

СОДЕРЖАНИЕ

ЖИЗНЬ И СУДЬБА

2 **Анна Ребрик:**
«Я решила открыть новую главу
в истории нашей фабрики»

8 **Виктория Андреянова**
О «модной» судьбе России
и своем профессиональном
счастье

14 **Наталья Палинова:**
«Для молодых настало
время возможностей!»

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ — ЛЮБОВЬ НА ДЕЛЕ

18 **Наталья Котельникова:**
«Цель одна — помогать людям!»

22 **Екатерина Антонова:**
«Вместе — мы сила!»

БИЗНЕС И ТВОРЧЕСТВО

28 **Анастасия Троль:**
«Все мечты сбываются, когда
идешь своим путем»

30 **Лидия Гришина**
Целительная симфония
эфирных масел

36 **Ирина Лебедева**
О поиске своего пути
в творчестве, художественном
мышлении и японской
технике dipart

Невозможно вести
бизнес, если ты не
влюблен, не горишь
идеями



стр. 02



Нашим клиентам
хочется жить
осмысленнее, наполнять
свою жизнь хорошими
делами. И в этом мы
едины

стр. 08

Мы как телеканал
поняли свою задачу —
консолидировать,
объединять. Новые
имена — милости
просим!



стр. 14



Я ответственно делаю
то, что соответствует
моему призванию. И все,
кто меня окружают,
такие же

стр. 18

Дети — это такое счастье,
разве что-то сравнится
с этим! Отдаешь всю себя
до капли, но получаешь
в ответ значительно
больше



стр. 22

Анна РЕБРИК:

*«Я решила открыть
новую главу в истории
нашей фабрики»*



Заместитель директора фабрики «Смоленская вышивка им. М.К. Тенишевой», Анна Ребрик считает, что красота, любовь и увлеченность своим делом могут не только спасти мир, но и помогают эффективно управлять производством. Сделав успешную карьеру в банковском секторе, Анна 15 лет назад взяла на себя ответственность за развитие швейного предприятия с уникальной историей. В настоящее время это единственная в Смоленской области фабрика, входящая в Ассоциацию народно-художественных промыслов. Здесь умелыми руками мастериц создают продукцию, которая зарегистрирована Министерством промышленности и торговли, как «изделия высокого художественного достоинства».

Наша героиня уверена, что проявлением женственности и элегантности может быть не только красивое платье, но и изысканное убранство дома, красивая сервировка семейного стола. Правильно сочетая цвета и текстуры скатертей, салфеток, подушек, занавесок и другой текстиль, женщина может не только создать атмосферу тепла и заботы для своих близких, но и реализовать себя как творческая личность.

— *Анна, расскажите, пожалуйста, как Вы решились, имея экономическое образование и делая успешную карьеру в банковской сфере, взять на себя ответственность за развитие швейной фабрики, да еще с такой необычной историей.*

— Фабрика «Смоленская вышивка» — это наша местная достопримечательность, уникальное, практически единственное предприятие народного промысла на Смоленщине. Предприятию более 100 лет, и за это время оно выросло из народных мастерских до фабрики.

Когда новый владелец выкупил предприятие и предложил мне заняться развитием, спасти те традиции, которые чудом сохранились на производстве, я не могла отказаться. Просто решила, что если не я — то кто же?

— *Благодаря Вам, в название предприятия вернулось имя княгини Марии Тенишевой?*



— Да. Я пришла работать на фабрику, которая с 1991 года называлась «Смоленская вышивка». Но, подняв документы в архивах и проведя кропотливую работу в содружестве с нашими увлеченными специалистами, мы нашли подтверждения. Именно княгиня Мария Тенишева, которая всю жизнь поддерживала искусство, увлекалась меценатской деятельностью, просветительством, основала рядом со своим именем Талашкино и мастерские, чтобы местные крестьяне занимались ремеслами. Народные умельцы оказались невероятно талантливыми. Мужчины делали резную мебель, а девушки творили чудеса при помощи иголки — создавали искусную вышивку, которая получила историческое название «смоленская цветная перевить».

Судя по воспоминаниям современников, Мария Клавдиевна так любила Смоленск и окрестности, что даже вернулась сюда из Парижа, и, поселившись в Талашкино, принялась открывать школы, основала музей народных промыслов. Здесь она встретила своего второго мужа князя Тенишева, который поддерживал все начинания супруги.

Рядом с Талашкино Тенишева купила имение Фленово у разорившейся помещицы и превратила эти места в центр культурной жизни.

Ее имение даже прозвали «Русские Афины», а строительством местного храма Святого Духа, по просьбе княгини занимался Николай Рерих. Тогда же и были основаны те самые мастерские, которые, пережив революцию и все исторические перипетии, стали нашей фабрикой.

Я искренне счастлива, что внесла свой вклад: мы добились, чтобы сегодня наше предприятие носило имя основательницы — наше официальное название «Смоленская вышивка имени М.К.Тенишевой». Кстати, официального подтверждения, что наша продукция — это «из-



делия высокого художественного достоинства», также добилась наша команда.

— **Несмотря на бережное отношение к традициям, Вы основали и собственный, современный текстильный бренд. Расскажите об этом подробнее.**

— В 2018 году история фабрики продолжилась брендом Linen&Lace — «Лён и кружево». Конечно, когда я полностью разобралась во всех тонкостях текстильного производства, погрузилась в этот мир, влюбилась в него, мне захотелось создать что-то свое, новое, современное. Я начала собирать журналы о благоустройстве дома — за время моих путешествий накопилась большая коллекция изданий, где есть различные дизайнерские решения, показаны варианты комбинирования различных стилей. Это невероятно интересно: как сочетать текстиль с мебелью, с декором... Я признаюсь: это стало моим увлечением. Я и сама «горю» этим,

и заразила своих домашних. Каждое воскресенье у нас стало традицией создавать «красивый завтрак», для которого я придумываю самые необычные тематические решения сервировки.

Например, если у вас есть грешки или ракушки, можно оформить завтрак в «морском стиле» и сделать сервировку в синих тонах. Осенью можно обыграть тему листопада, золотой листвы, алых ягод...

Но, возвращаясь к вашему вопросу о новом бренде, я поняла, что для воплощения таких творческих замыслов, просто необходим современный домашний текстиль. И я решила открыть новую главу в истории нашей фабрики. Но, чтобы не разрушать магию исторического производства, было целесообразно зарегистрировать отдельный товарный знак, что мы и сделали. У нас это заняло два с половиной года.

— **Ваши идеи получили поддержку?**
— Меня поддержали все. В частности, мой муж вообще изначально



был уверен, что нужно двигаться в этом направлении. Мало того, он вообще мечтает о производстве полного цикла, чтобы не закупать ткани за границей, а выращивать сырье на своих полях, самим ткать, и самим отшивать продукцию из своей ткани. И все это мы начали еще до западных санкций, до ухода с рынка европейских брендов.

— **Однако! Взять на себя смелость конкурировать с популярных шведским брендом ИКЕА, а также Zara Home, который в большой мере удовлетворял спрос по данной категории продукции — это было чрезвычайно амбициозное решение.** — Я не сомневалась в успехе. А сейчас, в сложившейся ситуации, мы со своей продукцией просто красиво заполнили нишу, которую нам любезно освободили ушедшие западные гиганты.

Должна заметить, что успеху способствовал Центр «Мой бизнес», оплатив работы по созданию бренда. Благодаря Фонду поддержки пред-

принимательства мы закупили оборудование в Китае, расходные материалы и начали работу.

Мы до сих пор тесно сотрудничаем с Центром «Мой бизнес» и получаем поддержку в создании контента, получении разрешительной документации и прочее.

— **Судя по названию бренда Linen&Lace, вы отшиваете столовый текстиль: скатерти, салфетки и другую продукцию из льна. Почему вы остановились именно на этом материале? Потому что он в тренде? Или есть перспективы выращивать лен в вашем регионе?**

— Выращивать лен и ткать из него — это в перспективе, пока только на уровне идей. Лен — действительно лидер в мировой моде, это касается и домашнего текстиля. Это материал не только экологичный, но и великолепно выглядит и хорош в быту. Лен с добавками, например, с хлопком, с синтетикой, — доступен по цене.

Кроме того, вы не представляете, какая богатая палитра оттенков льна существует — это бесконечный мир сочетания цветов и простор для фантазии. У нас представлено более 50 оттенков для столового текстиля, например, только зеленого оттенка больше 8 цветов, это еще одно наше конкурентное преимущество. Ни один из упомянутых крупных брендов не предлагал такую палитру.

— **Как известно, любовью к красоте и уюту — это истинно жен-**



ское увлечение. И одним из самых простых и доступных способов создать уют в доме является использование текстиля и оформление стола. Как ваши клиентки вас находят? Вы помогаете им воплотить их фантазию?

— Нас принципиально нет на маркетплейсах, потому что у нас нет склада готовой продукции. Это связано с тем, что идет индивидуальная работа с каждым покупателем и это, вновь обращаясь к недавнему прошлому, наше конкурентное преимущество перед гигантами. Покупая продукцию там, женщины понимали, что это стандарт, растиражированный и повсеместный. Покупая нашу продукцию, наши клиентки уверены, что приобретают эксклюзив, поскольку изделия выполняются под размеры заказчика, учитывая размеры и форму мебели.

Этот комплект скатертей, салфеток окажется только у них в доме, и такой подарок больше не подарит никто. Например, у нас одна пара заказала комплект текстиля с вышивкой любимых птичек амадинов, на годовщину родителей. Мы выполнили заказ.

Сейчас все чаще люди заказывают персонализацию. Вышивают семейные монограммы, гербы. Нередко, в разработке «с ноля» помогаем им именно мы.

— **В данном случае, мы говорим о машинной вышивке, которая отличает изделия Linen&Lace от продукции народного промысла, где используется ручная вышивка.**

— Да. Но надо отметить, что машинная вышивка делается по индивидуальному эскизу. Как правило, заказчики уже предварительно понимают, что им нужно. Нам остается только сделать техническое исполнение. Но, если нужно от нас предложение, то приходят на помощь дизайнеры. Мы рекомендуем сочетание цветов и варианты вышивки — в нашем каталоге уже более 300 рисунков. Ес-



ли для особого случая нужно именно ручную вышивку, традиционную цветную перевить, мы такие заказы, конечно, тоже принимаем. Но изготовление занимает больше времени — до двух недель, без учета транспортной доставки. Стоимость изделий с ручной вышивкой и перевитью существенно выше.

Если наш заказчик находится, к примеру, в Москве, то изготовление продукции с машинной вышивкой по индивидуальному эскизу занимает не более трех дней, а без вышивки мы отшиваем заказ за один день, если есть срочность.

— **Вы не рассказали, как ваши заказчики находят вас.**





— Через соцсети и сайт. Иногда, просматривая красивые картинки домашних интерьеров и сервировки стола, наши будущие клиентки просто обращают внимание на изысканный стиль, а потом уже смотрят, кто производитель. Поэтому я часто устраиваю фотосессии с нашей продукцией. Это не только помогает рекламировать ассортимент, но и рождает невероятную творческую, вдохновляющую атмосферу в команде. К таким фотосессиям мы готовимся дружно и творчески. В обсуждении принимают участие все: дизайнеры, мастерицы, декораторы. Мы выбираем тему, придумываем картинку, подбираем место, где будут проводиться съемки. Очень красиво проходят съемки на природе: в саду, в лесу, на лугу — в зависимости от времени года. Мы делаем не просто рекламный пост, мы создаем историю — единения с природой, неповторимую атмосферу, вдохновение и сами для себя открываем нечто новое в нашей продукции.

Каждая такая фотосессия, опубликованная в соцсетях — это гарантированный приток новых заказчиков. Понятно, что у нас есть и постоянная клиентская база. Нас рекомендуют своим друзьям. По собственному опыту могу сказать, что создав один раз атмосферу уюта и красоты своим близким, уже просто невозможно остановиться!

— **Где вы покупаете ткань для своего производства, пока не стали сами производить?**

— Нас очень выручает Белоруссия. На первых этапах развития бизнеса, я сразу поставила для себя задачу, выбрать высочайшего качества материал. Никакие соображения цены, удобства и так далее не идут в сравнение с тем результатом, который мы создаем из хорошего льна.

