета — нести у світ справжню, неперевершену красу українок — зовнішню і духовну, красу жінки-матері, успішної заміжньої жінки та бізнес-леді.

Яким чином обирали учасниць, за якими критеріями?

Перший критерій — це, звичайно, вік фіналісток. Брати участь можуть жінки від 25 до 45 років. Потім враховуються успіхи в кар'єрі, кандидатці необхідно буде продемонструвати свою ділову сферу, в якій вона досягла найбільших результатів. І, звісно, враховуються приваблива зовнішність і харизма.

Хто обирав членів журі? Чому саме цим людям довірили настільки непростий вибір?

Журі обирав організаційний комітет конкурсу. До складу суддів увійшли відомі особистості, які досягли чималих висот у своїй сфері діяльності: це Остап Ступка, Олег Лісогор, Марина Кінах, Ірина Трухачова і Наталя Бобровникова. Справжні професіонали своєї справи, саме вони змогли об'єктивно оцінити учасниць у фіналі конкурсу Mrs. Ukraine International-2018.

Що ви відчували, коли отримали можливість стати організатором першого в Україні конкурсу краси Mrs. Ukraine International-2018?

Мене переповнювала гордість і почуття великої відповідальності водночас. Гордість за Україну, бо наша країна увійшла у список країн, які приймають у себе легендарний американський конкурс Mrs. International. І я чітко розуміла ступінь відповідальності за проведення такого масштабного заходу перед організаторами конкурсу на чолі з директором пані Мері Річардсон.

Чи змусив конкурс вас знову відчувати ті хвилювання, що ви відчували, перебуваючи в ролі учасниці?

Звичайно, якщо я раніше переживала лише за себе, то тепер хвилювалася за кожну фіналістку. Адже впродовж усього підготовчого періоду до легендарного конкурсу кожна з них мені стала дуже близька, я бачила їхні старання і мені було дуже приємно спостерігати, як серйозно всі учасниці Mrs. Ukraine International-2018 ставляться до свого виступу.

Звідки ви черпали натхнення і сили, щоб підготувати такий масштабний захід?

Мене надихала моя родина, команда, і, звичайно ж, самі учасниці Mrs. Ukraine International-2018. Та першим потужним посилом до створення і проведення такого масштабного заходу була моя участь у легендарному конкурсі Mrs. International.

Що для вас означає «бути успішною жінкою»?

Успішна жінка — це та жінка, яка змогла створити вдало кар'єру і при цьому залишитися коханою дружиною і турботливою мамою. Я абсолютно впевнена, що за кожним успіхом стоїть титанічна праця, тому успішна жінка — це також працююча жінка. [E](#)

Фото і текст: пресс-служба Mrs. Ukraine International

ГРУПА HIGH UP 5: нове звучання сучасного покоління!

Світ українського шоу-бізнесу зовсім недавно отримав нове звучання — молодіжна група High Up 5 гучно заявила про себе на початку літа-2018. Символічно, що Міжнародний день захисту дітей, 1 червня, вважається офіційним днем народження гурту.

У гурті п'ятеро позитивних, щирих і обдарованих дівчат, які об'єдналися в унікальне вокальне сузір'я та стали музичним відкриттям 2018 року:

- Анна Савлущинська
- Анастасія Кузнєцова
- Яна Горна
- Аліна Панченко
- Єва Сінкевич

Їхні пісні об'єднують усі покоління та стирають кордони. Першим мегауспішним хітом став сингл «Танчики». Цей трек космічного звучання яскравим спалахом увірвався до топових хіт-парадів країни. Ось уже понад півроку пісня «Танчики» «качає» усіх школярів, розриває динаміки гаджетів і звучить ритмічною мантрою в голові кожного підлітка.

Приємним сюрпризом для шанувальників High Up 5 стала новина про те, що хіт «Танчики» був обраний саундтреком до прем'єри драмеді-фільму про одіозну школу в невеликому місті. Назва кінострічки — «Кошмарний директор, або Школа №5».

У головних ролях — популярні актори й артисти: Дмитро Суржиков, В'ячеслав Соломка, Даша Астаф'єва, Оксана Сташенко, Олена Стефанська, Ігор Іващенко, Сергій Фролов та інші. Також у фільмуванні брали участь і самі солістки тін-поп групи High Up 5.

Наприкінці минулого року фани групи отримали приємний сюрприз — High Up 5 презентували кліп «Новорічні канікули».

Зовсім скоро дівчата з High Up 5 обіцяють потішити шанувальників ще одним fresh кліпом на трек «Мрії», який зараз перебуває у процесі монтажу. А поки пісня доступна на youtube групи. Ніжний сингл про тендітні, легкі, щирі почуття.

