ISSN 2223-9634

Women's Time

ЖЕНСКОЕ ВРЕМЯ
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ

№ 2 (6) лето 2012

тема номера
Факты и Действия

НАТАЛИ КАТЭРЛИН

«В первую очередь, любите себя и никогда не отчаивайтесь»

Певица Людмила Соколова

Зажигает сразу несколько маленьких звёздочек

DeSheli

Лучшие Инновации XXI века для Вашей Кожи

Актриса Марина Орлова

«Пробовать и еще раз пробовать»

Школа Вокала Татьяны Иордан

«Голос нужно освободить, как Птицу из клетки»

На Обложке Певица и Актриса НАТАЛИ КАТЭРЛИН
Фотограф – Наталия Заева

СУШИ-БАР «KILL BILL»

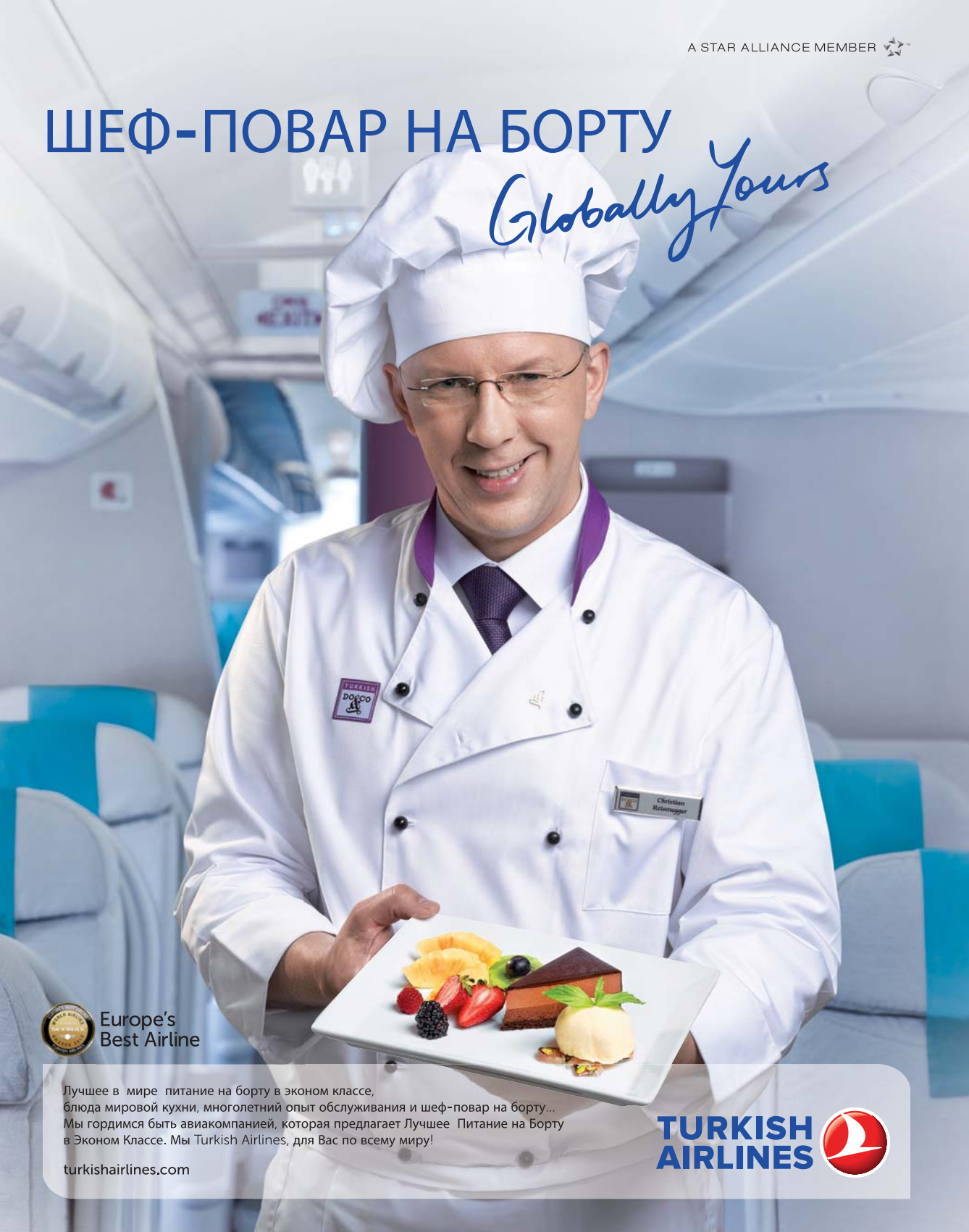
ЯРКАЯ ЖИЗНЬ — ЯРКИЙ ВКУС

КАЛИФОРНИЯ ГОРНАЯ
авторская японская кухня

Приглашаем Вас на нашу летнюю веранду
с видом на Красную Площадь

Москва, Охотный Ряд, д. 2
ТЦ «Галерея Москва»
Метро: Охотный ряд
Площадь Революции
Театральная
Тел.: +7(495) 287-7-007
e-mail.: 28770@mail.ru
www.killbillsushi.ru

KILL СУШИ БАР BILL


A STAR ALLIANCE MEMBER
ШЕФ-ПОВАР НА БОРТУ
Globally Yours
Europe's
Best Airline
Лучшее в мире питание на борту в эконом классе,
блюда мировой кухни, многолетний опыт обслуживания и шеф-повар на борту...
Мы гордимся быть авиакомпанией, которая предлагает Лучшее Питание на Борту
в Эконом Классе. Мы Turkish Airlines, для Вас по всему миру!
turkishairlines.com
TURKISH
AIRLINES

A STAR ALLIANCE MEMBER

Вы наслаждаетесь мировой кухней 5 звёздочного ресторана, Однако это не ресторан…

Скорей всего Вы летите Turkish Airlines!

Europe's Best Airline

Globally Yours | TURKISH AIRLINES

turkishairlines.ru | 8-800-700-6161

КОМАНДА

Учредитель/Издатель
ООО «Скорость Света»

Генеральный директор
Сантош Канна Тумадин

Редакция:

Главный редактор
Оксана Тумадин

Заместитель главного редактора
Мария Прокопченко

Арт-директор
Ольга Толстых

Дизайнеры
Ольга Толстых, Антон Маляренко
(команда дизайнеров ООО «Джаз Арт», www.джаз-арт.рф)

Координатор специальных проектов
Ольга Горобец

Корректор
Анна Толстых

Фотохудожник
Жанна Тарвердян

Отдел рекламы и маркетинга
+7 (926) 334 9488

Email: rek@womenstime.ru

Отдел по работе с читателями
Мария Прокопчено

Email: women_time@mail.ru

Адрес Редакции:
г. Москва, ул. Долгоруковская, 23А, офис 306А
+7 (499) 973 1064

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации средства массовой информации – ПИ № ФС77-44055

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Использование материалов журнала (фото и текстов) без особого разрешения редакции запрещено, в случае выявленных нарушений ответственность наступает в соответствии с законодательством РФ.

Распространение
Москва, Российская Федерация
Отпечатано в типографии «Борус», г. Тула, ул. Сойфера, 6, тел. (4872) 30-74-48, www.borus.ru, по заказу

Тираж 15000 экз.

Для оформления журнала использованы иллюстрации, предоставленные сайтом www.usiter.com, www.allday.ru и другие изображения, находящиеся в свободном доступе в интернете.

Информация по оформлению подписки и приобретению журнала на www.womenstime.ru

На Обложке Певица и Актриса
НАТАЛИ КАТЭРЛИН

УТРО

Лучшие Инновации XXI века для Вашей Кожи 10
Целебная сила трав. 12
Отдыхай до того, как устал 14
Насколько важен стиль в одежде 16
Успех начинается с улыбки 18
Желание изменить того, кто рядом с вами. 21
Вложите деньги в своих детей

ДЕНЬ

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ.
НАТАЛИ КАТЭРЛИН «НАРИСУЙ». 24
Реальность окружения 29
Обстоятельства группируются вокруг высокой цели 34
Статусный подарок для ваших родных и близких 38
Страх подойти первой 40
Мне одной хорошо. Правда ли это? Самоанализ 40
Что делать, когда просыпается желание выйти замуж . . . 41
Съешь меня 43
Выход из режима ожидания 46
Что мешает человеку жить эффективно 48
Вообще не думайте, просто чувствуйте. 55

ВЕЧЕР

Мама Года 2012. 56
Не отказывай себе в удовольствии 58
Рецепт Номера 60
В стране релакса – оздоровительные методы
из Кералы 61
Откуда берутся желания. 62
Путешествие маленькой девочки. Глава 6.
Подмена Реальности. 66
Телешоу «КИНОЗВЕЗДА» и вокально-музыкальный
караоке-конкурс 70
Воздух Творчества 74
Болгария – страна вина и любви 78
Самые яркие «бриллианты» на одной сцене 82

НОЧЬ

Революция доступной роскоши от «BACI LINGERIE» 88
Выход на взлетную полосу. 90
MISS FASHION-2012 в гостях у Пьера Кардена 94

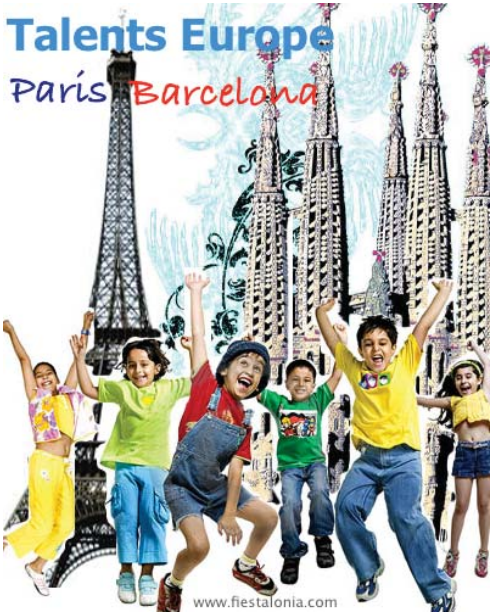
Волшебная Сила Трав

СИРОП И ТАБЛЕТКИ ОТ КАШЛЯ
И БОЛИ В ГОРЛЕ

ТРАВИСИЛ
ПО РЕЦЕПТАМ АЮРВЕДЫ

сухой кашель, кашель с мокротой
кашель «курильщика», кашель при бактериальных
и вирусных инфекциях

За дополнительной информацией обращайтесь
к эксклюзивному дистрибьютору
ЗАО «Резлов»
119571, Россия, г. Москва,
Ленинский проспект, дом 148, офис 223-224
Тел. / Факс: +7 (495) 775-05-10
E-mail: info@rezlov.ru



АНОНС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТВОРЧЕСКИХ ДЕТЕЙ!

ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ ОБЪЕДИНЯТСЯ БАРСЕЛОНА И ПАРИЖ

Детско-юношеские творческие коллективы из России приглашаются на предрождественский международный Фестиваль-Конкурс «ТАЛАНТЫ ЕВРОПЫ», который проводится в Париже и Барселоне. Основной целью фестиваля-конкурса является демонстрация искусства европейскому зрителю. Этот фестиваль, организованный нами, является творческой лабораторией для талантливых детей и подростков. За 10 фестивальных дней участники посетят и выступят в Барселоне, Коста Браве и Париже. Все участники фестиваля получат два диплома французского и испанского образца, а также посетят «Диснейленд».

Фестиваль «Таланты Европы» дает уникальную возможность каждому из участников проявить себя на двух европейских сценах, познакомиться с культурой двух европейских стран – Франции и Испании.

Данная фестивальная программа предназначена не только для творческих коллективов, но и школьников и студентов, а также их родителей, для которых в рамках фестиваля пройдут встречи со сверстниками в Испании и Франции.

Фестиваль проводится испанским фестивальным комитетом Fiestalonia Milenio.

По вопросам участия обращайтесь:
e-mail: info@fiestalonia.com

Телефон: +34 972 376550 // +34 626 673446
Подробности на сайте: www.fiestalonia.com

Говорим на русском!

На фото Мария Прокопченко.
Фото Жанны Тарвердян в обработке Ольги Толстых

Обращение к Читателям

ФАКТЫ И ДЕЙСТВИЯ

«Жизнь происходит на уровне событий, а не слов»
Альфред Адлер

В этом номере мы будем говорить о фактах и о соответствии с этими фактами окружающей нас реальности.
То, что мы имеем сейчас, на данный момент времени, является фактом наших прошлых решений и действий или бездействия.

«Если не изменить свои убеждения, жизнь навсегда останется такой, какая она есть»
Афоризм о жизни

Также есть факты, основываясь, опираясь на которые, мы можем значительно улучшить нашу жизнь в любых ее проявлениях – это законы физики, математики, теория вероятности, теория катастроф (точные науки), да и просто круговорот – взаимообмен энергии в природе, такой же, как и в нашем организме.
Когда человек использует и соблюдает полюбившуюся систему отсчета в любом своем проекте, она сразу помогает ему – в естественной бесперебойно работающей системе уже заложено решение. Остается изучить и действовать.

«Факты - лучшие доказательства, они и прекращают спор»
Ф. Дюпанлу

Соблюдая грани (правила) во взаимодействиях с людьми и окружающим миром, мы расширяем возможности, стираются границы (ограничения).

С уважением,
Редакция журнала Women`s Time

Задать свой вопрос, найти полезные статьи и ответы на волнующие вопросы Вы можете на нашем сайте www.womenstime.ru.
Подпишитесь на рассылку свежих статей, интервью и получения приглашения на лучшие мероприятия столицы.

Мы в социальных сетях:
Группа в контакте: http://vk.com/womenstime
Группа в фейсбук: http://www.facebook.com/groups/187891077924777/
Онлайн новости: http://womenstime.livejournal.com/

DeSheli
CRYSTAL
YOUTH
ANTI AGE 35+
Косметическая линия класса люкс
по уходу за кожей лица и шеи
В состав всех косметических средств входят «интеллигентные кристаллы» – частицы, запрограммированные на восстановление и омоложение природных свойств кожи
Уникальная разработка ученых Израиля
Твой секрет будущего
www.desheli.com
Товар сертифицирован. Подробная информация по телефону: +7 (495) 727-39-77
РЕКЛАМА

Лучшие Инновации XXI века для Вашей Кожи

Как и любая наука, мир косметологии не стоит на месте. Каждый год в этой области происходят все новые и новые открытия. Слова «липосомы», «пептиды», «гиалуроновая кислота» сегодня уже никого не удивляют. Однако, испытывая эти новинки на себе, многие все же с предосторожностью относятся к последним открытиям косметологии. Дело в том, что новинки не всегда оправдывают ожидания потребителей. Рассчитывая получить положительный эффект, зачастую они его не видят или вовсе губят свою кожу.

Многократно протестированная и запатентованная израильско-французской компанией «DeSheli» технология «умных кристаллов» предоставляет женщинам возможность мгновенного безоперационного омоложения. Это не очередное ноу-хау для привлечения внимания потребителей. Это технология, которая действительно работает!

Ее автором является доктор медицинских наук Эдуард Политкин, который стал легендарной личностью не только на территории Израиля, но и во всем мире. Занимаясь разработками в области биорезонансной медицины, позволяющими лечить болезни до появления первых симптомов, Эдуард Политкин решил применить это открытие и в косметологии – в косметических средствах «DeSheli». Засекреченная технология «умные кристаллы» подтвердила свою жизнеспособность и в 2008 году была запатентована.

Косметика IV поколения, направленная на персонифицированный гипоаллергенный уход, оказывает воздействие на клеточном уровне. Оздоровительно-лечебный эффект происходит за счет 100% натуральных компонентов и уникальных «умных кристаллов», представляющих собой частички тростникового сахара с записанной на них особой информацией. На частичку сахарозы записывают правильную частоту работы здоровых клеток кожи. Затем, через косметические средства, эта информация проникает в самые глубокие слои кожи и оказывает воздействие на поврежденные клетки, поворачивая процессы старения вспять. «Умные кристаллы» позволяют распознавать проблемы кожи, направляя ее потенциал на регенерацию клеток и восстановление естественного функционирования.

«DeSheli» является единственной

компанией в мире, которая работает не с типом кожи, а с ее состоянием!

Израильская косметика «DeSheli» имеет все российские и международные сертификаты качества, является безопасной и гипоаллергенной.

Эксклюзивные косметические линии класса люкс предназначены для девушек и молодых людей до 35 лет (линия «Crystal Youth Pro Age»), а также для женщин и мужчин после 35 (линия «Crystal Youth Anti Age»). Косметические наборы «DeSheli» имеют элегантную упаковку, которая никого не оставит равнодушным.

Каждое из средств обладает рядом достоинств, позволяющих эффективно бороться как с отдельными проблемами, так и с их комплексом. В состав очищающих средств входят экстракт инжира, поддерживающий естественный водный баланс кожи, витамин А, восстанавливающий pH-баланс кожи и повышающий ее упругость, экстракт чистотела, обладающий противовоспалительным, противомикробным и болеутоляющим действием, экстракт клюквы, оказывающий антиоксидантный эффект и препятствующий образованию пигментации.

Регенерирующие препараты содержат экстракт голубого лотоса, обеспечивающий защиту от свободных радикалов, экстракт жожоба, глубоко проникающий в поры и обладающий нормализующими свойствами, витамин Е, укрепляющий стенки сосудов и предотвращающий последствия облучения кожи, экстракт семян яблока, насыщающий кожу необходимыми жирными кислотами, пантенол, нормализующий клеточный метаболизм и увеличивающий прочность коллагеновых волокон, шиповник, улучшающий иммунитет и стимулирующий регенерацию клеток кожи и слизистых оболочек.

В состав увлажняющих и питательных средств входят компоненты, восполняющие недостаток витаминов, микро- и макроэлементов. В производстве препаратов применяется экстракт алоэ, нормализующий работу сальных желез и

снимающий раздражение, протеин сои, смягчающий и влагоудерживающий компонент, витамин Е, нейтрализующий свободные радикалы.

Препараты для защиты кожи содержат сильнейшие, но безопасные SPF-фильтры со степенью защиты 15, что обеспечивает безопасность от лучей любого типа. Актуально также масло календулы, обладающее бактерицидным и дезинфицирующим свойствами, масло ростков пшеницы с антиоксидантным действием, корень комфри, регулирующий выработку себума. Терапевтическое действие оказывается как на верхние слои кожи – эпидермис, так и на основной слой – дерму.

Невероятный положительный эффект в комплексной SPA-процедуре оказывает применение фотоно-ультразвукового аппарата «Клиатон», разработанного специально для компании «DeSheli». Он обладает самым безопасным индексом среди приборов подобного действия – 3 Мгц, что позволяет использовать его в домашних условиях. Это означает, что воздействие оказывается на предельно безопасную глубину, обеспечивая максимально возможный лифтинговый эффект. Усиливая действие косметических средств и проникновение их лечебных компонентов на необходимую глубину, применение Клиатона позволяет добиться многократного повышения уровня синтеза коллагена и эластина, ускорения обмена веществ внутри клеток и циркуляции крови, нормализации работы кожных желез, ликвидации спазм мимической мускулатуры, формирующей морщины, разглаживания рубцов и воспалительных уплотнений. Клинические испытания подтвердили надежность, эффективность и полную безопасность работы аппарата «Клиатон».

Но необходимо помнить, что невероятных результатов в омоложении можно добиться только в случае грамотного применения средств. Перед применением обратитесь к специалисту Центра красоты «DeSheli».

Товар сертифицирован. Необходима консультация специалиста. Подробная информация по телефону +7 (495) 727-39-77 или на сайте www.desheli.com

Целебная СИЛА ТРАВ

Каждый из нас хотя бы раз испытывал наступление простуды, симптомами которой часто является кашель. И каждый из нас прибегал к какому-либо виду лечения.

Так же, как в настоящее время простужаемся мы, простужались и наши бабушки, прабабушки, когда таблеток и всех современных средств не было. И конечно, они выздоравливали, иначе не было бы всех нас. Рецепты передавались из поколения в поколение, от лекаря к его ученикам, следовательно, все есть и сейчас, нужно только потрудиться и найти то, что нужно.

Кашель может появиться в любое время года, но особенно в осенние и зимние месяцы наш организм наиболее восприимчив к воздействию болезнетворных бактерий и микробов, которые являются самой частой причиной кашля.

Как только иммунитет ослабевает, бактерии начинают наступление.

Процитируем полезные сведения о кашле **(http://www.medpoisk.ru)**: *«Кашель — резкое сокращение дыхательных мышц, прежде всего, диафрагмы, которое приводит к стремительному выдоху, сопровождающемуся эвакуацией содержимого дыхательных путей.* ***Кашель - один из самых распространенных признаков заболевания или иного неблагополучия дыхательной системы.*** *Кашель возникает вследствие рефлекторного раздражения так называемого «кашлевого центра», находящегося в головном мозге, это спасительный механизм, придуманный природой - только благодаря кашлевому рефлексу мы все живы – иначе из-за любого кусочка пищи или глотка жидкости, попавших в дыхательные пути, мы бы неминуемо погибали бы от удушья.* ***В случае патологического состояния кашель, как правило, является не болезнью, а только ее симптомом.***

Кашель подразделяют *по:* ***продолжительности кашля*** *(приступообразный, периодический, непрерывный);* ***тембру*** *(лающий, тихий, беззвучный) и* ***наличию мокроты*** *(сухой, непродуктивный и влажный, продуктивный). Кашель, будучи обычно симптомом заболевания органов дыхательной системы, можно предотвратить занимаясь любой профилактикой заболеваний дыхательных путей (бронхитов, гриппа, ларингита, ОРВИ, ОРЗ и др.), укреплять иммунитет».*

Итак, что рекомендуется делать при первых симптомах кашля. В период выбранного лечения лучше отказаться от плотной тяжелой пищи. Перейдите на салаты, фрукты, овощные супы. Пейте чаще. Полезно хорошо выспаться и иммунитет восстановится. Отдых – всегда нужен для пребывания в отличной форме.

Приведем несколько действенных древних народных рецептов, из которых Вы сможете выбрать свой.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ

- Срежьте верхнюю часть редьки, добавьте туда мед, а потом принимайте внутрь жидкость, которая выделилась.

- При сильном кашле очень хорошо помогает сок черной смородины с медом.

- При первых же признаках простуды можно выпить две чашки горячего чая с малиной, липовым цветом и лимоном или горячее молоко с медом и сливочным маслом.

- При появлении першения в горле можно применить полоскания отварами трав: шалфея и ромашки. Эти травы практически незаменимы по своему противовоспалительному и смягчающему слизистую носоглотки действию.

- Медленное жевание сырого лимона, особенно цедры также хорошо снимает симптомы кашля. Повторяйте процедуру через 3-4 часа и старайтесь не есть 1 час после этого.

Есть очень действенный рецепт от кашля – это индийская специя имбирь. В восточных странах его считают универсальным лекарством, которое снимает симптомы начинающейся простуды. Индийские лекари считают, при употреблении имбиря в течение месяца, происходит исцеление от многих заболеваний. Корень имбиря содержит большое количество полезных эфирных масел, витаминов и множество минеральных веществ.

ДРЕВНИЕ ИНДИЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ

- В кипящее молоко добавьте крепко заваренный чай, затем тертый имбирь. Перелейте смесь в чашку, и когда она немного остынет, добавьте мед. Пейте по мере потребности.

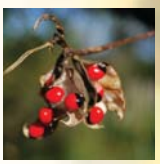
- Возьмите 1/2 ч.л. молотой корицы, 1/2 ч.л. молотого имбиря, 1/4 ч.л. молотой гвоздики и 250 мл кипящей воды. Размешайте все ингредиенты, немного остудите и добавьте 2 ч.л. меда, пейте 1 раз в день до исчезновения кашля.

- Возьмите 1ч.л. порошка имбиря, 1ч.л. порошка базилика, 10 шт. кардомона (нужно помолоть), смешайте и храните в закрытом контейнере. При приступе кашля смешайте 1ч.л. смеси с 1 ч.л. меда, положите в рот и позвольте таять ей во рту.

- Натрите имбирь на мелкой терке, лимон порежьте на маленькие кусочки, очищенную дольку чеснока раздавите (не пропускайте через чеснокодавку). Положите все ингредиенты в воду, доведите до кипения, помешивая, и на маленьком огне подержите 15 минут. Процедите и добавьте мед по вкусу.

- Возьмите 250 мл молока, щепотку соли, 1/2 ч.л. порошка куркумы, доведите до кипения и выпейте сразу всю порцию. Пейте до исчезновения кашля как минимум 1 раз в день.

Зачастую нет времени остаться дома и приготовить себе полезное лечение, тогда нужно иметь под рукой натуральные препараты, которые помогут быть в форме в течение рабочего дня. Например, есть отличный смягчающий препарат «ТРАВИСИЛ» (леденцы и сироп), он безвреден, и соответствует принципу: «не навреди». Трависил содержит экстракты 15 проверенных временем трав, имеющих целебную силу: солодка голая (отхаркивающее, потогонное средство), куркума длинная (сильное противовоспалительное, иммуностимулирующее средство), юстиция адатода (эффективное средство от простуды), перец длинный (предупреждает возникновение кашля и простуды), перец черный (противокашлевое и отхаркивающее действие), имбирь лекарственный, эмблика лекарственная (натуральный источник витамина С), акация катеху (уменьшает охриплость голоса, подавляет кашлевой рефлекс и устраняет неприятный запах изо рта), фенхель обыкновенный (отхаркивающее, противокашлевое, антиастматическое средство), базилик священный (применяется для устранения симптомов простуды и кашля), терминалия чебула (антисептическое и общеукрепляющее средство), терминалия беллерика (применяется при остром и хроническом кашле и фарингите), альпиния лекарственная (сильное противокашлевое и противопростудное средство), абрус молитвенный (используется при различных поражениях дыхательных путей), ментол или мята перечная (антисептическое и отхаркивающее средство).



Будучи натуральным травяным препаратом, Трависил является безопасным для применения, как у детей, так и у взрослых.

При появлении симптомов кашля проконсультируйтесь с врачом.

Больше отдыхайте и будьте здоровы!

С уважением,
Редакция журнала
Women`s Time

Отдыхай до того, как устал

«Свобода и здоровье имеют одно общее: по-настоящему ценишь их только тогда, когда их не хватает»
Анри Бек

Здоровье. Часто ли мы думаем о нем?

Чаще мы задумываемся о здоровье, когда начинаем болеть или теряем жизненную энергию вследствие стрессов, усталости, разочарований и пессимистичного настроя.

Усталость бывает у всех людей, занятых любой деятельностью, но чрезмерная усталость – это провокация нежелательных последствий.

Начнем отдыхать заранее – до того, как усталость переходит грань баланса в организме. Достаточно перетрудиться один-два раза, чтобы долго восстанавливаться после срыва, потратив на реабилитацию те средства, ради которых, собственно говоря, человек забывал о своевременном отдыхе.

Остановитесь сейчас и посмотрите, были ли моменты сверхперегрузок?

Почти каждый скажет «да», только количество окажется разным. Восстановление равновесия в организме после нанесенного ему ущерба занимает намного больше времени и сил, чем отдых и принятые меры заранее, всего за 1-3 дня до накопления критической массы.

Способы могут быть любыми:

ВЫСПАТЬСЯ

Всего один день в «ничегонеделании».

Обязательно отключите телефон, отмените все домашние обязанности и работу…

Многие скажут: «не могу, не имею права»…

Но нужно всего лишь представить, что попав в больницу или свалившись без сил и энергии, придется отойти от дел на гораздо большее время. Мы уже писали в предыдущих выпусках о завершении нежелательных сценариев. Боязнь говорить о вариантах болезней и стрессов в будущем, надежда на «авось пронесет» не убережет от следствий сверхусталости. А вот «пронесет на 100%» в варианте, когда нежелательные исходы усталости и стрессов завершены именно в теле, не доводя до реального их проявления. Отдохнув заранее, Вы как бы прошли уже «самое страшное» и после восстановления баланса в теле, приступили к новому этапу жизни. Организм именно так понимает. Суть не в том, чтобы бояться заболеть, суть в том, что необходимо вылечиться заранее, как говорят «соломки подложить», и болезнь автоматически растворится сама собой. (Этот вариант многократно проверен участниками тренингов и читателями книг «Путь Истинной Любви», авторы – Оксана и Сантош Тумадин).

В случае настоящей болезни после усталости человек теряет наработанный ресурс.

А в случае отдыха заранее он увеличивает ресурсное состояние на будущее. Тело привыкает к работе в перегрузках, постепенно нарабатывая терпение и устойчивость, и закрепляет наработанную силу через своевременный отдых. Выбор, конечно, за человеком: умножение сил или расход имеющегося иммунитета к перегрузкам, теряя в очередной раз силы и ресурс.

Задумаемся о том, чтобы начать помогать своему же организму отдыхать вовремя. Взамен на своевременную поддержку, наше тело всегда ответит здоровьем, живой активностью, светимостью и готовностью к новым достижениям, даже если они связаны с перегрузками. Уже зная о пользе своевременного отдыха, мы увеличиваем ресурс. Не забываем о том, что наше тело – это первый и самый важный друг и партнер.

УЕХАТЬ В ОТПУСК

Можно воспользоваться горящей путевкой. Отдать паспорт и деньги и быть готовым к старту туда, куда пал спонтанный выбор.

УЙТИ ИЛИ УЕХАТЬ И ПОБЫТЬ В УЕДИНЕНИИ

Уехать в дом, на дачу к подруге, другу – в то место, где не будет возможности сразу вернуться обратно. Заказать машину, которая приедет только через сутки. Это состояние перезагрузки очень кстати, и заодно есть возможность не контролировать никого и ничего.

ПОЧИТАТЬ ИНТЕРЕСНУЮ КНИГУ

Взять интересную книгу, которой хватит на один день, уйти в парк или тихое кафе и с наслаждением окунуться в другие события, отпустив все дела дня сегодняшнего.

СДЕЛАТЬ МАССАЖ

Сделать расслабляющий массаж, особенно для кистей рук и стоп. Отключившись во время массажа, тело переходит в новый ресурс и другие возможности. Массаж очень хорошее средство для завершения накопившихся старых мыслеформ, сценариев.

ОСТАТЬСЯ ОДНОЙ ДОМА

Когда все работают, можно остаться дома и делать то, что давно хотелось. Принять ванну, сделать ванночки для рук, для ног, лица… посмотреть фильм или просто полежать с закрытыми глазами, послушать музыку…

В любой ситуации можно что-то придумать.

Вам будет казаться, что нет этого времени. Пусть его не будет сейчас, но после очередного сбоя, думайте заранее о том времени, которого не хватает потом (в каждом случае усталости – это и есть «сейчас»).

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»
Артур Шопенгауэр

С пожеланиями здоровья и позитивного настроения,
Редакция Women`s Time

РОССИЙСКИЙ КУТЮРЬЕ
Нелли Агафонова

«Одеваешься плохо – замечают одежду, одеваешься безупречно – замечают женщину»
Коко Шанель

Насколько Важен СТИЛЬ В ОДЕЖДЕ

Дорогие мои читатели, мы снова вместе и продолжаем наш разговор о моде и стиле.

Визитная карточка женщины и вообще человека – это его внешний облик. Во все времена каждая женщина, независимо от возраста, хотела выглядеть идеально. Ни для кого не секрет, что удачно подобранный стиль в будущем поможет не только в успешной карьере, но и в личной жизни.

Сегодня четкое деление на стили одежды стало практически условным, многие дизайнеры используют принцип «совмещения несовместимого». Может быть, и не стоит увлекаться каким-то одним стилем одежды, ведь любой из нас, создавая свой ситуационный имидж, может найти свойственную только ему индивидуальность в любом из них.

Стили в одежде, к которым мы более или менее привыкли в последние годы и о которых имеем некоторое представление, это: классический, деловой, спортивный, авангардный, джинсовый, **casual** (городской) фольклорный, пасторальный, романтический, «вамп», ретро. Однако, каноны и традиции, сложенные веками, еще никто не отменял.