Поэтому я сама ездила на фабрики, в поисках идеальной ткани. Это была целая глава в моей жизни: поездки по производствам, посещения

складов, подбор разных вариантов. Я закупала ткани на свои собственные деньги, пока не было оборотных средств. Но никаких уступок в плане качества ткани я все равно не допускала. Это сейчас дает свой результат. Нас признали, нас ценят, нам доверяют.

— **Был ли в вашей практике какой-то особенный, памятный заказ?**

— Да. Однажды нам обратилась женщина — event-организатор из Санкт-Петербурга. Она искала поставщиков текстиля для одной необычной свадьбы. Женихом с невестой были потомки династии Романовых. Мы отшили для них текстиль: дорожки, салфетки, а также переложили на вышивку их семейный герб. Свадьба состоялась в одном из лучших отелей в Париже, а мы отшили для нее текстиль.

Это наш повод для гордости. Можно сказать, для исторической гордости. Ведь продукция бренда Linen&Lace, переняла эстафету мастерских княгини Тенишевой, которая в начале прошлого века представила смоленскую вышивку на знаменитых «Русских сезонах» в Париже.

— **Хотелось бы от души, по-женски, спросить вас: ваше дело — это больше бизнес или это детище родное, для души?**

— Мое мнение — одно без другого не существует. Невозможно вести бизнес, если ты не влюблен, не горюшь идеей.

Мы создаем истинно женский продукт — домашний и столовый текстиль. Это символ семьи, уюта, благополучия. Мне легко быть предпринимателем в этой области, потому что я делаю продукцию, которую выбрала бы сама. Конечно, иногда хотелось бы быть более «железной» бизнес-леди, но я боюсь потерять баланс. Хотелось бы сохранить мягкость женщины, которая создает уют. ■

О «модной» судьбе России и своем профессиональном счастье

Виктория Владимировна Андреевна, российский дизайнер и художник-модельер, основательница модного дома Victoria Andreyanova, чья эстетика oversize минимализма с 1992 года собирает своих адептов по всему миру. Более тридцати лет ее бренд не утрачивает популярности. Мы попросили ее рассказать о том, как ей это удается.

— *Виктория Владимировна, индустрия высокой моды и прет-а-порте вынуждена меняться, надо использовать новые инструменты и каналы продвижения. Что нужно делать сейчас, чтобы удержаться на плаву?*

— Действительно, скорость изменений сегодня выросла в сотни раз. Поэтому важно оставаться в курсе событий, трендов и технологий. Один из важнейших трендов сегодня — жизнь в согласии с окружающей средой. Ответственность разделена между создателями одежды и ее потребителями, в тесной взаимосвязи этичного производства и этичного потребления. Гово-



ря о технологиях, я имею в виду не только новые волокна и новые машины, но и программное обеспечение, элементы диджитал маркетинга, способы продвижения.

Следующий фактор успеха — отношения, и, к счастью, он сохраняется вне зависимости от смены эпох. Обмен вдохновением и опытом с коллегами, прямое общение с клиентами, поддержка онлайн сообщества — все это важная часть моей работы, наряду с производством. Мне важно понимать, как меняются мои клиенты в связи с жизненными обстоятельствами, как модифицируются их предпочтения, потребности и образ жизни. Мне важно быть полезной.

Ну и наконец, секрет профессиональной устойчивости в бесстрашии. Вера и отвага помогают не застрять в прошлом, продолжать несмотря ни на что, внедрять инновации и надеяться, что все получится, и что все будет во благо. Упорство, труд и страсть к своему делу — главные слагаемые успеха.

— **Вы однажды сказали, что относитесь к одежде как к искусству, но ведь надо еще и зарабатывать деньги. Как удается соблюдать баланс между искусством и бизнесом?**

— За тридцатилетнюю историю бренда я научилась балансировать, это динамичный процесс. Понимание рынка, потребностей и желаний клиентов помогают найти компромисс и создать востребованную вещь, которая притом будет транслировать образ бренда. Базовые вещи нужны всем, утилитарность никогда не исчезнет из жанра прет-а-порте, но именно индивидуальность отличает одну марку от другой, и я не могу забывать об этом. Помимо этого, хранить верность творческим экспериментам помогают капсульные коллекции ограниченного тиража, где мы можем создавать смелые дизайны для тех, кто поистине разделяет цен-

ности Victoria Andreyanova. Зная, что это такие вещи, которые обычно выставляют на витрину бутика, чтобы привлечь ваше внимание и убедить зайти и увидеть всю коллекцию.

Еще один способ поддерживать творческую атмосферу — коллаборации с коллегами. Самые мои любимые — с моей дочерью, дизайнером Елизаветой Костюковой. Ее авангардный взгляд на моду покорил мое сердце, и теперь в каждой коллекции есть элементы ее работ. Также важно сотрудничать с самыми талантливыми фотографами и маркетологами. Ведь от того, как вещь запечатлеть в кадре, от того, как они расскажут ее историю, зависит сегодня и ее образ в социальных сетях, и продажи в интернет-магазине. Одну и ту же вещь можно показать как драгоценность, и как бледное ее подобие. Поэтому эта работа, эти мастера, ценятся на вес золота и известны в индустрии.

— **Покупатели какого возраста сейчас являются вашей целевой аудиторией и на кого планируете ориентироваться в будущем, чтобы обеспечить устойчивость бизнеса?**

— В маркетинговых отчетах наша основная целевая аудитория зву-



чит как 35+. Наши клиентки — яркие женщины, но не нарядами, а общим стилем и тональностью, женственные и уверенные в себе, обаятельные и бесстрашные. Невозможно остаться равнодушной не только к их интеллекту, но и к их острому и горьковатому чувству юмора. Это поистине огромное удовольствие — работать с такими женщинами.

— **Какие тренды последних лет останутся актуальными на ближайшие годы?**

— Вот несколько самых устойчивых трендов последних лет:

Экологичность — материалы, производственные процессы, переработка и апсайклинг.





Виктория с дочерью, дизайнером Елизаветой Костюковой в пальто из новой коллекции

Комфорт. После пандемии потребители не собираются отказываться от комфорта, и это уже не про домашнюю одежду, но и про офисную, и про вечернюю. Смокинг удобный как пижама — не фантастика, а совершенно реальный заказ нашего клиента.

Диджитализация — виртуальные показы и цифровая одежда.

Яркие цвета — как противовес тревожными будням.

Унисекс и гендерно-нейтральные дизайны, стирающие акценты между мужской и женской одеждой. Заветы Габриэль Шанель шагают по планете.

Внедрение традиционных ремесел в производство повседневной

одежды, поддержка малых предприятий и независимых художников.



Двусторонние капоры, сумка, жилет. Возможность носить на две стороны — концепт в рамках осознанного потребления

— *Где вы берете кадры, как воспитываете, мотивируете сотрудников?*

— В нашей индустрии встретить своего человека — большая редкость. Есть люди, с которыми мы начинали тридцать лет назад, некоторые работают с нами «со школьной скамьи» — пришли на стажировку и остались, с другими мы познакомились на специализированных мероприятиях, форумах, кого-то встретили в сети, а кого-то нашли с помощью агентства по подбору персонала.

Я высоко ценю каждого сотрудника компании, мы вместе много и усердно трудимся, учимся преодолевать кризисы и выходить на новые уровни этой сложной игры. У нас совершенно открытая горизонтальная структура с условной иерархией и развитой системой обратной связи. Думаю, это очень важно для продуктивной и доброжелательной атмосферы. Это всегда наш общий продукт и наш общий результат.

— *Как себя чувствует ваша компания в кризис?*

— Как и всем на рынке, нам сегодня сложно. Геополитика неумолима и глобальна, а наша работа вся соткана из нюансов. Для нас очень







важно благосостояние клиентов, потому что наша ниша — это не просто одежда, это самоощущение, эстетство и образ жизни.

— **Каковы ваши планы на ближайший год?**

— Шить сарафаны и легкие платья из ситца. Буквально, потому что мы продолжаем сотрудничать с Шуйскими ситцами, а в ближайших планах совместные проекты с другими компаниями, поддерживающими драгоценные традиционные ремесла. Не то чтобы мы делали из лимонов лимонад. Но есть ощущение, что этим людям нужна наша поддержка сейчас как никогда. А еще, что нашим клиентам сегодня хочется жить осмысленнее, наполнять свою жизнь по-настоящему хорошими делами. И в этом мы едины.

— **Как кризис отразился на ценах на ваши изделия?**

— Кризис отразился на всех комплектующих, и неизбежно повысил стоимость изделий. С большим уважением к коллегам, чья норма прибыли позволила не повышать цен, с восхищением к их грамотному бизнес-подходу.

— **Вы с сестрой поддерживаете друг друга. В чем секрет гармоничных отношений?**

— В любви. Когда счастье другого ничуть не менее важно, чем свое, а улыбка любимого человека — самая большая драгоценность, то и отношения строятся на очень прочном фундаменте. Сколько бы разногласий не было между нами, нет никого роднее сестры.

— **Ваши дети пошли по Вашим стопам?**

— Моя младшая дочь — потрясающе талантливый дизайнер, художник, иллюстратор и живописец. Я обожаю то, что она делает.

— **Самый запоминающийся подарок?**

— Он был маленький, но увесистый, ловил всеми гранями солнечные блики и измерялся в каратах.

— **Ваши увлечения (хобби)?**

— Я люблю рисовать. Насколько в юности все эти этюды наводили тоску, настолько сегодня они мою тоску развеивают. В моем саду столько цветов, а лето — такая большая маленькая жизнь, что нет конца моему вдохновению. ■



С сестрой, Екатериной Стриженовой — известной актрисой и телеведущей

Наталья ПАЛИНОВА:

«Для молодых настало время возможностей!»

Медиаменеджер, генеральный директор группы компаний Music Vox, продюсер и эксперт российского шоу-бизнеса: Наталья Палинова, — очаровательная женщина, которая уверенно себя чувствует в бурном океане отечественной музыкальной индустрии и как отважный капитан, управляет своим телевизионным «кораблем», держа курс на красивую музыку и талантливое исполнение, обходя рифы политических и экономических кризисов. Кстати, Палинова — единственная женщина-руководитель ведущего музыкального телеканала. Все ее коллеги по творческому цеху — мужчины, которые не всегда и не во всех ситуациях ведут себя галантно, так что судьба предназначила ей роль «сильной женщины», без вариантов.

— **Наталья Владимировна, Вас в шутку или всерьез называют «мамой шоу-бизнеса». Вы согласны с таким народным «признанием»?**

— Я слышала, что меня так называют. Я не против того, чтобы меня называли «мамой» в самом базовом, нормальном, человеческом смысле — все артисты для меня, как дети, талантливые, любимые, родные люди.

— **Действительно, ведь Вы дали дорогу многим молодым дарованиям.**

— Я всегда была сторонницей поддержки молодых талантов. На нашем канале с 2008 года в эфире программа «Раскрутка», куда мы ставим совершенно новые имена. Нам присылают по почте, а раньше приносили на дисках — новый материал, мы слушаем, проводим худсовет и выбираем то, что нравится. Неважно, что имя исполнителя никому не известно, главное, чтобы ощущался потенциал, талант. И мы часто угадываем. А недавно, на нашей ежегодной премии «Золотой Хит 2023»,

которая проходила в июне в Москве мы также отметили наших любимых артистов: Ларису Долину, Юрия Антонова, Николая Баскова, Дмитрия Маликова, Аниту Цой, Игоря Саруханова, Катю Лель и многих-многих других.

— **Актуальные исторические события коснулись и шоу-бизнеса. Артисты начали «выступать» не с песнями, а с политическими заявлениями. Многие популярные имена пропали с концертных афиш. В то же время появилось много патриотического контента. Как Вы на это смотрите?**

— Мне кажется, что каждый должен заниматься своим делом. Политикой пусть занимаются политики. У артистов, музыкантов, певцов другая миссия — духовная — они должны нести людям праздник. Испытание временем переживут лучшие. Нужно не забывать, что патриотика — это важная часть контента, но не весь контент. Как прожить без

песен о любви к Родине, к девушке, к маме... Эти песни на все времена.