Солістки гурту HUF щодня наполегливо працюють над удосконаленням і розвитком своїх талантів. Дівчата відвідують уроки та майстер-класи досвідчених професійних педагогів з вокалу, хореографії, сценічної та акторської майстерності. Творчі заняття та тренування групи High Up 5 проходять на базі сучасного арт-простору High Up.Life. Саме тут, у студії, учасниці High Up 5 також проводять зустрічі та записують інтерв'ю із зірками, серед яких Потап, Kiske, Дідьє Маруані, гурт Selfy та інші. **Е**

Майя ВІКТОРОВА



**ГРУПА HIGH UP 5 —
ОРІЄНТИР ПРАВИЛЬНОГО
РІЗНОБІЧНОГО РОЗВИТКУ
ДЛЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

ДОПОМОЖЕМО ВТІЛИТИ
ВАШІ МРІЇ В **РЕАЛЬНІСТЬ**



Студія
декору
і флористики

☎ +38 063 887 60 14

☎ +38 098 634 73 74

📷 @KARELIAKUROVSKAYA

📷 @ART_STUDIO_D_DESIGN

ARTSTUDIO-DDESIGN.COM.UA

Рекорд України встановлено!

Відома українська мережа пивних ресторанів Just Beer Bar встановила рекорд України з найбільшої порції пивної закуски! 1,2 м на 1,8 м розмаїття пивних смаколиків потішили гостей ресторану в день офіційного відкриття Just Beer Bar №2 на Чоколівському бульварі, 23.

Господарі вечора вирішили, що саме з рекорду має стартувати успішний початок. Головною особливістю даного концепту є унікальна технологія Cold Room, де пиво зберігається за температури +4°C — +8°C. Кожний сорт пінного напою наливається під певним тиском, що дозволяє по-особливому розкрити яскравий букет смаку. А ще в кімнаті звучить класична музика та допомагає пиву заряджатися позитивною енергетикою.

Велику увагу Just Beer Bar приділяють і меню. Під певний сорт пива подають страву, що підкреслює смак напою, й завдяки правильному поєднанню гості отримують справжнє гастрономічне задоволення.

Just Beer Bar — місце поєднання традицій різних країн світу. Це відобразилося в інтер'єрі, пивних сортах, меню та обслуговуванні.

Гостей закладу розважав гурт LUMIERE, усі брали участь у розіграшах і конкурсах та отримали подарунки від власників та партнерів закладу.

Святковою стрічкою слугували три метри суцільної ковбаски.

Незмінна традиція L'Kafa Group була дотримана і цього разу — вечір завершився розрізанням усією дружною командою святкового торта від власної кондитерської PUDRA. **Е**

Олександра ОНИЩЕНКО





Фото: Денис Буксёв

Творити добро — просто!

Відомий український дизайнер Андре Тан і автор проекту «Світ навиворіт» Дмитро Комаров презентували спільну благодійну ініціативу. Телеведучий тривалий час займається своїм проектом «Чашка кави», пропонуючи всім небайдужим у міру своїх сил допомагати важкохворим дітям.





**ІГРАШКА, ЯКА
ПРОЕКТУЄ СВІТ
НАВИВОРІТ,
РОЗРИВ ШАБЛОНІВ,
НЕСТАНДАРТНИЙ
ПІДХІД ДО ВСЬОГО,
ЩО НАС ОТОЧУЄ,
І ПІДНІМАЄ
НА ПОВЕРХНЮ ТЕ,
ЩО ТАК НЕЗРУЧНО
ОБГОВОРЮВАТИ
Й АФІШУВАТИ**

Ф

Філософія проекту проста: не обов'язково витрачати на благодійність колосальні кошти, іноді досить відмовитися придбати філіжанку кави вранці й направити зекономлені гроші на потреби оточуючих. І якщо так час від часу робитиме кожен, то необхідні суми на лікування буде зібрати легше. «Я не думаю, що Андре схвалить мої слова, проте скажу. Андре Тан — людина великої душі. Він один з перших, хто постійно бере участь у проекті «Чашка кави». Трапляється, що нашим підопічним потрібна складна операція і на збір коштів залишається дуже мало часу. Саме в такі моменти вже не вперше телефонує Андре і сам пропонує необхідну суму. Це й характеризує його як людину з великим серцем, бо він один з небагатьох, хто просить не оприлюднювати свою причетність до

