



СОЮЗ  
ЖЕНСКИХ  
СИЛ

# Женщина счастливая сегодня

Октябрь 2019 №4 (04)

Тонкий вкус: Галина Павлова

Тепло и свет «КИЭРГЭ»



## Интернет-ресурс

Созданная в 2013 году общественная организация Союз Женских Сил базируется на современном, высокотехнологичном Интернет-ресурсе, обладающим широким спектром возможностей для освещения событий, обсуждения актуальных вопросов, межрегионального общения и диалога с органами власти на всех уровнях.

Для официального общения создана форумная часть портала, строго модерлируемая кураторами форумов (они же – стратегический совет общественной организации).

Итогом форумного общения могут быть предложения для общегражданского голосования, а также конкретные обращения к Законодательному Собранию, Правительству и Премьер-министру Российской Федерации, а также предложения к Президенту Российской Федерации.

Кроме общения Интернет-ресурс имеет инструменты для продвижения индивидуальных проектов и инициатив: благотворительных, социальных, политических и коммерческих. Заполнив личную анкету проектной деятельности, соискатель получает возможность найти партнеров и получить финансирование и другие виды поддержки.

## ПАРТНЕРЫ НКО «СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ»:



**Ассоциация  
Деловых Женщин  
Казахстана**



**Региональная  
общественная  
организация**

*Объединение  
многодетных семей  
города Москвы*



**Общественное  
движение  
«Матери России»**



**Политическая  
партия «Женский  
Диалог»**

**Со-единение**  
ФОНД ПОДДЕРЖКИ СЛЕПОГЛУХИХ

**Фонд поддержки  
слепоглухих  
«Со-единение»**



**Ассоциация  
«Женщины и  
бизнес»**



### Издатель: СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

Номер подготовлен совместно с  
Информационным агентством СЖС и  
Издательским домом  
«Деловые люди»

**Шеф-редактор –**  
Наталья Михайлова

**Дизайн и верстка –**  
Вероника Галактионова

### Над номером работали:

Галина Ташкова, Анна Пономарева,  
Галина Турецкая, Мария Макарова,  
Андрей Токарев

**Корректор –**  
Анна Курчатова

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных  
материалов. Перепечатка материалов  
без письменного согласия редакции  
запрещается

### Наш адрес:

127025, г. Москва,  
ул. Новый Арбат, д.19,  
офисы 1818-1822

**Телефон:** +7 (495) 697-50-07

**Факс:** +7 (495) 697-57-36

**Горячая линия:** +7 (919) 999-51-33

**E-mail:** info@союзженскихсил.рф

# СОДЕРЖАНИЕ

- МИРОВАЯ ЖЕНЩИНА**  
2 **Людмила Мосина:**  
Умение радоваться – главное  
качество женщины
- ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**  
8 **Елена Краснова.**  
Будьте смелее и идите к мечте!
- ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
12 **Татьяна Бандурина.**  
Внести счастье в жизнь семьи!
- ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**  
18 **Наталия Земляная**
- ВОСПИТАНИЕ ДУШИ**  
24 «Я люблю тебя больше жизни.  
Я люблю тебя больше любви!»  
**Театр «Квадрат» Татьяны Пеня**
- ТОНКИЙ ВКУС**  
32 **Галина Павлова.**  
Тепло и свет «КИЭРГЭ»
- ДОМАШНИЙ ОЧАГ**  
39 **Елена Скороходова.**  
Счастье приходит с Востока
- КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
42 **Продукт третьего  
тысячелетия для здоровья  
и долголетия**  
или О том, как результат  
превозмог ожидания!





*"Если женщина проявляет характер, про нее говорят: вредная баба! Если характер проявляет мужчина, про него говорят: он хороший парень!"*

**Маргарет Тэтчер**



ЛЮДМИЛА МОСИНА:

# *Умение радоваться – главное качество женщины*

Если женщина перестает радоваться, в ней отмирает женское начало. Так считает бизнес-консультант, директор Института психогенетики и эффективного поведения Людмила Мосина. Именно она более 10 лет назад создала программу "Бизнес на каблуках: стратегии женского успеха", а сейчас активно развивает тему "Бизнес-леди и бизнес-вумен: две стратегии жизнотворчества".

***– Людмила Михайловна, так в чем же разница между таким и определениями, как бизнес-вумен и бизнес-леди? На первый взгляд, это слова-синонимы...***

– Но это не совсем так, как может показаться на первый взгляд! Женщины, играющие в мужском мире по мужским правилам, – это бизнес-вумен. Бизнес-леди – женщины, способные внести в этот мир чисто женское миропонимание. Бизнес-вумен добивается необходимого результата; бизнес-

леди – достигает цели, позволяя произойти неизбежному. Бизнес – вумен доказывает, конкурирует с мужчинами и даже иногда побеждает; бизнес-леди использует имеющиеся возможности и всегда выигрывает. Тесная связь интеллектуальной и эмоциональной сфер рассматривается чаще как женская черта, а способность отделить мышление от эмоций – как мужская. Среди мужских черт – генерирование новых идей, завоевание новых пространств, а сохранение достигнутого, его раз-

вите и поддержка – черты женские. Амбициозность, решительность, нацеленность на результат принято относить к мужским чертам. К женским – умение находить компромиссы, внимание к процессу и деталям. Следовательно, если женщина амбициозна, решительна и стремится во что бы то ни стало добиться результата, то она, скорее, относится к типу бизнес-вумен. Бизнес-леди будет стараться найти компромисс, чтобы получить желаемый результат. Каждая позиция имеет свои сильные стороны, однако быть бизнес-вумен – более затратно с точки зрения эмоций. И хотя в одной и той же женщине могут уживаться разные качества, обычно каждая ближе к какому-то одному полюсу.

#### **БИЗНЕС-ВУМЕН**

*Женщины, играющие  
в мужском мире  
по мужским правилам*

**Добивается**

**Доказывает**

**Побеждает**

**Соперничает**

#### **БИЗНЕС-ЛЕДИ**

*Женщины, способные  
внести в мир чисто  
женское миропонимание*

**Достигает**

**Присоединяется**

**Выигрывает**

**Сотрудничает**

**– Какие в этой связи существуют, на ваш взгляд, отличия между мужским и женским стилем построения карьеры?**

Женщине карьере сделать сложнее, потому что приходится проявлять лидерские качества, демонстрировать безусловную уверенность в себе, что в большей степени все – таки присуще мужчине. При этом важны не только личностные качества, но и правильная стратегия. У мужчин главный смысл жизни, главная ценность – власть. В хорошем смысле этого слова. Власть – это построение не только блестящей карьеры, но и в целом такой социальной траектории, где он – хозяин, лидер, победитель. Вообще у мужчины и женщины разные миссии в этом мире, у него – завоевывать территорию, у нее – осваивать пространство. Соответственно, мужские аспекты – это власть с позиции силы, рациональное мышление, а женщине больше присуще интуитивное, пространственное состояние сознания. При построении карьеры важно иметь амбиции, проявлять настойчивость, ставить труднодостижимые цели и уверенно к ним продвигаться. Для женщины это не слишком просто: помимо работы требует внимания семья. Иногда сложно сделать выбор: карьера или рождение ребенка? Это не означает, что женщины отказываются от карьеры, но требования к ним выше. При прочих равных условиях (образование, опыт работы, реализованные проекты) руководитель чаще предпочитает выбрать мужчину. Поэтому



нередко женщине приходится превосходить мужчину по своим профессиональным и деловым качествам, чтобы быть с ним на равной позиции.

**– Женщин часто обвиняют в излишней эмоциональности, неспособности быть спокойной и рациональной. Как совместить несовместимое?**

– В женщине жизненный дар сильнее и богаче. Даже по скрытым ресурсам организма, по способности к самовосстановлению женщины намного превосходят мужчин. И связано это как раз с женскими эмоциями, которые обладают более широким диапазоном и более высокой частотностью. У мужчин они короче, "вертикальнее" и гораздо проще. В течение часа женщина может испытать очень сильные, совершенно противоположные чувства. Для мужчины это сложно: обычно он придержива-





*«Любое слово обладает энергией, которая задает положительный, либо отрицательный энергетический вектор вашей жизни»*

ется какой-то одной, постоянной эмоциональной составляющей. Женщине не следует отказываться от своей женской сути или подавлять эмоции; надо научиться "канализировать" их, т.е. направлять в нужное русло. Кроме того, для женщины крайне важно положительное самопредъявление. Оно базируется на двух китах: доброжелательность и уверенность в себе. Эти качества надо развивать.

***– Во время тренингов вы часто используете такое понятие, как энергия. Как создать вокруг себя позитивное энергетическое поле?***

– Любое слово обладает энергией, которая задает положительный, либо отрицательный энергетический вектор вашей жизни. Богатый словарный запас говорит и об интеллекте человека, и о его эмоциональности, и о способности масштабно мыслить. А если вы можете шире мыслить, то и действовать будете творчески. Понаблюдайте за собой и своим окружением. Какие слова являются ключевыми в вашей жизни? Как вы отвечаете на вопрос: "Как дела?"? Если ответ: "Ничего", – думаю, что действительно, ничего важного и существенного просто не может произойти в вашей жизни, ведь Вселенная всегда оправдывает наши ожидания. Попробуйте вместо "ничего" отвечать: "Благодарю, в порядке". Уверена, очень скоро заметите изменения в своей жизни к лучшему. И еще: если перестать не только жаловаться без особой надобности, но и выслушивать чужие жалобы, то энергии точно прибавится. Как любил повторять один мудрый человек: "Сядьте на диету хороших новостей!" Возможно, кому-то эти советы покажутся слишком очевидными, но ведь недаром говорят:

"Мудрость в ушах слышащего". Поэтому даже очевидные понятия приобретают особый смысл, если их услышать (или прочитать) в правильное время в правильном месте. Кроме того, каждый слышит (или видит) только то, что способен воспринять в данный момент. Чтобы проиллюстрировать эту мысль, приведу такой пример. Когда – то давно, слушая лекцию на тему стратегического развития, я попросила соседа показать свои записи, чтобы уточнить один момент, и... не увидела буквально ни одного знакомого слова. Его конспект этого фрагмента содержал совершенно другие термины и понятия, чем те, которые запечатлелись в моем сознании. Данный пример может говорить и о том, что если вы пришли на встречу с намерением получить что-то определенное и не получили, то это не всегда значит, что там этого нет. Помню, когда я слушала выступление доктора Ицхака Адизеса, он говорил о таких простых и понятных вещах, как уважение и доверие. Да, он говорил во многом очевидные вещи, но для меня это явилось руководством к действию. А тот, кто ждал, что И. Адизес покажет аудитории, где у велосипеда находится кнопка стартера, с удивлением услышали, что он предлагает не лениться крутить педали. Жизнь богаче нашего представления о ней, и если иногда мы не видим выхода, это не означает, что его нет. Просто сейчас мы его не видим.

***– А как же проверенная практика "пожаловался – стало легче"?***

– Действительно, становится легче, потому что когда отрицательные эмоции выражены, они с не-

обходимостью сменяются положительными. Но, когда вы переливаете свои негативные эмоции на друзей и знакомых, это вам мало помогает и не способствует вашему продвижению по жизни.

Поэтому лучше не просто выражать недовольство, а конструктивно обсуждать проблему. И чаще это лучше делать не с близкими, а с профессионалом, который не погружается в эмоции, не позволяет вам застрять в этом состоянии, а находит подходящий именно для вас вариант решения проблемы.

Старайтесь общаться с радостными людьми, которые согревают окружающих лучами своей энергии. Мне нравится такое выражение: не завидую, а радуюсь и присоединяюсь к вашим достижениям и успехам.

Зависть, по сути, это "обида на Бога", который вам чего-то "недодал". На самом деле он дал каждому столько, сколько требуется для реализации его жизненного проекта, но мы не всегда рационально используем дарованные нам силы и возможности.

*– Людмила, ваш цикл семинаров "Бизнес на каблуках" – для деловых женщин. Но ведь есть и домохозяйки, которые чувствуют себя состоявшимися именно в этой ипостаси, и хотят посвящать себя семье.*

– Отлично, если это сознательный выбор, в котором женщина чувствует себя удовлетворенной, а не просто повод закрыться от мира в четырех стенах. Как правило, у каждой из нас все равно появляется желание выходить "в люди". Супруга, которая скучает и варится в собственном соку, рискует наскучить своей второй половине... Женщина, небезразличная к судьбе своего спутника, должна постоянно развиваться...