Патриотика тоже бывает разная. Вот, например, SHAMAN год назад выпустил песню «Я русский». Он профессионал, безусловно и артист талантливый. Парень бился очень долго, чтобы народ его услышал, а когда его песня появилась в тиктоке — это произошло. Мне вообще эту песню прислали не профессионалы, а мои друзья из Тимашевска. А я смотрю: знакомый парень, я его видела на каком-то конкурсе, он ходил, ждал своей очереди. Полюбил народ — и пошла песня. А наряду с этим очень много артистов кинулись в патриотическую тему — и нет отклика в народе.

— **Какая музыка сейчас в моде? Каков секрет хита?**

— Я всегда думаю, что нет таких людей, которые услышав новую песню, могут предугадать станет она хитом или нет. Пока песня не уйдет в народ, ничего не ясно: только народ



определяет, есть у этой песни будущее или нет. Какая бы она не была распрекрасная, с точки зрения опытных профессионалов.

— **Наташа, расскажите, как Вы все-таки попали в шоу-бизнес.**

— 20 лет прошло с момента, когда я приехала в Москву. Я родом из городка Тимашевск, Краснодарского края. Мама меня растила одна, без мужа. Я была отличницей, активисткой, спортсменкой. Участвовала во всех праздниках — танцевала, выступала в роли Снегурочки на Новый год — зажигалка... С детства такая — вперед и с песней. Но в 16-летнем возрасте случилось то, что полностью перевернуло всю мою жизнь. Я попала в аварию. Мы с одноклассниками после школьной дискотеки на мотоцикле ехали домой. За рулем был мальчик, а я на пассажирском сидении. И там еще были ребята: девчонки, мальчишки. В итоге, мы врезались в препятствие, все побились, а у меня пришепся

удар на ноги. Меня, с большой потерей крови, почти в безнадежном состоянии, доставили в реанимацию. На одной ноге был оскольчатый перелом и ее спасли, а другую уже не удалось восстановить. Так, моя мама осталась с 16-летней дочерью инвалидом на руках.

— **Эта история тем больше впечатляет, что ваш секрет все узнали недавно — после интервью в популярном шоу «Алена-Блин». Большинство людей даже в ближайшем окружении понятия не имели о вашей проблеме и представить себе не могли, что вся ваша жизнь, по сути, — это преодоление, подвиг. Вы все время на виду, руководите огромным коллективом, вас постоянно окружает творческая молодежь — жизнь кипит и никогда никто не видел вас уставшей, негативной. Все знают, что Наталья Палинова — это царственная дама, в каких-то роскошных нарядах с пышной юбкой макси, всегда**

с улыбкой и идеальной прической, на красной дорожке под прицелом фотообъективов! Королева! И никто — ни сном, ни духом!!! Это как вам удается?

— Меня «раскрутила» на откровенность моя подруга, хороший журналист Алена Жигалова. Вы правы — я всю жизнь прячусь. Понятно, что иногда люди замечают хромоту, спрашивают: «А что с ногой?» У меня есть дежурная шутка: «Бандитская пуля!» И на этом все расспросы заканчиваются.

— **Ваша жизнь резко изменилась в юном возрасте — планы, девичьи мечты... На вашем месте другая бы сломалась... Что помогло выжить?**

— Я не буду лгать, что вот я сразу преодолела депрессию и все прошло бесследно. Был трудный период восстановления и осмысления. Мама со мной намучилась. Моя нога после перелома восстанавливалась очень трудно. Одиннадцатый класс я заканчивала на домашнем обучении. Были самые разные мысли: и о суициде, и чтобы меня Боженька забрал к себе во сне... Не забывайте, что Тимашевск — это маленький город, где все про всех все знают. Мама работала на молокозаводе, который помог нам очень — с медицинской, с оплатой операций. И, когда я уже начала ходить по улице, мне было понятно, что люди смотрят часто не мне в лицо, а на ноги... Это ужасно раздражало, но и мотивировало — наперекор всему я стала посещать дискотеку, танцевать, научилась делать вид, что у меня все в полном порядке. А потом пришла настоящая популярность.

— **С чего она началась?**

— В Тимашевске открылась региональная телекомпания. А моя учительница, которая знала, как я читаю стихи, пою и в театре играю, — предложила мне попробовать себя в роли телеведущей. Студия тогда была в какой-то квартире, набитой

аппаратурой. Мне сказали — читай Пушкина. Ну я прочитала — и прошла этот «кастинг». Меня взяли в программу с названием «Хорошее настроение».

В то сумасшедшее время, когда не было соцсетей, каждая семья считала для себя обязательным поздравить с днем рождения своего родственника в эфире местного ТВ. Заказывали поздравления, а я оглашала: «Дядя Ваня Иванов поздравляет свою жену и дарит ей стихи собственного сочинения, ну а потом и песню...» Целый день я это записывала, а когда с работы возвращалась пешочком домой, из каждого окна звучал мой голос!

Так в 18 лет я стала настоящей знаменитостью тимашевского масштаба.

— **Конечно и ухажеры появились.**

— Ой! За мной парни ухаживали как за настоящей звездой. Замуж я вышла в 20 лет. И об этом тоже узнал весь Тимашевск. Когда была моя свадьба, редакцию завалили сумками писем с поздравлениями. Родила я старшего сына, работала. И вот в Москве объявили слет региональных телеведущих. Наш канал был на хорошем счету, показывал высокие рейтинги — мы выходили в сетке ТНТ. Я приехала в Москву и поняла, что меня здесь никто не знает! Это

такое счастье! Я решила бежать из Тимашевска и строить новую жизнь в столице. В 29 лет я забрала 5-летнего сына и уехала. Мама меня во всем поддерживала. Она и в самом начале, когда произошла авария, не впадала в уныние, в жалость — заставляла взять себя в руки. Я тогда по ее требованию получила диплом экономиста, чтобы профессия была. Кстати, мне это всю жизнь помогает в работе.

— **Муж не поехал за вами?**

— С первым мужем мы разошлись. Я вышла замуж второй раз — у нас с Дмитрием скоро годовщина — 20 лет со дня свадьбы. Дочь уже взрослая, Александра.

— **Ну Москва, как известно, слезам не верит. Да и Вас не назовешь плаксой. Как удалось сделать карьеру в столице?**

— Во-первых, я сюда приехала с ребенком на руках, с незаурядным жизненным опытом и совершенно без иллюзий. Все это стимулировало работать, стремиться к достижению успеха и ценить поддержку хороших друзей. В Москве я устроилась на работу в крупную звукозаписывающую компанию. Мне очень пригодился мой диплом бухгалтера. Так я оказалась в шоу-бизнесе — общалась с артистами, заполняла договора и отчеты. И однажды мой коллега Александр Запорожец, который работал у нас в компании продюсером, сказал: «Ты же с телевидения? У тебя же есть опыт?» Он объяснил, что скоро открывается новый кабельный музыкальный канал, куда он сам планирует переходить и хочет забрать свою команду.

Тогда из музыкальных каналов в России было только МУЗ ТВ. А в конце 2004 года открылся Music Box. Идея канала была принципиально новая для того времени — зрители сами могли голосовать и отправлять заявки на понравившийся клип. То, что сейчас уже нормально, в начале 2000-х было прорывной технологией.

1 апреля 2005 года я начала работать на Music Box в самой низшей позиции редактора, а в 2011 году уже стала генеральным директором.

Сегодня группа компаний Music Box — это два канала: Russian Music Box — молодежный современный, ультрамодный, аудитория 16–30; и Music Box Gold для аудитории постарше — 25–45 — золотые хиты, музыка, проверенная временем.

Объем аудитории больше 10 млн, при том, что аудиторию «Триколора» никто не меряет, а их тарелки на каждом доме практически по регионам.

Мы собираем у музыкантов клипы, отсматриваем, отбираем, что подходит для эфира. У нас есть собственный продакшн. Есть новостные блоки — наши корреспонденты выезжают на разные события культурной жизни, есть чарты, дневники, программы. Конечно, преимущественно — музыка.

— **Ваша сетка вещания распространялась на весь мир. Что теперь, после введения санкций?**

— Санкции нас тоже коснулись. Когда из крупных сетей удалили российские каналы, мы пострадали. Не буду скрывать — сначала сильно переживали. А потом, глядя на артистов, которые стали раскалываться в шоу-бизнесе и друг на дружку начали смотреть как враги, сделали вывод





ды и извлекли уроки. Мы как телеканал поняли свою задачу — консолидировать, объединять. Праздники и дни рождения, а также свадьбы никто не отменял. Людям хочется слушать любимую музыку. Наша роль в этом очевидна — мы музыкальный развлекательный телеканал. Да, мы предпочли выключить из плотной ротации артистов, которые высказали антироссийскую позицию. Конечно, из ротации выпали и украинские артисты. За нами следит Роскомнадзор, а мы не готовы с ними выяснять отношения. И я поняла, что мы и наши зрители вообще не пострадали от этого — мы открыли двери для новых людей, для новых имен.

Вообще, с точки зрения молодых артистов, настало золотое время! Новые имена — милости просим! Совместно с «Триколором» мы запустили проект «Музыка моей страны».

— **Ваши дети тоже пришли в музыкальную индустрию?**

— А у них выбора не было! И сын, и дочь постоянно где-то рядом со мной, в окружении музыкантов, на студии, на концертах. Они постоянно в этой творческой обстановке. Это же не просто работа от звонка до звонка — это образ жизни.

— **То есть, у нас еще два талантливых артиста выросли под маминым крылом?**

— Кириллу 27 лет, отслужил в армии, демобилизовался и вернулся повзрослевшим. Он со школы увлекался электронной танцевальной музыкой — был диджеем, записывал треки. Но после службы он как-то возмужал и изменил подход к музыке и к жизни. Сейчас мы открыли компанию «PALLY MUSIC» — от фамилии Палинова (долго не думали). Ну и сын, соответственно, взял сценический псевдоним PALLY GJ. Он главный редактор телеканала Music Vox Gold и руководитель нашего музыкального лейбла. Настоящая моя поддержка.

— **Дочка стала певицей?**

— Она домашний ребенок, была немного закрытая — лепила, рисовала, не в маму. Я уже начала бить тревогу — казалось, что она растет у нас какой-то закомплексованной. Даже с мужем начали конфликтовать по этому поводу — он строгий, и меня упрекал, что я стараюсь быть для дочери «всегда хорошая». Чтобы ее как-то раскрепостить, я ее на показах у моих друзей дизайнеров представляла как модель. Мы не планировали карьеру в фэшн-индустрии. Хотелось просто убрать страх перед сценой и людьми. А что у нее голос есть — я и не думала. Выход на подиум ей помог. Она сама почувствовала уверенность, попробовала исполнить песню, вдвоем с мальчиком знакомым записала дуэт. С моей стороны никаких усилий к этому приложено не было. И вдруг оказалось, что она на сцене хорошо держится, и голос есть и энергетика. Теперь она выступает под именем Сандра Топ. Не скрою, что мне приятно слышать со всех сторон комплименты — молодая, талантливая, яркая артистка, как оказалось, моя дочь Саша.

— **Глядя на Вас, трудно представить себе то, что Вы пережили. Для мужчины, не то что, для девочки юной — такие перипетии судьбы могли бы стать переломными.**

— А они и стали для меня переломными. Ну, во-первых, пока я по больницам лежала, увидела, что рядом есть куда более несчастные, травмированные люди — спинальники, которые вообще никогда не встанут и не пойдут. Моя судьба по сравнению с ними — это еще цветочки. Второе: люди, которые со мной рядом в жизни — это настоящее золото. Моя мама, мой муж, мои дети и друзья. Вот настоящие герои, достойные восхищения. И третье: я после всего пережитого заряжена неукротимым оптимизмом. Знаете почему? Потому что, какие бы передрыги не происходили, я точно знаю, что, раз моя жизнь так шарахнула в юности, все худшее уже позади. Впереди только лучшее! ■



Цель одна — помогать людям!

Наталья Валерьевна Котельникова — мама пятерых детей, председатель общественной благотворительной организации «МНОГО ДЕТИ» из Саранска (Республика Мордовия). Идейный вдохновитель и организатор благотворительного проекта, который объединяет и помогает решать проблемы семей сразу трех категорий: многодетных, семей с детьми-инвалидами, одиноких мам. На ее странице ВКонтакте девиз — «Миру нужны герои, поэтому совершайте добрые поступки, ведь все возвращается бумерангом». Похоже, что это ее кредо.