благодійності й не намагається піаритися на цьому», — розказав Дмитро Комаров про співпрацю з Андре. Саме в рамках проекту «Чашка кави» Андре Тан і Дмитро Комаров створили оригінальну м'яку іграшку у вигляді трикутного глобуса. Вона продається в мережі магазинів Андре Тана «a. Tan by Andre Tan» лише за 99 гривень, а всі гроші від продажу іграшки будуть перераховані на лікування малюкам, яким допомагає проект «Чашка кави». «Ми багато років створюємо іграшки, гроші від продажу яких ідуть на благодійність. Усі вироби мають трикутну форму, і цього разу ми теж вирішили триматися концепції, розробивши трикутний глобус. Іграшка, яка проектує світ наживоріт, розрив шаблонів, нестандартний підхід до всього, що нас оточує, і піднімає на поверхню те, що

так незручно обговорювати й афішувати», — прокоментував Андре Тан. «Щодня ми отримуємо десятки листів з проханням про допомогу, і дуже важко усвідомлювати, що, на жаль, можемо допомогти не всім. За весь час існування проекту «Чашка кави» нам вдалося зібрати приблизно 25 мільйонів гривень і врятувати не одне життя. Я щасливий, що в нашій країні є так багато небайдужих людей, які усвідомлюють, що досить просто відмовитися від чогось незначного і врятувати бодай одне життя», — зауважив Дмитро Комаров. Саме завдяки таким проектам хочеться вірити в дива і бачити щирю доброту, яка насправді є, і кожен може стати її частиною. Творити добро — просто! **Е**

Благодійність: надія на життя

Наприкінці минулого року, у готелі Hilton Kyiv відбувся благодійний вечір співачки Камалії, присвячений Дню святого Миколая. Фонд виконавиці вже п'ятий рік поспіль організовує урочистий захід, щоб допомогти зібрати кошти для Центру дитячої кардіології та кардіохірургії.

Цього разу урочиста подія складалась із гала-вечері, лотереї й аукціону, у межах якого Камалія Захур особисто розіграла лот: спільну прогулянку на конях. Загалом зібрали 1 млн 656 тисяч гривень, усі кошти направлені на купівлю медичного обладнання.

Концертна програма вечора була присвячена 60-річчю співачки Мадонни. Камалія виконала свої хіти з талановитими дітьми у супроводі живого бенду. Головним сюрпризом виступу стала прем'єра пісні «Вільна».

«Від щирого серця дякую партнерам, меценатам, спонсорам, художникам, дизайнерам і всім небайдужим людям, які брали участь у благодійному заході. А також дякую гостям, друзям за їхній внесок у добру справу. Сподіваюся, нам всім вдасться подарувати діткам радість, усмішки, хоча б маленьку надію на майбутнє жити без страху», — ділиться Камалія.

Солодким сюрпризом був смачний торт від друга та партнера, президента компанії L'Kafa Group Усама Кафа та його власної кондитерської PUDRA.

Майя ВІКТОРОВА





1 МЛН 656 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ БУЛО
ЗІБРАНО НА ДОПОМОГУ ДІТЯМ



Фото: Денис Буксєв

Анна Горбань провела перший етап акції «Спільне майбутнє через спільні книжки»!

В Україні відбувся перший етап акції «Спільне майбутнє через спільні книжки»



заняття з першої допомоги, а також поспілкувалася з дівчатами про красу, макіяж та інші жіночі секрети. А корони та стрічки приміряли не лише учениці.

Загалом за місяць вдалося зібрати й передати близько 1500 книг українською та англійською мовами. Було багато дитячої літератури, фентезі, сучасної, й, звичайно, художньої, українських класиків.

Також Анна Горбань поспілкувалася з губернатором Донецької області Куцем Олександром Івановичем, домовившись щодо подальшого проведення акції. Зустрічалася з керівництвом Департаменту освіти й науки Донецької облдержадміністрації, обговорили плани співпраці на майбутнє.

Пункти приймання книг (українською, англійською, французькою мовами): відділення НП № 153 (м. Київ) на ім'я Анни Горбань, номер отримувача: +380682757252. Для мешканців столиці, крім відділення НП, приймання книг відбувається за адресою: вул. Тверський тупик (Печерськ), 4, контактна особа — Марина Осаула, +380970001350. У деяких містах України волонтери вже сформували свої пункти приймання. Мешканці м. Дніпра можуть приносити книги в пункт за адресою: вул. Воронежська, 4 або відправляти на відділення «Нової пошти» № 153 на ім'я Олег Кулябін, номер телефону отримувача: +380972279798 (контактна особа). Мешканці м. Харкова можуть приносити книги в пункт за адресою: вул. Космічна, 26 або відправляти на відділення «Нової пошти» № 51 на ім'я Судаков Сергій, номер телефону отримувача: +380503429283 (контактна особа). **Е**

Майя ВІКТОРОВА

Фото з особистого архіву Анни Горбань

Крім добровольців та волонтерів з населення, понад тридцять відомих українців долучилися до акції та звернулися із закликами до громадян України.

