ПЕЧЕРСЬКА

# АСАМБЛЕЯ



## АННА ОГУРЦОВА

*ШЛЯХ ДО УСПІХУ*

4 820243 420016




# ДРАГОМИРОВА, 11



# КОМПЛЕКСНЕ РІШЕННЯ ІНТЕР'ЄРУ

ФРІДОМ ПРОДЖЕКТ
ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ ВАШОГО ОПЕРАТОРА

**КУХНІ / МЕБЛІ / СВІТЛО**
**САНТЕХНІКА / ПЛИТКА / ДВЕРІ**
**ШТОРИ / ТЕКСТИЛЬ**

**+38 050 323 78 80**



Усі ми знаємо просту формулу: щоб гроші примножувалися, їх потрібно вкладати. Однак, зважаючи на останні події, пов'язані з пандемією і кризою, дедалі частіше замислюєшся про те, як хоча б зберегти зароблений капітал, не кажучи вже про те, щоб його примножити.

Насправді криза – неабиякий лакмусовий папір у цьому питанні. Під час кризи люди найбільше бояться знецінення своїх заощаджень і втрати джерела доходів. Але історія продовжує доводити, що тільки такий актив, як нерухомість, здатний уберегти від цих халеп.

Ринок житла завжди відновлювався – після кожної, навіть наймасштабнішої кризи. Ба більше, історично склалося так, що у сфері нерухомості ризик втрати зводиться до мінімуму: ринок продовжує поліпшуватися, разом з ним зростає і вартість житла, а в результаті – зростає і капітал. І навіть коли вартість житла падала, для тих, хто тримався за свої інвестиції в ті нестабільні часи, ціни все одно повернулися до нормального рівня і продовжують зростати.

Купуючи нерухомість для себе або під здавання в оренду, безумовно, обирати необхідно дуже виважено. Ідеальним варіантом у цьому разі стане «Печерська Асамблея». Це перший повноцінний інвестиційний дім, який спеціалізується на нерухомості та ось вже 5 років займається інвестиціями, продажем і орендою елітної нерухомості.

Об'єднавши найбільш професійних фахівців ринку «під одним дахом», інвестиційний дім надає будь-який спектр послуг – починаючи від купівлі нерухомості, закінчуючи створенням індивідуального дизайнерського проєкту з ремонтом під ключ. «Печерська Асамблея» рекомендує правильне вкладення грошей у нерухомість, допомагає прорахувати інвестиції та їх окупність як на покупку, так і на оренду.

Тому, завершуючи нашу просту формулу про примноження капіталу, – важливо це робити правильно. А якщо правильно – краще з «Печерською Асамблеєю».

Засновник і видавець **Яна Рудковська**

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації КУ №786-423Р від 04.11.2016, видане Міністерством юстиції України.
Повне або часткове відтворення матеріалів будь-якою мовою без попереднього узгодження з редакцією заборонено.
Відповідальність за зміст реклами несе рекламодавець. Усі права на матеріали, які опубліковані в журналі «Печерська Асамблея», належать журналу «Печерська Асамблея».

м. Київ, Драгомирова, 20
Тел.: +38 (050) 991 05 05
+38 (097) 991 05 05
+38 (073) 991 05 05
**insta:** @p.assemblymagazine
@pecherskassembly
**fb:** @p.assemblymagazine

**Засновник і видавець:** Яна Рудковська
**Співзасновник:** Галина Раскова
**Директор:** Марина Малая
**Pr-менеджер:** Ірина Жирнова
**Редакційна колегія:** Анастасія Лактіонова, Дарія Дячок, Олександра Апреутес, Олександра Буханова, Юлія Дідик
**Літературний редактор**: Олена Казаріна
**Дизайн і верстка:** Дар'я Коваль
**Друк:** Всеукраїнська мережа Друкарня WOLF www.wolf.ua

Загальний наклад: 7000 екземплярів
Періодичність: 4 випуски на рік




# ПРОДАЖ • ОРЕНДА

+ 38 (097) 991 05 05
+ 38 (050) 991 05 05
+ 38 (073) 991 05 05

м. Київ, вул. Драгомирова, 20

pecherskassembly.com
pecherskaassembly
@pecherskaassembly

ПЕЧЕРСЬКА АСАМБЛЕЯ
ІНВЕСТИЦІЙНИЙ ДІМ НЕРУХОМОСТІ

# ЗМІСТ


## НЕРУХОМІСТЬ
с. 7

16


8



30


32

## BUSINESS
с. 29

56




64


## LIFESTYLE
с. 55



# ЗАКРИТЕ КОТЕДЖНЕ МІСТЕЧКО У ПРЕСТИЖНОМУ ПЕРЕДМІСТІ.

Сучасний дизайн
та технології у поєднанні
з природою.







- ВЛАСНА ВОДОЙМА
- КПП, ЗАКРИТА ТЕРИТОРІЯ
- ЦІЛОДОБОВА ОХОРОНА
- ВЛАСНА УПРАВЛЯЮЧА КОМПАНІЯ
- ГОСПОДАРСЬКЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТЕРИТОРІЇ
- ДИТЯЧИЙ МАЙДАНЧИК
- ПРИВАТНИЙ ПЛЯЖ (БІЛИЙ ПІСОК)
- ЦЕНТРАЛІЗОВАНА КАНАЛІЗАЦІЯ ТА ВОДОПОСТАЧАННЯ
- ВИКОРИСТАННЯ СЕРТИФІКОВАНИХ МАТЕРІАЛІВ З ГАРАНТІЄЮ ВІД ВИРОБНИКА
- ПІВГОДИНИ ДО ЦЕНТРА КИЄВА
- УНІКАЛЬНІ УМОВИ ДЛЯ ІНВЕСТОРІВ ТА ПОКУПЦІВ

**ВИШУКАНИЙ ЗАТИШОК ПОРУЧ!**

+38 /096/ 274 46 41
+38 /050/ 691 83 30
Kyievest@gmail.com







MILAN
SHOW ROOM

МЕБЛІ
КУХНІ
САНТЕХНІКА
СВІТЛО
ДЕКОР

Київ, ЖК RiverStone
вул. Трускавецька, буд. 8, оф. 101
+38 066 127 73 73

Київ, ЖК SEVEN
вул. Дніпровська набережна, буд. 16Г, оф. Б7
+380 66 129 73 73

Запоріжжя, вул. Електрозаводська, буд. 3
+38 096 271 27 51, +38 050 754 88 73

Запоріжжя, вул. Фортечна, 2В
+38 050 470 73 73

show_room_milan
showroom MILAN
www.milan.net.ua

# НЕРУХОМІСТЬ



# *ГАРМОНІЙНЕ ПОЄДНАННЯ ЕКСКЛЮЗИВНОГО ДИЗАЙНУ І ПРОЄКТНИХ РІШЕНЬ В АПАРТАМЕНТАХ ВІД GETHER GROUP*

ЦЯ РОЗКІШНА КВАРТИРА СТВОРЕНА СПЕЦІАЛІСТАМИ GETHER GROUP, ЛІДЕРОМ У РЕАЛІЗАЦІЇ АПАРТАМЕНТІВ ПІД КЛЮЧ У СЕГМЕНТІ «БІЗНЕС». КОЖЕН ПРОЄКТ КОМПАНІЇ – ЦЕ ПРОДУМАНИЙ ДО ДРІБНИЦЬ ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ТА УНІКАЛЬНИЙ ДИЗАЙН, ЯКИЙ ПІДІЙДЕ ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ І НА БУДЬ-ЯКИЙ СМАК. КРІМ ЦЬОГО, КОМПАНІЯ GETHER GROUP ЗАБЕЗПЕЧУЄ СВОЇМ КЛІЄНТАМ ГАРАНТІЮ НА ВИКОНАНІ РОБОТИ І ЕЛЕМЕНТИ ІНТЕР'ЄРУ ПРОТЯГОМ ДВОХ РОКІВ.







**ЖК «Новопечерські Липки»**
*Загальна площа – 130 м²*
*Кількість кімнат – 4*
*Кухня-вітальня*
*Спальня – 3*
*Гардеробна – 3*
*Санвузол – 2*
*Пральна кімната*





**Запис на перегляд**
+38 (097) 991 05 05
Інвестиційний дім «Печерська Асамблея»
м. Київ, вул. Драгомирова, 20
pecherskassembly.com
**insta:** @pecherskassembly
**facebook:** pecherskassembly







ВЕЛИКА ТА ПРОСТОРА 4-КІМНАТНА КВАРТИРА З ГОСТЬОВОЮ СПАЛЬНЕЮ ТА КІМНАТОЮ ВІЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ. ГОЛОВНИМ ЕЛЕМЕНТОМ ЇЇ ДЕКОРУ Є ЗОЛОТО, ЩО ІДЕАЛЬНО ІМПОНУЄ ДО БІЛИХ СТІН, МЕБЛІВ ТА ІТАЛІЙСЬКОЇ ПЛИТКИ. НА ПІДЛОЗІ – ЕЛІТНА ПАРКЕТНА ДОШКА, А У ВАННІЙ – ЗМІШУВАЧІ З ІТАЛІЇ, ІСПАНІЇ ТА ТЕХНІКА BOSCH.





**ЖК «Новопечерські Липки»**
*Загальна площа – 125,6 м²*
*Кухня-студіо*
*Санвузол – 2*
*Гостьова спальня*
*Кімната вільного призначення*
*Пральна кімната*
*Санвузол з ванною та душовою*

**Запис на перегляд**
+38 (097) 991 05 05
Інвестиційний дім «Печерська Асамблея»
м. Київ, вул. Драгомирова, 20
pecherskassembly.com
**insta:** @pecherskassembly
**facebook:** pecherskassembly





4-КІМНАТНА КВАРТИРА З ДОРОГИМ РЕМОНТОМ ЗА АВТОРСЬКИМ ДИЗАЙНОМ. У КВАРТИРІ ПЕРЕДБАЧЕНО БАГАТО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ, РІЗНОМАНІТНІ ШАФИ ТА ПОЛИЦІ. НАТУРАЛЬНІ ОЗДОБЛЮВАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ, ПІДЛОГА – ДЕРЕВО, СТІЛЬНИЦЯ – МАРМУР. МЕБЛІ ТА ОСВІТЛЕННЯ ВІДОМИХ ІТАЛІЙСЬКИХ БРЕНДІВ, ПРИВЕЗЕНІ ПІД ЗАМОВЛЕННЯ З ІТАЛІЇ. БУДИНОК ПРЕМІУМКЛАСУ, НА ПЕРШОМУ ПОВЕРСІ Є ДИТЯЧА КІМНАТА, ЗАЛ ДЛЯ ПЕРЕГОВОРІВ, КОНСЬЄРЖ-СЕРВІС. ТАКОЖ У БУДИНКУ Є СВІЙ ФІТНЕС-КЛУБ ТА ЗАКРИТА ОБЛАШТОВАНА ДИТЯЧИМИ МАЙДАНЧИКАМИ ТЕРИТОРІЯ.









**ЖК Skyline**
*Загальна площа – 140 м²*
*Кількість кімнат – 3*
*Кухня-вітальня*
*Гардеробна*

**Запис на перегляд**
+38 (097) 991 05 05
Інвестиційний дім «Печерська Асамблея»
м. Київ, вул. Драгомирова, 20
pecherskassembly.com
**insta:** @pecherskassembly
**facebook:** pecherskassembly

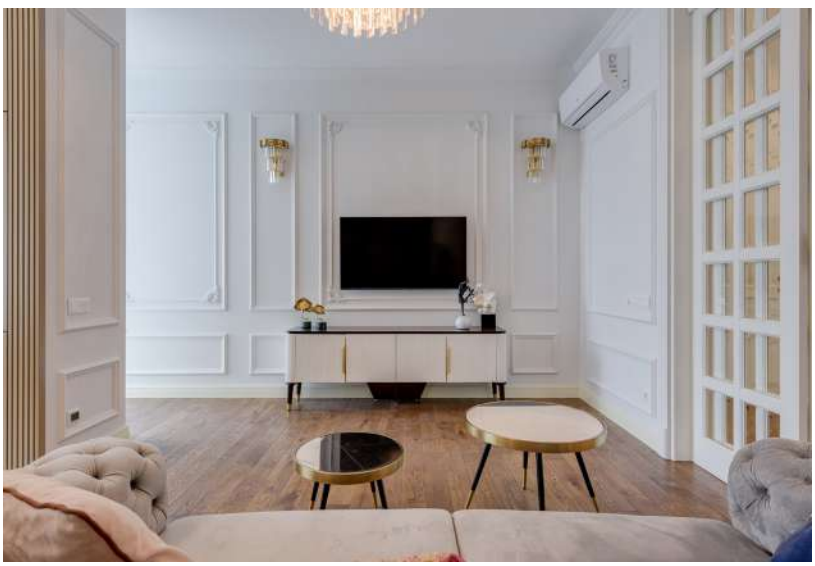
3-КІМНАТНА КВАРТИРА В СТИЛІ ПРОВАНС, ВИКОНАНА ЗА АВТОРСЬКИМ ДИЗАЙН-ПРОЄКТОМ. МАЄ КІЛЬКА ЗОН: РОЗДІЛЕНА НА ВІТАЛЬНЮ, ГОСТЬОВУ ТА СПАЛЬНУ КІМНАТИ, ЯКІ ДОПОВНЮЄ КУХНЯ. БІЛІ ТОНИ ПРИМІЩЕННЯ КОНТРАСТУЮТЬ ІЗ ЯСКРАВИМИ ТЕКСТИЛЬНИМИ АКЦЕНТАМИ. КВАРТИРА ОСНАЩЕНА ДОРОГИМИ МЕБЛЯМИ ТА ІТАЛІЙСЬКОЮ ПОБУТОВОЮ ТЕХНІКОЮ. ДОПОВНЮЄ ВСЕ ЦЕ ЗАХОПЛИВИЙ КРАЄВИД ІЗ ВІКНА НА НОВИЙ ФОНТАН У ЖК «НОВОПЕЧЕРСЬКІ ЛИПКИ».





**ЖК «Новопечерські Липки»**
*Загальна площа – 92 м²*
*Кухня*
*Вітальня*
*Санвузол з душовою – 2*
*Спальня – 2*





**Запис на перегляд**
+38 (097) 991 05 05
Інвестиційний дім «Печерська Асамблея»
м. Київ, вул. Драгомирова, 20
pecherskassembly.com
**insta:** @pecherskassembly
**facebook:** pecherskassembly







РОЗКІШНА КВАРТИРА, ГОЛОВНИМ ЕЛЕМЕНТОМ ЯКОЇ Є ЗОЛОТО В ДЕКОРІ. ІДЕАЛЬНЕ ПОЄДНАННЯ БІЛИХ СТІН І МЕБЛІВ ІЗ МАРМУРОВОЮ ПІДЛОГОЮ. ЗАВДЯКИ ОСВІТЛЕННЮ ВІД РОЗКІШНИХ КРИШТАЛЕВИХ ЛЮСТР СТВОРЮЄТЬСЯ ЕФЕКТ ДОДАТКОВОГО ПРОСТОРУ.







**ЖК «Новопечерські Липки»**
*Загальна площа – 130 м²*
*Кількість кімнат – 3*
*Кухня-вітальня*
*Гардеробна – 2*
*Санвузол – 2*

**Запис на перегляд**
+38 (097) 991 05 05
Інвестиційний дім «Печерська Асамблея»
м. Київ, вул. Драгомирова, 20
pecherskassembly.com
**insta:** @pecherskassembly
**facebook:** pecherskassembly



# ЗОЛОТО НЕ ПОТРЕБУЄ ПОЗОЛОТИ

Чудовий маєток у закритому котеджному містечку, у сосновому лісі, який збудовано в англійському стилі. Будинок має елегантний дизайн, адже в ньому поєднуються фундаментальна міць, вишуканість і точність, шляхетність та розкіш. Спочатку може здатися, що дивишся не на англійський будиночок, а на справжній середньовічний замок, який вабить своєю величчю.

Ландшафт англійського маєтку нагадує природний. Тут немає звичної пропорційності й чіткості ліній. Усі елементи розташовуються на ділянці в довільному порядку. Тому головною відмінною рисою є непередбачуваність.

Тут немає місця одноманітності. Всі деталі ретельно продумані й гармонійно розміщені. Галявинки різнотрав'я перемежаються з величними віковими деревами. У цьому казковому місці присутнє дивовижне відчуття міри, яке здатне наділяти шляхетністю навіть найпростіші клумби.

Найкраще характеризують інтер'єр будинку такі поняття, як респектабельність і розкіш. Дизайн будинку привертає увагу своєю аристократичністю й елегантністю. При зовнішньому консерватизмі він виглядає затишно й налаштовує на гарний відпочинок – вітальня наповнена приємним освітленням, створює м'яку атмосферу. Особливого шику приміщенню надають об'ємні штори.

**с. Вишеньки, Київська обл.**
Загальна площа – 1200 кв. м, на 0,4 га

- Вітальня
- Кухня
- Спальня – 5
- Кабінет
- Санвузол – 7
- Чайна кімната
- Бібліотека
- Кінотеатр
- Більярдна кімната
- Спортзал
- Кімната відпочинку
- Хамам
- Басейн
- Джакузі

На території: лазня, різьблена альтанка ручної роботи, будинок охорони й гараж на чотири авто.

**ЗАПИС НА ПЕРЕГЛЯД**
**+38 (093) 926 73 79**
**+38 (096) 533 83 80**







# Творчий підхід у дизайні







ПОГОВОРИМО ПРО НАЙГОЛОВНІШЕ РАЗОМ ІЗ ДОСВІДЧЕНИМ ДИЗАЙНЕРОМ СТУДІЇ ДИЗАЙНУ ІНТЕР'ЄРІВ «ТВОРЧА» **ІЛЛЕЮ НАУМОВИМ**.

**Актуальний інтер'єр у всі часи**

Гармонійно підібрані кольори й фактури в інтер'єрі роблять його актуальним завжди, і неважливо, до якої стилістики він належить. Існує хибна думка про те, що класичний стиль в інтер'єрі є актуальним у всі часи. Однак актуальність може бути як у традиційних мотивах, так і мінімалістських. Рецепт простий: не повинно бути випадкових елементів, передусім враховують комфортні умови для повсякденного життя. У композиціях на стінах, стелі, підлозі мають використовуватися пропорції золотого перерізу, а колірні рішення слід підбирати з урахуванням поєднання кольорів. Я завжди рекомендую клієнтам використовувати яскраві акценти на тому, що можна без проблем замінити, – текстиль і декор.

**«Місія нездійсненна»: зробити маленьку квартиру візуально більшою**

Найпоширенішим методом є використання дзеркал. Але якщо дивитися в суть проблеми, то вона не в тому, щоб створити ілюзію великого простору, а в тому, щоб почуватися комфортно в маленькій квартирі. Фундаментально розв'язувати таке завдання необхідно на етапі планування. У нашій практиці була квартира, яку клієнт купував як 27 кв. м, а на виході ми отримали 32 кв. м. Ми домоглися цього шляхом приєднання балкона й демонтажу деяких непотрібних перегородок. Також слід забути про гардероби на маленьких площах, практичнішими будуть шафи з розсувною системою. Якщо все ж таки йдеться про візуальне збільшення квартири, то для відчуття простору краще застосовувати сучасний мінімалістський інтер'єр у світлих, білосніжних тонах.

**Найцікавіший проєкт у практиці**

Кожен новий проєкт і є найцікавішим на цей час. Наша команда завжди переймається інтересами клієнта. Але якщо аналізувати нашу багаторічну практику, то, напевно, найяскравішим об'єктом був будинок, що знаходиться в лісі на природному плато. Ділянка була дуже сумнівної форми – вузька і довга, а з трьох сторін був різкий ухил ґрунту. Родзинкою був ліс по периметру території. Концепція будинку, яку ми обрали, була в тому, щоб не зіпсувати природу й «розчинити» в ній будинок та інтер'єр. Для цього ми використовували максимум скляних стін, навіть у ванній – величезне вітражне вікно.

**Тренди в дизайні інтер'єрів**

Кожен виділяє свій рейтинг трендів у дизайні інтер'єру. Першим трендом для нашої команди є відсутність чистих стилів дизайну, все частіше використовується змішання стилів, причому несумісних на перший погляд. Другий тренд – це втілення в інтер'єрі характеру клієнта, створення ексклюзивних речей, які відображають сутність власника квартири.












# VESNA DESIGN GROUP

ПРО ВЛАСНИЙ ДОСВІД І ВІРУ У СВОЮ КОМАНДУ ЗАСНОВНИК VESNA DESIGN GROUP РОЗПОВІВ НАШІЙ РЕДАКЦІЇ. **БОГДАН ВЕСНА** – ПРО ТЕ, ЩО ВІДРІЗНЯЄ КОМПАНІЮ ВІД ІНШИХ, ЯКОЮ МАЄ БУТИ ТВОРЧА КОМАНДА ТА ЯКІ СВІТОВІ ДИЗАЙН-БЮРО НАДИХАЮТЬ КОЛЕКТИВ.

Інтерв'ю: Анастасія Лактіонова

м. Київ,
просп. Валерія Лобановського, 6Д, офіс 150
+38 (067) 508 92 46
buro@vesna-dg.com
vesna.design.group
vesna.design.group
behance.net/vesnadesigngroup







**ПРО КОМПАНІЮ**

Компанію було створено спочатку лише в уяві, та через деякий час після того, як я поринув у професію, відбулося офіційне відкриття. А фактичне народження VDG відбулося у грудні 2015-го. Тоді я запропонував партнеру рухатися разом, так ми уклали перший договір на розробку апартаментів. До цього я працював у декількох архітектурних майстернях, де отримав чималий досвід і розуміння того, що саме ця діяльність стане моїм повсякденням та моєю справжньою пристрастю.

**ВАШ ЗАМОВНИК**

В ідеальному світі замовник стає для нас майже членом команди на час реалізації проєкту. І ми майстерно супроводжуємо та спрямовуємо, іноді дивуємо, часом старанно переконуємо або відмовляємо, а нерідко самі дивуємося влучній і доречній пропозиції замовника. Якщо проєкт – це майбутня оселя, де усміхнена родина проводитиме теплі й затишні вечори, у такому разі ми неодмінно стаємо дуже близькими. Часто й на довгі години зустрічаємося, дізнаємося про побут і звички; про те, що надихає наших замовників; про те, що робить їх по-справжньому щасливими та радісними. У цьому досить довгому та захопливому процесі ми проводимо багато часу, і саме в цьому особисто я бачу своє задоволення та джерело натхнення. Наші клієнти – це люди, які знають, чого хочуть, але водночас усвідомлюють, що для реалізації дійсно хорошого проєкту необхідно довіритись професійній і зіграній команді, яка зможе перетворити досить складний проєктно-будівельний процес на своєрідну гру, що викликає позитивні емоції. Я відверто можу сказати, що більшість наших проєктів та їхня реалізація відбуваються саме так.

**ЩО ВАС ВІДРІЗНЯЄ**

На мою думку, наша сильна сторона – це певна гнучкість під час ухвалення спірних і непростих стратегічних рішень. Друге – те, що ми постійно працюємо, щодня, без зупинок. Про це неодноразово казали, але це виявилось настільки правдивим, важливим і визначальним меседжем, що можна повторити ще раз: поняття «талант», «успіх» або «вдача» завжди мають місце, але не є ключовими для досягнення цілі. Значення має тільки твоя здатність робити щось достатньо довго та зі справжнім натхненням. І я радий, що цю думку поділяє моя команда, завдяки якій ми там, де є сьогодні.

**ТВОРЧІСТЬ СВІТОВИХ АРХІТЕКТОРІВ І ДИЗАЙНЕРІВ**

Наше бюро працює за різними стилістичними напрямами. Розробляти простір – дуже цікава справа. Класика, еклектика, модерн, хай-тек – нам цікаво все. Але найбільше задоволення ми отримуємо від мінімалізму. Чистий функціональний простір із чіткими лініями, у якому зручність і комфорт людини постає на перше місце, – часто такі проєкти створюються самі собою. Найбільшої лаконічності, на нашу думку, у цьому напрямі досягли декілька команд. Перша – oneworkdesign з Тайваню, друга – 0932design із Сінгапуру. Та архітектор із Бельгії Вінсент Ван Дуйсен, хоча він заперечує, що працює в мінімалізмі, але його роботи говорять самі за себе. Якщо роздивлятися роботи всіх трьох команд, то одразу буде видно індивідуальний підхід кожної, але світлий і відкритий простір їх об'єднує. Дерево, камінь, текстиль – усі матеріали підібрані з контрастами й нюансами, доповнюючи та підкреслюючи одне одного.

# *від* КЛАСИКИ *до* МІНІМАЛІЗМУ

Інтерв'ю: Анастасія Лактіонова

УСПІХ КОЖНОЇ КОМПАНІЇ ЗАВЖДИ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ НАД ЄДИНОЮ СПРАВОЮ ЗАРАДИ НОВИХ ДОСЯГНЕНЬ КОМАНДИ. САМЕ ПРО ЦЕ МИ ПОГОВОРИЛИ ІЗ ЗАСНОВНИКАМИ КОМПАНІЇ **ARTDEN DEVELOPMENT** ТА **VESNA DESIGN GROUP**. ЯК МОЛОДІ, АЛЕ ПРОГРЕСИВНІ КОМПАНІЇ ЗМОГЛИ ДОСЯГТИ ОДНОГО З НАЙВИЩИХ ЩАБЛІВ НА РИНКУ УКРАЇНСЬКОГО ДИЗАЙНУ ІНТЕР'ЄРІВ І БУДІВНИЦТВА В ЖИТЛОВІЙ ТА КОМЕРЦІЙНІЙ НЕРУХОМОСТІ ПРЕМІАЛЬНОГО СЕГМЕНТУ? У ЧОМУ СЕКРЕТ І ЧОМУ КЛІЄНТ ОБИРАЄ ЕКСКЛЮЗИВНІ Й СМІЛИВІ МЕБЛЕВІ РІШЕННЯ СЬОГОДНІ?

м. Київ, вул. Воздвиженська, 14, офіс 2 (2 поверх)
+ 38 (067) 144-22-44 Олексій Яловий
+ 38 (067) 225-45-25 Денис Будянський
+ 38 (067) 508-92-46 Богдан Весна



**Олексій Яловий**,
*співзасновник і керівний партнер компанії ArtDen Development*

Передусім це все завдяки нашій команді! Тут немає випадкових людей. Усі ми є фанатами своєї справи. Більшість людей дуже часто сприймають ремонт як досить складне завдання, розв'язання якого потребує маси енергії і часу. Мета моєї команди та особисто моя – зруйнувати цей стереотип! Клієнт має отримувати тільки приємні емоції від процесу, для нас це найважливіше! Наша методологія управління проєктами, яка спрямована на комплексне розв'язання завдань, відмінно зарекомендувала себе на ринку будівництва. А підтвердженням тому є наші задоволені клієнти й витончені інтер'єри.

**Денис Будянський**,
*співзасновник і генеральний директор компанії ArtDen Development*

Для моєї команди в процесі створення меблів важлива кожна деталь, адже саме меблі формують майбутній життєвий простір для клієнта. І те, наскільки вони продумані, є визначальним чинником для комфортного життя в будь-якому інтер'єрі. Наші фахівці на зустрічах із клієнтом досконально вивчають його звички, уподобання, пріоритети, щоб зрозуміти, якими мають бути меблі саме у цього клієнта і створити їх саме для нього. Зазвичай вибір меблів для людей – це стихійний і непідготовлений захід. Прийшли до магазину, обрали гарний і дорогий гарнітур, встановили в приміщенні, а використовувати його незручно. У шафи занадто глибокі та високі полиці, столик не відкривається, бо шафа заважає, а ліжко стоїть на проході. Квартира з місця для відпочинку перетворилася на суцільний стрес. Мета нашої компанії й особисто моя – наш клієнт має кайфувати від процесу на всіх його етапах! Наш підхід – це вирішити всі індивідуальні завдання наших клієнтів за допомогою створення функціональних меблів і водночас повністю втілити естетичний задум автора проєкту. І як результат – наші задоволені клієнти та ексклюзивні інтер'єри. Та найприємніше – отримувати відгуки й рекомендації від наших клієнтів, це дуже надихає і мотивує!