Вернемся в прошлое, к истокам **fashion** культуры. Начало зарождения индустрии – это Древний Египет, Древняя Греция и Древний Рим (хотя, можно сказать, что и в каменном веке, и до нашей эры уже прослеживались тенденции, которые мы видим и сегодня). Законодательницами моды тогда были Нефертити и Клеопатра. В каждом их наряде прослеживаются прямые линии и геометрические фигуры: прямоугольник, треугольник и трапеция. Одежда той эпохи продумана до мелочей, отсутствуют лишние детали, платья поражают простым кроем, практичностью и красотой. Женские «кларисис», которые сегодня называют «футлярами» или «сарафанами», создавались из тонкого полотна и цельного куска ткани. Кстати, понятие «модельная внешность» тоже пришло к нам из древнего Египта. Как и наши современницы, египтянки носили узкое полотно, которое словно кожа змеи обтягивало фигуру. Искусство макияжа, прическа, украшения и модные сейчас сандалии – именно так стиль древнего Египта, Греции и Рима повлиял на современную моду. Длинные туники с древними принтами в виде иероглифов, этнических узоров прочно вошли в наш образ жизни и хорошо сочетаются с современным стилем.

На протяжении всей истории человечества мода претерпевала самые неожиданные и разнообразные изменения. Античные тоги превращались в роскошные византийские плащи. Лен заменяли шелк и расшитые золотом ткани. Простые линии узких платьев заменяли пышные подложенные юбки, глубокие декольте и накрахмаленные воротники, которые, в свою очередь, отправили в прошлое женские многочисленные казакины королевы Марии Антуанетты. Затем – кринолины, как символы бальных вечеров и вальса, корсеты – отождествляющие хрупкость и элегантность, а потом – первые джинсы от Леви Страусса, революция, произведенная Коко Шанель, и век двадцатый, перевернувший индустрию моды буквально с ног на голову…

Древний Египет, Древняя Греция, Древний Рим, Эллинизм, Романский стиль, Готика, Ренессанс, Барокко, Рококо, Классицизм, Романтизм, Ампир, Модерн, Ар-деко… Можно бесконечно рассказывать о каждом из них.

Сегодня в мире существуют и являются общепризнанными национальные стили, имею в виду не традиционные костюмы той или иной страны, которые мы можем увидеть на праздниках и шествиях в Европе, США, Бразилии, а именно исторически сложившиеся детали и нюансы, которые приняты и стали понятными и любимыми и нашими современниками. Например: немецкий стиль – скрупулёзная точность линий в сочетании с идеальным кроем; французский – женственность, очарование, экстравагантность, подчеркнутые самыми разнообразными деталями и аксессуарами; итальянский – гармония, красота, комфорт и логика; английский – строгость, этикет, элегантная сдержанность и лаконичность. На показах от кутюр в любой стране мы можем увидеть, как выполненные в идеально выдержанном стиле платья и костюмы, так и неожиданное смешение всех вышеперечисленных канонов.

Какой же стиль может быть Вашим и только Вашим?

Если не получается до конца сложить свой собственный образ, то можно обратиться к специалисту, имиджмейкеру или дизайнеру, и он подскажет главные линии, проявляющие индивидуальность.

Нужно всегда выбирать одежду, подобающую ситуации.

- Когда Вы идете на деловой прием, уместным будет костюм в сдержанной цветовой гамме и максимально строгого покроя.

- Посещение светского раута предусматривает дресс-код в рамках коктейльных или вечерних платьев. Костюмы могут быть уместными только на демократичной вечеринке, иначе можно невольно слиться со штатом обслуживающего персонала.

- Дискотека или музыкально-танцевальное party предусматривает только то, что удобно: джинсы, блуза и т.п. – то, что в гардеробе обычно является самым любимым.

- Когда Ваша работа связана с многочисленными поездками, то Вам всегда необходимо иметь с собой «тревожный чемоданчик» с двумя-тремя запасными нарядами на самые непредвиденные случаи!

Мой совет – найдя свою индивидуальность и свою изюминку, постарайтесь не ставить себя в узкие рамки одного стиля, найдите свое в каждом!

С любовью, Нелли Агафонова

...УСПЕХ НАЧИНАЕТСЯ С УЛЫБКИ

стоматология Smile STD

- Артак Антонович, расскажите, для Вас стоматология – это работа, бизнес, хобби или мечта?

- Это не мечта, поскольку для меня формулировка «мечта» ассоциируется с чем-то несбыточным, поэтому я бы исключил стоматологию из «мечты», это просто смысл жизни. Это и хобби, в свою очередь, потому что это любимое занятие. Первично, это желание помочь людям, чтобы они выходили из нашей клиники с красивой и, самое главное, естественной улыбкой – «успех начинается с улыбки».

Стоматология – активно развивающаяся область медицины. Непрерывная динамика развития стоматологии обусловлена постоянным поиском наиболее оптимальных решений проблем пациентов. На базе новейших технологий разрабатываются все новые и новые методики лечения зубов. В связи с этим высокопрофессиональный стоматолог обязан постоянно повышать свою квалификацию с целью получения максимально эффективного результата.

- Направление медицины «стоматология» – это Ваш осознанный выбор?

- Мой выбор пал на это направление медицины. При поступлении в медицинский университет, можно было выбрать четыре направления в медицине, указав приоритет на одно из них, и я выбрал стоматологию, потому что с детства нравилась эта профессия.

В гостях у Women`s Time основатель и главный врач клиники «Smile STD» Асоян Артак Антонович

- У нас есть возможность разузнать у Вас тонкости стоматологии. Каковы самые важные моменты по уходу за полостью рта?

- Одними из самых важных моментов являются своевременные визиты к стоматологу. Желательно каждые шесть месяцев проходить профилактический осмотр. Возможно, что-то можете упустить Вы, а мы увидим и вовремя примем меры. Во всем мире акцент ставится на профилактике. Правильнее и легче предотвратить проявления кариеса, чем потом лечить их.

- Кальций. Какова его норма?

- Существует такая организация ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения, англ.: World Health Organization, WHO – специальное учреждение Организации Объединенных Наций), состоящая из 193 государств-членов, основная функция которой заключается в решении международных проблем здравоохранения и охране здоровья населения мира. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.

Во всех направлениях есть свои рекомендации по схемам лечения и дозировкам. И кальций не исключение, Суточная норма кальция составляет 1000-1200 мг, но у него есть такая специфика, он не усваивается сам по себе. Нужен катализатор, улучшающий усвояемость кальция, одним из которых является витамин D. Организм получает этот витамин извне или синтезирует сам при воздействии солнечных лучей на кожу. Суточная норма витамина D должна быть 400 мг. Кальций накапливается (депонируется) в костях до 30 лет, после этого его усвояемость приостанавливается и начинает идти обратный процесс. Это впоследствии может привести к остеопорозу. В основном остеопороз начинается после 50 лет, и нужно предпринимать меры по увеличению витамина D в несколько раз заранее.

Это общий показатель, опять же, надо смотреть индивидуально, насколько в организме человека недостаточно кальция, достаточно ли кальций депонирован (имеется некий запас в организме) или нет.

- Правда ли, что кофе вымывает кальций, и как сохранить его наличие в организме?

- Необходимо принимать в расчет совместимость пищевых продуктов. Избыточное употребление продуктов, содержащих кофеин: колы, кофе, чая, также может нарушать обмен кальция, поэтому не рекомендуется ими злоупотреблять, особенно во время беременности.

В условиях недостатка кальция в крови, организм начинает восполнять этот недостаток, забирает из своих запасников (кости, зубы, волосы и ногти), кальций и насыщает кровь, потом восполняет эти недостатки. Кости постоянно обновляются (разрушается костная ткань и синтезируется заново). С возрастом процесс обновления ухудшается и получается, что кость разрушается быстрее, чем восстанавливается и возникает хрупкость костей, что отражается также и на зубах.

- Какие есть способы пополнить кальций?

- Следует отметить, что меньше всего кальция содержится в широко распространенном в России глюконате кальция, а наибольшее количество – в карбонате.

Все препараты, содержащие соли кальция, можно разделить на три группы:

1) монопрепараты, содержащие только соль кальция;

2) комбинированные препараты, в состав которых включены соли кальция, витамин D или витамин C, а в некоторые – такие минеральные элементы, как магний, цинк, бор;

3) поливитаминные средства, в которые входят соли кальция. Последние исследования показали эффективность сочетания солей кальция и витамина D в профилактике и лечении нарушений кальций-фосфорного обмена. Применение подобных препаратов обеспечивает достаточное поступление в организм кальция и витамина D, которое способствует предотвращению потери костной массы. На фоне их применения у беременных уменьшаются или исчезают симптомы кальциевой недостаточности.

И конечно, пополнить запасы кальция можно через продукты: творог, сыр, молоко и т.п. Это легкоусвояемый кальций.

- Насколько изменение условий жизни влияет на состояние полости рта?

- Все, что мы едим, пьем влияет на баланс в организме. Так как в разной климатической зоне и при различном образе жизни продукты питания, которые употребляет человек, отличаются своим составом и свойствами, при смене этого происходит дисбаланс минеральных веществ и витаминов в организме.

- Вы сможете определить сразу, где причина запаха изо рта?

- Этиология запаха изо рта может быть различной. Причиной может стать как не санированная полость рта, так и различные общесоматические заболевания. Так что, определить причину запаха изо рта иногда бывает затруднительно и порой требуется помощь врача-гастроэнтеролога и врача-терапевта. Поэтому наша задача правильно направить человека.

- Как выбирать зубные щетки?

- Для того, чтобы правильно выбрать зубную щетку, нужно провести осмотр полости рта, так как у каждого человека свои особенности органов зубочелюстной системы. Поэтому лучше обратиться к врачу-стоматологу.

- Что подразумевает профессиональная чистка зубов?

- Профессиональная чистка зубов позволяет предотвратить, а значит, и избежать такой процедуры, как лечение кариеса. В современное время есть множество разнообразных средств, которые предназначены для ухода за зубами, но, несмотря на это, полностью убрать остатки пищи из труднодоступных мест не удается. Существуют такие методы профессиональной чистки, как Air Flow и ультразвук.

- Расскажите, вредно ли отбеливание или при соблюдении каких-то рекомендаций это возможно?

Процедура отбеливания подразумевает использование сильного окислителя с целью осветления собственно тканей зуба, что ведет к разрушению структуры эмали. Лучший и верный вариант – восстановить свой естественный цвет зубов при помощи метода Air Flow.

В ходе беседы мы затронули намного больше вопросов и получили расширенные ответы. Посетив наш сайт www.womenstime.ru, Вы сможете прочитать полную версию интервью с Артаком Антоновичем.

Официальный сайт стоматологической клиники
Smile STD – www.smile-std.ru
Тел. 8 (499) 317 9394

Когда мы вступаем во взаимоотношения с человеком, мы продолжаем общаться, потому что он привлек нас чем-то особенным, чем-то зацепил. Но очень часто все рушится, когда со временем мы хотим изменить того, кто рядом с нами, забывая о той самой изюминке, которая и привлекла наше внимание в самом начале.

P.S.: Чаще вспоминайте о том, за что именно вы полюбили друг друга, и тогда это качество возьмет верх над тем, что вы совсем недавно хотели изменить. Одна из причин разочарования в избраннике когда картинка развития отношений не совпадает с ранее представленным образом партнера.

Желание изменить того, кто рядом с вами

Когда мы только начинаем узнавать друг друга, каждому из нас хочется представить себя в лучшем свете, и это очень правильно. Но здесь в ход может пойти некое преувеличение того, кем каждый из нас на самом деле является.

Например, Ваш возлюбленный рассказывает Вам о своем доме, о своем бизнесе, и так далее, а на самом деле выходит, что под «домом» он подразумевал небольшую квартиру, а бизнесом он называл работу, которую он выполняет в небольшом офисе. И в результате, Вы в какой-то мере испытываете разочарование. А ведь этот человек Вам нравится далеко не за эти вещи, а за то, какой он веселый, остроумный, и таких качеств может быть очень много. Да и про все свое окружение он рассказывал с восхищением, для него это идеально. Слова одинаковые, а картинки у всех разные. Также может произойти и по отношению к Вам, когда возлюбленный вдруг начинает остывать к Вам по непонятным, как кажется, причинам, а причиной может быть то, что пока Вы общались на расстоянии, он видел занятую, яркую, гламурную женщину (тому доказательство – фотографии в интернете), он слышал про удачные рабочие моменты, он читал то, что Вы писали и, конечно же, у него сложился некий свой идеальный образ возлюбленной.

И вот, реальная жизнь, когда вы решили попробовать жизнь вместе в течение какого-то времени, чтобы увидеть, как развиваются отношения. И если Вы увидите, что Ваш мужчина поник, не так горят глаза, то знайте, что бессознательно сработала именно та его картинка, которую он представлял. Да и у Вас может произойти то же самое – жизнь с партнером не совпадает с заботой и тем отношением, которые он проявлял ранее. Очень быстро отношения проявляются в быту, все становятся такими, какие они есть на самом деле. Нет смысла притворяться, да и трудно быть всегда в напряженном самоконтроле.

Что же делать?

Станьте на пару дней опять той, которая была идеальной для партнера – той, которую Вы ему представили на расстоянии, посмотрите на реакцию. Горящие глаза партнера Вам обо всем скажут. Оставайтесь такой до тех пор, пока его уверенность в правильном выборе не восстановится. Но на этот раз уважайте друг друга и узаконьте отношения – возьмите ответственность, чтобы решать ситуации в семье и «в радости и в горе», не разбегаясь при первой же ссоре. Успех и счастье приходит ТУДА, где живет ответственность.

P.S.: Чтобы избежать нереальности, не следует преувеличивать свои возможности и выставлять себя лучше той, кем Вы являетесь на самом деле. Предоставьте Вашему избранному полюбить Вас настоящую, и когда Вы станете жить вместе, пусть он увидит больше, чем Вы ему представили, он увидит Ваш рост и испытает только восхищение и гордость за ту, которую он выбрал.

Ваша Виртуальная Леди

Вложите деньги в своих детей!

Как приятно смотреть на свое чадо, танцующее на сцене, или умело перебирающее клавиши на рояле! Ведь ни для кого не секрет, что самая хорошая инвестиция – инвестиция в культуру и образование собственных детей. Мы отдаем их на танцы, фортепиано, в классы по изобразительному искусству или вокальные кружки, надеясь, что приучая ребенка с детства к творчеству и культуре, мы формируем их положительный образ в будущем!

Представляем Вам наших испанских друзей, **FIESTALONIA MILENIO** – ведущий в Европе организатор фестивалей и конкурсов для любительских творческих коллективов и одаренных детей.

Fiestalonia Milenio заботится о детях и их родителях, предоставляя уникальную возможность объединить увлекательное путешествие в Испанию, Италию и Францию, сочетающее в себе отличную познавательную экскурсионную программу, отдых, а также участие в фестивалях и конкурсах наших с Вами творческих чад.

Побывав на фестивалях-конкурсах «Фиесталонии» начинаешь понимать, как же здорово сочетать приятное с полезным! Помимо того, что наши дети узнают об этих европейских странах, посещают музеи великих художников, получают информацию о традициях народов, или поднимаются вверх на горках в парижском «Диснейленде», испанской «ПортАвентуре», или итальянской «Италии в миниатюре», у них есть уникальная возможность выступить перед европейским зрителях в рамках фестивалей или конкурсов, проводимых Fiestalonia Milenio. Ведь полученные дипломы и премии, как ни что иное мотивируют наших детей!

На фестивали «Фиесталонии» надо приезжать целыми семьями, ведь поболеть за свое чадо и получить встряску, это просто здорово и папам и мамам, и даже бабушкам и дедушкам! В период фестивалей с детьми всю неделю работают аниматоры, режиссеры, проводятся мастер-классы, концерты, конкурсы, а родителям предлагается шоппинг, или посещение специально подобранных по Вашему вкусу ресторанов!

Сочетание фестиваля и туристической поездки – идеальное сочетание для семьи, заботящейся о культуре собственного ребенка и любящей путешествовать!

Вы можете обратиться напрямую в Fiestalonia Milenio.

Tel.: + 34 688 276 248 || +34 972 376550,
E-mail.: info@fiestalonia.com

С нашими юными артистами из России в команде работают русскоязычные сотрудники.

Нарисуй

«Нарисуй мне желтое солнце и синее море,
Нарисуй мне огни . . .
Нарисуй мне рыжее солнце и синее море,
Но не уходи, но не уходи, но не уходи . . .»

*В гостях у журнала Women`sTime **Натали Катэрлин** – певица и актриса.*

Натали Катэрлин - девушка с чистым искренним сердцем, солнечной улыбкой, проникновенным голосом и необычной фамилией. Милая, но упрямая, скромная, но настойчивая, воздушная и легкая…

Родилась Натали в небольшом городке Лабытнанги. После окончания школы переехала в Москву, чтобы продолжить образование. С детства мечтала петь, но не считала это серьезной профессией.

Но всегда на пути есть знаковые события, чтобы вывести человека к своему призванию, к своему творчеству. И таким событием стало знакомство с Каем Метовым. Специально для нее певец и композитор написал песню «Солнышко», которая в полной мере отразила внутренний мир и утонченную натуру начинающей певицы. Песня с успехом была исполнена, и теплый голос Натали не оставил никого равнодушными.

После этого Натали Катэрлин всерьез задумалась о карьере певицы. В мае 2011 года она приступила к записи дебютного альбома. Песня композитора и музыканта Алексея Макарова «Зачем» сразу нашла своего зрителя и уже через месяц попала в ротацию на радио.

Творчество Натали Катэрлин нельзя загнать в рамки одного музыкального направления. Она работает в различных танцевальных и популярных музыкальных стилях, ни в чем себя не ограничивая.

Музыка Натали - это отражение жизни и души. Ее музыка о любви, о любимых и для любимых. В ее песнях будто нет нот. Но они полны эмоций, упорства, чувств. Натали Катэрлин искренне вдохновляет и задевает за самое красивое в человеке. Сцена для нее - это мир, в котором можно развиваться, совершенствоваться и менять к лучшему будущее.

6 декабря в клубе «Кай Метов» состоялась презентация дебютного альбома Натали Катэрлин «Что ты думаешь обо мне» (читайте подробно о презентации первого альбома Натали в выпуске №4 (4), зима 2011-2012)

*20 июля мы были приглашены на благотворительный концерт, на котором выступал известный певец, музыкальная легенда - Робертино Лоретти. Там мы вновь встретились с Натали. Выйдя на сцену, Натали сказала несколько приветственных слов гостям, которые задели за самые лучшие струны души: **«Я исполню для вас песню «Нарисуй», пусть на вашем холсте жизни всегда будут только самый яркие краски, пусть вам светит солнце, и окружает море счастья, и пусть лето в душе никогда не заканчивается».***

После бурных апплодисментов, некоторое время спустя, мы уже беседовали с Натали за столом, настолько она была открыта, гостеприимна и доброжелательна.

ФотографЗаева Натали zaeva.ru

Это еще раз подтвердило искреннюю любовь к окружающим ее людям. Мы попросили Натали рассказать о своем пути становления.

Натали: … На каждое «нет» приходится по нескольку «да». В этом я убедилась на собственном опыте. Когда закрыты все двери, тебе все больше и больше хочется подобрать и найти тот самый ключ. В детстве я была обычным ребенком, с раннего возраста занималась музыкой - когда я пришла в первый класс, я уже два года училась в музыкальной школе. Я к дисциплине была приучена буквально с пеленок. Родители всегда относились к моему увлечению музыкой, как к простому хобби. Я и сама никогда не мечтала, что стану музыкантом и тем более певицей. В нашем маленьком северном городе на тот момент была только музыкальная школа, и все дети пели в хоре. Потом появился танцевальный коллектив, на базе школы основали и церковный хор, в котором я тоже пела. Но эстрадой, эстрадным пением не занимался никто. Я и о джазовой музыке больше узнала, только когда попала в университет!

Но, наверное, всему свое время… И сейчас я чувствую, что это время пришло. Я считаю, что нужно с благодарностью относиться ко всему, что дает тебе жизнь. **Нужно радоваться каждому дню, запоминать счастливые моменты, да и просто быть счастливым от того, что все твои близкие рядом, что они живы и здоровы.** Сегодня у меня все хорошо, я твердо стою на ногах. Но неизвестно, что произойдет завтра. Я стараюсь жить настоящим, бережно храня воспоминания, и продолжаю мечтать и о будущем. Я благодарна всем людям, которые мне помогают исполнять мечты. **Я благодарна тем, кто был против и не верил, что у меня когда-нибудь что-то получится. Это придавало сил, и желание доказать хотя бы самой себе, что ты действительно можешь многого добиться, становилось сильнее.** Я очень не люблю обижать людей, не люблю ссор, разборок и выяснений отношений. Может быть, поэтому я терпимо отношусь к критике, никогда не иду на конфликт, но и не позволяю садиться себе на шею. Я очень самокритичный человек, и то, чего я добилась сейчас, лично для меня большой шаг вперед. То, как я пела год назад, и как я пою сейчас – это «небо и земля». И я рада, что такие изменения происходят! Я ста-

новлюсь уверенней в себе и своих силах. И сейчас понимаю, что возможно все. **Только для того, чтобы результат получился, нужно много работать!**

Отдельно «спасибо» я бы хотела сказать моему педагогу по вокалу, Оксане Селиховой! Она появилась в самый нужный, переломный для меня момент. И именно благодаря ей я наконец-то решилась записать песни собственного сочинения и представить их слушателям.

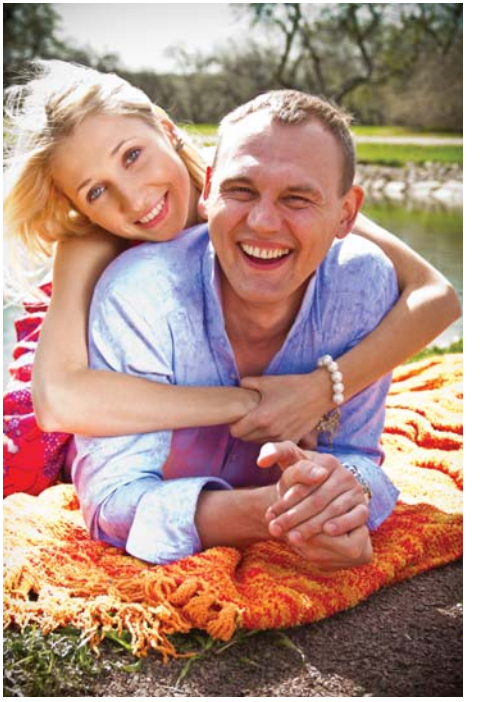
Я с детства пишу стихи. Но большинство из них так никто и не увидел. Мне казалось, что сейчас пишет практически каждый человек. Но однажды, Оксана пришла ко мне в гости (кстати, принимать гостей для меня одно из любимых занятий). Так вот, после ужина мы, конечно же, перебрались к роялю, который стоит в зале. И я наиграла ей несколько своих песен. Она попросила спеть их еще раз и записала меня на видео. А через некоторое время уже принесла мне черновые варианты аранжировок. Мне понравились, что бывает крайне редко. Я очень строгий слушатель для самой себя. Не позволяю себе промахов и ошибок, хотя понимаю, что ошибаться - это нормально и даже хорошо. **Ведь именно ошибаясь, мы начинаем все сначала, приобретаем опыт.** А сейчас я уже готовлю целый альбом, состоящий из авторских композиций. Возможно, дополню его небольшим сборником стихов, их уже очень много.

WT: Расскажите о своих новых проектах

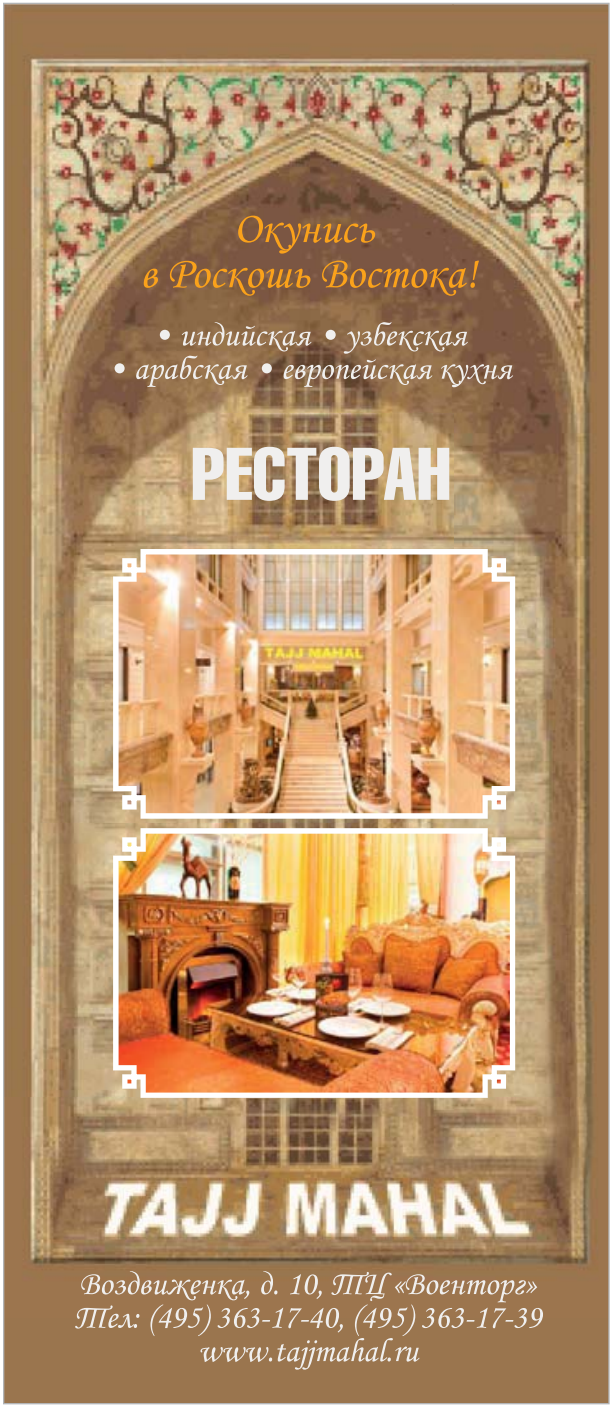
Натали: Я очень давно хотела записать песню дуэтом. И вот уже сейчас моя мечта сбылась трижды. Первый дуэт у меня получился с **Каем Метовым**, со знакомства с ним и началась моя творческая карьера. Потом я познакомилась со **Степаном Меньщиковым**, и в апреле этого года – записала песню с **Владимиром Политовым**, солистом группы «На-на».

У каждого из этих дуэтов своя история. Наша совместная работа с Каем открыла мне дверь на сцену, с Вовой мы выступали уже в Кремле. А вот песня со Степаном для меня была не просто дуэтом, а итогом моей композиторской работы! Ее я написала после знакомства со Степой.

Сначала я хотела написать что-то хулиганское, заводное. С битьем посуды и выяснением отношений! Но когда наткнулась в интернете на видео, где Степан поет какую-то очень трогательную и красивую песню под гитару, поняла, что на самом деле этот человек очень тонкая натура, и будет интересно показать именно эти его стороны. **Подчеркнуть то, что мало кто замечает. Его искренность, его романтический настрой, его глубину.** И песня в итоге получилась очень добрая, душевная. Это не ХИТ, как сейчас принято делить песни. Это просто история двух людей, которые недавно узнав друг друга, рисуют в голове возможное продолжение этой истории! Они не знают, что будет с ними дальше, не понимают, что чувствуют, им просто приятно это знакомство и общение! Кстати, я все никак не могу придумать название для нее. Пока что она называется просто «Дуэт». И я думаю, что так уже и останется!



Фотограф Заева Натали zaeva.ru



WT: Когда будет зрителям, Вашим поклонникам презентован Ваш второй альбом, над которым Вы сейчас работаете?

Натали: К осени я закончу работу над вторым альбом! Конечно, буду готовить презентацию! Пластинка будет состоять из двух дисков, на одном из которых будут только мои, авторские песни.

Не знаю, хватит ли мне душевных сил, и хватит ли сил зрителям, потому что песни эти очень личные, интимные. О моих переживаниях, о разочарованиях. Это музыка совсем другая. В ней меньше коммерции, нежели в первом альбоме. Конечно, я понимаю, что такую музыку не станут крутить на радио, но, по крайней мере, за нее мне не будет стыдно.

Я делаю этот альбом для себя, в нем я хочу найти свой стиль, найти своё отражение. И если я буду довольна работой, то и слушатели не заставят себя долго ждать! Эти песни – то, что происходит в моей душе, я открываю то, что многие пытаются закрыть от посторонних. Так что, к презентации я готовлюсь уже сейчас! Много всего нужно сделать: от регистрации прав на песни, записи и прочее, до репетиций с музыкантами! Я очень люблю работать «живым» составом!

WT: Каковы Ваши творческие планы на будущее?

Натали: Хочу сняться в кино, выпущу сборник стихов и рассказов. Планов очень много! Для меня главное – не стоять на месте, а развиваться. А еще хочу сказать: «нужно никого не слушать и не обращать внимания на недостатки, которые отнимают очень много времени. И тогда появится больше красивых песен и интересных дуэтов!»

WT: Ваши пожелания нашим читательницам?

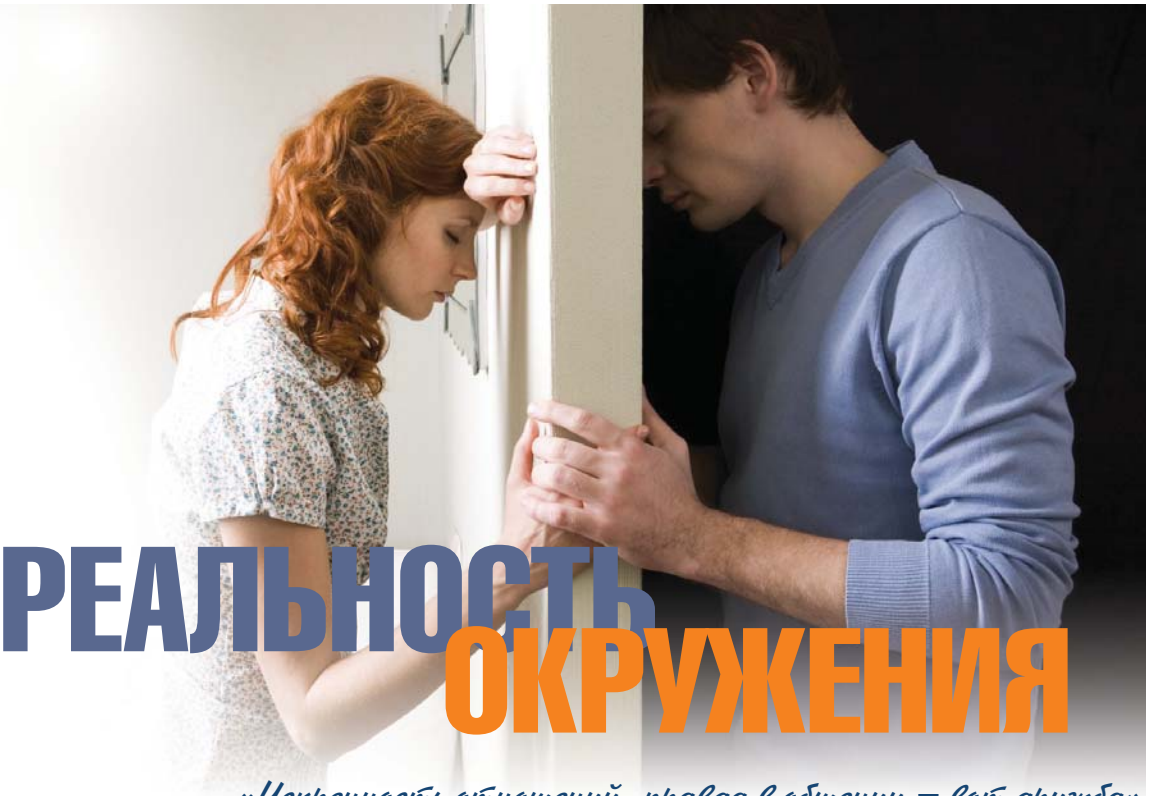
Натали: Моё пожелание совсем простое - любите! В первую очередь, любите себя, ничего не бойтесь и никогда не отчаивайтесь!

Благодарим Натали Катэрлин за искреннюю беседу и открытость, что дает каждому человеку веру в себя и возможность осуществить свои глубокие смелые (невинные) мечты и желания.