Благотворительная организация «Много дети» занимается различными видами помощи: от материальной до психологической поддержки, помогает с приобретением необходимых вещей для детей, оплатой медицинских услуг, покупкой продуктов, и другими нуждами. Кроме того, фонд проводит различные мероприятия для детей и их родителей, например, праздники и спортивные соревнования, посещение театров, музеев.

Недавно «Союз Женских Сил» и МРОО ОССД «МНОГО ДЕТИ» подписали соглашение о сотрудничестве, что, безусловно, открывает дополнительные возможности для оказания поддержки тем, кто в этом нуждается..

Мы попросили Наталью Валерьевну рассказать о том, почему она стала заниматься благотворительной деятельностью.

— Я для себя в свое время сделала очень важный вывод: люди проявляются намного ярче, становятся счастливее, легче проходят все трудности, если чувствуют поддержку, заботу, внимание. Главное, не замыкаться в своей проблеме.

— **Вы пришли к такому выводу на основании собственного жизненного опыта?**

— Конечно. Мой третий сын родился раньше срока — он мальчик особенный. Скоро ему уже исполнится 18 лет. Но, когда мы, молодые родители, только узнали диагноз, пережили страх. В раннем возрасте, слава Богу, заболевание проявлялось не сильно. Когда Максиму исполнилось пять лет, пошли первые симптомы ДЦП, мы начали обследоваться, много ездили по больницам. Мне очень помогли люди. Именно благодаря такой активной поддержке людей, я поняла, что много могу, что больной ребенок и многодетность — не проблема, я сильная и должна показывать пример своим детям и другим мамам.

— **Трудности с третьим ребенком не остановили Вас в стремлении родить четвертого и пятого малыша.**

— У нас в Саранске врачи меня предупреждали, что болезнь генетическая и может повториться. А в Москве, куда я приехала лечить Максима, собрали консилиум и под-

твердили, что болезнь моего сына не врожденная. Малыш родился раньше срока и в его проблемах есть вина врачей. Так что, я настаивала на своем решении — и появилась на свет прекрасная девочка. А за ней еще один мальчик родился.

— **Теперь у вас, как в песне: четыре сыночка и лапочка-дочка. Сколько лет младшему?**

— Младшему сыну семь лет. А старшему — 22. Две недели назад я стала бабушкой.

— **Рискну поинтересоваться, сколько же бабушке лет?**

— Мне 41, скрывать нечего. Мы с мужем поженились как только нам обоим исполнилось 18. Я выучилась на портного-закройщика, муж получил специальность сварщика. Мы были влюблены, хотели семью, мечтали о детях — вот и поженились. Скоро будем отмечать 23 года совместной жизни.

— **Ранний брак обычно не одобряют родители. Как ваши мамы и папы отнеслись к идее создать молодую семью?**



— Нам в этом смысле очень повезло. И моя мама, и родители мужа нас всегда поддерживали. Материально мы сами справлялись, но физически и в том, чтобы посидеть с детьми нам родные никогда не отказывали.

— **Повезло вам с такими дружными семьями. Как и когда возникла идея создания благотворительной организации?**

— У меня особенный сын. И, как вы понимаете, нам приходилось, как семье многодетной с ребенком с инвалидностью, обращаться за помощью в государственные структуры. Я с огромной благодарностью принимала помощь, и поняла, что таких как я много. Я почувствовала желание помогать, как помогают мне.

Однажды, организатор общества родителей детей-инвалидов предложил мне помочь им на общественных началах с оформлением документации и с решением юридических вопросов. Я с радостью согласилась. Тогда поневоле начала углубляться в содержание законов, помимо своих проблем увидела и проблемы других семей. Через полгода такой деятельности, мне стало очевидно, что людям остро не хватает общения и поддержки.

Понимаете, есть предубеждение, что растить ребенка-инвалида — это неудобно, как-то надо прятать свое горе от посторонних глаз... Это неправильно! Родители и дети должны общаться, должны быть на виду, их нужно вывозить в театры, в му-

зеи, в интересные места, создавать для них возможность чаще появляться на людях. Нельзя прятаться и замыкаться со своей проблемой. Нужно чтобы этих детей видели в обществе, привыкали к ним. Поэтому я начала искать варианты организации досуга — находила бесплатные билеты, мероприятия. Все делала на собственном энтузиазме и совершенно безвозмездно.

Помогала мне активно моя младшая сестра — она считала, что я затеяла очень правильное дело. Сначала мы ориентировались на семьи, где растут дети-инвалиды. Но потом пришло понимание: а просто многодетные семьи, а мамы-одиночки? Куда им обращаться? И мы стали помогать с организацией досуга и им. Этот принцип я и сейчас соблюдаю. Все семьи и все дети, кому нужна поддержка, — все мои.

Мы постоянно детей куда-то водили — в театры, в кино, на концерты. Приезжает в Саранск цирк — мы договариваемся, раздаем билеты, готовим для наших благотворителей благодарственное письмо. Работали бессистемно, но очень искренне и с душой. Люди отвечали благодарностью.

— **Так вас узнали и заметили в регионе?**

— Мою деятельность заметили. В 2018 году Уполномоченная по правам ребенка в Республике Мордовия Наталья Евгеньевна Юткина предложила мне создать собственный благотворительный фонд, чтобы работать системно, планомерно.

— **Вам предложили финансовую поддержку?**

— Нет. Но административную поддержку — да. Но я сомневалась не в финансовой составляющей, а в себе. Одно дело работать на энтузиазме, другое — стать юридическим лицом. Другая ответственность. Но у меня уже сложилась группа волонтеров-единомышленников. И среди них была главный человек — моя



младшая сестра. Она и поддержала меня в этом решении. Но в 2018 году произошла трагедия — сестра погибла в автокатастрофе. У меня было такое состояние, как — будто я не только близкого человека потеряла — себя потеряла. Ужасно! На какое-то время я ушла с головой в это горе...

— **Помогли близкие?**

— Да, поддержали любящий муж и пятеро детей — это стимул, чтобы жить дальше.

В то время мне предложили и работу — офис, хороший оклад...но я уже приняла решение, что буду помогать людям, чего бы это мне не стоило. Состоялся очень непростой разговор с мужем. Я объяснила, что не смогу сидеть в офисе только ради стабильной зарплаты. Поставили на чаши весов — либо постоянную работу с хорошим окладом, либо благотворительность, где я не получаю зарплату вообще. Он первым делом спросил — чего я сама хочу больше. Я сказала, что мне ближе благотворительность. Муж принял мою позицию. Удивился только старший сын. Он сказал: «Мама! Тебе разве не нужны деньги?!» И я ответила, что не до такой степени мне важны деньги, чтобы ради них отказываться от зова моего сердца.

Так, в 2019 году я собрала первоначальную команду из пяти человек: мои друзья и муж, сестра мужа. Впятую очередь мы создали НКО «Много дети». 7 мая, когда мы только получили документы о регистрации, у нас уже было 100 подопечных семей.

— **Откуда столько?!**

— Результат многолетней практики. Это те, с кем мы работали до открытия НКО. У нас сперва даже не было офиса. Налаживали работу через соцсети. Когда получили документы, я обратилась с просьбой к нашим властям выделить хоть какое-то помещение — надо было где-то общаться, проводить мастер-классы, круглые столы. Нам выделили бесплатно 60 квадратов. Все было отлично. Но наших подопечных прибывало. К тому же помещение на третьем этаже — поднимать деток-колясочников было не просто. Сейчас у нас два помещения, расположенных на первом этаже: 150 и 250 квадратов. Но это не бесплатно — ремонт мы сделали сами, оплачиваем коммунальные платежи. Теперь у нас есть инклюзивный семейный центр для занятий и ресурсный центр. В ресурсном центре расположен гуманитарный склад. Туда желающие могут сда-

вать вещи, а, если необходимо, то что-то, могут забирать.

— **Такой обмен добра. Чем больше отдаешь — тем больше получаешь?**

— Это касается не только материального. Например, нам стали писать мамы, которые готовы были работать волонтерами, заниматься с детьми, логопеды, воспитатели, психологи. В этом объединении все хотели приносить максимальную пользу в ответ на поддержку, которую оказали им. Я в этом смысле точно такая же. Кстати, и не только я, а вся наша команда.

— **Объединить и вдохновить людей, собрать вокруг себя команду — это редкий талант. Вот именно этим талантом Вы наделены в полной мере! К вам тянутся единомышленники и Вам доверяют подопечные. Сейчас уже в «Много дети» 680 семей, и 3580 подопечных. Все верно?**

— Даже больше. Каждый день их число растет. У нас все категории вместе: многодетные, мамы-одиночки, сейчас добавились семьи участников СВО, 20 семей переселенцев из ЛНР и ДНР.

— **Понятно, что на одном энтузиазме долго не протянешь. Вы стали получать Президентские гранты?**

— Это отдельная история. Сначала я просто узнала о том, что есть такие возможности. Потом одна моя помощница, подруга Светлана, у которой был опыт оформления заявок на грант, предложила свою помощь. Мы подали заявку, но в первый раз не выиграли. Не хватило полбалла! Представляете! Я расстроилась, но это хороший опыт — с первого раза подойти вплотную к успеху. А в следующий раз мы направили две заявки и оба наших проекта получили одобрение, но нужно было выбрать только один, поскольку сразу два гранта на одну организацию не выделяют.

— *И что вы выбрали?*

— Дело было в самом начале пандемии. Из двух вариантов — «Ресурсный центр» или проект «Домашний репетитор», — мы выбрали первый. И не пожалели. На эти деньги купили нужную оргтехнику, оказали продуктовую помощь нуждающимся, организовали мероприятия. А грант по заявке «Домашний репетитор» получили в следующий раз.

— *Вы молодец, что живете по принципу «спеши медленно» и осваиваете «искусство маленьких шагов». Сейчас у Вас уже и проекты большего масштаба. Какой проект в разработке сегодня?*

— Мы получили около 4,5 млн рублей на реализацию проекта «Семейный МФЦ». Это актуальная тема, обозначенная как приоритетная в работе с многодетными и с семьями участников СВО. В «Семейном МФЦ» любая проблема будет решаться в формате одного окна, часто вообще без общения с чиновником — через подачу электронных запросов. Это все, что касается устройства в детский сад, на учебу, медицинские вопросы и так далее.

Ну и помимо этого проекта мы ведем свой ресурсный центр. У нас уже есть специалисты, это и логопеды, и дефектологи, и педагоги. Я очень горжусь еще одним нашим проектом: инклюзивный театр «Солнечный». Это единственный в своем роде театр. С детьми наших подопечных семей занимались профессиональные артисты из Саранского театра. Они сделали чудо — сейчас наш спектакль гастролирует. Выезжаем в интернаты, в школы, в детские лагеря. Подробно о наших проектах можно прочитать на сайте: <https://xn--c1acdmqghb2b.xn--p1ai/>

Там и наши программы, и отчеты о поездках. Мы путешествуем вместе. Недавно побывали в Болдино — увидели Пушкинские места.



— *Ваша работа не только увлекательна, но и занимает все время. Как Вы совмещаете благотворительность и семейные заботы?*

— У меня нет разграничения между работой и не работой. В мои проекты вовлечена вся семья. Муж работает на заводе — иногда ворчит, когда я прошу его что-то отремонтировать или помочь с транспортом. Ну он устает на основной работе, это понятно. Но, даже если ворчит, то никогда мне не отказывает. А дети вообще молодцы. Старший как раз отслужил в армии, закончил педагогический университет, женился. Уже стал папой. Специальность у него — физическая культура, работает в Мордовии, у нас в центре Бубновского, и волонтерит у меня. Второй сын проводит мастер-классы, снимает видео, фотографирует. Дочка тоже любит помогать. Ей нравится творчество, танцы, пение.

— *А как сейчас Ваш сынок, из-за которого вы, по сути, пришли в благотворительность? Тот самый, который указал маме на ее призвание?!*

— Максим вырос — выучился на помощника повара — ему очень нравится готовить. Он много читает, интересуется политикой, иногда

выдает такие суждения, что я поражаюсь его мудрости.