**Богдан Весна**,
*засновник Vesna Design Group*

Один з моїх особистих життєвих принципів – доводити будь-яку справу до кінця. Саме це я інтегрував у наше бюро. Здатність основних гравців нашої команди додержуватися такого принципу сприяла подальшому розвитку. Це також стосується внутрішньої роботи загалом. Не менш важливим є те, що ми навчилися знаходити спільну мову з будь-яким замовником, шукати підхід до нього, чути й розуміти його. Як результат – отримуємо численні позитивні відгуки й круті проєкти, якими можемо сьогодні пишатися.
Ще одним важливим кроком до успіху є висока працездатність і витримка всієї команди. Люди, для яких ми реалізовуємо проєкти, часто потребують набагато більшої уваги, ніж з дев'ятої до шостої, і наш колектив розуміє це. Саме така гнучкість має переваги і перетворює звичайну послугу проєктування простору на комплексний сервіс.





1


2

# АРОМАТЕРАПІЯ

## 6 УКРАЇНСЬКИХ БРЕНДІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТВОРИТИ ЗАТИШОК УДОМА



6

МАЛЕНЬКІ ДЕТАЛІ СТВОРЮЮТЬ ДОМАШНІЙ ЗАТИШОК ТА КОМФОРТ. ВАРТО ЛИШЕ ПОСТАВИТИ АРОМАДИФУЗОР З УЛЮБЛЕНИМ ЗАПАХОМ, ЗАПАЛИТИ НАТУРАЛЬНУ СВІЧКУ, ПРИГОТУВАТИ КАКАО – І ВЕЧІР ЗІ ЗВИЧАЙНОГО ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ В НАДЗВИЧАЙНИЙ. РОЗПОВІДАЄМО, КУДИ ВИРУШИТИ ЗА ДОМАШНІМ ЗАТИШКОМ ТА ЯК СТВОРИТИ ТУ САМУ ПРИЄМНУ АТМОСФЕРУ.










1 **Loftsvi4ka**
Свічка – це дещо більше ніж елемент декору. Це затишок в осінні дні, відчуття тепла та комфорту. А такі свічки, як Loftsvi4ka, ще й чудово доповнять інтер'єр. Бетонна чаша вдало впишеться в квартиру в стилі лофт. Потрібно вибрати лише аромат: кокос для любителів солодкувато-вершкових запахів, цитрус для поціновувачів свіжих або класичні аромати ваніль та шоколад. Бренд використовує лише натуральний соєвий віск, дерев'яний ґніт власного виробництва, а також створює лінійку масажних свічок.

2 **ESSE HOME**
Аромати для дому – це справжній must have! Залежно від запаху вони створюють правильну атмосферу та приємні асоціації. Можна обрати цитрусові, фруктові, нішеві чи квіткові нотки. В асортименті бренду ESSE HOME майже 20 ароматів, які підходять для використання в квартирі, кафе, салонах краси та інших приміщеннях. Аромадифузори виготовляють в Україні, а от якісну сировину доставляють із Франції та Швейцарії.

3 **Sister's Aroma**
Це український бренд нішевої парфумерії, який точно знається на ароматах для дому, автомобілів, антисептиках та нішевих парфумах. У бренду великий вибір ароматів для дому, тож визначитися дуже складно. Тому пропонуємо звернути увагу на такі позиції для чоловіків: «Янтар», «Зелений Інжир», Sex&Tobacco Vanilla. Кожен із них припав до смаку клієнтам бренду, завдяки чому цим ароматам для дому дістався статус бестселерів. А от жінкам пропонуємо зупинитися на ароматах: «Оргазм», Sex&Rose, Sex&Black Orchid.

4 **Lay Concrete**
Соєві свічки – правильний вибір, якщо ви хочете уникнути запаху горіння та бути впевненою в безпеці виробу. Свічки Lay Concrete виготовляють уручну, тому в кожній свічці залишається частинка тепла та сервісу від засновників бренду. Тут ви знайдете свічки в бетонній, металевій чи скляній формі. Великий вибір ароматів: від солодкуватого кокосу до свіжого цитрусу. Якщо хочете, щоб свічка радувала вас своїм ароматом якомога довше, обирайте варіанти з двома ґнотиками. Так віск горить рівномірно, а свічка прослужить довше.

5 **THIRTEEN Candle studio**
Свічки THIRTEEN – це окремі деталі інтер'єру, які відрізняються не тільки своєю функціональністю, але й особливим дизайном. З їхньою допомогою можна створити домашній затишок та комфорт, перетворити дім на місце, куди хочеться повертатися. Засновники бренду приділяють велику увагу якості, тому форми для свічок виготовляють у Великій Британії, а 100% соєвий віск замовляють у США. Кожний аромат у колекції створений з думкою про камерність та розслабленість. Саме те, що потрібно в осінню хмарну погоду.

6 **WOOD MOOD**
Майстерні свічок у дереві WOOD MOOD вдалося об'єднати висококласний дизайн і екологічність в одному продукті. Їхні свічки виготовлено з природних матеріалів: дерева, фермерського бджолиного воску і натуральних олій, а дизайн відзначено на міжнародних виставках. Чорні свічки Volcano, що на фото, не пофарбовано, а обсмажено справжнім вогнем та завощено. Ці свічки стануть істинними діамантами інтер'єру і просто WOW-подарунками близьким чи партнерам.

# UPGRADE *дому*

НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ОНОВИТИ КВАРТИРУ БЕЗ РЕМОНТУ – ЗМІНИТИ МЕБЛІ. ПОПРОЩАТИСЯ З ДИВАНОМ, ЯКИЙ ВЖЕ НЕ ПІДХОДИТЬ ПІД ВАШ СТИЛЬ, ЧИ ЗМІНИТИ ЛІЖКО НА БІЛЬШ ЗРУЧНЕ. РАЗОМ З КОМПАНІЄЮ FREEDOM РОЗПОВІДАЄМО, ЯКІ МЕБЛІ ЗАРАЗ АКТУАЛЬНІ І НА ЯКІ ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ.



















1 **Обідній стіл Ulivi Honore**

Цей обідній стіл не тільки вирізняється своєю функціональністю, а й стане чудовим елементом декору вашого дому. Неперевершений дизайн: від мармурової стільниці до ніжок, які переплітаються в незвичайній композиції. Такий стіл підкреслить ваш смак та нестандартний підхід до вибору меблів.

2 **Диван Fabiano Trussardi**

Цей диван – втілення справжньої італійської класики. Він стане доповненням просторої вітальні, де можна збирати друзів та найрідніших людей. Можна гратися з кольором подушок, створюючи нові гами відтінків.

3 **Диван Perfect Time Malerba**

Спокійний сірий колір легко адаптується під вашу вітальню в мінімалістичному стилі. Він вдало поєднується з іншими кольорами в кімнаті. Диван не перетягує на себе всю увагу, а органічно вплітається в уже продуманий інтер'єр.

4 **Диван Ulivi Hector**

У цьому дивані поєднується італійська якість, вишуканий смак та неймовірно стильний дизайн. Він стане окрасою просторої вітальні та підкреслить уподобання його власників. Широка спинка, м'які сидіння – те, що потрібно для комфортного та стильного дивана.

5 **Диван Visionnaire Hemingway**

Чудовий варіант для вітальні в сучасному стилі. Диван виготовлений з дерева, високоякісної тканини та шкіри. Для сидінь використовують матеріал з ефектом пам'яті, що додає йому особливої зручності, а в складі оббивки – тільки натуральний пух.

6 **Ліжко Ulivi Omer**

Розкішне ліжко з елементами ручної роботи вдало доповнить спальню в сучасному стилі. Каркас виконаний із багатошарової деревини, а тканинна оббивка приємна на дотик. Окремою прикрасою стане металева планка, яка чудово комбінується з ніжками ліжка.

BUSINESS

# 1+1=11

Інтерв'ю: Олександра Апреутес

## *ФОРМУЛИ УСПІХУ ДЛЯ БІЗНЕСМЕНІВ ПІСЛЯ КАРАНТИНУ*

**YouTube:** Isaac Pintosevich Systems
**Insta:** @isaacpintosevich





КАРАНТИН ТА СВІТОВА КРИЗА НЕАБИЯК ВДАРИЛИ ПО БІЗНЕС-СФЕРІ. ПОСТРАЖДАЛИ ЛЕДЬ НЕ В УСІХ КРАЇНАХ – ВІД МАЛОГО ДО ВЕЛИКОГО БІЗНЕСУ. ХОЧА, ЯК ТО КАЖУТЬ, УСЕ, ЩО НАС НЕ ВБИВАЄ, РОБИТЬ СИЛЬНІШИМИ. ПРО ТЕ, ЯК ПЕРЕТВОРИТИ ПЕРЕШКОДУ НА НОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА ЗНАЙТИ СИЛИ ЙТИ ДАЛІ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ВЕСЬ СВІТ ЗУПИНИВСЯ, – РОЗПОВІДАЄ ЕКСПЕРТ У РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ ТА ОСОБИСТОСТІ, АВТОР КНИГ І БІЗНЕСМЕН **ІЦХАК ПІНТОСЕВИЧ**.

# *НАЙКРУТІША МОТИВАЦІЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: «ЯКЩО ТИ ЗДАЄШСЯ – ЛЕГШЕ НЕ СТАНЕ»*

**Чи варто відновлювати бізнес, якщо він повністю «завмер» на карантині?**
Зупинятися точно не варто. Є безліч можливостей. Не виходить одне, вийде інше. Бізнесмен – це людина, яка постійно щось робить та пробує нове. Щось зупинилося – рушить в іншому місці. Дійте! Карантин – це не смерть, карантин – це зупинка.

**Чи є зараз перед бізнесменами нерозв'язні проблеми?**
Бізнесмени – це підприємці. Це ті люди, які мають креативне мислення. Нерозв'язних проблем не буває. Бізнесмен – це той, хто вміє знаходити нові можливості. Якщо не вмієш – не бізнесмен.

**Звідки в сучасному світі бізнесменам черпати ідеї?**
Дуже рекомендую книгу Остіна Клео «Кради як митець». Для того щоб з'являлися нові креативні ідеї, потрібно наповнювати голову матеріалом. Це може бути журнал Forbes, успішні проєкти, є дуже багато корисних Telegram-каналів – потрібно вивчати досвід успішних людей.

**Хто такий сучасний бізнесмен? Які риси характеру йому притаманні?**
Бізнесмен – це людина, яка бачить нові можливості. Він створює нові можливості, з'єднує їх, у нього є креативне мислення. Це людина, яка вміє домовлятися з людьми, розуміє, що 1+1=11. І навички маркетингу, звичайно, – без них ніяк.

**Карантин і зміни у світі – це перешкода чи нові можливості для бізнесу?**
Хто хоче – шукає можливості, хто не хоче – шукає причини. Для когось, звичайно, це перешкода. Є такі люди, які навіть наполовину повну склянку називають наполовину порожньою. Але криза – це можливості.

**Як мотивувати себе в кризових ситуаціях?**
Найкрутіша мотивація в кризових ситуаціях: «Якщо ти здаєшся – легше не стане». Точно легше не стане! Тому пробуйте, тестуйте, не здавайтесь і читайте цитати видатних людей. Вони стали видатними, тому що не здавалися.

**Що потрібно зробити, щоб бізнес вийшов із кризи з мінімальними втратами?**
Дуже важливо в бізнесі те, що називається «карта бізнесу», «дашборд». Потрібні цифри, потрібні показники. І коли у тебе є показники, ти можеш їх вимірювати і ними управляти. А вже тоді їх оптимізувати, передбачати і так далі. Розберіться для початку в цифрах.

**«У бізнесі виживають тільки параноїки» – чи це так насправді?**
У бізнесі виживають ті, хто навчається, працює, мріє і вчиться. Параноїки, шизофреніки і божевільні не виживають у бізнесі, виживають нормальні люди, оптимісти.

**Вважається, що реклама – рушій прогресу. Наскільки вона важлива для бізнесу в наш час?**
Реклама взагалі не важлива для бізнесу, реклама важлива для масштабування бізнесу. Коли у тебе є бізнес, коли ти вже почав заробляти, коли у тебе є клієнти, тоді реклама допоможе масштабувати успіх. Але ні в якому разі не сподівайтеся на те, що реклама запустить ваш бізнес. Реклама – це спосіб масштабувати.
Дивіться: якщо ви заробляєте 100$, тоді ви вкладаєте 20–30$ в рекламу і починаєте заробляти 200$. Але не думайте, що перші 100$ можна заробити тільки на рекламі.

# КИРИЛО КУНИЦЬКИЙ

Інтерв'ю: Дарія Дячок



***«ЩОБ НЕ ГАЛЬМУВАТИ СЕБЕ В РОЗВИТКУ, ПІДПРИЄМЕЦЬ МАЄ БУТИ ЖАДІБНИМ ДО УПРАВЛІНСЬКИХ ІНСТРУМЕНТІВ»***

**КИРИЛО КУНИЦЬКИЙ** ЗНАЄ ВСЕ ПРО СИСТЕМАТИЗАЦІЮ БІЗНЕСУ Й СИЛЬНІ КОМАНДИ. СЕРЕД ВИПУСКНИКІВ ПРОГРАМ ЙОГО ОСВІТНЬО-КОНСАЛТИНГОВОЇ КОМПАНІЇ «БІЗНЕС-КОНСТРУКТОР» – ТИСЯЧІ УСПІШНИХ ПІДПРИЄМЦІВ І ЗАСНОВНИКІВ БІЗНЕСУ. МИ ПОГОВОРИЛИ З КИРИЛОМ ПРО ТЕ, ЯКІ ІНСТРУМЕНТИ ВИКОРИСТОВУЄ ОСОБИСТО ВІН ДЛЯ МОТИВАЦІЇ СВОЄЇ КОМАНДИ, ЯКИХ ПОМИЛОК ВАРТО УНИКАТИ СТАРТАПАМ, І ДІЗНАЛИСЯ, ЧИ БУВАЮТЬ В УСПІШНИХ ПІДПРИЄМЦІВ ВИХІДНІ.

# *ВЛАСНИК БІЗНЕСУ – ЦЕ ТАКА Ж САМА ПРОФЕСІЯ, ЯК ЮРИСТ, ЛІКАР, МЕХАНІК АБО ІНЖЕНЕР.*

**Ви та ваша команда працюєте з тисячами підприємців. Яких, на вашу думку, найпоширеніших помилок припускаються підприємці в управлінні бізнесом?**
Основна помилка більшості підприємців – недостатня увага до розвитку власних управлінських компетенцій на старті бізнесу. Власник бізнесу – це така ж сама професія, як юрист, лікар, механік або інженер. Ми можемо уявити, що станеться, якщо кардіохірург почне оперувати, не отримавши належної підготовки. Рано чи пізно він навчиться робити операції, але ціна навчання методом проб та помилок буде дуже високою. При цьому багато хто починає свій бізнес за принципом «вплутаємося в бій, а потім розберемося, як все це працює». У результаті вони самі себе затримують у розвитку. У світі розроблено велику кількість управлінських інструментів, які дозволяють створювати системний бізнес, що успішно функціонує. Тому одне з найважливіших завдань підприємця – стати жадібним до пошуку цих інструментів, щоб не гальмувати себе в розвитку. На щастя, кількість наявних джерел їх вивчення величезна, а міжнародна освітньо-консалтингова компанія «Бізнес-Конструктор» надає безліч ефективних програм для вивчення та розвитку в собі цих навичок.

**Розкажіть про вашу міжнародну компанію «Бізнес-Конструктор». Для кого її створено та яку цінність вона має?**
Існують сотні тисяч підприємців, які неефективно займаються бізнесом і, як результат, не реалізують потенціал тих бізнес-ідей, які лежали в основі створення їхньої компанії. Я і моя команда — технологи бізнесу. Ми збираємо працівника управлінські інструменти з усього світу, ретельно їх тестуємо та допомагаємо власникам бізнесу користуватися цим досвідом у своїх компаніях. Власне кажучи, ми є освітньо-консалтинговою компанією. Тобто ми не займаємося лише навчанням або лише консалтингом. Ми поєднуємо ці процеси й створюємо інноваційний продукт, який дозволяє власнику дуже швидко навчатися та впроваджувати інструменти. Найпопулярнішим і найуспішнішим серед таких продуктів є наша флагманська програма «Власник бізнесу 2.0». Її випускниками є тисячі підприємців: від невеликих стартапів до власників таких компаній, як мережа кінотеатрів «Планета кіно», «Агромат». Серед відомих підприємців такі випускники, як Діма Борисов, Валерія Бородіна, Андре Тан, власник компанії «Шериф» Дмитро Стрижов і велика кількість інших успішних бізнесменів.

**Ви багато розповідаєте про мотивацію співробітників. Розкажіть про головні принципи мотивації своєї команди.**
Одним з головних принципів мотивації є встановлення високої планки для розвитку компанії. Я підбираю в команду винятково амбітних людей, які мотивуються зростанням, розвитком, цікавими проєктами та складними завданнями. Я прагну дати все це всередині компанії. Тобто зробити так, щоб людина, працюючи в компанії «Бізнес-Конструктор», думала так: «Я перебуваю в ракеті, яка безупинно злітає, підкорює нові обрії та ніколи не зупиняється, при цьому створює величезну цінність для тисяч клієнтів, яка виражається у вигляді подяки, відчувається у ставленні до нашої компанії на ринку». Це дає розуміння, що команда ходить на роботу не тільки заради того, щоб заробити гроші, а заради цінності, яку вона створює. Друга важлива складова – це корпоративна культура компанії. Я намагаюся поєднувати дві речі. З одного боку – високий комфорт і задоволення від робочого процесу, коли в компанії зібрані дійсно яскраві особистості. Коли зранку хочеться йти на роботу, у компанії панує дружня атмосфера, людям цікаво один з одним, а керівництво компанії адекватно ставиться до працівників. При цьому в компанії існує висока планка вимогливості. Тобто якщо людина перестає відповідати очікуваним результатам на обійманій посаді, то компанія досить швидко з нею прощається. Отже, формується парадигма: «Тут добре й класно працювати, але компанія не миритиметься з непродуктивністю». Це дійсно працює. Ми часто звільняємо людей через їхній непрофесіоналізм або невідповідність обійманій посаді. Я приділяю значну увагу рекрутингу в компанії, тому що від здібностей людей, яких підбирають на різні посади, безпосередньо залежить ефективність бізнесу. Важливо передусім робити ставку на особистісні риси працівника, тільки потім – на професійні. Це лише деякі тези в підході до побудови команди, але, застосувавши навіть їх, багато власників вже можуть змінити свою команду на краще.

**Розкажіть про свій ідеальний вихідний із сім'єю. Який він і наскільки часто вдається втілити плани в реальність?**
Для мене дуже важливим є принцип екології власного життя. Тобто я намагаюся не пускати у своє життя жодних сварок, токсичних людей та подій. Тих самих принципів я намагаюся дотримуватися й в сімейному житті. Більшість вільного часу ми з дружиною проводимо разом і навіть вкрай рідко бачимося з друзями. Я люблю подивитися цікавий фільм, почитати книгу або поговорити за келихом хорошого вина. Нічого особливого, але я і не вважаю, що вихідні повинні сяяти якимось феєрверком. Головна мета дозвілля – відпочинок та енергетичне відновлення.

**І наостанок. Дайте кілька порад підприємцям-початківцям. Із чого потрібно починати бізнес, як обрати саме свою сферу?**
Можу сказати про три головні фактори, які допоможуть досягти успіху. По-перше, обираючи сферу бізнесу, вкрай важливо знайти те, що я називаю покликанням. Покликання – це поєднання трьох сфер: «люблю», «вмію», «світ відчуває в цьому потребу». По-друге, важливо не вплутуватися в бізнес тільки заради грошей. Це одна з помилок, яких припускаються багато бізнесменів. Їхнє життя розподіляється на час для себе, коли вони почуваються щасливими, і важку нецікаву роботу, на яку вони примушують себе йти, тому що від неї залежить їхній дохід. І по-третє, стосовно фінансування. Я завжди кажу так: «Хороший стартап – голодний стартап». Бізнес, у який на початку влили багато грошей, має набагато меншу ймовірність виживання. Такі компанії дуже часто банкрутують. Поєднання цих факторів, а також бажання підприємця дати значну цінність світу, завдяки своїй справі, дають крила й дозволять рухатися вперед, незважаючи на жодні перешкоди.

# ПРО СИСТЕМУ ПОДАТКІВ В УКРАЇНІ

Інтерв'ю «Печерська Асамблея»

## *НА МАЙНО, НЕРУХОМІСТЬ ТА РОЗКІШ*



ЯК ВІДОМО, НЕЗНАННЯ ЗАКОНОДАВСТВА НЕ ЗНІМАЄ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЙОГО ДОТРИМАННЯ. ТОМУ ЧАСТО ВІДБУВАЄТЬСЯ ТАК, ЩО ЗАКОНОСЛУХНЯНИЙ ГРОМАДЯНИН НЕ СПЛАЧУЄ НЕОБХІДНІ ПОДАТКИ (АБО СПЛАЧУЄ ЗАБАГАТО) ПРОСТО ТОМУ, ЩО НЕ ОРІЄНТУЄТЬСЯ В ЗАКОНОДАВСТВІ ТА НЕ ЗНАЄ ВСІХ НЮАНСІВ. В ЕКСКЛЮЗИВНОМУ ІНТЕРВ'Ю «ПЕЧЕРСЬКІЙ АСАМБЛЕЇ» НОТАРІУС **ЗОЛТАН РУСАНЮК** РОЗПОВІДАЄ, ЩО ТАКЕ ПОДАТОК НА МАЙНО, НА РОЗКІШ ТА НА НЕРУХОМІСТЬ, А ТАКОЖ ПРО ВСІ ТОНКОЩІ ЦІЄЇ СФЕРИ.

**Золтане, чи могли б ви розповісти нам про податок на майно в Україні, тобто про податок щодо володіння нерухомим майном?**

2016 року в Україні було введено податок на нерухоме майно, який є традиційним для багатьох інших країн світу. Платниками цього податку є фізичні та юридичні особи, у тому числі нерезиденти, у власності яких перебуває нерухомість.

Податковий кодекс України передбачає, що базою оподаткування є загальна площа об'єкта нерухомості (площа земельної ділянки не включається). Податковим періодом для обчислення податку на нерухоме майно вважається календарний рік з 01 січня по 31 грудня відповідного року. Податок на нерухомість сплачується щорічно за минулий податковий (календарний) рік. Відповідно, 2020 року платники податку були зобов'язані сплатити податок на нерухомість за 2019-й. Місцем сплати податку є місце розташування об'єкта оподаткування.

**Яке нерухоме майно підлягає оподаткуванню?**

Для фізичних осіб діють пільги щодо зменшення бази оподаткування: не оподатковується площа квартир до 60 м$^2$ та площа житлових будинків до 120 м$^2$. Податок на нерухомість сплачується за кожен квадратний метр, що перевищує норму (для квартир понад 60 м$^2$ та житлових будинків до 120 м$^2$).

Здійснити розрахунок для сплати податку для фізичних осіб зобов'язані податкові органи за місцем податкової адреси (місцем реєстрації) власника такої нерухомості на підставі даних Державного реєстру на нерухомість.

Юридичні особи самостійно обчислюють суму податку та відображають її в річній податковій декларації.

**Які ставки податку на нерухоме майно встановлені в Україні?**

Для ставки цього податку встановлено діапазон 0–1,5% від мінімальної заробітної плати на початок минулого року. Так, у 2020 році розрахунок потрібно робити від ставки (мінімальної заробітної плати), яка діяла у 2019-му та становила 4173 грн (приблизно еквівалент $150).

Ставки податку для об'єктів нерухомості встановлюються у відсотках (від 0 до 1,5%) відносно розміру мінімальної заробітної плати, встановленої законом на 1 січня звітного (податкового) року за 1 м$^2$ бази оподаткування, та визначаються на підставі рішення органів місцевого самоврядування. Отже, для кожного окремого регіону України існують різні ставки щодо сплати податку. Так, у місті Києві у 2020 році платіж за додатковий квадратний метр становить 41,73 грн (приблизно еквівалент $1,5).

**Чи існує в Україні податок на розкіш щодо нерухомого майна?**

Власники квартир понад 300 м$^2$ та житлових будинків понад 500 м$^2$ мають додатково сплатити 25 000 грн (приблизно еквівалент $900) як податок на розкіш.

**Який порядок нарахування податку на нерухоме майно та як платники податку дізнаються про необхідність його сплати?**

Поточного року податкові органи до 1 липня 2020-го були зобов'язані надіслати платникам податку – фізичним особам податкові повідомлення, де зазначена сума нарахованого податку та відповідні платіжні реквізити, на які слід сплатити податок, за місцем їх проживання, а для нерезидентів – за місцем розташування об'єкта нерухомості. Обов'язкова сплата податку починає діяти для фізичних осіб протягом 60 календарних днів із моменту вручення податковим органом відповідного повідомлення. Варто звернути увагу, якщо контролювальний орган не надіслав податкове повідомлення у визначений строк, платники податку звільняються від відповідальності за несвоєчасну сплату: 10% – за затримку сплати податку до 30 календарних днів; 20% – за затримку більш ніж 30 календарних днів.

Проте варто розуміти, що податкові органи надсилають податкові повідомлення-рішення в тому разі, якщо об'єкт нерухомості зареєстровано в Реєстрі об'єктів нерухомого майна, на підставі якого нараховується податок.

Однак власники нерухомості, які мають сплачувати податок, але не отримали податкового повідомлення-рішення, можуть звернутися до податкового органу за місцем проживання для проведення звіряння даних.

Згідно зі ст. 266 Податкового кодексу, податкове зобов'язання може бути нараховане за звітні роки в межах 1095 днів, тобто трьох років. Якщо ж українець ігнорує повідомлення і відмовляється платити, то майно, на яке нараховують податок, можуть заарештувати

**І наостанок, яким чином оподатковуються об'єкти на тимчасово окупованих територіях? Можете роз'яснити це питання детальніше...**

Підпунктом 38.6 пункту 38 підрозділу 10 розділу XX «Перехідні положення» ПКУ визначено, що об'єкти житлової та нежитлової нерухомості, що розташовані на тимчасово окупованій території та/або території населених пунктів на лінії зіткнення, які перебувають у власності фізичних або юридичних осіб, не є об'єктом оподаткування податком на нерухоме майно, відмінне від земельної ділянки, відповідно до статті 266 цього кодексу у період з 14 квітня 2014 року по 31 грудня року, в якому завершено проведення антитерористичної операції та/або операції Об'єднаних сил (ООС). Нараховані та сплачені за період проведення антитерористичної операції суми податку на нерухоме майно, відмінне від земельної ділянки, згідно зі статтею 266 ПКУ вважаються надміру сплаченими грошовими зобов'язаннями й підлягають поверненню.

**Контактна інформація:**
Нотаріальна контора Русанюка Золтана
01014, м. Київ, вул. Драгомирова, 20;
ЖК «Новопечерські Липки», 2-й поверх
rzwork@ukr.net
Тел.: +38 (067) 777 72 90
+38 (067) 361 89 15

# *БЛАГОДІЙНІСТЬ*

## ПОЗА КРИЗОЮ: *ОЛЬГА КУДІНЕНКО ПРО ЖИТТЯ ФОНДУ «ТАБЛЕТОЧКИ» ПІСЛЯ КАРАНТИНУ*



Є РЕЧІ, ЯКІ НЕ ПОВИННІ ПЕРЕЖИВАТИ КРИЗУ, БО МАЮТЬ НА МЕТІ ДОБРІ СПРАВИ, ЯК, НАПРИКЛАД, БЛАГОДІЙНІСТЬ. ХОЧЕТЬСЯ, ЩОБ ЛЮДИ, ЯКІ НЕЮ ЗАЙМАЮТЬСЯ, НІКОЛИ НЕ ВТРАЧАЛИ СИЛИ ТА НАТХНЕННЯ. ПРОТЕ У ЖИТТІ ВСІМ, БЕЗ ВИНЯТКУ, ДОВОДИТЬСЯ СТИКАТИСЯ З БЕЗЛІЧЧЮ ПРОБЛЕМ, ЯК ОТ СЬОГОДНІ – «КОРОНАКРИЗА».