С уважением,
Редакция Women`sTime

Официальный сайт Натали Катэрлин - www.natalikaterlin.ru

Фотограф Заева Натали www.zaeva.ru



РЕАЛЬНОСТЬ ОКРУЖЕНИЯ

«Искренность отношений, правда в общении – вот дружба»
А.В. Суворов

Каждый из нас хочет видеть в близких людях желаемые качества… Но можем ли мы изменить другого человека?

Если мы будем стараться менять другого, то мы его быстрее потеряем, чем укрепим отношения…

Что же мы можем?

Мы можем, прежде всего, изменить в себе то, что повлияет на позитивные изменения в партнере без назойливых наставлений. Еще один вариант – мы можем создавать или показывать ситуации, через которые человек многое осознает сам, со стороны, и изменения станут его собственным ростом.

Внутренние искажения есть у всех и это нормально. Но когда два человека создают семью, воспитывают детей, часто из-за «любви к ним», мы не замечаем падения личности, изменения близкого человека не в лучшую сторону. Многие видят эти отклонения, но далеко не каждый постарается вернуть близкого на верный путь*. Верный путь,* в этом случае – (не) поступать с другими так, как (не) хочешь, чтобы поступали с тобой.

Отношения в семье – это, прежде всего, искренность, взаимопомощь и поддержка друг друга. И конечно не на словах, а на деле.

Каждый из нас хочет видеть заботу, любовь, помощь именно в реальных делах и поступках.

Рассмотрим жизненную ситуацию, которая распространена во множестве семей и отношений.

После предыдущей беседы с Анастасией (статья «Как принять и полюбить себя», выпуск журнала Women`s Time №2(2) и статья «Умереть, чтобы родиться и родиться, чтобы жить», выпуск №1 (5)) продолжаем работать дальше.

Психолог: Что такое принять человека?
Анастасия: Принять человека – это значит его любить, не замечать его недостатков.

Но, как оказалось это все временно, потом это становится привычкой, и все это будет обнажаться, в конечном итоге приходит разочарование.

- Где грань, при которой Вы продолжаете принимать ситуацию так, как есть?
- Грань в смирении и, опять же, это свой выбор, говоришь себе: «не замечать эти недостатки» и приучаешь себя к этому.

- Как принять самого себя в этом случае?
- При этой ситуации – смириться.

- С чем?
- С тем внутренним протестом, который в тебе живет, но ты его не вытаскиваешь и не показываешь, но у тебя видение спокойствия. В принципе, ты загоняешь себя в угол. Об этом нужно говорить «любимому» или разбегаться. Грань в равенстве, когда он не замечает каких-то недостатков, и ты не замечаешь каких-то.

- Но суть не «не замечать», смиряться или просто быть таким, какой ты есть, а есть ли желание перевести отношения на другой уровень. Это выбор, после которого круговорот выдает соответствующий вариант развития отношений. Начальная координата в уравнении, приводящая к результату, определенному уже в начале. Начальная координата – «не замечать». Что? Внутренние искажения или внешние?
- Внутренние искажения, если ты любишь человека.

- И начальная координата, например – «не замечать вранья, злости по отношению к другому?»
- Да, я его боготворила, это было. И соответственно, результатом стал разрыв с ним из-за его предательства по отношению ко мне.

- Замечали ли Вы в муже те качества, которые не приветствовали?
- «Не замечала», в моем понимании, смирялась, т.е. я замечала, но не говорила ему об этом, молчала, соглашалась. Не была искренней.

- Можно не замечать, потому что ты сам такой же, а можно не замечать, т.е. видеть, но смиряться – а значит, поощрять рост этого качества в другом человеке, при этом, в человеке, с которым живешь.
- Да, я поощряла, пока не «получила» в своей жизни, пока это не случилось со мной. Это качество выросло и проявилось по отношению ко мне – к той, с которой он живет рядом.

- В народе говорят – «не делай то, что не хочешь получить сам». «Собой» ты делаешь или поощряешь «это качество» в близком человеке или в других взаимодействиях, ты получаешь результат своего же уравнения. Это как подтверждение – «я согласна «это качество» видеть в определенном человеке, значит, я согласна «это» получить в свою жизнь». Нужно искренне разговаривать, либо подводить близкого Вам человека, чтобы он сам это увидел. Можно создать ситуацию, где тем же качеством его «накроет» со стороны и он, получив боль, сам увидит, что он делал с близкими людьми.

Поощрять искренность в отношениях может только сильный человек по отношению к самому себе, в первую очередь, который не поощряет в себе то, что не хочет видеть в близких. И если он хочет растить возле себя людей с большой буквы, он будет указывать на внутренние искажения, любым путем проявляя их. Как проявлять, зависит от восприятия другого человека, но нужно находить подход. (Увидеть лучший подход и направление к действиям поможет статья «7 ступеней к мудрости», выпуск журнала Women`s Time №2 (2).

В Вашем случае, не замечать – это смиряться?
- Да. Значит смирение, принятие «качества, которое не нравится» в любимом человеке, смирение со внутренними искажениями, приводит к тому, что ты сам это получаешь.

- Что Вы подразумеваете под словом «это».
- Боль, которая называется предательством себя.

- И…
- Значит… смирение, принятие «качества, которое не нравится» в любимом человеке, смирение со внутренними искажениями, приводит к тому, что ты сам получаешь боль, которая называется предательством себя.

- Да. Значит, Вы видите в нем «это качество», но смиряетесь, Вы об этом знаете.
- А незнание, что это неправильно, получается лучше, чем знать, но поощрять, так?

- Конечно. Потому со стороны иногда не понимаешь, что вроде бы живут два человека «с ужасными качествами» и счастливы, а Вы такой «чистый», а несчастливы. Они же не знают про то, как должно быть, что нужно быть честным и т.д. Для них их жизнь – норма. И только тогда, когда «накроет» со стороны других отношений, в которых кто-то проявит их искажения, начнется процесс постижения себя самого. И поверьте – болезненный процесс, потому что ранее эти люди не привыкли думать о других и отношении к другим, как к себе.

- Значит, поощрение, смирение со внутренними искажениями в человеке, с которым у тебя какие-либо отношения, приводит к их получению для самого себя.

- И это не нравится?
- Конечно, кому же это понравится?

- Опять «это»? Что такое «это» в этом случае?
- Предательство тебя другим человеком. Кому же понравится предательство себя другим человеком.

- Вывод – принятие любимого человека со всеми его внутренними искажениями оборачивается получением тех качеств, которые не нравятся – тех качеств, от которых ты сам не хотел бы пострадать, в свою жизнь.
- И как жить? Как любить? Как принимать снова? Как принять себя?

- Значит, когда ты поощряешь «нечто» в другом человеке, с которым какие-либо взаимоотношения, готов ли ты сам это «нечто» получить (пожать) в свою жизнь?

- Значит, нужно для себя проявить, что такое «нечто», при котором я могу принять этого человека, зная заранее что это «нечто» я получу сам. Важно и от кого я могу получить. Ведь где-то я могу постоянно прощать, т.к. есть в нем что-то важнее этого «нечто». «Нечто», с которым я могу смириться (т.е. комфорт взаимодействий остается).

ГРАНЬ! Соотношение «нечто». Нужно понять, что мы никого не сделаем совершенными, если только они сами не захотят этого, и сами не станем совершенными. И это нормально допустить какое-то количество искажений внутри, главное – замечать направление движения духа (развития личности) в этом человеке – рост или деградация.

Есть три типа людей:

1 Люди, у которых врожденный внутренний рост – естественный авторитет, рост духа и его постоянное развитие. Есть понимание целого, осознанное дружеское отношение ко всем частям целого, внутренняя простота. Понимание, что у каждого человека свой путь, свой выбор. Эти люди предлагают помощь один раз, не лезут, когда не просят и всегда честны. Они уважают критику и самокритику. Тянутся за еще более ответственными, любят учиться у сильных, растут и всегда любят обучаться в самих отношениях с людьми. Не делят людей по престижу и статусу. Благодарны всем, кто вложил в них зерна мудрости, принимают все события жизни, каждое мгновение как ценность себя самого и своей энергии. Они любят себя, как целое и поэтому во взаимоотношениях честны со всеми, как с самим собой.

2 Люди, у которых неврожденный внутренний рост. Есть неврожденная любовь к себе – приобретается в ходе познания и опыта. Любовь к себе другая, есть ее недопонимание: «я всем делаю добро, всем помогаю, а себе нет, не могу позволить. Всех люблю, а себя не могу». Неуважение себя и своих желаний, в следствие обвинение других и себя. Неумение или страх быть искренним в отношениях.

Рекомендации: реальную любовь к себе и самоуважение нужно приобрести до грани комфортности* и двигаться по восходящей понемножку.

Грань комфортности* – это когда Вы понимаете, где нарушается грань внутренней гармонии с самим собой, т.е. осознанно перестаете вступать в те соглашения, которые приводят к бессмысленности таковых для себя, т.е. в этих соглашениях нет должного взаимообмена энергией. Когда не нарушается граница внутреннего пространства «любовь к самому себе» - уважение своих границ, в которых 24 часа спокойно, даже если присутствует депрессия или моменты нахлынувшего одиночества. Главное – не играть чувствами других, но и не позволять пользоваться собой, честно и открыто выстраивая взаимовыгодные отношения.

3 Люди, у которых есть любовь только к себе, они идут «по трупам к цели» – использование других для достижения своих целей без взаимообмена в отношениях.

- Когда Вы понимаете, что нарушается грань комфортности?
- Когда от меня начинают требовать то, чего я не хочу делать.

- Слово «требовать», какие слова еще можно сюда подобрать?
- «Требовать», «просить», когда я сама хочу сделать что-то просто так – меня не напрягает.

- Вы делаете, когда требуют?
- Да.

- И…
- Делаю это без удовольствия.

- Что такое «это»?
- Какое-то дело, которое мне «фиолетово», но его надо сделать. Мне ставят задачу, а я ее решаю.

- Чья задача?
- Чужая.

- Кто должен делать?
- Тот, кто просит.

- А какого «…» Вы ее делаете?
- Из-за хорошего отношения к людям.

- А потом какое отношение к этому просящему?
- Никакого.

- «Никакое» или такое же «хорошее», как было до того, как Вы сделали то, что не хотели делать? Оно равно?
- Да равно.

- Сразу видно противоречие. Сколько раз нужно сделать то, что Вы не хотите делать, чтобы «хорошее» стало «никаким». Такие ситуации есть, когда отношение к человеку резко меняется после нескольких таких дел?
- Много раз и до тех пор, пока мной не начинают явно пользоваться.

- И Ваши действия.
- Когда я это начинаю понимать, я стараюсь отдалиться от этого человека. Когда я понимаю, что ко мне сели на шею, я начинаю сопротивляться.

- Это же Ваше драгоценное время, которое Вы тратите, доходя до решения, которое приводит в норму Ваше внутреннее состояние. Становится хорошо себе. И это тоже выбор. Когда же Вы начнете жить для себя? И нужно ли начинать жить для себя или «надо», «обязана» и «хочу».
- Надо, и уже хочу.

- Так вот, еще раз. Есть 3 типа людей: тип №1 – кто любит всех и себя; тип №2 – кто «любит» всех, а себя не любит; тип №3 – кто любит себя и начхать на всех остальных. В Вашем случае - есть люди типа №3, которые пользуются и есть человек типа №2, который делает – это Вы: «Почему бы ее не попросить, пока она не замечает». А в реальности Вы замечаете, а скорее видите, но молчите.

Давайте найдем грань, чтобы различить делание чего-то для кого-то – для типов №1,2 и 3. С типом №1 – с теми людьми, у которых врожденная любовь к себе как к целому. С №2 – с теми людьми, кто подобен Вам – те, которые готовы всем все делать без разбора. С № 3 – с теми, кто получает и считает это нормой без благодарности и взаимообмена.
Для кого Вы готовы просто так делать, для кого «надо – так должно быть», для кого «обязана».
- Для типа №1 я готова делать с удовольствием.

- Значит, есть у них что-то такое, что Вы готовы делать просто так?
- Да. Для типа №2 я делаю так – «там где-то зачтется», «надо».

Для типа №3 – легче им дать, сделать, чем объяснять, что он или ты не прав, «обязана».

Расскажите на примере типа №3.
- Со свекровью делала так, что сделав – «фух, гора с плеч, отработала». Когда «послала ее», получила удовольствие – сказала: «нет, я не буду больше делать, не буду больше заставлять себя делать то-то и то, что я не хочу делать на 100%».

- Итак, уважение к себе есть.
- Уважаете ли Вы тех людей, которые просят Вас о помощи?
- Да.

- Уважаете так, что делаете из них людей 3-его типа, т.е. эгоистов? Зачем Вы это делаете?
- Потому что не люблю себя.

- Но тип №3, именно явный, Вы для себя закрыли. Вы отказали свекрови. Но по всем остальным ситуациям помощи Вы стремитесь бессознательно к ней. А потом отказываетесь от Ваших отношений. Получается – «потому что не люблю себя» – это «жертва». Это для того, чтобы оправдать себя, типа – я же делала. То есть Вы идете к самоуничтожению «чужими руками» (я же хорошая, а они – «…»). Так ли Вы хотите, чтобы Вас уважали?
- Нет, конечно же.

- Я уже начала отказывать и говорить «нет» в некоторых ситуациях и почувствовала, что я переживаю, но не так сильно, как я почувствовала уверенность в себе, осмысленность того, что я делаю. Хватит быть «дурой», жить по чужим правилам (раньше это был тоже мой выбор – это я уже вижу). Сейчас я принимаю другой выбор – сбалансировать любовь к себе и другим, сбалансировать помощь другим с любовью к себе.

- Хорошо. Что Вы заметили в других, когда Вы им отказали? Есть ли изменения и в какую сторону?
- Например, как со свекровью. Человек сразу обмяк, почувствовав силу (уважение) и спасовал – это реакция была на мое самоуважение. И мне было «пофигу», продолжит ли он со мной потом общаться.

- Реакция близких?
- Они расстроились. Но «съели». Мне было больно, и я начала обвинять себя, что я не помогла. Но на душе стало легче. Появился комфорт, свое пространство свободы для себя.

- Хватает?
- Хочется еще больше.

- Готовы ли Вы идти, чтобы стало еще легче? Готовы ли Вы идти к типу людей №1, там, где есть уважение к пространству друг друга и вести за собой своим примером близких и дорогих Вам людей?
- Да готова. Я готова идти, чтобы становиться типом №1. Я хочу любить себя и одновременно любить других, как себя.

- Это ответственность. Готовы работать над собой?
- Да, готова взять ответственность и делать то, что движет меня к простоте, гармонии и внутреннему комфорту и развитию, а не деградации, поощряя безответственность в других, а соответственно в себе.

- Соответственно начальной координатой в отношениях с собой и миром становится искренность по отношению к себе и другим, как к себе, что выведет все отношения на гармоничный взаимообмен. Когда осознаны уроки, делаются действия, вся энергия преобразуется в новый ресурс для дальнейшего развития.

Реальность окружения – это то, что мы создаем сами. Наблюдая за собой, за стремлением к развитию себя, поступая в соответствии с осознанным, постепенно в жизнь приходит то лучшее, о котором ранее только мечтали.

С уважением,
Оксана Тумадин,
практикующий психолог

Обстоятельства группируются вокруг ВЫСОКОЙ ЦЕЛИ

Мир был создан по законам Истины, Добра и Красоты. Каждый из нас, приходя в этот мир, стремится воплотить свое призвание, которое прежде надо почувствовать. Татьяна Иордан верит в то, что «каждый человек – творец, и его задача как любого творца – следовать своей цели, развиваться, верить, уметь отвечать за выбранный путь, делать все, чтобы в мире было больше любви».

«Максимально реализуй то, что, как ты чувствуешь, тебе дано Богом, а если ничего не чувствуешь, ищи, или жизнь пройдет даром»
Татьяна Иордан

В гостях у женского журнала Women`s Time Татьяна Иордан.

Татьяна Иордан – художник-модельер, участница Недели Высокой Моды в Москве и Милане, неоднократная победительница фестивалей «Золотой Подиум», член жюри различных конкурсов дизайна одежды. Татьяна Иордан известна не только как создатель удивительных произведений в области моды, но также как победитель различных вокальных конкурсов.

... «Каждый человек приходит на землю со своим талантом, и спорить с ним ни к чему, потому что каждый имеет право на существование. Я с большим уважением отношусь к каждому, занимающемуся созидательным трудом. Если человек умеет класть кирпич – замечательно, может построить дом – прекрасно, а если этот дом красив – чудесно! Все начинается с двух кирпичей»...

- Когда мы брали интервью для нашего журнала у Людмилы Соколовой, великолепной певицы, известной в городе Москве и далеко за его пределами, в разговоре неоднократно всплывало имя Татьяны Иордан. Каким образом Вы знакомы и как давно?

- Мы знакомы очень давно. Из прошлой жизни... Людмила Соколова – пример настоящего Мастера – Мастера вокала и Мастера-человека. У нас с Людой в жизни много общего: от друзей до мировоззрения. В 2002 году я делала для Люды сценические костюмы, и вместе с ней мы выпустили музыкальный альбом «Отражение», который является результатом нашего совместного творчества. В альбоме представлены песни, авторами музыки и слов которых являются Людмила Соколова и я, а исполняет песни Людмила Соколова в сопровож-

На фото Ангелина Апряткина

На фото Мария Прокопченко

дении известных нижегородских музыкантов. Это был наш первый объединенный шедевр! Это было подведением итогов, этапом большого пути...

- Как Вы нашли свое предназначение – творчество? Дано ли оно с детства или приходит с годами?

- Я помню себя с шести месяцев. Я круглосуточно перебирала большие перламутровые пуговицы. Рассматривала пуговицы и ничего не просила у взрослых, которые удивлялись такой сосредоточенности. Этот процесс я запомнила отчетливо. Еще помню палочку, которой я проверяла, как звучат стакан, деревянный стол, другие предметы, на которых я пыталась играть, пробуждать их музыкальную душу. В 5 лет я научилась вязать на сиреневых палочках обычными катушечными нитками. Палочки я выстрогала из сирени, росшей под окном. Первыми произведениями были, конечно, наряды для кукол: юбки, связанные из отдельных цепочек крючком, береты, блузки. К школе я связала для себя белую шапку с большими кисточками-помпонами. Потом я начала вязать для родителей, друзей и радовалась, что людям нравится ходить в созданных мною вещах.

Поэтому **максимально реализуй то, что, как ты чувствуешь, тебе дано Богом, а если ничего не чувствуешь, ищи ...**

- Откуда Вы черпаете вдохновение?

- Вдохновение! Встала утром – солнце в окно – радость великая. Птичка запела – счастье большое. Чайник поставила на плиту, и тут холодная вода стала горячей. Удивление до бесконечности. Можно пройтись по обычной городской улице и взлететь на крыльях. Вдохновение не знает границ…

- Каковы Ваши жизненные принципы?

- В творчестве и в жизни действуют одни и те же законы. **Научился сам – научи другого. Просите – и Вам подадут. Взял сам – поделись с другим.** Я думаю, что это святая обязанность человека, но каждый сам делает свой выбор.

Часто человек стремится сделать что-то важное, но приходят сомнения, и все вокруг начинают говорить о невозможности осуществить такую грандиозную цель. И человек решает не творить, не достигать цели, и остается на том же месте, где был. **Обстоятельства должны группироваться вокруг высокой цели.** Есть еще святое «правило дурака». Дураку предлагают броситься в котел с горячей водой, чтобы омолодиться и он, без тени сомнения, бросается и омолаживается. А тот, кто сомневался, бросился и сварился. Каждому воздается по его вере. Уровень мастерства проявляется в умении свято верить и брать на себя ответственность.

Очень мне нравится одна фраза, сказанная кем-то: **«счастье – это не самая главная проблема в жизни».** Не обязательно тужиться, лезть из кожи вон, только чтобы быть счастливым. Надо учиться у природы. Мир прекрасен в любой день: пасмурный, солнечный, промозглый, безысходный. Надо только увидеть красоту.

- С Вашей точки зрения, дизайнер, это кто?

-Дизайнер – это художник, ремесленник, философ. Философом дизайнер должен быть, потому что, создавая проект изделий для человека в соответствии с его потребностями и вкусами, он проектирует самого человека, его облик, эмоции, стиль жизни.

Что касается моды в одежде, то навязывать сейчас никому ничего нельзя. Как в радуге – семь цветов одинаково значимы, так и в моде – все стили имеют полное право на существование. В моде эклектика, полное смешение стилей, из которых каждый выбирает что-то свое. Мода уже наработала столько, что есть из чего выбрать. Главное – прислушаться к себе и не поддаться внушению извне. Это, кстати, касается не только моды.

- Говорят, Вы читаете лекции в гуманитарных школах, институтах?

- 5 правил для слушателей Татьяны-философа:

1. Только тот человек, который научился работать руками, способен понять истину.
2. Истина в простоте.
3. Самое сложное – найти простоту.
4. Простота – хуже воровства.
5. У каждой медали две стороны.

- Мы знаем о существовании школы вокала Татьяны Иордан. Чем она отличается от других школ вокала?

- Самый первый природный инструмент – человеческий голос.

С древних времен человеческий голос использовался в молитвенных песнопениях и целительских практиках. Высшая степень мастерства владения своим голосом дает возможность реализовать себя, как человека, равного Богу («по Образу и Подобию»). Тот человек, который умеет петь – умеет слушать свой организм, настроить его, как инструмент в гармонии с окружающим пространством, и как минимум, умеет быть здоровым.

«Голос нужно освободить, как Птицу из клетки» . . .
Татьяна Иордан

«На сцене можешь ты не быть, а научиться петь обязан».

Каждый человек может научиться петь красиво. Нужно Желание и Знание. Желание исходит от человека, а Знание дают в нашей школе: используются различные техники дыхания: работа с позвоночником, разблокировка организма.

Т.е. голос нужно освободить, как птицу из клетки...

- В Нижнем Новгороде уже несколько лет Вы организовываете Фестиваль Моды «Ритм… Звук…Образ». Фестиваль пользуется огромным успехом у зрителей и средств массовой информации. Зачем нужен такой Фестиваль и почему такой успех?

- В Фестивале принимают участие не только модельеры, дизайнеры причесок, фотографы, но также – художники, актеры, музыканты и вокалисты – это своеобразный срез творческой и культурной жизни города. Мы приглашаем гостей из других городов России: Москва, Пермь, Ижевск, Ульяновск и т.д. Это дает возможность поделиться своими работами и достижениями, посмотреть, что умеют и чем живут творческие люди в России, а также взглянуть на себя со стороны.

Творческому человеку – сцену. Зрителю – эстетическое удовольствие.

Красота спасет мир!

- А кто будет спасать красоту?

- Мы с Вами!

В статье представлена коллекция платьев Татьяны Иордан

Благодарим Татьяну Иордан за очень интересную и познавательную беседу.

С уважением, Мария Прокопчено

На фото Жанна Тарвердян

«Взять свой мажор, до света рамп дойти
И с вдохновением миру поклониться,
Презревши фальш, гармонию найти
И в наивысшем звуке раствориться» . . .
Татьяна Иордан

ALGOTHERM

признанный мировой лидер в области морской косметологии

МАСКА АКТИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ
Masque Source Defatiguant

ALGOTHERM (Франция) - Интенсивное увлажнение на 100% и регенерация кожи.
Маска из линии Biomorphose+ (увлажнение и борьба с первыми морщинками) оказывает мгновенное увлажняющее действие даже на самые глубокие слои кожи, разглаживает мелкие морщинки. Кожа становится подтянутой, мягкой, сияющей и полной жизненных сил. Восстанавливается плотность кожи. Маска действует как настоящая волна свежести и утоляет жажду даже максимально обезвоженной кожи.

ПОДТЯГИВАЮЩИЙ ШЕЛКОВЫЙ КРЕМ, 150мл
Crème Soyeuse Gaînante

ALGOTHERM (Франция) - Данное SPA средство эффективно при ослаблении тонуса кожи. Кожа становится более гладкой, упругой, подтянутой: контуры фигуры приобретают стройные очертания. Нежная нежирная текстура крема позволяет одеваться сразу после применения, а кожа сохраняет легкий шлейф бодрящего аромата кедра и цветов лотоса.

Т ОНИЗИРУЮЩИЙ СПРЕЙ ДЛЯ НОГ
Spray Tonique Jambes, 75 мл

Освежающее действие. Спрей предназначен для устранения тяжести в ногах, обладает свежим ароматом, тонизирует. Его охлаждающий эффект дарит приятное ощущение легкости и комфорта. Практичная форма для использования в дороге, даже в самолете.

ТЕРМОАКТИВНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ
Gel Thermo-reducteur

ALGOTHERM (Франция). Разогревающий антицеллюлитный SPA уход. Разглаживает неровности и сокращает объемы, делает кожу более мягкой и гладкой. Совершенствует линию силуэта, способствует похудению. Бодрящий цитрусовый аромат пробуждает чувственность, а легкая текстура обеспечивает быстрое впитывание. Не оставляет следов на одежде.
.

PCA SKIN® продолжает считаться золотым стандартом среди средств комплексного дерматоэстетического ухода.
Красивая кожа – Здоровая кожа

Крем для кожи вокруг глаз с пептидами / EyeXcellence, 14 гр

Крем для глаз тройного действия уменьшает отеки под глазами, темные круги и морщины. Формула, включающая комбинацию трех пептидов, стимулирует неоколлагенез, функционирование капилляров и циркуляцию лимфы, делая кожу вокруг глаз более здоровой, гладкой и сияющей.

Международная Аттестационная Палата (МАП)

СТАТУСНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

«Золотым стандартом» качества европейского образования, по общему признанию, является английская система образования и присвоения профессиональных квалификаций. Кембридж и Оксфорд занимают лидирующие позиции в мировом рейтинге ВУЗов, а выпускники этих университетов успешно работают на высоких позициях практически во всех странах мирового сообщества.

The International Assessment Service Chamber (INTAS)
Anglo-Russian Academic Accreditation Centre (ARAAC)

International Recognition Group

Certificate of Recognition

Vera Ivanova

has presented us with documents indicating that he/she holds

A Diploma in Management of Organization (Manager),
Ufa State Petroleum Technological University,
2007, Russian Federation

which is considered comparable to

British Bachelor degree standard

Signed by CHARLES JOHN GODFREY, identified to me by this British passport, this 1st day 2012, before me.
Hilary Garnett

HILARY JANE GARNETT
NOTARY PUBLIC
12 STATION STREET
HUDDERSFIELD
HD1 1LY
WEST YORKSHIRE
ENGLAND

Date: February 2012
Certificate Number: 200011261

John Godfrey
Registrar
ARAAC

У российского образования всегда были свои сильные стороны, однако система академической подготовки в российских ВУЗах до сих пор значительно отличается от утвержденных образовательных стандартов в странах Европейского Союза. Дипломы российских университетов, даже переведенные на европейские языки и апостилированные, не дают иностранным компаниям и университетам гарантий того, что указанные в дипломах академические уровни и профессиональные квалификации соответствуют стандартам, которые приняты в Европе.

Международная аттестационная палата (МАП) дает возможность получить европейское **признание** вашего российского диплома, подтвержденное **нотариальным заверением и апостилем** Министерства иностранных дел Великобритании. **Сертификат соответствия,** выданный Англо-российским аккредитационным центром, открывает для Вас двери во многие иностранные и российские компании, занимающие передовые позиции на мировом рынке.

Специалист, имеющий Сертификат соответствия, выданный Международной Аттестационной Палатой (МАП), может **без дополнительных действий и денежных вложений** (переводов, согласований и т.д.) предоставлять свой диплом в любой европейской стране, Великобритании, США, Канаде и других странах, как подтверждение академического уровня своего образования и полученных им квалификаций*.

**кроме специальностей, требующих отдельной национальной сертификации*

Представительство в Москве: (495) 585-77-01
e-mail: moscow@expertglobal.ru
www.expertglobal.ru

Страх подойти первой

Страх останавливает действие.
Действие останавливает страх.

Добрый вечер, Сантош!

Прочитала Вашу статью, вопросы читательниц и Ваши ответы. Пишу Вам в надежде, что и мне Вы поможете советом. Дело в том, что уже более года мне нравится один молодой человек. Вначале я просто его не замечала. Были романы то с одним, то с другим. Потом была какая-то злость и обида на мужчин, что все только играют, а серьезных отношений нет. Хотя я сама по натуре серьезный человек. Потом стала приглядываться к нему, что он всегда

и поприветствует при встрече, двери откроет и прочее. Мы работаем в одной организации, но в разных отделах. Как зовут его, не знаю. Несколько раз хотела пойти с ним познакомиться сама, но все меня какой-то страх берет. А он никаких движений в сторону сближения (знакомства-дружбы) не делает. Уже целый год это длится: «привет-привет», смотрим друг другу в глаза, а сблизиться боимся. Я уже устала от этой неопределенности. Что делать, дайте совет! Как узнать, нужна ему я или нет, может я не так все понимаю? Я запуталась... Помогите советом. С уважением к Вам, Ольга.

Ольга, 28 лет, Россия, Чита

Добрый день, г-жа Ольга!

Пора подойти и сказать, например, нагло так немножечко: «Ну что, пойдем, выпьем чайку. У меня день рождения». Не важно, что его нет сейчас. А потом, когда он узнает, что дня рождения не было, то ему будет уже все равно. Потом скажете, что «просто хотела, чтобы день рождения был именно в тот день, и ты под руку первым попался, чтобы его отметить». В основном настоящие чувства застенчивы, и это хорошо. Поэтому, вперед, дерзайте, в нем что-то есть Ваше, чувствую.

Кому-то из вас нужно сделать первый шаг. Сделайте его Вы.

Не бойтесь потерять то, что Вы еще не имеете. Действуйте.

Лучше жить в реальности, чем довольствоваться иллюзиями. Молодость и время не стоят на месте. Когда Вы узнаете факт: «нравитесь Вы ему или нет», Вы сможете действовать по обстоятельствам.

С уважением,
СантошТумадин

Мне одной хорошо! Правда ли это? Самоанализ

Здравствуйте, меня зовут Милена, мне 24 года, хотела бы узнать Ваше мнение и получить совет. Были серьезные отношения с молодыми людьми, сейчас долгое время живу одна дома, привыкла к размеренной и спокойной жизни, уже с трудом представляю себе, что может быть кто-то рядом, а если и появляется, начинает раздражать или злить. Сама начинаю понимать, что никто не нужен, в общем, привыкла жить для себя и в свое удовольствие, хотя есть внимание мужчин, и это для меня очень приятно, стремлюсь к этому, но нет кандидатов подходящих. Проблема еще и в том, что даю понять молодым людям, что они мне особо не нужны, а их это, естественно обижает. Подскажите, как поступить и что делать?

Милена, 24, Россия, Дубна.

Добрый День, г-жа Милена!

Что Вас толкнуло к этому одиночеству?

24 года – это не возраст думать об одиночестве. Раздражение появляется, потому что нет четкости понимания, чего Вы хотите от мужчин,чего не хватает в отношениях с мужчинами, и Вы хотите, напишите себе две колонки. Нужно увидеть это. Вы видите список и сейчас, напишите, кто притягивается, с какими качествами. Вы получаете только то, что у Вас внутри, и не больше – это самоанализ. Решите, чего Вы хотите от отношений, а не от мужчин. Что Вы готовы для этого делать, а не они. Вы изменитесь на один градус, и уже совсем другие мужчины пойдут. Будет не хватать – меняйтесь дальше. Кроме Вас никто не сделает Вас счастливой. Выходите из иллюзии «одной лучше»: дружбу, любовь, семью никто не отменял…

С уважением,
СантошТумадин

Что делать, когда просыпается желание выйти замуж?

? Здравствуйте! Хочу выйти замуж! Подскажите, как? Раньше не было такого желания, сейчас появилось. Но интереса знакомиться еще нет. Что делать?

Ольга, 30, Россия, Москва

Добрый День, г-жа Ольга!

Когда появляется желание и готовность принять приходящие изменения, значит мужчина уже рядом.

Осталось делать необходимые шаги:
1 – быть готовой;
2- привести себя в порядок;
3- сходить по свадебным салонам, примерить платье, войти в роль и не выходить из нее 24 часа в сутки. Само настроение притянет быстрей ожидаемого мужчину;
4 - говорить везде, что готовитесь замуж, не верить чужим мнениям, верить только себе – вспомните фильм «Алые Паруса» и уверенность Ассоль в своем счастье. Прочитайте предыдущие номера, там есть необходимые Вам к«лючи», изучайте то, что зацепило, механизм сам сработает. Удачи!