*– Среднестатистический портрет безработного – это женщина 48 лет с детьми, с высшим техническим образованием, профессия которой не очень востребована на современном рынке труда. Но вдвойне тяжело, если у нее еще и нет мужа, а это, как известно, не редкость. Что бы вы посоветовали дамам, оказавшимся в такой непростой ситуации?*

## СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ-МЕНЕДЖЕРАМ

Советы женщинам-менеджерам от Кэрол Гоман, американского психолога и профессионального тренера корпоративных и политических лидеров, которые она опубликовала в новой книге "Беззвучный язык лидеров: как невербальная коммуникация может помочь или помешать в руководстве людьми". Если Вы хотите, чтобы ваш авторитет и убедительность действовали на людей, то:

**1. ГОВОРИТЕ ТИШЕ.** Голоса женщин часто поднимаются до высоких нот, особенно при волнении. Старайтесь придерживаться трех нот (типичная мужская мелодика речи) до-ми-до.

**2. ЗАНИМАЙТЕ БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА .** Женщины часто бессознательно стараются уменьшить занимаемое в пространстве место: заплетают ноги, укладывают бумаги на переговорном столе в аккуратную стопочку, вместо того, чтобы разложить их перед собой, и т.п. Очень важно на совещаниях говорить стоя – так вы занимаете доминирующую позицию и повышенный невербальный статус. При этом важно не скрещивать руки. Наоборот, округлые жесты открытых рук помогут вам казаться еще больше, а значит внушительнее.

**3. УЛЫБАЙТЕСЬ РЕЖЕ И К МЕСТУ.** Ваша улыбка, которая сопутствует критическому или деловому замечанию, которое вы делаете, посылает противоречивые сигналы и снижает вашу убедительность.

**4. СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ.** Старайтесь не накручивать прядь волос на палец, покусывать палец или играть с украшениями. Эти жесты также подрывают у вашей аудитории ощущение вашей уверенности в себе и надежности.

**5. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СЛУЧАЯ СКАЗАТЬ ТО, ЧТО СЧИТАЕТЕ НУЖНЫМ** Даже если прерывать коллегу и не очень вежливо – это именно то, что делают мужчины. Мадлен Олбрайт, бывший министр иностранных дел США, дала такой совет женщинам-менеджерам: "Учитесь перебивать мужчин".

**6. ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ ПРЯМО.** Хотя голова, склоненная к плечу – это типичный сигнал заинтересованности и вовлеченности, это также и типичный феминный сигнал, обычно воспринимаемый как признак уступчивости и покорности. Если хотите, чтобы в вас видели авторитетную личность, держите голову высоко.

**7. НАУЧИТЕСЬ ТВЕРДОМУ РУКОПОЖАТИЮ.** Ваши коллеги и собраты по цеху очень ценят крепкое и энергичное рукопожатие.

**8. ДЕРЖИТЕ ВЗГЛЯД В "ДЕЛОВОЙ ЗОНЕ"** Это треугольник, нижняя сторона которого проходит на уровне глаз собеседника, а вершина – где-то в середине его лба. Этим взглядом вы сигнализируете деловой подход к общению.

**9. ОДЕВАЙТЕСЬ КАК ЛИДЕР.** Ваш костюм должен создавать ощущение, что вы уверены в своем авторитете и привлекательности.



– Для начала задуматься, почему они оказались без работы и мужа. Если ты профессионал, возраст не имеет значения. Но если к 50 годам у вас нет профессии, возможно, где-то когда-то вы не проявили гибкости или настойчивости в освоении профессии. Что касается мужа, ответьте себе на вопрос: действительно ли он вам необходим? И если ответ "да", то приложите усилия к тому, чтобы правильно построить отношения с мужчиной. Я знаю массу женщин, которые прекрасно чувствуют себя в этом мире, независимо от возраста и семейного положения. Все зависит от того, с каким мироощущением вы решите жить – несчастной и одинокой или полноценной и свободной. Одному клиенту, который сетовал на то, что его специальность не востребована на рынке, он не знает языков, компьютера, я предложила направить мысли в другое русло: что он умеет, за что ему могут платить деньги, что ему интересно? В результате он выбрал сферу деятельности, где успешно трудится. Идите в ногу со временем, посмотрите, сколько появилось новых сфер, где можно себя реализовать в новом качестве и даже создать новый бизнес.

**– Вы говорите о работе над собой в духовном плане, но ведь сегодня имидж занимает, пожалуй, первое место в списке факторов, влияющих на успех руководителя? Почему так происходит, и как вообще формируется имидж профессионала?**

– Имидж – это единство внутреннего содержания и внешнего облика, которое отражает вашу способность грамотно предъявлять миру свои наиболее актуальные качества и возможности. Работа над имиджем начинается с создания легенды и выбора под-ходящих инструментов для ее реализации. Если совсем просто: у вас есть реальные ресурсы (качества, навыки, внешний вид и т.п.) и есть амбиции (цели, планы, мечты). Средства выражения имиджа (реальные ресурсы) должны соответствовать вашей идеальной легенде (амбициям).

**– Можно ли по внешнему виду судить об успешности человека?**

– По внешнему виду судить об успешности, конечно, можно. Но будет ли ваше суждение иметь отношение к действительности – это другой вопрос. Пока человек делает карьеру, его внешний вид должен работать на него и способствовать продвижению по служебной лестнице. В данном случае цена костюма имеет значение. В дальнейшем, когда карьера сделана, у вас появится больше степеней свободы в подборе одежды. Но всегда важен стиль. Мне нравится выражение: стиль – форма организации интеллекта, форма его выражения. Со временем может становиться меньше внешних атрибутов и больше внутренней уверенности, спокойствия. Хотя бывает и по-другому: карьера сделана и можно стать фееричной, более смелой... В общем, возможностей становится больше.



– **А что значит идеальная легенда как необходимое условие работы имиджа?**

– Идеальная легенда – это выбор направления вашего развития. Она может отражать то, к чему вы стремитесь, несколько преувеличивая ваши нынешние достижения, при этом давая вам стимул к развитию.

Например, моя легенда несколько лет назад звучала как "я бизнес-леди, я консультирую финансовую, политическую и бизнес-элиты страны". Тогда это еще не было реальностью, но образ начал раскрываться и воплощаться. Прошло пять лет, и сегодня я, действительно, консультирую финансовую, политическую и бизнес-элиты, и уже строю другую легенду – становлюсь консультантом международного класса. Для этого я изучаю иностранный язык, готовлю доклад к международному конгрессу.

– **Почему вы выбрали для себя такую сферу деятельности? Чем она вас привлекает?**

– Бизнес-консультирование – это возможность общаться с самыми умными, смелыми и продвинутыми. Ведь только такие люди могут быть успешными в бизнесе. Это заставляет и меня "быстро крутить педали". Перестаешь крутить – падаешь. Что касается психогенетики, то это направление я открыла для себя в середине 1990-х. Хотелось нового понимания происходящего, новых инструментов решения проблем. И я это получила. Сегодня для меня психогенетика поведения – возможность решать задачи, которые раньше казались неразрешимыми. Понимание того, что многие модели поведения мы унаследовали от своих предков, знание технологий трансформации нежелательных моделей в конструктивные действия, расширяет наши возможности и позволяет быстрее и радостнее достигать желаемых результатов.

– **Может ли талант в бизнесе передаваться на генетическом уровне? Насколько это доказуемо? Можете привести примеры?**

– На уровне генетики передается предрасположенность, в том числе, к ведению бизнеса. Но "может" не значит "будет". Что такое быть предпринимателем сегодня? Умение брать на себя ответственность, быстро принимать решения и действовать в ситуации неопределенности, а также нахо-

дить контакт с властью. Есть немало примеров того, что человек унаследовал огромное желание быть богатым и сумел реализовать его. Мотивация достижений очень важна. Но если в детстве у вас все и так было в порядке, то желания что-то менять может не возникнуть. Посмотрите вокруг. Успеха чаще достигают те, кто жил в трудностях и лишениях. Продвигает нас по жизни базовое внутреннее желание, устремление. Оно появляется тогда, когда у вас чего-то нет, но хочется это

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В КОММУНИКАЦИИ

### Сильные стороны в коммуникации женщин-руководителей

Выше культура общения

Более теплое отношение к подчиненным и коллегам

Эмпатия (со-чувствие)

Умение слушать

Поиски компромисса

Внимание к мелочам

### Слабые стороны в коммуникации женщин-руководителей

Чрезмерная эмоциональность

Излишняя нерешительность (например, критикуя, не смотрит в глаза; долго ведет к сути дела)

Посылает смешанные сигналы в невербальной коммуникации (например, жесты бессознательного кокетства)

Способность воспринимать невербальную коммуникацию

Использует собственную привлекательность для получения нужного результата, тем самым подрывает свой авторитет

### Рекомендации

От лидеров ожидают сигналов как феминного (теплота, эмпатия, забота), так и маскулинного плана (властность, статус, убедительность)

иметь. Поэтому москвичи менее амбициозны, а приезжие более активны; вот они и достигают большего.

– **Что бы вы пожелали нашим читателям и, особенно, читательницам?**

– Пожелаю любить себя и этот мир. Он обязательно ответит взаимностью. И еще пожелаю научиться находить баланс между "хочу" и "надо", тогда на вашем лице будут задействованы мышцы привлекательности. У тех же, кто часто наступают на горло собственной песне, хмурый взгляд. К сорока годам человек получает то лицо, которого заслуживает... Желая всем красивых лиц, достойных партнеров и новых блистательных проектов! И помните: мы молоды, пока у нас есть планы на будущее.

*Будьте смелее  
и идите к мечте!*



Если вы зайдете на сайт компании Tkanoff Group, то непременно отметите отличный дизайн, удобный интерфейс, максимум профессиональной информации, что свидетельствует о стабильности компании и об уважении к клиентам. За всем этим стоит создатель компании Елена Краснова, чей путь в бизнесе – отличный пример для начинающих предпринимателей.

Итак, знакомьтесь: Елена Краснова – владелец компании Tkanoff Group, спикер АО "Деловая среда", эксперт по развитию бизнеса.

**Е**лена родилась в Москве. Ее родители еще в советское время приехали из республики Бурятия в Москву. Она здесь росла, училась и мечтала стать архитектором, как дядя: он окончил Московский архитектурный институт и до сих пор она вспоминает, как он рисовал большие удивительные проекты, дома, здания – все это вызвало огромный интерес и восторг...

*– Архитектором я не стала, но любовь к творчеству сопровождает меня всю жизнь. Я училась в школе с декоративно-прикладным уклоном и далее поступила в текстильный институт на химико-технологический факультет, где было немало художественных дисциплин.*

Елена во время учебы в институте работала в крупной нефтяной компании в Управлении делами, а после окончания института поступила в аспирантуру. И приняла решение идти инженером в лабораторию на текстильное предприятие по специальности. А через год уже управляла коммерческим отделом предприятия, правда, пришлось получить еще одно, на этот раз экономическое образование. В 2011 году у Елены родилась дочь Диана. В тот период пришли первые идеи о создании своего дела, накопилось достаточно знаний, опыта, и они требовали реализации. Тогда и возникла идея создать компанию по продаже тканей, экокожи оптом. Возникла необходимость начать изучать рынок. Но уверенности еще не хватало, и в 2013 году Елена пошла на бизнес-тренинг для начинающих предпринимателей. Уже в марте этого же года она открыла свою фирму Tkanoff Group.

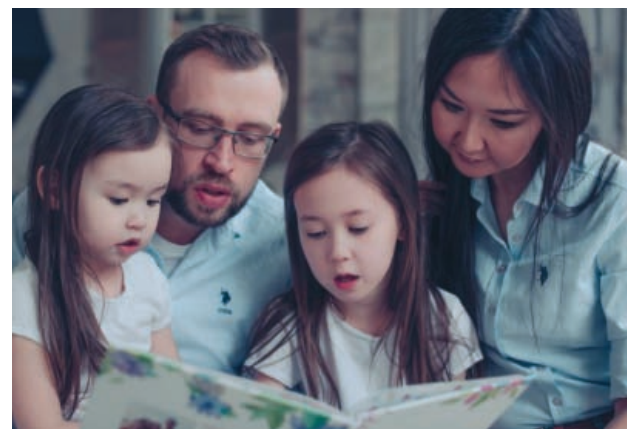
*– Вложила в дело все накопленные средства: закупила товар, сняла офис, склад, наняла двух сотрудников (помощника и менеджера), и так мы начали торговлю, – вспоминает Елена. – Первые два года было непросто. Шло интенсивное налаживание контактов с поставщиками и клиентами. Я выходила на заводы-производители, рассылала письма с предложением о сотрудничестве, искала, много ездила на переговоры. Создала*



*свой интернет-магазин, сразу начали запускать контекстную рекламу...*

И бизнес откликнулся ростом. А однажды им пришло письмо от итальянского производителя искусственной кожи. Елена съездила на завод в Турин, познакомилась с владельцами, подписала контракт. И так Tkanoff Group стал эксклюзивным представителем итальянского производителя в России. Чуть позже они стали представителями еще и крупной турецкой компании. Так компания стала участником ВЭД и импортером на территории РФ.