ЗАСНОВНИЦЯ БФ «ТАБЛЕТОЧКИ» **ОЛЬГА КУДІНЕНКО** РОЗПОВІЛА, ЩО ДОПОМОГЛО ПЕРЕЖИТИ ЖОРСТКИЙ КАРАНТИН БЕЗ ВТРАТ ЯК У СКЛАДІ КОМАНДИ, ТАК І В ОБСЯГАХ ДОПОМОГИ ІНШИМ.




**Що змінилося у сфері благодійності після карантину?**
Карантин ще не закінчився, і ми всі досі живемо під час пандемії і невизначеності. Весь цей час неможливо проводити масові заходи, важче зустрічатися і спілкуватися з людьми, а також надавати програми допомоги для наших підопічних, бо це ризик заразитися і захворіти на коронавірус. Це істотно впливає на всю діяльність громадських організацій.

**На карантині складно вижити бізнесу. Як тоді вижити фондам допомоги?**
За 9 років роботи це друга криза, яку ми проходимо разом з фондом «Таблеточки» і нашими підопічними. Я змогла переконатися на ділі, що люди неймовірно чуйні і добрі: якщо у них є можливість допомогти тим, хто потребує допомоги, вони допомагають. Для фондів важливо чітко і зрозуміло спілкуватися зі своїми благодійниками, говорити, кому і яка допомога потрібна і як її можна надати. Я впевнена, що відкритість і простота – запорука ефективної допомоги.

**Карантин усіх дуже налякав. Люди стали менше жертвувати на благодійність після жорсткого карантину? Якщо так, то чи можна якось на це вплинути зараз?**
Карантин і пов'язане з ним відчуття невизначеності, безумовно, всіх налякали. У фонді «Таблеточки», наприклад, змінилася структура доходів. Ті акції, які раніше були дуже успішними і приносили багато грошей, а отже, і допомоги для наших підопічних, цього року були неефективними. На самому початку карантину ми зрозуміли, що не працюватиме (наприклад, будь-які акції і кооперації з ресторанами), і ми змінили нашу комунікацію і роботу. Завдяки цьому і чуйності наших благодійників щомісячні збори фонду зростають на 10% навіть зараз. Завдяки нашим партнерам і людям, ми не закрили жодної програми допомоги і допомагаємо дітям навіть більше, ніж раніше.
Дам кілька порад, що можна робити благодійним фондам зараз для залучення уваги до своєї діяльності:
1. Спілкуватися зі своїми благодійниками: усно, письмово, особисто.
2. Чітко позначати проблему і шукати оптимальні шляхи її розв'язання.
3. Показувати людям, що буде зі світом/нами, якщо ця проблема не буде розв'язана.
4. Просити про допомогу і говорити, як її можна надати.

**Як соціальним фондам і в цілому благодійним організаціям вижити в післякарантинний період?**
Я вважаю, що найголовніше в діяльності благодійної організації – місія і відповідь на запитання «чому ця робота важлива для суспільства?». Не підопічних, не організацій, а для людей, які підтримують вашу діяльність. Коли організація дає п'ять різних відповідей на ці запитання, вона знаходить шляхи для розвитку і реалізації місії. А універсальні поради такі:
1. Адаптуйтеся до змін – те, що працювало вчора, вже не працює сьогодні і навряд буде працювати завтра.
2. Переконайтеся, що ваша робота потрібна світу і суспільству.
3. Спілкуйтеся просто і зрозуміло, не треба сипати термінологією і незрозумілими словами – те, що ми не розуміємо, ми не підтримуємо.

**Із «вижити» – розібралися. А де черпати ідеї та сили, щоб розвиватися при цьому?**
У кожного свої методи і способи натхнення. Наприклад, я читаю розсилки найкращих міжнародних благодійних організацій – Save the Children, SickKids, Water.org і багатьох інших – мене надихає те, що роблять ці організації і люди. У подорожах, медитаціях, спілкуванні з людьми і зміні діяльності я завжди знаходжу нові ідеї. І звичайно ж, у роботі – що більше працюєш, то більше придумуєш.

**Скільки людей у вашій команді? Чи скорочували штат на карантині? Якщо так, то чи плануєте набирати знову людей? Чому?**
Зараз у нас 30 людей. Нам вдалося зберегти команду повністю і нікого не скорочувати.
У перший день карантину до нас вийшло двоє нових людей, і недавно до нас приєднався ще один фандрейзер. Щоб ефективно допомагати нашим підопічним, нам потрібна сильна команда. Ми вкладаємось у кожного співробітника, і це окупається сторицею для наших підопічних.

**Працюючи у фондах, потрібно мати дуже стійку психіку, адже ви часто стикаєтесь з людським горем. Чи важливо бути при цьому «на позитиві» і як це зробити, якщо самій важко?**
Важливо бути людиною і пам'ятати, чому ви почали займатися тим, чим займаєтеся. Також важливо приділяти час та увагу собі і своїм потребам, за необхідності перемикатися на себе. Всі люди відчувають повний спектр емоцій, і це нормально. Дивно зображати єдинорога, коли на душі шкребуть кішки. Важливіше бути щирим із собою і людьми, і якщо немає ресурсу для себе, то і для інших його не буде.

# *РЕСТОРАННИЙ РИНОК ЗМІНЮЄТЬСЯ*



## *ОЛЕНА БОРИСОВА ПРО ТЕ, ЯК ЖИТИ ЗАКЛАДАМ ХАРЧУВАННЯ ПІСЛЯ КАРАНТИНУ*

РЕСТОРАННИЙ БІЗНЕС, ЯК І ВЕСЬ БІЗНЕС ЗАГАЛОМ, ДУЖЕ ВАЖКО ПЕРЕЖИВ КАРАНТИН. У БІЛЬШОСТІ ВИПАДКІВ ВСЕ ЗАКІНЧИЛОСЬ КРИЗОЮ. ПРОТЕ ДЕЯКИМ БІЗНЕСМЕНАМ-РЕСТОРАТОРАМ ВДАЛОСЬ НЕ ТІЛЬКИ ВТРИМАТИСЬ НА ПЛАВУ, А Й ПОВЕРНУТИ СИТУАЦІЮ В КРАЩИЙ ДЛЯ СЕБЕ І СВОЄЇ СПРАВИ БІК.
ПРО ТЕ, ЯК ВДАЛОСЬ ВРЯТУВАТИ РЕСТОРАННИЙ БІЗНЕС ТА ЯКІ ТЕХНІКИ НАЛАГОДЖЕННЯ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ ХАРЧУВАННЯ Є НАЙДІЄВІШИМИ, РОЗПОВІДАЄ ДИРЕКТОР «СІМ'Ї РЕСТОРАНІВ ДМИТРА БОРИСОВА» **ОЛЕНА БОРИСОВА**.

**Зараз період «виведення» бізнесу з кризи після карантину, на що порадите підприємцям звернути увагу в першу чергу?**
Раджу зважати на те, що ситуація буде нестабільною щонайменше рік. Тож необхідно бути гнучкими. А для того аби бізнес був гнучким, в його основі має бути система, прозорі та адаптивні бізнес-процеси. Крім того, дуже важливо визначити стратегічні цілі бізнесу. «Якось пережити кризу» – це не стратегія. Компанії, які зосереджуються на тому, аби якось «латати дірки», закриваються першими. Необхідно чітко розмежовувати тактичні завдання та стратегічні цілі, які допоможуть бізнесу залишатися сталим за будь-яких умов.
Наприклад, наразі в ресторанному бізнесі відбуваються значні зрушення. Ми аналізуємо, як змінюється попит у різних сегментах, і, зважаючи на це, ставимо перед ресторанами реалістичні фінансові плани та оптимізуємо під них процеси. Завдяки такому підходу навіть ті ресторани, які були орієнтовані на міжнародних туристів і постраждали найбільше, залишаються рентабельними. Водночас ми розуміємо, що тренд наступних років – це smart casual сегмент, стрімкий розвиток фуд-холів, несподівані колаборації та діджиталізація. Тож, крім щоденної операційної рутини, ми дуже багато уваги приділяємо цим напрямам. Наша мета – не якось врятувати робочі заклади, а бути одним з лідерів ринку.

**Як і де бізнесменові знайти нові ідеї для відновлення і подальшого просування бізнесу?**
Найкращий канал для просування бізнесу – це щасливі гості, які хочуть повертатися до закладу та рекомендувати його друзям. Тож я б радила шукати нові інструменти не в комунікації, а в керуванні клієнтським досвідом. Подумайте над тим, яких продуктів та сервісів зараз чекає людина. Коли ми визначаємо такі речі, користуємося підходом job to be done. Від дозволяє краще зрозуміти, що і навіщо купують люди. Так ми прийшли до розуміння перспективності фуд-холів на кшталт Gastrofamily Market. Адже вони дають змогу за психологічно комфортною ціною до 100 гривень обрати одну з безлічі комбінацій страв та напоїв, отримати замовлення протягом 5 хвилин, і все це – в яскравому стильному місці. Коли людина отримує більше, ніж вона очікувала, ви досягаєте головної маркетингової цілі – отримуєте лояльного клієнта, який повернеться.

**Як вважаєте, конкуренція після карантину отримала інший формат? Чому?**
Ресторанний ринок змінюється, але ми ще не знаємо напевно, яким він буде. Історія твориться тут і зараз. Поки я б робила лише короткострокові прогнози і щотижня оцінювала б ситуацію та корегувала плани. Наприклад, ми бачимо, що майже не змінився fine dining сегмент, він навіть трохи зріс. Це підтверджують показники Oxota na Ovets та колеги

по ринку. Заклади середнього сегменту зменшили обсяги десь на 30%. Хтось зміг під це оптимізувати модель і працює, хтось – ні. Заклади закриваються, заклади відкриваються. Це нормальний для ринку процес, який зараз просто став ще більш динамічним та непередбачуваним.

**Які позитивні, на вашу думку, моменти привніс карантин у процес ведення бізнесу і в життя бізнесменів загалом?**

Я вважаю, що цей карантин допоміг сфокусуватися на найбільш важливих речах, у чомусь допоміг оптимізувати процеси та ухвалити ті важкі рішення, які варто було б ухвалити раніше. Він виступив каталізатором багатьох болючих, але дуже потрібних змін. Він дуже багато чого показав нам про відносини – особисті, робочі, партнерські. І вже від нас залежить, чи вистачить нам мудрості та любові, аби скористатися цими уроками.

**Якщо бізнес «помер» на карантині, чи можна (і чи варто) зараз пробувати його відновлювати?**

Це залежить він дуже багатьох речей. Треба дивитися всю попередню історію, фінансові звіти тощо. Можу сказати лише щодо ресторанів. Є варіант: намагатися зберегти та врятувати всі заклади, навіть якщо їхня бізнес-модель не відповідає ринковим реаліям. Я певна, що це шлях в нікуди. Натомість можна ухвалити важке рішення і закрити неадаптивні проєкти і сконцентруватися на тих, що можуть генерувати прибуток, та на тих, які поможуть закрепити позиції бізнесу в майбутньому.

Такі рішення варто ухвалювати, аналізуючи цифри, і керуватися раціо, а не емоціями, хоча іноді відпускати проєкти досить важко.

**А чи варто зараз, у післякарантинний період, відкривати новий бізнес або краще почекати «кращих часів»?**

Це теж залежить від багатьох факторів. Насправді, зараз непоганий час, аби відкрити заклад. На ринку дуже багато вільних приміщень, можна домовитися про адекватні умови оренди. Є пропозиція на ринку праці. Є можливості створити нішу або добре вписатися в ту категорію, що вже існує. Можна знайти непогані партнерські умови. Наприклад, ми зараз пропонуємо дуже низькі ціни на франшизи наших брендів. Однак все це треба робити, якщо є ресурси для інвестицій. Вкладати останнє або набирати борги заради мрії відкрити свій бар я б не радила.

**Які техніки налагодження роботи ресторанів ви можете порадити? І як бізнесу витримати жорсткі перевірки інстанцій?**

Це дуже широке питання. Воно напряму пов'язане з якістю менеджменту компанії та керування операційними процесами. Ми розвиваємося як системна компанія, тож такі питання перед нами не стоять – всі департаменти працюють за стандартами та чек-листами, кухні працюють за нормами HACCP, ми не боїмося перевірок та несемо 100% відповідальність за якість продукту. Єдине, що змінюється: наразі всі ці процеси ми автоматизуємо та діджиталізуємо. До кінця року ми маємо створити власне IT-рішення для ще більш гнучкого та прозорого керування абсолютно всіма процесами, які відбуваються в 50+ ресторанах.

**Як карантин вплинув на ресторанний бізнес загалом? Ваші прогнози щодо ресторанного бізнесу наприкінці цього року?**

Відбувалася певна поляризація. Криза менше вплинула на fine dining та smart casual сегменти, але стала випробуванням для casual закладів із середнім чеком у 250–300 гривень. Це пов'язано із падінням доходів у середнього класу. В Україні і так немає розвинутої звички їсти поза домом, а в кризові часи це ще більше помітно. В будь-якому разі, поки ще зарано реально оцінювати ситуацію. Думаю, треба почекати ще 2–3 місяці. Подивитися, що буде тоді, коли у всіх скінчаться орендні канікули або знижки. Зрозуміти, якими будуть карантинні обмеження восени. За моїми передчуттями, до нового року закриється близько 40% закладів. Але, звісно, на їхньому місці з'явиться щось нове. Так працює бізнес. Поки що найкраще, що ми можемо робити, це бути реалістами, адекватно оцінювати ситуацію на ринку та свої показники, ухвалювати зважені, а не емоційні рішення...



# 28-30 ЖОВТНЯ 2020

## ЗАПРОШУЄМО ВІДВІДАТИ ВИСТАВКУ ІНТЕР'ЄРНИХ ТРЕНДІВ ТА ТЕНДЕНЦІЙ

DESIGN LIVING TENDENCY

МЕБЛІ
СВІТЛО
ДОМАШНІЙ ТЕКСТИЛЬ
ДЕКОР ВІКНА
ІНТЕР'ЄР

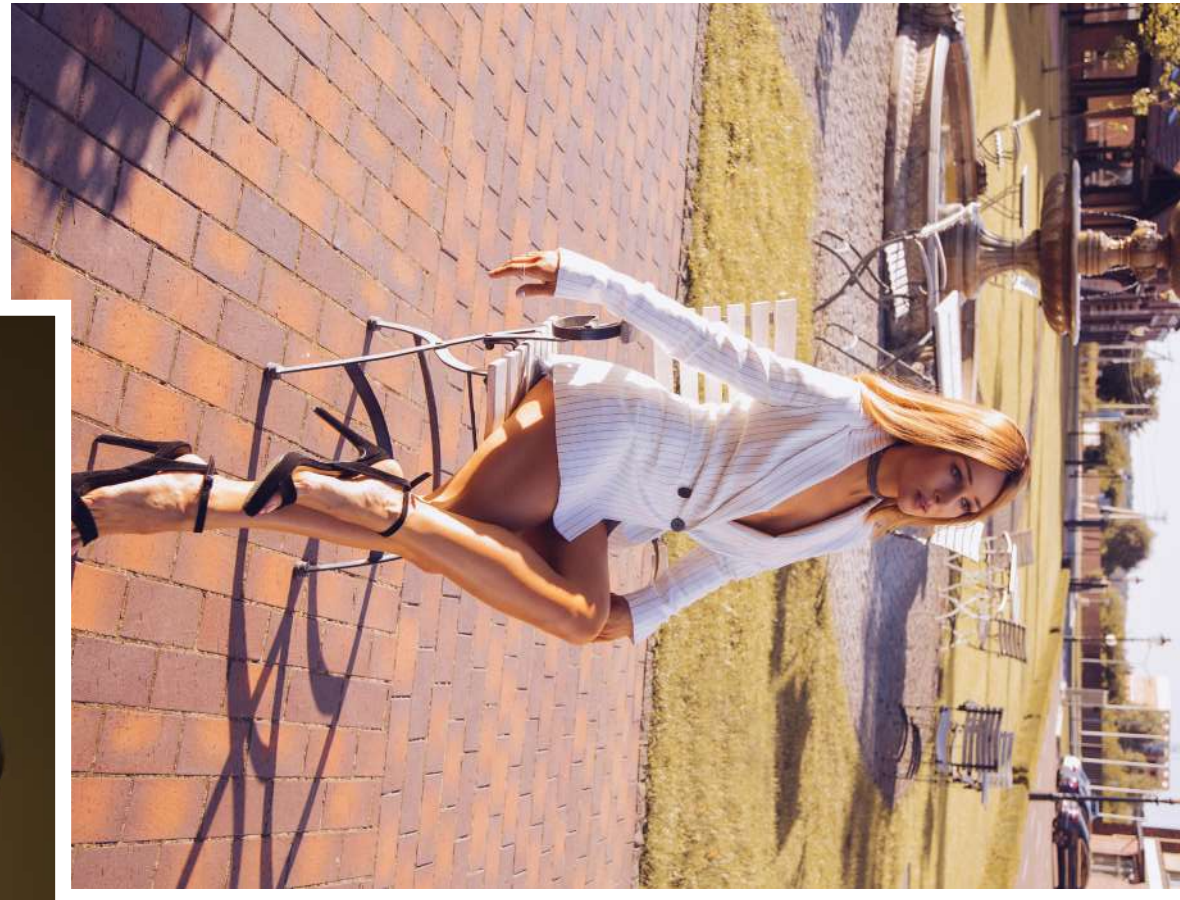


Наведи камеру та дізнайся більше!

→ МВЦ
Ⓜ ЛІВОБЕРЕЖНА
Київ, Броварський проспект, 15

ОРГАНІЗАТОР:
Тел/факс: +38 (044) 461-99-55
E-mail: furniture@kmkya.kiev.ua
**http://www.dlt.kiev.ua**





# *COVER STORIES*

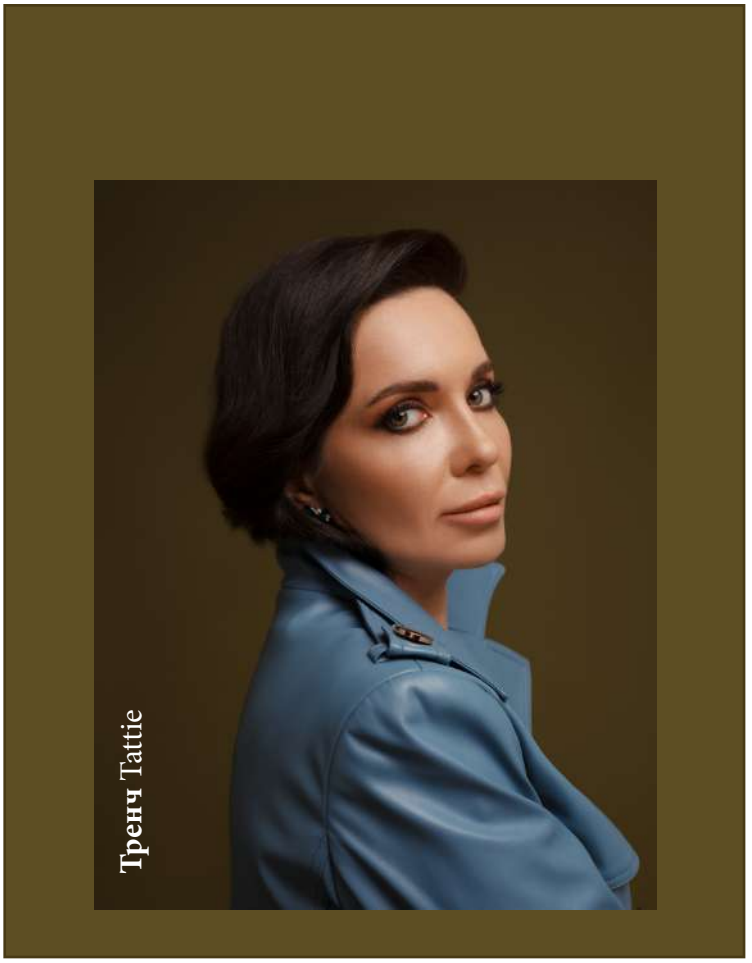
# ЗАСНОВНИЦЯ КЛІНІКИ ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ АННА ОГУРЦОВА ПРО ЛЮДСЬКУ КРАСУ ТА СВОЮ ПРОФЕСІЮ

Інтерв'ю «Печерська Асамблея»



**Фотограф:** Андрій Іваськів
**Стиліст:** Олена Атаманенко
**Візажист/парикмахер:** Наталія Малюкевич

**Костюм, пальто** L.A.B BY TERNOVSKAYA
**Сережки** власність стиліста



**Тренч** Tattie

БУТИ КРАСИВОЮ – МРІЯ КОЖНОЇ ЖІНКИ. ТА ЩО ТАМ ЖІНКИ – ЛЮДЕЙ НА ВСІЙ ПЛАНЕТІ! ХТО Б ЩО НЕ КАЗАВ – А ВСІ МИ КУПУЄМО КІЛОГРАМИ БАНОЧОК КРЕМУ ТА ЧИТАЄМО ПРО РІЗНІ СЕКРЕТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОСТІ ТА КРАСИ. У СУЧАСНОМУ СВІТІ НЕ ПРИДУМАЛИ, ЗДАЄТЬСЯ, ТІЛЬКИ ЕЛІКСИРУ ВІЧНОГО ЖИТТЯ, А ОТ ВСЕ ІНШЕ ВИРІШИТИ МОЖНА. ТАК ВВАЖАЄ **АННА ОГУРЦОВА** – ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІКАР-ДЕРМАТОЛОГ ТА ЗНАВЕЦЬ СВОЄЇ СПРАВИ.
АННА В МЕДИЦИНІ ВЖЕ 26 РОКІВ, НЕЩОДАВНО ВІДКРИЛА У КИЄВІ ВЛАСНУ КЛІНІКУ ЕСТЕТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ТА КРАСИ VIVA MEDICAL. В ЕКСКЛЮЗИВНОМУ ІНТЕРВ'Ю ВОНА РОЗПОВІЛА ПРО СВОЮ СПРАВУ І ВІДПОВІЛА НА НАЙПОПУЛЯРНІШІ ЗАПИТАННЯ ПРО УКОЛИ КРАСИ ТА ЗМІНУ ЗОВНІШНОСТІ.

**Анно, ви нещодавно відкрили свою клініку Viva Medical. Як пройшло відкриття?**
За щасливим збігом обставин відкриття відбулося рівно через 9 місяців після того, як я забажала переїхати до Києва і відкрити професійний простір своєї мрії.
Церемонія відкриття пройшла феєрично, урочисто і дуже зворушливо. Цю щасливу мить розділили зі мною моя сім'я, друзі, колеги і мої вірні партнери. Дуже шкода, що багато хто не зміг бути присутнім через ситуацію, що склалася, але їхню підтримку я відчувала навіть на відстані.

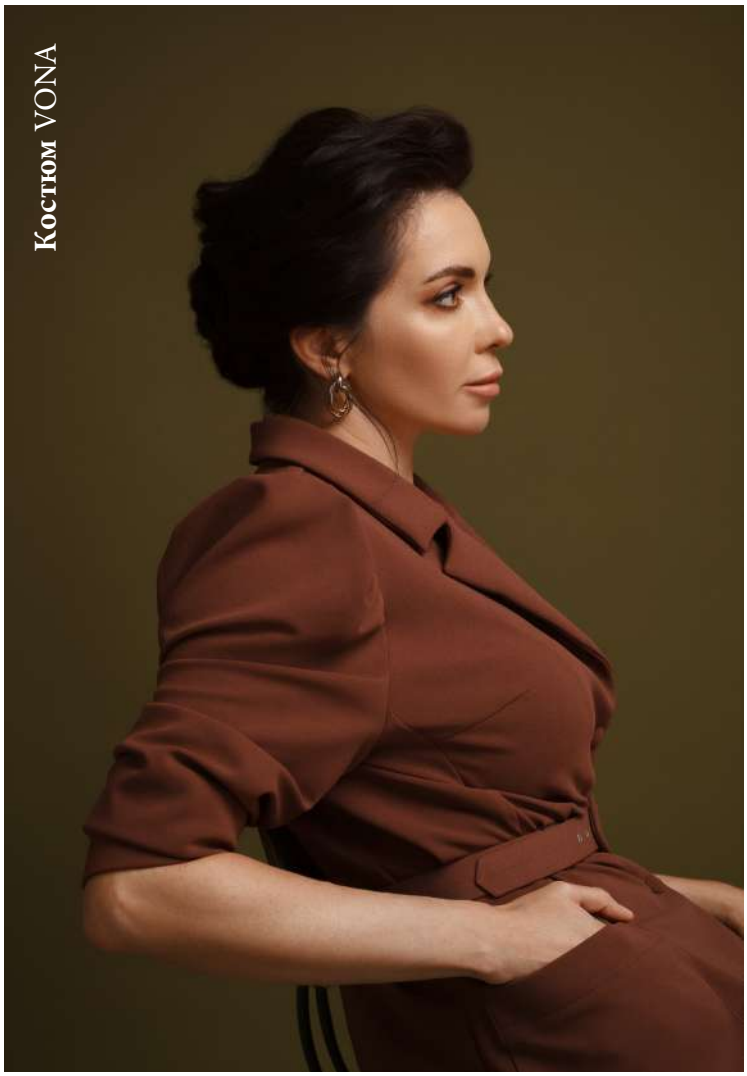
**Цікаво, а чому ви взагалі вирішили відкрити свою клініку?**
Все сталося заплановано, огранічно і своєчасно, тобто у свій час.
Я лікар з великим досвідом і вже маю незаперечну, визнану в усьому світі експертність в естетичній медицині. Щорічно до мене приїжджають і прилітають десятки тисяч прекрасних людей з України та усього світу, щоб з моєю допомогою ставати більш гармонійними і щасливими, а також сотні колег, які бажають перейняти мій досвід.
Настав час створити велику, комфортну, оснащену за останнім словом техніки, сучасну клініку, де я буду почуватися як удома, зможу акумулювати свої сили та куди без перепон у будь-який час зможуть прилетіти всі мої мрійники!

**Хто у вашій команді?**
У моїй команді професіонали своєї справи: естетисти, косметологи, дерматологи та пластичні хірурги.

**А з чого все починалося у вашій кар'єрі?**
Косметологією та дерматологією я захопилася ще в студентські роки, коли з цікавості побувала на консультативному прийомі легендарного дерматолога Бєляєва, який надалі взяв мене в учні. Я закохалася в професію і донині осягаю її таїнства... Косметологія – прикладна галузь дерматології, і вона є невід'ємною частиною моєї професійної душі вже 23 роки.

**Коли і як ви зрозуміли, що хочете присвятити себе саме цій справі?**
Я не пригадаю день і годину, тому що все відбулося природним чином, коли я почала застосовувати косметологічні методи в реабілітації моїх дерматологічних пацієнтів. Потім вже з'явилися ін'єкційні й апаратні естетичні методики, і я розширила свої можливості в гармонізації та б'ютифікації зовнішності шляхом поєднання всіх цих технологій.