С уважением,
СантошТумадин.
практикующий психолог

Конфаэль
ПОДАРКИ

Шоколадные подарки на все случаи жизни

Вы можете сделать заказ по телефону +7 (495) 739-95-95 +7 (495) 744-71-44
Шоу-рум: г.Москва, 2-ая Звенигородская улица, 13/42. Тел.: +7 (495) 984-60-99
Адреса всех московских и региональных бутиков и представительств представлены на нашем сайте **www.konfael.ru**

Посетите наш интернет-магазин
www.confaelshop.ru

...СЪЕШЬ МЕНЯ...

В гостях у женского журнала Women`s Time Виталий Понамарев, художник и скульптор по шоколаду Кондитерской фабрики «Конфаэль»

- Виталий, расскажите о столь необычном направлении в живописи.

- Наша Компания создаёт уникальные шоколадные подарки – это своего рода произведения искусства из шоколада. Помимо шоколадных презентов в изысканной упаковке, конфет ручной работы и скульптур из шоколада по индивидуальному заказу, есть ещё один оригинальный подарок - шоколадный портрет или картина.

Хоть я рисую и масляными красками, но основное время у меня отдано ШОКОЛАДУ. На кондитерской фабрике «Конфаэль» я делаю настоящие шоколадные картины, портреты наших заказчиков, которые внешне ни чем не отличаются от классических живописных работ. Основой для картин является не холст, а большая плитка шоколада, она может быть из белого, молочного или горького шоколада. А сверху уже рисуется цветным шоколадом. Для прочности шоколадная пластина вставляется в деревянную рамку, чтобы можно было её повесить на стену.

- Сколько лет Вы уже рисуете?

- Шоколадом я рисую уже около 9-ти лет. У меня нет специального художественного образования. Я не состою ни в каких художественных сообществах. **Но у меня есть огромное желание рисовать.** За это время на фабрике было нарисовано уже более 1800 уникальных работ шоколадом. Вот некоторые из последних: портрет Принца Уильяма и Кейт Мидлтон, его заказал друг принца на свадьбу. На съёмках передачи «Галилео», я рисовал портрет ведущего Пушного. Естественно, картины могут быть выполнены в разной стилистике и сложности.

- Как Вы делаете цвета?

- В белый шоколад добавляются вытяжки из соков фруктов, овощей и ягод, получается цветная шоколадная палитра.

- Сколько можно хранить такую картину?

- Вообще срок годности шоколада – 1 год. Но как картина, она может вас радовать 5 и более лет. Главное, не вешать произведение под прямые солнечные лучи или возле отопительных приборов.

- Хочется спросить, не жалко ли потом съесть такую работу?

- Хороший вопрос. Есть люди, которые очень ревностно относятся к своему изображению, и мысль о том, что кто-то будет есть их портрет, очень смущает. Другие – более открыты. Был такой пример. Одна женщина пришла к нам в бутик со своим мужем заказать себе на день рождения два своих портрета. Тогда я спросил: «Зачем Вам два портрета?», она говорит: «Один портрет я повешу у себя дома, а второй, разломив, раздам своим друзьям». Это очень тонкий психологический момент: Вы не боитесь, а наоборот, Вы счастливы отдать себя по кусочку своим друзьям, Вы благодарны им, что они у Вас есть. С таким подходом к шоколадному портрету или скульптуре можно проявить тонкие психологические моменты отношений. Другой пример: одна девушка заказывает свой портрет, чтобы подарить своему парню и говорит: «напишите внизу: «Съешь Меня». Влюбленные всегда хотят стать частью друг друга.

Шоколад – это не что-то монументальное, вечное, это легкий жанр, но при этом можно проявить самые теплые, самые тонкие и неуловимые эмоции. Помимо этого, каждый получатель шоколадного портрета вместе с ним получает сертификат с пожеланиями заказчика и подтверждением, что это эксклюзивная работа художника.

- Откуда появилась идея – рисовать на шоколаде?

- Когда я работал в «Конфаэль» дизайнером, глава компании Эльдарханова Ирина Борисовна предложила мне попробовать нарисовать портрет шоколадом, до этого она приглашала профессионального художника. А мой опыт в живописи на то время составляли только карандашные наброски и портреты. И естественно, я переживал, ведь техника и материал совсем мне не знакомые. Первый портрет, который я тогда нарисовал, это был портрет Аллы Пугачевой. Я понимал, что её все знают в лицо, и если не получится, то будет видно сразу…

Так я и рисую шоколадом до сих пор. И чем дальше, тем мне больше это нравится. Ведь сам «материал», шоколад, в себе несёт массу

положительных эмоций, которые всем знакомы с детства. Это и ожидание праздников, дня рождения, это поход в магазин за конфетами и детская мечта – оказаться на кондитерской фабрике.

Поэтому, когда Вы дарите кому-то шоколадный портрет, то человек сразу чувствует Ваше отношение к нему, за вас всё скажет сам ШОКОЛАД. И поверьте, Ваш подарок не забудут.

- Сколько времени уходит на создание портрета?

- От 20 до 36 часов. А на изготовление шоколадной скульптуры по индивидуальному заказу может потребоваться и неделя, и месяц, и три месяца – в зависимости от ее размера и сложности.

- А краски не успевают засохнуть?

- Шоколад на картине быстро застывает. Когда я рисую, то использую специальную палитру, которая поддерживает определенную температуру и шоколад на ней не застывает. Вообще при живописи шоколадом нужно учитывать много технологических нюансов.

При этом, для рисования шоколадом очень важно позитивное настроение, которое будет видно и в цвете, и в общем впечатлении от картины. А настроение черпается из самих заказов и теплых слов заказчиков. Когда ты каждый день сопричастен с позитивными моментами в жизни других людей – это очень вдохновляет.

- Почему стоимость заказа картины или портрета не очень высока, 27 000 рублей, ведь обычный портрет маслом уже стоит более 30 000 рублей?

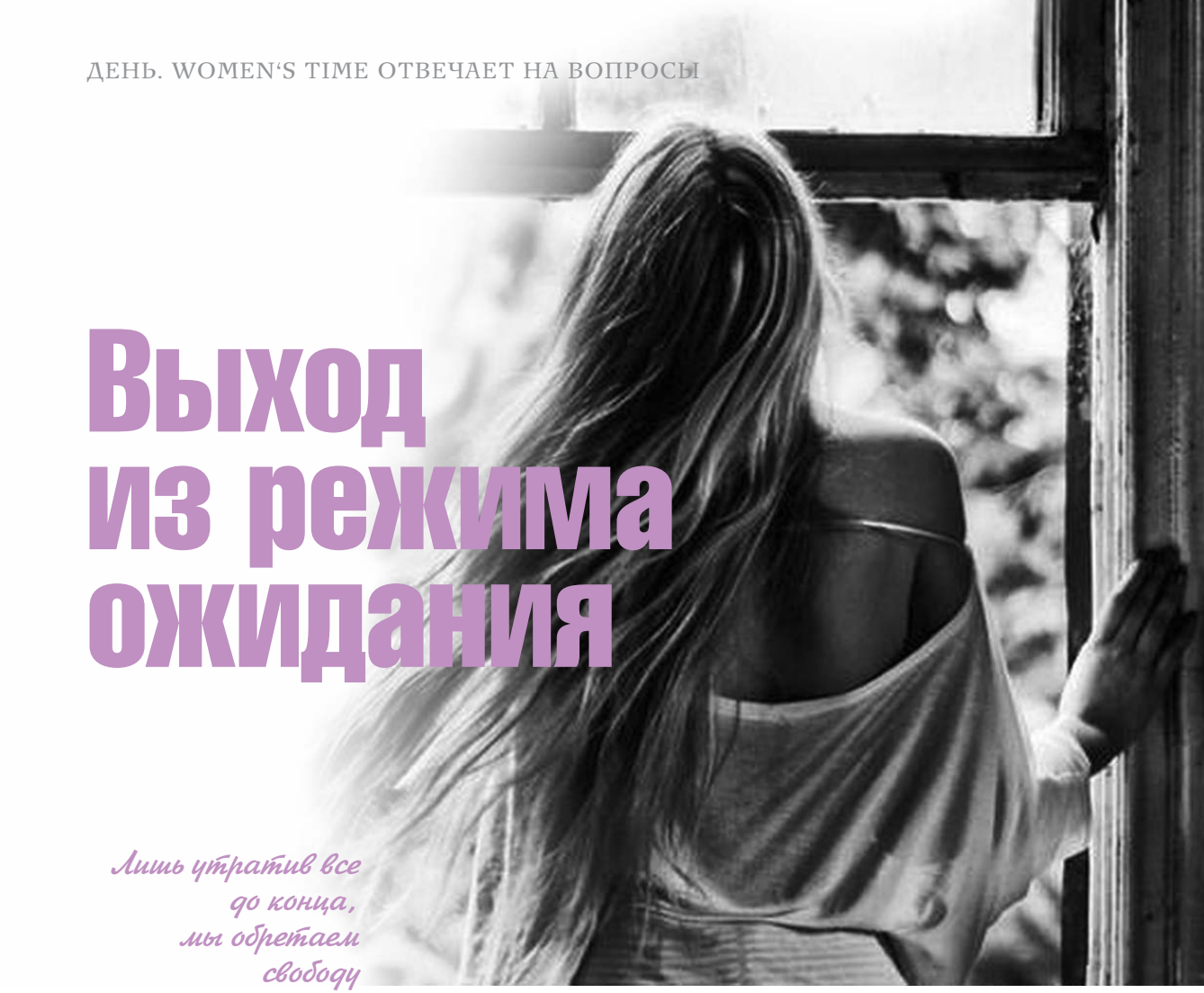
- Ну, наверное, потому, что это все-таки шоколад. **Это должно быть доступно многим людям.**

Шоколадные картины и портрет – это «произведения искусства», но, к сожалению, они не вечные. Зато сколько эмоций вызывает такой подарок!!!

Благодарим Кондитерскую фабрику «Конфаэль» и художника Виталия Пономарева за создание необычных эмоциональных шоколадных подарков.

Интервью с Марией Прокопченко

Председатель совета директоров ГК «Конфаэль» Эльдарханова И.Б. с индивидуальным заказом, скульптура шоколадного аллигатора весом 1,5 тонны.



Выход из режима ожидания

Лишь утратив все до конца, мы обретаем свободу

? ***Как завершить старые сценарии? Как начать с чистого листа?***

Вопрос (25.05.2012)

Добрый день! У меня есть любимый мужчина. Мы встречаемся 2 года. Но развития отношений нет. Он живет в другом городе, и бывает так сложно ждать редких встреч, в очередной раз расставаться. У нас близкие отношения, но на расстоянии. Мы созваниваемся каждый день, но не зовет меня переехать. Как быть с отношениями дальше? Стало сложно жить в таких отношениях и находиться в постоянном ожидании.

Ксенья, 31, Казахстан, Караганда

Здравствуйте г-жа Ксенья! Предлагаю ответить на следующие вопросы письменно. Чтобы проявить реальность, задействуйте все органы чувств. Осознанная **решительная** работа задействует все сознание человека, следовательно, включается вся клеточная память. Что я имею в виду? Память клеток всегда знает и прошлое, и будущее, которое выстраивается из точек принятых решений и следующих действий или бездействия. **Настоящее – это возможность изменить реальность, сделать жизнь лучше, сократить временные сроки ожидания, завершить старые сценарии и сформировать новый** (какой объем нужно учитывать при формировании сценария Вы изучите, прочитав дополнительно статью «Жить здесь и сейчас», выпуск журнала Women`s Time №3 (3)).

Завершить старый сценарий и все его ошибки поможет свое же тело, которое покажет тот вариант, который исходит из давно заложенных Вами начальных координат данной ситуации. Как только тело покажет реальность – это и есть завершение того сценария, результат которого сейчас Вы имеете – это факт. Когда тело понимает, что оно прожило этот вариант развития событий, только после этого возможен новый позитивный расклад – другой вариант развития отношений. Конечно, не забудьте действовать в реальности уже начав жить с чистого листа. Перетягивая прошлые претензии в новые отношения, замена сценария происходит на подобный вариант развития событий, т.к. не извлечены уроки, нет нового основания, нет новых качественных изменений в отношениях. **Именно поэтому, начав новые отношения с тем же человеком или с другим, но повторяя ошибки в поведении, происходит повтор событий, не получая желаемые результаты – день сурка.** (Практические упражнения по преобразованию старых мыслей, сценариев в новое легкое пространство для жизни Вы можете проработать через книги «Путь Истинной Любви», авторы Оксана и Сантош Тумадин)

*Человек ничего не стоит, если не понимает, что *сейчас* и *то самое время* – это одно и то же*

Итак, предлагаемые вопросы:

Когда Вам совсем надоест жить в постоянном ожидании?
Напишите ответ …

Прошло 5 лет.
Вам надоело?
Напишите ответ ...

Открылись глаза?
Напишите ответ ...

Послушали свое тело сейчас, внутри уже есть то состояние, до которого Вы себя доводите?
Напишите ответ ...

Уставшее, замученное или радостное?
Посмотрите в зеркало сейчас.

Хочется эту жизнь изменить?
Напишите ответ …

Как быстро Вы хотите замуж в этот момент?
Напишите ответ ...

Выходите! Встречайтесь! Общайтесь! Не зацикливайтесь на одном. Будьте благодарны всем «мужьям» заранее – это путь к счастью. Удачи. Эта игра в несколько «замужеств» приведет к счастью с тем, с кем Вы будете чувствовать себя комфортно. Этот внутренний азарт перейдет на празднование годовщины с избранным.

Не забудьте поблагодарить свое тело за помощь.

Дополнительно изучите статью «Правила Первого Свидания» в выпуске журнала №1 (1).

Спустя время пришел ответ (29.06.2012)

… «Мне конечно было жутко читать вопросы, но я начала писать ответы. Коряво как-то шло. Но когда я увидела себя в зеркало… даже, когда я еще на стуле сидела, то почувствовала себя такой тяжелой и грустной, что подойдя к зеркалу, испугалась… Я была старой, неуверенной в себе женщиной. Это так сильно встряхнуло меня, что я даже забыла, что жду связи с любимым. Но разговор был. Самое интересное, что страха не было никакого. Я спросила все, что хотела узнать раньше, но боялась. Возможно, это и было главным уроком – спрашивать вовремя, чем придумывать самой то, что делается внутри у мужчины. Сказала, что при данных обстоятельствах, не могу тратить все время на такие отношения. Предложила перейти на дружеские отношения, не отвергая встреч и желанного секса с ним. Что конечно привело и его в чувства. Не было обиды ни у меня, ни у него, т.к. я не закрыла резко и грубо отношения. Кстати, смогла даже закончить разговор раньше, чем он хотел и он сказал, что обязательно созвонимся. Звонки были, но я делала вид, что меня нет, я занята. У меня появилась сила, я сменила прическу и просто стала другой. Не знаю, что будет дальше, но я поняла, что мое тело подскажет мне, да и мозги свободней стали. Спасибо за книги, реально все встало на места. Позже напишу продолжение.

С уважением, Ксенья.

Пишите нам в редакцию.
С уважением,
Оксана и Сантош Тумадин

Что мешает человеку ЖИТЬ ЭФФЕКТИВНО...

«Мы судим о себе по тому, что мы чувствуем, что способны сделать; другие судят о нас по тому, что мы уже сделали»
Вадшорт Генри Лонгфелло

Эффективная жизнь – это цепочки принятых решений, сбалансированных между собой, что является более сложной системой, чем одно принятое решение. Любое принятое решение и **первый шаг** в выбранном направлении – это и есть шаг к себе. Это действие. **Почему нет желаемых результатов?**

Жизнь становится такой, какой мы ее делаем сейчас. Наши действия становятся показателем реальности. Желания остаются желаниями без принятого решения действовать в заданном направлении, и решения остаются желаниями без дальнейших действий.

«Вера без дел мертва, готовность без действий – фантазия». Неизвестный автор

Еще момент: ты принимаешь решение или тобой принимают решение?

Всегда нужно осознавать, перед тем как начать действовать в заданном направлении, что **решение принято самим собой или утверждено в сознании как свое собственное** (в случае подсказок и советов со стороны). Это нужно для того, чтобы не было обвинения других в случае нежелательного развития событий.

Итак, возможные ошибки:

1) Есть принятое решение, шагов нет, действия не делаются.

Рекомендации - Начать делать запланированные шаги.

2) Есть обвинение тех людей, кто дал советы, были рекомендации до принятия решения, и после начала действий пошли некоторые сбои в процессе реализации.

Эта ситуация бессознательно может расцениваться как чужое мнение, а не свое собственное, здесь кроется ошибка.

Рекомендации - Здесь помним, что прежде, чем начать действовать, нужно решение сформировать как свое собственное, только в этом случае приходит помощь и решается все по мере поступления, и человек является хозяином ситуации.

3) Есть невыполнение обещаний перед собой и другими.

Рекомендации - Вспомнить, пересмотреть разговоры с элементами обещаний, принять меры по решению или обнулению (прийти к логическому завершению).

4) Нет благодарности за сопутствующую помощь.

Рекомендации - Поблагодарить искренне всех людей, весь мир за прямую и косвенную помощь.

5) Есть привязки к ситуации, конкретным людям, желаемым вариантам развития событий.

Рекомендации - Пропускаем через сознание все варианты развития событий (теория вероятностей), отпускаем их и даем возможность пространству ситуации разрешиться самой собой.

6) Отступление от уже принятого решения.

Пример: «после начала действий отказ от оплаты уже начатых или уже сделанных услуг, возврат товара, неоплата заработной платы, обесценивание труда другого человека путем отказа и неоплаты и т.д.

Рекомендации - Пользуясь правилом: «не делай человеку то, что не хотел бы, чтобы сделали тебе», исправляем ситуацию – путем переговоров находим компромисс, ту грань взаимодействий, при которой улаживается конфликт. В этом случае проект завершается, делается работа над ошибками, выносится опыт, и только на основе соблюдения грани взаимодействий между всеми сторонами проекта формируется новое решение по началу нового проекта (любые отношения тоже рассматриваются как проект).

7) Доверие людям, рекомендованным нам знакомыми или близкими, и, как правило, в виде исключения, мы часто отходим от четких отработанных временем договорных обязательств. Когда человек рекомендует другого человека, готов ли первый нести материальную ответственность за действия второго и других сторон? Когда человек сам готов ошибаться (рисковать), он имеет на это право – право пробовать, корректировать, совершенствовать свою грань взаимодействий с социумом.

Рекомендации - Рекомендация людей, контактов остается рекомендацией. Не забываем, что ответственность за дальнейшие деловые взаимодействия мы несем сами, никого не обвиняя.

Если же мы рекомендуем услуги нашего знакомого кому-либо, то на случай непредвиденных обстоятельств возможны варианты:

а) взять оплату за услуги самостоятельно, оставаясь поручителем или посредником, тем самым сохранив ценность труда знакомого заранее;

б) связать напрямую две стороны и предупредить, что «дальнейшие взаимодействия происходят без меня, носят строго деловой характер без ссылки на дружеский или другой контакт». Уходит сразу недопонимание сторон и все действуют так, как должно быть по законам договора.

8) Возможны другие варианты ошибок, которые лежат в других сферах жизнедеятельности человека. Искать несоответствие: «тут я ответственен, а в другой сфере нет».

«Счастливые люди планируют действия, они не планируют результаты»
Деннис Волей

ПРОБЛЕМЫ И ОШИБКИ ФОРМИРУЮТ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Проблемы и ошибки формируют личность человека в случае принятия, осознания, анализа проблем и ошибок и их решения. Хорошее доказательство тому – притча о колодце и осле.

Что не убивает меня, то делает сильней

Как же сформировать жизнь, чтобы она начала гармонично развиваться?

Когда мы начинаем относиться к своим желаниям серьезно и ответственно, тогда вся своя жизнь и события в ней балансируются. Жизнь как ПРОЕКТ – это переход жизни с расплывчатого понимания событий на цепочки решений и действий. Относясь к каждому принятому решению осознанно: не бросая начатое, не бросая слов и обещаний на ветер для себя и других, грамотно завершая все начатые мысли, желания, хотения, возможности до логического конца, жизнь автоматически структурируется. В этом случае нет «мешанины» на пути развития, все завершено: ошибки обработаны, проблемы решены и взяты уроки, ценные ключи собраны, все знания перешли в **свой собственный опыт на деле.**

В случае «только разговоров» о своем «хочу», «могу», «знаю» без результатов на деле, человек остается на том же месте, теряет «авторитет человека дела», уменьшает количество возможных партнеров, единомышленников и т.д.

Завершать все начатое – это завершать все начатые процессы в сознании прежде, чем делать их в реальности, затем же совершать действия, которые и проявят реальность результатов.

Научившись обрабатывать мелкие дела в проекты, сбалансированные между собой в одном дне, делать и доделывать, человек переходит на все более сложные масштабы простых и сложных цепочек, **чтобы в конечном итоге, гармоничным проектом стала вся его жизнь.**

«Лучшая в мире идея не принесёт вам ничего хорошего, если вы не действуете по ней. Люди, которые хотят молока, не должны сидеть на стуле в середине поля, в надежде, что корова вернётся к ним»
Кертис Грант

НЕ ВНОСИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЕСПОРЯДОК

Не засорять свое сознание тем*, что вносит дополнительный беспорядок.

Есть дела, которые сопутствуют развитию: чтение нужного мате-

риала и применение советов на практике; ошибки, проблемы, их переосмысление и исправление; накопление опыта, отдых, прогулки – для настройки на вдохновение, для переключения на новую деятельность, для опыта ничегонеделания; просмотр фильмов с осознанием и взятие направления к действию и т.д.

Притча о Колодце и Осле

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками – ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

… Возможно, в Вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет подкидывать Вам все новые и новые ситуации. И всякий раз, когда на Вас упадет очередной ком, помните, что Вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, Вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

(Источник – интернет)

* Есть дела, которые вносят беспорядок: разговоры без осознания причин и следствий; разговоры без дальнейших действий; брошенные дела без завершения их как минимум в сознании; присоединение к подобным разговорам без действий по их решению (слушаем, потому что не можем сказать «нет», жалость, утешение, согласие с непроверенными фактами и т.д.); невыполненные обещания; ненужные переживания, в которых не принимаются решения и не делается выход; оправдание своего бездействия; сплетни, осуждение и т.д.

Когда человек берет на себя ответственность полностью за какое-то дело, тогда у него сразу появляется системное видение его деталей. **Когда человек берет ответственность за всю свою жизнь, он становится осью своей жизни – ПРОЕКТА, тогда жизнь автоматически структурируется и начинает приносить плоды деятельности человека.**

Отслежка развития – идет улучшение дел, увеличение возможностей, уменьшение проблем и сложностей. Человек в любой ситуации никого не обвиняет, всегда принимает все случившееся как следствие своих предыдущих решений и действий. Человек всегда решает проблемы как задачи, извлекает «ключи» из пройденного, не повторяет ошибки. Если он и повторяет ошибки, то для того, чтобы еще раз отрегулировать правильность действий на будущее.

Отслежка остановки в развитии или застоя – идут повторы ситуаций, ужесточение ситуаций, растяжка во времени, режим ожидания и т.д. Человек не берет на себя ответственность, и поэтому ситуации не могут решиться, т.к. человек не является осью в своем же ПРОЕКТЕ, под названием «жизнь» и не является ее хозяином.

Ответственность или безответственность определяет **время и скорость**, с которой делаются задачи или проекты.

Когда человек не берет на себя ответственность – не «относится к какому-то процессу, как к проекту», человек перестает видеть какие-то вещи. Человек закрывается, формируя бессознательно некое пространство, и дальше ничего просто не хочет видеть. И соответственно, он не может получить обратную связь от своих промахов. Он не видит, что он не дорабатывает. Что-то рушится от того, что он не позвонил вовремя или опоздал, не выполнил обещание для кого-то и тем более для себя. Из-за каких-то «мелочей» (например: не купил себе обещанное, потому что возник непредвиденный случай; не съездил в отпуск, потому что пожалел денег; не смог отдать вовремя долг и ушел в чувство вины или наоборот отдал долг, но забыл про обычные потребности в еде, одежде, отдыхе и т.д.) появляется «хвост», и пока человек не возьмет на себя ответственность, этого «хвоста» не видно, а ведь дела перестают идти, удача не появляется и только все ужесточается… **Если всего этого человеку не видно, то нет процесса обучения,** и дальше ничего не открывается.

Нужно понаблюдать за собой и увидеть себя и свои действия со стороны и, конечно же, услышать замеча-

ния других людей по отношению к себе.

Как только человек принимает ответственность на себя, он становится «мотором, источником питания процесса». Какой человек – такой и процесс.

ОБЕЩАНИЯ

Своя жизнь как ПРОЕКТ – это когда ты создаешь свой открытый мир, **сюда входит целый комплект всего: то, что ты делаешь, по какой причине ты это делаешь, и ты постепенно «минимизируешь беспорядок». Комплекс всего – это то, в чем ты нуждаешься, чтобы радоваться: работа, бизнес, быт, отдых, образование, творчество, хобби и т.д.** И, исходя из сбалансированно распределенных ресурсов на необходимые вещи, ты живешь, работаешь, берешь кредиты (займы), выплачиваешь кредиты, не лишая себя радости, ты выполняешь обещания себе и другим и т.д.

Обещания. Выполнение и невыполнение обещаний.

В разряд словесных обещаний входят помимо простых бытовых, материальные кредиты (займы) и выполнение взаимовыгодных действий. Есть ситуации, когда бывают задержки по возврату кредитов: «мы должны вернуть» или «нам должны вернуть». Жизнь продолжает оставаться живой и интересной, полной возможностей в случае, когда мы намерены выполнять обещания вовремя или при задержке – информировать вторую сторону вовремя. В процессе выполнения обещанного **важно само намерение, сам факт: «я выполню обещанное»**. Когда внутри есть твердое намерение, жизнь складывается так, чтобы все обещания были выполнены. Когда же нет четкого намерения выполнить обещанное, есть некая размытость, нет ответственности к тем, кто пошел навстречу и выручил, жизнь как-бы замораживается до момента принятия решения и действий по возврату, выполнению обещанного и нахождения компромисса.

Поэтому, как мы хотим, чтобы обращались с нами в ситуациях, так же мы допускаем и в ситуациях, где мы являемся другой стороной.

В ситуациях с обещаниями очень помогает «Теория катастрофы и принцип домино». (читайте далее)

Бывает так, что когда кто-то просит о помощи (просящая сторона), вторая сторона отвечает: «я могу сделать», «я могу, у меня есть знакомый, который может помочь», «у меня то-то и то-то…», т.е. много обнадеживающих слов, но неизвестно, будет ли результат. Он становится второй стороной словесного договора, потому что на словах много наобещал (обещающий). Часто возникает ситуация нехватки времени на решение «чужих вопросов» у человека, который смог бы помочь (не участвующая третья сторона из разговора двух сторон) и т.д.

Что происходит со второй стороной (обещавшим помощь):

1) Человек, давший обещание (вторая сторона), не обращает внимания на данное обещание и живет дальше (как бы забывает об обещании), тем самым вносит еще больший беспорядок в свою жизнь, нарабатывая авторитет «ненадежного человека» и т.д. Итог - договор не завершен. И если этот человек продолжает поступать также с другими людьми (потенциальными просящими сторонами), все такие обещания остаются открытыми для завершения. Завершение – это прекращение обещать бездумно и безответственно, переход на «сказал» – «сделал».

2) У человека, давшего обещание (вторая сторона) не получается помочь, он неудобно себя чувствует и попадает в чувство вины, что-то пытается делать своими силами, но не ставит в известность просящего. Выносит опыт молча и в следующий раз уже думает прежде, чем обещать, начинает меньше говорить и обещать. При встрече с человеком, просившим о помощи (первая сторона) и ожидающим ее (хорошо, когда эта встреча происходит), старается оправдаться и снять с себя груз накопившейся вины. Находят вместе компромисс. После этого испытывает облегчение и прилив сил. Итог – договор завершен.

3) После невозможности предложенной помощи, обещавший помочь (вторая сторона) ставит в известность просящего (первая сторона), тем самым снимая с себя ответственность за выполнение обещанного. В следующий раз меньше обещает, учиться формировать разговор так, чтобы все было сбалансировано, и возможный вариант помощи не обременял свою жизнь. Итог – договор завершен.

Посмотрим глубже на ситуации с обещаниями.

У человека своя жизнь, свои задачи, свои дела…

Ситуация просьбы…

В разговоре он вносит обещание что-то сделать для кого-то (становится второй стороной словесного договора). Дополнительный ресурс идет на решение чужой ситуации. Т.е. в реальности происходит присоединение к своему ПРОЕКТУ еще одного действия или нескольких действий, тем самым эти действия становятся тоже подпроектом в своем ПРОЕКТЕ, и сразу в пространстве и времени идет автоматическая настройка и балансировка ПРОЕКТА с учетом дополнительных действий, дается ресурс. И часто этот ресурс погашается, потому что обещавший бессознательно расходует его в обычных буднях, нарушая распределение энергии.

Человек, который уже знает о распределении сил и энергии, поступит в ситуации прошения так:

1) «я сообщу, если я смогу что-то сделать» - в случае наличия возможных вариантов решения. Договора нет, т.к. нет четкого обещания;

2) «не смогу помочь» - в случае неимения времени, нежелания или незнания, как помочь.

3) «я попробую пробить по своим каналам, я не обещаю. Позвони мне тогда то и я сообщу о результатах». Нет договора, есть договоренность о звонке со стороны просящего и получение результатов о возможности получения помощи.

Такие ответы не вносят в свою собственную жизнь дополнительный беспорядок. И, как правило, помощь приходит от таких людей быстрее, потому что просящему посылается **косвенная помощь** (читайте «Правило тупика» и «Правило фиксации» в выпуске журнала №1 (5).

Позиция просящей стороны тоже должна быть правильной – ответственность не должна перекидываться на людей, обещающих помочь. Человеку, который просит, желательно спрашивать у всех, а получит он оттуда, откуда нужно, не привязываясь к единичным просьбам (косвенная помощь легче приходит, нет привязки к объектам, нет тупика, но есть решение).

Вывод: находясь в косвенном общении с миром, мы не привязываемся к людям, мы благодарны абсолютно всем за какую-либо ВОЗМОЖНОСТЬ заранее, мы также помогаем спонтанно по своим возможностям и искреннему желанию тому, кому необходимо. Таким образом, мы находимся одновременно и со стороны получающего, и со стороны отдающего, что приносит гармонию, приносит спокойствие, непривязанность, нарабатывается вера и доверие «миру как себе», и «себе как миру» - **«Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой».**

В такой позиции человек всегда доволен жизнью, знает, что все стоит на своих местах, он ничего не тормозит и не торопит, человек не держится за определенные только им возможности, позволяя миру помочь ему и выдать тот вариант, который лучше, решение ситуации приходит спонтанно и оттуда, откуда надо. В иных позициях люди проходят уроки, чтобы не привязываться, чтобы выполнять данные обещания и не обещать в пустую, и другие уроки в отношениях, пока не придут к доверительному комфорту с миром и самим собой.

Мы все допускаем ошибки в общении с миром, и гармония в том, чтобы допускать все варианты развития отношений, будь мы первая сторона, вторая или уже находимся в косвенном взаимодействии. **Главное – стремиться к комфорту с самим собой, соблюдать личные границы всех людей в любом социальном процессе, будь то отношения с любимым, родителями, детьми, знакомыми, коллегами, начальством или чужими незнакомыми людьми. Каждое личное пространство человека или организации имеет свой внутренний устой и, соблюдая гармонию в совершенно разных пространствах, человек становится своим среди чужих, что дает возможность наслаждаться разными взаимодействиями.**

Эффективная жизнь – чем меньше человек тормозит*, тем больше эффективна его жизнь. *Тормозит – не решает вовремя ситуации, не осознает происходящее, перекладывает решение на других, обвиняет кого-то в чем-то, обижается, уходит в себя, закрывается и т.д. – производит действия, которые блокируют благоприятное развитие событий и движение к мечте, цели, осознанному желанию.