– С ними мы познакомились на выставке – их стенд был рядом с нашим. Пообщались, и они решили работать с нами, хотя представитель в Москве у них уже был. Спустя некоторое время объемы продаж их продукции возросли, и мы получили официальный статус. Так что участвовать в выставках, исходя из нашего опыта, полезно. И вообще, я считаю, что, если вы хотите найти поставщиков на первых этапах развития бизнеса, – будьте смелее, пишите им, звоните. Как только вы более-менее разовьетесь – выгодные поставщики найдут вас сами. Судя по моему опыту, после первых двух-трех лет становления, если делать всё правильно, учитывать ошибки, анализировать показатели, начинается рост бизнеса.

А опыт за шесть лет накоплен немалый. И Елена с радостью делится своими знаниями, помогает начинающим предпринимателям в открытии биз-

неса, является экспертом на площадке менторов Experium.

В качестве спикера от АО "Деловая среда" выступает на региональных форумах на темы развития женского бизнеса, работы с импортом, правил делового протокола.

Шесть лет очень насыщенной жизни и первые шаги компании совпали с рождением старшей дочери, а через три года появилась еще одна – младшая дочь Анна. Семья росла параллельно с развитием бизнеса, и все получалось, потому что рядом всегда был муж Юрий – друг, защитник, единомышленник, человек, поддерживающий во всем, встречу с которым Елена считает одним из лучших событий в ее жизни.

Такой интенсивный стиль жизни, когда необходимо совмещать заботу о семье, муже, детях, управление бизнесом, спорт, социальные проекты, выступления – потребовали от Елены умения четко все планировать, жить в балансе. Но главное, она на-

училась не унывать и не падать духом, а воспринимать все проблемы как вызовы, как задачи, которые ставит перед нею жизнь. И ей интересно эти задачи решать.

А как же художественные наклонности, которые проявились еще в юности? – спрашиваем мы Елену Краснову.

– Они никуда не исчезли и даже развиваются, но сейчас это мое хобби – я рисую скетчи, рисую картины акрилом, занимаюсь батиком на шелке. Так я открыла новое проектное направление TiSpace – это дизайн, проектирование и производство эксклюзивной мебели.

Еще одно ее увлечение – спорт – беговые и горные лыжи, силовые тренировки. Например, Елена в феврале этого года даже участвовала в лыжном марафоне в Дубне «Николов Перевоз–2019». В этом году запланировано участие и в забегах Московского лыжного марафона.

Такие возможности для саморазвития появились у Елены не только благодаря помощи мужа и умению правильно организовывать свое время. Не секрет, что успешно выстроенное управление бизнесом подразумевает формирование профессиональной команды, которая позволяет существенно освободить время руководителя, оставив ему в основном функции стратега.

– Сегодня у нас кадры подбирает отдельный HR специалист. При этом предварительно я формулирую необходимые требования к кандидату, пишу его виртуальный портрет, определяя главные качества: честность, ответственность, трудолюбие, профессионализм. Я всегда провожу только личные собеседования.

Сейчас, развивая свой бизнес, она думает не только о текущих задачах продвижения своего продукта, но и об условиях развития отрасли, о развитии текстильной промышленности страны. Уже сегодня она помогает российским производителям разрабатывать новый востребованный продукт, развивает сбыт их продукции, например, недавно выпущен-



*«Если говорить о дальнейшей профессиональной сфере, то я мечтаю поднять текстильную отрасль в России, чтобы снова открывались предприятия, производящие качественные ткани и сопутствующие товары, чтобы в стране снова появились текстильные специальности в вузах»*

ного, нового брендированного аэрозольного и жидкого клея для автомобильной и мебельной отрасли, который и является уникальным продуктом импортозамещения.

– А если говорить о дальнейшей профессиональной сфере, то я мечтаю поднять текстильную отрасль в России, чтобы снова открывались предприятия, производящие качественные ткани и сопутствующие товары, чтобы в стране снова появились текстильные специальности в вузах, а значит и перспективы в развитии отечественной текстильной и легкой промышленности. Да, это тяжелый и длинный путь. Это вызов времени, который потребует от нас изменений.

И главный вопрос в связи с этим: будут ли нам доступны кадры, деньги и новые технологии, без которых мы никуда не продвинемся. Но я верю, что все эти задачи нам под силу. Ведь человек и каждый из нас может очень многое... Надо только быть смелее и уверенно идти к своей мечте!





# *Внести счастье в жизнь семьи!*

Мало кто, даже в Москве, знает, что услуги по ОМС можно бесплатно получить не только в привычной поликлинике (с ее очередями, часто с грубостью, долгим ожиданием простейших анализов), но и в частной, где совсем другое отношение к пациенту. Это очень сложный бизнес – невероятно регламентированный, с еще несовершенным законодательством и с заведомо более слабой позицией по отношению к поликлиникам государственным. Немногие решаются на создание частных поликлиник. Татьяна Юрьевна Бандурина – основатель и генеральный директор ПЕРВОЙ КЛИНИКИ ИЗМАЙЛОВО ДОКТОРА БАНДУРИНОЙ в Москве – решилась.





Сегодня Татьяна Юрьевна – дипломированный семейный врач с большой практикой и многолетним стажем, сторонник развития семейной медицины, а еще одна из самых самоотверженных женщин-предпринимателей, рискнувших создать с нуля и открыть в столице, где сейчас живет и работает с семьей, частную медицинскую клинику.



А родилась когда-то на Украине. Там жила ее бабушка, которой молодые родители оставили дочку на воспитание. В советское время таких родителей было немало. Молодежь с энтузиазмом ехала строить новые города, поднимать целину, создавать сибирские научные центры. Родители Тани – геофизики – работали в Казахстане. А Таня осталась с бабушкой и совсем не чувствовала себя оставленной, потому что была окружена заботой и любовью. Кроме того Татьяне с ее целеустремленным решительным характером некогда было рефлексировать: она очень рано задумалась о своем призвании, о том, в какой профессии она сможет полностью реализовать свой непреодолимый инстинкт исследователя. И решила, что такой профессией может быть только медицина, хотя в ее роду врачей не было. Позже она найдет этому пусть иррациональное, но объяснение.

– По знаку зодиака я Змееносец; символ которого Эскулап, обвитый Змеем. Видимо поэтому я не представляла для себя другого будущего. Перед выпускным вечером я пришла на работу к тётке своей подружки, которая заведовала городским

моргом, чтобы посмотреть, а смогу ли я это всё перенести. Перенесла спокойно, без страха и брезгливости и потом пошла на выпускной бал. А в 4 утра села на самолет и улетела вместе с четырьмя своими подругами в Ленинград поступать в медицинский институт. Все – поступили.

Был еще один судьбоносный момент в жизни Татьяны, который она сначала восприняла как неудачу: она не прошла по конкурсу на взрослое лечебное отделение и поступила в Ленинградский педиатрический медицинский институт. Сегодня великолепное знание детского организма, десятилетия практики и страсть исследователя позволили ей разработать эффективный способ лечения аллергических заболеваний, а также и выстроить свою концепцию появления и развития заболеваний желудочно-кишечного тракта под названием "язвенный диатез".

– У части людей очень высока активность гормонов, которые одновременно стимулируют и желудочную секрецию, и высшую нервную деятельность, обеспечивая им явные интеллектуальные преимущества. При этом, чтобы желудок не переварился, образуются язвы или эрозии. Именно так работает защитный механизм, спасающий от чрезмерно агрессивного желудочного сока, и позволяющий более эффективно использовать мозг.

Это свойство передается по наследству от матери сыну, от отца дочери, и проявляется по-разному: сначала изжогой во время беременности, а затем, когда ребенок рождается, склонностью к срыгиваниям. С взрослением могут появиться боли в животе, при обследовании находят язвы и эрозии. Имеется связь с ростом волос: при беременности с изжогой часто рождаются "волосатые" младенцы. Так же, как и при гастродуоде-

нальных заболеваниях, отмечается сезонность выпадения волос. Мужское облысение значительно уменьшает частоту образования язв и эрозий.

Но для такого понимания событий нужно было пройти серьезную школу – и врачебную, и жизненную.

После института Татьяна Юрьевна попала по распределению в Псковскую область, небольшой районный город, где получила свой первый врачебный опыт. Здесь она встретила со своим первым мужем. Здесь она была счастлива, хотя работала по 18 часов в сутки. Здесь она также поняла, что хороший врач никогда не останется без работы и всегда сможет зарабатывать себе на жизнь, но для этого нужно быть, действительно, классным врачом.

Потом последовал переезд в Выборг на более высокую должность, аспирантура в Питере, очень интересная научная работа... А затем последовали 90-е годы. Вся страна бурлила, а Татьяна занималась наукой и одновременно частной практикой. В такой сложный период она защитила диссертацию, сначала кандидатскую, потом докторскую и о том, что такое "бандитский Петербург", узнала задолго до появления известного фильма: ее научный руководитель был застрелен вместе с дочерью. А частная практика дарила не только медицинский, но и жизненный опыт.

– У меня был такой случай. Вызвали меня в семью. У ребенка маленький вес. Я сказала, что нужно кормить грудью, только так эффективно можно прибавить вес ребенку. Но мать жаловалась на недостаток молока. Через 2 недели мне снова позвонили. Ребенок "от жира чуть не лопаётся". Я удивилась, как так? А муж матери, у которой не было молока, приставил к ее голове пистолет и сказал: "Либо корми, либо убью".



*«Если врача спрашивают не по имени отчеству, а только по специальности, то могу с уверенностью предсказать, что у него вскоре просто не будет работы, и он уйдет. У нас в клинике все именно так, мягко и, действительно, по-семейному».*



Потом был переезд в Москву к третьему мужу и новое место работы – Институт питания РАМН, но в госструктуре она проработала всего 2 года. Ее взгляды на питание не совпали со взглядами руководителей института. Кроме того, она не могла согласиться с методами и средствами ведения коммерческой деятельности.

*– Я решила, что буду работать на себя, и ушла в частную практику. Я работала частным врачом на протяжении 10 лет.*

Сегодня знания и опыт Татьяны Юрьевны сконцентрировались в собственной частной поликлинике. Это был очень рискованный шаг. А Татьяну Бандурину к такому решению подтолкнуло несчастье.

*– Случилось так, что я попала в аварию на МКАДе, просто потеряла сознание от усталости. Для меня это был знак, что надо что-то менять. У меня сын как раз тогда увольнялся с работы. И мы начали своё дело.*

Нужен отдельный рассказ о том, как чиновники обманывают неопытных предпринимателей и сколько препятствий надо преодолеть, чтобы начать и сохранить такой высокотехнологичный бизнес, сколько регламентов выполнить...

*– Почти 2 года назад мы вступили в государственную программу "Доктор рядом". Мы узнали об этом совершенно случайно: один из "должников" сына проговорился о такой программе. Для участия в этой программе нужно было выиграть аукцион и пройти по документам. У нас на это все ушло два месяца. Мы выиграли аукцион и тут же подписали договор, даже не имея возможности его внимательно прочитать. А там были строгие условия: за 8 месяцев мы должны были сделать капитальный ремонт, чтобы приспособить ветхое помещение под медицинский центр, узаконить перепланировку и получить лицензию. Мы не уложились и получили огромный штраф. Кроме того, когда мы вступали в программу, нам предлагали совсем другие условия по ОМС, а потом самовольно изменили...*



Частные поликлиники программы "Доктор рядом" – это партнерство государственных и частных структур. Во главу угла здесь ставится качество оказания услуг, потому что если достойного уровня не будет, то и пациентов не будет. Конечно, в отрасли есть частные предприятия, в которых нарушают правила врачебной этики, навязывая услуги, что дискредитирует само понятие "частной медицины", но это не про Татьяну Бандурину. И все равно конкурировать с государственной структурой сложно. Основная причина – низкие тарифы на оказание медицинской помощи, которые предлагает государство. Например, за прием у врача общей практики государство платит клиникам по 100 рублей.





– А еще совершенно неразумные законы: если человек пришел по ОМС, мы не можем назначить ему никаких процедур, которые дополнительно оплачиваются, потому что за это штрафуют... Каждый наш шаг регламентируется несколько раз. Причем, самое печальное в том, что эти регламенты противоречат друг другу. Поэтому мы работаем по принципу "Все можно, пока не попался". А ведь идея была – сделать все, как надо. Идея создания частных клиник заключалась в том, чтобы уйти от устаревших стандартов и использовать свое мастерство именно для того,

чтобы делать лучше. Ведь медицина – это наука, а врачевание – это искусство.

Претензий у предпринимателей к государству много, но на вопрос "может, надо было все бросить" Татьяна Юрьевна отвечает:

– У меня уже выбора нет. Я не брошу ни при каких условиях. Мы сейчас развиваемся, к нам пришли работать и новый невролог, и гинеколог. Но хорошему специалисту нужно хорошее оборудование, а это большие инвестиции. Иногда я ду-



маю, лучше бы открыла для себя кабинет и не знала бы беды, потому что сейчас я получаю меньше, чем раньше в частной практике. Бизнес – такая штука, что, если его не подпитывать, он стремится умереть.