Серед них Володимир Бебешко, Анна Свиридова, Павло Зібров, Богдан Бенюк, Олег Пінчук, Стелла Захарова, Ольга Сумська, Анатолій Хостікоєв та Наталка Сумська, Тоня Матвієнко, В'ячеслав Соломка, Тимур Мірошніченко, Тарас Тополя, гурт «Авіатор», гурт «Гайдамаки», актори театру ім. Івана Франка Дмитро Чернов та Олександр Печериця, оперна співачка Олена Гребенюк, Дмитро Коляденко, Марина Одольська, Андрій Черновол, Біг Бос, група SELFY, СолоХа, Мирослав Кувалдін, гурт Mad Heads, Серж Гагарін, ведучі ранкового шоу «Авторадіо» Євгеній Онегін і Катя

Соловйова, шоумен Вел Йохансон, співачка ЕКА, тін-поп група High Up 5 і багато інших. Ініціатором акції є Анна Горбань — володарка корон і титулів «Місіс Україна-2018», «Місіс Планета-2018», член делегації «Українські жінки в ООН», відома телеведуча, громадська діячка, голова ГО «Розумне майбутнє нації».

За місяць українці зібрали 1460 книг. 3-4 березня Анна передала книжки й методичні посібники для вчителів, відвідала Світлодарський НВК, Зайцівську школу I-III ступенів, Авдіївську школу № 2, приміщення якої наразі непридатне для навчання через обстріли, тому учні школи № 2 навчаються на базі школи № 7. Діти були зворушені такою увагою й турботою!

Дівчатка Зайцівської школи з радістю приміряли корони та стрічки «Місіс Україна» і «Місіс Планета».

У школі в Авдіївці Анна Горбань провела для школярів 9 класу

BODY

МЕРЕЖА САЛОНІВ КРАСИ



Якщо Ви шукаєте швидкий і безболісний шлях до зменшення сантиметрів - обирайте **LPG масаж**.

Це один з небагатьох способів, який дозволяє не тільки прибрати зайві кілограми, а й покращити тонус шкіри і зменшити кількість води, яка присутня в організмі за рахунок стимуляції лімфатичної системи.



Б'юті експерт,
директор
з розвитку мережі
Ірина Жемчугова

0 800 50 10 11



АНДРІЙ ДОЦЕНКО:

«Людам потрібно розповідати про благодійність»

Голова МБФ MANUS DEI, засновник будівельної компанії «СКАЙ БІЛДІНГ» і «Фундації інноваційного лідерства», громадський діяч та меценат Андрій Доценко розповів про медичну реформу в Україні та благодійність.



— Андрію, ви багато років у бізнесі. Чому вирішили присвятити себе благодійності й реформуванню медичної сфери в Україні?

— Я багато подорожую країною і бачу, як живуть люди в регіонах. Одна з найбільших проблем, яку я постійно спостерігаю — стан лікарняних установ: нестача обладнан-

ня, відсутність необхідних медикаментів, навіть елементарних засобів першої допомоги. Про приміщення, лікарняні палати та ремонти самих будівель навіть говорити не доводиться — усе в дуже занедбаному стані. Тож я вирішив, що треба допомагати там, де допомога гостро необхідна. Разом з моїми друзями ми почали займатися благодійністю і паралельно вивчати, наприклад, скільки коштів і на що виділяється з держбюджету, як впроваджується медична реформа і які її результати, у чому її суть і що чекає на українців?

— Знайшли відповіді на ці питання?

— У реформуванні медичної галузі немає переваги у бік хорошого чи поганого, але абсолютно точно є гостра потреба у роз'яснювальній політиці серед самих медиків і, звичайно, пацієнтів. Міністерство охорони здоров'я має дати чіткі інструкції лікарням, як перейти на новий етап роботи, бо ні в обласних лікарнях, ні в районних навіть головні лікарі не знають, що на них чекає,

куди їм іти, що підписувати. Усі процеси, що відбуваються на кожному етапі реформування, потрібно грамотно пояснити, а не зачинятися без жодного коментаря.

— Андрію, у чому конкретно полягає ваша благодійна допомога?