Эффективная жизнь – это максимальная реализация своего потенциала, своих возможностей. Когда за отпущенное тебе время в жизни проходишь максимальное количество отметок понимания, максимально увеличиваешь ценность своей «среды» (пространства), энергетичность своего сознания. Это напрямую зависит от гибкости сознания и увеличения масштаба личности.

ТЕОРИЯ КАТАСТРОФ И ПРАВИЛО ДОМИНО

Мы хотим накопить что-либо (опыт, мастерство, деньги на некую покупку и т.д.) или вернуть материальный кредит (займ), обещанное. В этом нам поможет теория катастроф.

Термины «катастрофа» и «теория катастроф» были введены Рене Томом и Кристофером Зиманом в конце 1960-х — начале 1970-х годов. **«Катастрофа в данном контексте**

означает «резкое качественное изменение объекта при плавном количественном изменении параметров, от которых он зависит».

Любое наше желание (имеются в виду желания, за осуществление которых мы взяли ответственность) – это 100% ресурс энергии. В эти 100% входят действия по осуществлению желания: предварительная подготовка, реальные действия, непредвиденные ситуации и их решение и получение желаемого в том виде, который возможен.

ПОРЯДОК ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗАДУМАННОГО

Желание и Срок

Обязательно нужно определить **срок**, в течение которого происходит накопление опыта, мастерства, денег, навыков и т.д., чтобы распределить 100% ресурс.

Постоянные Действия (Шаги) и Небольшой Временной Промежуток Между Ними

Накапливая что-либо до 25-30% от полной суммы, от полного объема получения желаемого в свою жизнь, автоматически происходит приток необходимых недостающих **70-75%** и желаемое обрушивается на **«исполняющего последующие постоянные шаги»**…

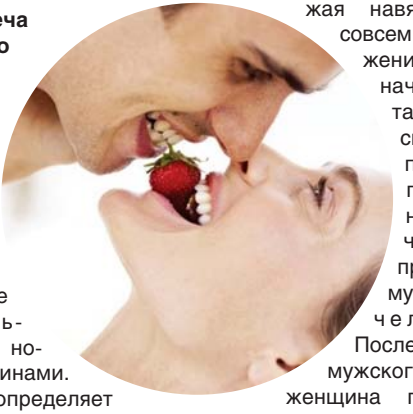
Но нужно помнить, что, не работая над ошибками в своей жизни, в какой-то момент (моменты), невидимо происходит и обвал нежелаемых перемен. Поэтому во всех номерах нашего журнала мы всегда рекомендуем те действия, которые помогут исправлять ошибки вовремя, корректировать действия и стремиться получать желаемое, ради которого человек и начинает меняться к лучшему, приходя в конечном итоге к самому себе.

Чтобы желаемое проявилось как можно быстрее, поможет принцип домино.

Цитата: …Принцип домино означает, что небольшое изменение первого элемента цепи вызывает аналогичные изменения соседних элементов, которые затем вызывают подобные изменения следующих, и так далее в линейной последовательности. Как правило, говорят о связанной последовательности событий, когда ***время между ними является относительно небольшим****.*

Поэтому, постоянно повторяя одно и то же действие с небольшим промежутком во времени, мы быстрее получаем результат и при продолжении начатых действий доводим начатое до обещанного конца. В этом случае получается устойчивый результат.

Пример 1. Встреча своего будущего мужа, создание семьи и счастливая совместная жизнь и развитие.



Последовательность действий:

- Постоянные (последовательные) встречи с новыми мужчинами. Женщина сама определяет временной промежуток между встречами, не увеличивая его (непредвиденные обстоятельства здесь будут расцениваться как оправдание бездействия). Последовательные действия приводят к устойчивым новым знакомствам и при продолжении старых и новых знакомств. Осуществляя постепенно более 100 знакомств* (включается эффект сотой обезьяны*), приходит устойчивый результат.

Появляется больше друзей, уже есть серьезные намерения, есть предложения о замужестве. Узнав много мужчин, женщина может уже сделать осознанный выбор, происходит свадьба, счастливая жизнь... Если посмотрим внутрь процесса, то женщиной нарабатывается опыт общения с мужчинами, уверенность в себе как в женщине, состоятельность друга, партнера, жены, матери, любовницы, и все полученное ею остается с ней навсегда.

Более 100 знакомств и последующие – это мимолетные встречи, обмен комплиментами, обмен контактами, неожиданные знакомства в кафе, театре, магазинах, обмен улыбкой, встречи после знакомства в интернете и др. Женщина не убегает от мужского внимания, а наоборот его приветствует везде, корректно принимая приятные моменты и шуточно разряжая навязчивые и не совсем желанные. Уважение к мужчинам начинает приобретать все больший смысл. В этом процессе нет пренебрежения ни к одному мужчине в мире, идет принятие всей мужской половины человечества. После такого притока мужского внимания, женщина полностью меняется, ее внутренний мир становится открытым и абсолютно каждому мужчине будет уютно с ней в дружеском контакте. Это основа взаимодействий.

* **«Эффект сотой обезьяны»** здесь проявляется в накоплении женщиной устойчивых качеств, навыков, уверенности, устойчивой привлекательности, дружеской стратегии поведения с мужчинами,

непривязанности к объектам и много других моментов, необходимых для счастливой жизни, как оставаясь одной, проживая совместно или делая выбор об официальных отношениях. Далеко не всем женщинам нужна официальность, не всем нужно проживать вместе, многим комфортно иметь множество друзей, **оставаясь при этом самодостаточной**… Формируется устойчивая позитивная привычка, преобразуя прежние привычки и шаблоны, не приносящие ранее позитивных перемен.

В предыдущих номерах и на нашем сайте www.womenstime.ru читайте статьи, которые помогут правильно сгармонизировать себя, пространство и время для осуществления задуманного: рубрики «К Себе Любимой», «Мужчина и Женщина», «Мужчины о Женщинах и для Женщин», «Women`s Time отвечает на вопросы», «Психолог», «Виртуальные Знакомства», «Men`s Time» и другие.

Пример 2. Возврат материального займа или накопление материальных средств на что-либо.

Определяем для себя срок, за который нужно осуществить задуманное. Распределяем сумму на количество месяцев в этом сроке. Если сумма, выплачиваемая ежемесячно слишком высока, определяем реальную сумму для себя, чтобы было легко, не забывая о радостном состоянии при этом.

Соответственно, и срок выплаты увеличивается, и накопление 25-30% от всей суммы отодвигается. Именно эта точка важна для того, чтобы произошел качественный скачок для благоприятных перемен. Но есть очень хорошая возможность увеличивать выплаты (неожиданные премии, заработки, подарки и т.д.) ежемесячно, но ни в коем случае **мы не имеем права снижать выплату, определенную самим собой – постоянный нижний предел.**

Таким образом, **помогает принцип домино – каждое действие происходит на одинаковом расстоянии, не мешая всей цепочке выполнить до конца свою работу. Как правило, соблюдая все пожелания естественных законов, мы в срок добиваемся результатов.**

Поэтому частый вопрос: **«почему я так много делал и у меня ничего не происходит?»** отпадает сам собой. Главное – не много делать, а делать последовательно и постоянно действия, приводящие к осуществлению мечты. Перерывы между «много делал» ничего не дают, если они не встроены в систему, в которой может решиться заданное уравнение – важный этап нашей же жизни.

Цитата: … «С точки зрения математики катастрофа и хаос – вовсе не обязательно крушение всех надежд или еще какая-нибудь беда. Это резкая перестройка системы, качественный скачок ее состояния: неожиданный поворот жизненного пути, социальная революция, экономический бум. И важно в преддверии этих кризисных ситуаций найти нужный путь, не дающий «застрять» в кризисе. Помогают в этом знаки судьбы – «флаги катастроф», предупреждающие умеющего их читать, что пришел подходящий момент для головокружительного прыжка вверх. А если упустить момент, то будут тянуться перед тобой глухие кривые окольные тропы...»

А. Чуличков (доктор физико-математических наук).

Спасибо читателям за вопросы в редакцию, по которым мы описываем возможные варианты решения.

Ждем ваших писем.
С уважением,
Сантош и Оксана Тумадин

ВООБЩЕ НЕ ДУМАЙТЕ. ПРОСТО ЧУВСТВУЙТЕ

«Не вешайте ярлыки, делайте так, как подсказывает сердце»
Мария Прокопченко

Давайте поговорим о ярлыках, которые сопровождают нас повсюду.

Мы так часто портим отношения друг с другом, когда начинаем задумываться о том, кем мы друг другу приходимся, и из этого «бессознательного решения» вытекают разного рода обязательства, которые в итоге всё портят.

Дружба-Любовь. Неужели так велика разница?

Друг так же, как и любимый человек, приходит на помощь, поддерживает, веселит, знает Вас, думает о Вас, дорожит Вами и даже любит Вас, просто, наверное, немного другой любовью. Друг – это тот, кто может обнять, когда грустно, поцеловать, когда хочется любви, и бросить всё, когда Вам не хочется быть одной.

Так часто говорят, что дружбы между мужчиной и женщиной не бывает, но по сути, никто не давал определения этой самой дружбы. Она, конечно, отличается от дружбы между мужчинами и дружбой между женщинами, но она ничуть не хуже, а может быть даже лучше. Да, в такой дружбе рано или поздно возникает привязанность, притяжение и даже влечение, и в этот момент люди тут же думают, что **пора менять ярлык: «мы теперь не друзья, мы теперь влюбленные».**

Зачем же делать это? Зачем все портить?

Захотели вы поцеловать друга, и что? Это всего лишь желание, которое вполне можно удовлетворить, если оно взаимно. Это не значит, что теперь вам нужно целовать друг друга каждый день, смущаться или что-то менять. Вы друзья, и нет ничего страшного, что Вы захотели узнать своего друга с другой стороны. Если у Вас возникло сексуальное притяжение и оно взаимно, то также нет ничего страшного в том, что Вы удовлетворите искреннее желание друг друга. Нет ничего удивительного, что возникают такого рода желания, ведь если вы дружите, то это значит, что вы уже привлекаете друг друга чем-то, что вам интересно проводить вместе время и делиться своими мыслями и чувствами.

А вы попробуйте делать то, что хочется вам обоим, поддаться желаниям, довериться друг другу, просто наслаждаться тем, что вы рядом.

Не думайте о ярлыках, не думайте о том, что будет дальше и к чему это приведет. **Вообще не думайте!** Просто дружите. Может быть, Ваш друг приведет Вас к Вашей судьбе, а может быть он и сам окажется Вашим единственным, никто этого не знает.

Хочу дать лишь один совет – делайте то, что Вам подсказывает сердце, и поверьте, что бы ни было дальше, это будет самый правильный исход событий.

Помните, грань между любовью и дружбой в отношениях мужчины и женщины очень тонкая, слегка ощутимая, и поэтому так часто люди не замечают когда переходят ее. Прислушайтесь к себе!

Если у Вас есть друг, отношениями с которым Вы очень дорожите, который Вам очень дорог, и к которому Вас тянет, **это не значит что он Ваша судьба, может быть он тот человек, который научит Вас любить, научит Вас быть любимой, научит Вас жить и поступать правильно, и может быть он будет рядом всегда, но при этом ваши дружеские чувства будут выше всех остальных.**

Главное здесь – не жадничать, не быть собственницей, как говориться. Если он Ваш друг, позвольте ему быть чьим-то мужем, другом, партнером – допускайте все варианты.

Но если всё же романтические, сексуальные или другие чувства немного сильнее, то главное – убедиться, что они взаимны, и тогда, знаете, **нет ничего плохого в том, чтобы выйти замуж за своего лучшего друга.**

«Дружба в сочетании с сексуальным влечением есть любовь»
Ричард Олдингтон

ЖЕЛАЮ ВАМ ОКУНУТЬСЯ В ИСКРЕННИЕ ЧУВСТВА И ОТПУСТИТЬ СЕБЯ НА СВОБОДУ!

Мария Прокопченко

МАМА ГОДА-2012

26 июня в Москве состоялась долгожданная церемония награждения «Мама Года 2012»!

Праздничный вечер, посвященный теме материнства и с большой любовью подготовленный журналом MODA topical, был украшен присутствием множества звездных гостей, великолепной музыкальной программой и торжественной церемонией награждения. Премия «Мама Года 2012» подарила Москве яркое зрелище – парад звездных мам и их детей, чей внешний вид поразил зрителей своим элегантным шиком. Детская Галерея Якиманка, где проходило мероприятие в этом году, оказалась идеальным местом для проведения церемонии.

Звездные гости, самые красивые и особенные мамы нашей эстрады, пришли на церемонию награждения не одни, а со своими дорогими детьми, чье участие является несомненной особенностью этой номинации. Модно одетые малыши, как маленькие звездочки мира красоты и роскоши порадовали гостей вечера своим участием. И можно сказать, не уступили своим внешним видом супер-модной детской коллекции от Tommy Hilfiger kids, которая была продемонстрирована во время показа мод. Вдохновением коллекции детской одежды Tommy Hilfiger kids стали путешествия и приключения. Детская коллекция посвящена счастливым моментам, проведённым с семьёй в городе, или во время поездки за город в выходные. Показ прошел на ура, порадовал приглашенную публику и многочисленные СМИ.

Главной программой вечера по праву стало присуждение номинаций, вручение эксклюзивных статуэток и подарков от MODA topical. Великолепная Лариса Вербицкая выступила в качестве прекрасной ведущей, к ней на сцену за статуэтками поднимались звездные мамы.

В этом году статуэтка «Мама Года 2012» была вручена:
Ирене Понарошку – Самая Очаровательная Мама.

Татьяне Навка – Самая Спортивная Мама.

Анджелике Агурбаш – Самая Музыкальная Мама.

Оксане Федоровой – Самая Гламурная Мама.

Варваре – Самая Заботливая Мама.

Ксении Бородиной – Самая Решительная Мама.

Жасмин – Самая Элегантная Мама.

Кате Лель - Самая Веселая Мама.

Ольге Орловой – Самая Яркая Мама.

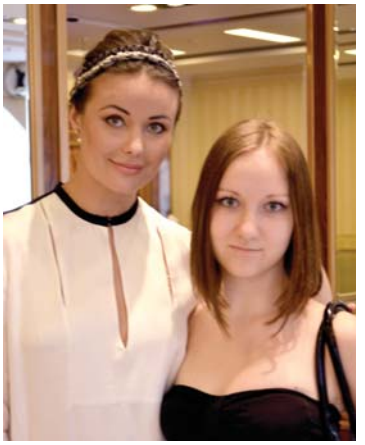
Максим – Самая Нежная Мама.

Также, была награждена жена Кирилла Андреева Лола – Самая Стильная Мама.

Помимо звезд, были награждены партнеры мероприятия «Бабушкино Лукошко» – любимая торговая макра.

Ну и конечно, церемония награждения была украшена музыкальной программой. На сцене в Галерее Якиманка выступили группа «Премьер-Министр» и группа «Ассорти». Любимые хиты от «Премьер-Министр» согрели сердца гостей, а новая программа от группы «Ассорти» порадовала своим разнообразием! В свою очередь, музыкальная мама, Варвара, вместе с дочерью спели детскую песню. Маленькая дочка Максим прочла стихотворение про маму. Лариса Вербицкая общалась с детьми со сцены, в зале шумел детский смех и аплодисменты.

На самом деле, награждение «Мама Года 2012» получилось таким, каким оно должно быть в идеальном варианте. Теплым, уютным, и в то же время ярким и заслуживающим много внимания праздником. Гости, пришедшие на мероприятие, дорогие читатели MODA topical, которые отслеживают деятельность журнала в интернете, и конечно, звездные участники будут говорить об этом дне все лето! Событие на самом деле заслуживает большого внимания, как в интернете, так и в глянце, и за пределами Москвы!



Оксана Федорова и Мария Прокопченко

Великолепные участницы церемонии награждения «Мама Года 2012» получили подарки от: производителя модной одежды для дома и отдыха бренда NicClub, марки производителя эксклюзивной домашней обуви Разгуляев&Благонравова, от компании производителя детского питания «Бабушкино Лукошко» и также, от популярного интернет-портала для мам bebe catalog.ru.

Официальные партнеры мероприятия: Детская Галерея Якиманка, NicClub, Tommy Hilfiger kids, Разгуляев&Благонравова, Бабушкино Лукошко, BèbèCatalog.

Организатор: журнал MODA topical /журнал для современных женщин/, агентство Russian Fashion Media

www.modatopical.ru
www.rfm-agency.ru

Фото Жанны Тарвердян

В этом номере мы познакомим Вас с особенностями индийской кухни.

Индийская кухня очень разнообразна, так же, как и ее богатая культура и климат. Но, несмотря на наличие нескольких тысяч каст с разными традициями и устоями, отличающейся кухней, основные индийские блюда объединяет одна особенность – к рису или вкуснейшим лепешкам подаются блюда (подливки и соусы) с густой консистенцией и индивидуальной комбинацией свежемолотых специй, что делает одно блюдо не похожим на другое.

Наш выбор пал на дегустацию блюд в индийском «**Дэви Кафе&Бар**».

Не Отказывайте Себе в Удовольствии

Наш адрес: Ул. Миклухо-Маклая 21-А (нижний этаж Интерклуба РУДН)
м. Беляево или м. Юго-Западная. **Мы открыты с 12-00 до 24-00**
+7 (495) 544-46-40, +7 (925) 517-17-87,+7 (926) 513-42-16, +7 (926) 167-49-94
www.yell.ru/devicafebar, e-mail: devicafe-bar@mail.ru

Богатый ассортимент меню приятно удивил нас и, конечно, изучая названия каждого блюда, мы смогли увидеть его состав. Это очень правильно, когда написаны ингредиенты в подаваемом блюде, уж точно не будет сюрпризов, и ты получишь удовольствие от блюда, а не от его «красивого и интригующего» названия.

Чтобы расслабиться и настроиться на дегустацию выбранных нами блюд, мы начали с индийского кофе.
Вкус кофе оказался приятным сюрпризом и, пользуясь случаем, мы спросили о секрете его приготовления.
Джей, улыбнувшись нам, сказал, что никакого секрета нет, нужно просто готовить кофе так, как это делают в Индии.

КОФЕ С МОЛОКОМ ПО-ИНДИЙСКИ: в кипящее молоко добавить растворимый кофе и кипятить в течение 3 минут. Затем кофе умело переливают из серебряного стаканчика в стаканчик с высоты, до образования аппетитной пенки и подают на стол. Сахар добавляется по вкусу.

Попробовали мы множество блюд, в том числе и несколько вегетарианских: **ТОМАТО СУП-СОУС** – суп из свежих помидоров с черным перцем и солью. Подается с сухариками и сметаной. **САМОСА ВЕДЖЕТЕЙБЛ** – слоеные пирожки с картошкой, зеленым горошком и специями. **ПАЛАК БАДЖИЯ** – шпинат в тесте со специями, обжаренный до хрустящей корочки. **МАСАЛА ПАПАД** – папад (тонкие хрустящие вафли из гороховой муки), посыпанный рубленым луком, помидорами и чат масалой. **ДАЛ ТАДЕКЕВАЛИ** – желтый горох (дал) по домашнему рецепту. **ЧИКЕН ТИККА ПАКОДА** – кусочки курицы «Чикен тиккка тандури» в нежном тесте со специями зажаренные до хрустящей корочки. **МУРГ ТИККА МАКНИ** (Баттер чикен) – куриные кусочки-барбекю в густом томатно-сливочном соусе с орешками кешью и специями. **ДАМ КА ЧИКЕН БИРИЯНИ** – кусочки курицы с рисом Басмати приготовленные на пару. **ГАРЛИК НААН** – лепешка из белой пшеничной муки с чесноком приготовленная в печи «Тандур».

ГАРЛИК-ЧИИЗ НААН – лепешка из белой пшеничной муки с чесноком и сыром приготовленная в печи «Тандур». **КЕБАБ ПЛАТТЕР** – ассорти блюд из печи «Тандур» (чикен тикка, чикен харьяли тикка, маттон боти кебаб, фиш тикка, тандури джинга, маттон сикх кебаб, чикен сикх кебаб, тандури чикен).

Не обошлось и без аппетитного картофеля фри, что немаловажно для посещения кафе с детьми.

Все соусы и подливки были поданы в горшочках, которые подогревались на огне, и оставались горячими прямо на столе – отлично, когда ты не спешишь за столом. Забота о посетителях поставлена в этом небольшом кафе на первое место, каждый человек здесь как почетный гость.

Так как Индия очень гостеприимная страна, Джей решил угостить нас на славу и предоставил нам весь ассортимент вкусов, от приятно жгучего (острого) до тающего сладкого.

С уверенностью можем сказать, что для гурманов и людей, кто всегда предпочитает узнавать новые вкусы и очень любит вкусно и разнообразно покушать, точно нужно не упустить такой возможности. Кстати, здесь можно заказать выбранный ассортимент блюд на дом и устроить шикарный праздник для себя и друзей, а в офисе можно насладиться бизнес-ланчем, совмещая необходимую трапезу с удовольствием.

ИСТОРИЯ

Вот уже 10 лет Дэви кафе специализируется на доставке индийской кухни (кейтеринг*). Кейтеринг* – это не только приготовление пищи, но и доставка, обслуживание, сервировка, оформление и т.п. Сначала это было совсем небольшое кафе. Но со временем, когда довольных клиентов становилось все больше и больше, они подтолкнули ребят к расширению. Сейчас у них есть зал для посетителей, где можно просто позавтракать, поужинать, отведать бизнес-ланч и просто выпить вкусный традиционный индийский кофе или чай и открыт VIP-зал, где можно забронировать столик заранее, и Вы сможете побыть в уединении. Кстати, музыкальное сопровождение в индийском стиле и видео-клипы могут дополнить отдых (по желанию).

Отведав столько вкусностей, мы попросили рецепт «Чикен Покода», чтобы поделиться с нашими читателями.

В завершении трапезы нам подали индийские сладости. **РАСМАЛАЙ** – творожные лепешки в молочном сиропе. **КАШМИРИ КАЛЛИ** – творожные лепешки пропитанные сахарным сиропом, украшенные взбитыми сливками. **ГУЛАБ ДЖАМУН** – жареные шарики из сухого молока и сыра «панир» пропитанные сахарным сиропом с кардамоном. **БОНДИ ЛАДДУ** – сладкие шарики из нутовой муки.

PS.: Немаловажно – средний чек колеблется от 1500 до 2500 рублей (на 2 персоны), что, конечно, является значимым при желании посещать кафе еще и еще или взять на заметку доставку полюбившихся блюд на дом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Курица – 1 кг
Кукурузная мука – 200 гр.
Кориандр – 1 ст.л.
Соль – по вкусу
Красный молотый перец – 1 ч.л.
Куркума молотая – 1 ч.л.
Лимон – 1 шт.

ЧИКЕН ПОКОДА

Chiken pokoda от шеф-повара Бхаг Сингха (Bhag Singh)

В глубокую пиалу кладем нарезанную кусочками курицу, добавляем кукурузную муку, кориандр, соль, красный молотый перец, куркуму и сок лимона. Тщательно перемешиваем и оставляем на 30 минут.
В большом количестве растительного масла обжариваем кусочки курицы до золотистого цвета.
Выкладываем на блюдо и подаем на стол. Быстро, доступно и незабываемо вкусно.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

С уважением,
Команда Women`s Time
Материал подготовила Мария Прокопченко
Фото Жанны Тарвердян

В стране релакса

Здесь рады каждому, и даже гости, которых вы встречаете в коридорах, улыбаются и здороваются. За многочисленными дверями находятся комнаты для отдыха и медитации, косметических процедур и массажа. Вся мебель и декор выполнены в традиционном индийском и колониальном стилях. Воздух насыщен приятным тонким «привкусом» восточных масел. Добро пожаловать в московскую «Кералу» - аюрведическую клинику, где все по-настоящему.

Законы жанра

Согласно древнеиндийской системе врачевания аюрведе, каждый человек имеет индивидуальную конституцию, определяемую различным соотношением трех дош: Капха, Вата и Пита.
Цель аюрведы – сбалансировать работу организма. Учитывая уникальный тип вашей конституции, специалисты клиники «Керала» научат расслабляться и жить в гармонии с собой – последователи аюрведы уверены, что именно психоэмоциональный дискомфорт приводит к физическим недугам. Кстати, о специалистах. Практически каждый из них принадлежит к известному роду индийских врачевателей, прошел обучение в главном аюрведическом штате Керала и имеет собственный выдающийся список достижений.

Точечный подход

В «Керале» нам удалось пообщаться с двумя уникальными специалистами – йога-терапевтом Маноджем Намброном и марма-терапевтом Шри Ашоканом Гуруккалом. Оба они работают с тонкими материями человеческого тела, однако методы их воздействия отличаются.

Йога-терапевт
Манодж Намброн

Йога-терапевт определяет проблему на самом глубоком уровне, используя пульсовую диагностику. Определив первопричину заболеваний, он назначает диету, курс упражнений хатха-йоги и специальные дыхательные упражнения. «Преимущество йогатерапии заключается в том, что она лечит саму причину, а не симптомы. Мы работаем с очень тонкой материей – энергетическими каналами. Так, если у вас обнаружено сердечно-сосудистое заболевание, с помощью упражнений мы воздействуем на каналы, отвечающие за работу непосредственно сердечно-сосудистой системы. Йога-терапия – это обязательно работа над собой. Выздоровление не происходит за один день. Например, лечение острых заболеваний заболеваний занимает около 2-3 месяцев, хронических – 6-8 месяцев».

Марма-терапевт
Шри Ашокан Гуруккал

Основная техника марма-терапевта – это мягкое, но глубокое воздействие на жизненно-важные точки – мармы, расположенные по всему телу. Массируя эти точки, ему удаётся влиять на энергетические поля и процессы в нашем организме.
«Марма-массаж – очень эффективен. Воздействуя на точки тела, мы достигаем не только расслабления, но и устраняем причину заболеваний. «Здесь все индивидуально, только марма-терапевт решает, сколько процедур массажа вам необходимо. Марма-терапия – это одновременно лечение и мощнейшая профилактика недугов. Интересно, что данная техника изначально применялась и применяется в индийском боевом искусстве Калари. Мастер способен одним прикосновением вывести соперника из строя или восстановить воина после боя».

Специалисты такого уровня — настоящая редкость даже в родной Индии! Однако сегодня у нас есть возможность ощутить на себе мастерство доктора Шри Ашокана Гуруккала и йога-терапевта Маноджа Намброна не выезжая из Москвы. Чем не повод познакомиться с уникальными специалистами из Кералы!

РЕКЛАМА

КЕРАЛА | Мичуринский пр-т, 3, 646-13-31, 646-32-87
www.kerala-ayur.ru

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖЕЛАНИЯ

Мы мечтаем всю жизнь, но далеко не все желания и мечты осуществляются.

- Есть желания, которые остаются «желаниями без действий» – правильней их назвать фантазиями. Здесь присутствует ориентир на получение результата (красивой картинки) и нет желания трудиться в процессе достижения желаемого.

- Есть желания, которые мы стремимся исполнить и исполняем, делая последовательные шаги.

- Есть нужда, необходимость, которая нас заставляет сделать, на первый взгляд, ненужные и скучные действия, но зачастую именно они оказываются подготовкой к встрече с судьбой.

При нужде или необходимости есть или возникает жесткая ситуация, при которой нужно определиться: «делать» или «не делать» то или иное действие. При нужде и необходимости, как правило, нужно завершить пришедший к разрешению вопрос. Этот выбор разрешит уже давно назревшую ситуацию, которая не была решена вовремя. Например, проделать определенные шаги к знакомству, сменить работу, получить повышение квалификации, получить высшее образование, переделать необходимые документы, сделать загранпаспорт заранее, оформить некую деятельность официально, получить от каких-либо структур поддержку и т.д.

В основном, за «скучным этапом такой процедуры» прячется наше же желание. Но нежелание проходить кучу разных ситуаций, инстанций, обучения, границ, пределов, нежелание покинуть «привычную зону комфорта» отодвигает и получение желаемого, которое мы никак не связываем с красивой мечтой.

Человеку приходится взвесить и решить: «надо делать (буду делать)», где он понимает, что получит какую-то дополнительную возможность или «не буду делать», соответственно, не получит что-то. Обязательно нужно порассуждать, что решение «не надо делать» может стать отказом от чего-то дополнительно хорошего. Не получаешь загранпаспорт, значит, осознанно отказываешься от вдруг появившейся возможности выехать заграницу; отказываешься оформить правильно документы на недвижимость – и потом, в какой-то момент, неготовые документы не дают совершить выгодную сделку или что-то лучшее; отказываешься от работы, на первый взгляд малооплачиваемой – лишаешься перехода на другой уровень оплаты или других возможностей. Но главное – надо взвесить все «за» и «против», увидеть все варианты: и лучшие, и худшие, и принять решение, чтобы этот вопрос отпустить. Отпустить – значит двинуться дальше.

Случаи нужды или необходимости – это невидимые знаки для осуществления наших же желаний, мы просто не связываем одно с другим.

Что происходит с «желаниями-фантазиями»?

В отличие от нужды, необходимости, ситуация не поджимает – ты фантазируешь и фантазируешь, мечтаешь, но ничего не делаешь. В этом случае в жизни ничего не происходит – нет точки решения, соответственно, ничего вокруг не вертится. Нет дел, шагов, подтверждающих намерение. И только при осознанном намерении превратить желание в реальность, ты начинаешь желание генерировать, искать, предпринимать, просить, спрашивать, учиться, двигаться.

Иначе в жизни будут приходить ситуации, необходимые на пути хоть какого-то личностного развития, и приходить в форме необходимости, нужды, чтобы человек начал двигаться к себе. Со стороны эти ситуации могут выглядеть жестоко, как кризис, долги и т.п. Но после прохождения жестких уроков (легкие уроки и знаки человек не хотел проходить, сам растягивал время и т.д.), когда застой не может уже быть, происходит некая ситуация, чтобы вывести человека из застоя, и только спустя время он видит явные преимущества пройденного им пути.

Вывод: если появляется какое-то желание, лучше сесть и подумать, что нужно сделать, чтобы его осуществить – шаги, которые можно сделать уже сейчас. В примере с загранпаспортом – нужно сделать документы заранее, потому что при осуществлении своей же мечты присутствует выезд заграницу.

ДЕЙСТВУЙ НА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ВПЕРЕД

Часто социум толкает нас привести себя в порядок заранее, т.к. то, что мы желаем, очень реально и разные ситуации необходимы для осуществления большего в еще неизвестном нам будущем. Мы не знаем и не можем даже предполагать, что приготовила нам судьба. И лучше «переделать», чем «не доделать» те шаги, которые позволят нам добиться большего, чем мы имеем сейчас.

Важно, приобретая новое, сохранять внутреннюю основу – оставаться самой собой при любых поворотах судьбы.

Первый Шаг – начать изучать области соприкосновения с мечтой.

Как только человек начинает делать шаги – пространство включается для осуществления желания – появилась точка сборки – осознанное намерение, и оно начинает работать.

Можно мечтать о принцах, о выгодных браках, а нужно идти в эти зоны и учиться манерам, этикету и т.д., чтобы соответствовать кругу выбора. Можно мечтать прокатиться на картинге, вертолете, прыгнуть с парашютом, а нужно пойти и сделать это. В момент делания ты уж точно поймешь – нужна ли тебе эта мечта, или она была заимствованной (чужой) фантазией.

«Добиться невозможного, значит победить в себе лень.
Нежелание быть лучшей для себя самой – это невежество по отношению к себе и тем, которых ты лишаешь встречи и общения с самим собой»
Women`s Time

По этому поводу – реальная история девушки Марии, 31 год.

«ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА»

Намерение.

… Девушка очень хотела выйти замуж за состоятельного мужчину. Он ее заметил как друга, но как свою женщину не воспринимал.

Наблюдение. Изучение. Проба Пера.

Она наблюдала за его интересами, вкусами, манерами и понимала, что должна выглядеть так, как он любит, чтобы заинтересовать его как женщина, а не только как друг. Однажды она пришла на гламурное мероприятие так, как требовала тусовка. Соответствующее дорогое платье, шикарные туфли, дорогие украшения и прическа. Конечно, выбранный ею ранее мужчина сам подошел и наговорил ей море комплиментов и большую часть вечера хотел провести именно с ней. Она, конечно, сделала вид обычной приглашенной, заинтересованной самим мероприятием, никак ни им одним. Он еще больше заинтересовался ею, что и стало поводом двигаться дальше.