И конечно, признается наша героиня, занятие бизнесом меняет сознание. "Очень все меняется, когда дело касается твоего кармана". Татьяна Бандурина теперь совсем по-другому отбирает в клинику врачей.

– Сейчас такие врачи, которые хорошо умеют делать что-то одно, не востребованы. Нам нужны врачи-универсалы, которые будут работать "на земле". Они должны уметь делать всю работу своими руками. Это касается всех специальностей: неврологов, гинекологов, педиатров. Недостаточно, например, для педиатра просто заглянуть в рот ребенку (как это делают в городских поликлиниках), необходимо посмотреть ему и уши, и глаза и так далее – все оценить по индексам, поговорить с родителями, все им объяснить. И тогда лечение будет эффективно. И только тогда к доктору записываются на прием повторно. Если врача спрашивают не по имени отчеству, а только по специальности, то могу с уверенностью предсказать, что у него вскоре просто не будет работы, и он уйдет. У нас в клинике все именно так, мягко и, действительно, по-семейному.

Именно быстрое и эффективное лечение – критерий успешности любой клиники, а обеспечить это, по мнению доктора Бандуриной, может только семейный врач.

– Многие наследственные черты проявляют себя с раннего детства, если этого развития не наблюдать, лечение будет неэффективным. Кроме того, в семье общие привычки, рацион, поэтому лечить всю семью сразу легче. То есть лечишь одного: что-то убираешь, что-то нормализуешь и смотришь – вся семья чувствует себя лучше. Здоровый родитель – здоровый ребенок. Это и творчество, и счастливая спокойная жизнь. Иногда ко мне приходят дети, я думаю, почему же они не пришли раньше. Все было бы по-другому. Но когда удается восстановить ребенка и снова внести счастье в жизнь семьи – это бесценно.

Первая клиника Измайлово доктора Бандуриной – семейное предприятие и не только по своей форме отношения с пациентами, но и по способу организации: здесь работает и ее сын Павел Дмит-

риевич Бандурин. Но доктор Бандурина считает, что она отвечает за все, что происходит в ее клинике. Она ведет пациентов, снимает просветительские фильмы для ю-туба и скучает по научной работе. Ведь от научной деятельности она всегда получала максимальное удовольствие.

– Именно озарения, доказывающие насколько гениально устроена природа, я вспоминаю как самые счастливые моменты в своей жизни. Я уверена, что результаты моей научной дея-

*«Идея создания частных клиник заключается в том, чтобы уйти от устаревших стандартов и использовать свое мастерство именно для того, чтобы делать лучше. Ведь медицина – это наука, а врачевание – это искусство».*



тельности, наконец, будут приняты профессиональным сообществом.

Конечно, врач думает о деньгах – все должны оплачивать счета, но не они главный двигатель в профессии врача. Доктор – не Бог, но он его правая рука. Именно так я себя и ощущаю!



Первая клиника Измайлово  
доктора Бандуриной  
+7 926 530 59 85, <https://dr-tb.ru/>  
г. Москва, Измайловский б-р, д. 60/10



# Наталья Земляная

Член Союза художников России.

Член Международной федерации художников IFA.

Участвует в благотворительных акциях.

Организатор и куратор нескольких крупных выставок и музыкально-художественных фестивалей.

ДОСЬЕ: Родилась в Ленинграде

Училась в ЛВХПу им. Мухиной (ныне Академия им. А.Л. Штиглица)

С 1989 г. – член группы «Параллель».

С 1990 г. – активно участвует в крупных выставках Ленинграда-С.-Петербурга; в

групповых выставках гр. «Параллель» в России и за рубежом.

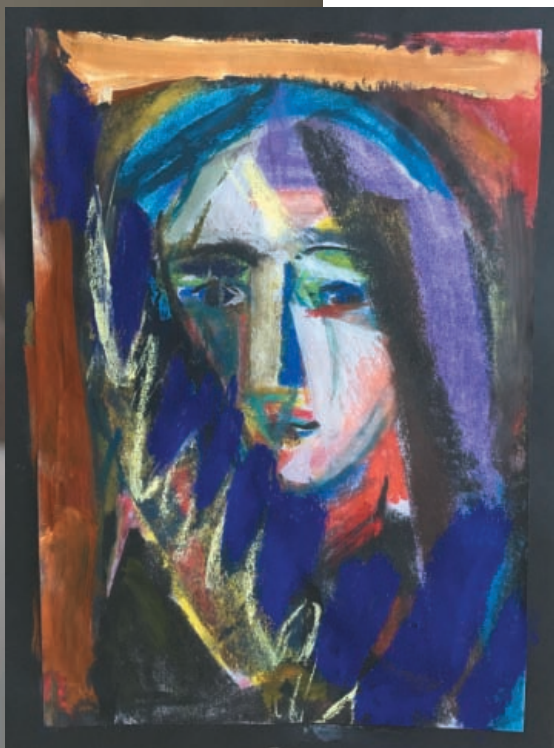
С 1992 г. – персональная выставочная деятельность.

Имеет более 10 персональных выставок, из них 5 музейных.

Участвует в совместных проектах с Эрмитажем («Эра милосердия»-2018г.) и Русским музеем («Ангелы XX века» – 2019г.). В 2018 г. в рамках международного фестиваля «Мастер-Класс» награждена «Шапочкой Мастера» за продолжение развития традиций Петербургского структурализма.



## ЛУННАЯ СИМФОНИЯ



АВТОПОРТРЕТ



ПТИЦА

В начале XX столетия художники и в России, и в Европе вслед за точными науками (физика, математика) устремились к поискам первоэлементов Универсума и искали возможность выразить в своем творчестве закономерности нового представления о природе, и шире – о мироздании.

В картине возникает новый ритм и новые пространственные отношения. Отношение к пространству, его понимание, его трактовка становится главной линией раздела с искусством предшествующего времени. Структура и ритм становятся основным методом и принципом построения произведения.

Наталья Земляная принадлежит к поколению петербургских художников, которые продолжают развивать пластические традиции, уходящие корнями в искусство авангарда.

*Предмет начинает расплываться, перестраивается не в ту или иную сторону предмета, а в сторону того или иного ощущения, когда предмет только материал, из которого добываются элементы для композиции ощущения.*

**Казимир Малевич**

Эта тенденция ярко выражена в художественной жизни Петербурга. Не прерывая связь веков, художница ведет собственный диалог с искусством. Она, балансируя между предметностью и абстракцией, преобразует реальность в многозначный образ.

В лирических «музыкальных» абстракциях Земляной угадывается связь с живым цветущим ми-



## ЛЕТО



## ГОЛУБОЙ ГОРОД

ром. Она часто обнажает цвет, ритмически рас-  
пределяя его в плоскости.

Наталья Земляная научилась преобразовывать  
сюжетный мотив из повествовательного в ритми-  
ческий. Главной задачей стал ритм линий, ритм  
форм, ритм цветовых пятен.

Учителя заложили умение находить в природе и  
создавать новые принципы понимания простран-  
ства и формы. Красками на холсте отмечается не-  
кая бытийная реальность, что в границах действи-  
тельного не существует. Но она схватывается во-  
лей художника и отливается им в определенную  
живописную форму.

Мастерство художницы проявляется в высокой  
степени обобщения эмоций, извлекаемых из дей-  
ствительности, но уже не связанных ни с какими  
предметами. В ее беспредметных композициях  
нет места случайности и хаотичности. Они выве-

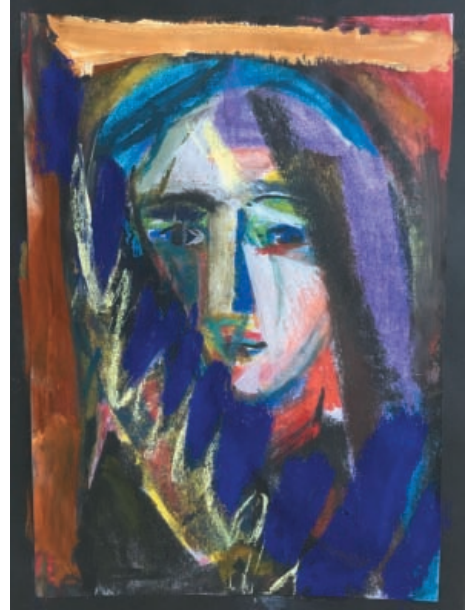
рены и основаны на равновесии цветных форм.  
Цвет и форма – основные герои ее произведений.  
Главное, что все это движет, – это энергия. Энер-  
гия, которой полна жизнь во всех ее формах и  
проявлениях.

Изображение «Полета птицы» живописно со-  
единяет конкретность формы материальной с од-  
ной из ее возможных экзистенций, а именно – с  
полетом.

Наталья Земляная, балансируя между предмет-  
ностью и абстракцией, преобразует реальность в  
многозначный образ. Она превращает бытовые  
моменты в События, события – в Откровения.

Цветовая энергия освободила от предметности,  
фигуративности. Происходит строительство но-  
вого очищенного мира на холсте. Эта энергетиче-  
ски заряженная живописная среда также как и  
цвет обладает формообразующими способностями







ми. Из фона как из напряженной энергетической среды формируются структуры.

Почти математически рассчитывается место, отведенное цветовому пятну, используя контраст и гармонию.

Живопись «заговорила» на свойственном только ей пластическом языке – живописные планы вме-

сто рефлексов, контрасты вместо мягких живописных отношений, повышенная фактурность поверхности холста. Полотна перестали быть, по выражению Пикассо, обманом зрения.

Миссия искусства нести красоту и духовную ценность. Синтез логического и поэтического непосредственность живого ощущения создает эф-





## ЛАБИРИНТ

### ЗАКАТ СОЛНЦА



## ГОРОД У МОРЯ

фект, близкий к стихотворной ритмике. Мысль, чувство глубоко сопряжены с конкретной традицией.

Художница соединяет кубистическую структурность с импрессионистической цветностью.

В творчестве Натальи Земляной сопрягаются мысли и чувства.

Очищая цвет, она передает и жизненный трепет, и близость к природе. Расширяя понятие искусства, художница стремится создать универсальное из привычного, обыденного.

**Людмила Вострецова**  
Искусствовед, старший научный  
сотрудник Русского музея

*Примечательно постоянное обращение к так называемым фигурам геометрического кода. Едва ли это обусловлено сознательной ориентацией на мифопоэтическую символику: квадрат как символ равенства, простоты, прямоты, справедливости; круг как символ цельности, бесконечности, завершенности; крест как символ высших сакральных ценностей, единства жизни и смерти; и так далее.*

*Думаю, что для Земляной это формы, обладающие всякий раз особым звучанием, способные выразить целый спектр живых ощущений – от солнца, от земли, от воды, от тепла, от воздуха, от полета, от цветка...*

**Сергей Даниэль**  
Доктор искусствоведения, Профессор Европейского Университета в Санкт-Петербурге



# Я люблю тебя больше жизни. Я люблю тебя больше любви!

"Когда я прихожу домой после репетиции и ложусь спать, я всегда слышу её голос. Этот голос начинает жить где-то глубоко в каждом, кто провел рядом с нею хотя бы небольшой отрезок жизни. Голос, который хочет докричаться и открыть человека в человеке"

*Из записок одного из выпускников театра-студии "Квадрат".*



**Т**атьяна Григорьевна Пеня – одаренный свыше режиссер, Заслуженный работник культуры РФ, кандидат педагогических наук, доцент и необыкновенная женщина. В этом году исполняется 50 лет театру-студии "Квадрат" – ее детищу. За эти долгие годы она, как бессменный руководитель театра, педагог и режиссер не пропустила ни одной репетиции, а точнее – не пропустила ни одного шанса проработать в доверившихся ей душах истинную любовь к искусству.





Творческий путь Татьяны Григорьевны (или ТТ, как называют ее ученики) берет истоки в раннем детстве. Свой первый спектакль "Морозко" она поставила в 11 лет, определив этим свою будущую профессию самостоятельно, и за всю жизнь ни разу не свернула со своего пути.

"Я люблю тебя больше жизни. Я люблю тебя больше любви", – так говорила ей мама. И маленькая Та-та привыкла жить с этим чувством. Жить в любви, творить её вокруг себя, созидать из того, что больше любви. Создавать нечто большее, чем просто театр или просто спектакль, быть кем-то большим, чем просто режиссер или педагог. И отдавать всю себя без остатка.

Главными Учителями на творческом пути Татьяны Григорьевны были легендарные режиссеры про-

шлого века: Юрий Любимов, Анатолий Эфрос и Лев Рудник. Каждый их спектакль она смотрела по 6-7 раз, наполняясь впечатлениями и впитывая необходимые навыки и знания. Уроки и традиции своих учителей она пронесла через всю свою профессиональную жизнь, передавая ученикам мудрость и мастерство великих театральных режиссеров.