— *Вам в 2019 году вручили Премию Мира. Вы входите в топ 40 самых влиятельных женщин Саранска. Что дальше? Планируете карьеру в политике?*

— О Премии я узнала, когда получила ее по почте. Для меня это было неожиданно. О том, что меня включили в список самых влиятельных женщин Саранска я узнала от своих знакомых, которые увидели эту информацию.

Насчет политики — я уже участвую в жизни региона как помощник депутата. Но специально делать политическую карьеру у меня нет планов.

— *Вас и добрые дела Вашего фонда знают многие и очень высоко ценят. Вы, к тому же, руководите рабочей группой по вопросам семьи, материнства, отцовства и детства, при Уполномоченной при Президенте Российской Федерации по правам ребёнка, Марии Львовой-Беловой.*

— Я ответственно делаю то, что соответствует моему призванию. И все, кто меня окружает, такие же. Цель у нас одна — помогать людям! ■

Екатерина АНТОНОВА:

«Вместе —мы сила!»

С Екатериной Антоновой мы познакомились на финале конкурса «Миссис Москва 2023», к которому были допущены 25 лучших претенденток, среди них — учителя, стюардессы, врачи, бизнес-леди, психологи, юристы, телеведущие и модельеры. Екатерина Антонова стала победительницей в номинации «Супер Мама». Она также была удостоена Общественной награды Союза Женских Сил «Мать-героиня» II степени.



Наша героиня замужем, воспитывает шестерых детей, работает ведущим бухгалтером в ГУП «Мосгортранс», является создателем и капитаном единственной в Москве женской баскетбольной команды, в составе которой играют только многодетные мамы.

На первый взгляд, может показаться, что при такой большой семье Екатерине не остается времени на себя и свои увлечения. Однако, это не так. «Супер Мама» с легкостью управляет с шестью детьми, успевает ежедневно в офис, а также, бла-

годаря умению планировать время и незаурядным организационным навыкам, находит баланс между семейной жизнью и своими интересами .

— **Екатерина, сам по себе факт, что мама шестерых детей вышла**

в финал конкурса красоты, вызывает восхищение. Вы расстроились, что не взяли Гран-при?

— Главным для меня была не корона, а участие. Конкурс мне дал уверенность в себе, поддержку, желание двигаться дальше. Жизнь заиграла новыми красками: новые знакомства, совместный поход в театр, пижамная вечеринка, сеанс ароматерапии и многое другое, что с нами происходило в процессе подготовки к финалу — это прекрасные впечатления.

— На участие в конкурсе нужно время... Напрашивается вопрос: а кто занимался детьми?

— Основная ответственность легла на мужа. Но для него это не новость: пока я на работе, Алексей у нас занимает пост «директора семьи». Сейчас в летние каникулы, он с детьми на даче. Я приезжаю только на выходные и освобождаю его от семейных забот. А в будни, он с ребятами ходит на речку, занимается, играет в баскетбол. Дом сам строит — и дети ему помогают: красят, подают доски. Сыну он показывает, как проводить электричество. Во время учебы муж тоже с ними, в основном.

— Муж по профессии строитель?

— Алексей дипломированный юрист. Мы вместе получили высшее образование. Для меня это второй диплом, для него — первый. Но он с 14 лет помогал своему отцу, который занимался строительством, и многому научился. Муж прекрасный специалист по электрике — у нас в СНТ к нему все постоянно обращаются за помощью. Раньше он брал подряды. Но с рождением шестого ребенка мы решили, что пока мне лучше работать, а ему — заниматься семьей. Мы выбирали, кто будет с детьми и муж решил, что он справится.

— Родители ваши и родственники вам помогают?

— Родители уже пожилые и мы на них не рассчитываем в плане посто-



янной помощи. Мы с мужем изначально решили, что дети — это наше счастье и наша ответственность и разделили обязанности между собой. Это не означает, что близкие оказывают, если их помощь необходима — но мы редко к ним обращаемся. Например, когда нужно было водить детей на внеклассные занятия, моя мама взяла на себя эти обязанности. Это физически несложно — просто время отнимает. Сейчас все проще. Старшему сыну уже 14, и он большую часть ответственности берет на себя. Дочери втроем ходят на занятия чирлидингом. Раньше мы их провожали, но потом они сказали, что самостоятельно могут проехать — втроем не опасно.

— Шесть разновозрастных детей, взять хотя бы готовку — кто у вас кошеварит? Неужели и с этим справляется супруг?

— Для супа у нас есть огромная кастрюля — варим на всю семью. Картошку и макароны приготовить не

сложно. Старший сын сам может картошку пожарить, горячие бутерброды сделать, дочки умеют готовить блины. Ребятам нравится такая самостоятельность. Уборку по дому дочери взяли на себя. Дети видят, что взрослые заняты, и осознанно, без напоминания, берут на себя ответственность. Летом на даче девочки составили график уборки. Никто их к этому не принуждал — сами расписание обсудили, повесили и я в этом даже не участвовала. Справляются, пока я на работе. Папа дом строит — они и в этом ему помощники.

— Кстати, как ваш работодатель решился принять на работу маму шестерых детей?!

— Все было не совсем так. В бухгалтерию Мосгортранса я устроилась в 2007 году, на последнем курсе института. У нас тогда не было детей и мы даже не были женаты. Отсюда я уходила в первый свой декретный отпуск. Так что, у меня на одном месте уже стаж 16 лет. Работы много,



надо быть в офисе, удаленка не рассматривается. Но я тоже не злоупотребляю — например, с младшим я не брала ни одного больничного по уходу за ребенком за два года.

— **Ничего себе! А как же ковид?**

— В ковид я еще была в декрете. Было непросто найти на всех наших учеников компьютеры для удаленного обучения. Но и с этим мы справились: кто-то занимался на смартфоне, кто-то по ноутбуку, а кому-то достался бабушкин планшет.

— **Я так понимаю, что вы и ваша семья — это достопримечательность и гордость компании «Мосгортранс»?**

— Да. У меня даже интервью брали для корпоративной газеты!

— **В вашей семье муж взял на себя большую долю ответственности. Как Вы в нем разглядели эти качества?**

— Важно найти партнера, который с тобой в ногу шагает по жизни. Мы с Алексеем знакомы со школьных лет. Я с малых лет боевая, спортивная, активная. Поклонников, не буду скрывать, было много, но серьезных отношений я не допускала. А вот Алексей проявил терпение, долго ухаживал за мной... Я согласилась не сразу... Но его ухаживания были трогательными, до глубины души. Потом мы стали жить вместе, пока я училась в институте, но не расписывались. А в ЗАГС пошли в красивую дату 08.08.2008, это дата бесконечности! Мне было 22, муж старше меня на 4 года. Я как раз закончила институт, и мы сыграли свадьбу.

— **То есть, вы пошли в ЗАГС, когда поняли, что все серьезно. Получается, что муж — ваша первая настоящая любовь? А вы с юности мечтали стать многодетной мамой? В этом видели свое предназначение?**

— Муж мой единственный мужчина. Кстати, я не припомню, чтобы мы хоть раз поругались после свадьбы... Не могу сказать, что мечтала стать многодетной мамой. Не было такой цели. Но я категорически против аборт. Когда беременела, у нас ни разу с мужем не было никаких сомнений. Раз Бог дал ребенка — даст и на ребенка.

— **Вы воспитывались в многодетной семье? Откуда вы родом?**

— Мы с мужем родились и учились в Москве. У меня есть одна сестра, у мужа тоже есть сестра. Родители — советская интеллигенция, с высшим образованием, работали на инженерных специальностях. Я встречала женщин, моих ровесниц и помладше, которые не понимают, а зачем вообще нужны дети? Зачем тратить на них ресурсы, время, силы, если все это можно потратить на себя любимую? Обыкновенный эгоизм.

— *Есть и другая сторона вопроса — где взять жилье, средства для нормальной жизни?*

— Когда у нас появился первый ребенок, мы с мужем делали для него все... пожалуй, баловали сильно. А когда родился второй — мы уже делили заботу на двоих... С третьим и четвертым было одновременно и сложнее, и проще. Мы получали намного больше отдачи от детей, а материальному фактору придавали меньше значения. Наши дети ни в чем не были ущемлены или обделены. Возможно, себе я в чем-то отказывала ради детей — не покупала косметику или что-то из одежды. Но дети — это такое счастье, разве какая-то вещь сравнится с этим! Отдаешь всю себя до капли, но получаешь в ответ значительно больше. У меня на первом месте дети, мне нравится жить ради них.

— *А друг к другу дети не ревнуют? Ведь старшим достается меньше внимания, когда появляется в семье еще один малыш.*

— Это естественно — маленький требует внимания. Вырастает — и получает самостоятельность. Когда дети понимают, что их одинаково любят, они подключаются к заботе, выражают готовность помогать, и не требуют какой-то особой любви к себе, а сами уделяют младшему внимание. У нас нет в семье ревности — царит всеобщая любовь.

— *Получается, что Ваши дети приучены не только получать, но и отдавать, и видят в этом проявление любви. Расскажите немного о них.*

— Егор у меня старший. Ему 14 лет, и он мой главный помощник. Он сам спрашивает, чем помочь, что сделать... Анфиса — моя палочка-выручалочка. Всегда и во всем вопросам могу не нее положиться — все сделает, никогда не подведет. Ребята помладше все с разными характерами — даже удивительно. Марфуша у нас любит оби-



жаться, она девочка-девочка, может замкнуться в себе. К ней все подходят, уговаривают, она любит поведничать. Зато и терпение у нее уникальное. Идем к зубному — она не пикнет. Мне врачи сказали, что впервые ребенка такого встречают. Аксинья у нас — очень общительная, разговорчивая, всегда у нее есть что рассказать. Марго — добрая девочка. Понятно, что доброта есть у всех детей. Но самая добрая, жалостливая — это, конечно, Марго. Младшему, Демиду сейчас 4 года — он самый активный, хоть и самый маленький. Он всю семью заставляет с собой играть. На даче в салки бы-

стрее всех бегают. В этом году мы его поставили на коньки.

— *Вы упомянули, что за два года не брали ни разу больничный по уходу за малышом. Поделитесь секретом — чтобы дети не болели, чем поддерживать иммунитет?*

— Самое основное — закаливание. Дети у меня все привиты — мы делаем прививки в полном объеме, как положено, по государственному протоколу. Обязательно с 2-х месячного возраста я занимаюсь с детьми закаливанием — приучаю к воде, начинаем ходить в поликлинике в детский бассейн, учим-



ся плавать, нырять, дома обливаемся прохладной водичкой, потом ледяной. Раз в неделю всей семьей посещаем бассейн. Демид пока по возрасту не подходит, мы его водим в платный бассейн. Летом на речке плаваем. Зимой ныряем в прорубь. Все дети посещают сразу несколько кружков, среди них плавание, бадминтон, футбол, баскетбол, танцы, рисование, английский язык, а зимой добавляются еще горные лыжи, коньки и сноуборд.

— *Родители иногда жалуются, что дети приносят инфекции из детского сада. Ваши ребята посещали детский сад?*

— Обязательно! Все мои ходили в детсад. Они там адаптируются, получают знания, навыки общения, привыкают к режиму. Что касается инфекций и заболеваний, я не знаю про жалобы других родителей и могу сказать, что мои ребята закаленные, поэтому и не болеют. Мы все

зимой купались в Байкале. По социальной путевке от Мосгортура с тремя детьми летали на Байкал. Замечательная была поездка. Недавно были в Мурманске — раз в четыре года нам положен семейный сертификат. Это были незабываемые впечатления, и мы сохранили из этих путешествий фотографии, видео.

— *Достаточно ли мер государственной поддержки для многодетных?*

— Государство очень много делает для многодетных. Взять хотя бы бесплатный проезд для нас — это очень важно. Как работающая мама, я хочу сказать, что справедливо было бы разграничить мою зарпла-





ту и выплату на детей. Сейчас у меня вычитают половину социальной выплаты. При том, что у меня шестеро детей... Разве это справедливо? Я готова работать, платить налоги, повышать доход — не для себя, а для детей. Мы работаем, чтобы обеспечить семью, а нас ставят перед выбором. Я на распутье — уволиться или сидеть дома с детьми.

И была еще такая тенденция лет пять назад, когда в многодетных семьях участились разводы, в результате многодетные мамы получали статус матери-одиночки и соответствующие выплаты. Ну а что делать? Лично я против этого. Мы за нормальную полноценную семью, традиционные ценности. Я про себя могу сказать, что я рожая ради семьи, а не ради денег. Кстати, если кто-то думает, что материнский капитал дают на каждого ребенка — это не так. На одного ребенка.

