

SMART

QUEEN

winter 2024/2025

**Болезнь –
не приговор!**

**Екатерина
Шаповалова**

**МУЖСКОЙ БИЗНЕС
С ЖЕНСКИМ СЕРДЦЕМ**

**SMART
QUEEN
Classique**

**ИРИНА КАЛИНИНА
КОРОЛЕВА В МИРЕ РОГОВ**

**ПРЕМЬЕРА
РЕАЛИТИ-ШОУ**

**«Женщины,
меняющие
МИР»**



SMART

QUEEN

winter 2024/2025

ПРЕМЬЕРА
РЕАЛИТИ-ШОУ

**«Женщины,
меняющие
МИР»**

**Главная
по РОГАМ**

Ирина
Калинина

**КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ,
ПОМИЛОВАТЬ!**

**SMART QUEEN
Russia**

**ЕКАТЕРИНА ШАПОВАЛОВА
КОРОЛЕВА «БОЛИ»**

SMART

QUEEN

winter 2025

ДОБРО
В ТРЕНДЕ

ПРЕМЬЕРА
РЕАЛИТИ-ШОУ

«Женщины,
меняющие
МИР»

КОРОЛЕВСКИЙ ПОДХОД
К ЗДОРОВЬЮ

Diamond Smart Queen

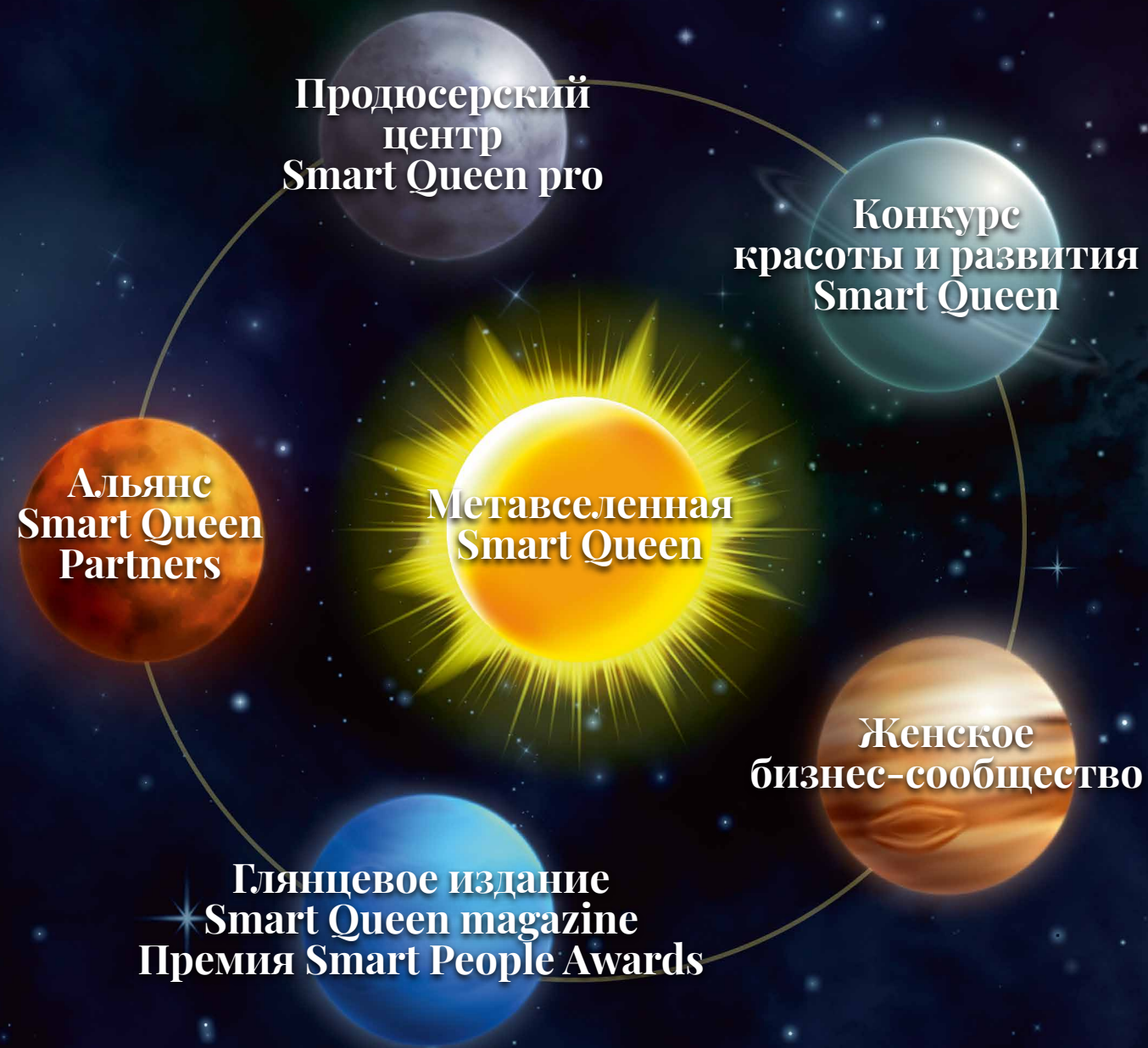
ВЕРОНИКА ЕРМОЛИНА



SMART QUEEN

Метавселенная SMART QUEEN

За гранью реальности.



SMART QUEEN

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР Smart Queen pro

Продюсерский центр «Smart Queen pro» – многофункциональная организация, создающая все условия для профессионального развития бренда заказчика.

КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ?

- ✦ Распаковка бренда;
- ✦ Создание бренд-платформы;
- ✦ Определение ЦА;
- ✦ Имидж-диагностика;
- ✦ Анализ рынка и конкурентной среды;
- ✦ Разработка стратегии продвижения бренда;
- ✦ Медийная стратегия:
 - Интервью и экспертные статьи в онлайн и офлайн СМИ;
 - Создание пресс-портрета;
- ✦ Продвижение в социальных сетях и на различных интернет-ресурсах:
 - Разработка контент-стратегии и др.



Наши контакты:

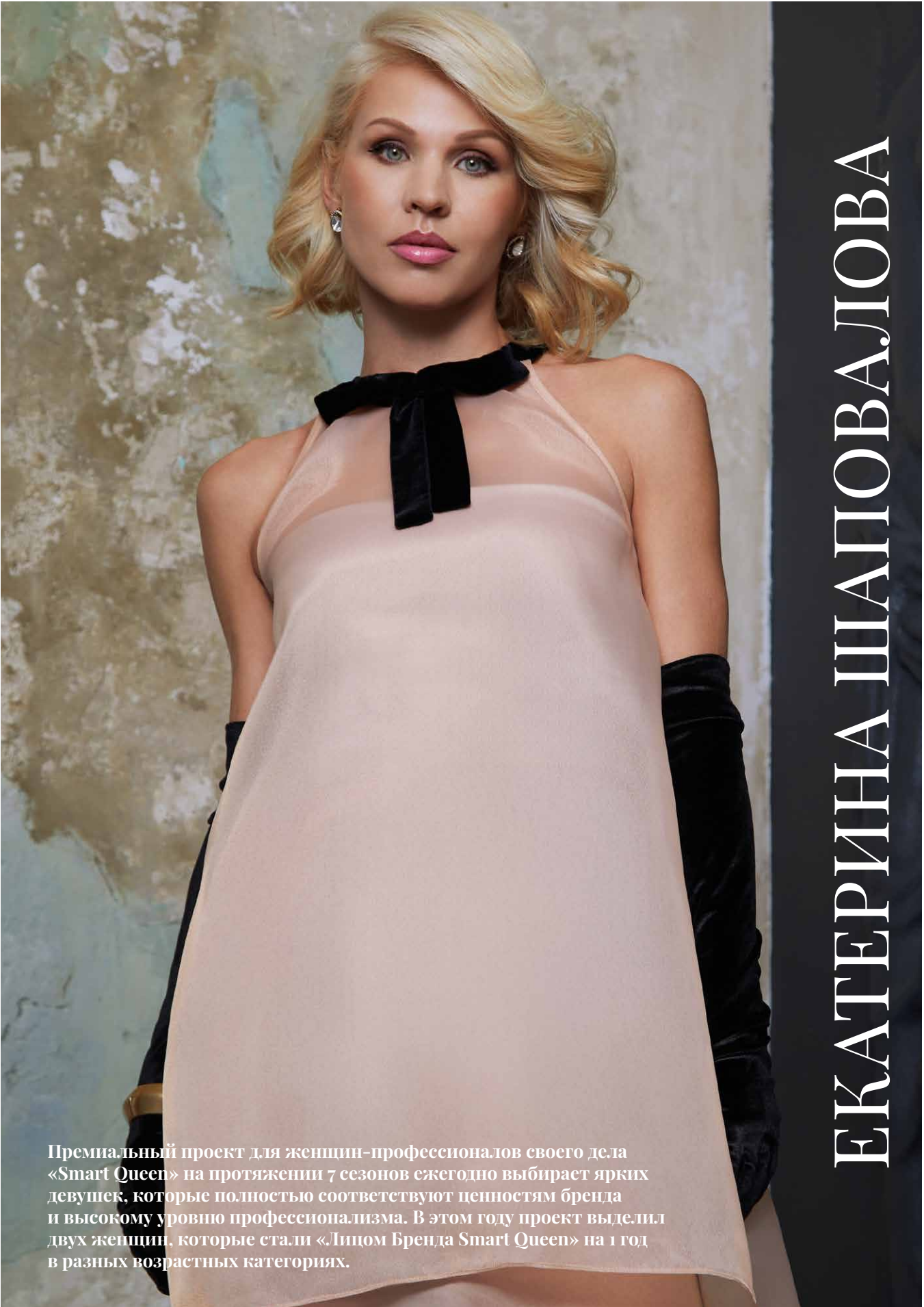
Тел: +7 (920) 951-03-03

ЕКАТЕРИНА ШАПОВАЛОВА

ЛИЦО БРЕНДА SMART QUEEN RUSSIA

«Боль – это роскошь,
которая нам дана для
опыта и возможности
стать духовно зрелыми
людьми»

Екатерина Шаповалова



Премальный проект для женщин-профессионалов своего дела «Smart Queen» на протяжении 7 сезонов ежегодно выбирает ярких девушек, которые полностью соответствуют ценностям бренда и высокому уровню профессионализма. В этом году проект выделил двух женщин, которые стали «Лицом Бренда Smart Queen» на 1 год в разных возрастных категориях.



БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР



Екатерина Шаповалова

@shapovalova_ekat

Эксперт по хронической боли и стрессу. Нутрициолог, health-coach, специалист по антиэйджингу и нейробиомедицине. Основатель сообщества болевых дисфункций. Создатель экопродукции ESN. Автор книги "Болезнь - не приговор". Основатель школы "БЕЗ БОЛИ"

Екатерина, добрый день. У вас уникальный жизненный путь, который привел вас в нутрициологию. Расскажите об этом подробнее.

Здравствуйте! Я прошла большой путь длиной в 11 лет, которые я провела в состоянии хронической нейропатической боли, высокой стрессовой нагрузки на фоне болезни ребенка, что впоследствии повлекло развитие дисфункции височно-нижнечелюстного сустава и артроза 3 степени! Поиск путей решения привел меня в превентивную медицину. Более 5-ти лет я проработала в клинике боли, более 3-х образований получила для своей экспертности в этой теме, более 4-х лет практикую немедикаментозное

оздоровление болевых синдромов. За этот период пришла к ключевой мысли: в лечении хронических болевых дисфункций работает исключительно комплексный подход и модификация образа жизни. Главное, что я осознала: *болезнь - не приговор*, чему и посвящена моя книга с одноименным названием.