Театр – это мастерская, где заново создаются люди. Как когда-то родился театр на Таганке под руководством Юрия Любимова, так и театр-студия "Квадрат" явился результатом театральных экспериментов молодых людей, которые не представляли своей жизни без сцены и хотели развиваться, познавая самих себя настоящих.

"Квадрат" родился в экспериментальной средней школе №710 Академии педагогических наук СССР.



*Как только Татьяна Григорьевна входит в зал, все пространство заполняется шлейфом ее энергии, она приходит с заразительным равнодушием к миру и проблемам, которые в этом мире существуют. Она пробуждает людей, заставляет их думать, чувствовать, вытаскивает из них все, что спит где-то глубоко внутри человека. И каждый, кто однажды почувствовал это, уже не может жить по-другому.*

Первой постановкой на сцене этого театра оказалась пьеса Михаила Светлова о первых комсомольцах и истинных героях гражданской войны "Двадцать лет спустя". Уже тогда только что созданный театр заявил о своих намерениях не только выполнять развлекательную функцию, но, прежде всего, воспитывать молодое поколение на качественных, глубоко патриотических и высоконравственных постановках.

*"Шумит над нами время грозное,  
Прифронтовой линией летя,  
Мы будем жить легендой молодою  
И через год, и двадцать лет спустя".*

Театр "Квадрат" стал театром школ и продолжает работать в этом направлении, причем, на глубоко научной основе. Много лет он являлся экспериментальной площадкой НИИ Художественного образования РАО: на его базе проводились многочисленные мастер-классы и семинары для руководителей театральных коллективов, педагогов вузов и театральных училищ городов России. Здесь Татьяной Григорьевной были созданы инновационные программы преподавания актерского мастерства для разновозрастных групп студентов и школьников ("Космос театра", "На пути к образу"), которые до сих пор остаются востребованными не только в нашей стране, но и за рубежом.

За полувековую деятельность театра-студии "Квадрат" постановки, адресованные прежде всего

школьной аудитории, посмотрели более 200 000 зрителей. Среди самых известных спектаклей: "Чайка", "Вишневый сад", "Гроза", "Женитьба Бальзамина", "Свои люди, сочтемся", "Ромео и Джульетта", "Сон в летнюю ночь", "Гамлет", "Васса Железнова", "Эшелон", "Ящерица", "Маленький принц" и более 60 других спектаклей классического и современного репертуара!

Волею судьбы "Квадрат" оказался в структуре школьного образования, однако давно и объективно перерос рамки обыкновенного школьного кружка. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на репертуар театра, на отзывы и благодарственные письма, которые получает художественный

руководитель от зрителей. Их тысячи!

Скажите, много ли мы знаем театров, где люди встают во время действия, не в силах удержать свои эмоции, и продолжают смотреть спектакль стоя? Спектакли, после просмотра которых начинают понимать, "за что снова можно любить Родину"? Где еще есть



такой "кружок", ученики которого работают практически во всех театрах Москвы и во многих городах России?

Работы Татьяны Григорьевны Пеня отличаются продуманностью, красотой и совершенством формы. Нет ни одной лишней детали, нет ни единой затянутой секунды, каждый звук знает, для чего он именно сейчас прозвучал. Все сложено удивительно гармонично, согласно концепции творца – режиссера. Именно поэтому артисты – а это непрофесси-



ональные актеры – не выпадают из спектакля и не теряются на сцене, что бы ни случилось. Дух захватывает не только от красоты и стиля, выдержанного с необыкновенным художественным вкусом, но и от актуальности, глубины тех тем, которые режиссер поднимает в своих постановках. Интересно, что как только Татьяна Григорьевна входит в зал, все пространство заполняется шлейфом ее энергии, она приходит с заразительным неравнодушием к миру и проблемам, которые в этом мире существуют. Она пробуждает людей, заставляет их думать, чувствовать, вытаскивает из них все, что спит где-то глубоко внутри человека. И каждый, кто однажды почувствовал это, уже не может жить по-другому.

У Татьяны Григорьевны Пеня не бывает плохих спектаклей, как нет и нелюбимых. Все лучшие и любимые, потому что каждый выстрадан за 7-9 месяцев работы по 16 часов в неделю. Но каждый раз спектакль, набрав свою красоту и силу, рассыпается, убегает сквозь пальцы, тает... Ведь артисты заканчивают курс обучения и идут дальше, в Большую Жизнь! Непрофессиональные актеры, погруженные с головой в работу, учебу и свои проблемы, позволившие себе остановиться среди суеты мира, позволившие себе ненадолго роскошь быть по-настоящему счастливыми, все же, не могут остаться в театре навсегда. Они уходят, а вместе с ними уходят спектакли.

Десятки пустых и бездушных спектаклей, лишенных формы и содержания, идут в некоторых театрах годами. А спектакли Татьяны Григорьевны вспыхивают, загораются и тают... Живые, красивые, глубокие и не увиденные большим зрителем!

"Когда вы перестанете заниматься творчеством, вас затаянет быт, непременно затаянет. Он съест всё ваше время, а главное, всю вашу жизнь", – говорит ТГ своим ученикам, и каждый раз оказывается права. Вернувшись в театр после долгой разлуки, глотнув воздуха, который здесь совсем иной, не понимаешь, как можно было жить без этого. Кажется, что сердце разорвется от счастья, и атмосфера, которая уже полвека царит здесь, захватывает человека в своем вихре. Сила любви, страха, ненависти, боли, надежды и веры!

На сцене театра "Квадрат" наступает очищение и как будто сходит вся налипшая за день, а то и за месяцы, годы житейская пыль. Человек устает жить в грязи и лжи, человек устает жить в рутине, обыденности, пошлости, которая льется на нас через различные информационные каналы. Человек устает жить в мире, где слова потеряли свой истинный смысл, а то и лишились его вовсе. И потому люди самого различного возраста, самых различных профессий и самых различных социальных статусов спешат в "Квадрат", в чуткие руки Татьяны Григорьевны. И мысли







какого-то совсем иного порядка вдруг начинают беспокоить тебя. Мысли, о существовании которых внутри себя ты даже не подозревал. Хочется снова доказывать и спорить, слышать другого, находя в нем союзника, собеседника, катализатор собственных мыслей, хочется вывернуть всё наизнанку, найти миллион ответов и ни одного. Невольно думаешь: удиви-

*...ается остро, динамично, на захватывающей, это и глубокая... и на следующей дате, на... продуманной темой Вашими... в Москве сох место, котор... действует на нашу историю... — это ВАШ ТЕАТР. Ваши... разбирается в российских... ДУХОВНО, эмоционально... имеют сочувствовать и... АТЬ героям твое.*

Ярким примером особенного стиля Т.Г.Пеня является ее последняя работа: спектакль по роману А.А.Фадеева "Молодая гвардия". Целительная, очищающая боль, которую не хочется отпустить от себя, медленно, по глотку вливается в зрителя во время спектакля, проливаясь слезами в конце, оставляя чувство светлой грусти, чистоты, восхищения, любви к героям, с которыми хочется оказаться рядом на сцене.





тельная жизнь, в которой встречаются такие люди. Татьяна Григорьевна помогает родиться в душе человека вечной и неистребимой любви к театру, к искусству, к жизни, к подлинным чувствам и искренним диалогам с самим собою.

*"Здравствуйте, Татьяна Григорьевна! Я совсем потерялся в своих будничных проблемах, но мой Юрка стал частью моей жизни. Я рад был бы повторить все наши репетиции и выходы на сцену весной этого года, но в жизни так бывает. Настоящее грузом тянет на дно, и ты забываешь о своих идеалах, а идеалами для меня остались наши ребята – Дима Первушин, Мазай, Марина, Женя, Юлия и многие другие. Они остались в сердце моем потому, что в них есть то, чего у других нет – горячие сердца, любовь к сцене и кулисам. Пусть у каждого по своему, но есть. И сейчас я хочу попросить Вас, как маму просит сын, дать возможность найти себя на сцене не только как Юрка, а как что-то большее, сравнимое с подвигом. Молю, дайте мне силы и надежду на это. Помните, как мы сидели в гримерке 8 мая перед праздником Победы??? Тогда мы все сказали, что стоим на пороге правого дела и что сыграли спектакль, который больше, чем Подвиг. Он стал историей нашего театра. Для меня этот день уже запомнился на всю жизнь. Пишу я Вам потому, что моя душа за эти два месяца разлуки с Вами была "растоптана и разорвана" болью, с которой не в силах справиться один. Когда я на сцене, то какая-то сила, как опора, поддерживает меня и не дает упасть духом. Жду – не дождусь возможности продолжения нашей работы с Вами.*

*Дмитрий"*

*Исполнитель роли Юрки в спектакле по пьесе М. Роцина "Эшелон", 2004*

Ярким примером особенного стиля Т. Г. Пеня является ее последняя работа: спектакль по роману А. А. Фадеева "Молодая гвардия". Это история о зверски замученных фашистами юных участниках подпольной организации, созданной на оккупированной территории. Вопиющая по своей жестокости расправа потрясает и спустя такое количество лет, заставляя отвести глаза от зияющей черноты угольной шахты, куда вместе с молодогвардейцами падает сердце каждого, кто смог хоть на минуту задуматься о мученической смерти настоящих героев. Спектакль рассказывает о предательстве и любви. Любви



к Родине, друг к другу, о человечности, о жертвенности, стойкости и невероятном мужестве, о подлинных ценностях, за которые стоит положить жизнь и о том, как способны люди даже пред лицом мучений и смерти сохранять верность своему слову, не теряя достоинства и не пресмыкаясь. Целительная, очищающая боль, которую не хочется отпустить от себя, медленно, по глотку вливается в зрителя во время спектакля, проливаясь слезами в конце, оставляя чувство светлой грусти, чистоты, восхищения, любви к героям, с которыми хочется оказаться рядом на сцене.

Невероятно глубокое содержание спектакля обложено в, кажется, единственную подходящую для него форму. Пространство лаконичное и жесткое: черные станки, черные лестницы, уходящие под потолок, на которых в конце спектакля висят истерзанные и окровавленные тела молодогвардейцев. Доски постоянно трансформируются то в стену квартиры, то в забор, то в православные кресты. Они разлетаются во время бомбежки, напоминая кру-

*Рекомендации товарищей еще лучшие рекомендации,  
и мне всегда хотелось еще раз понасть на Ваши спектакли  
– 12 друзей 9-10 классов издвиги неслепые увидеть  
"своими глазами" "Виндэвон сад", с которым столько  
говорят их одногласники. Живой спектакль, когда  
можно видеть, слышать, чувствовать, на одном*



тящиеся жернова мельницы, перемалывающие не муку, как в мирное время, а людей с их плотью и кровью.

Трансформация пространства происходит и за счет массовых сцен: бомбежек, когда панически мечутся люди, пытаются спасти свою жизнь и жизни близких, бегут за поездом, уносящим в Германию наших людей, безутешные матери, отцы, жены и дети, вспыхивают фары поезда, качаются вагоны, дымом наполняется пространство, в котором каждый пытается докричаться друг до друга и остается неуслышанным...

Алый цвет крови и борьбы заливает всю сцену в момент высшего подъема и триумфа молодого гвардейцев: развеивается знамя в руках Сергея Тюленина, вихрем летят листовки, звучит голос из захвачен-

ной радиорубки, голос надежды и веры для всех, кто находится на оккупированной территории. Сердце выскакивает из груди, а невероятный подъем сменяется провалом. Алый цвет заменяется черным: лаем разъяренных собак, лязгом тюремных затворов, истошным криком обезумевшей от горя и отчаянья матери. Обнявшись, стоят молодого гвардейцы на пороге смерти, но дух их не сломлен.

Невозможно в одной статье описать все спектакли, поставленные Татьяной Григорьевной за долгие годы существования театра. И невозможно перечислить количество людей, которые считают "Квадрат" своим домом, своей Родиной, своими корнями. Ученики Татьяны Григорьевны работают практически во всех театрах не только Москвы, но и всей России. Во славу России, во славу своей Родины, во славу своему народу, потому что они – ученики ТГ.

*Посмотри – ее руки по локоть в глине, песке и горячем олове.*

*Вот она берет нас: глупых, голых, бесполох големов.*

*И сминает в один плотный ком наши ноги сердца и головы,*

*Не давая ни взвыть от боли, ни даже выдохнуть. Все, что нам самим нравилось в нас, навсегда испорчено.*

*Под руками ее мы беспомощно, жалко корчимся. Господи, посмотри, как она терпеливо, медленно лепит сызнова нам шеи, лица, хребты, колени.*

*Через боль мы становимся тонкими, совершенными.*

*(Ты такими задумал нас, но мы сами себя не сделали).*

*Кто из нас бы прежде тело на боль не выменял? Чтобы творческий жар разливался у нас под кожей,*

*Мы красивые, точные строем идем на обжиг. Ты недаром дал ей это трудное дело, Боже: Кто же, кроме нее, сможет сделать живыми глиняных?*

*Посмотри на нее: она клонится от усталости. Помоги же Ты ей до конца этот крест нести.*

*Береги ее, Господи – столько она смогла спасти, Помогая им сделаться любящими, любимыми...*

*Мы выходим из пламени – крепки, чисты и счастливы,*

*Как в пасхальную ночь за мгновение до причастия.*

*Пусть она разрешит поклониться себе как Мастеру –*

*Столько раз, сколько гласных в ее полноразвучном имени.*

*Духовская Катя, 2015 год*



Сегодня, как никогда, этот театр нуждается в поддержке. Последние изменения в законе об образовательных учреждениях г. Москвы не предполагают формата театра-студии в своих стенах, а значит, столь важный для нашего общества проект останется не до конца реализованным...