Еще важный момент: мы строим дом на участке, который нам пода-

рила свекровь. Соответственно, нам участок, как многодетным, не выделают. Муж купил машину в кредит. Газель, которая по закону положена многодетным семьям, нам уже не положена, раз есть одна машина. Я думаю, что все эти моменты связаны с тем, что законодательство для многодетных не доработано пока как система. Делается много. Но на практике есть еще проблемы. Я искренне надеюсь, что наш практический опыт пригодится для создания вот такой целостной системы поддержки многодетных семей.

— **Вы занимаетесь и общественной деятельностью. Вам своих забот не достаточно? Шестеро детей, работа, муж? Не устали?**

— А кто сказал, что я устала или с головой погружена только в собственные проблемы? Надо объединяться. Вместе — мы сила! Я создала баскетбольную команду многодетных матерей — единственную в столице.

Я попросила поддержку для команды у региональной общественной организации многодетных семей, и нас поддержала Наталья Николаевна Карпович. Она помогла нам получить форму для команды. У нас много побед и наград.

Вместе с моими детьми и мужем мы победили во Всероссийском конкурсе и попали в книгу рекордов «Многодетная Россия», как спортивная семья. В ноябре прошлого года на «День матери», по ходатайству Натальи Николаевны, нас наградили знаком «Родительская слава» от города Москвы. Карпович и сама спортсменка и многодетная мама, она уникальный, добрый, отзывчивый, душевный человек.

— **То есть, вы с мужем и зботы, и награды делите поровну?**

— С мужем мы единое целое. К достижениям идем вместе, дети занимаются спортом, потому что мы сами спортивные, у них это заложено на генетическом уровне. Им просто нужно показать направление — и дальше они самостоятельно действуют.

Раиса Чапала



Анастасия ТРОЛЛЬ:

«Все мечты сбываются, когда идешь своим путем»

Анастасия Троль — из тех замечательных женщин, которые умеют мечтать и от фантазий переходят к их реализации. Став мамой троих детей, она основала авторский бренд по пошиву детской одежды, а также открыла собственное фотоателье, организовала детские развивающие мастер-классы и много что еще.

Анастасия призналась, что с раннего детства мечтала стать модельером, занималась рукоделием вместе с мамой, но превратить хобби в бизнес она решилась после 30, руководствуясь принципами Ирины Хакамады:

1. Делай, что тебе нравится,
2. Делай так профессионально, чтобы за это платили деньги, которые позволяют делать то, что тебе нравится
3. После 30 работай среди людей, которые тебе нравятся
4. Делай то, чего не хватает людям, которые тебе нравятся.

История марки и сети магазинов «Дизайнерская одежда для всей семьи ATroll» началась с рождения дочери, которая стала младшей в семье, где уже подрастали два мальчика. Появление девочки укрепило в маме врожденную тягу к творчеству.

— «Когда в детском саду мы с Елизаветой готовились к праздникам, я придумывала эксклюзивные, необычные комплекты для ребенка. В это же время получала дополнительное образование по профессии



«портной» и участвовала в профессиональных конкурсах дизайнеров, — вспомнила Анастасия. — Участие

в региональном конкурсе «Платье года — 2016» стало отправной точкой в мир модного бизнеса, где я заняла первое место с детской коллекцией «Цветы жизни», после чего открыла собственное «Ателье ярких решений». Вдохновляюсь работами Вячеслава Зайцева. Он для меня учитель».

Свою миссию Анастасия Троль видит в том, чтобы «Вдохновлять на счастливую творческую жизнь детей и взрослых».

Это ее мотивировало создавать комплекты одежды в направлении Familylook — для всей семьи.

Переехав из родного Челябинска в Москву, бизнес-вумен и многодетная мама в 2016-м году основала собственное ателье # Libelle_girl, расположенное в центре столицы:

— «Идея развивать карьеру модельера разгоралась с такой силой, что созданием и разработкой новых коллекций я занималась буквально днями и ночами. Появившееся свободное время я также посвящала любимому занятию, только теперь, помимо



участия в конкурсах дизайнеров, начала организовывать свою школу дизайна одежды для девочек и открыла «Школу маленького дизайнера» в Музее моды в Гостином Дворе. Но пришел 2020 год и Департамент культуры уже в феврале оповестил о приостановке занятий в связи с приходом ковида в нашу действительность.

Весна 2020 года — самое странное время для меня, всегда активной и деятельной. Были попытки вести занятия удаленно в интернете, всем нравилось слушать мои лекции ежедневно в прямых эфирах — это было больше интересное времяпрепровождения, но не серьезная деятельность.

Летом 2020 года я запустила работу швейного цеха во Владимирской области.

У меня были разработаны спортивные коллекции одежды для детей собственного бренда A.Troll.Sport,, причем я сделала упор на производство экипировки для тренировочного процесса юных спортсменов. Вся одежда выполнена из современных и качественных материалов, которые обеспечивают комфорт во время занятий и позволяют избежать травм. Будучи профессиональной спортсменкой в прошлом, я точно знаю, что тренировочный процесс является важной составляющей в достижении результатов — спортсмены должны быть яркими не только на пьедестале.

Помимо этого, я начала создавать спортивную одежду для повседневной носки: стильные юбки — шорты, лосины, топы, футболки и панамы, сумки — шопперы — все это отшивали и продавали на маркет-плейсах. В 2021 году мне поступили предложения одеть в спортивную форму сборные команды хоккея на траве Москвы и Московский области. В начале 2023 года я решила создать объединенную коллекцию «Спорт За Мир» для разнообразных видов спорта: художественная гимнастика, хоккей на траве, бадминтон, большой теннис, футбол и др.»

Анастасия поделилась своими мыслями, что сейчас спортивная одежда для всей семьи наиболее актуальное и востребованное направление моды. Учитывая вызовы времени, когда нужно развиваться не только творчески, но и тренировать силу воли, не забывать о физической активности — именно спорт помогает людям собраться, гармонизировать внутренний мир и сохранить семейные ценности.

Не смогла остаться в стороне Анастасия и в связи с проведением СВО и подключилась к народному движению «За наших_33_регион» для оказания помощи и поставки изделий тактического назначения в районы проведения СВО. Ее предприятие отшивает для солдат (наколенники, спальные мешки, балаклавы, футболки, легкие носилки и др.)

Дизайнер, педагог, организатор детских праздников и мастер-классов, многодетная мама и творческая личность, Анастасия Троль признается, что времена сейчас непростые, но у нее есть уверенность в собственной правоте и оптимизм: «Оборачиваясь назад мне самой, порой, не верится, что мечта маленькой девочки, истоки которой шли с самого детства, доросла до определенных масштабов. И я точно знаю, что все только начинается и все сложности и препятствия преодолеваются, когда идешь своим путем!»



Целительная симфония эфирных масел

Знакомьтесь – Лидия Гришина, уникальный специалист по ароматерапии, которая многое знает об эфирных маслах и их воздействии на человека, тренер и инструктор онлайн школы ароматерапии компании DoTERRA. Знание правил, возможностей и тонкостей применения арома масел – это интересная и увлекательная наука, которую она успешно освоила.

— *Лидия, что для Вас стало триггером к постижению этой науки?*

— Я мама трех детей и мне скоро 50. По первому своему образованию я китаист, моя жизнь тесно связана с Китаем – я приехала в страну в 15-летнем возрасте с родителями, которых туда пригласили по службе. Там я закончила университет, получила профессию. В Китае я встретила своего будущего мужа – он тоже китаист. В общей сложности 19 лет я провела в Китае и двух из своих трех детей я родила там. Моему старшему сыну почти 25, средней дочке 20 и младшей 10 лет.

Поскольку я знаю языки, меня часто приглашали в качестве переводчика на разного рода мероприятия, в том числе и медицинские форумы, женские клубы, различные профессиональные круглые столы. Я хорошо познакомилась с обычаями, образом жизни китайцев и много узнала о восточной медицине. Надо сказать, что китайская народная медицина, которую мы считаем экзотикой, там очень популярна и применяется практически везде.

— *То есть, у вас есть возможность сравнивать: насколько традиционная для нас, медикаментозная медицина и восточная различаются по эффективности. Какой выбор вы сделали для себя?*

— Я уже сказала, что я мама троих детей. В определенный момент создается ощущение, что дети болеют постоянно – если один выздоровел, у другого уже что-то заболело. Таблетки и всевозможные способы лечения, которые распространены в Европе и в России, не оправдали себя в действии. С симптомами они справлялись, но приходили новые болезни. Что же касается китайской медицины – она очень эффективна, но для лечения детей невероятно сложна в применении. Охарактеризовать восточные методы лечения можно кратко: это больно, страшно и ужасно невкусно. Массаж, иглокалывание, прижигание, – все эти болезненные методы, на которые взрослые соглашаются осознанно, для ребенка – страх и ужас.

Китайские травы, отвары и прочие лекарственные напитки горькие на вкус. Все мои попытки заставить детей их пить, заканчивались неудачей.

Выход из тупиковой ситуации нашелся случайно, как обычно это бывает. Моя средняя дочь занималась бальными танцами. Накануне ответственных соревнований у нее вдруг поднялась температура, заболела голова – все признаки ОРВИ. За день до этого моя подруга рассказала мне о том, что эфирные масла очень полезны для здоровья и хоро-

шо помогают при ОРВИ. И я позволила ей в отчаянии с просьбой о помощи. Она передала мне несколько бутылочек с маслами и дала строгие рекомендации – чем нужно намазать, что дать внутрь, какую сделать ингаляцию. Представьте себе: к вечеру болезнь у дочери как рукой сняло! Она отлично выступила на соревнованиях, но я ждала, что симптомы вернутся. Знаете, это обычно так бывает: когда сильными средствами возвращаешь работоспособность, а потом болезнь возвращается с удвоенной силой. Но опасения были напрасны. Через день дочь пошла в бассейн – она была совершенно здорова!

— *И тогда вы захотели стать целителем?*

— Добавилось еще одно немаловажное обстоятельство. В 2014 году в Китае произошла экологическая катастрофа. В больших городах был сильный смог, загрязнение воздуха такое, что нам приходилось ходить в масках постоянно, невозможно было в доме включить кондиционер и запрещено открывать окна. На улице была такая опасная концентрация вредных веществ, что мы по две недели сидели в квартире взаперти. Можете себе представить: квартира, в которой живет пять человек, не проветривается не-



делями. Это продолжалось несколько лет. Проблема качества воздуха в помещении стала особенно остро.

Тогда я узнала, что есть диффузор, и можно туда накапать масло, которое не только ароматизирует, но и очищает воздух. Я была на вершине блаженства! Я этот диффузор вообще из рук не выпускала — носила его за собой по всей большой квартире — я наслаждалась этими ароматами и счастьем.

— С тех пор вы занялись ароматерапией?

— Мир натуральных эфирных ароматических масел прекрасен и разнообразен, также как и мир растений и чем больше вы погружаетесь в этот мир, тем больше возможностей открываете для себя. Когда я начала серьезно изучать информацию о поддержке здоровья эфирными маслами, то была удивлена — оказывается они могут помочь и для пищеварения, и для суставов, и настроение поднять, и от храпа избавиться, и простуду остановить, победить вирусные инфекции... И важно отметить — это никакого отношения к эзотерике не имеет.

Мы работаем с природными свойствами растительных экстрактов и узнаем об их воздействии на функции человеческого организма. Должна признать, что иной раз это похоже на чудо — просто вау-эффект!

— Что необходимо, чтобы стать настоящим специалистом, который может помочь людям?