Сколько времени вам понадобилось написать книгу? Кому бы вы ее рекомендовали прочитать?

В этой книге, через личную историю хочу показать, что болезнь — не приговор. Я честно рассказываю о физических и эмоциональных ощущениях в период острого течения болезни, о том, что привело к этому состоянию, бесплодных попытках найти способ излечения, фатальных ошибках на пути и тому, как шаг за шагом я пересматривала и меняла образ жизни, чтобы чувствовать себя полноценным человеком. Также в книге я даю практические рекомендации, на основе которых человек с подобными диагнозами сможет начать свой собственный путь к исцелению.

Эта книга для людей со сложными диагнозами, которые не поддаются полному излечению, страдают хроническими болевыми дисфункциями и сопутствующими патологиями иммунной системы, для отчаявшихся и нуждающихся в поддержке. *Моя история - твой путеводитель!*

Есть ли у вас авторская методика health коучинга?

Да, конечно, у меня выработался свой подход к клиенту. Он основан на успешной мотивации к изменению образа жизни, а также у меня есть несколько наработанных

превентивных программ для коррекции образа жизни и решения различных запросов. Не бывает одинаковых историй болезней, так же, как и не бывает одинаковых причин заболевания. Поэтому в своей практике я руководствуюсь индивидуальной работой с каждым клиентом.

А вы обращали внимание: кто чаще жалуется на проблемы со здоровьем, женщины в браке или разведенные?

Часто обращаются те, кто находится в дисгармоничной картине жизни, например, женщины, которые жертвуют собой во имя «я же мать». Самопожертвование приводит в конечном счете к тому, что ты начинаешь ненавидеть тех, ради кого ты стал жертвой. Дисгармоничные отношения внутри семьи приводят к развитию хронического стресса и, как следствие, к различным болевым дисфункциям, создавая тем самым порочный круг. Стресс – основа многих заболеваний и является патогенетической основой формирования болевого синдрома! Я помогаю в изменении мышления в этом аспекте благодаря собственному примеру.

Вы занимаетесь благотворительностью. Как вы считаете, стоит ли говорить о своей помощи публично или добро, как и счастье, любит тишину?

Бог сотворил мир, как сложную систему, где отдают и берут. Важно понимать, что деньги, которые вы отдаете бедному – не ваши. Бог дал их вам взаймы, чтобы наделить вас способностью отдавать. Благословив кого-то большими деньгами, Он одновременно благословляет его возможностью и привилегией больше отдавать, быть более Богоподобным.

Поэтому благотворительностью нужно заниматься тихо и скромно. Понимание этого факта и придает акту благотворительности особый смысл и значимость.

Большинство health коучей сотрудничают с компаниями-производителями БАД. Насколько мне известно, у вас свое производство. Расскажите об этом подробнее.

Я являюсь автором линейки экопродукции ESN высокого качества, в которую входят оздоровительные чаи и пищевые добавки.

У меня широкая линейка продукции, однако я делаю акцент на пищевые добавки для работы с ЖКТ и системным воспалением. В ходе моей практики и работы с хроническими болями я стойко пришла к выводу, что состояние ЖКТ играет важную роль в развитии хронической боли, а также сопутствующих аутоиммунных состояний, поэтому я уделяю особое значение поддержке микробиома кишечника и выступаю с этой темой в рамках медицинских конференций.

Что помогает поддерживать внутренний огонь и баланс в жизни?

Моя внутренняя сила и баланс энергий предпринимателя и матери основан на спокойствии и уравновешенности, прощении и благодарности. Это уверенность в себе. Вера в Бога. Полное осознание себя женщиной и здоровым человеком. Принятие себя такой, какая я есть, «здесь и сейчас» и в любой другой ситуации. Мой приоритет: жить полноценной и гармоничной жизнью.