Области Соприкосновения с Мечтой.

Она решила устроиться работать в спа-салон премиум класса, чтобы поддерживать себя в соответствующей форме (область соприкосновения с мечтой). Конечно, ее взяли «на раз», без опыта работы: опять тот же соответствующий стиль дал ей беспроигрышный вход.

Она работает. Ей очень интересно. И приятная неожиданность для нее: за многие услуги не надо платить, потому что салон, как бонус к заработной плате предоставляет возможность отлично выглядеть на рабочем месте, а значит, в свое свободное время ты всегда ухожена «по высшему разряду».

Казалось бы, все удалось. Немного побыть в этой атмосфере – и определенный внешний вид, манеры, разговор войдут в привычку. Месяц, второй, третий…

Естественность Берет Верх, Но!

Что она замечает за собой: ее приглашают на маникюр, педикюр, массажи, покраску волос и т.д., а она не в восторге от мысли прибежать в кресло и наслаждаться этими услугами. У нее нет огромного рвения… Да, прическе она рада всегда, ведь красивые ухоженные волосы придают уверенность в себе в любой момент времени.

Накладные ногти ее не интересуют, маникюр и педикюр ограничился бесцветным покрытием, но ухоженные ногти – показатель опрятности, любви к себе и своему телу. Она нашла меру, при которой она довольна собой, без излишеств. Да, она хороша, да, она уверена в себе, она красива, и эта уверенность пропитала ее насквозь. **Да, она достойна этого мужчины.** Но стиль жизни не ее. Ее стала напрягать зависимость от самой высокой планки. Еще пара мероприятий, и она поняла, что это не ее жизнь, ей не нужно это окружение, ей скучно среди гламура. Да и **ее увлечение избранным мужчиной растворилось само собой.** Они остались отличными друзьями. В итоге – салон внезапно закрывается, и она очень рада, что прошла бесценный опыт.

Переходя грань своих возможностей, ты находишь Золотую Середину.

Она сохранила для себя основы ухода за собой, привычку следить за прической. В ее гардеробе появилась паратройка вещей для светского выхода. «Да, иногда ты должна покорить тех, к которым возникает интерес, и не больше. Само состояние осталось внутри – «я достойна, если захочу этой жизни». В течение месяца она встречает мужчину своего возраста. Его окружение и стиль жизни оказались не такими, как были до ее опыта преображения, но и не такими, от которых она осознанно отошла.

Золотая Середина.

Он увидел ее, потому что в ней была та, к которой стремятся бессознательно все мужчины – уверенная, ухоженная, стильная в меру, простая, но знающая себе цену… не трудно догадаться, что замужество случилось очень быстро.

Факторы Успеха:
- Внутренняя Готовность Марии к замужеству.
- Подготовка.
- Твердая уверенность в том, что с ней мужчина будет счастлив.

Вот мы и доходим до места привязки –

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖЕЛАНИЯ?

«Желания берутся из невозможного, оставаясь фантазиями до тех пор, пока человек не переходит грань невозможного для себя. Границ (ограничений) по сути, не существует. Есть грани взаимодействий, соблюдение которых приводит к стиранию невидимых границ»
Women`s Time

Любая фантазия, одобренная мозгом как «хочу», становится привязкой, и если не стремиться осуществлять свое желание, человек как бы живет в непроявленной реальности, он не чувствует реальность и лишает себя реальных чувств, осознанной радости от того, что есть сейчас…

«Где ум – там сокровище», где привязка – там вся наша энергия» (читайте статьи «Ключи к счастью женщины» в выпуске журнала Women`s Time №1 (1) и «Сила притяжения» в №4 (4)).

В случае с девушкой, она, привязавшись когда-то к **желанию выйти замуж только за состоятельного мужчину,** не оставила это фантазией, а прошла все подготовительные работы, чтобы ее желание осуществилось. И только при достижении его, она смогла его отпустить, т.к. **точно определила свою зону комфорта,** сохраняя при этом свою индивидуальность.

А сейчас вопрос:
Нужно желать большего? Да или нет?

Да, нужно желать, если мы будем выполнять все подготовительные действия на несколько шагов вперед, чтобы желание осуществилось, и, получив его, останемся самими собой – всегда нужно помнить о своей естественной сути, доработав свой внешний образ и изучив грани взаимодействий в социуме.

Да, нужно желать, мечтать никто не запрещал. Но если мы не собираемся выполнять те действия, которые приведут в ту среду, пространство, где живет естественным образом мечта, **нужно знать, что ты в нереальности.** Довольствуясь мечтами без действий, человек лишает себя настоящих эмоций и настоящих ценностей – он не рад тому, что окружает его сейчас.

Вот здесь всегда будет присутствовать недовольство и зависть.

Вывод: Надо желать большего, но не привязываться. Нужно радоваться тому, что имеем сейчас, быть благодарными жизни и делать промежуточные шаги, которые могут сопутствовать встрече с судьбой и возможностями приблизить ее осуществление.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЗАДУМАТЬСЯ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖЕЛАНИЯ?

Ответив на вопросы, перечисленные ниже, многие желания Вы отпустите автоматически, что даст освобождение от ненужного. Само желание еще не так страшно, как идея желания – мотив, подтолкнувший к этому желанию. Исправив идею, мы освобождаемся от заимствованного и проживаем свою жизнь.

• **Чье** желание?

• **Откуда** поступила информация, после которой Вы желанию сказали «ДА»?

• **На чем основано желание:** на естественной потребности, необходимости развиваться в Вашей жизни или на искусственной потребности получить это, потому что это удобно и не подразумевает внутренний рост и развитие?

• **Для чего** Вам наличие этого желания, для реализации какой цели или замысла?

• **Чья воля,** чей выбор согласиться с желанием первичен – Ваш или чужой?

• **Какой способ осуществления** – в ущерб кому-то и себе или в благодарности за поддержку и помощь людям, помогающим прийти к желаемому?

• **Готовы ли Вы дойти до конца,** чтобы получить желание, и каким способом? Справедливым или «по трупам к цели»?

Другие вопросы, которые возникли или возникают помимо этих – запишите и ответьте на них. Это будет значить, что Вы на самом деле задумались, как Вы жили и **как собираетесь жить.**

Ждем ваших писем,
С уважением,
Оксана и Сантош Тумадин

ПУТЕШЕСТВИЕ МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКИ

ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ МИЛЛИОНОВ

«Нет реальности, кроме той, которая внутри нас. Вот почему многие люди живут такой нереальной жизнью. Они принимают образы внешнего мира за реальность и никогда не позволяют внутреннему миру проявиться»

Герман Гессе

На следующее утро неожиданно приехали родители Марии. Они выглядели очень счастливыми и радостными, и было видно, что они хотят сообщить что-то очень важное.

«Я слегка волновалась. Самое интересное, что они торопили меня, просили быстрее собираться и говорили, что нужно срочно ехать домой, и совершенно не заметили всего моего творчества за год учебы.

До конца года оставалось несколько дней, и было непонятно, к чему такая спешка.

Я ничего не понимала: только вчера мне стало открываться какое-то откровение, и тут – ехать… зачем? Все внутри сопротивлялось, и я знала, что мне не нужно уезжать. Я начала отказываться, говоря об окончании года, и что сама сразу же приеду, но меня никто не слушал.

Папа говорил, что жизнь моя сейчас изменится к лучшему, и что они переведут меня в еще более престижное учебное заведение в другом городе; что все решено, документы перешлют и вещи перевезут при первой возможности.

Я хотела попрощаться с друзьями, но мама, обняв меня, повела к выходу. Я, сама не зная, почему, поддалась на настойчивость родителей, села в машину, и мы поехали».

Маша даже не скучала по рисункам и по колледжу; какая-то тоска нахлынула на нее, но за окном пробегали машины, дома, лес, и она начинала понимать, что что-то рвется с каждым километром.

«Наш город ничуть не изменился: все те же улочки, те же спокойные люди, идущие по привычке куда-то; и вот, наш дом, такой же, каким я его покинула. Но было как-то грустно. Мы подъехали и вошли в дом. Было очень празднично и необычно. Мама начала показывать

изменения в доме, новую мебель, кухню, технику и много прелестных мелочей. Я очень обрадовалась за родителей. Папа рассказал, что его повысили на работе, и его материальное положение улучшилось в несколько раз, и сейчас они могут обучать меня в Финансовой Академии. Я должна была радоваться, но у меня не получалось – сердце защемило еще сильнее.

Мама сказала мне, что мы приглашены сегодня в ресторан всей семьей на празднование десятилетия компании, в которой отец проработал вот уже девять с небольшим лет, и что для отца это его собственный рост, и для него очень важен визит нас всех. Я понимала важность всего этого и пошла собираться. Войдя в комнату, я увидела красивое вечернее платье – такой красоты я еще не носила; я очень обрадовалась и примерила его. Мне даже не пришлось укладывать волосы – передо мной в зеркале стояла другая Мария. Красивая, повзрослевшая, невероятно притягательная, даже пугающая меня саму. Я посмотрела в глаза Марии в зеркале, и опять волна вывела меня из спячки: передо мной стоял Ваня; все ощущения страсти к искусству, к природе, первое прикосновение к любви слились в этом мгновении. Я начинала только сейчас понимать, что мне сказал Ангел: забывшись в искусстве, я не двигалась дальше и не обращала внимание на дальнейшее раскрытие себя в других, не менее важных сферах. Я забыла, что я – женщина. Я пришла в чувство, и тут пришло осознание, что за всем этим визитом стоит что-то другое, уводящее меня в другую реальность.

Через час я вышла из комнаты, полностью готовая к любой ситуации».

Родители застыли и перестали разговаривать на мгновение. Перед ними стояла женщина невероятной красоты, и от нее исходила неведомая сила, глаза горели; и по маминой спине пробежал тот же холодок, как при первой встрече в палате, когда Маше был всего лишь один день от роду.

«Я чувствовала себя воином; бывшая Маша исчезла, и за красотой спряталась уже любящая женщина, готовая бороться за свою любовь, которую осознала час назад.

И вот, двери ресторана распахнулись, и всю нашу семью провели вглубь зала. Нас посадили за круглый столик перед сценой, уже накрытый на три персоны. Тихая музыка звучала и приятная атмосфера расслабляла.

Через некоторое время все столики были заняты, и на сцене появился владелец компании – достаточно интересный и состоявшийся мужчина. В своем выступлении он тепло поблагодарил всех сотрудников за верную службу в течение становления компании. Он говорил о хороших показателях, и что компания вышла на второе место в стране. Он приглашал по очереди всех сотрудников и лично награждал их призами, повышением жалования, повышением в должности; было видно, что он любит свой большой коллектив и старается улучшать положение каждого сотрудника. Подчеркивалось уважение к каждому сотруднику, и он действительно заслуживал уважения, как лидер.

Когда он пригласил отца, у меня застучало сердце, и я была в тот момент очень счастлива, что за столько лет работы пришло просветление в его жизни, и его труды оплачены сполна. Я видела, как он светится, и я поняла, что для него это, наверное, самый главный момент в его жизни – это уважение, состоятельность, реализация мастерства. Мама вся цвела, и было видно, как она полностью растворилась в нем. Отец находился на пике реализации: чудесное мгновение, к которому стремится, наверное, любой человек в жизни. Я только сейчас понимала, что для каждого счастье такое разное: кто-то удовлетворяется социальными успехами, кто-то рад успехам другого человека и является для него поддержкой, а кто-то стремиться идти дальше и подниматься по карьерной лестнице, а кто-то идет покорять неизведанное, где нет логики, графиков, планирования; это стремление слиться с Вечностью, узнать, что там – дальше, за этим материальным миром, где живут Ангелы. Мы просто все такие разные, и первый раз я начинала понимать, что у каждого есть выбор той реальности, в которой он хочет жить, если даже эта реальность уводит от истины.

После выступления все начали трапезу, на сцене заиграла живая музыка, и ведущий программы предложил всем потанцевать.

Я думала об Иване и о ребятах, с которыми даже не попрощалась. Погрузившись в свои размышления, я продолжала есть машинально. Приятный мужской голос у моего уха вернул меня в реальность. Передо мной стоял владелец компании и приглашал меня на танец. Я замялась, но предложение было слишком неожиданным, чтобы я могла отказать. Я поднялась, и мы прошли в центр зала».

- Я хочу еще раз представиться. Для Вас, моя дорогая Маша, меня зовут просто Михаил.

- Откуда Вы знаете мое имя? Ведь я только что приехала, и мы совсем незнакомы.

- Мне очень много про Вас рассказывал Ваш отец, он всегда носил с собой фотографию семьи и очень гордился Вами. Я даже не представлял, какая вы на самом деле.., - он замялся.

- Спасибо за хорошие слова и за то, что вы относитесь так хорошо к своим сотрудникам; нечасто встретишь такого грамотного и заботящегося начальника…

- Я просто тону в Ваших глазах… Я никогда не видел такой красоты. Вы - необычная женщина.

- Не нужно столько комплиментов, я такая же, как все, - Маша продолжала танцевать, а мысли убегали к колледжу. Множество неразрешенных вопросов звучали в ее голове. Она была далеко от своего города…

- Маша, Машенька, Вы где? - послышался голос Михаила.

- Извините, я задумалась: играет музыка… у меня так бывает, - выкрутилась Маша и, поблагодарив за танец, присоединилась к родителям.

«В конце вечера Михаил предложил подвезти всю семью домой, и мама быстро согласилась, мило улыбаясь и рассыпаясь в шутках. В машине они разговаривали и смеялись, а я сидела и чувствовала, как меня обнимает пустота.

Это не моя жизнь, меня здесь нет. Надо бежать отсюда как можно быстрее, пока эта мнимая реальность меня не затянула. Как только машина подъехала, я вышла, не дожидаясь, пока все распрощаются, и закрылась в своей комнате для обдумывания плана бегства. У меня были небольшие сбережения, которых мне хватит на первое время».

В это время Михаил попросил родителей Маши взять их дочь в жены. Мама очень обрадовалась и даже не скрывала этого; отец был горд за свою дочь и был очень счастлив, что для Маши настанет беззаботная жизнь.

Родители дали согласие и решили, что лучше сделать предложение завтра вечером, а сейчас дать время Маше отдохнуть, выспаться и освоиться дома.

Настал понедельник, и Иван зашел в класс. Прозвенел звонок, и стук закрытой двери за учителем означал, что все в сборе… кроме Маши: ее не было в классе.

Непонятная тревога усилилась, и Иван, ничего не говоря, выбежал из класса и направился к Маше; он даже не слышал голос учителя, что-то кричавшего вслед.

Он подошел к двери и постучал; в ответ – мертвая тишина. Он попробовал открыть дверь и чуть нажал на нее; она открылась. Небольшой беспорядок… и картины – абсолютно все картины – были на месте. Он немного успокоился в надежде, что Маша где-то рядом. Он остался и прождал ее два часа. Ничего не происходило. Сердце ныло и подсказывало, что нужно что-то делать. Он спустился вниз и застал пожилого мужчину, собирающегося уходить. Он следил за порядком в общежитии.

- Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, Маша из 35-й комнаты выходила куда-то?

- А, чудесная девушка, знаю-знаю, она часто со мной говорила. Очень жаль, когда уезжают такие приятные люди.

- Как «уезжают»? - спросил Иван.

- Вчера утром приезжали родители, и они все вместе уехали; они выглядели довольно счастливыми. Правда, сказали, что вещи заберут попозже, поэтому все подробности у декана, я так понял…

Ваня уже ничего не слышал и побежал к декану.

Постучав в дверь, Ваня вошел в кабинет. Декан поднял глаза и увидел запыхавшегося юношу.

- Вы что-то хотели, молодой человек?..

- Я хотел бы узнать о нашей однокурснице, Марии. Она сегодня не пришла на занятия, мы все волнуемся, ведь осталось несколько дней до окончания курса…

- Да, я могу Вам сообщить о ее досрочном окончании. У них в семье очень важные перемены, я еще в пятницу разговаривал с ее отцом и полностью закрыл учебный год досрочно. Диплом готовится, и через неделю вместе с вещами будет передан по адресу проживания.

- Но разве неделя могла бы что-то изменить? — неуверенно спросил Иван.

- Дальнейшая карьера не может ждать: у нее появился шанс поступления в самую престижную финансовую академию, по крайней мере, мне так объяснил ее отец. И я не вправе задерживать девушку, которую ждет успех.

- Вы можете дать мне адрес Марии? Мы с ребятами навестим ее после окончания колледжа. Она для нас очень дорога...

- Я вижу, что она дорога Вам, молодой человек, правда? - и на лице пожилого мужчины засветилась улыбка.

- Да, я понял это только в субботу, я не смогу без нее жить...

- Верю, когда-то и я боролся за любовь… Да, я дам тебе адрес, и поспеши: уж очень торопил меня ее отец. За этим может стоять что-то другое, как бы они совсем куда-нибудь не уехали… С твоим дипломом разберемся, и я лично передам его тебе позже. Удачи тебе, мой друг. Любовь – это важнее всего на свете, иначе потом и жить не стоит, жизнь теряет смысл, поверь мне…

Иван собрал вещи, взял все свои деньги и уехал на попутке за своей любимой.

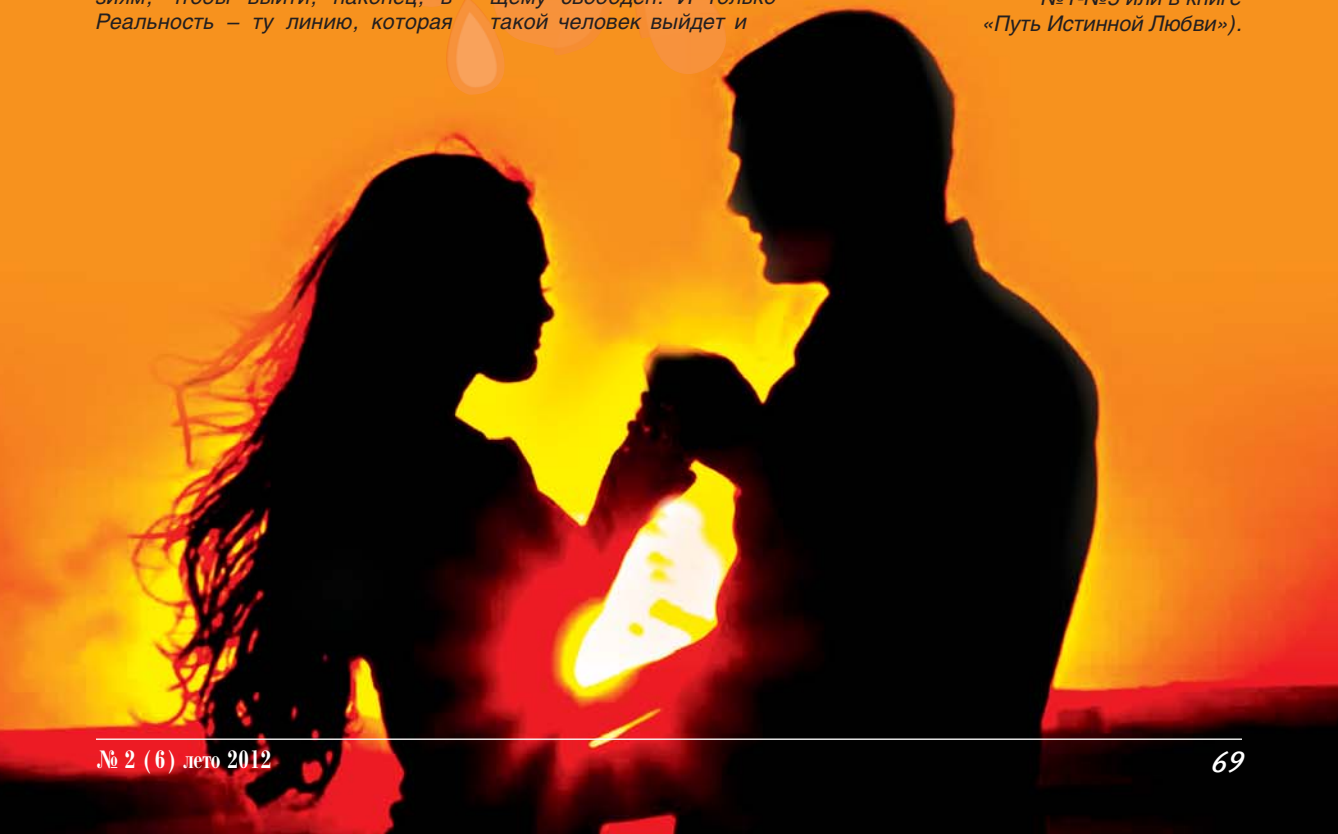
Жизнь состоит из множества иллюзий, и каждая из них старается затянуть вас, говоря и нашептывая, что она лучше и выгодней. Но сколько времени уйдет на беганье по иллюзиям, чтобы выйти, наконец, в Реальность – ту линию, которая самая короткая для обретения себя, вечного и свободного от человеческих ограничений и убеждений. Истину привыкли заменять правдой, и у каждого она своя, и каждый думает, что его правда лучше. Можно прожить всю жизнь в удобстве, достигая каких-то ступеней и довольствуясь этим уровнем жизни; можно вообще ничего не достигнуть, оставаясь в незнании; можно достигнуть пика карьеры, и это хорошо, но есть много других граней тебя, которые не все стараются открывать – может быть, из-за страха потерять накопленное, может быть, из-за нежелания работать над собой… Ведь внутренняя работа – самая трудная. Но знайте: только внутренняя работа может дать вам всего себя – целостного, полностью реализованного, у которого одна цель, но который знает, что нет конца своей реализации. У такого человека есть смысл жизни, и только такой человек по-настоящему свободен. И только такой человек выйдет и выживет в любой ситуации, потому что у него есть та цель, та бесконечная цель, которая дает ему неограниченный запас времени и сил.

Пересмотрите свою жизнь; посмотрите, движетесь ли Вы к себе или уже остановились, довольствуясь тем, что вокруг, застыв в привычках и мнимом удобстве. Жив ли огонек внутри Вас или уже потухает, приводя тело к старости и разрушению; а ведь это храм для вечного огня жизни – Божественного огонька, который ждет, чтобы Вы наладили связь с ним, т.е. с самим собой истинным.

Оксана Тумадин

Продолжение читайте в следующем номере «Отпустить свое счастье».

(Предыдущие главы читайте в выпусках журнала Women`s Time №1-№5 или в книге «Путь Истинной Любви»).



ТЕЛЕШОУ КИНОЗВЕЗДА

И ВОКАЛЬНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАРАОКЕ-КОНКУРС

Мероприятие, которое приятно шокирует!

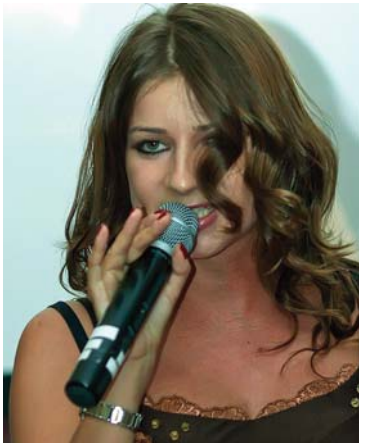
«Ты можешь изменить свою судьбу, если только ты захочешь!»
Александр Любащенко

Не всегда попадаешь на интересное мероприятие, которое настолько увлекает, что время пролетает незаметно, а ты хочешь еще и еще, и еще…

Нам повезло! По воле случая мы попали на ТЕЛЕШОУ КИНОЗВЕЗДА И ВОКАЛЬНО - МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАРАОКЕ - КОНКУРС. Мероприятие, которое приятно шокирует необычностью атмосферы, креативностью, яркостью, которое переносит тебя в мир, где все возможно и ты сам являешься его частью. Здесь собрались известные актеры, режиссеры, сценаристы, продюсеры, творческие люди, участники ТЕЛЕШОУ (люди, кто участвовал в конкурсе) и многочисленные гости.

Жюри конкурса: актеры сериала «Универ» - Виталий Гогунский, Андрей Гайдулян, актеры сериала «Любовь на районе» - Игорь Стам, легенда рекламы «Леня Голубков» - Владимир Пермяков. Ведущий мероприятия – Владислав Жёлтиков и телеведущая – Юлия Турилина.

Пользуясь случаем, мы познакомились с создателем этого удивительного шоу – Александром Любащенко. Мы коснулись как профессиональной сферы Александра, так и попросили ответить на несколько вопросов для наших читательниц.



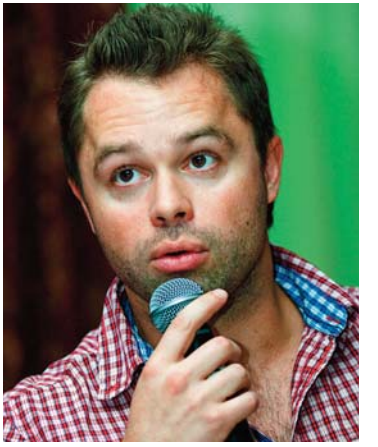


Фото- Сергей Помадчин

НЕМНОГО ОБ АЛЕКСАНДРЕ

Александр Любащенко – Режиссер, Актер, Кинопродюсер, TV Продюсер, Директор КиноКлуба FilmCLUB

АКТЕР СЕРИАЛА «КАДЕТСТВО». Российские зрители и не только, знают Александра Любащенко по сериалу «Кадетство», в котором он сыграл неоднозначную роль бизнесмена Якова (жениха Полины Сергеевны – учительницы этики у кадетов). Партнерами Александра в этом сериале стали опытные и известные актеры Театра и Кино, такие как Александр Головин, Елена Захарова, Владимир Стеклов.

В начале сериала герой, Александр Любащенко, по характеру довольно самоуверенный, немного эгоистичный бизнесмен, но впоследствии, он меняется в противоположную сторону, становиться ранимым, искренне влюбленным, внимательным к своей возлюбленной мужчиной, которого позже отвергают прямо у алтаря (в загсе). Сериал «Кадетство» сыграл важную роль в жизни Александра Любащенко, как в творческом – актерском росте артиста, так и в популярности – узнаваемости, его узнают сейчас, через 6 лет после выхода этого замечательного сериала на экраны телеканала СТС.

КИНОПРОДЮСЕР – РЕЖИССЕР КИНО И СЕРИАЛОВ. В данное время в запуске три сериала (телесериала) и проходит подготовка к съемкам пилотных серий - идет кастинг.

«Телевизионщики» - первый сериал, жанр – ситуационная комедия. Тема сериала - будни небольшого телевизионного канала. Целевая аудитория – от 16 и старше, 150 серий по 26 минут.

В сериале будет показана внутренняя, веселая и смешная жизнь телевизионного канала, продюсер которого всеми способами пытается добиться успеха и высоких рейтингов, невзирая на недостаточное финансирование, а также комические ситуации, в которые попадают сотрудники и гости телеканала.

«Кастинг» - второй сериал, жанр - психологическая комедия. Рассчитан сериал на аудиторию от 16 и старше, 50 серий по 26 минут. Сериал о том, как в одной кинокомпании проводят кастинг на художественный фильм.

Кроме профессиональных актеров в кастинге участвуют начинающие актеры, модели и обычные люди, желающие сниматься в кино и сериалах.

В сериале будут показаны сложные и в тоже время комичные, очень смешные ситуации, связанные с кастингом, взаимоотношения продюсера с режиссером, их отношение и взгляд на вновь приходящих людей,

на пробы, как профессиональных актеров, так и непрофессиональных - простых людей, которые считают, что только именно они заслуживают как минимум ОСКАРА!

«Как Выйти Замуж» - третий проект, жанр – психологическая любовная мелодрама. Первый Сезон. Целевая аудитория – от 20 и старше. 16 серий по 26 минут.

В сериале будут прорабатываться **правила первого свидания,** чтобы добиться лучшего результата. Героиня фильма проходит свидание за свиданием, чтобы стать совершенно свободной женщиной в мире мужчин. За время проб и ошибок снимаются комплексы, растет уверенность в себе, уходят страхи и разрушающие реальность мысли. Меняется всё! Сделано много, вложен весь ресурс и в итоге – 6 мужчин из более 100 первых свиданий предлагают руку и сердце одновременно. Что делать? Каково же ее решение? Как выбрать своего единственного?

***Внимание! Идет кастинг на сериалы.** Приглашаются компании к сотрудничеству - **Product Placement (Реклама Брэндов)**

TV ПРОДЮСЕР. TV KISS – Интеллектуально- Развлекательный Телеканал. Разделы: Кино, Кинозвезды, Кинокомпании, Афиша Столицы, Эксклюзивные Интервью с Артистами и др. TV KISS - это интернет-телеканал, в основе которого заложены интеллектуальные программы, передачи и интервью с развлекательным уклоном о кино, моде, жизни и творчестве известных людей и актеров. Телеканал имеет возможность собственного производства телепередач и видеосъемок, а также сотрудничает с разными партнерами в сфере киноиндустрии и моды.

Сейчас в запуске несколько своих телепроектов.

***Идет кастинг телеведущих.**

TV KISS ПРОДАКШН. TV KISS ПРОДАКШН - это производство любых фильмов, от индивидуальных, документальных до презентационных фильмов или видео-клипов.

***Если Вам нужно снять фильм о Себе и сыграть в нем одну из главных ролей или эпизодических, создать презентацию именно о Вас, о том, что Вы хотите рассказать и показать другим, то Вы можете обратиться в TV KISS ПРОДАКШН. Также у Вас есть отличная возможность создать корпоративный фильм для компании.**

TVKISS - ФОТО и ВИДЕОСТУДИЯ! Новая Фото и Видео-Студия площадью более 1500 кв.м в центре Москвы (6 залов с разными готовыми интерьерами).

КИНОКЛУБ «FILMCLUB»

Кино-Клуб представляет серию интеллектуально – развлекательных вечеринок (PARTY) с участием Известных актеров Кино и Сериалов, куда приходят кинематографисты, режиссеры, продюсеры, сценаристы, актеры, актрисы, артисты, модели, певицы, а также начинающие актрисы-актеры. На фоне мероприятий Кино-Клуба создаются новые проекты, такие как: КИНО! СЕРИАЛЫ! ТЕЛЕПРОЕКТЫ! ТЕЛЕШОУ!

В программе мероприятий КИНОПОКАЗЫ и ВОКАЛЬНЫЙ КОНКУРС!

Зарегистрируйтесь на сайте www.womenstime.ru и Вы сможете получать не только свежие статьи и интервью журнала, но и приглашения на все мероприятия и новости от TV-KISS.

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ (в течение 3-х месяцев, с июня по сентябрь 2012) - **ТЕЛЕШОУ «КИНОЗВЕЗДА» ВОКАЛЬНО - МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАРАОКЕ – КОНКУРС.**

Конкурс будет проходить в трех номинациях:
Профессионалы
Полупрофессионалы
Любители

Главный Приз – съемки в одном из трех планируемых сериалов: «Телевизионщики», «Кастинг» и «Как Выйти Замуж».
Второй Приз – телеведущая на телеканал.
Третий Приз – публикация интервью в женском журнале Women`s Time.
Жюри телешоу – звезды кино, сериалов и кинорежиссеры.
Принять участие в ТЕЛЕШОУ КИНОЗВЕЗДА могут девушки от 16 до 35 лет.

Дорогие наши читательницы!

Вам предоставляется уникальная возможность изменить свою жизнь! Вы можете прийти на предстоящий конкурс, как претендент, так и, как гость мероприятия, и получить массу положительных эмоций и удовольствия.

Вам понравится! Мы гарантируем!

Телешоу дает возможность заявить о себе, своих талантах. Если у Вас есть желание, мечта «сняться в кино», попробовать себя «телеведущей», эта возможность для Вас.

*Также идет кастинг режиссеров, кастинг сценариев: комедийные и психологические жанры.

ИНТЕРВЬЮ С АЛЕКСАНДРОМ ЛЮБАЩЕНКО

WT: - Каждая ли женщина может стать актрисой?
А: - Из моего опыта, я считаю, что режиссер подбирает себе актрису исходя из того, соответствует ли этот человек в жизни данному персонажу по характеру и поведению.