— В оснащенні медичних установ новим медичним обладнанням, як діагностичним, так і хірургічним. У селах, наприклад, є такі амбулаторії, в яких навіть гарячої води немає і не працюють санвузли. Розв'язанню таких питань ми також приділяємо увагу, але це вже зона відповідальності місцевої влади, й вони зобов'язані хоча б такі елементарні потреби вирішувати своїми силами. Знаєте, взаємодіючи з різними благодійними організаціями, я помітив чітку розрізненість у роботі. Начебто ми всі робимо одну і ту ж справу, дивимось в одному напрямку, але кожен діє відокремлено і хаотично. Мало кого турбує, що у Києві ситуація з медичним обладнанням в рази краща, ніж у будь-якому регіоні. Напевно, потрібно вирішувати першочергову

потребу, а не доводити до ідеалу київську лікарню, в якій, по суті, все є.

— Звідки берете кошти?

— Фінансування соціальних проектів надходить з фонду, який ми створили з друзями й партнерами по бізнесу. Фонд суто дотаційний, ми не збираємо масово грошей. Ми разом заробляємо у своєму бізнесі та частину зароблених коштів віддаємо на допомогу людям, лікарням, дітям з інвалідністю.

— Як вважаєте, чи варто піарити благодійні вчинки?

— Людям потрібно більше розповідати про благодійність, запрошувати приєднатися до якихось проектів, і незабаром суспільство почне розуміти, що лише спільно ми дамо шанс на життя здорової й сильної нації. Адже кожен з нас може опинитися у ситуації, коли допомога необхідна. Я розумію, що сьогодні вкрай високий рівень недовіри до благодійних фондів в Україні, багато хто думає, що це спосіб відмити гроші або пробитися до органів державної влади. Мене теж часто питають, чому я і моя команда почали займатися благодійністю і навіщо нам фонд.

— Що відповідаєте?

— По-перше, мені прикро через те, що в Україні майже всі бізнес-процеси не розраховані на те, щоб добрі справи хоча б частково інтегрувалися у бізнес. Аби займатися благодійністю, ми створили фонд MANUS DEI, який об'єднав навколо себе небайдужих і щирих людей. По-друге, для мене особисто благодійний фонд MANUS DEI — це інструмент, який потрібен, щоб у рамках нашого законодавства я міг займатися тією діяльністю, якою займаюся. Це інституція, яка дозволяє мені передати на баланс медичне обладнання. Я ж не можу просто принести його в руки і віддати, бо потрібні договори, документи — проста формальність, але це необхідно.

Фонд почав працювати у грудні 2017 року, і вже має у своєму активі низку виконаних проектів із забезпечення медичним обладнанням, реконструкції та ремонту лікарняних приміщень. Також зараз ми розвиваємо напрям адресної допомоги матерям, які самостійно виховують дітей, і допомагаємо діткам з інвалідністю. Головна мета фонду MANUS DEI — зробити все можливе для того, щоб будь-який дорослий або дитина в Україні мали можли-



вість вчасно отримати гідне медичне обслуговування.

— Звідки така назва фонду?

— MANUS DEI — це «рука Бога». Я вірянин, і вважаю, що Бог направляє туди, де наша допомога найбільш необхідна, а наш вибір ніколи не буває випадковим.

— Які завдання ставите перед собою?

— Я не ставлю завдання, а тверезо оцінюю свої можливості. Я просто хочу, щоб фонд і наша громадська організація «Фундація інноваційного лідерства» стали важливою ланкою у розвитку України й охорони здоров'я зокрема. Упевнений, потужна нація починається не з кабінетів чиновників і очікування на щасливе майбутнє, а з нас самих. Приєднуйтеся, і переконаєтесь у тому, що добро не потребує надлюдських зусиль. **Е**

**Прес-служба
БФ MANUS DEI**



Фото надані прес-службою MANUS DEI

Як змусити чоловіка думати про вас. 10 корисних рекомендацій

Надійний спосіб привернути увагу чоловіка — позичити його нову машину покататися, і він неодмінно телефонуватиме, писатиме й стежитиме за вашими пересуваннями. А якщо серйозно, то слово «змусити» натякає на маніпуляцію, що в особистому житті завжди призводить до розчарування. Чоловіка можна змусити робити те, що вам потрібно, проте це не ефективний метод, адже рано чи пізно коханий почне позбавлятися неприємних для нього думок. Він має з власної волі думати про вас. А для цього потрібно стати найціннішим скарбом, який асоціюється з позитивом і радістю.