**Ви вже 26 років у медицині. Це ж так багато! Розкажіть коротко, що за цей час було зроблено?**
Так, це не мало! Але коли ти захоплений і закоханий в те, що робиш – час летить непомітно! За цей час я отримала професію, кілька спеціалізацій, захистила дисертацію, отримала патенти на винаходи, народила дочку, відкрила не одну свою справу, стала тренером і спікером світових компаній, навчила сотні лікарів з усього світу, виросла і створила свою унікальну експертність. Йду далі до намічених рубежів, і допомагає мені у всьому моя сім'я і моя мрія.



**Костюм** VONA

**Розкажіть детальніше про свій шлях як фахівця. Озираючись назад, що було найскладнішим у житті і в кар'єрі?**

У сім'ї я один медик, і в ті пострадянські часи було непросто стати тим, ким ти хочеш. Багато хто мене зрозуміє! Захоплення шкірою було досить дивним для моїх друзів, тому що першокурсники зазвичай мріяли про хірургію. Моє хобі швидко переросло в майбутню професію, я займалась наукою і закінчила університет з червоним дипломом. Потім – Інститут дерматології та венерології Академії медичних наук України, аспірантура, наукові праці, статті, винаходи і конференції, стаціонар та клінічна робота.

Дерматологію, скільки себе пам'ятаю, поєднувала з косметологією та відкрила свою справу ще у 26 років. Найскладнішим було поєднувати офіційну роботу, приватну практику, тренерство з материнством. За ці роки виробився таймінг і строгий графік під назвою «встигнути все можна і потрібно»!

**Розкажіть про свою клініку. Чим вона відрізняється від інших?**

Моя клініка – це професіональна проєкція моєї душі. Вона, як і я, унікальна своєю експертністю та професіоналізмом, а також особливим підходом до створення бажаного естетичного портрета моїх пацієнтів. У своїй клініці я зібрала сузір'я найсучасніших та найефективніших технологій, та з їх допомогою керую часом і без фотошопу стираю з облич вікові зміни.

Я відрізняюся тим, що, хоч як дивно звучить, не продаю технології і модні інструменти краси. А як архітектор: з'єдную воєдино мрії і бажання моїх пацієнтів, їхню безумовну довіру й очікування, мій величезний досвід та знання і створюю цілісний, довгостроковий, натуральний і гармонійний результат. Моя філософія і суть – це гармонізація людини, справжнє мистецтво. А точкову корекцію окремо взятих деталей обличчя або тіла стандартними методиками вважаю ремеслом, одним з безлічі подібних...

**З якими питаннями та проханнями до вас звертаються пацієнти найчастіше?**

До мене звертаються прекрасні люди, що формують свої запити абсолютно по-різному. Частина з них звертається з метою непомітно для оточення поліпшити та гармонізувати свою зовнішність, щоб подобатися собі або утримати популярність у своєму середовищі. Вони довіряють мені своє обличчя зі словами: «Хочу бути молодшим, свіжішим, хочу подобатися собі». Інша частина приходить з чіткими шаблонами краси і бажанням «зробити, як на цій фотографії або сторінці Instagram, вважаючи, що така б'ютифікація додасть їм шарму та привабливості. У всіх випадках я чітко розумію причину таких бажань і створюю неповторний, молодий, свіжий образ, що гармонійно вписується у вік, статус і соціум моїх пацієнтів.



*МОЯ ФІЛОСОФІЯ І СУТЬ – ЦЕ ГАРМОНІЗАЦІЯ ЛЮДИНИ, СПРАВЖНЄ МИСТЕЦТВО.*

**Костюм** VONA
**Сережки** власність стиліста
**Взуття** власність героїні



**Костюм** VONA



**Блуза** Vorozhbyt & Zemskova
**Сережки** власність стиліста

> *КЕРУЮЧИСЬ СВОЇМ ВЕЛИКИМ ДОСВІДОМ І БАГАЖЕМ ЗНАНЬ, ТЕПЕР Я ВЖЕ ТОЧНО ЗНАЮ: НЕРОЗВ'ЯЗНИХ ПРОБЛЕМ І ЗАВДАНЬ НІ В МЕДИЦИНІ, НІ В ЖИТТІ НЕМАЄ!*

**Які послуги можуть надати у вашій клініці?**
За показниками за допомогою гігієнічних, ін'єкційних, апаратних і малоінвазивних хірургічних технологій ми можемо відкоригувати практично всі недоліки зовнішності і вікові зміни обличчя та тіла.

**Ви ведете свій блог, де ділитесь корисними порадами з фахівцями. Також ведете курси, вебінари. Як все встигаєте? Звідки черпаєте натхнення?**
Намагаюся все встигати, працюю і консультую первинних і постійних пацієнтів особисто, оскільки вважаю, що в питаннях здоров'я не може бути секретарів і посередників. Кожна історія перетворення – це маленьке життя, яке залишиться в серці теплом і довірою один до одного. Відповідаю на листи і СМС, часом – ночами. Нічого не поробиш, всім нам потрібна персональна увага та ставлення. Ось днями буду брати участь у конгресі як експерт – вже підготувала свої нові спостереження і методики, готова поділитися прекрасними результатами. Розробила графік ефірів і вебінарів для моїх пацієнтів на пів року вперед, постараюся йому слідувати, якщо мене повністю не проковтне робота!

**Скажіть, чи є для вас, як для дерматолога-професіонала, нерозв'язні проблеми? Чи стикалися колись з такими?**
Керуючись своїм великим досвідом і багажем знань, тепер я вже точно знаю: нерозв'язних проблем і завдань ні в медицині, ні в житті немає! Завжди є одна можливість знайти вихід і сто причин його не шукати. Завжди шукаю можливість всіма доступними способами.

**Скажіть, як професіонал цієї справи, чи варто насправді дівчатам робити уколи краси?**
Я не проти ніяких уколів, але скажу так: всі втручання необхідно робити за показаннями і просто так не ранити організм, інакше він нам цього не пробачить. За показниками можна вдаватися до всіх методик гармонізації та б'ютифікації в той момент, коли це необхідно і виправдає очікування пацієнта!



# ДІВЧИНА, ЯКА НАДИХАЄ

Інтерв'ю «Печерська Асамблея»



У ЖИТТІ ЦІЄЇ ДІВЧИНИ БУЛО БАГАТО НЕГАРАЗДІВ ТА НЕПРИЄМНОСТЕЙ, ПРОТЕ ВОНА ТОЧНО ЗНАЄ, ЯК САМЕ ЇХ ПОДОЛАТИ. ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ, ПОЛЮБИТИ СЕБЕ ТА НЕ ЗВАЖАТИ НА ТЕ, ЩО ГОВОРЯТЬ ПРО ТЕБЕ ІНШІ. **ЗЛАТА ОГНЄВІЧ** РОЗКАЗАЛА ЖУРНАЛУ «ПЕЧЕРСЬКА АСАМБЛЕЯ» ПРО НОВИЙ АЛЬБОМ, НОВІ ПІСНІ ТА КАМЕРНИЙ КОНЦЕРТ, ЩО ВІДБУДЕТЬСЯ ЗОВСІМ СКОРО, А ТАКОЖ ПОДІЛИЛАСЯ НАЙПОТАЄМНІШИМ: ВІДКРИЛАСЯ, ЯК ЦЕ – ПОЧУВАТИСЯ ОНОВЛЕНОЮ ТА БУТИ ГОТОВОЮ ДО НОВИХ СТОСУНКІВ.

**Ваш новий альбом відрізняється від попередньої творчості – за вайбом, меседжем, ритмами. Наскільки ви почуваєтеся зараз іншою – новою, оновленою, і що дає вам це відчуття?**
Я відчуваю світло і неабияку силу, а ще – неймовірне натхнення створювати музику. Я хочу дати крила новим пісням, я хочу розмовляти зі слухачем за допомогою глибоких меседжів. Наразі працюю над наступним альбомом і новим синглом, який з'явиться вже цього року. Ми зробили його разом з талановитим саундпродюсером MORPHOM, це буде нашою другою спільною роботою після треку «Беги». Ви сказали «оновлення», це дуже точне визначення мого стану, в якому перебуваю весь рік, і мені подобається. Я нарешті відчула бажання впустити кохання у своє життя!

**Ви збентежили новинні стрічки та соцмережі обкладинкою нового альбому. Чи важко було для вас погодитися на еротичну фотосесію?**
Колись давно одна людина сказала мені багато образливих слів стосовно таланту, зовнішності тощо. Через те з'явилися комплекси, які заважали бути щасливою, повноцінною людиною. Я багато працювала над собою, щоб навчитися приймати себе, своє тіло та власну особистість. У цій фотосесії є подих мистецтва, вона – про жінок, натуральну красу, про жіночу стихію та силу. Мій альбом і називається «Богиня», бо я вважаю кожну жінку прекрасною богинею.

**Як ви підтримуєте себе у формі? Є якісь ваші особисті секрети краси, б'юті-ритуали?**
Мабуть, я нічого нового не розповім, якщо скажу, що зранку випиваю склянку теплої води і намагаюсь спати по 8 годин на добу. Обожнюю засоби догляду за шкірою, у складі яких є гіалурон, вітамін С, ретинол. Роблю кисневі маски з ефектом суперліфтинг, вони збагачують шкіру киснем. Подобаються апаратні процедури – лазерний карбоновий пілінг, RF-ліфтинг, а також дуже серйозна процедура, яку проходжу лише раз на рік, – кавітація окремих ділянок тіла. В авто у мене завжди бокс із патчами під очі, в холодильнику також. Це моя особиста швидка допомога зранку! Але головне – стан вашої душі і свідомості. Уникайте негативу, культивуйте в собі любов до людей, всесвіту і радійте кожному дню.

**У кліпі «Богиня» знялися різні дівчата – нестандартної зовнішності, із формами, різного віку. Як ви самі ставитеся до колись сформованих стандартів краси, які зараз руйнуються?**
Я вважаю, що на жінок звідусіль йде психологічний тиск: як потрібно виглядати, що носити та неодмінно прагнути до ідеальних пропорцій тіла. Скільки дівчат говорять собі: «Ось схудну, і тоді почнеться нормальне життя». А жити потрібно зараз, насолоджуючись кожним моментом! Хоча прихильниць бодіпозитиву і звинувачують у ліні, мовляв, під цим гаслом ховається банальне небажання працювати над собою. Але, я повторюся, суспільство змінилося, ніхто не зобов'язаний відповідати чиїмсь нормам і стандартам. Кожна людина заслуговує на право бути собою, і я повністю підтримую таку ідею. Я помітила, що у нас гостро розвинене бажання сподобатися чоловікові. Європейські жінки взагалі не переживають з цього приводу, у них дуже висока самооцінка, яка дозволяє жити повноцінно і любити себе у будь-яких проявах. Коли вийшов наш соціальний проєкт «Моє тіло – моє діло» на пісню «Богиня», я відчула неймовірний відгук жіночої аудиторії! Дівчата надсилали в директ дуже зворушливі листи, знімали свої відео та дякували за пісню-мотивацію. У мене є сила, і я ділюся нею зі своїм слухачем за допомогою музики.



**В одному з інтерв'ю ви розказали про деструктивні стосунки з чоловіком, з яких вчасно втекли. Що можете порекомендувати жінкам, яким довелося зіткнутися з цим? Як відновити себе, свою впевненість та сили після таких стосунків?**
Якщо ситуація критична, варто йти до психотерапевта і приймати антидепресанти, цього не треба боятися. Якщо у вас болить щось, ви ж йдете до лікаря? Тут схожа ситуація, якщо душа болить, треба її лікувати. Щодо стосунків я маю одне правило: приймати партнера повністю, не ділити його на чесноти й недоліки. Якщо у вас внутрішній конфлікт, дозвольте собі піти. Кожен, хто хоче нас скривдити, сам по собі закомплексована і слабка людина. Тим більше, любі жінки, у світі мільйони чоловіків, треба простіше ставитися до цього.

**У вас, на жаль, є й інший негативний досвід – зі сталкером, людиною, що переслідувала вас і вашу родину. Це, звичайно, дуже сильно впливає на почуття безпеки, тривожність, загальний стан. Як пережити таку подію та не боятися знову вийти на вулицю?**
Я вже на другий день після нападу виходила пізно ввечері на вулицю. Звичайно, було неприємно, але я сильна людина і розумію, що таким хворим місце в лікарні. На жаль, закон в Україні не захищає у цих випадках, тому треба опиратися на власні сили. Я не відчуваю тривоги стосовно цього нападу і вже забула, коли востаннє бачила нападника. Знаєте, тут важливо не обслуговувати власні страхи, життя йде далі, і воно напрочуд прекрасне!

**Ви стали вегетаріанкою та перейшли до усвідомленого способу життя. Це була різка зміна чи поступова? Це було важко для вас? Що порекомендуєте тим, хто тільки планує такий перехід?**
Будь-яка зміна в харчуванні потребує поступових кроків. У мене була така схема: спочатку відмовилась від молока, потім – від інших молочних продуктів. А от м'ясо одразу перестала їсти, я його особливо ніколи й не любила. Залишила в раціоні морепродукти, інколи дозволяю собі козячий сир, у ньому найменший вміст лактози. Взагалі відчуваю легкість, набагато більше енергії, покращився обмін речовин. Мені підходить саме така система харчування, а всім охочим раджу прислуховуватися до власного організму і за потреби звернутися до професійного дієтолога. Стосовно усвідомленого способу життя – це мої особисті відчуття на клітинному рівні. Нещодавно були зйомки, під час яких ми обговорювали збереження природних ресурсів і сортування сміття. В Україні тільки зараз почали про це замислюватися, нехай так, але цей імпульс мені дуже до душі. Зростає нова генерація, і ми з вами живемо в унікальний час: наприклад, завдяки винаходу 16-річного хлопчиська з'явилася можливість очистити океан від тонн сміття.



*ЩОДО СТОСУНКІВ Я МАЮ ОДНЕ ПРАВИЛО: ПРИЙМАТИ ПАРТНЕРА ПОВНІСТЮ, НЕ ДІЛИТИ ЙОГО НА ЧЕСНОТИ Й НЕДОЛІКИ.*



*ЦЕ ЦІЛА ФІЛОСОФІЯ – ТИ ДІСТАЄШ УЛЮБЛЕНУ «ПЛИТУ», ВМИКАЄШ І НАСОЛОДЖУЄШСЯ ТЕПЛИМ ЛАМПОВИМ ЗВУЧАННЯМ.*

На Марс літають приватні експедиції, технології стрімко розвиваються, суспільство змінюється. Я є громадянкою світу, і мені близькі ідеї прогресивної частини людства.

**Як на вас впливає популярність, активність у соцмережах? Вам хочеться іноді вимкнути усе це, видалити та взагалі ніколи більше не повертатися в онлайн?**
Мені складно назвати себе блогером, хоча я люблю багато чим ділитися у своєму інста. У блогерів інша історія – вони не мають права на паузи, потрібен постійний контент, активність і залучення аудиторії. Я в цьому плані чиню просто: якщо потрібна пауза, роблю її. Хоча останнім часом все більше відчуваю відповідальність перед підписниками і максимально ділюся всім, про що думаю. Мені навіть подобається вести інстаграм, адже завжди роблю це сама. Бо вважаю, в іншому випадку все буде несправжнім. Там мають бути саме мої думки, світогляд, словом – моя особистість.

**У новому альбомі ви заспівали пісню на вірші Андрія Хливнюка з гурту «Бумбокс». Чи є шанс, що ви виконаєте її дуетом? Взагалі, чи хотіли б ви зробити дует із кимось з виконавців, хто б це міг бути?**
Думки щодо дуету є, але я шукаю ту саму пісню та імпульс, з ким цей дует може виникнути. Були думки щодо співпраці з гуртом «Без Обмежень», як знати, можливо, ми знайдемо натхнення і створимо гарний матеріал. Щодо пісні «Ти обіцяв», вона дуже особиста, я не бачу там другого виконавця. Коли я створювала музику на вірші Андрія Хливнюка, уявляла собі глибоку і драматичну історію, в якій вже немає місця дружбі, коханню. Це пісня-сповідь, емоційно мені важко її співати, тому я виконую її не на кожному концерті.

**Яка музика впливає на вашу творчість зараз?**
Із раннього дитинства я слухала вініл із записами Прокоф'єва, Рахманінова, була і джазова музика: Біллі Голідей, Елла Фіцджеральд, прекрасні записи оркестру Дюка Еллінгтона та багато іншого. Так вийшло, що зі складного жанру я прийшла у відносно легкий, як це може здатися, поп-жанр. Сам поп-жанр – це свого роду еклектика, поєднання з різними елементами: від фанку до соулу, запозичення гармоній з класики і навіть моєї улюбленої ери крутих семплів, які так любили хіп-хопери кінця 80-х – початку 90-х років. Якщо говорити про співачок, на мене вплинули ретродіви 70-80-х років зі своєю красою, силою і харизматичною подачею на сцені: Даліда, Тіна Тернер, Донна Саммер, з більш сучасних – Вітні Х'юстон, моя улюблена співачка. Вдома я слухаю винятково вініл. Я, можна так сказати, «віниловий маніяк». З кожної подорожі привожу пластинку або шукаю рідкісні записи на різних сайтах. Це ціла філософія – ти дістаєш улюблену «плиту» (програвач – прим. ред.), вмикаєш і насолоджуєшся теплим ламповим звучанням. Одна з рідкісних платівок – запис концерту Дієго Сігала, короля фламенко. Я була на його концерті в Мадриді, це найкраще, що зі мною траплялося. Мене надихає творчість Біллі Айліш, її неповторний голос! А зараз на репіті – PJ Morton «The piano album», це суміш R&B, фанку і соулу, просто захват!

**Зовсім скоро – у жовтні – у вас запланований камерний концерт. Ви якось особливо готувалися до нього? Які сюрпризи готуєте шанувальникам?**
Концерт відбудеться в моєму улюбленому форматі: суцільна музика, трохи імпровізації та розмова зі слухачем, наче з давнім добрим другом. У нас прекрасний бенд, який мене завжди надихає на сцені. Саме такий формат концерту я роблю вперше, це буде справжній акустичний концерт. Я презентую пісні з нового альбому «Богиня» і, звичайно, здивую вас цікавими версіями хітів, перевірених часом. Ми з гуртом проводимо багато часу у нашій творчій студії Kaska records, де готуємо цю акустичну програму.

**Де знаходяться ваші «місця сили» – місця, куди ви повертаєтеся, щоб «підзарядитися», відпочити, віднови-тися?**
Однозначно: Карпати – моє місце сили. Є улюблений екокурорт, там неймовірно красиво, тихо. Я можу поїхати на кілька днів і набратися нової енергії. Гори дуже заряджають, я це знаю, адже виросла в Криму. А ще – море, щоб плавати довго і говорити душею. Я люблю природну стихію і відчуваю, як вона тече в мені. До Дня Незалежності ми з режисером Валерієм Погонським зняли mood video «Сила поколінь». Зйомки почалися о 4 ранку, локація була як у кіно – у мене від її краси просто дух захоплювало! Є якась жіноча сила в самій природі.

# CASHMERE & WHISKEY




Symbol "Cashmere & Whiskey",
Київ, ЖК "Новопечерські Липки",
вул. Драгомирова, 14
т. (066) 555-71-69

Symbol

# LIFESTYLE



# СПЕЦПРОЄКТ: СПОРТИВНА ФІЛОСОФІЯ УСПІХУ

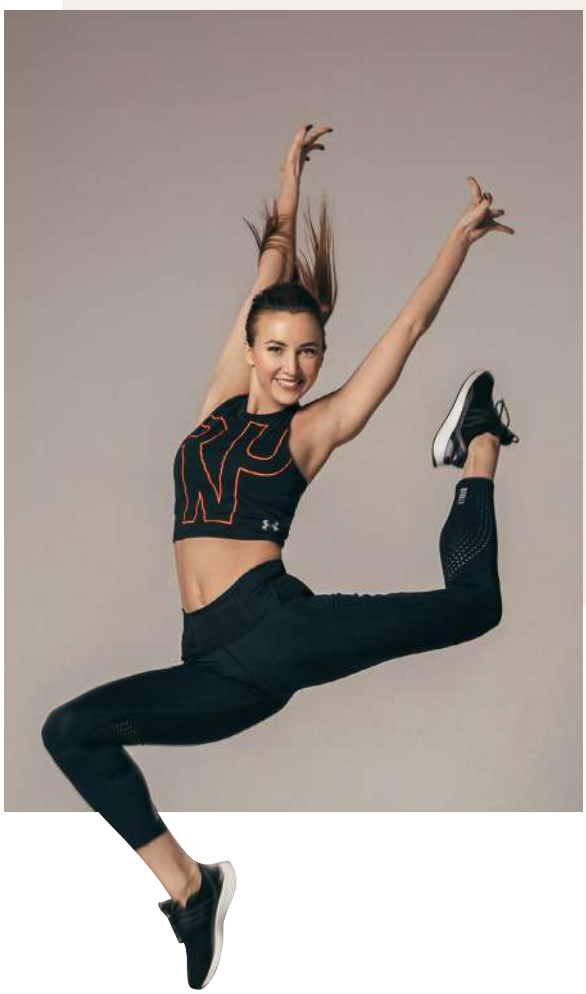
Інтерв'ю: Анастасія Лактіонова

ЖИТТЯ – ЦЕ РУХ, А СПОРТ – КЛЮЧ ДО НЬОГО! ІЗ ЦІЄЇ МИТІ ЗАБУВАЄМО ПРО ФРАЗУ «ОБІЦЯЮ ЖИТИ ПО-НОВОМУ ВЖЕ З НАСТУПНОГО ПОНЕДІЛКА» І СТАВИМО СОБІ ЗА МЕТУ БУТИ КРАЩОЮ ВЕРСІЄЮ СЕБЕ ВЖЕ ЗАРАЗ. НАШ СПОРТИВНИЙ СПЕЦПРОЄКТ – ПРО ТЕ, ЯК СТАВИТИ ПЕРЕД СОБОЮ МЕТУ ТА ЙТИ ДО УСПІХУ В БУДЬ-ЯКІЙ СФЕРІ НА ПРИКЛАДІ ДОСВІДУ ВІДОМИХ І УСПІШНИХ СПОРТСМЕНОК НАШОЇ КРАЇНИ. ЯКІ ВОНИ ЗА КАДРОМ? ПРО ЩО ЇХНІ ДУМКИ ТА ЯКА ІСТОРІЯ ЗА ПЛЕЧИМА У КОЖНОЇ? ПРО СВОЮ СПОРТИВНУ ФІЛОСОФІЮ УСПІХУ НАМ РОЗПОВІЛИ ТИТУЛОВАНІ УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНКИ: **АНІТА ЛУЦЕНКО, АННА РІЗАТДІНОВА** ТА МАРИНА БЕХ. ПОРАДИ ВІД ТИХ, ХТО ЗНАЄ, ЩО ТАКЕ БУТИ СИЛЬНОЮ ЖІНКОЮ І НАДИХАТИ ІНШИХ СВОЇМ ПРИКЛАДОМ.

# АННА *РІЗАТДІНОВА*

АННА РІЗАТДІНОВА – ВЗІРЕЦЬ ТАЛАНТУ, УСПІХУ Й СУМЛІННОЇ ПРАЦІ. ВОНА ГІМНАСТКА, БРОНЗОВА ПРИЗЕРКА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР І ТУРБОТЛИВА МАМА. АННА РОЗПОВІЛА НАШОМУ ЖУРНАЛУ ПРО ПЕРШІ КРОКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ, СПОРТИВНУ СЕКЦІЮ ДЛЯ СИНА ТА АВТОБІОГРАФІЮ «РОМАН ЗІ СПОРТОМ».





**Анно, ви обрали гімнастику чи вона вас?**
Моя мама – заслужений тренер із художньої гімнастики, тому я дуже багато часу проводила з нею на тренуваннях. Вперше я потрапила до залу в чотири роки, і мені дуже не сподобалось. Я сильно плакала і сказала, що більше ніколи туди не піду. Однак за рік повернулася й залишилася в гімнастиці на 17 років.

**Що ви відчували, коли отримували свої перші нагороди?**
Я посідала перші місця на чемпіонатах у Криму. Із цього приводу ходило багато чуток, що це все незаслужено й усі нагороди отримую тільки тому, що моя мама тренер. У якийсь момент я навіть почала сумніватися у своїх здібностях. Але коли стала виїжджати на чемпіонати України й посідати призові місця, то усвідомила, що в мені дійсно щось є.

**Скажіть, травми в спорті неминучі?**
Так, але я обійшлася без них. Спорт травмонебезпечний, але якщо ти професіонал, то просто не маєш права на поганий настрій або лінь.

**Ваш син Роман помітно підріс. Ви вже обрали для нього спортивну секцію?**
Я дуже хочу, щоб мій син став спортсменом. Сподіваюся, він загориться цією справою. Хочу, щоб він захопився тенісом, футболом або плаванням. Я мрію, щоб одного прекрасного дня я сиділа на трибуні й плакала від щастя, тому що на честь мого сина піднімають прапор України.

**Як залучати дитину до спорту?**
Батькам потрібно пам'ятати, що вони приводять дітей у спорт не для того, щоб реалізувати свої амбіції. До 10 років необхідно зацікавити дитину, зробити так, щоб вона бігла до залу й хотіла тренуватися. Це завдання і батьків, і тренера.

**Які плани на майбутнє – у кар'єрі, загалом у житті?**
Я написала автобіографічну книгу «Роман зі спортом», яка, найімовірніше, вийде влітку. Це мотиваційна книга про мою спортивну кар'єру, яка дасть відповіді на багато запитань тренерів, гімнасток і батьків. Наступний етап – відкриття спортивної школи для дітей, де навчатимуть гнучкості, розтяжки, але не просто на рівні здоров'я, а на більш професійному.

**Анно, що ви побажаєте читачам журналу «Печерська Асамблея»?**
Хочу побажати олімпійського настрою, справжнього спортивного духу, бачити мету й не помічати жодних перешкод.



# АНІТА *ЛУЦЕНКО*

НАША ГЕРОЇНЯ АНІТА ЛУЦЕНКО – МАЙСТЕР СПОРТУ, СРІБНА ЧЕМПІОНКА ЄВРОПИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ, БАГАТОРАЗОВА ЧЕМПІОНКА УКРАЇНИ З АЕРОБІКИ Й ФІТНЕСУ, ПРОФЕСІЙНА ФІТНЕС-ТРЕНЕРКА, ЕКСПЕРТКА ЗІ СХУДНЕННЯ, СПІВЗАСНОВНИЦЯ ОНЛАЙН-ПРОГРАМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТІЛА WOWBODY, ІНСТРУКТОРКА ШОУ «ЗВАЖЕНІ ТА ЩАСЛИВІ» І ТУРБОТЛИВА МАМА.



**Чи доводилося вам йти на жертви заради спорту?**
Найпершою жертвою був сон у дитсадочку, коли всіх укладали, а мене із чотирьох років тричі на тиждень відвозили на спорт і тричі – на малювання. Ну і, звичайно, спорт – це не про здоров'я: свою здорову спину я залишила десь на змаганнях у 15–16 років. Дякувати Богу, після цього я пройшла навчання з пілатесу, тому зараз жодного болю і дискомфорту не відчуваю, але так було не завжди.

**Поділіться дієвими способами, як розвинути силу духу.**
Робити те, що хочеш, і не дивитися, не слухати тих, хто віднімає впевненість у собі. Безсумнівно, я за дії, а не обдумування. Поки думаєш, час спливає і запал проходить. Поки робиш щось, упевненість і досвід міцнішають.

**Радієте позитивним результатам учасників вашої онлайн-програми схуднення WOWBODY?**
Звісно! Це моє натхнення, мій стимул. Уся команда радіє, коли хтось із дівчат, наприклад, пише, що після пологів увійшов у свою найкращу форму з нашою програмою. Найулюбленіше – коли описують, що почали по-справжньому жити й не уявляють, наскільки безрадісно існували раніше. Відбувається перевтілення із жертви в людину, яка ставить себе на перший план.
Найголовніше – це ти, твої бажання і мрії. Все реально.