WT: - Если женщина хочет раскрыть себя в той роли, которая ей дается тяжело в жизни, может ли она через съемки в подобной роли, раскрыться в реальной жизни?
А: - Считаю, что может и **ей даже нужно сняться в такой роли, если женщина хочет расти и самосовершенствоваться в личностной росте.** Участие в съемках кино и сериалов дает возможность женщине посмотреть на мир совершенно с другой стороны, ведь ощущение, что за тобой, за твоим поведением на экране следит не один, а несколько миллионов людей, позволяет ей взглянуть на себя с другой стороны и увидеть, как свои положительные, так и отрицательные качества в характере. Через роль в фильме женщина преображается и в реальной жизни. **Знаю по личному опыту - через съемки в сериале моя самооценка выросла не в один, а в несколько раз – я добился того, что хотел.**

WT: - Что Вы можете рассказать о судьбе?
А: - Судьба - такая штука, что ты никогда не знаешь, что она сейчас тебе приготовила. Расскажу Вам свою историю. Волею судеб меня пригласили в 2011 году в Сочи, как актера и кино-продюсера на международный фестиваль моды «Бархатные сезоны в Сочи», где я выступил и как актер, и привез известных артистов кино. Три дня длилась работа, после я спланировал остаться в Сочи на неделю или две! Но я всегда хотел иметь возможность купаться в зимнем море каждый день, и обстоятельства сложились так, что я остался в Сочи на целый год. Я встретил интересных людей, которые мне помогли в ЭТОМ от Всей Души! Они приняли Меня, как родного - Большое им Спасибо! Так сбылась моя потребность в гармонии с природой – морской, водной стихией (вода зимой в море +8). Так мне друзья сказали, что я овладел искусством «медитации».

WT: - Что главное в том, чтобы не пропустить свою судьбу и как чувствовать свой путь?
А: - **«Не пропустить свою судьбу»**: в последнее время о судьбе, как о понятии, мало кто вспоминает, или рассуждает о том, какой смысл несет в себе это понятие «Своя Судьба». Судьба – это то, что происходит с тобой на протяжении всей твоей жизни и как не странно, но любой твой поступок может в корне все изменить и ты никогда не узнаешь, как бы «это» было по-другому – можешь только пытаться спрогнозировать или представить!

«Как чувствовать свой путь»: НАДО быть всегда самим собой внутри и снаружи - не подстраиваться под других, как это бывает; не боятся выделиться, потому что у тебя свое мнение, а не как часто бывает - шаблоное «одно на всех»!

WT: - Ваши пожелания нашим читателям?
А: - Любите и будьте Любимы! Занимайтесь Любимым Делом! Творите! Пробуйте Себя в том, что Вы считаете правильным! Созидайте! Улыбайтесь почаще, и Вам воздастся по заслугам!

С уважением,
Редакция Women`s Time

Сайт: www.tvkiss.ru
Тел..+7 (985) 966-70-10 / +7 (968) 655-00-05

Воздух ТВОРЧЕСТВА

В гостях у журнала Women`s Time Актриса Театра и Кино Марина Орлова.

Марина - очень яркая, творческая личность, беседа с которой вдохновляет и воодушевляет каждого на новые свершения. Марина всегда всего добивалась и добивается сама. В ее юном возрасте, список ее работ уже можно сравнить с репертуаром состоявшихся актеров.

Талантливый человек талантлив во всем. О карьере певицы Марина мечтала с детства. Первую свою песню Марина написала в 3 года, которая позже стала саунд-треком к фильму, где она снималась. На сегодняшний день Марина написала более 80 песен и сотрудничает со знаменитыми композиторами России и Зарубежья.

Привычка с детства качаться на качелях и сочинять одновременно музыку и стихи, является ключевым вдохновением Марины. Именно поэтому в ее квартире в Москве посередине комнаты висят качели, да и вся квартира сделана в стиле детской комнаты, в стиле ее детской мечты. Да и кто, как ни она сама, смогла бы подарить себе любимой, именно такое сказочное поле творчества.

С 2007 Марина начала сниматься в кино. Художественные фильмы и телесериалы с ее участием - на всех каналах центрального телевидения. На сегодняшний день на её счету более 30 кино-ролей. Зрители ее знают по фильмам «Пассажирка», «Маргоша», «Кремлевские курсанты», «Барвиха», «Стиляги» , «Родные люди»и многим другим. Марина работает не только с мэтрами Российского кино, но и с зарубежными. Она снималась в Китайском кино, а так же в Индии во Франции и Америке.

- Тема нашего номера «Факты и Действия». Были ли в Вашей жизни определенные факты, основываясь на которых, Вы предприняли действия, изменившие Вашу жизнь?

- С самого детства, когда всех детей просят встать на стул и прочитать стихотворение, после чего всем говорят: «Да-а-а Артист будет!», я в «это» тоже искренне поверила и подумала, что это правда. Раз взрослые говорят – значит, так оно и есть. И это сподвигло меня к действию - приехать в Москву и чего-то добиться.

- Ваша самостоятельная жизнь началась с переезда в Москву,

были ли какие-то сомнения и колебания по поводу такой перемены в жизни?

- Было страшно, и совсем не то, что здесь в Москве не получится, а то, как родители отреагируют, что они скажут, потому что родители меня не отпускали даже позже 8 вечера гулять. Я из многодетной семьи, а родители мои строгих правил, и за мной, как за самой младшей, приглядывали как следует. В итоге, они меня так и не отпустили - я сбежала из дома, поэтому мне и была страшна их реакция.

- В Москве Вас приняли практически во все ВУЗы, в которые Вы поступали, чем Вы всех так поразили?

- Своей неподготовленностью. Потому что спустя несколько лет я уже сама сидела в приемной комиссии, слушала этих абитуриентов, и они все очень похожи друг на друга, они пытаются быть правильными, им кто-то рассказал, каким должен быть абитуриент, который поступает в ВУЗ. Они все читают одно и то же: Басню Крылова «Ворона и лисица», Пушкина, Достоевского, Толстого. А у меня была такая спонтанная, но очень оригинальная программа, я читала стихи из песен Земфиры, еще басню, которую мой папа рассказывал на всех пьянках в Пятигорске, я и сама была очень непосредственная. Я была такой, какая я есть, не старалась быть лучше или хуже.

Марина в совершенстве владеет английским языком, что помогло ей дополнительно окончить Актерскую школу Ли Страсберга/The Lee Strasberg Theatre & Film Institute/, Лос Анжелес, США, актерский факультет, в 2011году.

- Во всех Ваших интервью Вы говорите о работе, о съемках, о семье, а как же любовь?

- Любовь иногда случается, но о ней стараешься не говорить, потому что боишься сглазить, может быть, и это не совсем предмет для обсуждения. Мы, творческие люди, не хотим напоказ выставлять свое личное. Но так получается, что люди знают о многих фактах из нашей жизни, с одной стороны это здорово, а с другой, тяжеловато бывает.

- Вы пишете песни, есть ли в Вашей жизни те, кто вдохновляет Вас на написание новых текстов?

- Да, есть. Вообще конечно чаще всего меня вдохновляют мужчины, и причем такие - с плохим характером, те, которые меня обижают и мне не подходят, из-за которых я плачу, но это не значит, что мои песни очень слезливы, наоборот они с таким юмором, с самоиронией. И чем большим «кретином» окажется мой избранник, тем оригинальней получается песня. Знаете, я когда-то проследила такую математику, что чем больше у меня было чувство, тем большее количество песен я написала. Если это была просто какая-то легкая влюбленность или увлечение, то я писала 1-2 песни, если что-то посерьезнее - песен 5, и все-таки моим рекордом было, когда я написала 18 песен, посвященных одному человеку – я поняла, что это настоящая любовь.

- Какого мужчину Вы хотели бы видеть рядом с собой?

- Тоже творческого обязательно, потому что я не представляю, как я буду жить с кем-то, кто не понимает сам воздух творчества. Например, если бы мой муж был инженером или программистом, вряд ли он понимающе отнесся к тому, что я пришла бы домой в 3 часа ночи, а может и под утро. И это не значит, что я где-то гуляла, у меня были просто ночные съемки или съемки в других городах и странах. Я, в принципе, не идеальная жена в этом плане.

- Вам удалось добиться таких успехов, сыграть столько ролей, получить признание в столице, какие качества помогли Вам в этом?

- Я думаю, **мне помогло то, что я не хотела покорять Москву.** Очень многие сюда едут именно в этой целью, а я приехала, потому что я очень любила и люблю этот город, потому что мне нравилось то, чем я хочу заниматься, и у меня не было таких амбиций, что я лучше всех, я вас всех покорю. Нужно наоборот - дружить, и Москва чувствует Ваши намерения.

- Какая у Вас жизненная установка?

- Возвращаясь к Земфире, которую я читала на поступлении, у нее была чудесная песня, в которой была строчка: «Кто мне сказал «не получится», если мне хочется – сбудется». Когда мне совсем бывает плохо, и я, как любой человек, на какое-то время теряю уверенность в себе, я вспоминаю эту песню, и долго слушаю ее.

- Какая роль для Вас самая любимая?

- Мне очень нравится моя роль в сериале «Кремлевские Курсанты», потому что моя героиня, Ника, меня многому научила, т.е. она была такой, какой бы мне хотелось быть. Она была еще более уверенной в себе, чем я, она всегда добивалась того, чего хотела, при этом - она всегда была честной, всегда добивалась правды, боролась за свою любовь и никогда ее не отдавала

другим девушкам, которые тоже претендовали.

- Чем бы Вы еще хотели заниматься в будущем?

- В первую очередь, я конечно актриса, у меня актерское образование, и люди меня знают, как актрису в основном. Но сейчас такое время, что не обязательно заниматься чем-то одним, особенно творческим. Можно заниматься разным, и я думаю, лет через 10, мне было бы скучно быть только актрисой, нужно идти еще к чему-то и развиваться. Поэтому, уже на сегодняшний день, я занимаюсь не только актерской профессией, я уже успела поработать на радио, на телевидении в передаче «Хочу знать», я выступала автором текста, написала песню вместе с композитором Виктором Чайка для Анжелики Агурбаш, потом я, как композитор, писала музыку к фильмам. Я просто пишу песни, слова и музыку, пою и свои песни, и другие, я в этом чувствую себя очень уютно и думаю, в будущем, буду поднимать еще планку и стану продюсером, стану ли режиссером, еще не знаю, мне кажется - это больше мужская профессия, но как говорится: «Пути Господни неисповедимы».

- Мы слышали, что Вы планируете выпустить свой диск, правда ли это?

- Да, собственно на это я трачу все свои гонорары. Я все время записываю, перезаписываю, аранжировка - это очень сложно, сложно найти своих музыкантов, которые сыграют так, как это звучит в моей голове. Я работаю без продюсера на сегодняшний день, так как я встречалась со многими продюсерами и получала много предложений, но условия были довольно кобальными. Я считаю, что на этом этапе я добилась достаточно многого, и при всей моей огромной любви к музыке, я не готова начать настолько сначала, чтобы работать за 100 долларов в месяц и жить в ожидании чуда, при этом не иметь никаких прав на то, что я сама сочинила.

- Каковы Ваши жизненные приоритеты?

- Только работа, потому что у меня сейчас нет ни детей, ни мужа, когда они появятся, они скорей всего работу сдвинут на второе место, а сами займут почетное первое. Я, конечно, люблю свою семью, но они живут в Пятигорске. Я иногда стараюсь туда ездить, но чаще всего они приезжают ко мне. Работа для меня действительно самое главное, это для меня то, что я очень люблю делать.

- А как отличить одно от другого, работу от своего призвания?

- Призвание – это то, чем хочется заниматься не за деньги, это когда ты не можешь этим не заниматься. Вот как музыка у меня, мне же за нее пока не платят, я просто пишу и сочиняю, получается, я на нее даже трачу больше. Но я верю, что если что-то упорно делать, то это рано или поздно достигнет своих результатов.

- Что Вы можете посоветовать нашим читательницам? Как им найти свое призвание?

- Нужно, во-первых за собой следить, за тем, что тебе нравится. Потому что очень часто, из каких-то самых «глупых глупостей» вырастают профессии. Как я уже говорила, я из Пятигорска, и когда я еще училась в школе, была знакома с Сеней Слепаковым, который сейчас в «Камеди Клаб». Он учился тогда в медицинском, и, наверное, думал, что медицина - это все-таки серьезная профессия. Но он очень любил КВН, сочинял всегда шутки, на чей-то взгляд они были глупые, кто-то просто смеялся, это было не больше, чем увлечение. Но видимо оно было таким сильным, что оно переросло в профессию, он теперь большой продюсер.

Нужно не стесняться своих увлечений, а наоборот, их развивать и ничего не бояться. Пробовать и еще раз пробовать.

Что бы я посоветовала еще, это **не отступать. Если Вы чего-то захотели, нужно быть очень упертым, идти и идти, стучаться во все двери, если их закрывают искать форточки, т.е. не останавливаться. Мир на самом деле очень маленький, и можно поехать куда угодно, и если у Вас есть какой-то потенциал, то всем нужны люди талантливые. А вообще, человек не ленивый и не завистливый, никогда не пропадет.**

Благодарим Марину Орлову за очень вдохновляющие слова, ее откровенность и искренность.
С уважением,
Мария Прокопчено

Мы рекомендуем фильм «Женщины» как для приятного просмотра, так и для переосмысления жизни и своих ценностей, восстановления тех качеств и ролей, которые обязаны быть в женщине на первой линии.

Фильм ЖЕНЩИНЫ 2008 США

Режиссер: Дайан Инглиш
В главных ролях: Мег Райан, Аннетт Бенинг, Ева Мендес.

/Цитата/ «… Люди становятся красивыми, когда от них исходит уверенность», – утверждает Дебра Мессинг.

Суть фильма: самореализация, личностное становление, самодостаточность и внутренняя сила.

Фильм помогает осознать ошибки и выйти на верный путь к себе. Фильм помогает обрести естественный авторитет среди семьи и близких людей. Фильм дает практические решения.

/Цитата/ «Зачем избавляться от любви, когда её и так трудно найти?»

/Цитата/ «Кто-то, так или иначе, однажды нас предает, или один раз по-крупному или миллион раз по-мелочи».

Осознанное расставание иногда возрождает саму себя. Иногда развод – это возврат к себе, способ найти себя. Фильм заставляет посмотреть на проблему развода с другой стороны. Часто всё, что мы хотели сделать в молодости, мы забываем, как только выходим замуж. Роль жены, матери, быт бессознательно уводит в сторону… и развод, как средство расставить ценности по местам, как нельзя кстати.

/Цитата/ … «Красота у нас внутри. Надо только быть самой собой. Очень важно понять, кто ты среди этих обращений, различных культурных требований, как себя вести», – говорит в конце фильма Мэг Райан.

/Цитата/ … «Самое замечательное в нас, женщинах, что в нас столько всего намешано! Быть женщиной – это дар», – слова Джады Пинкетт Смит.

Удачного просмотра и решительных действий на пути к себе!

Фильм «Женщины» в хорошем качестве и все рекомендуемые фильмы Вы можете найти в нашей группе – http://vk.com/womenstime

С уважением,
Редакция Women`sTime

Болгария – страна вина и любви.

Испокон веков Болгария славится своей особой культурой. Ею пропитана вся сущность страны – древние традиции в виноделии, истории, кулинарии. Про красоты Болгарии, ее вина и людей слагались песни, которые пел древний Орфей, писали философы и поэты, например, Гомер в Илиаде.

Культура сопровождается традициями и обрядами. Один из них – Святой Трифон. В Этнографическом музее города Пловдив иконописцами древности Святой Трифон изображен «очень болгарским», с серпом для подрезания лозы в руках. Предшественник его – это фракийский «Дионис». Напомним, что Траки, они же Фракийцы, населявшие территорию современной Болгарии, были соседями афинян и македонцев.

О славе фракийских вин, производимых на территории сегодняшней Болгарии писал восторженно Гомер. И по сегодняшний день орудия труда и утварь фракийцев археологи находят по всей Болгарии.

5-6 тысяч лет назад наши предки оценили вино с его легким веселящим эффектом и использовали в своей мифологии, в мистериях Диониса.

Балканы считаются родиной виноградной лозы. В Болгарии лоза всегда была частью жизни людей, и поэтому ее воспринимают как сакральный символ, взять хотя бы праздник святого Трифона Зарезана. Позже вино было принято в виде символа христианства – как кровь Христова.

Раньше Новый год начинался с весны, со времени, когда пробуждается лоза, а заканчивался год когда собирали хлебное зерно. С принятием Христианства появились поверья о том, что христианские святые «подрезают» лозу, чтобы она возродилась.

SINCE 1936
Villa Vinifera
wine-cellar
www.villavinifera.ru

«Вино полезно для жизни человека...
оно сотворено на веселие людям...»

Ветхий завет.гл.31,ст.31-34

Где вино, там и еда и любовь. Романтические чувства и ощущения причастности к таинству священнодействия, когда Вы откупориваете бутылку элитного вина, имеют огромную притягательную силу, которой невозможно противостоять.

Такое мнение о винах старинной винодельни Villa Vinifera приходилось слышать не раз. Винодельня, что расположена в селе Брестовица под городом Пловдив, начинает свою историю с 1936 года, и ее этнологи бережно сохранили и передали нам свои знания о взаимосвязи вина с едой, принципах их сочетания, правилах подачи. Сегодня последователи тех виноделов дадут нам свои рекомендации.

ВИНО И ЗАКУСКИ

Вино плохо сочетается с закусками, так как закуски, как правило, содержат продукты, которые не совместимы с вином – это салатные соусы с уксусом, маринованные овощи, чеснок, грейпфрут.

БЛЮДА И ВИНА. ЧТО С ЧЕМ?

● Мясо хорошо комбинируется с различными видами вина. Главное – понять для себя, какова Ваша цель: если Вы хотите подчеркнуть вкус мяса, то тогда выберите полнотелое вино со свежими и яркими кислотами, а если вы хотите дополнить трапезу, то отлично подойдет мягкое мясистое красное вино.

Теплые мясные блюда потребуют вина с ярким и выраженным фруктовым ароматом, а холодные мясные – требуют выдержанного вина, со сбалансированной кислотностью.

Например, баранина – это мясо с ярко выраженным ароматом, к ней подойдет яркое выдержанное красное вино. Особенно из сорта винограда Мавруд, и особенно «Villa Vinifera Mavrud reserve» 2008 года.

МИСТЕРИЯ ВКУСА ОТ VILLA VINIFERA

● Цыпленок или индейка подаются к столу либо запеченные , либо тушеные с гарниром. В зависимости от этого палитра вин здесь может быть от белых, свежих во вкусе и цветочных на запах, до розовых, средне-плотных, сохранивших свою фруктовую свежесть но уже проявляющих силу и тело во вкусе.

Выбор вина и подбор блюд к нему это – тонкая наука, требующая обширных знаний в области кулинарии и культуры виноделия. Не зря в уважающих себя ресторанах этим занимаются специально обученные и опытные сомелье, дабы помочь гостям ощутить и насладиться вкусом еды, которую изысканнейшим образом дополнит вино и позволит пережить незабываемые впечатления.

Вино – это один из полезнейших напитков, знакомых человечеству. Оно определенно обладает силой как афродизиак.

Вино это любовный эликсир, и как считают на винодельне «Villa Vinifera», ни один вечер с любимой не может обойтись без бутылочки любимого вина.

«Villa Vinifera» делится некоторыми рецептами афродизиаков, с которыми запросто можно очаровать любую девушку. При этом, не следует забывать, что женщины обожают мужчин которые умеют готовить, тем более, если они делают это хорошо!

РЕЦЕПТ «КАЗАНОВА» ОТ VILLA VINIFERA

Великий итальянский любовник, который жил 200 лет назад говорил: «Я всегда любил хорошо приготовленную пищу и хорошее вино… все что может возбудить мое любопытство».

Про Казанову, определенно уважающего афродизиаки, говорят, что его любовные встречи всегда сопровождало вино. Специфический вкус и аромат блюд великого любовника сделали его незабываемым.

«Villa Vinifera Winery» приоткрывает кулинарные тайны короля удовольствия.

Заказ - 8 (926) 2299541

«УТКА КАЗАНОВА»

Для приготовления понадобятся следующие продукты:
1 очищенная промытая утка
1 кг. яблок (ароматных, например антоновки)
500 гр. грецких орехов
50 гр. сахара
100 гр. меда
100 гр. ракии (рекомендуем «Cuve Originale Royal Villa Vinifera»)
Вино (белое, «Шардоне» «King's Wine Villa Vinifera»)

Натираем крупно на терке кислые яблоки.
Толчем чеснок и орехи вместе с сахарным песком.
Фаршируем утку этой смесью.
Выкладываем утку на противень и ставим запекаться в разогретую духовку при 180-220 °С. Периодически поливаем утку вином и переворачиваем.

Из меда и ракии приготавливаем соус, который немного подогреваем. За 5-10 минут до готовности поливаем утку частью этого соуса.

Перед сервировкой на стол выкладываем утку на подходящий противень, заливаем ее остатком соуса меда и ракии, украшаем зеленью и сервируем.

Завершающим штрихом вечера, несомненно, как нас учил Казанова, будет другой шедевр от винодельни «Villa Vinifera» – изысканное вино «Roze Mavrud Reserve Villa Vinifera» охлажденное до 12-14 °С градусов.

«Villa Vinifera» и маэстро Казанова гарантируют Вам незабываемые наслаждения!

Борис Кючуков.

Сотрудничество с Владиславом неоднократно показало и нами проверено: общение с ним имеет своего рода волшебство, знакомство с ним приносит исполнение желаний!

Владислав Жёлтиков

Профессиональный Ведущий

/актер театра и кино, телеведущий, телепроекты на РТР, НТВ, СТС, РЕН-ТВ, ТВЦ/

Организация Свадеб

Составление Сценария Мероприятия

Организация и Проведение Развлекательных и Концертных Мероприятий

Шоу-программы
Юбилеи
Розыгрыши
Презентации
Банкеты
Корпоративные вечера
Выпускные вечера

+ подбор помещения / украшение зала / составление букетов / музыкальное оформление (живая музыка, ди-джей, караоке) / фото и видеосъемка / подбор артистов

+7 (906) 747 7590

Владислав Жёлтиков

САМЫЕ ЯРКИЕ БРИЛЛИАНТЫ НА ОДНОЙ СЦЕНЕ!

Свершилось!

Торжественное открытие «Фонда Поддержки и Развития Художественного Творчества» состоялось в первые дни лета на знаменитой концертной площадке ресторана «Шале Берёзка». Волнительное для многих событие, похожее на сказку, оказалось вовсе не мифом, а самой настоящей реальностью!

В этот вечер на одной сцене зажглось сразу несколько маленьких звёздочек, которые уже в ближайшем будущем будут волновать умы и сердца миллионов - ведь именно к этому ведёт идея организации «Фонда Поддержки и Развития Художественного Творчества», создателем и руководителем которого стала популярная блюзовая и эстрадная певица, известный вокальный аранжировщик и гениальный музыкальный педагог, **ЛЮДМИЛА СОКОЛОВА**.

* Широкой общественности Людмила Соколова известна сотрудничеством с DJ Smash - именно её голос звучит в песне «Новая Волна», которая принесла певице престижную Музыкальную Премию «Бог Эфира». Являясь артистом скорее камерным, чем стадионным, Людмила Соколова, тем не менее, нередко появляется и на большой сцене, чего стоит хотя бы её участие в гала-концерте «Песни Для Аллы» в Крокус Сити Холле, дуэт со Стасом Михайловым на его сольном концерте на сцене Кремля, выступления на общероссийских праздниках на Красной Площади, большое сольное музыкально-театральное шоу, представленное в «Международном Московском Доме Музыки», которое и дало старт созданию «Фонда Поддержки и Развития Художественного Творчества». Одной из особенных страниц в творчестве Людмилы Соколовой является её деятельность в качестве вокального аранжировщика. Людмила создаёт первые вокальные версии песен, те самые заготовки, которые «копируют» многие популярные артисты, дублируя каждый тон, заданный Людмилой, перенимая каждую её находку. Это редкий талант, которым Людмила Соколова делится не только с эстрадными артистами, но и с юными дарованиями, только начинающими свой путь и нуждающимися в указании правильного и естественного пути развития своего таланта - именно потому Людмила широко востребована как педагог. Среди поклонников Людмилы Соколовой сотни фамилий богатых и влиятельных, «своей любимой певицей» её называет даже сама Примадонна российской эстрады, Алла Пугачёва.

Открыв концерт своим сольным номером и объявив о создании фонда, Людмила уступила сцену будущим звёздам. Ведущими программы стали юная талантливая певица и актриса Паулина Анис и маленькая, но уже достаточно популярная артистка Софья Лапшакова. Конечно, девчонки не остались в стороне от концерта, а приняли в нём самое непосредственное участие. Паулина Анис его торжественно открыла, а Софья Лапшакова подвела яркую логическую черту.

* **ПАУЛИНА АНИС** обрела первую большую популярность благодаря появлению в одной из центральных ролей в клипе Димы Билана «Я Просто Люблю Тебя», собравшем в российском интернете более 5 миллионов просмотров. Многочисленные показы видеоклипа на главных телеканалах страны, и его долгое пребывание на вершине чартов, сделали Паулину Анис по-настоящему узнаваемой. К тому моменту в творческом багаже Паулины уже имелись телевизионные и кинематографические роли, например, съёмки в имиджевой рекламе телеканала Jetix и роль в фильме «Дети Индиго».

Настоящим открытием для поклонников Паулины Анис стала её музыкальная карьера. Первое же видео на англоязычную песню «Let Me Laughing» попало в чарт телеканала МУЗ-ТВ и эфир других музыкальных каналов. В настоящее время Паулина Анис заканчивает работу над дебютным альбомом, в Интернете доступны 3 видеоклипа на основные синглы будущего альбома, выпуск которого запланирован на осень 2012-го на одном из крупных российских рекорд-лейблов. Особыми сюрпризами на пластинке обещают быть звёздные дуэты и каверы на популярные мировые хиты.

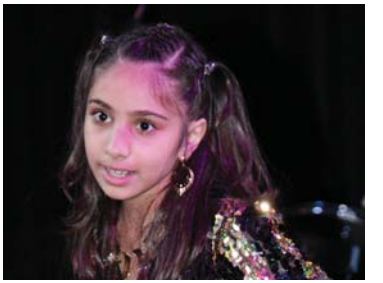
* **СОФЬЯ ЛАПШАКОВА** является победителем многочисленных международных вокальных конкурсов, финалисткой «Детской Новой Волны» 2011 и соведущей таких крупномасштабных мероприятий, как «Рождественская Песенка Года 2012» и фестиваля художественной гимнастики «Алина 2012». Софья не ограничивается только этим: ее песни вошли в ротацию Детского Радио, и даже такие известные исполнители, как Алексей Чумаков и группа «5ivesta Family», пригласили ее снятся в своих клипах.

Паулина и Софья возложили на свои хрупкие плечи ответственность за ведение большого концерта, на котором блистали звёзды совершенно разных жанров - от классической эстрады до кантри, рока, ритм-н-блюза и популярных современных танцевальных течений. Одна из участниц концерта, Алиса Кожикина, покорила публику своим артистизмом и тонким юмором.

* **АЛИСЕ КОЖИКИНОЙ** 8 лет. С 4-летнего возраста она занимается вокалом в студии «Прислушайтесь к сердцу» города Курчатова Курской области, ходит в музыкальную школу на два отделения: фортепьяно и вокал.

Участвует в городских спектаклях и театральных постановках. В своём юном возрасте она имеет множество Первых премий и Гран-При на ряде международных конкурсов, таких как «Роза ветров 2010» (г. Москва), «Созвездие Орла 2010», «Праздник Детства 2011» (Санкт-Петербург), «Созвездие молодых 2011», «Звезды нового века 2011», «Славься Отечество 2012; Балтийское созвездие 2012». Алиса приглашена российским участником в международный конкурс «Бозторгай» (Казахстан 2012 г.). Также Алиса стала финалисткой «Детской Новой Волны 2012».

Одним из самых ошеломительных сюрпризов концерта стало выступление кантри-ансамбля «Весёлый дилижанс». Весёлые песенки под аккомпанемент гитар и перкуссий заставили танцевать весь зал!



* **«ВЕСЁЛЫЙ ДИЛИЖАНС»** существует в 3-м поколении участников. Первый состав этой группы был номинирован на ГРЭММИ в 2003 году. Новый состав образован в 2008 году, и, несмотря на юный возраст участников, группа «Весёлый дилижанс» стала лауреатом Международных фестивалей творческой молодёжи в Польше в 2010 году, в Германии, в Дрездене в 2011 году, в Пекине в 2012 году. В багаже группы также выступления на фестивале кантри-музыки в Финляндии «Crown&Country», Фестивале «Мамакабо», «Пущинском фестивале ансамблей». Коллектив стал почётным гостем первого фестиваля «Кантри Мост». В июле 2010 «Весёлый дилижанс» выступил на первом Российско-Американском фестивале блюграсс-музыки в Вологде, проходившим под патронажем Генерального Консульства США в Санкт-Петербурге; в июне 2011 «Весёлый дилижанс» представлял Россию на международном фестивале блюграсс-музыки EWOB 2011 в Голландии; в июле 2011 «Весёлый дилижанс» стали участниками фестваля «Блюграсс на Уральских горах» в Екатеринбурге. В составе группы шесть ребят это: Ярослав Панков, 11 лет, акустическая гитара, губная гармошка; Ксюша Фёдорова, 11 лет, акустическая гитара, мандолина, вокал; Вячеслав Моргунов, 10 лет, контрабас, бас-гитара; Егор Меликаев, 12 лет, гитара, добро; Лиза Карпачёва, 16 лет, банджо, барабаны; Денни Маврин, 10 лет, барабаны, перкуссия.

Весьма пикантным и увлекательным моментом концерта стало выступление юной индианки Эльлоры Тумадин и коллектива индийского эстрадного танца "G-Taal". Ребята ещё очень юные, а двигаться и зажигать умеют так, что равнодушным к восточной музыке не удаётся остаться ни одному зрителю.

* **ЭЛЬЛОРА ТУМАДИН** исполнила главную зажигательную роль в композиции «Craizy Kiya Re». Она родом из Индии, из южного штата Пондичери. Практически с самого рождения Эльлора влюблена в танец и музыку, и любую музыкальную композицию может великолепно исполнить без лишней подготовки. Эльлора пробует себя в различных направлениях танца, она получила 2 призовых места в соревнованиях по спортивному латиноамериканскому танцу, занимаясь в течение двух лет в школе «Мегаполис». Также она занимается в музыкальной школе, играет на фортепиано.

* **АНСАМБЛЬ «G-TAAL»** существует меньше года. В сентябре

2011-го его основала известная танцовщица и хореограф Элеонора Маргорина. Участники коллектива - влюбленные в индийский танец дети от 7 до 10 лет, живущие и учащиеся в городе Сергиев Посад. Меньше, чем за год, они не только научились танцевать современные и традиционные индийские танцы, но и стали участниками многих фестивалей детского танца, например, индийского праздника «Холи» (г. Москва), победителями нескольких конкурсов танца, включая международный конкурс индийского танца «Амма» (г. Москва), а также областного конкурса детского творчества в городе Сергиев Посад. Коллектив «G-Taal» тесно сотрудничает с индийским хореографом Нитином Ратхи, выпускником Делийской Академии танца Шьямака Давара, который и подготовил детей к выступлению.

В самое настоящее путешествие - в глубину музыки 20-го века – зрителей увлекла талантливая 13-ти летняя певица Ирина Застрогина. Она исполнила классический хит «Hit The Road Jack» и авторскую блюзовую пьесу, покорив ей самых настоящих романтиков.

* **ИРИНА ЗАСТРОГИНА** уже участвовала в музыкальных состязаниях: «Славянский базар» 2007, она является победительницей конкурса «Мода и Таланты 2010», полуфиналисткой «Детской Новой Волны» 2011 и 2012 года. Свой профессиональный творческий путь артистка начала с 4 лет: первое выступление состоялось на сцене Кремля в программе «Песня на двоих» (с Вячеславом Добрыниным и Львом Лещенко). Ирина мечтает представлять Россию на Детском Евровидении, и, конечно, записать сольный альбом.