1. Завоюйте його довіру власним розумом, досвідом та думками. Тоді він згадуватиме саме про вас, коли йому знадобиться обговорити складну ситуацію, поділитись новиною або порадитись.
2. Стежте за зовнішнім виглядом. Ваш бездоганний стиль сподобається чоловікові, й, обираючи новий одяг, він обов'язково захоче порадитись з вами.
3. Готуйте з душею та не бійтесь експериментів на кухні, оскільки ваші кулінарні здібності мають асоціюватись з насолодою від їжі, завдяки чому коханий буде думати про вас, навіть коли їстиме не з вами.
4. Чоловіка варто оточити ненав'язливою турботою, і він згадуватиме вас щоразу, як натрапить на труднощі у побуті або коли погіршиться самопочуття, адже він усвідомить, що з вами було легше, приємніше та простіше.
5. Щиро радійте веселці або заходу сонця та розділіть з чоловіком свої позитивні емоції, і він завжди уявлятиме вашу усмішку, спостерігаючи ці явища природи.
6. Не варто стримувати прояви ніжності до свого чоловіка. Адже навіть коли вас не буде поряд, то, дивлячись на щасливу пару, він буде думати лише про вас.
7. Вдячно та з усмішкою приймайте від нього квіти та подарунки, і він захоче робити їх частіше.
8. Якщо ви своїми бажаннями вмієте його заряджати й мотивувати на досягнення, то, думаючи про них, він згадуватиме вас.
9. Слухайте разом музику, гуляйте містом, знаходьте час на цікаві заходи для двох, після чого ви будете асоціюватись у нього з піснею, рестораном чи містом, які викликали сильні емоції, коли ви були поруч.
10. Додайте у своє життя флірт, і ваш чоловік буде думати про вас, коли ви пішли кудись або поїхали без нього, адже ви — яскрава і цікава особистість, з якою багато хто захоче познайомитись.

Чим більше ви наповнені енергією, інтересом до життя, легкістю й невимушеністю, чим авторитетніші ви для свого чоловіка, тим більше він згадуватиме про вас. Він ділитиметься з вами емоціями, переживаннями, новинами, ідеями, бажаннями. І коли він боїтиметься вас втратити — його думки завжди будуть поряд з вами. **E**

Влада ЄВСЕЄВА,
телеведуча, авторка проекту «Леді на мільйон»

ОДИН З НАЙЧАСТІШИХ ЗАПИТІВ В ІНТЕРНЕТІ — ЯК ЗМУСИТИ ЧОЛОВІКА ДУМАТИ ПРО ВАС. А НА ТАКІ ПИТАННЯ ВАРТО ЗНАХОДИТИ ВІДПОВІДЬ, АДЖЕ ЦЕ МОЖЕ СУТТЄВО ЗМІНИТИ ЖИТТЯ НА КРАЩЕ



ВЛАДА ЄВСЄЄВА — засновниця онлайн академії «Леді на мільйон», авторка курсів «Активация життя мрії» і «Усвідомлене тіло». Авторка книги «100 секретів Леді на мільйон». Телеведуча, ведуча офіційних церемоній і світських заходів.

КиївGO: найближчі фестивалі столиці



КВІТЕНЬ

VEGAN EXPOsition-2019

4-6 квітня, 10:00 — 18:30.

Київський будинок природи, вул. Рогнідинська, 3

Захід дає змогу поринути у світ здорового харчування і способу життя. Гостям запропонують великий вибір натуральних продуктів: природні та екологічно чисті масла, натуральні десерти та їжу. Крім того, працюватимуть окремі секції, присвячені натуральним косметичним засобам і екологічному одягу. Також впродовж трьох днів буде відкритий вегетаріанський маркет і повноцінний освітній центр, де можна отримати цікаву інформацію про користь продуктів та їхні цілющі властивості.

Kyiv Coffee Festival

20-21 квітня, з 11:00.

Арт-забуд «Платформа»,
вул. Біломорська, 1

Фестиваль для всіх, хто не уявляє життя без смачної кави. Лате, капучино, раф, флет уайт — Kyiv Coffee Festival запрошує всіх охочих на фестиваль, присвячений кавовій культурі. Уже у квітні на арт-заводі зберуться як шанувальники напою, що бадьорить, так і професіонали, які беруть участь у чемпіонатах світового рівня.



«Кураж Базар» Jazz Only

20-21 квітня, з 10:00.

Просп. Академіка Глушкова, 1

Прогуляйтеся у пошуку вінтажних речей між прилавками на найстильнішій барахолці країни. На два дні креативний простір перетвориться на місце зборів київських стиляг. Тут кожен зможе випити філіжанку запашної кави та закупитися цікавими речами під звуки саксофона і рояля.



12-й фестиваль Kyiv Food and Wine Festival

20-21 квітня, 11:00 — 22:00.