— Есть вполне оправданные принципы мотивации. Первый принцип — это осознанность. Это очень близко молодому поколению. Сейчас молодежь относится к составу потребляемых продуктов куда более трепетно, чем это было в нашей юности. Юноши и девушки переходят на натуральное питание, читают состав продуктов, стараются, чтобы не было добавок, ГМО и всех этих современных улучшителей вку-



са. Для таких людей наши природные эфирные масла — просто находка. Второй принцип — помоги себе сам. В период ковида мы все прочувствовали, что спасение заболевшего — это в первую очередь забота самого заболевшего. Медики не справлялись. И в этой ситуации наличие дома набора бутылочек с эфирными маслами — это просто чудо какое-то. К началу пандемии мы с семьей уже переехали в Москву. Но в Китае все началось раньше, чем в России. Они три года сидели взаперти, а мы пережили всего три месяца острого периода. И в самом начале, моя наставница из Китая, Скарлет Чой, собрала большую онлайн-конференцию и дала строгий протокол по борьбе с ковидом. Она обращала внимание, что первым делом нужно поддерживать пищеварение, потом поддерживать иммунитет и лишь потом заниматься органами дыхания. Мало кто это знал.

— **Вы не переболели?**

— Я переболела, но без осложнений. И никто из моих близких или тех, кто обращался за консультацией, не получил обострения хронических заболеваний. Все перенесли инфекцию легко. А мой муж, которому приходилось в пандемию бывать в офисе, поставил там диффузор, диффузор был у него и в машине — и он не болел. Сейчас он, как и мои дети, «адепт» ароматерапии. Ну и я, конечно, главный фанат моих удивительных ароматных бутылочек. Кстати, и сейчас, когда лекарства подорожали, а с некоторыми их видами в аптеках перебои, принцип «помоги себе сам» не потерял актуальности. Ароматерапия нужна тем, кто хочет оставаться в ресурсном состоянии, быть активным без лекарств. Знания в этой области помогут сохранить здоровье своих близких. У каждого в доме должна быть своя натуральная аптечка.

— **Вы упомянули о вау-эффекте некоторых экстрактов. Расскажите об этом поподробнее. Какие масла обязательно нужно иметь дома? Какие наиболее часто находят применение в жизни?**

— Вы слышали про орегано? Это такая трава из Турции. Орегано применяют в кулинарии в качестве ароматной приправы. В нашей природной аптечке орегано — это главное противовоспалительное средство. Каждый раз, когда вы произносите слово «воспаление», это сигнал к тому, что вам необходимо масло орегано. Это мощнейшее средство противовоспалительных процессов внутри и на коже. При воспалении горла орегано поможет лучше всего, при воспалении кишечника — его можно принять внутрь в капсуле или с медом. Например, при застарелом сахарном диабете у человека возникают рожистые воспаления на коже, которые постепенно превращаются в болезненные язвы. Доктора оказываются бессильны. А масло орегано спасает человека. Поверьте — это проверено на примере моих родных. Никакие средства не помогали, а после применения масла все раны затянулись.

Мой личный пример — я страдала от «косточки» на ноге (вальгус). Мне хирург назначил операцию. Я морально готовилась, боль была нестерпимая, ничего кроме ортопедической обуви надеть я уже не могла. Доктор объяснил мне, что боль возникает от того, что деформация кости травмирует ткани стопы. Я решила от безысходности в ожидании операции попробовать снять боль маслом орегано — поставила на прикроватную тумбочку и мазала утром и вечером. Через две недели я заметила улучшения. И операция не потребовалась. Кстати, эффект настолько стойкий — сейчас все прошло и проблема забыта.

— **Какие еще чудодейственные масла must have в домашней аптечке?**



Утром — стакан воды с каплей лимонного масла. Это детокс. Во время уборки можно добавлять одну — две капли масла лимона при мытье пола или при стирке. Одна капля стоит ориентировочно три рубля, значит, две капли на уборку — это не расточительство. Это можно себе позволить. Знаю, есть такие люди, которые удивятся — зачем масло, если в любом магазине можно купить лимон. Многие так и делают — выжимают пол лимона на стакан воды и выпивают натощак утром. А вы знаете, что в лимоне, несмотря на кислый вкус, содержится огромное количество сахара? Плюс кислота, которая может вызвать раздражение чувствительного желудка. Масло лимона от DoTERRA не повышает кислотность, а напротив ощелачивает организм, обладает смягчающими свойствами, поскольку его получают из цедры.

— Как во всем этом многообразии разобраться? На это, навер-

— В ассортименте DoTERRA есть не только моно-масла, но и смеси. Например, защитная смесь DoTERRA On Guard в период ковида была настолько нарасхват, что пришлось ограничить продажи. Это смесь, которая включает эфирные масла из кожуры дикого апельсина, соцветий гвоздики, коры корицы, листьев эвкалипта и розмарина. По отдельности каждое из этих масел обладает полезными свойствами, а в определенном сочетании они дают потрясающий эффект.

Расскажу о таких самых простых и понятных продуктах, как масло лимона. Лимон любим народом, поскольку он великий чистильщик. Он убивает неприятные запахи, восстанавливает структуру тканей и белизну при стирке. Если я капну его в воду и помю ягоды или зелень, будет вау-эффект. Я сама была в шоке, когда сравнила клубнику, которую помыла водой с лимоном и водой обычной. Попробуйте — сравните.



ное, нужны годы? Где можно получить консультацию по этой теме?

— Я уже пять лет работаю в области ароматерапии. Я не продавец масел. Мне нравится, что моя миссия просветительская. Я консультирую, могу посоветовать, что нужно в данной ситуации, подсказать на собственном опыте или проверить в справочнике — у нас есть специальное приложение, где я найду ответы на все вопросы, если в чем-то не разберусь сама. Я на связи 24/7. Мне можно позвонить с любым вопросом: например, как снять головную боль или что делать при симптомах хронической усталости...

К примеру, у вас есть проблема засыпания по вечерам. Вы, по моему совету, попробовали лаванду и это сработало. А дальше я рассказываю, что эта же лаванда поможет увлажнить кожу, если ее добавить в базовое масло или крем; поможет сделать сияющими ваши волосы — они перестанут быть лом-

кими, наполнятся жизнью. Лаванда прекрасно лечит ожоги — капля лаванды заживляет ожог прямо на глазах. Вы даже не представляете этот волшебный эффект. А еще если вы намажетесь лавандой — вас не будут кусать комары. И если вас все-таки укусили, вы снимете зуд с места укуса той же лавандой.

А еще лаванда прекрасно регулирует давление. И с этой проблемой тоже можем работать, зная секреты этого растения.

Сразу все запомнить трудно. Я могу рассказать вам много, но это не значит, что вы все и сразу запомните и сможете применить на практике. И тогда я прихожу на помощь...

В этом моя миссия консультанта.

— Рынок аромасел огромен. Почему вы сами выбрали DoTERRA? Почему вашему примеру должны последовать покупатели?

— Это очень хороший вопрос. Компания DoTERRA — американская,

все продукты которой сертифицированы по стандарту Стандарт Certified Pure Tested Grade® (CPTG®). Что это значит? Это высочайший стандарт, который гарантирует, что в вашей фирменной бутылочке находится 100% натуральный продукт без красителей и добавок, который содержит 100% натурального эфирного масла. Для торговли такой сертификат вообще не обязателен. Существуют и другие сертификаты, которые гарантируют только безопасность товара для здоровья. Что же касается DoTERRA, то для нее это принципиально — компания продает продукт только самого высшего качества. Еще важный момент: растения, из которых производится масло выращены в регионе их природного происхождения, на натуральной почве, без добавления удобрений. DoTERRA — единственная в мире компания, которая создала ботаническую сеть, распространяемую по всему земному шару.



Это плантации, расположенные в 47 странах, на всех континентах. Там она поддерживает мелких фермеров, заключая с ними прямые долгосрочные контракты. Осуществляет большие благотворительные проекты. Улучшает жизни людей по обе стороны бутылочки. В марте мы побывали на Африканском континенте — лично убедились, как выращивают эфиромасляничные растения и производят масла в Кении.

— **Вы отметили, что компания американская. Что сейчас происходит с вашим ассортиментом? Можно ли в России покупать оригинальный продукт?**

— DoTERRA — одна из немногих американских компаний, которая проявила высокую человеческую позицию и не поддержала санкционную политику. 1 марта прошлого года в онлайн был собран форум всех лидеров DoTERRA Евразия и нам объявили: «мы не уйдем!». Трудности были — и с логистикой, и с оформлением платежей. Давление было со всех сторон: американцы давили, потому что компания продолжала работать в России, здесь чинили препоны, потому что компания американская. Но сейчас все работает. Директор российской DoTERRA Наталья Кулик рассказывала, что офис работал в режиме краткосрочных планирований — каждый день нас ожидали неприятные сюрпризы. Был пройден очень трудный период. Мы остались без части ассортимента. Косметика, к сожалению, попала под санкции, — и теперь натуральной косметики нет в нашем ассортименте для России.

— **Какие возможности обучения и получения дополнительной информации есть для тех, кто заинтересовался ароматерапией и хотел бы поближе познакомиться с вами?**

— Я уже говорила, что меня привлекает в работе именно просветительская миссия, я рада делиться знани-



ями. По понедельникам я веду вебинары, во вторник традиционная офлайн встреча, которую мы начинаем в 12 — обычно приходят молодые мамы и женщины, свободные от работы в офисе. Я рассказываю об эфирных маслах, отвечаю на вопросы. В среду у нас проходят бесплатные лекции в аромашколе. Лекторий расположен в офисе DoTERRA, в ТЦ «Монарх» на метро Динамо. В четверг — неизменное время мое по вечерам, когда я провожу живые встречи — знакомство с миром эфирных масел. Есть еще одна сфера, в которой я выступаю как преподаватель — это сфера ведения бизнеса. Если кто-то захочет начать свое дело — милости просим присоединиться к нашей команде. Ко мне приходят люди, которые хотят честно зарабатывать. Наш бизнес не требует финансовых вложений, нет ежемесячных финансовых

обязательств — это нас отличает от пирамид. Заработок приходит от комиссионных, поскольку мы не дистрибьюторы, а консультанты. Мы не реализуем продукцию — только информируем, объясняем, отвечаем на вопросы. 85% клиентов Дотерра — это люди, которые с удовольствием пользуются продуктом для своего здоровья. Процент удержания клиентов у нашей компании в 4,5 раза выше, чем у других компаний этой индустрии. Из 100 человек, которые единожды купили масла, 70 возвращаются еще и еще. Нашу компанию отличает очень высокая культура и любовь к людям. Я очень горжусь тем, чем я занимаюсь. Я уже создала свою команду из коллег и покупателей, которая насчитывает 2000 человек во многих странах мира. И это только начало. ■

О поиске своего пути в творчестве, художественном мышлении и японской технике dipart

Ирина Лебедева – автор украшений GinkgoSoul и хозяйка маленькой мастерской, где создают уникальные работы в японской технике dipart из полимерных смол, латунной и медной проволоки. По мнению автора, в современной жизни очень не хватает мягкости и любви. Ведь, несмотря на войны, болезни, природные катастрофы, боль и грусть, вокруг нас есть красота. Мы можем ее творить, ею обладать, любоваться, стремиться к ней как на свет маяка, чтобы не потеряться, сохранить в себе способность принимать и чувствовать прекрасное. И для кого-то цветы GinkgoSoul становятся таким маяком.





— *Ирина, с чего все началось?*

— Началось все с того, что в магазинах бижутерии я не находила красивых на мой вкус вещей. Вернее не было вариантов для студенческого кошелька, а украшать себя хотелось. И тогда я решила, что надо их создавать самой. Во-первых, эти браслетики и сережки были бы точно такими, какими хочется. Во-вторых, это было доступно. Но со временем этого стало недостаточно, хотелось чего-то особенного, тонкого, изящного и сложного. Потом случилось стекло, фьюзинг домашний.

В сети я увидела работы японской художницы Сакае. Эти невесо-

мые бабочки и цветы меня поразили. Вот где было изящное, безупречное исполнение и совершенно непонятная технология. Позже выяснилось, что это однокомпонентная смола, полимер, которая свободно продается в Японии, стоит около 800 йен (450–500 р) за банку и замешана на растворителе, поэтому доставить ее в Россию сложно, посредники за такое не берутся. Тогда я придумала план: сначала добраться самолетом до Токио, купить эту волшебную банку, потом через всю страну на скоростной электричке проехать до порта и паромом до Владивостока, дальше поездом до Москвы. Но не

пришлось — у нас в стране появился аналог смолы на спирту, более экологичный и безопасный. А в Японию я поехала просто в отпуск.