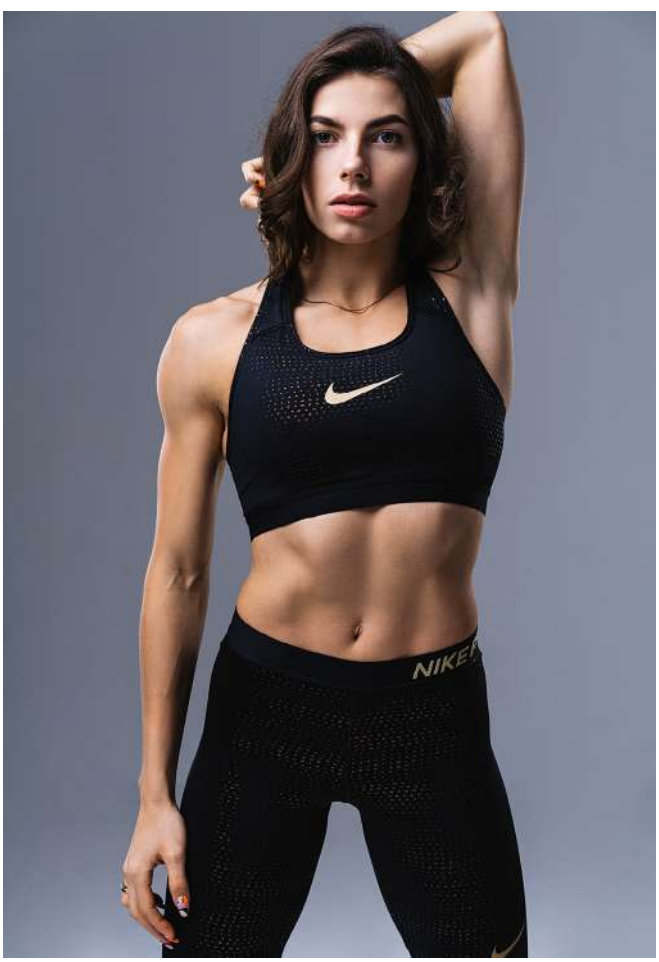
**Що порадите майбутнім мамам, які бояться зайвих кілограмів після народження дитини?**
Головне після пологів – не дослухатися до народних порад. Не їсти за двох, аби тільки молоко було. Навпаки – тренуватися, вживати всі продукти, на які у вас немає алергії; просити чоловіка, якщо він поруч, розділяти догляд за дитиною – і не соромитися цього. Коли «тебе їдять», то просто потрібно не наїдатися втричі більше, і потім все зайве зникне.

**Чи існує дієта стрункості на все життя?**
Їсти абсолютно все, тільки без перебільшення. Насолоджуватися легким відчуттям голоду перед їдою – це найкраща приправа. Не їсти, коли вже не лізе. Не сидіти на дієтах – це заздалегідь нездоровий і неправильний підхід. Їжа – це смачно, це наш друг, а не ворог.

# МАРИНА *БЕХ*

МАРИНА БЕХ – СПОРТСМЕНКА-ЛЕГКОАТЛЕТКА, ЯКА ВИСТУПАЄ В СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ. ЧЕМПІОНКА УНІВЕРСІАДИ-2019, СРІБНА ПРИЗЕРКА ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ-2019 І ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ-2018 РОКУ. ВІДТЕПЕР НАША РЕДАКЦІЯ ЗНАЄ СЕКРЕТИ СТРУНКОСТІ ВІД ЧОТИРИРАЗОВОЇ ЧЕМПІОНКИ УКРАЇНИ.





**Розкажіть про свій режим харчування. Що переважає у вашому раціоні?**
Я дотримуюся здорового харчування. Практично не вживаю солодкого, абсолютно не їм смаженої та жирної їжі. Я споживаю все корисне – дуже багато фруктів, овочів, салатів, щоб для організму не було зайвих навантажень, окрім тренувань.

**Що ви хотіли би знати про легку атлетику заздалегідь?**
Певно, хотіла б знати, наскільки це травматичний вид спорту.

**З яким настроєм потрібно йти на тренування?**
Звичайно, з гарним. Налаштовуватися на позитив, що в тебе все вийде, буде чудове тренування. Лише з такими думками заходити до манежу.

**Порадьте, як пережити поразку та перетворити її на безцінний досвід?**
Насамперед потрібно зробити висновки, чому сталася поразка. Усвідомити, що зробив не так, щоб наступного разу не повторити своїх помилок.

**Розкажіть про свої перші нагороди.**
Перші вагомі нагороди – це незабутні відчуття. Для мене це було перше місце – найвища сходинка п'єдесталу, тоді я слухала гімн своєї країни. Досі мрію повторити, але поки що змогла досягти другої і третьої сходинки.

**Як проходить ваш день?**
Я прокидаюся, снідаю, потім у мене є небагато часу до першого тренування. Тренуюся, повертаюсь додому, обідаю і відпочиваю. Після цього їду на вечірнє тренування. Потім вдома роблю різні процедури для відновлення, щоб підготувати організм до наступного дня.


FIZIKA
Fitness club
ВУЛ. ЛЕОНТОВИЧА, 3
РК “АВАЛОН”
+38 (095) 388 50 05
fizika.ua

# НЕ СОРОМНО *СПИТАТИ*



ЯКІСТЬ ЖИТТЯ НАПРЯМУ ПОВ'ЯЗАНА З ІНТИМНИМ ЗДОРОВ'ЯМ, ОСОБЛИВО ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ. ГОЛОВНИЙ ЛІКАР КЛІНІКИ «ДОПОМОГА+», УРОЛОГ **АНТОН ГЛЄБОВ** ВІДПОВІДАЄ НА ЗАПИТАННЯ, ЯКИХ НЕ ВАРТО СОРОМИТИСЬ: ЩО ВПЛИВАЄ НА ПОТЕНЦІЮ, У ЯКИХ ВИПАДКАХ ТРЕБА ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ, А ТАКОЖ ДАЄ ПРОСТІ ПОРАДИ ПРО ТЕ, ЯК ЧОЛОВІКОВІ ТРИМАТИ СЕБЕ У ФОРМІ.

**Зараз популярно ставити собі діагнози самостійно. Чому це небезпечно?**
Кожен вважає себе фахівцем у політиці, економіці, медицині. Але щоб знайти відповіді на запитання, необхідно відрізняти, де некомпетентність та дурниці. Найшкідливіше – людина знайде у себе всі можливі діагнози. Це так звана хвороба студента 1–2 курсу, коли на початку навчання він знаходить у себе всі болячки. Але найстрашніше – коли пацієнт самостійно починає лікуватися і порушує головну медичну істину: не нашкодь.

**У період пандемії всі знають, що потрібно носити маски. А що робити, щоб бути здоровим у плані урології?**
Треба просто дотримуватися загальних рекомендацій. Помірні фізичні навантаження – не лежати, але й не ставити олімпійські рекорди. Регулярний, якісний, безпечний секс, для чоловіка середнього віку – не менше 2–3 разів на тиждень. Корисне, достатнє харчування – коли після їди відчуваєш легкий голод. Режим пиття – за день доросла людина повинна випивати не менше ніж 2 літри негазованої води, якщо немає протипоказань.
Малорухливий спосіб життя дає більше можливостей застудитися у плані урології. Тож будьте обережні, спостерігайте, де і на чому сидите, як вдягаєтесь восени. Ці моменти не виключають повністю ймовірність захворювань, але знизять її. За статистикою, 80% нашого здоров'я залежить від способу життя. 10% – це генетика і ще 10% – це те, що можна поліпшити.

**Наскільки популярна інтимна пластика серед чоловіків в Україні?**
У світі бум на красу. Чоловіки хочуть щось поліпшити, омолодити, і це нормально. Інтимна пластика у чоловіків стає більш популярною, хоча за обсягами з жіночою їй не зрівнятись.

**Проблеми з потенцією можуть виникнути у будь-якому віці? Що найбільше впливає на потенцію?**
Проблеми можуть бути органічні – захворювання, і психогенні – психоемоційний стан. Сьогодні чоловік будь-якого віку схильний до впливу негативних факторів – від екологічних до стресів і підвищення ритму життя. І це позначається на можливості зачаття.
Найбільше на потенцію впливає спосіб життя. Я б на перше місце поставив стрес, психоемоційний комфорт, спокій, якість сну. Потім йдуть харчування, фізична активність, а далі вже супутні захворювання, генетика. Але на першому місці – стрес-фактори, які нас оточують щодня.

**Після яких «дзвіночків» слід звернутися до уролога?**
Найпопулярніша чоловіча проблема – це простатит. Він може розвиватися без симптомів протягом декількох років. А «дзвіночки» зазвичай класичні: порушення та дискомфорт при сечовипусканні, набряки, зниження лібідо та якості ерекції. Найкраща профілактика – відвідувати фахівця 2 рази на рік. Ви ж проводите техогляд своєї машини, так і в період загострення захворювань – восени і навесні – треба обов'язково обстежуватися.

# ХУДНЕМО ЙОЙ ЗАЙМАЄМОСЯ СПОРТОМ РОЗУМНО




Інтерв'ю: Дарія Дячок

ТРЕНУВАТИСЯ ВРАНЦІ АБО ВВЕЧЕРІ? ЧИ МОЖНА ЇСТИ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ АБО КРАЩЕ РОБИТИ ВПРАВИ НАТЩЕСЕРЦЕ? ЦІ ТА БАГАТО ІНШИХ ЗАПИТАНЬ МИ СТАВИМО СОБІ ПЕРЕД КОЖНИМ ПОХОДОМ ДО ЗАЛУ. МИ ЗВЕРНУЛИСЯ ДО ДИРЕКТОРА ФІТНЕС-КЛУБУ **PALESTRA АНДРІЯ НЕСТЕРОВА**, ЩОБ НАРЕШТІ В УСЬОМУ РОЗІБРАТИСЯ.

**Кому легше позбутися ваги: худій чи повній людині?**
Багато що залежить від того, наскільки людина готова втрачати вагу. На перших етапах повній людині робити це буде простіше, аніж худій. Далі все залежатиме від таких чинників, як харчування, сон і відновлення.

**У яких випадках силові тренування протипоказані?**
Я б не рекомендував силові тренування вагітним, людям з варикозним розширенням вен (усе залежить від ступеня захворювання), людям із грижами й захворюванням суглобів.

**Як кількість випитої води впливає на організм і здоров'я?**
По-перше, нестача води впливає на нервову систему, по-друге – позначається на роботі внутрішніх органів. Якщо хтось вибирає «сушку», то потрібно врахувати, як це вплине на організм. Зокрема, нестача води впливає на кровоносну систему – кров згущується, а це не дуже добре.

**Кажуть, що більше пити води, то швидше можна схуднути. Чи правда це?**
Так, це правда. Потрібно пити необхідну кількість рідини, а це 30 мл на 1 кг маси тіла. Якщо людина займається фізичною активністю, потрібно пити трохи більше води – 40–50 мл на 1 кг маси тіла. Недостатня кількість води в організмі не дозволяє повноцінно втрачати жировий компонент, тому що вода відповідає за провідність. Інакше організм накопичуватиме жир і гальмуватиме процеси розпаду.

**Який час доби найефективніший для тренування?**
Якщо ти потренувався, ти вже молодець. Це стосується «диванних» людей, які не займаються спортом і не ведуть активний спосіб життя. Тому якщо людина встала й взялася за себе, це вже чудово. З огляду на циркадні ритми вважається, що всі аеробні тренування або тренування на витривалість і гнучкість краще робити в першій половині дня. Але це не означає, що ввечері їх робити не варто. Просто ефективність буде трохи нижчою. Своєю чергою силове тренування краще виконувати ввечері.

**Як часто слід відвідувати тренажерний зал?**
Якщо людина готується до якогось старту, їй потрібно тренуватися трохи більше. Але потрібно враховувати, скільки часу йде на відновлення. Для когось достатньо доби, тоді тренуватися можна через день. Якщо недостатньо одного дня для відновлення, можна робити два дні вихідних. Дуже багато залежить від інтенсивності тренувальної години. Якщо людина тренувалася більше ніж одну годину, тоді варто витратити на відновлення і три дні. Інтенсивність тренувань і швидкість відновлення найкраще підкаже тренер.

**Чи можна вживати їжу перед тренуваннями й після них?**
Так, можна – і до, і після. Багато хто думає: якщо потрібно худнути, то можна не їсти. Насправді потрібно їсти, питання в тому, що ви їсте. Вам необхідна енергія і перед тренуванням, і після його закінчення. Якщо ви закінчили тренування, це не означає, що організм закінчив його разом із вами. Я рекомендую перед тренуванням перекусити, а вже після правильно поїсти. Але якщо ви закінчуєте тренування пізно, то можете зробити перекус, а перед тренуванням – поїсти повноцінно.

INTIME
ORGANIQUE
by le bois TOKYO

# ДЕЛІКАТНА КОСМЕТИКА
## для делікатних зон

**Intime Organique -**

це унікальна можливість для жінок подбати про себе і свої делікатні зони в будь-яких ситуаціях, в будь-якому місці і в будь-якому віці.




ПРОДУКЦІЯ БРЕНДА **INTIME ORGANIQUE** НЕОДНОРАЗОВО БУЛА ВІДМІЧЕНА МІЖНАРОДНИМИ ПРИЗАМИ ТА НАГОРОДАМИ.

м. Київ, вул. Казимира Малевича, 31, офіс 320
**Тел.: +38 068 116 72 28** **intimeorganique.net**

# WHO *IS ON BEAUTY TODAY?*

BEAUTY-РИТУАЛИ, ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ – ЦЕ ТЕ, БЕЗ ЧОГО НЕ УЯВЛЯЄ СВОГО ЖИТТЯ СУЧАСНА ЖІНКА. НА ПОЛИЧЦІ У ВАННІЙ У НАС ДЕСЯТКИ ЗАСОБІВ, МИ ЗА МІСЯЦЬ ЗАПИСУЄМОСЯ НА ВІЗИТ ДО КОСМЕТОЛОГА Й ПРО ВСЯК ВИПАДОК НОСИМО ЗВОЛОЖУВАЛЬНУ МАСКУ В СУМОЧЦІ. ЯКИМ BEAUTY-РИТУАЛАМ ВІДДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ ВІДОМІ Й УСПІШНІ ЖІНКИ, ЩО БЕРУТЬ ІЗ СОБОЮ В ПОДОРОЖІ ТА ЯК ВІДНОВЛЮЮТЬСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕЛЬОТІВ? ПРО ЦЕ МИ ПОГОВОРИЛИ З ГЕРОЇНЯМИ НАШОГО ПРОЄКТУ – **ІЛОНОЮ ГВОЗДЬОВОЮ**, **ЯНОЮ СТАНІШЕВСЬКОЮ** ТА **НАТАЛІЄЮ ВАЛЕВСЬКОЮ**.

“

Весна – час для того, щоб поповнити нестачу вологи, вітамінів і мікроелементів. Весняний догляд полягає у відновленні шкіри після холодів і впливу «температурного маятника», коли тепло приміщень різко змінювалося вуличною негодою. Адже в результаті до настання весни ми маємо зневоднену, чутливу, тонку й запалену шкіру.

Втомлену від довгої зими шкіру обличчя необхідно зволожувати й підживлювати. Через підвищення температури починають активно працювати сальні залози, утворюється більше поту і себуму, які разом є складниками нашої природної захисної плівки на шкірі. Тому особливу увагу слід приділити очищенню і зволоженню. Рекомендується не використовувати сильні підсушувальні пінки. Виняток можна зробити тільки для дуже жирної шкіри. Тим, у кого суха шкіра, варто звернути увагу на продукти, що містять кераміди й гіалуронову кислоту. Дівчатам із жирною шкірою варто обирати м’які очищувальні гелі або тоніки.

*Марія Бут, косметолог Piel Cosmetics*



**Фото:** christina.maslova

# ЯНА СТАНІШЕВСЬКА

Блогерка

**Яно, як ви підтримуєте шкіру за частих перельотів?**
Обов'язково в догляді необхідно використовувати зволожувальні маски. А ще справжня знахідка останніх трьох-чотирьох років – процедура Hydrafacial. Вона дійсно фантастична.

**Які ваші топ-3 поради з догляду за обличчям та тілом?**
Очищувати, зволожувати й любити себе.

**Кажуть, ми – те, що ми їмо. А яких правил харчування дотримуєтеся ви?**
Разом із чоловіком ми дотримуємося правильного харчування. Це не дієта, а спосіб життя. У моєму раціоні зовсім немає шкідливих продуктів, таких, наприклад, як смажена картопля. Я люблю готувати, це моя стихія. На сніданок це можуть бути абсолютно різні страви: яйця бенедикт, сендвіч, тост, вівсянка чи сир із фруктами.

**Як ви ставитеся до правила не їсти після 18:00?**
Це чудове правило, але в сучасному світі не всі можуть його дотримуватися. Наприклад, якщо хтось повертається з роботи о 19:30, то з таким правилом важко бути продуктивною і сповненою сил. Мені подобається ідея інтуїтивного харчування. Коли твій раціон складається так, що тобі комфортно. Наприклад, мені комфортно не їсти після 18:00 і лягати спати з легким відчуттям голоду. Але кожному своє.

**Ви довго стоїте перед дзеркалом, перш ніж вийти з дому?**
Взагалі не стою. У мене чоловік довше збирається, а я можу вийти за дві хвилини й нафарбуватися в машині. Мене так влаштовує.

**Як ви знімаєте напругу після важкого робочого дня?**
У мене не буває настільки важких днів. Я не працюю в шахті, на заводі чи на фабриці. До того ж я не працюю в офісі й мені не доводиться комунікувати з великою кількістю людей. Я не напружуюся, щоб не було приводу розслаблятися.




**Фото:** christina.maslova

# НАТАЛІЯ ВАЛЕВСЬКА

Співачка

**Наталіє, як ви доглядаєте за шкірою обличчя і волоссям за такої кількості концертів?**
Обличчя і волосся – це перше, на що звертають увагу. Тому вони мають сяяти й виглядати належно. Безумовно, фахівці підказують, які продукти мені використовувати. Я користуюся доглядовою косметикою, яка допомагає за такого шаленого графіка, враховуючи стреси й те, що більшість часу я проводжу в мегаполісі. Довіряю косметиці, яка швидко приводить мене до ладу. Наприклад, сьогодні в мене зйомка, тому напередодні я використала експрес-маску, яка допомагає підтягнути шкіру, позбутися набряків. Це швидкий спосіб надати шкірі гарного вигляду. Мені завжди потрібно економити час, але при цьому круто виглядати.

**Коли немає концертів і вечірок, який у вас повсякденний макіяж?**
Я використовую легкий крем, обов'язково з SPF-захистом. Це перше, на чому варто акцентувати свою увагу. Крім зовнішнього догляду, я ще й працюю над внутрішнім станом організму. Наприклад, у мене є лайфхак, який підходить для всіх: на ніч випити коктейль, який складається з одного огірка, одного лимона зі шкіркою, пучка петрушки, соку алое й столової ложки імбиру. Збиваєте в блендері й випиваєте за дві години до сну. По-перше, вам не захочеться їсти на ніч. По-друге, організм і ваша шкіра дуже вам подякують. А за тиждень ви побачите позитивні зміни. Також на шкіру добре впливає рідкий колаген. За місяць вживання ви помітите, наскільки шкіра стане сяючою та молодшою.

**Оскільки ми згадали про лайфхаки, які у вас ще є б'юті-правила?**
Для швидкого результату можна використовувати патчі. Якщо скоро у вас зустріч, за 10 хвилин ви помітите, що набряки зникли. Також можна використовувати трави. Наприклад, заварити ромашку, залити у форму для льоду й щоранку протирати обличчя льодом. Щодня зранку я слухаю афірмації. Ви можете використовувати різні креми, але якщо зсередини не перебуватимете в щасливому стані, то нічого не допоможе. Вам все має бути в радість, тож налаштовуйте себе на позитив. Щопівгодини у мене працює таймер, щоб нагадати мені позитивно мислити. Я ставлю його зранку й до самого вечора. Це допомагає стежити за думками, емоційним станом, не піддаватися стресу та, як наслідок, не старіти.

**Без якого доглядового засобу не обходитеся під час подорожей?**
Я просто обожнюю бальзами для губ. Серед моїх фаворитів – Mary Kay Sugar and Spice. Він зволожує губи та додає їм блиску. Нещодавно в аюрведичному магазині я придбала бальзам для губ зі смаком банана. Він також досить жирний і робить губи зволоженими. Також раджу використовувати скраб для губ, який робить шкіру гладенькою і доглянутою.

**Наталіє, яку пораду дасте нашим читачкам?**
Ми часто плануємо собі на день десятки справ. Я бажаю, щоб ви прописували в планах мінімум дві години щодня для себе коханої. Будьте здоровими, гармонійними та сяйте, хай вам усе вдається!

# ІЛОНА ГВОЗДЬОВА

Танцівниця, хореограф

**Ілоно, як ви зберігаєте молодість і красу за умов такого завантаженого графіка?**
По-перше, намагаюся спати хоча б сім-вісім годин, якщо це можливо. По-друге, п'ю достатньо води – 1,5–2 літри на день. По-третє, обов'язково доглядаю за шкірою вдома.

**Які ранкові ритуали допомагають вам виглядати свіжішою?**
Зранку я приймаю контрастний душ, незалежно від того, зима це чи літо. А після цього витрачаю 15 хвилин на beauty-ритуали: спершу використовую тонік, потім – маску й крем. Завдяки цьому щодня я почуваюся молодою і красивою.

**Як доглядаєте за собою в будні?**
Намагаюся робити мінімальний макіяж, наношу тільки крем. У повсякденному житті я взагалі не користуюся тональним кремом. А якщо в мене обмаль часу й потрібно гарно виглядати, то застосовую патчі та маски.

**Що завжди можна знайти у вашій сумочці?**
Записник та блиск для губ.

**Як ви підтримуєте тіло у формі?**
Винятково завдяки танцям. Дехто не вірить, що я зовсім не відвідую тренажерний зал, але це насправді так.

**Ваші топ-3 поради з догляду за шкірою.**
Перша – завжди змивайте макіяж на ніч і наносьте крем, якою б утомленою ви не були. Друга – коли на вулиці мороз і холодно, не виходьте без крему для обличчя. Третя – якщо ви любите сонячні ванни, то обов'язково користуйтеся сонцезахисними засобами. Від сонячних променів шкіра швидко старіє і стає тьмяною.

**Що б ви хотіли побажати читачкам журналу «Печерська Асамблея»?**
Завжди пам'ятайте про те, що ви жінка, і намагайтеся щодня приділяти хоча б 15 хвилин для своєї краси.

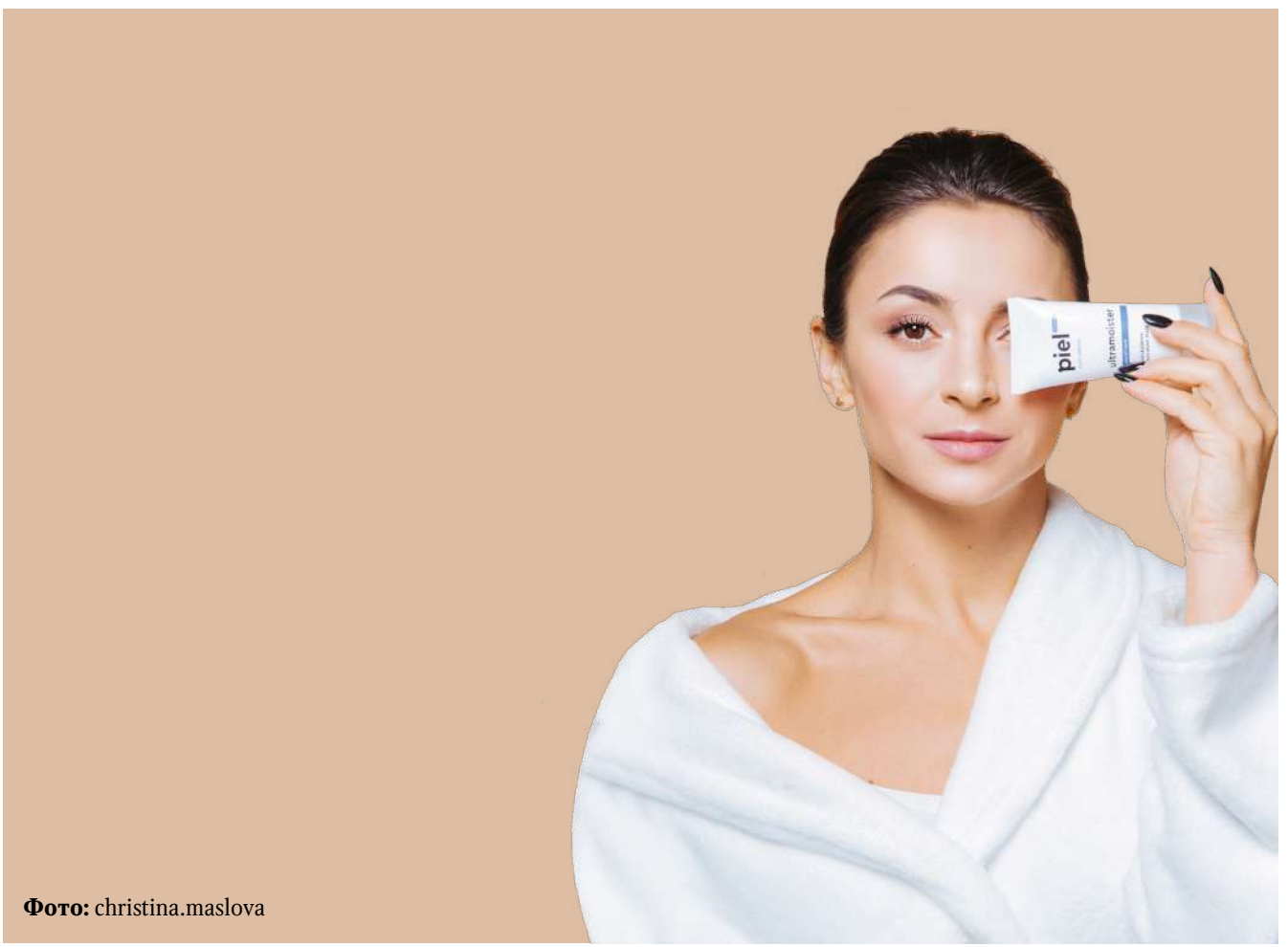



**Фото:** christina.maslova

# КРАСА ЗА 30 ХВИЛИН

## БЕЗ ОПЕРАЦІЙ, ФІЛЕРІВ І НАСЛІДКІВ: ЩО ТАКЕ ПІДТЯЖКА ОБЛИЧЧЯ НИТКАМИ

КОСМЕТОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИВАЮТЬСЯ, ЯК І ВСЕ В ЦЬОМУ СВІТІ: СТРІМКО, В НОГУ З ЧАСОМ. КОЛИСЬ СКЛАДНО БУЛО Й УЯВИТИ, ЩО РАДИКАЛЬНІ ХІРУРГІЧНІ ВТРУЧАННЯ ВІДІЙДУТЬ НА ДРУГИЙ ПЛАН, А ЇМ НА ЗМІНУ ПРИЙДУТЬ БЕЗБОЛІСНІ МЕТОДИКИ, ЯКІ НЕ ПОТРЕБУЮТЬ ДОВГОГО ПРОЦЕСУ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

І НІ, МИ ЗАРАЗ ГОВОРИМО АБСОЛЮТНО НЕ ПРО ФІЛЕРИ – ВОНИ ВЖЕ ДАВНО НЕ ДАЮТЬ ТОГО САМОГО ЕФЕКТУ НАТУРАЛЬНОСТІ, ЯКИЙ ТАК ЦІНУЮТЬ У СУЧАСНОМУ СВІТІ. ЙДЕТЬСЯ ПРО ІНШІ, БІЛЬШ ЩАДНІ Й МЕНШ АГРЕСИВНІ МЕТОДИКИ. НАПРИКЛАД, ТАКІ, ЯК ПІДТЯЖКА ОБЛИЧЧЯ НИТКАМИ.