ВДНГ, простект Академіка Глушкова, 1

Цікава та смачна подія присвячена темі поєднання сиру та вина, у межах якої гостям пропонують скуштувати яскраві та ароматні вина від українських і міжнародних сімейних та великих виноробень. А у якості гастрономічного супроводу — найкращі крафтові сири та великий фудкорт із їжею на будь-який смак. Окрім вина та сиру, у програмі фестивалю відбудеться виставка історії українського виноробства, експозиція якої розповість про винні регіони України й те, як формувалися локальні виноробні традиції.

ТРАВЕНЬ

Kyiv Beer Festival

18-19 травня, з 11:00.

Арт-забуд «Платформа», вул. Біломорська, 1

У розпалі травня знову зустрінуться поціновувачі світлого і темного. Кияни та гості столиці матимуть можливість скуштувати крафтове пиво від різних виробників. Навіщо їхати в Мюнхен на Oktoberfest, якщо арт-забуд «Платформа» вже готується зустрічати гостей на щорічному пивному фестивалі! Організатори пропонують спробувати лавандовий Milk Stout і Double IPA, поспілкуватися і просто весело провести час у компанії друзів. Для гостей готують креативні фотозони, традиційну вуличну їжу і атмосферний плейліст.



ЧЕРВЕНЬ

Фестиваль «Білі ночі»

14-15 червня, 20:00 — 07:00.

Арт-забуд «Платформа», вул. Біломорська, 1

Щоліта Київ запалює вогні найяскравішого і масштабного музичного фестивалю «Білі ночі». Цього року організатори обіцяють запросити понад 120 артистів, зробити круте light шоу, встановити ще більше фотозон, оновити фуд-корт «Вуличної їжі» та зібрати кращу компанію столиці для нічного куражу.



Tokio Drift

22-23 червня, з 14:00.

Арт-забуд «Платформа», вул. Біломорська, 1

Гостям запропонують зануритися в атмосферу Токіо з його неоновими вивісками й гучними вечірками до ранку. Обіцяють багато цікавого. Будуть фуд-корти з японськими частуваннями, музика, креативні фотозони й приємні сюрпризи. **Е**

Майя ВІКТОРОВА

Miss Coyote Bikini

Найспекотніший день у столиці був зафіксований у київському закладі Coyote Ugly Kiev.

Саме у барі «Гадкий Койот» проходить щорічний конкурс Miss COYOTE BIKINI, який щоразу додає жару столиці та всім присутнім! Гарні, талановиті та амбіційні дівчата змагаються за головний приз — 30 000 гривень від київського закладу Coyote Ugly Kiev.

Переможницею конкурсу визнали Анну Смирну, друге місце і сертифікат на 20 000 гривень дісталися Юліані Мосієнко, а володаркою третього місця і сертифіката на 10 000 гривень стала Юлія Висоцька. Найбільшу підтримку публіки, овації й титул «Міс глядацьких симпатій» отримала чарівна співробітниця закладу — Ольга Сорочинська. Титул MISS EMOTION отримала найемоційніша дівчина Світлана Лазарева.

Щоденна праця над своїм тілом, розкутість та бажання нових емоцій — головні критерії участі у конкурсі «Міс бікіні». Отже, ви вже знаєте, з чого почати. **E**

Майя ВІКТОРОВА





Фото: Денис Буксєв

ГОРОСКОП

Весняний сезон пов'язаний зі змінами та оновленням. Нас очікує мінлива та багата на позитивні події пора, що визначає тенденції та важливі процеси першої половини поточного року для більшої частини знаків зодіаку. Квітень буде доволі складним у всіх сферах діяльності, а от останній місяць весни стане вдалим для масштабних змін та важливих подій.



Астролог-практик
Ольга СИЗГАНОВА



ОВЕН

(21 березня — 20 квітня)

Важкий, іноді навіть кризовий період розладу багатьох ваших планів, обтяжливі обов'язки, нагадування про борги створюватимуть доволі негативну атмосферу. Тож варто бути готовими до можливих збитків. Слід звузити ділову активність і трохи зачекати.



БЛИЗНЮКИ

(22 травня — 21 червня)

У цей час для вас характерна мрійливість, обговорення ідей і планів, але перспективи їхнього втілення примарні. Будьте обережні під час вирішення важливих питань. Цей період несприятливий для укладання угод, особливо закордонних.



ЛЕВ

(23 липня — 23 серпня)

Можлива плутанина у робочих питаннях. Крім того, імовірні транспортні проблеми, незначні збитки, неправильний розподіл фінансів. Утримуйтеся від прийняття важливих рішень на роботі та, за можливості, відмініть подорожі.