Хочется верить, что есть еще люди, которые ищут возможность поддержать достойную идею, замысел, проект. Вот он – проект! Театр ШКОЛ, который способен формировать личность ребенка с правильной системой приоритетных ценностей, который сохранит в памяти имена и примеры поступков великих людей и соотечественников.

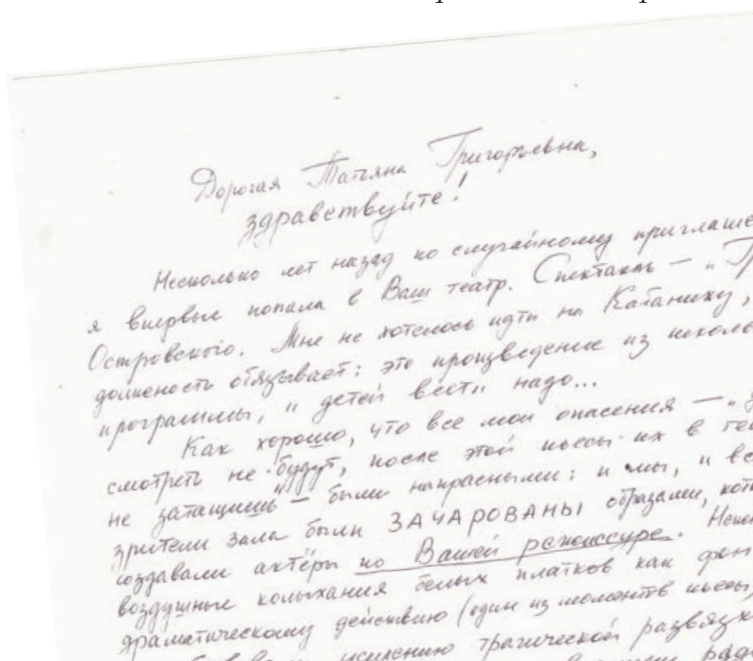
*"Погаснет свет и лучи прожекторов выберут нас из тьмы, сведут и сделают нас такими, какими мы должны быть в глазах сотен людей, пришедших узнать у нас, наверное, несколько важных тайн про себя. И закончится действие, и в антракте молодые люди, ухаживая за милыми девушками, будут угощать их мороженым и говорить хорошие слова. Говорить громко и обязательно разбрасывая руки по сторонам, а девушки будут смотреть большими глазами на них и будут влюбляться.*

*Мы же вечно будем жить в страхе соврать и быть недостойными великой чистоты нашего зрителя. И сжигая собственные сердца, мы отдадим им большие искорки собственного огня, освещающего тернистую дорогу к счастью.*

*Нежность проснулась в грубом зверином сердце, но Вы далеко и не можете представить, как прекрасно все, что связано с Вами.*

*Ваши Андрей".*

*Из армейского письма ученика театра-студии "Квадрат" Андрея Погодина, 1983 год, ныне Заслуженного артиста России, актера МХАТ им. М. Горького.*







# Тепло и свет «КИЭРГЭ»

С Галиной Николаевной Павловой, заместителем генерального директора известной российской ювелирной компании "КИЭРГЭ" из Республики САХА (Якутия), очень приятно беседовать: у нее приятный тембр голоса, который иногда расцветает почти юными оттенками, по-якутски мягкое произнесение твердых в русском языке согласных, ровный спокойный темп речи и какая-то внутренняя улыбка, освещающая все ее лицо. Все это вместе довольно необычно. Может быть, вот такие они – якутские женщины? Галина Николаевна родилась в небольшом поселке под Якутском, много училась, замуж, конечно, вышла за якута. И всю жизнь работала.

Галина Николаевна Павлова по образованию экономист, более 20 лет проработала в государственных казначейских органах, занималась налогами, бюджетом, финансированием, написала кандидатскую диссертацию. Но в 55 лет она решительно ушла на пенсию со словами: "надо уступить место молодежи". Однако это не совсем верно: ничего никому она не уступала. Ушла, потому что, наконец, позволила себе полностью погрузиться в особый мир, который окружал ее с юности. Мир, который создал ее муж – Александр Кириллович Павлов. Александр Павлов – по образованию историк, филолог, но в 1993 году он основал ювелирную фирму "Киэргэ".



*– Мы начинали с небольшой службы быта по ремонту и изготовлению ювелирных изделий, – вспоминает Галина Николаевна. – Это была небольшая ремонтная мастерская. И постепенно из этой мастерской выросло целое предприятие, которое в настоящее время занимается всем, что касается ювелирных изделий.*

Сказано скромно. На самом деле, сегодня это единственная не только на территории республики, но и в Российской Федерации компания, предоставляющая все виды ювелирных услуг: от изготовления украшений по заказу клиентов, гравировки и ремонта до услуг обменного фонда,





скупки. Но ничего не получилось бы без единомышленников. И главным помощником Александра Павлова всегда была его жена, хотя формально в руководство компании она вошла только три года назад. Правда, и сейчас Галина Николаевна, как настоящая якутская женщина, старается уйти на второй план и рассказывает больше не о себе, а о муже и мастерах "Киэргэ".

– Самое главное вложение и богатство фирмы – это люди. Главное – это люди! – повторяет Галина Николаевна. – Наша фирма – это одна большая семья. Люди, которые работают в "Киэргэ": ограничники, мастера-ювелиры, ди-



зайнеры...– одна сплоченная команда. В условиях кризиса это немаловажный фактор – когда руководство думает о комфорте работников, а работники – об интересах компании. Сейчас на нашем предприятии трудится 69 человек. Кроме того, мы поддерживаем более 50 индивидуальных предпринимателей со всей республики. Поставляем им сырье: золото, серебро; продаем их изделия, которые они не могут самостоятельно реализовать в таких объемах. Например, за два года мы перечислили индивидуальным предпринимателям 63 миллиона рублей, это, не считая материалов: золота и серебра. То есть мы создаем рабочие места и поддерживаем талантливых ювелиров.



Встреча с Пан Ги Муном в Исландии, где Александр Кириллович и Галина Николаевна соорудили одну из своих "сэргэ"





*«Главная цель нашей поездки на Неделью моды в Москве – показать возможности якутских ювелиров и красоту наших изделий! Нам это удалось. Также нужно обязательно помочь увидеть свет национальным нарядам, поддерживать якутских модельеров и вместе с нашими украшениями создавать новые образы для мировых показов. Люди в восторге от наших изделий!»*

Но вряд ли компания смогла бы выделиться среди многих сотен подобных, если бы была ориентирована только на коммерческий успех. Важной целью своей жизни Александр Кириллович, а вместе с ним и его команда, считает распространение знаний об уникальной якутской культуре, о красоте родной природы, свое-







образии национальных традиций по всему миру. Он много путешествует, участвует в выставках, выступает на конференциях, даже изготавливает и ставит в разных странах сэргэ – якутский национальный ритуальный столб, к которому в древности привязывали лошадей. Изделия ювелирных мастерских "Киэргэ" всегда отличал и отличает особый якутский колорит.

– Мастера фирмы делают то, чего не встретишь ни в одном другом магазине, – рассказывает Галина Николаевна, – Например, наборный браслет в стиле Пандора, но с якутским колоритом. На жгут из конского волоса (традиционный материал) нанизаны серебряные миниатюры основных якутских брендов – маленький чорон (сосуд для питья кумыса), сэргэ (ритуальная коновязь), хомус (национальный музыкальный инструмент), мамонт, орнаментальный оберег и даже кобьийский карась. Такая вещь вызывает огромный интерес у покупателей, даже очередь формируется! Еще одним эксклюзивом являются авторские обереги, созданные художником Саргыланой Бараховой-Ылмы, которые потом воплощаются в драгметаллах и камнях, благодаря мастерству наших ювелиров.

Высочайший художественный уровень изделий компании оце-

*Гордится Галина Николаевна и еще одной уникальной работой фирмы. В ноябре 2014 года "Киэргэ" изготовила невероятной красоты медали для победителей 1-го чемпионата мира по мас-рестлингу (якутскому национальному виду спорта). Кстати, в марте 2015 года впервые был включенному в программу "Arnold sport festival", который проводится под патронатом Арнольда Шварценеггера в г. Каламбус (штат Огайо, США). Одним из тех, кто продвигает эту борьбу в мире, является Александр Кириллович Павлов.*



нили и на международном уровне. "Киэргэ", первой из российских ювелирных фирм, стала приглашенным участником Недели высокой моды в Москве и Mercedes-Benz Fashion Week Russia.

– Это был такой заряд позитивных эмоций! Сотни восторженных зрителей и покупателей собирались у витрины "Киэргэ" в Гостином дворе. Фотосеты, селфи, примерки, ахи-вздохи! Многие и не предполагали, что в нашем северном крае могут быть такие эксклюзивные, универсальные, неповторимые изделия из золота и серебра. Алла Пугачева и Максим Галкин, Валентин Юдашкин и Татьяна Михалкова, Наталья Королева и Филипп Киркоров, Вячеслав Зайцев и многие другие знаменитости и мэтры моды – дали самую высокую оценку якутским украшениям и остались в полном восторге от "Киэргэ"!

Но главная цель нашей поездки на Неделю моды в Москве была в том, чтобы показать возможности якутских ювелиров и красоту наших изделий! Нам это удалось. Я подумала, что пропаганду якутских украшений нужно продолжать! Такого эксклюзива нет ни в одном регионе страны. Также нужно обязательно помочь увидеть свет национальным нарядам, поддерживать якутских модельеров и вместе с нашими украшениями создавать новые образы для мировых показов. Это стоит того, поверьте! Люди в восторге от наших изделий!! Аутентичные узоры и стилизованные национальные изделия могут стать повседневным украшением для каждой женщины. Наша республика славится не только бриллиантами, но и якутскими серебряными изделиями. Мне кажется, что они достойны миро-

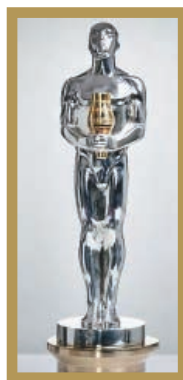


вых подиумов! Помимо этого мы произвели фурор на международной неделе моды "Estet Fashion week" и тем самым завоевали Гран-при, все зрители и жюри было в восторге от великолепия наших украшений.

Осенью 2013 г представители фирмы "Киэргэ" совместно с мастером по косторезному ремеслу Константином Мамонтовым приняли участие в церемонии зажжения олимпийского огня в Греции. Такой чести "Киэргэ" удостоена из-за многолетней активной благотворительной деятельности. Причем это не отдельные, проводимые по обязанности мероприятия, а постоянная, идущая от

сердца, регулярная помощь ближнему.

Галина Николаевна Павлова пришла в ювелирный бизнес относительно недавно, но уже имеет в своем зачете реализованный эффективный маркетинговый проект: проведя анализ покупательской активности, она выявила определенную тенденцию спадов продаж, которая приходится на затишье между крупными праздниками. Это происходит во всех направлениях ювелирного бизнеса. В результате возникла идея проведения ежегодных акций, которые могли бы заполнить



*В 2016 году по инициативе якутских поклонниц Леонардо Ди Каприо из собранного ими серебра, наша фирма изготовила Якутский Оскар, который передали популярному актеру лично в руки.*



"тихие" периоды. В календаре фирмы "Киэргэ" появились "Жемчужная неделя", проводимая зимой, "Изумрудная неделя" – она проходит весной, когда природа расцветает. "Серебряная неделя" предшествует национальному празднику Ысыах, так как серебро – излюбленный металл якутского народа. Во втором полугодии фирма проводит "Цветную неделю", главной изюминкой которой становятся цветные камни. А за ней осенью "Золотую" и в начале зимы – "Сапфировую", когда вокруг доминируют цвет сапфира и сияние бриллиантов. Каждая из тематических недель сопровождается скидками на определенные изделия. Покупатели уже знают ювелирный график и ждут эти акции как яркие события в жизни города. Но, как всегда происходило с мероприятиями фирмы, чисто маркетинговая идея превратилась в мощную благотворительную акцию.