В РУКАХ МАЙСТРА-ПРОФЕСІОНАЛА ЦЯ ПРОЦЕДУРА ЗДАТНА БЕЗ БОЛЮ, ДИСКОМФОРТУ І ТРАВМ ЗРОБИТИ МАГІЮ: ЯКИХОСЬ 30 ХВИЛИН – І ОБЛИЧЧЯ ВИГЛЯДАЄ ТАК, НІБИ ПЕРЕВЕЛИ ГОДИННИК НА 10 РОКІВ НАЗАД. А ЇЇ ГОЛОВНИЙ ПЛЮС У ТОМУ, ЩО ПІДХОДИТЬ ВОНА АБСОЛЮТНО ВСІМ: ПРОЦЕДУРА СПРАВЛЯЄТЬСЯ З ВІКОВИМИ ЗМІНАМИ ЯК ДО 30, ТАК І ПІСЛЯ 50 РОКІВ. АЛЕ РОЗБЕРІМОСЯ ДОКЛАДНІШЕ У ВСІХ ПИТАННЯХ.





**Що це за технологія?**

Техніка підтяжки нитками полягає в тому, що під шкіру імплантують медичні нитки. Згодом вони обростають новими волокнами власного еластину й колагену і розсмоктуються, розпадаючись на воду і вуглекислий газ. Однак у тканинах при цьому залишається природний каркас, що утримує їх у підтягнутому стані.

Є й інший тип ниток – таких, що не розсмоктуються. Вони складаються з біологічно сумісних матеріалів і залишаються в тканинах, де служать щільним каркасом, який вирівнює і підтягує шкіру.

**У чому плюси технології?**

Безперечні плюси такої методики, звичайно ж, у тому, що з нею повністю виключений ефект зміни рис обличчя. Що, до речі, часто буває з філерами, які, особливо в худенькому обличчі, швидко створять імідж «любителя багаття і пісень». А кому воно треба? У разі ж з нитками – тільки вирівнювання шкіри і усунення недоліків, але при цьому ніяких несподіваних деформацій, гематом, набряків тощо.

Сліди втручання також відсутні, не видно й самих ниток. Ба більше, вони ніяк не відчуваються навіть при дотику. Також у цій методиці мінімізований ризик ускладнень і побічних ефектів, тоді як результат порівнянний із круговою підтяжкою.

Ну і швидке відновлення – приблизно 5 днів. Це, погодьтеся, в сучасному світі, важливо як ніколи. Адже найцінніше, що ми маємо, – це час, а «відходити» від процедур понад місяць вже давно не обов'язково для того, щоб бути красивою.




**Де робити підтяжку нитками?**
Безумовно, в питаннях краси і здоров'я потрібно завжди звертатися до професіоналів. Оскільки результат у цьому питанні важливий як ніколи.
У новій сучасній клініці естетичної медицини Viva Medical процедура підтяжки обличчя нитками вважається основною «фішкою», а засновниця клініки – доктор Анна Огурцова має 26-річний досвід в індустрії краси.
Анна – дерматолог вищої категорії, кандидат наук. За багато років практики вона розробила ефективні протоколи і десятки технологій корекції всіх основних проблем зовнішності людини. Ба більше, вона сама проводить всі процедури, а результати її роботи вже давно розлетілися по різних містах і країнах красою і гармонією щасливих пацієнтів.
У клініці Viva Medical готові індивідуально підібрати процедуру, яка найбільше відповідає вашій проблемі та бажанням. Щодо ниток – у клініці працюють з найкращими матеріалами ниток і векторів їх введення в кожному конкретному випадку, тобто здійснюють повністю індивідуальний підхід навіть у такому питанні.
І найголовніше – у клініці Viva Medical несуть відповідальність за кожен крок майстра і за кожного пацієнта. Бо знають, що здоров'я людей – це питання винятково професійних лікарів.

**Кому підходить?**
Ми вже писали, що нитки підходять абсолютно для будь-якого віку. Якщо ми говоримо про молоду шкіру, слід знати, що перші ознаки гравітації з'являються вже у 25, але ми їх, ясна річ, не помічаємо, хоча вчені вже в цьому віці відзначають у тканинах недостатність 20% колагену! Як наслідок – уже після 30 років у наших м'яких тканинах поступово виснажується запас і міцність генового матриксу, знижується тургор, відзначаються перші ознаки старіння шкіри.
У цьому разі не треба чекати, що процедури із догляду і масажі, навіть найпрофесійніші, допоможуть. Не кажучи вже про філери.
Нитки здатні впоратися як з першими віковими змінами, так і з глибокою підтяжкою обличчя. Це можуть бути як перші ознаки гравітації, зниження тургору поверхневих шарів шкіри, так і складки, зморшки і провисання... Що завгодно, що хотілося б підкоригувати або покращити на своєму обличчі. Ба більше, нитки справляються також і з підтяжкою глибоких зморшок у зоні очей і можуть усунути проблему навислих повік.

**Instagram** Анни Огурцової, де ви можете докладніше прочитати про процедуру та ознайомитися з роботами лікарки: **https://www.instagram.com/dr.ogurtsova**

# ТОП 10 Б'ЮТІ-ПРОДУКТІВ ОСЕНІ

ВОСЕНИ ТОПИ ЗМІНЮЮТЬСЯ ЗАТИШНИМИ СВЕТРАМИ, БОСОНІЖКИ – ГРУБИМИ ЧЕРЕВИКАМИ, ЛЕГКИЙ КВІТКОВИЙ ПАРФУМ – БІЛЬШ НАСИЧЕНИМ. ЗІ ЗМІНОЮ ПОРИ РОКУ ПОТРІБНО АДАПТУВАТИ І Б'ЮТІ-ДОГЛЯД.
ПРОСТО ЖИТТЄВО НЕОБХІДНО ПОСТАВИТИ НА ПОЛИЧЦІ ЖИВИЛЬНИЙ КРЕМ, ПРАВИЛЬНИЙ ТОНАЛЬНИЙ ФЛЮЇД І НЕ ЗАБУТИ СТІК ДЛЯ ГУБ. РОЗПОВІДАЄМО ПРО 10 ГОЛОВНИХ Б'ЮТІ-ПРОДУКТІВ СЕЗОНУ




1 **Колекція доглядових засобів, Mary Kay Naturally™**

Mary Kay представили лінійку доглядових засобів, які ідеально пасують для осені. Вони підходять для щоденного догляду за чутливою, сухою і нормальною шкірою. До колекції увійшли очищувальний засіб для обличчя; живильне масло для губ, обличчя та тіла; зволожувальний стік для боротьби з обвітрюванням і загрубілими ділянками шкіри; пудра-ексфоліант для відлущування шкіри. У складі лінійки 0% парабенів, фталатів, синтетичних ароматизаторів, синтетичних барвників та SLS/SLES. При регулярному використанні засобів шкіра буде зволоженою, насиченою і сяючою. Тож поставте на видне місце, щоб точно не забути скористатися.

2 **Тональний крем для обличчя, Make Up For Ever**

Цей вирівнювальний тональний флюїд не тільки впорається з недоліками шкіри, але й приховає сліди втоми. Натомість шкіра буде виглядати сяючою, зволоженою і свіжою. Усе завдяки складу, який діє не тільки зовні, але й позитивно впливає на шкіру зсередини. Протягом дня ви будете виглядати свіжо й доглянуто, незважаючи на дощ чи вітер.

3 **Гамма догляду за шкірою навколо очей Pur Bleuet, Yves Rocher**

Французький бренд подбав про те, щоб на поличці у ванній завжди був правильний догляд за шкірою навколо очей. Yves Rocher представили одразу кілька must have продуктів з активним інгредієнтом – волошкою. До лінійки входять лосьйон і гель для контуру очей, експрес-засіб для зняття макіяжу з очей і засіб для зняття макіяжу з особливо чутливих очей. Кожен з них заспокоює і тонізує шкіру, знімає сліди втоми і не містить ароматизаторів, тому абсолютно безпечний для ніжної шкіри навколо очей.

4 **Розсипчаста пудра, Yves Rocher**

Тепер можливо створити природну матову шкіру без ефекту маски завдяки новій пудрі Yves Rocher. Розсипчаста пудра фіксує макіяж, при цьому ледве відчутна на шкірі. Бренд представив універсальний відтінок пудри, який адаптується під будь-який тон, додаючи шкірі сяйва.

5 **Помада для губ, Make Up For Ever**

Бренду вдалося розробити помаду, яка найкраще підходить для осінньої погоди. По-перше, вона зволожує губи, по-друге, має сатиновий ефект, а по-третє, тримається на губах тривалий час. Здається, ідеальна помада винайдена, і вона вже тут!




10 **Аромат Amo Ferragamo Per Lei, Salvatore Ferragamo**

Деревно-квітково-мускусне поєднання ідеально підходить для осені! У парфумі з'єдналися магнолія і кедр, сандалове дерево і фруктові акценти. Аромат розкривається абсолютно по-новому від моменту нанесення до кінця дня. До речі, парфумери асоціюють цей парфум із жінкою, яка пізнає себе, свої смаки й бажання, робить тільки те, що приносить їй задоволення. Упізнаєте в цьому описі себе?

6 **Зволожувальна маска, La Colline**

Максимальне зволоження – те, чого потребує шкіра восени. А зволожувальна маска з клітинним комплексом Cellular Youth Hydration відмінно справляється з цим завданням. До її складу входять масло жожоба і зволожувальні полісахариди, які затримують вологу в шкірі. У результаті обличчя виглядає так, ніби все життя – суцільна відпустка.

7 **Resveratrol [Lift] сироватка і крем-кашемір, Caudalie**

Caudalie оновили культову антивікову лінійку й представили висококонцентровану сироватку і крем-кашемір для пружності шкіри та боротьби зі зморшками. Завдяки унікальній комбінації інгредієнтів при регулярному застосуванні засобів будуть помітні приголомшливі результати. Шкіра стає більш гладенькою, контури обличчя – більш чіткими, а відображення у дзеркалі – на кілька років молодшим. Але краще один раз спробувати на собі, ніж кілька разів почути.

8 **Аромат Soleil Infidèle, Laurent Mazzone**

Шляхетний аромат, у якому вдало переплелися кокос і морська сіль. З одного боку, несумісне поєднання, а з іншого – вдалий тандем, який залишає на шкірі солодкуватий аромат. Він – як нагадування про те, що літо вже позаду, але попереду не менш прекрасна пора. Адже саме так пахне ідеальна осінь.

9 **OLAPLEX No.7 Bonding Oil/ масло-відновлення «Крапля досконалості»**

Висококонцентрована ультралегка формула гарантує відновлення в процесі укладання, надає блиск, м'якість і зміцнює волосся всіх типів і текстур. При використанні OLAPLEX No.7 у комбінації з гарячими інструментами продукт забезпечує термозахист до 230 °C.

# НОВИЙ ФОРМАТ КРАСИ

Інтерв'ю «Печерська Асамблея»

ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ПОСТРАЖДАЛО БАГАТО ПІДПРИЄМСТВ, АЛЕ САМЕ Б'ЮТІ-ЗАКЛАДИ ПЕРШИМИ ОПИНИЛИСЯ У СКРУТНОМУ СТАНОВИЩІ. АДЖЕ НАДАВАТИ БУДЬ-ЯКІ ПОСЛУГИ ЇМ БУЛО ЗАБОРОНЕНО. МИ ПОСПІЛКУВАЛИСЯ ІЗ ВЛАСНИЦЕЮ ЗАКЛАДУ НОВОГО ФОРМАТУ MIKANA BEAUTY CENTER **АННОЮ КІМ**, ЯКА РОЗКАЗАЛА, ЯК ПІДТРИМУВАЛА БІЗНЕС ПІД ЧАС КАРАНТИНУ, ТА НАДАЛА СВІЙ ПРОГНОЗ НА МАЙБУТНІЙ РІК.




**Ваш проєкт має нестандартний формат. У MIKANA beauty center ви надаєте робочі місця майстрам, спеціалістам, а вони вже надають послуги?**
Так, це новий формат. Ми створили б'юті-коворкінг та сервіс преміумсалону, в якому майстри будь-якого напряму орендують місце та обладнання. Перукарі та візажисти, майстри манікюру і педикюру, масажисти та косметологи – усі знайдуть комфортне та професійно облаштоване робоче місце. У нас є і погодинна оплата, і позмінна, і комплексна на 15 змін, тож можна обирати, коли зручно працювати. Також у нас є приміщення для майстер-класів та лекцій, для проведення заходів, кав'ярня.

**Чи зачепив карантин MIKANA beauty center?**
На жаль, салонний бізнес одним з перших потрапив під удар. Заклади б'юті-сфери залишилися сам на сам зі своїми проблемами. Звісно, і на нашу роботу карантин наклав відбиток, адже наші доходи залежать від того, чи є замовлення у наших клієнтів і чи потрібно їм робоче місце. Але ми не гаяли час – підтримували клієнтів та резидентів MIKANA beauty center, проводили семінари та майстер-класи онлайн. Важливо було показати, що ми не закриваємо бізнес та готові працювати, коли з'явиться можливість. І вона з'явилася!

**На вашу думку, наскільки сильно постраждала б'юті-сфера під час карантину?**
Наскільки я знаю, багато салонів вимушені були закритися. Сплачувати хоча б мінімальну зарплатню працівникам, податки державі, оренду приміщення та ще й не мати доходів при цьому – дуже важко. Але у цій події є плюс для майстрів: вони зрозуміли, що можуть розраховувати тільки на самих себе. І що орендувати місце у б'юті-коворкінгу та працювати на себе – непогана ідея.

**Яка ситуація із салонним бізнесом зараз?**
Звісно, клієнти салонів скучили за сервісом, одразу після карантину багатьом необхідно було приводити себе до ладу. Після перших послаблень б'юті-заклади очікували, що будуть заповнені на максимум. Але нам потрібно було підготуватися до відкриття! Забезпечити необхідним майстрів, клієнтів, організувати більш ретельне прибирання, закупити антисептики. І розмістити усіх охочих одночасно ми також не могли, адже мали дотримуватися рекомендацій МОЗ. Зараз вже всі пристосувалися до нових реалій.

**Ваш заклад пережив найжорсткіший етап карантину. Що порадите тим, хто не знає, як витягти б'юті-заклад із кризи?**
По-перше, ніхто не знає, що буде завтра. Можливо, ще один етап жорсткого карантину, а може, все це закінчилося і можна розслабитися. Тож маю пораду: мінімізуйте витрати так, щоб якість послуг не постраждала. По-друге, шукайте нові формати роботи. Сприймати кризу можна і негативно для економіки, і як еру нових можливостей. Найголовніше – зробити усе, щоб не дати обставинам зламати свій бізнес. І по-третє, не забувайте, що витрати на рекламу є обов'язковими, особливо під час кризи.

**Ваш особистий прогноз на майбутній рік: як економічна криза вплине на б'юті-бізнес?**
Ніхто не був готовий до кризи, отже, зможе вистояти той, хто найшвидше адаптується. У багатьох вже є досвід виживання під час кризи 2008-2009 років, але зараз інший час, події розвиваються швидко. На мою думку, багато закладів б'юті-сфери будуть вимушені зачинитися. Це погано для економічного стану, але для тих, хто залишиться, це хороша новина. Адже зменшиться кількість конкурентів і з'явиться шанс змінити лідерів ринку.
Це для сфери загалом. Для MIKANA beauty center ми маємо чіткий план – визначили пріоритети, сильні сторони та врахували це на майбутнє. Будемо оптимізувати витрати та сфокусуємось на погодинній оренді місць для майстрів. Ми вже розробляємо програму лояльності, щоб надавати нашим клієнтам бонуси. А ще плануємо майстер-класи для майстрів – у тому числі і для розуміння маркетингу та особистого піару. Адже ми зацікавлені в їхньому успіху.

# ESHAK



## СМАЧНІШЕ, НІЖ У ДРУЖИНИ

ТЕРЕМКИ, вул. МАРШАЛА КОНЄВА, 10/1

096 600 33 33







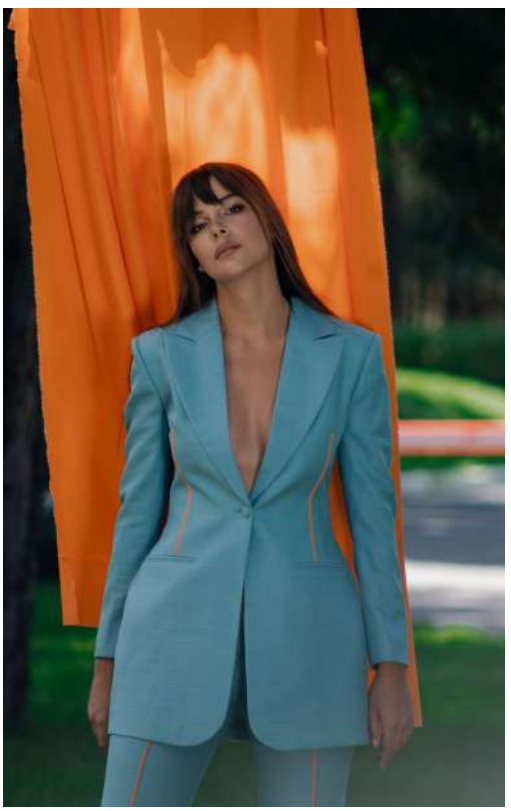
# Simple beauty

Одне з основних завдань BunnY Boutique – показати, що мас-маркет може бути якісним, а речі, які ми виробляємо, можуть бути актуальними не один рік. Наразі, в період розумного споживання, це дуже важливо і цінно.

Новий сезон – це завжди можливість попрацювати з новими квітами та фактурами. Наша осінь буде наповнена великою кількістю шкіряних виробів, а також різноманітними жакетами чоловічого крою, що, вважаємо, дуже сексуально виглядає на жіночій фігурі. Будемо радувати лаконічними трикотажними виробами. Крім того, ми запустили лінійку з деніму, що є абсолютно новим напрямом для нас. Ми дуже пишаємося якістю джинсу, тому всі, хто приміряє ці новинки, будуть приємно здивовані й закохані.

Message, який ми передаємо нашим клієнтам через одяг: бути собою і пам'ятати, що краса – у простоті.

# NATURAL COLLECTION





Вже добре відомий у столичних колах бренд жіночих костюмів LOREINE представив нову колекцію під назвою NATURAL. Як завжди, нова колекція радує буянням барв і цікавими модними фасонами. У цьому сезоні будемо носити бірюзові, рожеві, лавандові і, як завжди, класичні молочні та чорні костюми.

В різний час у вбранні бренду з'являлись Алла Костромічова, Злата Огнєвіч, Олександра Кучеренко, Таліта Кум та інші знаменитості.

У Києві вбрання бренду LOREINE можна знайти в мультибрендовому магазині Blushhh на вулиці Жилянській, 54.





# ЖИТТЯ ТРИВАЄ

ДО 2020 РОКУ ЖИТТЯ БЕЗ ПОДОРОЖЕЙ ТА ВІДПОЧИНКУ НА СВІТОВИХ КУРОРТАХ ВАЖКО БУЛО УЯВИТИ, АЛЕ МИ ВСІ ЗНАЄМО, ЩО СТАЛОСЯ. ЗАРАЗ СИТУАЦІЯ У ДЕЯКИХ КРАЇНАХ СТАБІЛІЗУЄТЬСЯ, А ПОДОРОЖІ СТАЮТЬ БІЛЬШ ДОСТУПНИМИ. ЗВІСНО, ЯКЩО ВИ ДОТРИМУЄТЕСЬ УСІХ ВИМОГ, ПРАВИЛ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ.
КЕРІВНИК ОФІСУ «ПОЇХАЛИ З НАМИ» **АНАСТАСІЯ ДОВГА** РОЗКАЗАЛА НАМ ПРО ТЕ, ЯК ПОДОРОЖУЮТЬ УКРАЇНЦІ ПІСЛЯ КАРАНТИНУ, ПРО НЕОБХІДНІСТЬ СТРАХУВАННЯ ТА ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ, А ТАКОЖ ПРО ТЕ, ЯКІ КРАЇНИ Є НАЙБЕЗПЕЧНІШИМИ НА СЬОГОДНІ.



VOLNA
ПОЕХАЛИ С НАМИ!

+38(044) 334 69 40
+38(095) 286 94 00
+38(067) 250 54 12

**Цього року туристична сфера перебуває у скрутному становищі. Проте зараз, коли кордони частково відкрили, чи не бояться люди подорожувати? Які країни найбільше приваблюють українців?**
Так, туризм переживає складні часи. Доводиться працювати у новому режимі та з великими обмеженнями. Якщо до березня 2020 року для туризму майже не було кордонів у виборі країн, готельна база була ширша, то зараз доводиться планувати свій відпочинок згідно зі списками МОЗ і готелями, які змогли витримати економічну кризу. Багато готелів не відкрились з розумінням того, що це економічно невигідно.

**Як убезпечити себе під час подорожі? Як обрати найбезпечнішу країну для відпочинку?**
Забезпечити себе медичними масками (в розрахунку 1 маска на 2-3 години протягом усієї подорожі), одноразовими рукавичками та санітайзерами (до 10 мл) – такі рекомендації ми даємо для перебування в аеропортах, де є великі ризики зараження. Насправді всі, хто працює у сфері подорожей, докладають зусиль, щоб убезпечити туристів. В аеропортах не допускають супровідників і постійно дезінфікують приміщення, у готелях також використовують усі можливі заходи безпеки з дотримання правил гігієни й фізичного дистанціювання, усе згідно з рекомендаціями органів місцевого самоврядування та Всесвітньої організації охорони здоров'я. Країну для відпочинку потрібно вибирати згідно з оновленням списків МОЗ.

**Чи варто користуватися послугами страхових компаній на час подорожі? Чи буде страховка покривати витрати в разі, якщо турист захворіє на коронавірус?**
Так, страхування в туризмі зараз є важливою складовою туру. Також збільшився вибір страхових пакетів, страхування від COVID-19 є обов'язковим, до того ж ми пропонуємо розширені страховки, які покривають оплату готелів у разі необхідності самоізоляції на 14 днів, з покриттям авіаквитків на повернення. Ще додалося страхування, що покриває фінансові ризики туристів до початку подорожі.

**Карантин завадив туристичним агентствам заробляти протягом тривалого часу. Як виходили з ситуації?**
Із 17 березня і до початку липня було дуже скрутне становище, адже кордони були закриті, авіасполучення працювало тільки на вивіз, робота була повністю зупинена. Єдине, чим ми займались на карантині, – це перенесення заявок, які потрапили під вплив карантину. Докладали максимум зусиль, щоб наші клієнти відпочили з комфортом, як і завжди. І ми це зробили! Всі заявки були перенесені, вже 90% туристів повернулися з довгоочікуваного відпочинку щасливими.

**Тури Україною були популярні цього року? Які напрямки стали лідерами літнього сезону?**
На жаль, тури Україною в моєму агентстві не набрали популярності. Лідером літнього сезону була Туреччина – країна, яка може прийняти туриста з різним рівнем бюджету. Від гідних тризіркових готелів до ексклюзивних і дуже оригінальних. А в любителів європейського регіону користувалися попитом тури до Хорватії, Албанії та Чорногорії.

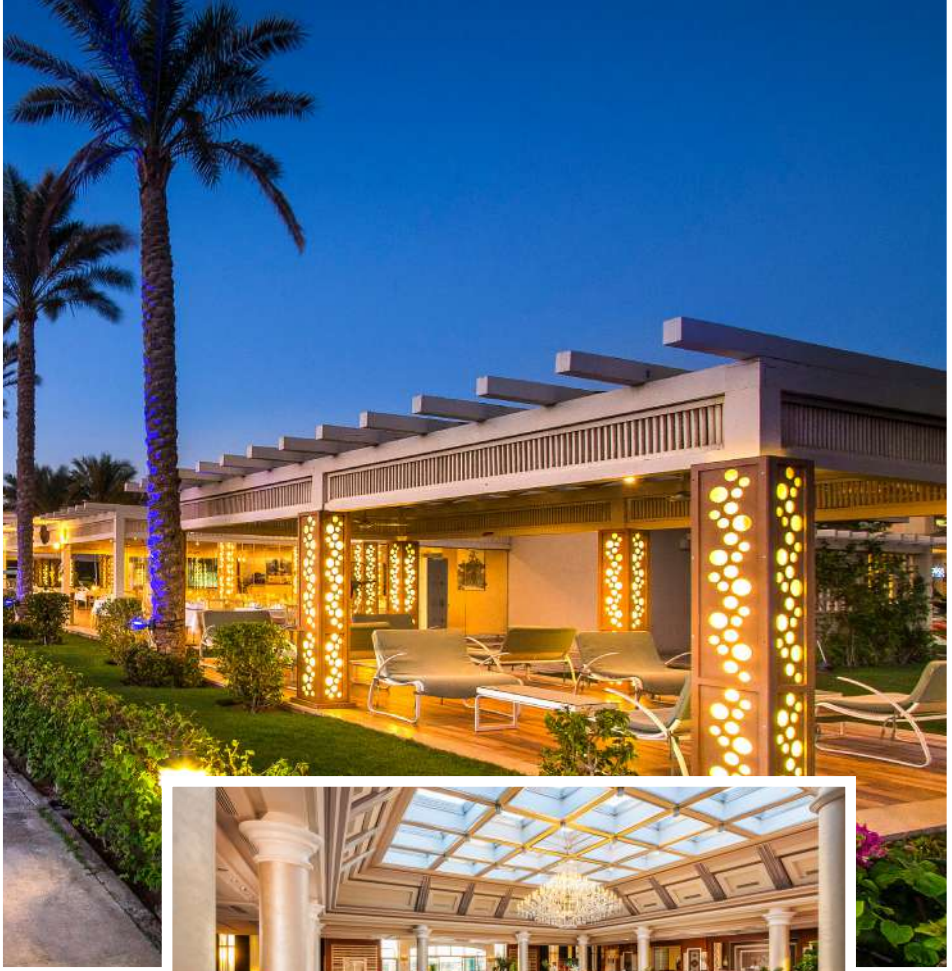
**Як фахівець у сфері туризму, порекомендуйте декілька країн, які сьогодні є найбезпечнішими.**
Єгипет, ОАЕ, Домініканська республіка, Мальдівські острови, Мексика, група островів Занзібар (Танзанія), та ж таки Туреччина. Збільшився запит на екскурсійні тури до Стамбулу, наприклад.

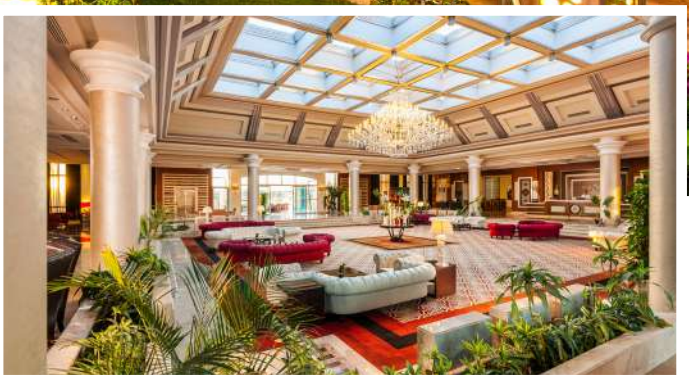
**Ваш прогноз на 2021 рік: чи варто планувати подорож?**
Звичайно, варто – життя продовжується, а без подорожей воно не таке цікаве. Якщо є страх фінансових втрат, при ранньому бронюванні є можливість часткової оплати, страхування фінансових ризиків. Або ж просто можна бронювати найближчі дати.