Целую волну рок-адреналина в зал выплеснул харизматичный мачо Павел Артёмов. Как самый настоящий большой и взрослый артист, он мастерски овладел вниманием публики, заполнив своей энергетикой всю сцену. Теперь все знают, кто станет новой рок-звездой!

* **ПАВЕЛ АРТЁМОВ** является серебряным призёром Национального отборочного конкурса песни «Детское Евровидение 2009», полуфиналистом конкурса «Детская Новая Волна 2010», лауреатом и финалистом множества международных фестивалей в России, Черногории, Молдове: «Пять Звёзд 2006», «Юные Таланты Московии 2007», «Лейся Песня 2008», «Male Scale 2009». Павел имеет опыт участия в шоу Димы Билана, Олега Газманова, в мероприятиях, посвящённых кинофестивалям, организуемым «Домом Кино». Павел часто снимается на телевидении, в художественных фильмах, телевизионных сериалах и является востребованным актёром дубляжа.

Утончённая элегантная красотка Таня Гусева ошеломила публику необычной, высокой причёской и танго-репертуаром на немецком языке. В пляс пустились самые маленькие зрители.

* О себе **ТАНЯ ГУСЕВА** заявляет: «Я не такая, как все. Когда все играли в песочнице - я играла в театре. Когда все играли в классики – я играла в шахматы. Когда все учили английский - я учила немецкий. Говорят, в каждой девушке есть тайна... Так вот, я - тайна, завёрнутая в головоломку, которая закручена в загадку. Я думаю, что история будет благосклонна ко мне, так как я собственноручно собираюсь её писать».

В бездну романтики присутствующих на концерте меломанов увлёк яркий музыкальный экспериментатор Валентин. Он доказал, что настоящая музыка может быть универсальна и нравиться всем, независимо от жанра или вкуса.

* **ВАЛЕНТИНУ** всего 14 лет, и на протяжении всего этого времени музыка занимает одно из первых мест в его жизни: он учится в музыкальной школе, играет на фортепиано и гитаре. В течение четырех лет был солистом театра-студии «Непоседы». В составе этой группы Валентин выступал на многих концертных площадках России (Кремль, Лужники, Олимпийский), и даже за рубежом. В 2011 году, в составе трио «Последние Романтики», он принял участие в концерте-съемке «Рождественская Песенка Года 2012». Валентин является лауреатом Фестиваля «Поколение Next», серебряным призером конкурса «Гордость Нации», финалистом конкурса «Пять Шагов к Олимпу 2012», полуфиналистом «Детского Евровидения 2012». В своем творчестве Валентин предпочитает соул, фанк музыку и R&B, но пробует себя и в новых. Его мечта - побывать в США и пообщаться Бруно Марсом. Валентин стремится получить хорошее музыкальное образование, набраться опыта у зарубежных коллег и делать качественную отечественную музыку.

Один из главных диско-гимнов, «I Will Survive», в своём неповторимом прочтении публике представила юная R'N'B-дива Александра Клюс.

* **АЛЕКСАНДРА** родом из молдавского города Бельцы. В своём творчестве она собирает как этнический национальный репертуар, так и красивые романтические баллады. Конечно, ни один артист не может обойтись без современной танцевальной музыки, и, благодаря яркой внешности и мощной харизме Александры, любая песня превращается в настоящий суперхит!

И, пожалуй, самым долгожданным моментом праздничного концерта стало выступление юной, но уже состоявшейся и востребованной поп-звезды по имени Рагда. Она исполнила хиты «Hold On I'm Coming» из репертуара Пришез Уилсон (Eruption) и Ареты Франклин, легендарный рок-стандарт «Baby, I'm Gonna Leave You» (Led Zeppelin), суперхит «Rolling In The Deep» (Adele) и красивую блюзовую балладу «If I Ain't Got You» (Alicia Keys).

* **РАГДЕ** всего 10 лет, но она успела стать настоящей сенсацией в мире современной музыки. Её имя пока ещё не особо известно массовой публике, но в кулуарах индустрии, и на устах людей, принимающих серьёзные решения, оно стало нарицательным. Уже через полгода, без её участия не будет обходиться ни одно серьёзное музыкальное мероприятие а пока, не теряя времени, Рагда пробует себя в новых жанрах. В последние дни апреля она пробилась в финал конкурса «Детская Новая Волна 2012», который пройдёт с 15 по 17 августа в Крыму, в легендарном детском летнем лагере «Артек». Количество больших серьёзных площадок, которые покорила Рагда, уже пошло на десятки. Кремль уже покорён, дальше - западные сцены, где о Рагде уже знают и весьма ей интересуются.

Большой подарок гостям этого вечера достался от музыканта Владимира Ковалёва, он предварил сольный мини-концерт Людмилы Соколовой классическим музыкальным номером «Josephine». И вот, кульминация мероприятия: на сцене сама Людмила Соколова. Легендарные «Como Quieres» и «Cantos De Sirena» в сопровождении дуэта «Imperial Dance» и хит всех времён и народов «Simply The Best», во время исполнения которого, вместе с Людмилой на сцене появился детский коллектив «Dream», устроивший самую настоящую феерию - море танца и океан эмоций!

*** ДЕТСКИЙ КОЛЛЕКТИВ «DREAM» -** это проект благотворительного фонда «Чистое небо» для детей-сирот, а так же детей из многодетных и трудных семей. Он основан на уникальной силе искусства, здесь танец рассматривается не только как возможность полноценного эстетического и физического развития, но и, в большей степени, как средство реабилитации, улучшения эмоционального и психологического состояния детей. Особенность проекта, в том, что изначально от ребят не требуется никаких специальных хореографических навыков.

В процессе работы раскрывается внутренний мир, творческие способности ребенка, формируются личностные качества, навыки общения и взаимодействия с окружающими. Детство, связанное с занятиями музыкой и танцами, помогают детям расти и развиваться, выражать радость и переживать горе.

Программа мероприятия оказалась настолько насыщенной, что можно с полной уверенностью считать: старт «Фонда Поддержки и Развития Художественного Творчества» успешен! С этим знаменательным событием руководителя Фонда, певицу Людмилу Соколову, пришли поздравить её коллеги и друзья из Московской Патриархии, НИИ Школьных Технологий, представители бриллиантовой компании «Yanush Gioielli», журналисты издания женского журнала «Women's Time», оказывающего генеральную информационную поддержку. На торжественное мероприятие также были приглашены представители многих влиятельных СМИ: журнала «BillBoard Russia», холдинга «Комсомольская Правда», «Русской Медиагруппы», телеканалов «МУЗ», «Россия 1», «Style», «TV Kiss», «Prime Time TV» влиятельных интернет-порталов NewsMusic.ru, Tophit.ru, информационных агентств Интермедиа, РИА-Новости и многих других.

Официальный старт работе фонда будет дан в начале сентября 2012 года, а в летние месяцы сотрудников Фонда ждёт напряжённая работа по его запуску. «Фонд Поддержки и Развития Художественного Творчества» - проект, в своём роде, единственный и поистине уникальный, его работа направлена на выявление талантливых детей и помощь им в поиске и нахождении своего собственного неповторимого пути развития. Пожелаем удачи создателям Фонда и его сотрудникам, они делают важное дело!

С уважением, Денис Соколов

Читайте на нашем сайте www.womenstime.ru в выпуске №1 (5) женский журнал Women`s Time статью «Новая Звезда по имени Рагда», где юная звезда блистает на обложке журнала.

Официальный сайт Людмилы Соколовой – www.ludasokolova.com www.ludasokolova.ru

РЕВОЛЮЦИЯ ДОСТУПНОЙ РОСКОШИ ОТ "BACI LINGERIE"

Baci Lingerie" ("Бачи Ланжери"), что в переводе с итальянского означает “поцелуй”, – это бренд роскошного американского женского белья, успевший стать одним из наиболее востребованных в России.

Бренд "Baci Lingerie" дебютировал с White Collection на Международной выставке нижнего белья в Лас-Вегасе в апреле 2010 года. Посетители увидели инновационное эротическое женское нижнее белье. В октябре 2010 года бренд "Baci Lingerie" появился и на российском рынке.

На сегодняшний день немногие производители нижнего белья могут похвастаться наличием в своем ассортименте изделий, которые могли бы удовлетворить запросы широкого круга потенциальных покупателей. Как правило, коллекция создается узконаправленно: либо практично, либо сексуально. "Baci Lingerie" соединяет в своей продукции модные тенденции современной агрессивной сексуальности с всегда актуальными классическими нотами. Каждая женщина, остановившая свой выбор на нижнем белье "Baci Lingerie", будет чувствовать себя уверенной, желанной и неповторимой.

Марка белья "Baci Lingerie" дарит женщинам множество образов. С одной стороны – это дерзкий стиль и жгучая эротика, с другой – гармоничность и изысканность каждого наряда. И это белье может позволить себе каждая женщина в мире. Лозунг торговой марки – революция доступной роскоши.

На 2012 год география распространения ТМ "Baci Lingerie": Англия, Франция, Германия, Скандинавия, Испания, Австрия, Австралия, Новая Зеландия, Канада, Венгрия, Бельгия, ЮАР, ОАЭ, Латвия, Эстония, Бразилии, Китай, Россия и это не предел.

Ежегодно "Baci Lingerie" расширяет свой ассортимент. Коллекция «накладные ресницы» прекрасно дополнила первую коллекцию нижнего белья. Вторая коллекция белья “Black label” удовлетворила вкусы покупателей, знающих себе цену. В этом году появится на российском рынке коллекция игровых костюмов.

Новые коллекции, такие, как нижнее белье для невесты, белье для мужчин, товары для стильной жизни, массажные масла и другие аксессуары запланированы на будущее, чтобы закрепить успех "Baci Lingerie".

Продукцию торговой марки "Baci Lingerie" можно приобрести в магазинах «Он и Она» или сайте http://3sekreta.ru/.

Адреса магазинов «Он и Она» в Москве:
м. Парк Культуры, Фрунзенская наб., д. 2/1
м. Марьина Роща, ул. Советской Армии, дом 17/52.
м. Теплый Стан, Профсоюзная улица, вл. 154-А.
м. Речной вокзал, Ленинградское шоссе, д. 106, к. 1.

ВЫХОД на ВЗЛЕТНУЮ ПОЛОСУ

Продолжение эксперимента («Эклер и суровая реальность», №4 (4) и «Работа над Собой», №5 (5)).

Итак, Марине предстояла репетиция первого свидания с мужчинами, работа над собой еще не закончилась. Взяв за основу статью «Правила Первого Свидания» (WOMEN`S TIME №1 (1) ВЕСНА 2011), Марине нужно было пройти самый большой страх, она с ужасом думала о том, что ей придется на первых свиданиях произносить фразу: **«Я вот сижу и думаю, если бы мы поженились, прожили год и развелись, сколько бы страсти было бы в наших отношениях!»**

… «Конечно же, любой мужчина заинтересуется таким поведением женщины»… - продолжала думать Марина, - **«Есть сила притяжения или нет, будет он другом, станет возлюбленным на время или будущим мужем – станет понятно после первого расставания» - фраза, которую надо было сказать и получить факты.**

Как и большинство женщин, Марина была уверена, что после слова «замужество» мужики разбегаются в разные стороны.

Но есть слово надо. Месяц ушел на чтение, перечитывание множества статей, на осознание, на различный опыт. В итоге Марина отвязалась от претензий к мужчинам, перестала думать, что они ей что-то должны и она им тоже. Она отпустила привязки к сексу и влечению, стала спокойно относиться к внешнему виду мужчин. Она могла уже воспринимать спокойно совершенно разных мужчин без ярлыков, симпатии или антипатии, настроившись на человеческие отношения.

№1. Одно из главных приобретений – Марина для себя проиграла и пережила **вариант сценария, что она вообще не выйдет замуж,** и поняла, что это не самое главное в жизни. Было очень тяжело, много слез, желание уехать, убежать спрятаться, даже приходили мысли пожить в монастыре, побыть одной, подумать, но в один прекрасный день все изменилось само собой – как говорят «раз и все».

Дела, заботы, суета. Так прошло 3 месяца, в течение которых были и полезные миниэксперименты.

№ 2. «Мужчина, помогите мне перейти через лужу» - стоя перед лужей в диаметре около 3 м, попросила я проходящего мужчину, рассказывает Марина. Оценив ситуацию (он окинул взглядом меня и взвесил свои возможности), мужчина понял, что он «Тарзан», нежно подхватил меня на руки и перенес на другую сторону. Улыбнувшись и поблагодарив его, мы пошли каждый в своем направлении.

№ 3. Придя на родник и набрав воду, я попросила мужчину помочь донести бутыль (19 л) до машины. На что, мужчина, с большим удовольствием, помог мне, я поблагодарила его, и мы оба получили удовлетворение.

Марина поняла, что обращаться к мужчинам не только можно, но и нужно. Это позволяет ей быть слабой хрупкой женщиной, а каждому мужчине рядом с ней быть настоящим сильным мужчиной.

Одним утром позвонила приятельница и сказала: «я знаю, что тебе нужно, приезжай», и Марина поехала. Они встретились и поехали. Приехав на место, они зашли в офис, и тут Марина поняла, что они пришли в брачное агентство. После непродолжительного разговора, хозяйка агентства дала Марине заполнить анкету. Она недолго думая решила сыграть в эту игру, в конце концов, она ничего не теряет, ведь надо применить на практике давно готовый сценарий»…

В милой беседе они начали рассматривать претендентов на роль мужа. И тут Марине предложили сходить на свидание с мужчиной, которого увидела в этой роли хозяйка. Все для Марины выглядело как шутка. Но никто не шутил, хозяйка набрала номер телефона и передала Марине трубку.

- Алле, - прозвучал голос мужчины.
- Здравствуйте, это Марина.
- А я Владимир.
После нескольких фраз, Владимир пригласил на следующий день Марину встретиться. Марина, уже имеющая несколько инструментов для верного общения, ответила, что будет свободна только в конце недели. Владимир, записал номер телефона Марины и сказал, что сам перезвонит.

Накануне свидания, как и договаривались, Владимир позвонил Марине и назначил встречу у памятника Пушкина на Тверской.

№4. Пользуясь ценным советом своего друга: **«у тебя должен всегда быть порядок в сумочке, машине, гардеробе, тогда этот порядок будет и твоей жизни»,** на следующий день, основательно подготовившись, Марина отправилась на свидание. Марина посетила салон красоты, привела себя в идеальный порядок, **положила под замочек в дамской сумочке, вдохновляющее ее нижнее белье и все, что придает ей уверенности в себе, в том числе и «талисман безопасности»** (подробней в выпуске WOMEN`S TIME №1 (1) «Тайны Дамской Сумочки»).

Наблюдения за собой и мужчинами со стороны, показали, что **мужчина смотрит на женщину постоянно, поэтому надо всегда быть женственной, красивой, ухоженной и искренне улыбаться.**

По дороге к памятнику Пушкина Марина успела собрать все Московские пробки. Телефон звонил, не переставая, через 2 часа она все еще ехала, ей было неловко за опоздание, и она предложила Владимиру двинуться ей навстречу, на что он просто ответил: «я дождусь тебя, мне удобно». Надо было сразу предпринять какие-то действия, чтобы ей стало тоже удобно.

№5. Марина поняла, что если мужчина заинтересован, он будет ждать столько, сколько нужно. И тут же Марина с горечью вспомнила свидание недельной давности, где она также после салона красоты ехала на свидание, и, задержавшись на полчаса, не застала пригласившего ее мужчину на месте. Он объяснил свое отсутствие необходимостью уехать по делам. Очень ее просил подождать, но Марина сделала шаг вперед – она бесповоротно уехала домой. Она в нем больше не нуждалась. И на его звонок у нее был лишь один ответ – «ты упустил свой шанс».

№6. Ей стало легче, но нужно было проходить тут же новый уровень: **«в следующий раз пусть мужчины приезжают туда, где ей будет удобно».**

Понимая, что она все еще стоит в пробке, Марина прибегла к женской хитрости, позвонив Владимиру, она сказала, что нуждается в его помощи, и он должен подойти к месту, где она припаркуется. Владимир охотно согласился и пошел ей навстречу … один квартал… второй… и … еще пять, затем несколько перекрестков, он, недоумевая, опять набрал ее номер: «Марина, где же Вы?»

К этому времени Марина смогла выиграть время и вырваться из пробки, она уже подъезжала к идущему ей на встречу, Владимиру.

Сразу нашлось место для парковки, он радостно вручил ей розы, они прогулялись по скверу… зашли в ресторан… сели за столик…заказали кофе и продолжили знакомство.

№7. Марина отрепетировала дома сценарий «первого свидания» заранее со своим другом и получила массу открытий. Все работает! Мужчины хотят на ней жениться, прожить с ней всю жизнь и вместе воспитывать детей. Настоящий мужчина, заботливый муж и замечательный отец для ее детей дремлет в каждом.

№8. Надо говорить о том, что хочешь спросить у мужчины в самом начале отношений – в первой встрече, перевести фразу

в шутку, а реакция будет реальной и продолжение отношений тоже. Время точно не придется терять. И не забыть предупредить вдохновленного мужчину, что доступ к его интригующему телу он получит минимум через 3 месяца. Трех месяцев точно достаточно, чтобы подружиться, но, а если мужчина хочет только секса, то он уж точно пропадет и больше не появится. И не надо, зато женская гордость и уважение себя как женщины и человека, как друга, прежде всего, возрастет многократно!

Чтобы добиться устойчивого результата: «предложения от мужчины руки и сердца», Марина была решительно настроена на повторение одного и того же сценария с разными мужчинами столько раз, сколько необходимо до момента, когда она уже «счастливая жена, женщина, мама, партнер и друг». Состояние, что она пройдет столько разводов и свадеб, сколько нужно, успокоило ее нерешительность, и глубокое спокойствие поселилось в ее душе.

И что вы думаете, ей не пришлось говорить все, что она отрепетировала. Владимир говорил с ней только о создании семьи, о детях и разных приятных мелочах.

№9. Слова «ты моя принцесса» звучали постоянно, но Марина корректно отказалась от продолжения встреч, это был не ее тип мужчины, **не проскочила искра, на следующее утро не было желания продолжить,** что, в общем- то **и было ключевой проверкой на совместимость.**

Внутренние изменения Марины, ее свобода от привязок и сохранение дружеской ноты принесли результат.

Любимый друг Марины неожиданно активизировался, он проявлял заботу во всем, в каждой мелочи он становился все лучше и лучше. Химия, чувства, интрига – все говорили о том, что Марина двигалась в верном направлении и … еще совсем немного, и она пройдет первое замужество, второе, третье **через «первые свидания»,** придя к осознанным ответственным отношениям, да и какая разница – она состоялась.

№10. Страх развеялся, она открылась миру мужчин.

Цитата: «Изменив свое мышление и осознав, что все люди разные, с разными качествами и, научившись принимать и накапливать процесс внимания и благодарности от многих мужчин и женщин, Вы незаметно приобретаете своего, как недостающий пазл в явлении «счастье» (WOMEN`S TIME №1 (1) ВЕСНА 2011, статья «КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ ЖЕНЩИНЫ. НАУКА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ»).

Продолжение следует…

Марине предстояли дальше не только репетиции и встречи с новыми интересными мужчинами, но и, получая предложения замуж, нужно было сохранить и возможность оставаться свободной. После предложения замуж, нужно было не побоятся сказать: «Я согласна. Но! Давай сразу договоримся, если мы поженимся, и я вдруг тебе надоем, то мы сядем за стол, все обсудим и легко разведемся, ты свободен». После нескольких секунд нужно продолжить : «Но, а если ты меня разочаруешь, то мы также легко расстанемся». В этой фразе скрыта большая сила свободы… и в то же время в ней кроется ответственность за выбор быть друг с другом. Зато страх ошибиться улетучивается от искренней договоренности партнеров…

С уважением,
Ольга Горобец
независимый эксперт

Ольга Горобец

MANGOX
THE PRIVATE COMMUNITY

19 мая 2012 г. в Москве в отеле «Hilton Ленинградская» успешно прошел 2-ой международный семинар **«Think Big Forever».**

Семинар был организован немецким частным сообществом **Mangox The Private Community** при содействии журнала **Women's Time** и других партнеров.

Семинар явил собой яркое и эффективное сочетание актуальной информации по разным, но связанным темам:

- по личной безопасности при использовании банковских карт от Константина Канивец с ссылкой на материалы **Commerzbank (ООО "Мелиориус", Россия)**;

- по инвестициям от главы управляющей компании **Service Line AG (Лихтенштейн) Марко Ланза**;

- мотивационного тренинга от швейцарского бизнес-тренера **Мирко Рибуля (Ribul AG)**;

- информации о возможностях и своевременности совладения в актуальных направлениях от создателя сообщества **MANGOX** и интернет-стартапа **OJOOO** Дариуса Краковского.

Порадовала глаз публика, среди которой, помимо мужчин, было и много прекрасных представительниц женского пола. Многие из них возглавляют собственные компании. Кроме того, было приятно увидеть на таком семинаре совсем молодое поколение - некоторые участники были с детьми, которым они решили с ранних лет прививать финансовую грамотность.

Все они пришли за ценной информацией и, судя по услышанным нами отзывам, получили ее.

После выступлений спикеров их окружали участники, осыпая вопросами. Так, Марко Ланза разъяснял специфику финансовых продуктов своей компании, а также детали эксклюзивного предложения для членов сообщества **MANGOX**. Мирко Рибуль был в восторге от взаимодействия с нашими людьми в ходе тренинга и пригласил всех на продвинутый курс в Дубаи.

Речь Дариуса Краковского была, в первую очередь, адресована членам сообщества **MANGOX** и акционерам **OJOOO AG**, которых в зале было много. Но, в то же время, эта информация не оставила равнодушным никого. Участники воочию увидели предысторию и дальнейшее видение становления нового яркого интернет-бренда. Возможно, о нем вскоре будут говорить чаще, чем о Google или Facebook.

Серьезная информация была разбавлена выступлениями креативной группы из числа членов сообщества **MANGOX**, которые выступили с танцевальным флешмобом и зачитали рэп о своем сообществе в брендированной одежде **OJOOO**.

А завершил семинар фуршет, на котором все смогли насладиться не только едой и напитками, но и наблюдать выступления артистов, а также еще раз персонально задать вопросы спикерам.

Пожелаем сообществу **MANGOX** проводить побольше таких интересных, актуальных мероприятий!

«MISS FASHION-2012» в гостях у Пьера Кардена!

Компания «Platinum Production», при поддержке телеканала «World Fashion Channel» и компании «Penny lane Reality» представила проект Юрия Душина

Прикоснуться к легенде, поздравить его с юбилеем, поразить красотой русских девушек, удивить мэтра коллекциями российских модельеров, ну и конечно же, порадовать его подарками и сувенирами из России, создать теплую атмосферу, оставить приятное впечатление о празднике, вот наше желание и цель всех участников проекта «Miss Fashion-2012» в гостях у Пьер Кардена!

Проект разделен на два тура, первый тур во Франции завершился чудесно! Роскошные красавицы, участницы, предоставленные для конкурса официальным партнером, модельным агентством «RF Models», буквально взбудоражили владения господина Кардена в Провансе, фотосессии проведенные на открытых улочках исторического замка «Маркиза дэ Сада», видео и фото сьемки на лавандовых полях Кардена в потрясающей коллекции от Марии Фоминой, буквально разбудили спящий, тихий Прованс, привели в полное изумление спокойных и чопорных французов! А вечерняя презентация участниц конкурса, которая прошла в центре средневекового города «Лакоста» и фиерическое шоу на главной улице 17 века, топ стилиста Георгия Кота, представленное нашим партнером, голанднской

компанией «KEUNE», привело в неописуемый восторг не только приехавших гостей из России, приглашенных гостей Кардена, но и всех жителей этого удивительного городка!

В финале вечерней презентации, от компании «KEUNE» были вручены подарки имениннику вечера, Пьеру Кардену, продюсеру Юрию Душину, председателю жюри Вячеславу Зайцеву, госпоже Галине дэ Буар, и всем участницам конкурса! А так же были учреждены специальные номинации; «Мисс Юность» для Насти Ивановой и специальная фотосессия для Богуславской Екатерины, от модельного агентства ленту «Miss RF

Вечер закончился по старой русской застольной традиции под водочку «Байкал» и с черной икрой от «Русского океанического торгового дома»!

Теперь мы будем с нетерпением ждать второго акта этого увлекательного шоу, так как по замыслу генерального продюсера компании «Platinum Production» Юрия Душина, финальное шоу и вручение официальных титулов пройдет в Париже у Пьера Кардена в его театре и всемирно известном ресторане «MAXIM».

Models-2012» получила Абрамова Яна, от издательства «SPA Media» титул «SPA Persona-2012» получила Шалудько Кристина, и номинацию «MISS KEUNE-2012» вручили Москалик Алене!

Элитная профессиональная линия Yon-Ka более 55 лет является эталоном воплощения в жизнь лучших традиций французской школы эстетической ароматерапии. Благодаря изысканным SPA – процедурам и эффективным препаратам натурального происхождения косметическая линия Yon-Ka завоевала доверие и признательность клиентов. Наличие препаратов для решения самых разных проблем и процедур различной продолжительности и стоимости обеспечивает широкий спектр почитателей Yon-Ka: от подростков до клиентов в возрасте 80 лет и старше, заинтересованных в результатах и предпочитающих натуральную косметику без агрессивного подхода.

Препараты для решения самых разных проблем обеспечивают широкий круг почитателей Yon-Ka, предпочитающих натуральную косметику без агрессивного подхода.

Бесспорным преимуществом косметики Yon-Ka является уникальный состав препаратов, ключевыми компонентами которых являются эфирные масла. Квинтессенция Yon-Ka – пятерка эфирных масел: лаванда, кипарис, розмарин, тимьян и герань, – золотой нитью проходит сквозь всю линию препаратов Yon-Ka – лицо, тело, солнечную и мужскую коллекции. Эта ароматическая композиция в сочетании с эфирными маслами других растений обладает мощным потенциалом воздействия как на кожу, так и на весь организм в целом.

Наступивший год стал годом обновления бренда. Этому знаменательному событию были посвящены бизнес встречи по всему миру, где представлена косметика Yon-Ka. В Москве 18 апреля в Банкетном зале Pin-Up Rooms собрались более 100 гостей, где состоялось торжественное открытие новой страницы в истории развития бренда Yon-Ka.

Yon-Ka приготовила множество приятных сюрпризов для своих ценителей: в рецептуры препаратов введены дополнительные активные ингредиенты, витамины, антиоксиданты; многие формулы обновлены и усовершенствованы; модифицированы препараты для профилактики старения; разработаны новые anti-age препараты «STIMULASTINE», и планируется выпуск новой линейки «AGE GLOBAL» с максимальным воздействием при выраженных признаках старения кожи; будет использоваться более удобная, современная и стильная упаковка. А также Yon-Ka приняла важное стратегическое решение и ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ПАРАБЕНОВ в составе своих косметических средств.

Препараты Yon-Ka широко известны и признаны во всем мире благодаря исключительному качеству, которое гарантирует мгновенный и продолжительный эффект от их применения.

«Изменение имиджа бренда с сохранением его основ в соответствии со всеми его ценностями: натуральностью, научным подходом, безопасностью, компетентностью, а также разработка новых препаратов были долгим и сложным испытанием, – признается ***Катрин Мюльталер****, генеральный директор компании Yon-Ka. – Сегодня, мы чрезвычайно гордимся результатом и рады представить Вам новое лицо Yon-Ka!»*

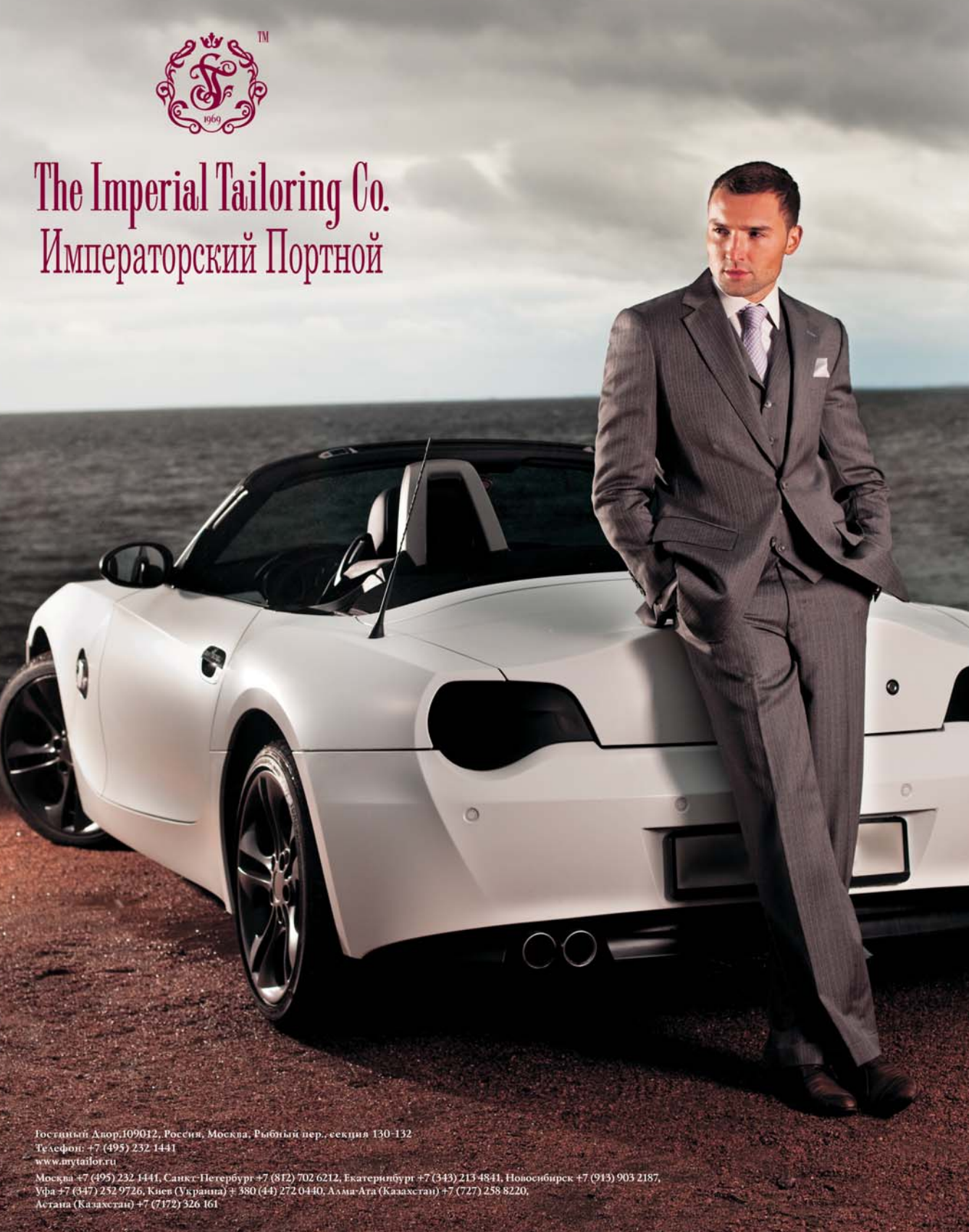
PASSION ART
ГАЛЕРЕЯ ОКСАНЫ ТУМАДИН

“ВЫСШАЯ ВОЛЯ”

Вы можете заказать Свою Уникальную Картину
8 (926) 246 9025 / artbody@mail.ru

Галерея Оксаны Тумадин
125047, Москва, ул. Долгоруковская 23А, офис 306А

Посетите наш сайт
www.tumadin.ru / разделы: выставка – продажа и галерея


1969
The Imperial Tailoring Co.
Императорский Портной
Гостиный Двор,109012, Россия, Москва, Рыбный пер., секция 130-132
Телефон: +7 (495) 232 1441
www.mytailor.ru
Москва +7 (495) 232 1441, Санкт-Петербург +7 (812) 702 6212, Екатеринбург +7 (343) 213 4841, Новосибирск +7 (913) 903 2187,
Уфа +7 (347) 252 9726, Киев (Украина) + 380 (44) 272 0440, Алма-Ата (Казахстан) +7 (727) 258 8220,
Астана (Казахстан) +7 (7172) 326 161

CHORON

DIAMOND

ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

www.choron.ru

INDIA BELGIUM RUSSIA SINGAPORE U.A.E LUXEMBOURG