– Да, это неотъемлемая составляющая наших мероприятий. В рамках ювелирных недель мы традиционно оказываем помощь тяжело больным детям, отчисляем определенный процент от продаж. За два года проведения акций, мы перечислили нуждающимся более 2,5 млн. рублей. На сегодня проведено уже 26 благотворительных вечеров в помощь детям, эти дети все очень талантливы. Марику Ефимову из маленького села Качикацы мы подарили профессиональный фотоаппарат. Ровно через год он пригласил нас на свою первую профессиональную фотовыставку. Марату Николаеву с диагнозом "хрустальный человек" была оказана помощь в приобретении спортивной коляски. И уже через полгода Марат стал чемпионом России по марафону! Это не может не радовать нас. Кроме этого, совместно с культурными учреждениями города Якутска – филармонией, Бриллиантовым цирком, Театром оперы и балета, Театром эстрады в конце каждого недельного марафона мы проводим благотворительный вечер с розыгрышем ценных призов, в рамках которого также проходит сбор средств для одного из малышей. Для участия приглашаем известных артистов разных жанров. Так на Сапфировой неделе во время выступления звезд оперной сцены цирковые артисты исполняли воздушные номера. Все это формирует высочайший зрительский, а, следовательно, покупательский интерес и осознание причастности к одному общему большому делу. Так же к 70-летию празднования дня Победы был организован благотворительный вечер для ветеранов войны и тыла в ТР "Кружало" с вручением памятных подарков и сувениров от мастеров "Киэргэ".

Когда Галина Николаевна переходила работать в семейную фирму (а "Киэргэ" уже родной дом и для следующего поколения Павловых), ее мучали сомнения: как будут складываться отношения на работе, не повредит ли это семейным отношениям. Сегодня она уверена в правильности сделанного шага, более того, творческая атмосфера, существующая в фирме, помогла ей иначе, по-своему, взглянуть на окружающий ее мир – через объектив фотоаппарата.



*Специально для конкурса «Мисс Виртуальная Россия», нашими мастерами была изготовлена корона победительницы из серебра 925 пробы в эксклюзивном дизайне. На ее украшение потребовалось более 600 драгоценных камней, в том числе якутских бриллиантов*

– Пару лет назад, в феврале, на День Святого Валентина муж подарил мне фотоаппарат. И я увлеклась фотографированием. Уже в мае того же года вышел буклет с моими фотографиями и великолепными стихами якутских поэтов. Сейчас в городской администрации проходит две выставки моих работ. Первая посвящена Олимпиаде и Якутску: олимпийский огонь и сэргэ на древней земле Олимпии, переплетение древней истории и настоящего. Вторая тоже связана с историей. На ней представлены фотоработы из Фербенкса – американского города в центре Аляски – побратима Якутска. Это своеобразный экскурс из настоящего в прошлое: по следам священника Святого Иннокентия на острове Еловый. У меня были фотовыставки в



*Москве, Питере, Дубае, Греции, Калифорнии, Монголии, Исландии, Сербии....*

Она снимает красоту якутских пейзажей, любимый Якутск. Но больше всего любит снимать людей: и детей, и особенно стариков, в глазах которых знание жизни и свет мудрости...

С Галиной Николаевной можно говорить очень долго: она отвечает на все вопросы, даже дурац-

но и с такой любовью смотреть на этот мир. Может быть она, действительно, знает самое важное?

*– Самое главное, не стоять на месте и постоянно развиваться. Сохранять национальные традиции и пропагандировать духовность. И – дарить людям добро. Это те три кита, на которых держится и ювелирная фирма "Киэргэ".*

кие, очень спокойно, почти без размышления, словно эти вопросы ей задавали уже сотни раз, или... словно она знает самое важное – то, что позволяет ей так ясно



Удивительные у нас женщины! Несмотря на проблемы и трудности, которые подбрасывает им судьба, продолжают искать выход в лабиринте жизненных перипетий. Иногда борьба за счастье и благополучие превращается в жестокий поединок с обстоятельствами, и на то, чтобы в полной мере ощутить вкус и радость победы не остается сил. Но есть путь, помогающий прийти к цели без боя и огромных усилий, причем не выходя из дома. Это знания древней науки Васту о гармоничных изменениях окружающего пространства в доме, влекущие за собой позитивные перемены во всех аспектах жизни – в работе, финансах и любви.

Кроме того, Васту сегодня востребовано в работе архитекторов, дизайнеров и HR-специалистов, которые ответственны за корпоративный климат в компаниях.

Как применять это учение в повседневной жизни, знает Васту-эксперт Лариса Скороходова. Она часто выступает спикером на тематических мероприятиях, развивает собственный проект VastuHome и с удовольствием делится практическими советами о том, как сделать нашу жизнь более гармоничной и счастливой.

## Счастье приходит с Востока

– **Что включает в себя понятие Васту?**

– Васту – это самая древняя наука в мире о строительстве, планировке и дизайне помещений. Переводится с санскрита как "хорошее место для жизни". Пространство, в котором мы живем, может как позитивно, так и негативно влиять на все сферы нашей жизни: успех, любовь, здоровье, отношения, финансы, дети, творчество, путешествия.

– **Для обычного человека, не посвященного в тонкости практик работы с пространством, Васту может показаться похожим на систему феншуй. Какое различие между этими учениями?**

– Васту и феншуй – это две науки, которые занимаются гармонизацией пространства, но разница в том, что феншуй ориентируется на постоянное движение планет, то есть каждый год в доме надо что-то

менять, а Васту работает с учетом неизменных природных констант – расположений частей света. И если следовать рекомендациям Васту при строительстве дома или провести коррекцию в квартире и офисе, то достаточно это сделать один раз и навсегда.

### **– Как и почему вы стали изучать Васту?**

– До появления дочки у меня была насыщенная жизнь, увлечения, встречи, путешествия, но после ее рождения все изменилось... Я стала очень много времени проводить дома и начала чувствовать, что жизнь моя как будто остановилась, мне скучно и уныло, что стены на меня "давят", мне тесно дома, началась депрессия, и я начала искать выход: как можно вдохновляться и получать больше "питательной среды" для себя самой, находясь дома? И тут я познакомилась с учением Васту. Сначала овладела его принципами для себя. Потом прошла несколько обучающих программ. Сегодня веду тренинги, вебинары и мастер-классы по Васту. Я учу женщин через пространство своего дома создавать свою счастливую жизнь и гармонию в отношениях.

### **– Для чего Васту современной женщине?**

– Во-первых, это эффективный инструмент дополнительной энергетической силы для активной и деловой женщины, имеющей множество ролей: она и жена, и мама, и профессионал, и партнер. Во-вторых, Васту – помогает прийти к разным целям без боя и напряжения. И в-третьих, чем гармоничнее пространство, в котором мы живем, тем легче, приятнее, радостнее наша жизнь в целом.

Представьте, что у вас есть выбор: пойти к своей цели по длинной узкой горной дороге с тяжелыми подъемами и опасными спусками, с преодолением и усталостью, или по широкой дороге через красивые поляны цветов, дивных ароматов, с ра-



достью и лёгкостью. Обе дороги приведут вас к цели. Но первая – это долго и трудно, вторая – легко, просто и быстро. Какую стратегию выбираете вы? Я долго в своей жизни выбирала, первое, где есть место "подвигу" и самооценка поднимается: "я смогла!". И повод есть, чтобы другим рассказать, а иногда и поплакаться, как

мне тяжело и трудно было, а я такая крутая, все преодолела и достигла. Только радости и вдохновения почему-то со мной к этому моменту не осталось. Есть цель, а сил и радости от её достижения нет. Сегодня я выбираю, когда легко, просто, красиво и хочется наслаждаться результатом.

С помощью Васту через гармонию и баланс своего дома мы приводим в порядок свою жизнь. Когда относишься к предметам в доме, как к предметам Силы: что-то переставляешь, меняешь в доме, то и положительные изменения происходят в жизни.

### **– Как работает Васту?**

– С каждого направления света на нашу землю и на нас поступает особый тип энергии, который по-разному влияет на организм человека. Нейроны нашего мозга и наше сознание инстинктивно реагируют на стороны света. Важно "открыть" свой дом позитивным вибрациям, которые идут со стороны Севера, Северо-Востока и Востока, и тем самым защитить свой дом от негативных энергий, которые идут со стороны Юго-Востока, Юга, Юго-Запада и Запада.

Давайте на простом примере рассмотрим, как это работает. Восток – это направление света, откуда восходит Солнце. Солнце – это звезда, которая дает нам тепло, свет и жизнь! И если в вашем доме на Востоке находится глухая стена или с/у, то солнечной позитивной энергии сложно заходить в ваш дом, и все жильцы дома недополучат необходимой





для хорошего самочувствия позитивной солнечной энергии. В итоге – слабый иммунитет, мало сил и энергии. Более того, Солнце – это главная мужская планета, солнечная энергия – это мужская энергия. И если в доме Восток имеет недостатки, то мужчины в доме будут вялыми, неактивными, им сложно брать на себя ответственность за семью. Отсюда в семьях появляются активные женщины-добытчики, когда "я все сама" и флегматичные мужчины. Но стоит исправить недостатки Восточного сектора, – а именно этому и учит Васту, то перемены к лучшему не заставят себя долго ждать: появится желание активно действовать, решать проблемы, искать выход и воплощать свои идеи.

И вот каждое направление света, каждый сектор в доме отвечает за определенную сферу жизни и за определенного члена семьи, поэтому с помощью Васту мы можем "перезагружать" любую сферу своей жизни, в буквальном смысле, не выходя из дома.

**– Как улучшить ауру дома с помощью правильной расстановки мебели и декора: зеркала, картины, освещения, предметов интерьера?**

– Основные принципы и подходы дизайна по Васту находятся в зонах притока энергии: Север, Северо-Восток, Восток, Северо-Запад. Именно в этих зонах следует использовать светлые оттенки прохладных тонов для мебели и текстиля, глянцевые фактуры с легким блеском и стеклянные поверхности, хрустальные люстры, прохладный белый свет, светлый пол. Мебель легкая, светлая и на ножках.

А в зонах оттока энергии: Юг, Юго-Запад, Запад, а также Юго-Восток следует использовать темные оттенки теплых тонов для мебели и текстиля, фактуры матовые, без блеска, поверхности из натурального дерева, детали интерьера под бронзу, металл; теплый "желтый свет". Мебель должна быть тоже темная, массивная и без ножек.

Также есть определенные правила размещения картин, зеркал, фотографий, книг и других предметов обихода и декора, про это можно почитать у меня в инстаграме @vastu\_home.

**– Современная, деловая, активная женщина много времени проводит на работе. Какие принципы Васту можно применять в пространстве офиса?**

– Васту безусловно применимо для рабочих пространств, ведь мы там проводим очень много времени. Основные правила организации интерьера будут теми же, что и в жилом пространстве:



*«Васту-тайминг – это распределение времени внутри недели. Самые лучшие дни для проведения встреч – это среда и четверг, понедельник же лучше посвятить планированию»*

легкие и светлые зоны притока энергии, темные и, максимально загруженные, зоны оттока энергии.

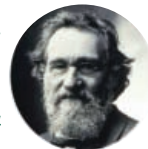
В рабочем пространстве прежде всего важно уделить внимание тому, как организовано наше рабочее место. Самое главное – сидеть за рабочим столом лицом на север или восток, если вы хотите хороших результатов и удовлетворенности от работы.

В любом случае, если женщина будет применять Васту для коррекции пространства на работе или в своем доме, я уверена, что она сможет преумножить свой ресурс и природную силу для позитивных изменений себя и окружающего мира.



*"Человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань".*

*Илья Ильич Мечников – выдающийся отечественный биолог и патолог, иммунолог и бактериолог, создатель науки о старении*



### ДОСЬЕ:

**Ирина Артемьева** – владелица производства инновационного биокомплекса COLLA GEN.

Мастер международного класса, hair-stylist, fashion-stylist.

20 лет в профессии, 15 лет успешной предпринимательской деятельности.

Автор и ведущая мастер-классов на канале Ю, в программе "Стилистика" и на Международной выставке INTER-CHARM PROFESSIONAL.

Эксперт модных советов на первом канале программы "Модный приговор", Пятница, ТВЦ, Мир, Россия.

Лучший стилист года по версии FASHION TV.

Лауреат европейской премии "Aurora beauty&health" в блоке Aurora Professional beauty" в номинации Персона года.

**Продукт третьего тысячелетия для здоровья и долголетия**  
или *О том, как результат превзошел ожидания!*



Инновационный отечественный биокомплекс COLLA GEN производства ООО "Перспективные медицинские технологии" – лауреат ежегодной российской премии в области красоты и здоровья в номинации "Продукт 2019 года".

Ирина АРТЕМЬЕВА – основатель ООО "Перспективные медицинские технологии" (торговая марка COLLA GEN) о достоинствах, преимуществах и культуре потребления коллагена – основе здоровья и долголетия

**– Ирина Александровна, вы называете свой продукт – первый живой коллаген? Почему, что это значит? И для чего нашему организму он необходим?**

– Отечественная разработка нашего продукта под торговой маркой COLLA GEN – это уникальный биокомплекс.