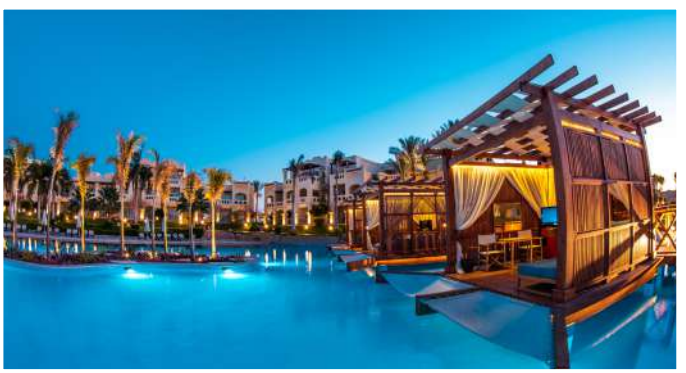
**Які країни чи міста можете рекомендувати для святкування Нового року?**
Це вже залежить від фінансових можливостей і вподобань клієнтів. Так, Європа закрита, але є прямі чартери на Домінікану, ОАЕ (Дубай – прекрасний емірат для святкування Нового року). Єгипет залишається для багатьох привабливим для святкування. Особливо можу рекомендувати Мексику – тоді Новий рік запам'ятається на все життя!

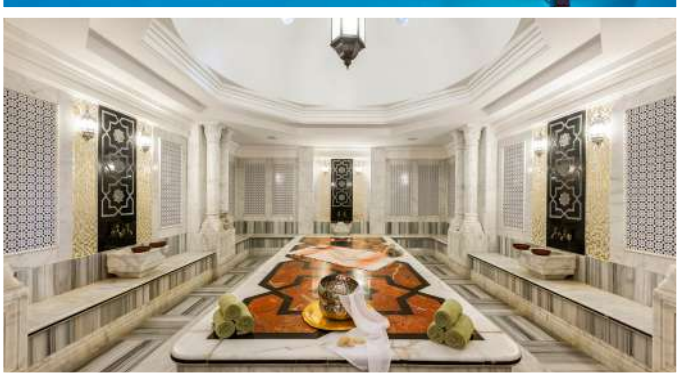
**Перша країна, яку ви відвідаєте після завершення пандемії, це... ? Чому?**
ОАЕ. По-перше, нетривалий переліт. По-друге, я вважаю, що ця країна стане другою за популярністю після Єгипту для українського туристичного ринку.













# ВТЕКТИ ВІД КАРАНТИНУ ТА ЗАБОРОН:

## ПРЕМІУМ-ВІДПОЧИНОК У СОНЯЧНОМУ ЄГИПТІ

ОДНИМ ІЗ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ МІСЦЬ ПРИ ВИБОРІ ЛОКАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОВНОЦІННОГО ВІДПОЧИНКУ НА МОРІ БУВ І ЗАЛИШАЄТЬСЯ СОНЯЧНИЙ ЄГИПЕТ. ЩЕ Й ТОМУ, ЩО ЦЯ КРАЇНА БУЛА ОДНІЄЮ З НЕБАГАТЬОХ, ЯКІ ВІДКРИЛИ ДЛЯ НАС СВОЇ КОРДОНИ. ЯКЩО ЗАРАЗ І ЇХАТИ НА ВІДПОЧИНОК, ХОЧЕТЬСЯ БУТИ ТОЧНО ВПЕВНЕНИМ: ВІН ВДАСТЬСЯ І НІЧИМ НЕ ЗІПСУЄТЬСЯ. ЦЕ ГАРАНТУЮТЬ У МЕРЕЖІ ГОТЕЛІВ **RIXOS**.

**ЧОМУ RIXOS**

У Єгипті є декілька готелів мережі Rixos – Rixos Premium Seagate і Rixos Sharm El Sheikh. Обидва готелі знаходяться поруч – у 27 кілометрах до Старого міста та за 8 кілометрів від Міжнародного аеропорту Sharm El Sheikh. Це п'ятизіркові курорти, що стоять на березі Червоного моря в районі, відомому і улюбленому дайверами з усіх куточків світу. Вони, як у калейдоскопі, грають яскравою зеленню садів, що струмочком збігає до білосніжних пісків і кришталево-чистої води.

Мережа відрізняється від інших готелів передусім своїм сервісом і чітким співвідношенням «ціна–якість». Зупиняючись у Rixos, ви можете на 100% бути впевнені, що тут не буде кімнат з недоремонтом і несмачної їжі. Потужна комбінація двох локацій щоразу демонструє свої вражаючі показники гостинності: мандрівники з усього світу проголосували на сайті Tripadvisor саме за Rixos, тому мережа отримала нагороду «Вибір мандрівників – найкращим із найкращих 2020».

**ГОТЕЛІ, ЯКІ ПІДХОДЯТЬ УСІМ**

Rixos Premium Seagate – відносно новий готель, його відкрили у 2015-му, і всі ці роки він впевнено тримає свій статус «преміум». Вся територія готелю продумана до дрібниць: вона розбита на ділянки «за інтересами». Тут є територія для відпочинку сімей з дітьми, територія для молоді і для тих, хто любить спокій. Кожна місцевість, або як її тут називають – suite, відповідає максимально комфортному відпочинку: у любителів тиші біля басейну стоять таблички, які забороняють відвідування дітям, для молоді – нескінченні дискотеки, а для сімейних відпочивальників – усе, щоб відпочили і вони, і діти (разом і окремо). До слова, гордістю готелю вважається Rixy club. За задумом, він працює як дитячий садочок, куди ви можете привести дитину з самого ранку, залишити її до пізньої ночі та не переживати: малюк буде нагодований і захоплений масою активностей, які для нього приготували аніматори.

Sharm El Sheikh позиціонується як більш сімейний готель, хоча мало чим відрізняється від Premium Seagate. Хіба що тим, що побудували його трохи раніше. Курорт розташований на березі моря серед пальм, демонструє розкіш і пишність у заповідній зоні Набк-Бей.

До послуг гостей обох готелів – піщаний пляж, басейни та ресторани з обслуговуванням за меню. За додаткову плату на окремих пляжах готелю і в альтанках біля басейну надаються послуги персонального дворецького.

**ХАРЧУВАННЯ ТА СЕРВІС**

На території одного тільки Rixos Premium Seagate є сім ресторанів, фудкорт, 9 барів, спа і оздоровчий центр, салон краси і перукарня. Це не кажучи вже про два тренажерні зали: закритий і відкритий – для занять спортом на свіжому повітрі. Варто згадати й те, що в основі кожного готелю Rixos знаходиться спа-центр із цим турецьким хамамом, що пропонує унікальні спа-процедури, меню і атмосферу.

Їжа тут відмінна. У ресторанах обох готелів подають традиційні страви турецької та японської кухні і страви з морепродуктів. Є також ресторани, що спеціалізуються на італійській, східній, індійській та китайській кухнях.

Люди, які вже не раз відпочивали в Єгипті в різних готелях, запевняють: так, як годують у Rixos, не годують ніде. Чи то сніданок, обід чи вечеря – вас чекають ласощі на будь-який смак: завжди морепродукти, включаючи тигрові креветки, червону рибу і мідії, весь набір сирів, супи, гарячі страви та десерти.

Найважливішим плюсом для будь-якого сучасного відпочивальника стане безкоштовний Wi-Fi, який працює в кожному куточку території готелів. До слова, для Єгипту, і Шарм-еш-Шейху зокрема, така розкіш – рідкість.

**НОМЕРИ І ТЕРИТОРІЯ**

Готелі Rixos включають у себе розкішні, елегантно оформлені номери та вілли, кожне з приміщень яких відповідає вашим бажанням. Хочете лежати, нікого не бачити і нікуди не ходити – номер з виходом відразу до басейну через терасу – ідеальний варіант. Ви з дітьми? Двомісний номер із двома кімнатами, між якими прозора стіна, що закривається шторкою (діти під наглядом, але не стрибають «по голові»). А якщо хочете поїхати з друзями і відірватися на повну, то вілла – відмінне місце для цього.

З балконів і терас номерів готелів відкривається чудовий краєвид на море, сад або басейн, а з пляжу – на острів Тиран. У кожному будинку передбачено телевізор із плоским екраном, мінібар, шафу для одягу і телефон. Деякі номери мають простору зону відпочинку.

**ПЛЯЖ І АКТИВНОСТІ**

Анімація – один із китів мережі Rixos. Команди аніматорів регулярно змінюються, що дозволяє кожен сезон розважати по-різному. Денні розваги, що починаються з ігор у басейні та інших розважальних заходів, змінюють різні видовищні шоу, які тривають до пізньої ночі. Величезний вибір різних заходів у готелі, без сумніву, не дозволить вам нудьгувати: дартс, пляжний волейбол, пляжний футбол, дайвінг, бочча, аеробіка, теніс і більярд – і це далеко не все! А для маленьких гостей, які хочуть весело провести час, передбачені розфарбовування облич, ігрові майданчики і безліч рухливих ігор.

Крім перерахованого, для всіх відпочивальників у мережі Rixos доступний трансфер (їхати 5 хвилин на баггі) і безкоштовне відвідування аквапарку площею 34 тисячі квадратних метрів. Це навіть не аквапарк у його звичному розумінні, а щось більше: тут можна знайти як водні атракціони (включаючи 16 гірок, хвильовий басейн і «ледачу річку»), так і розваги на суші. Проїхатися на колесі огляду, зрозуміти, як працює інтерактивний фонтан, відправити дітей кататися на каруселях або підкорювати стінку для скелелазіння, а самим заглянути на тенісний корт або футбольне поле – нудьгувати тут просто неможливо. До слова, Wi-Fi тут працює також на всій території.

Щодо пляжу – він більш ніж просторий. Лежаки чисті і комфортні завжди, в будь-який час доби. Біля пляжу стоїть будочка, де вам з усмішкою видадуть чистий рушник. У готелі Rixos Premium Seagate найдовший понтон – 850 метрів, який дасть вам унікальну можливість повною мірою оцінити красу Червоного моря і його рифів. До слова, маски і необхідне спорядження вам дадуть просто на понтоні, там також проводять інструктаж і контролюють вашу безпеку.

**РОБОТА НА ВІДПОЧИНКУ**

Ну а для тих, хто повинен працювати навіть на відпочинку, у мережі Rixos підготували просторий конференц-зал, а також переговорні, що обладнані новітньою технікою для підготовки презентацій і проведення відеоконференцій. Тут ви знайдете все необхідне для успішного проведення бізнес-зустрічей, переговорів, семінарів, різних презентацій, тренінгів і пресконференцій. Тому відпочивати і вести бізнес-переговори одночасно не буде проблемою, якщо ви відпочиваєте в Rixos.

Крім того, Rixos Hotels є ідеальним місцем для проведення заходів будь-якого масштабу (не обов'язково пов'язаних з роботою та бізнесом): успішних переговорів, пам'ятних подій, казкових весіль у приміщенні або надворі. Великим плюсом стане ще й те, що персонал у готелях Rixos ніколи не дозволить собі зайвого (чим зазвичай славляться готелі у країнах Близького Сходу, особливо в Єгипті).

# RADIO

## *MASHA*



ГАРНИЙ НАСТРІЙ, ЛЮДЯНІСТЬ, ЛЮБОВ ДО СВОЄЇ РОБОТИ, РОКИ ПРАКТИКИ ТА ГОТОВНІСТЬ ВИКРУТИТИСЯ З БУДЬ-ЯКИХ СИТУАЦІЙ – ЦЕ ВСЕ ПРО РОБОТУ ВЕДУЧОГО. ОДНА З НАЙВІДОМІШИХ РАДІОВЕДУЧИХ В УКРАЇНІ, ВЕДУЧА РАНКОВОГО LET'S GO! SHOW НА NRJ ТА ТЕЛЕВЕДУЧА НА М1 **МАША ВИНОГРАДОВА** ВІДКРИЛА НАМ СВОЇ РОБОЧІ СЕКРЕТИ, РОЗКАЗАЛА ПРО ТЕ, ЯК ТРИМАТИ СЕБЕ У ФОРМІ БЕЗ ДІЄТ, ГАРМОНІЙНО ПОЄДНУВАТИ КАР'ЄРУ ТА СІМ'Ю, А ТАКОЖ ПРО ЗАПОРУКУ ОСОБИСТОГО ЩАСТЯ.

**Чи має ведучий весь час бути у доброму гуморі?**
Звичайно! Але це не означає, що вас ніколи нічого не турбує. Просто усі свої питання і проблеми ви можете подавати, але подавати крізь призму позитиву. Від вас немає віяти негативом.

**Що піднімає настрій особисто вам?**
У мене вже стоїть внутрішній тумблер – на роботі щось автоматично вмикається, і я вмикаю настрій. Тобто саме той, який потрібен. Звичайно, один із секретів – треба любити свою роботу, і тоді ця кнопка «ВКЛ» буде працювати дуже легко.

**Які якості повинна мати людина, яка хоче освоїти професію ведучого?**
По-перше, це людяність, а комунікабельність – це вже друге. Щоб працювати з людьми і для людей, ти не маєш права образити конкретну людину. І щоб уникнути цього, ти реально маєш бути людяним і з розумінням ставитися до всіх та всього. Ти маєш бути абсолютно відкритою людиною, дуже комунікабельною.

**Чи були у вашій практиці кумедні або неочікувані ситуації у прямому етері або на сцені?**
Були, починаючи з банальних – людина, яка зателефонувала на радіо, хотіла матюкнутися, і закінчуючи технічними – коли не працював навушник, який зв'язує тебе з режисером. А ти стоїш на великій сцені, у прямому етері, навколо тебе – тисячі людей, і ти не зовсім розумієш, коли ви вийдете на рекламу, чи готовий артист. Мені пощастило, що мій образ ведучої збігається із моїм образом у житті. Тому якщо я не розумію – чи ми в етері, чи вже пішли, то можу просто клеїти дурня, танцювати, посміхатися. Головне – не робити переляканий вигляд, не показувати, що щось йде не так.

**Ви проводите майстер-класи для тих, хто хоче стати радіоведучим. Не боїтеся навчити велику кількість конкурентів?**
Ні, не боюся. Тому що я можу передати тільки ази, а далі йдуть роки практики. Щоб здобути круту майстерність, не вистачить дня, місяця чи навіть року. Це набагато більше. Я можу допомогти людям, які збираються піти на цей шлях, не зробити якихось помилок. Одразу відсікти ті моменти, які є поширеними, які були зі мною, з моїми колегами. Навчити можуть тільки кілька сотень прямих етерів.

**Як вдається поєднувати кар'єру та сімейне життя? Чи багато часу виходить приділяти родині?**
Будьмо чесними. Зараз більшість людей мого віку – це батьки, які працюють. Чи багато часу я приділяю родині? Останнім часом вважаю, що дуже багато, це пов'язано із карантином. Раніше були періоди, коли дуже багато зйомок, заходів, і реально ми могли кілька діб поспіль не бачити дитину. Але зараз набагато більше часу, щоб проводити його з родиною. Це все питання планування графіка. Тому що побачитися можна навіть в обідню перерву. Ми раніше з чоловіком ніколи не обідали, бо не думали, що можемо разом це робити. А останнім часом зустрічаємося у місті, обідаємо вдвох. Це можна було робити коли завгодно. Тому просто сплануйте собі графік згідно з вашими пріоритетами, і ваше життя стане крутішим.

**У ваших соцмережах багато фотографій усієї сім'єю. Як ваша популярність впливає на дочку та чоловіка?**
Коли у мене з'явилася донька, то я вже була ведучою дуже крутого ранкового шоу на радіо і майже одразу стала працювати на телебаченні. І для Майї бачити мене по ті-ві – це нормально. Вона каже: «О, мама!» і продовжує робити свої справи. І вона зовсім не боїться камери, фоткатися, зніматися на відео. Але думаю, це не через те, що я телеведуча, це питання цього покоління, що так з усіма дітьми зараз. Тому не бачу, щоб на Майю це хоч якось впливало. І на чоловіка теж. Я працювала над своєю публічністю багато років – щоб різні портали відмічали мене (що це Маша Виноградова), коли фоткають на заході. А мій чоловік просто відкрив цього літа крутий заклад – Cuba Camp, і одразу всі портали почали відмічати, що це Олег Самойленко. Мені здається, що цього літа він став набагато популярнішим за мене, просто зробивши один класний проєкт.

**Як ви підтримуєте себе у формі, яким видам спорту чи дієтам віддаєте перевагу?**
Я не дружу зі спортом у вигляді спортивної зали. Час від часу захоплювалась ігровими видами спорту, ходила на танці. Потім був сквош, цього літа спробувала вейк-серфінг і батути. Але я нічого не доводжу до фіналу, просто пробую все. Щодо дієт, то вважаю, що їх не має існувати взагалі, має існувати здорове харчування. Є суперзожники, а я намагаюся харчуватися правильно, не п'ю газованих напоїв, каву з молоком – через те, що це впливає на мою шкіру. Я прийшла до цього через реакцію організму, а не через те, що це нездорово. І звичайно, у мене бувають зриви, можу їсти солодке, але більшість часу намагаюся харчуватися правильно. Тому я проти дієт, бо це тимчасове. Я за розуміння того, що харчування має бути якісним і здоровим, але всі ми люди й інколи можемо дозволяти собі зайве. Головне – розуміти, що це нормально, і не треба за це на себе ображатися.

**Подорожі світом цього року були небезпечними, а подеколи і неможливими. Чи подорожували ви Україною?**
Так, але небагато – були в Одесі, яку відвідували мільйон разів, і знову там було класно. У Львові, в якому донька ще ніколи не була. І їй дуже сподобалося – і під Львовом, і у замках. З одним проєктом ми виїжджали на Коростишівський каньйон, були у Чернігові, там живе моя бабуся. І усі місця, до яких я потрапила, – чудові і кайфові. Не відкрила для себе щось особливо нове, але подорожувати Україною – це класно. І я зацінила, що у нас підвищилася якість дорожнього покриття!

**Якби завтра відкрилися всі кордони та пандемія остаточно завершилася, куди ви б полетіли в першу чергу?**
У мене є два улюблені напрямки. Дуже полюбилася Італія, і я б із задоволенням поїхала туди, брала б там квитки на потяги і просто їхала з одного містечка до іншого. Італія чудова, за її атмосферою я дуже сумую. І інший напрямок – це Азія, Балі або дика частина В'єтнаму. Там теж є свої острови, де тропіки і джунглі. Я обожнюю вологий клімат, літо. Обожнюю відсутність цивілізації, але певним чином на певний час. Це для мене чудове перезавантаження.

**Що робить вас щасливою?**
Я точно зрозуміла, що щасливою можу себе зробити тільки сама. Усі думки, усі відчуття – всередині нас, і що б не відбувалося навколо, робить це мене щасливою чи ні – залежить тільки від мого сприйняття того, що відбувається. Бо одне і те ж саме можна сприймати по-різному. І якщо навчити себе сприймати все крізь призму позитиву, щастя і задоволення, то ви самі зробите себе щасливими.

# МАКС ВИШИНСЬКИЙ

Інтерв'ю: Євгенія Дейнега

## *«ПЕРЕД ВИХОДОМ НА СЦЕНУ Я НЕ ПРОВОДЖУ РИТУАЛІВ»*



**МАКС ВИШИНСЬКИЙ** – УКРАЇНСЬКИЙ СТЕНДАП-КОМІК, УЧАСНИК СТЕНДАП-ШОУ «ГУДНАЙТ КЛАБ» (КАНАЛ «1+1»), НЕОДНОРАЗОВИЙ ПЕРЕМОЖЕЦЬ ШОУ «РОЗСМІШИ КОМІКА», УЧАСНИК ДРУГОГО ТЕЛЕСЕЗОНУ «ЛІГИ СМІХУ», АВТОР СТУДІЇ «КВАРТАЛ 95». ПЕРШИЙ УКРАЇНСЬКИЙ СТЕНДАП-КОМІК, ЯКИЙ ЗІБРАВ ЖОВТНЕВИЙ ПАЛАЦ.

# *ХОЧ ЯК БАНАЛЬНО ЦЕ ЗВУЧИТЬ, АЛЕ ВСЕ ПРИХОДИТЬ ІЗ ДОСВІДОМ.*

**Максе, на початку року в тебе відбувся сольний концерт у Жовтневому палаці. Ти перший український стенап-комік, який зібрав таку величезну кількість глядачів. Час минув, емоції охололи. Озираючись назад, що ти змінив би в тому концерті?**
Нічого не міняв би. Абсолютно. Все пройшло так, як я собі уявляв. Звичайно, були думки: «А ось тут би сказати інакше», «А коли спілкувався з дівчиною в першому ряду, можна було ж про її волосся пожартувати», «Цей блок можна було б прибрати»... Але це нормальні думки, це самокритично – внутрішній розбір польотів завжди присутній. Найголовніше, що після поклону в голові пролунало прикре: «Це все?» Значить, хотілося ще. Отже, був кураж. Значить, атмосфера була чудова.

**Майже дві тисячі глядачів – це величезна відповідальність. Коли ти зрозумів, що вже готовий виступати цілу годину в такому великому залі?**
Хоч як банально це звучить, але все приходить із досвідом. Ще два роки тому я б відмовився від ідеї виступати в Жовтневому палаці, але зараз був повністю впевнений у своїх силах. Я дуже працьовитий комік, завжди визнаю свої помилки і працюю над ними, що допомагає мені розвиватися. У мене, можна сказати, класичне зростання, хоч і швидке. Спочатку сольний концерт на 70 глядачів, потім на 100, на 200, на 500, тепер – на 2000. Все йде за планом. (Усміхається.)

**А далі – 7000 глядачів у Палаці спорту?**
Ні. Будьмо скромнішими – Палац «Україна». Там лише якихось 3500 глядачів. А потім вже й Палац спорту, і НСК «Олімпійський», і Madison Square Garden. (Сміється.)

**Як ти опановуєш себе? Впевнені, що перед виходом на сцену Жовтневого ти дуже хвилювався.**
Не те слово. Я завжди хвилююся. Чи то Жовтневий, Український дім чи технічна вечірка «Стендап і вино» на 50 осіб. Якби не хвилювався, це означало би, що мені не цікава моя справа. У мене немає жодних традицій і обрядів перед виходом на сцену. Я не дістаю з гаманця фотографію дружини, не стою на колінах зі зведеними вгору руками. Просто чекаю, коли вийду й скажу «добрий вечір». Тоді все хвилювання минає. А коли починаються перші овації, тоді почуваєшся як вдома. До того ж невеликий досвід роботи з такою кількістю глядачів у мене є.

**Тут розкажи докладніше.**
У Жовтневому я вже був як запрошений гість на одному гумористичному шоу. Виступав близько 15 хвилин, але мені цього вистачило, щоб зрозуміти масштаби й пройти бойове хрещення. Ще я двічі виступав на розігріві перед концертом Студії «Квартал 95» у Палаці «Україна», теж хвилин по 15. Люди дуже добре сприйняли мій гумор, і це додало мені впевненості перед сольним концертом у Жовтневому палаці.

**Ти прокинувся зіркою наступного дня після концерту?**
Ні, звичайно. Хіба що в очах дружини. Але все одно після її слів: «Учора ти Жовтневий зібрав, а зараз збери свої речі зі стільця», розумієш, що життя триває. (Сміється.) Викупався в оваціях, і все – працюй далі. Щоб стати зіркою, мало одного великого концерту. Потрібно таких концертів мінімум три-чотири на рік, потрібні тури Україною, регулярні ефіри на ТБ, контент в Інтернеті, грамотний маркетинг, піар і віра у свої сили. Тож ще працювати й працювати, що ми в Stand Up Production і робимо.

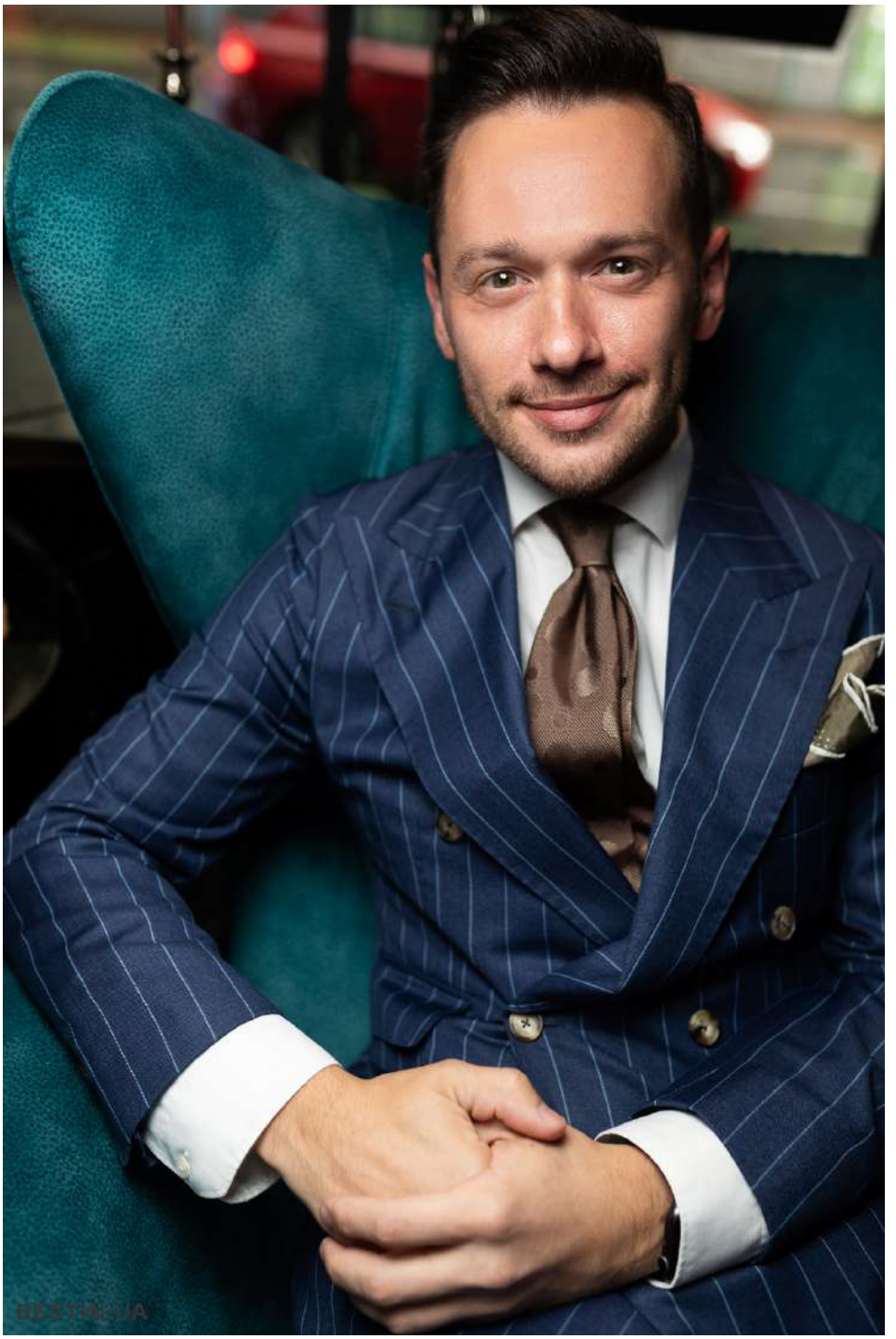
**Карантин вніс корективи у всі сфери життя. Як він вплинув на вас та професійну діяльність? Чи змінили ви орієнтир у роботі? Можливо, з'явились нові сцени?**
Звичайно ж, карантин вплинув на концертну діяльність. Весною у мене взагалі не було жодних виступів, окрім одного – вдома на кухні перед телефоном. Це був онлайн-виступ для моїх підписників в Інстаграм. Але хочу сказати, що це зовсім не те. Немає реакції, немає оплесків, немає енергетики «живого» виступу.
Але на карантині я як комік провів час із користю – майже щодня писав новий матеріал. Для стендап-коміка це найголовніше, неважливо скільки разів на тиждень ти виступаєш, твоя програма повинна постійно оновлюватись. Зараз наша сфера оговтується. Хоч і з обмеженнями, але концерти відбуваються. Шкода, що напівпорожні зали, але я оптиміст, тому для мене зал наполовину заповнений.