ТІЛЕЦЬ

(21 квітня — 21 травня)

Для вас це період прояву свободи та звільнення від багатьох соціальних умовностей. Потреба у самовираженні сприятиме появі нових несподіваних ділових і фінансових перспектив, цікавих пропозицій і контактів, незвичних знайомств та корисних зв'язків.



РАК

(22 червня — 22 липня)

На вас чекатимуть несподівані події, зокрема, у сімейних та домашніх справах, які можуть позначитись і на роботі. З'являться неочікувані прогресивні ідеї, налагодяться теплі стосунки з жінками-партнерами й співробітниками. Це час цікавих подій, пов'язаних з вами. Варто скористатися нагодою і не втрачати можливості, адже це чудовий період для реорганізації роботи.



ДІВА

(24 серпня — 22 вересня)

Для Діви це період глибоких роздумів, зміни стилю спілкування, кола інтересів і поглядів. Сприятливий момент для важливих інтелектуальних звершень, отримання нових знань та інформації. Вдалий час для розв'язання фінансових питань. Велика ймовірність зміни стилю ведення справ у кар'єрі письменників і журналістів, комерсантів і посередників, менеджерів, продюсерів, дилерів.



ТЕРЕЗИ

(23 вересня — 23 жовтня)

Складний період для будь-якої інтелектуальної, комерційної, журналістської та посередницької діяльності, впродовж якого спостерігається посилення ментальних процесів, певні складнощі та самообман. Тому будьте вкрай уважні у фінансових питаннях і у стосунках з діловими партнерами. Вас можуть спокушати легкими грошима.



СТРИЛЕЦЬ

(23 листопада — 21 грудня)

Досить нестабільний період, під час якого можливе ослаблення інтелектуальної діяльності, відсутність чітких планів, невдачі або перешкоди у питаннях освіти й отриманні необхідної інформації. Проте не варто засмучуватись — ви можете отримати приємні новини у найнесподіваніший момент.



ВОДОЛІЙ

(21 січня — 18 лютого)

Весна обіцяє багато цікавих подій. Вірогідна поява несподіваних ділових і фінансових перспектив, цікавих пропозицій та контрактів, незвичайних знайомств і зв'язків, нових можливостей. Особливо вдалими будуть контакти з громадськими організаціями та незалежними угрупованнями, а також реалізація давніх планів. Період сприятливий для відряджень з метою встановлення ділових контактів.



СКОРПІОН

(24 жовтня — 22 листопада)

Сприятливий період для отримання нових знань. Ви відчуєте великий творчий потенціал. Це час для розвитку бізнесу, торгівлі, політичної кар'єри, економічної та наукової діяльності, для спроби здійснення давніх планів, які завжди здавалися неможливими. Крім того, на вас чекатимуть нові корисні знайомства, незвичайний поворот у відносинах з колегами й партнерами.



КОЗЕРІГ

(22 грудня — 23 січня)

Ви можете відчувати самотність, особливо на роботі й у колективі. Також можливий розлад багатьох планів, обтяжливі обов'язки, нагадування про борги й зобов'язання, що матиме негативний вплив на настрій. У цей період краще відкласти відвідування офіційних інстанцій.



РИБИ

(19 лютого — 20 березня)

Посилиться творча уява і підсвідомі процеси. У цей час для вас велике значення матимуть упередження і забобони. Остерігайтеся потурання своїм шкідливим звичкам і примхам, адже ви ризикуєте стати жертвою обману. Відкладіть на деякий час публічні виступи, підписання угод і важливих документів, прийняття відповідальних рішень, оскільки від вас може бути прихована суттєва інформація та факти. **Е**

У ЦІЛОМУ, ВЕСНЯНИЙ СЕЗОН ПРИНЕСЕ
БАГАТО ЗАДАЧ І НОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ
ТА ПОДАРУЄ НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ





MISS BIKINI VINNITSA — MARYNA SOTNYK

НОВИЙ RANGE ROVER EVOQUE

ОБИРАЙТЕ В НАЯВНОСТІ У LAND ROVER КИЇВ ЗАХІД



ABOVE & BEYOND

www.landrover-vidi.com



LAND ROVER КИЇВ ЗАХІД

м. Київ, Кільцева дорога, 1-А, т: (044) 591 00 00

ТОВ «ВіДі-Пауер». Ленд Ровер. Поза межами буденності. Ренж Ровер Евок.



LOUNGE DANCE KARAOKE

L'KAFA CAFE



З НАМИ ЗАВЖДИ
С М А Ч Н О



(044) 496 26 06