Гидролизат коллагена пищевой – специальная, легкоусваиваемая форма коллагена белка, который является основным строительным веществом соединительной ткани – сухожилий, связок, хрящей и отвечает за их прочность и эластичность. Присутствует коллаген во внутрисуставной жидкости в костях, кровеносных сосудах, волосах, коже и ногтях.

При производстве коллагена COLLA GEN не производится его ферментация, т.к. при сушке коллагена теряются его полезные свойства белка.

В сухом коллагене при его переработке, белковая спираль рвется и при обратном разведении она не восстанавливается полностью. В этом случае коллаген значительно теряет свою эффективность.

Наша форма живого коллагена COLLA GEN в настоящее время является самой эффективной, позволяя использовать максимальный потенциал полезных свойств. Идея употреблять его внутрь совсем не новая. Восточные народы хорошо знали, что крепкий бульон, сваренный на мясе, с жилами и косточками, способствует сохранению молодости кожи и суставов.



Лишь с использованием метода расщепления молекулы коллагена образуется "активный" гидролизированный коллаген, который максимально усваивается организмом.

Благодаря данному методу появляется максимально сбалансированный комплекс аминокислот, которые участвуют в развитии и восстановлении тканей.

COLLA GEN на основе гидролизованного коллагена поможет улучшить иммунную систему, вывести токсины, замедлить процессы старения, восстановить ткани при больших нагрузках.



У казахов это бульон из конины, у русских – холодец, а у японцев – настой водорослей, обладающих желирующими свойствами. Среди всех этих наций можно встретить долгожителей, отличающихся хорошим состоянием здоровья и отсутствием морщин. Значит, можно предположить, что пищевой коллаген – это эффективное средство.

**– Какие же виды коллагена уже присутствуют на нашем рынке сегодня?**

– На российском рынке сегодня представлены несколько видов коллагена, которые отличаются по виду сырья, из которого они произведены, и по применению. Коллаген, произведенный из тканей крупного рогатого скота, – наиболее распространенный, он крупномолекулярный, нередко – аллергичный. Морской коллаген, произведенный из рыбы и морепродуктов, – более низкомолекулярный, но и более дорогой. В сухом виде он используется либо в БАДах, либо при добавлении в косметику.

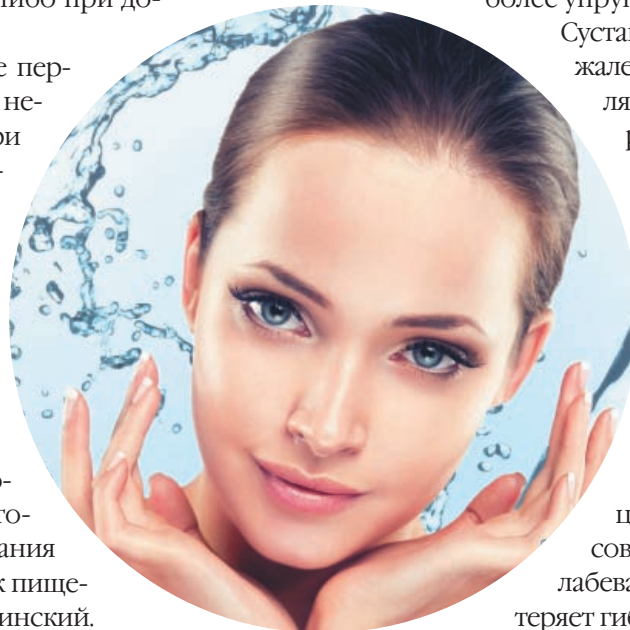
Мы предлагаем на рынке первый живой и совершенно неаллергичный коллаген. При его производстве мы не высушиваем продукт, поскольку при нагреве выше 60 градусов он теряет многие ценные свойства. (В этом случае белковая спираль коллагена рвется и уже не восстанавливается). Наша технология позволяет выпускать разномолекулярный коллаген, который годится для использования в самых разных сферах: как пищевой, косметический, медицинский.

Наша форма живого коллагена COLLA GEN в настоящее время является самой эффективной, позволяя использовать максимальный потенциал полезных свойств. Я мечтаю о том времени, когда наш живой продукт будет привычным в любом семейном холодильнике.

В данный момент наша продукция проходит тестирование в Италии, Франции, Великобритании, Корее. Следующий этап – поставка нашего продукта на рынки этих стран.

### **COLLA GEN обеспечивает:**

- лифтинг кожи
- укрепление волос
- регенерацию и восстановление тканей человека
- восстановление кожного покрова
- восстановление функций клеток организма
- нормализацию процессов метаболизма



**– Какие проблемы поможет решить нашему организму употребление биокомплекса COLLA GEN в пищу?**

– Прежде всего заметно улучшается состояние кожи, волос и ногтей.

Повышение выработки коллагена значительно улучшает внешний вид в целом. Волосы становятся густыми и блестящими, ногти не ломаются и имеют ровную поверхность, кожа становится более упругой.

Суставы, сухожилия, связки! К сожалению, суставные хрящи являются одними из наиболее рано стареющих и легко разрушающихся тканей организма. Гладкая поверхность его становится шероховатой, в нём появляются трещины – хрящ начинает разрушаться. Легкое скольжение поверхностей костей становится невозможным. Сухожилия, связки и мышцы, которые должны согласованно работать в суставе, ослабевают; сустав деформируется, теряет гибкость, появляются боли.

**– С какого возраста организм человека нуждается в дополнительном и систематическом употреблении этого продукта?**

– Человеку после 30-40 лет уже желательно употреблять столовую ложку нашего продукта раз в день после еды. Можно это желе жевать (очень полезно для десен) или разводить в воде (раствор улучшает все обменные процессы в организме, способствует регенерации тканей). Это быстро и вкусно! Килограммовой банки хватает на три месяца. Через этот период каждый заметит позитивные изменения в своем организме. Это идеальная формула здоровья на каждый день, мощный и эффективный продукт, который обеспечивает красоту, здоровье, молодость, долголетие всего организма.

**– Как вашему предприятию удалось найти такую перспективную бизнес-идею, поддер-**



**здоровье  
молодость  
красота**



**жить научную отечественную разработку и освоить выпуск уникального инновационного продукта?**

– Технология производства нашего коллагена не нова, это фундаментальная разработка одного из советских НИИ, разработанная по заказу оже-



### Эффект от применения COLLA GEN:

- повышает тонус вен при варикозе
- замедляет процесс старения
- способствует быстрому заживлению тканей
- устраняет мимические морщины и неровности кожи
- стимулирует метаболизм на клеточном уровне
- способствует похудению
- способствует быстрому восстановлению после травм и хирургических операций
- укрепляет суставы, мышцы, сухожилия

говых клиник, которым требовался мощный препарат для регенерации тканей. В 1990-е институт развалился, была создана фирма по выпуску ранозаживляющих салфеток для МЧС и министерства обороны. Предприятие выпускало также косметическую коллагеновую продукцию, крема для тела, лица и волос, а также специальное питание для восстановления после травм. Эти продукты делали в лабораторных масштабах лет десять, но высокая себестоимость и огрехи в ведении бизнеса привели к тому, что компания закрылась, технология легла на полку.

Четыре года назад наша семейная команда приняла решение возобновить этот бизнес, но уже используя современные подходы к бизнесу. Обязанности распределили следующим образом: мой муж отвечает за производственную часть, я – за общее управление, сбыт и продвижение. У меня к этому времени уже был богатый



опыт в сфере бизнес-тренинга, ведения обучающих бизнес-семинаров. В рамках нашего ООО "Перспективные медицинские технологии" у меня появилась возможность применить эти знания на практике.

Мы приняли решение, что сосредоточимся на промышленном производстве именно живого коллагена как основы для выпуска пищевого и косметического продукта, оба – в виде геля. Много времени (около двух лет) и сил занял этап сертификации наших продуктов, которые получили документы соответствия со всеми международными стандартами качества как пищевой продукт (а в этой сфере требования особенно жесткие).



**– Как сегодня развивается ваш инновационный производственный бизнес? Нет ли разочарования после первых восторженных оценок экспертов и радужных надежд?**

– Примерно год назад нас, как российского производителя инновационной продукции, пригласили для участия в выставке президентского форума "Здоровье нации – основа процветания России" (ЗНОПР), который состоялся в мае 2018 года. Пришлось срочно решать вопросы дизайна и упаковки нашего продукта для розничной продажи.

На выставке мы поняли, насколько наш коллаген востребован на рынке: всё выставленное смели буквально в считанные дни. Форум дал нам многочисленные контакты и обратную связь с потенциальными потребителями нашей продукции. К нам на стенд подходили врачи разных специализаций – хирурги, травматологи, диетологи, дерматологи,

# COLLA GEN -

идеальная формула для  
жизнедеятельности  
организма.



косметологи... И всем им был нужен наш продукт!

Форум дал мощный стимул для развития розничной продажи в российских регионах. Спустя год мы уже реализуем свою продукцию через дистрибьюторскую сеть в 30 регионах, у нас 15 тысяч потребителей. Среди них – салоны красоты и фитнес-индустрии, их посетители, сторонники здорового образа жизни.

Мы по-прежнему опираемся на свои силы, не используем возможности грантов, хотя соответствуем всем критериям: российское инновационное импортозамещающее производство.

Всё больше интереса к нашему продукту проявляют производители косметической продукции на основе коллагена – зубной пасты, шампуней, кремов. Прежде спрос тормозила их привычка к коллагену в виде сухой субстанции. А наш – гелеобразный и живой, гораздо более мощный и эффективный.

**– В чем вы видите перспективы развития своего уникального бизнеса?**

– Сегодня мы свою продукцию реализуем через дистрибьюторскую сеть, региональные торговые компании. Они работают по нашему пошаговому бизнес-буку. Как предприниматель и бизнес-тренер я много лет помогала выстраивать бизнес другим компаниям, это очень помогает в наращивании объемов продаж через свою сеть. До конца 2019 года планируем расширить сбытовую сеть до 60 регионов.

Реализация пищевого коллагена на сегодня – наше основное направление, на него приходится около 80% объемов продаж. Еще несколько перспективных направлений – ранозаживляющие продукты на основе коллагена для медицины. Рынок очень емкий, многогранный, есть спрос и на пищевой продукт, и на косметический, и на ранозаживляющий. Так что

есть уверенность, что мы на правильном пути, что люди все чаще задумываются о своем здоровье, долголетию, максимальной востребованности несмотря на возраст, а это значит, что наши интересы обязательно совпадут, и мы сможем быть друг другу полезны.





**NEW**

**non-GMO**

**UNIQUE**



**ПЕРВЫЙ  
ЖИВОЙ  
КОЛЛАГЕН**

**КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ**

## **ПИЩЕВОЙ КОЛЛАГЕН!**

### **Что же это такое?**

На самом деле идея употреблять его внутрь совсем не новая. Восточные народы хорошо знали, что крепкий бульон, сваренный на мясе, с жилами и косточками, способствует сохранению молодости кожи и суставов.

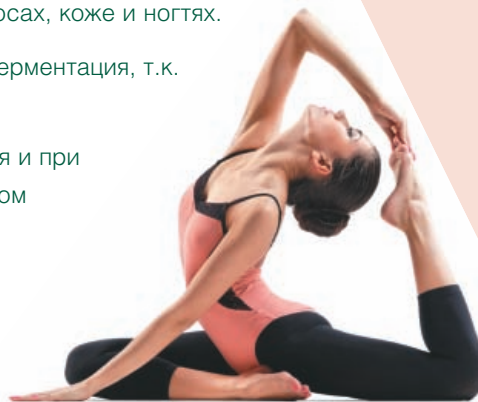
### **COLLA GEN – уникальный биокомплекс!**

Гидролизат коллагена пищевой – специальная, легкоусваиваемая форма коллагена белка, который является основным строительным веществом соединительных тканей – сухожилий, связок, хрящей и отвечает за их прочность и эластичность. Присутствует во внутрисуставной жидкости, костях, кровеносных сосудах, волосах, коже и ногтях.

При производстве коллагена COLLA GEN не производится его ферментация, т.к. при сушке коллагена теряются его полезные свойства белка.

В сухом коллагене при его переработке, белковая спираль рвется и при обратном разведении она не восстанавливается полностью. В этом случае коллаген значительно теряет свою эффективность.

Наша форма живого коллагена COLLA GEN в настоящее время является самой эффективной, позволяя использовать максимальный потенциал полезных свойств!



**COLLA GEN поможет сохранить соединительную ткань  
вашего организма на долгие годы!**

**Производитель: ООО "Перспективные Медицинские Технологии"**

**Россия, г. Москва, ул. Средняя Калитниковская, д. 27, сайт: [www.collagen-pmt.ru](http://www.collagen-pmt.ru)**