**Як думаєш, чи буде стендап настільки ж актуальним за 20 років?**
Стендап як жанр стрімко набирає обертів. Люди вже не плутають його з КВН-ом чи поетичним вечором. З'являється багато нових прихильників як самого формату, так і окремих комедіантів. Тому я впевнений, що через 20 років стендап буде найпопулярнішим жанром гумору в нашій країні. Але ми робимо все, щоб це трапилось раніше.

**Якщо так, то про що будуть жарти Макса Вишинського за 20 років?**
За 20 років я навряд чи відійду від амплуа сімейного комедіанта. Буду продовжувати жартувати про сім'ю, відносини з дружиною і на інші «навколосімейні» теми, яких дуже й дуже багато. Звичайно ж, у моїй обоймі з'являться жарти та роздуми на тему «батьки та діти». Я дуже цього чекаю.
Я жартую про те, що мене оточує, тому впевнений, що за 20 років у моєму житті трапиться безліч ситуацій, про які захочеться розповісти глядачеві. Плюс, мені вже буде 50, тому я зможу з висоти життєвого досвіду через стендап показувати свою позицію стосовно глобальних проблем, які бентежать весь світ. Які це будуть проблеми – я не знаю, але хотілось би, щоб не всілякі пандемії.

НАЛАШТОВАНИЙ

# *НА ПОЗИТИВ*



ЩЕ З ДИТИНСТВА ВІН ВЧИВСЯ РОЗМОВЛЯТИ ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ, А В ІНСТИТУТІ ПРАЦЮВАВ МС ТА ВІДВІДУВАВ РЕПЕТИЦІЇ ЧАСТІШЕ, НІЖ ПАРИ. ВЕДУЧИЙ ТА ШОУМЕН **АНТОН ПОЛІЩУК** РОЗПОВІВ НАМ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЇ, ФАКАПИ, КУМЕДНІ ВИПАДКИ Й ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В РОБОТІ, А ТАКОЖ ПРО ТЕ, ЯКУ ПОДІЮ НЕ ПОГОДИВСЯ Б ПРОВЕСТИ НІ ЗА ЯКІ ГРОШІ ТА ЯКОМУ ВЕДУЧОМУ НЕ СЛІД ДОВІРЯТИ СВОЄ СВЯТО.

Інтерв'ю «Печерська Асамблея»

# *НАСАМПЕРЕД ПУБЛІЧНІСТЬ – ЦЕ РЕПУТАЦІЯ, ЯКА НЕОДМІННО ДОПОМАГАЄ В РОБОТІ.*

**Ви свідомо обирали професію ведучого? Ким хотіли стати в дитинстві?**
Авжеж, свідомо. Ще в момент декламування віршиків у чотирирічному віці стояв на стільчику перед усією родиною, розуміючи, що за це отримаю подарунки, і думав: «От стану дорослим – і збудую на цьому кар'єру». Насправді, не пам'ятаю, ким мріяв стати, але вчитися пішов на факультет банківської справи. Там почав грати у КВК, де закохався у сцену. Судячи з того, що на репетиціях я бував набагато частіше, аніж на парах, не дивно, що і працюю я не в якомусь банку.

**Із чого починалася ваша кар'єра?**
У 19 років нормальні студенти, замість додаткових годин навчання, розважаються в нічних клубах, а я почав працювати там МС. Нічна робота п'ять днів на тиждень, яку треба було суміщати з навчанням і репетиціями КВК, навчили мене витримки та вмінню любити й поважати свою працю.

**Що вважаєте найкращим і найгіршим у професії ведучого? Ваші особисті плюси та мінуси.**
Я обожнюю спілкування. Це один із головних плюсів моєї професії – постійно знайомлячись із цікавими людьми, ти невпинно розвиваєшся як особистість, вбираєш у себе їхній досвід, нову інформацію, надихаєшся робити щось нове і ніколи не стояти на місці. З-поміж мінусів – нервування. Перед кожним заходом ти завжди трохи нервуєш, адже хочеш, щоб усе пройшло ідеально. Ну й, звісно, ноги. Буває дуже тяжко працювати весь день на ногах.

**Які події вам як ведучому подобаються найбільше – масштабні публічні чи камерні приватні?**
Кількість гостей і формат свята має значно менше значення, ніж, наприклад, тематика, якісна організація та настрій гостей. Іноді день народження на 15 дружніх, веселих, заряджених позитивом гостей може бути більш цікавим, ніж тусовка на сто осіб.

**На яких заходах ви ні за які гроші не погодитеся бути ведучим?**
Тих, що згодом можуть зашкодити моїй репутації та кар'єрі. Одного разу відмовився бути ведучим на похороні. Складно уявляв, як поводитися на заході, де, так би мовити, головна дійова особа не зовсім присутня. А от на розлученні було б цікаво бути ведучим. Уявляєте це шоу?

**Зовнішній вигляд є дуже важливим як для телеведучого, так і для ведучого подій. Як ви тримаєте себе у формі? Слідкуєте за трендами чоловічої моди чи віддаєте перевагу класиці?**
Головний і незмінний тренд – здоровий, охайний вигляд та речі, які пасують мені, а не манекену в модному бутику. А взагалі, залежить від дрес-коду: я ніколи не прийду в джинсі на урочистий вечір або в класиці на спортивний захід.

**Ви також є співвласником мережі кав'ярень. Що це для вас – велика любов до кави та спілкування чи вигідний бізнес?**
Мережа кав'ярень – це квінтесенція любові до якісної кави, архітектури XX століття і бажання створити зручне місце для роботи та зустрічей із друзями.

**Як розслабляється, відпочиває від роботи Антон Поліщук?**
Щовечора, вигулюючи Стьюї. Іноді так ліньки кудись іти, але цей невгамовний пес заряджає енергією, змушує йти на вулицю. А там вимикаєш мозок, відпочиваєш і надихаєшся на нові проєкти.

**Що допомагає вам підтримувати добрий настрій за будь-яких обставин?**
Відповідальність. Мій поганий настрій не має негативно впливати на інших людей. І мій особливий талант – вимикати зайві проблеми в моменті. Для них можна знайти більш слушний час.

**Часто бувають факапи в роботі? Який був найбільшим?**
Факапи, до речі, бувають не часто, проте якщо вже трапляються, то масштабні. Наприклад, у турецькому готелі може не виявитися свічок для торту, а організатори були впевнені, що свічки стовідсотково не знадобляться замовникам. І все. Хоч бігай у відпочивальників шукай.

**Ведучий – це професія чи просто вміння багато говорити?**
Авжеж, професія. Досвід каже, що всі сміливі та говірливі до моменту, як у руках опиняється мікрофон. І це при тому, що всі гості давно знайомі, не чужі люди. А вміння майже невтомно балакати на будь-які теми – важлива складова професії.

**Які три пункти свідчать про те, що з ведучим не варто укладати контракт?**
Перший пункт – фраза «Добре так сидимо, ото як в анігдоті, пам'ятаєте?..». Друге – «В сенсі, кульки попами лопати не будемо? Я тамада – краще знаю, що гостям сподобається». Третій пункт складно вмістити в певну фразу, але якщо ведучий більше зацікавлений своєю особою, ніж вами, то краще залишити його наодинці із дзеркалом і знайти справжнього професіонала.

**Чи було таке, що наречена на весіллі починала активно залицятися до вас? Чи хтось інший?**
Наречених таких, на щастя, не було, проте була одна цікава мама іншої нареченої, яка все свято стріляла очима в мій бік.

**Які були найекстремальніші умови праці?**
Якось на початку святкування одного ювілею в ресторані щось трапилось із системою опалення. І що далі, то холодніше було в приміщенні (середина лютого). Гостям було легше, вони зігрівались алкоголем та гарячим чаєм, а я під кінець ледь тримав голос, аби той не тремтів, а зуби не відбивали чечітку.

**Топ-5 найкрасивіших або незвичних місць, де довелося працювати ведучим...**
– Весілля в Італії у Villa Cortine Palace, що був збудований на озері Гарда у XIX сторіччі.
– Відкриття скляного заводу серед станків та обладнання.
– Корпоратив у Грузії на горі Казбек.
– «Дні поля» для українських аграрних компаній, для яких посеред степу було збудовано справжнє фестивальне диво зі сценою та іншими розвагами.
– Весілля у хорватському замку на острові Шолта.

# PARK 3020

## *ВІДКРИТТЯ ПЕРШОГО ПУБЛІЧНОГО ПАРКУ СУЧАСНОЇ СКУЛЬПТУРИ В УКРАЇНІ*

15 ВЕРЕСНЯ ВІДБУЛОСЯ ВІДКРИТТЯ ПУБЛІЧНОГО ПАРКУ PARK3020. ЙОГО ЕКСПОЗИЦІЯ СКЛАДАЄТЬСЯ З 23 РОБІТ УКРАЇНСЬКИХ СКУЛЬПТОРІВ, СЕРЕД ЯКИХ НАЗАР БІЛИК, АННА ЗВЯГІНЦЕВА, ОЛЕКСІЙ ЗОЛОТАРЬОВ, АНТОН ЛОГОВ, АННА НАДУДА, БОГДАН ТОМАШЕВСЬКИЙ, ВОЛОДИМИР КОЧМАР ТА ІНШІ.





PARK3020 — унікальна платформа та інституція, яка є відкритою для широкої публіки. Парк знаходиться у 25 км від центру Львова у с. Стрілки біля Edem Resort Medical & SPA. Вхід до парку – за підтвердженою реєстрацією на сайті.

**park3020.com**
**Fb:** @park3020, **Insta:** @park_3020

«PARK3020 — це скульптурний парк просто неба, який є посилом нащадкам на тисячоліття. У сучасній скульптурі ми закодовуємо наші цінності, хочемо розказати майбутнім поколінням, про що ми мріяли, що нас надихало. Це передання інформації через скульптуру. Парк повинен стати майданчиком для українських скульпторів і віддзеркаленням їхніх мрій та творчих амбіцій. Мені б хотілося, щоб українська душа була розкрита і про неї дізнався весь світ», — зазначив візіонер, меценат, засновник скульптурного парку PARK3020 Ігор Кривецький під час церемонії відкриття.

Головною амбіцією PARK3020 є запуск комплексної освітньої програми та міжнародного обміну, а також постійне щорічне оновлення експозиції парку. Зокрема завдяки співпраці з британською інституцією презентації публічного мистецтва — Йоркширським скульптурним парком.

«PARK3020 — це довготривалий проєкт розбудови художньої спільноти та формування конкурентоспроможної української культури не лише на національному рівні, а й на світовому. Парк є місцем, де українське мистецтво та скульптура, зокрема, стають ближчими до визнаних експертів і до широкої публіки: сучасне мистецтво в Україні є вартим того, щоб про нього говорили», – коментує кураторка проєкту та засновниця агенції культурного менеджменту Port.agency Катя Тейлор.




ABSOLUT.
~port















# ALLGORYTHM

www.allgorythm.in.ua



**Дитячі та Дорослі** Групи
**Спорт і Хобі** Класи
**PRO-AM**
Класична **Хореографія**
**Сценічний** Танець
**Індивідуальні Програми** Розвитку

**+38 067 576 32 12**

---

# TALANT SCHOOL

НАТАЛИИ МОГИЛЕВСКОЙ

Ексклюзивна авторська методика
розвитку таланту від Наталії Могилевської

- ★ Вокал
- ★ Сценічний рух
- ★ Акторська майстерність
- ★ Основи блогінгу
- ★ Виступи, концерти, зйомки
- ★ Підготовка до ТБ проектів





*Місце, де стають зірками!*

---



+38 067 576 32 12

# DANCE

Ритміка
Стрейчінг
Juzz Funk
Hip Hop
Contemporary
Art імпровізація
●●●

**Катерина Белявська**
хореограф та куратор сучасного направлення
хореограф "Танцюють Всі", учасниця "Танці з Зірками"

# *МОЛОДІСТЬ, КРАСА, ГАРМОНІЯ: 10 ВЕРЕСНЯ ВІДБУЛОСЯ ГРАНДІОЗНЕ ВІДКРИТТЯ VIVA MEDICAL*

10 вересня відбулося грандіозне відкриття клініки Viva Medical. Засновниця клініки Viva Medical Анна Огурцова – не просто професіонал своєї справи і мрійник, а людина, яка хоче й може допомогти здійснити мрії клієнтів. І у Viva Medical це дійсно реально.

«Для цього я побудувала місце, де тепло і професійно, чесно й уважно, персонально та з душею зустрінуть усіх мрійників сьогодні і зараз. За багато років практики я розробила ефективні протоколи й десятки технологій корекції всіх основних проблем зовнішності людини. Я сама проводжу всі процедури, а результати моєї роботи вже давно розлетілися по різних містах і країнах красою і гармонією моїх щасливих пацієнтів. Я точно знаю: неможливого немає!» – розповідає Анна про свою роботу і про Viva Medical. За її плечима – 26 років практики, у команді Viva Medical – професійні дерматологи та естетисти, косметологи і хірурги, які стануть для вас партнерами в реалізації заповітної мрії.

Вишукана атмосфера, приємне і легке спілкування зробили вечір незабутнім. Гості насолодилися виступом піаніста Ярослава Ярмака, послухали душевні пісні Віри Кекелії і потанцювали під запальні треки Dj Nana. Гарний настрій задав ведучий вечора Нікіта Добринін.

Партнер відкриття – мінеральна вода «Моршинська». «Моршинська» – природа твого тіла.

За настрій вечора відповідав алкогольний партнер – німецьке ігристе Latinium. Твій Latinium – твої правила!





















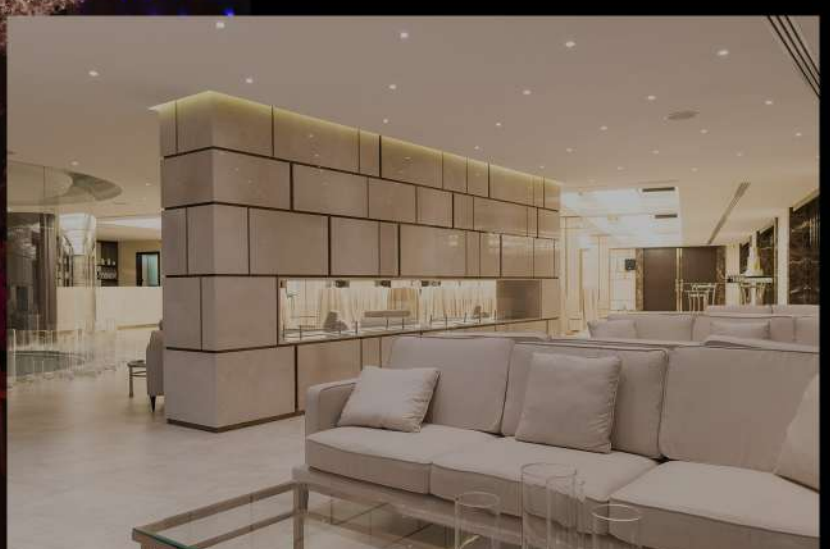



# REGENT HILL

Event Hall

01014, Київ, вул. Мічуріна б.54
+38 (044) 233 72 62
+38 (097) 201 09 90 (доставка)
Viber / WhatsApp / Telegram
info@regenthill.com.ua

**Regent Hill - культ краси та аристократизму в кожній деталі!**





Regent Hill delivery-
Найякісніші інгредієнти
Вишукані страви
Турботливий сервіс
А головне - любов до Вас,
у кожному моменті!

Саме це означає
#deliveryregenthill -
для тих, хто цінує якість!





#deliveryregenthill





# BABYPHOTOSTARS

Сканируй QR-код и
узнай больше!



babyphotostars.com

babyphotostars_ua

Babyphotostars



# МІСЦЯ, *ДЕ МОЖНА НАС ЗНАЙТИ*

НАШІ ПАРТНЕРИ:

**ЖК «Новопечерські Липки»**
м. Київ, вул. Драгомирова, 20

**Агенція нерухомості «Печерська Асамблея»**
м. Київ, вул. Драгомирова, 20

**Хімчистка UNMOMENTO**
м. Київ, вул. Драгомирова, 20

**СІЛЬПО**
м. Вишгород, вул. Набережна, 11
м. Київ, Героїв Сталінграда, 12Г
м. Київ, Дніпровська набережна, 10/14, (ТЦ River Mall)
м. Київ, вул. Липковського, 1А («Ультрамарин»)
м. Київ, Мінське шосе, 4А
м. Київ, просп. Героїв Сталінграда, 46
м. Київ, просп. Героїв Сталінграда, 27Б
м. Київ, просп. Героїв Сталінграда, 8А
м. Київ, просп. Степана Бандери (ТЦ Blockbuster Mall)
м. Київ, просп. Лісовий, 39
м. Київ, просп. Правди, 58
м. Київ, просп. Оболонський, 1Б, блок А (ТРЦ Dream Town)
м. Київ, просп. Оболонський, 21Б, блок Б (ТРЦ Dream Town)
м. Київ, Спортивна площа, 1А (ТЦ Gulliver)
м. Київ, вул. Олександра Архипенка, 6
м. Київ, вул. Басейна, 4 (ТЦ «Мандарин»)
м. Київ, вул. Бережанська, 22
м. Київ, вул. Дніпровська набережна, 10/14 (ТЦ River Mall)
м. Київ, вул. Дніпровська набережна, 33 (ТЦ «Аркадія»)
м. Київ, вул. Драгоманова, 10 (ЖК «Телескоп»)
м. Київ, вул. Драгомирова, 1Б
м. Київ, вул. Здолбунівська, 4
м. Київ, вул. Магнітогорська, 1А (ТЦ «Даринок»)
м. Київ, вул. Павла Тичини, 1В (ТЦ Silver Breeze)
м. Київ, вул. Полярна, 20Д («Епіцентр»)
м. Київ, вул. Скляренка, 17
м. Київ, вул. Філатова, 7
м. Київ, Харківське шосе, 168

**Аеропорти**
м. Львів, вул. Любінська, 168, Міжнародний аеропорт «Львів»

**МегаМаркет**
м. Київ, вул. Антоновича, 50
м. Київ, вул. Гетьмана, 6
с. Ходосівка, Новообухівське шосе

**ЕПІЦЕНТР**
м. Київ, вул. Полярна, 20Д
м. Київ, вул. Берковецька, 6В
м. Бровари, Київська обл., вул. Київська, 253

**Бутики**
*FreeDom*, м. Київ, вул. Драгомирова, 11
*Ароматека*, м. Київ, бул. Лесі Українки, 7А
*Дизайн-студія Tvorcha*, м. Київ, вул. Драгомирова, 18, оф. 8А
*Квітковий бутик Corazon flowers decor* boutique, м. Київ, вул. Драгомирова, 9

**Салони краси/спа-комплекси**
*City Holiday Resort & Spa*, м. Київ, вул. Ползунова, 6
*Edem Resort Medical & SPA*, с. Стрілки, Перемишлянський район, Львівська обл.
*«Ручки-Ножки»*, м. Київ, Драгомирова, 40Ж; Ділова, 13; ТРЦ «ЦУМ»; м. Одеса, пров. Маяковського, 3
*Перукарня для чоловіків LIPSKY.MAN*, м. Київ, вул. Драгомирова, 17

**Ресторани/клуби/готелі**
*Queen Country Club*, м. Київ, Обухівське шосе, 55
*«Рыба-Пила»*, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 112
*Queen*, м. Київ, Набережне шосе, 25
*Eshak*, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 85/87
м. Київ, вул. Маршала Конєва, 10/1
*«Желтое море»*, м. Київ, Дніпровська набережна, 26Д / м. Київ, просп. Героїв Сталінграда, 8 / м. Київ, просп. Соборності, 5
*LAV cafe*, м. Київ, вул. Драгомирова, 20
*«Тюбетейка»*, м. Київ, вул. Тарасовська, 29/50
*MOCCO*, м. Київ, вул. Хрещатик, 15/4
*Avalon*, м. Київ, вул. Леонтовича, 3
*«Джинтам»*, м. Київ, вул. Трьохсвятительська, 9
*Staro Hotel*, м. Київ, вул. Костянтинівська, 34Б
*Mon cher*, м. Київ, Ярославів Вал, 11 / вул. Жилянська, 124
*«Монтеккі Капулетті»*, м. Київ, вул. Є. Коновальця, 36В
*Готель «Козацький»*, м. Київ, вул. Михайлівська, 1/3
*«Мама Гочі»*, м. Київ, вул. Городецького, 6
*Кінний клуб «Магнат»*, с. Чубинське, вул. Липнева, 1
*Готель «Фараон»*, м. Київ, Набережно-Печерська дорога, 2
*Tres Francias*, м. Київ, Костьольна, 3
*Кінний клуб «Вояж»*, Київська обл., м. Боярка
*БЦ «Поділ Плаза»*, м. Київ, вул. Глибочицька, 73-77
*Перша українська тенісна академія UTA*, м. Київ, вул. Драгомирова, 7А

**Клініки**
*Клініка естетичної медицини Viva Medical*, м. Київ, вул. Драгомирова, 18, оф. 8
*Клініка «Допомога+»*, м. Київ, Дніпровська набережна, 26 / м. Київ, Щербаковського, 52 / м. Київ, Метрологічна, 17/1
*Averin Dental Clinic*, м. Київ, вул. Драгомирова, 15

**Фітнес-клуби**
*PALESTRA*, м. Київ, Оболонська набережна, 1
*Family fit*, м. Київ, вул. Бориса Гмирі, 8Б
*Fizika*, м. Київ, вул. Леонтовича, 3
*Discipline*, м. Київ, вул. Пирогова, 6А

**Турагентства, туроператори**
*Guru Travel*, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 90
*Tez Tour*, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 46 / м. Київ, Оболонський проспект, 1Б, ТРЦ Dream Town / м. Київ, Майдан Незалежності, 1, «Глобус», 2-а лінія / м. Київ, просп. Романа Шухевича, 2Т, ТРЦ Sky Mall / м. Київ, вул. Мішуги, 4, ТЦ «Піраміда» / м. Київ, вул. Княжий Затон, 2/30 / м. Київ, вул. Борщагівська, 154, ТРЦ «Мармелад» / м. Київ, вул. Саксаганського, 127 / м. Київ, пл. Спортивна, 1А, ТРЦ GULLIVER / м. Київ, вул. Академіка Заболотного, 37, ТРЦ ART MALL / м. Київ, вул. Дніпровська набережна, 33, ТРЦ «Аркадія», 1 поверх / м. Київ, просп. Степана Бандери, 34В, ТРЦ «Блокбастер» / м. Київ, вул. Антоновича, 125 / м. Київ, вул. Академіка Шалімова, 65/ м. Київ, просп. Академіка Палладіна, 22 / м. Київ, вул. Воздвиженська, 48 / м. Київ, просп. Оболонський, 19, ТРЦ Smart Plaza / м. Київ, просп. Правди, 47

**Коворкінги**
Spaces Maidan Plaza, м. Київ, Майдан Незалежності, 2

# TVORCHA EVENT AGENCY



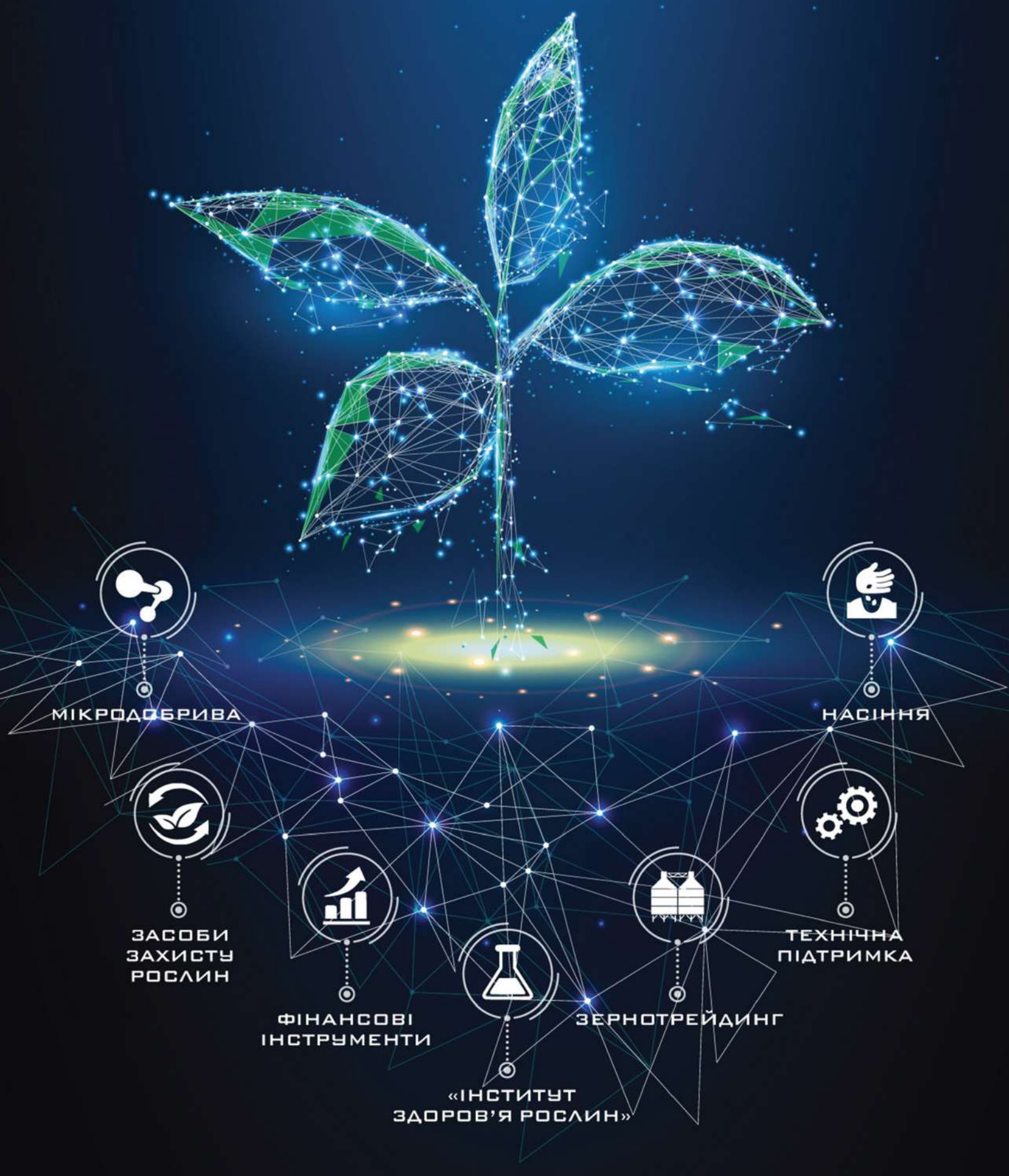





# UKRAVIT

ЗАВЖДИ БІЛЬШЕ МОЖЛИВОСТЕЙ

З ПИТАНЬ ПРОДАЖУ ТА СПІВПРАЦІ ЗВЕРТАТИСЬ:
ТОВ «Укравіт Агро»
03057, м.Київ, просп.Перемоги, 42, корп. F
ГАРЯЧА ЛІНІЯ: 0 800 301 401
WWW.UKRAVIT.UA






Більше на
**SYMBOL.UA**

безкоштовна доставка
оплата online
200+ брендів







TVORCHA
design studio

TVORCHA дизайн-студія

+38 (095) 589 04 04
+38 (067) 589 04 04
+38 (063) 589 04 04

Tvorcha.kiev.ua
instagram: @tvorcha.design.studio
facebook: TVORCHS Design studio

м. Київ, вул. Драгомирова, 18,
2-й поверх, оф. 8а