— *Как Вы осваивали эту технику?*

— Есть старинная ювелирная техника *plique-à-jour* с французского означает «открытый свету». Мастера создают ажурную основу из металлов и заполняют ячейки эмалью. По сути, это миниатюрная версия витража, которая считается очень сложной техникой: большие затраты времени (до 4 месяцев на изделие) и высокий процент брака из-за непредсказуемого поведения



эмали. Я решила освоить похожую технику — dipart.

Я тоже создаю ажурную основу, но заполняю ее полимерами, а вместо эмали использую сухие цветные пигменты. Пока мастера не договорились о едином имени для этой метода, это и стекловидная флористика, и какие-то авторские технологии, и хрустальные цветы, и neoplique-a-jour, и dipart.

Но мне важнее процесс и результат. Сделать такой цветок очень просто: из проволоки (латунной, медной, золотой — на ваш вкус) создается каркас лепестков, далее они погружаются в смолу, сохнут при комнатной температуре, затем тонируются цветными пигментами, покрываются защитным слоем УФ-смолы и фиксируются вместе. Совсем не сложно, но есть нюанс: для того, чтобы получился арт-объект, или хотя бы заявка на предмет искусства, нужно безупречное исполнение, которое приходит лишь

со временем и монотонным оттачиванием навыка.

День за днем повторение пройденного, скорее скучное, чем захватывающее и это половина дела. С другой стороны, в каждом изделии должен быть смысл. Обязательно какая-то история: что-то, что расскажет о мыслях или чувствах автора, затронет струны души зрителя, что-то важное.

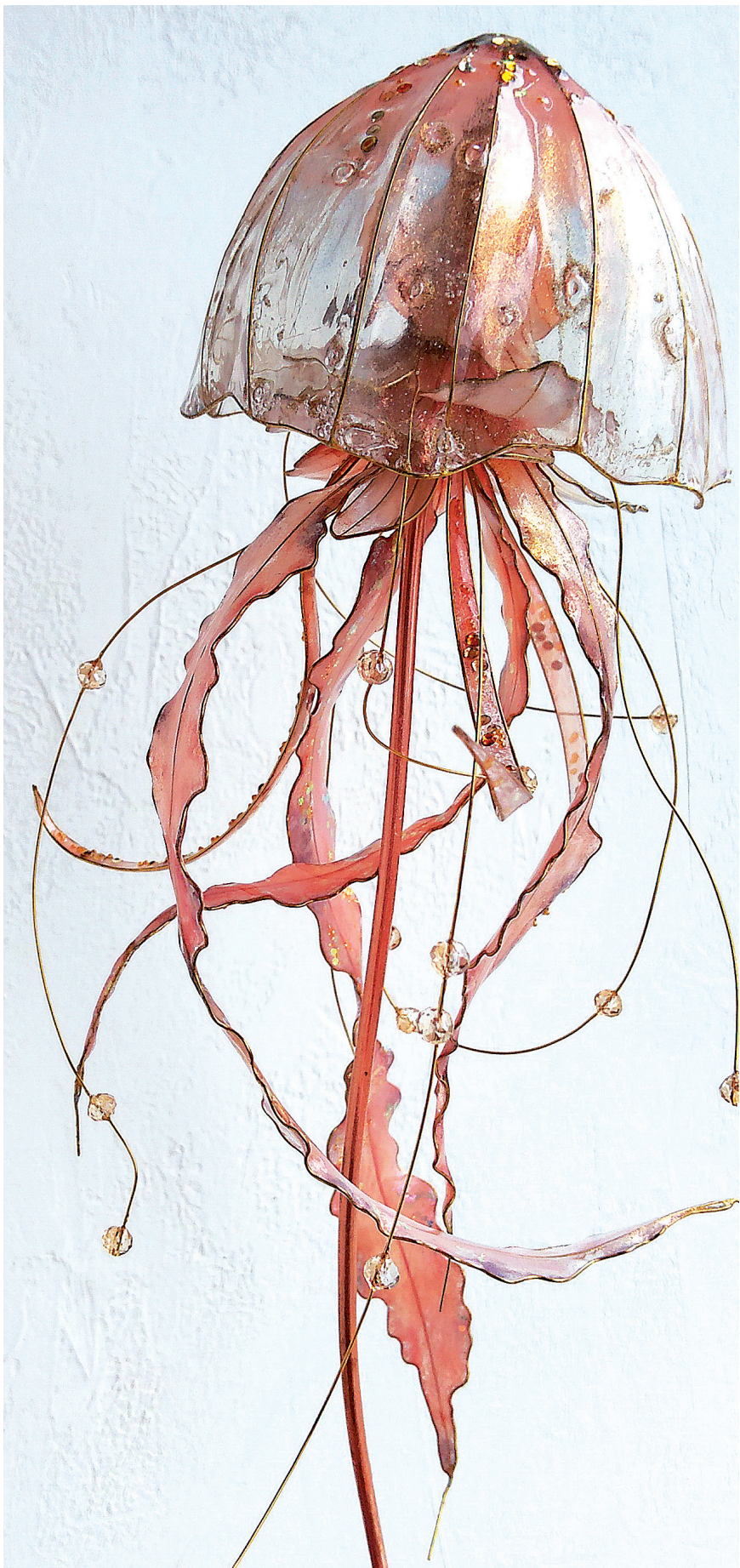
Например, моя коллекция «Сады Эйр» посвящена скандинавской богине врачевания — Эй, помогающей сохранить здоровье и покой. О ней очень мало известно. Всего несколько упоминаний в разных источниках. В Младшей Эдде так: «Третья — Эйр, никто лучше ее не врачует». И это не просто образ с интересным именем, а моя дань богине, моя благодарность. Я надеюсь, что всякому, кто обратит внимание на эти цветы станет немного легче, веселее или спокойнее на душе... А ес-

ли посмотреть с другой стороны, у каждого из цветов коллекции есть целебные свойства, а еще магические и мифические, и это может быть интересно.

Скандинавская традиция — древний и очень необычный культурный феномен также достойный нашего внимания, и если обратиться к слову, то латунь на древнеисландском — eir. Это только то, что лежит на поверхности, но уже занимательно.

— **Каков был Ваш путь к мастерству?**

— Я всегда думала, что для творчества необходимо какое-то базовое, сложное обучение. Обязательно с отрисовкой головы карандашом и натюрморта акварелью. Но со временем пришла к выводу, что образование — нечто другое, хотя и не отменяет базовые навыки. Способность улавливать суть, точно отражать то, что хочется отразить, умение делать синтез и анализ.



И это можно получить в любом ВУЗе, если знаешь, что тебе нужно. Хотя, конечно, и знания цвета, насмотренность, понимание анатомии и ботаники в моем случае, и чуть инженерного мышления тоже необходимы. Идеально еще иметь художественную школу за плечами. У меня ее нет. Есть домашнее индивидуальное обучение у художника Владимира Луговика, который показал как увидеть красоту в обыденности, как сохранить это прекрасное на холсте.

Есть бесконечные попытки расписать обложки тетрадок в школе, чтобы они были интересными, украсить дом так, чтобы было сразу понятно чей он. Есть филологическое высшее образование и опыт работы журналистом. Думаю, красота слова, способность ее видеть и слышать — это тоже в какой-то мере проявление художественного мышления.

В работе со смолой у меня тоже были учителя, которые дали навык и показали путь, по которому я иду уже 8 лет и это самое начало. Сейчас меня часто спрашивают об обучении, коротких мастер-классах, интенсивах, чтобы было быстро и красиво. Это возможно, но мне не очень интересно. Считаю, что обучение навыку без глубины, а только так получится за пару дней или часов, не имеет смысла. Я мечтаю об очной школе, где ученики отработывали бы технологию и вместе с тем, смотрели в суть вещей, искали красоту в каждом отрезке проволоки, вкладывали идею, смысл в каждое украшение, возможно изучали бы теорию красоты и эстетику. Чтобы обучение было достаточно долгим и у каждого было время понять, открыть себя через ремесло и далее мастерство, хотя сегодня, в наш век скоростей и клипового мышления, это кажется почти нереальным. Пока это очень далекий план, но надеюсь когда-нибудь он воплотится в жизнь.



— *GinkgoSoul* — это Ваш творческий выбор?

— Любопытно как приходит имя. Как любая рукодельница, я думала как назвать свои творения: собственным именем или придумать что-то очень «оригинальное и необычное», что в 90% случаев абсолютно обыденно. Но появилось ГИНКГО. И я могла бы рассказать японские и китайские легенды о мудрости, стойкости и вечной жизни этого растения. Например, после ядерной бомбардировки Хиросимы, дерево гинкго единственное выжило и даже дает плоды по сей день, что меня вдохновляет на творчество, полет мысли и фантазии. На самом деле мне нравится совершенная форма листочков гинкго и примерно раз в год, может чаще, я обязательно делаю веточку или серьги или еще что-нибудь. Теперь это традиция. И если про сладкоежку говорят «конфетная душа», то у меня получается «гинкго душа», *GinkgoSoul*. А еще лист гинкго — символ Токио, а я очень люблю этот город. Ну и мудрость, стойкость, вечная жизнь тоже важны, но они часть целого и десятая из причин.

Конечно, я хочу, чтобы как можно больше людей познакомились с моими работами. Чтобы нежность, которую я воплощаю в них откликнулась, чтобы эти цветы сохраняли весеннее настроение владельцам долгими зимами.

Но еще я понимаю, как бы ни сложились обстоятельства, в любом случае буду продолжать свой путь. Потому что не получается иначе. Каждый этап создания несет бездну удовольствия, от покупки проволоки до упаковки готового изделия в коробку с невесомой бумагой, лентами и карточкой с добрыми пожеланиями. Потому что получается красота. А она обязательно должна быть вокруг — вот я и создаю ее в меру сил. Кроме того, это вызов себе: укротить паяльник, например, и сделать работу еще тоньше, изящнее, элегантнее. Пото-

му что верю, что у каждого человека должны быть своего рода маяки прекрасного: любимая чашка, шкатулка, чайная ложечка с эмалью, трубка из драгоценной древесины или из самой обычной или невесомый, нежный цветок, который не завянет, а будет неизменно напоминать, что этот мир прекрасен. Как у О'Генри в рассказе «Последний лист». Поэтому продолжаю свое дело, ведь возможно именно вам мои работы принесут радость или вдохновение, а значит и я буду довольна, а к жизни добавится еще одна грань смысла. ■



**Проект Союза Женских Сил –
установка в российских родильных домах
и перинатальных центрах скульптуры**

**«ПРЕСВЯТАЯ ДЕВА
В ОЖИДАНИИ МЛАДЕНЦА».**

Рождение ребенка – это и настоящее чудо, и большая ответственность за жизнь маленького человека. На протяжении всех долгих месяцев беременности будущую мать не покидают мысли о том, правильно ли протекает развитие плода, сможет ли она доносить его до положенного срока и, самое главное, – как пройдут роды.

Канонический Образ Пресвятой Девы, ожидающей рождения младенца Иисуса, встречается в византийском искусстве с XI века. Считается, что этот образ помогает женщинам, носящим в чреве ребенка, благополучно родить, а бездетным парам – обрести детей. Перед таким образом просят помощи во время беременности и родов, молятся о дальнейшем благополучии детей.



Союз Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов проводит сбор средств на создание и размещение в родильных домах и перинатальных центрах РФ скульптурного образа Святой Девы в ожидании рождения Богомладенца.

Автор произведения – скульптор, график, живописец, член Союза художников России, член Союза художников Москвы и Международного художественного фонда Василий Селиванов.

Просим поддержать наш проект и перечислить благотворительное пожертвование на создание скульптуры «Пресвятая Дева в ожидании младенца» и размещение ее в российских родильных домах на расчетный счет Союза Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов. В графе «назначение платежа» указать: благотворительный взнос на установку памятника Богородице.

СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

ИНН: 7703414350. КПП: 770401001. ОГРН: 1167700061891. ОКПО: 03824983

Банк: ПАО СБЕРБАНК. БИК: 044525225

Расчетный счет: 40703810138000005452. Корр. счет: 30101810400000000225

Юридический адрес: 127025, г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 19

Телефон: +7 (919) 999 5133

**Благодарим за желание принять участие
в сборе средств на это благое дело!**

*Председатель Правления и генеральный директор Союза Женских Сил
по поддержке гражданских инициатив и проектов
Легасова Инга Валерьевна*