Беседовали:

Раиса Рукавица и Екатерина Шаповалова



ЛИЦО БРЕНДА
SMART QUEEN
RUSSIA
CLASSIQUE

«У бурят нет слова "назад".
Только вперёд!
Только урагша»

Ирина Калинина



ИРИНА КАЛИНИНА

SMART QUEEN CLASSIQUE



ИРИНА КАЛИНИНА

Премияльный проект для бизнес-леди «Smart Queen» уже 7 сезонов выбирает красивых женщин, которые соответствуют ценностям бренда и высокому уровню профессионализма. В этом году в номинации *classique* «Лицом Бренда Smart Queen» на 1 год выбрана Ирина Калинина.



КОРОЛЕВА В МИРЕ РОГОВ



Ирина Калинина

@_kalinina_irina_
Генеральный директор
«Рог изобилия».

Лучшая женщина-экспортер ДФО. Единственная женщина-экспортер рогов, пантов, бивней. Председатель комитета по развитию женского предпринимательства «Опора России» в Бурятии.

Добрый день, Ирина. Расскажите о вашем бизнесе. Как вы начали заниматься экспортом бивней и пантов?

Добрый день. Думаю, ещё никто не родился на свет с желанием стать экспортёром рогов и бивней. Видимо, звёзды сошлись. Всё началось в 2018 году. Так сложились семейные обстоятельства,

что мне пришлось задуматься о собственном бизнесе. Однажды у меня состоялся случайный разговор со знакомым, где мы обсуждали огромный интерес Китая к подобного рода продукции. И вот в 45 лет я зарегистрировала фирму и начала своё дело.

Что вдохновило вас выбрать именно эту нишу для бизнеса?

Это не я выбирала, чем заниматься, а судьба выбрала меня. Вот представьте, вы сидите дома, занимаетесь хозяйством, мечтаете о внуках и знать не знаете ничего о пантах, рогах, копытах. Я участвовала в конкурсах красоты и не думала даже об этом!

Зато теперь продукция моей фирмы поставляется в 10 стран мира, я выступала в Совете Федерации, в Арабских Эмиратах, на Международном форуме в Казани. Это очень неожиданный поворот в жизни! Что точно сбылось – так это внуки! Я гордая бабушка трёх внуков, а уже потом лучшая женщина-экспортёр, заслужившая все прочие регалии.

Какую миссию или цель вы ставите перед своим бизнесом?

Сейчас я хочу наладить очень необычное производство, продукция которого будет востребована у дизайнеров. Всё родилось из моего увлечения модой и знакомства с представителями фэшн-индустрии из разных уголков страны. Идея приобрела окончательные очертания после дефиле бурятских модельеров и дизайнеров из Республики Сенегал.

В качестве председателя Женского комитета «Опоры России» я часто бываю на разных мероприятиях и стараюсь подчеркнуть, что женщине под силу самые разные виды деятельности. Пусть и не совсем привычные. А ещё я не стесняюсь говорить о возрасте. Посмотрите: я трижды бабушка, начала бизнес в достаточно позднем возрасте – и чего я добилась!

Как вы управляете командой и какие качества вы считаете самыми важными для сотрудников в вашем бизнесе?

Моя команда пока небольшая. Как правило, это члены семьи, знакомые знакомых. Мне категорически важно доверять людям, с которыми я работаю.

Вопрос доверия – это ключевой фактор. Бывает, нужно перевезти наш специфический груз через границу, оформить кучу бумаг, отработать с посредниками. Здесь нужна ответственность, много терпения, умение найти общий язык с представителями другой страны. Поверьте, это бывает нелегко!

Стоять на границе с Китаем с тонной рогов – покруче любого бизнес-тренинга!

Я не терплю лени, разгильдяйства. А ещё когда ко мне бегут с каждым вопросом. Поэтому все мои сотрудники очень самостоятельные.

У вас большая семья с традиционными ценностями. Какие ценности вы прививаете детям и внукам?

Семья – это главная опора и поддержка. Что бы ни случилось глобально – наш маленький мирок остаётся устойчивым. Дома всегда должен быть горячий чай на столе и выпечка. Дом – это место, куда ты можешь прийти, и тебя там любят любым.

Отсюда и наши традиции: по возможности чаще проводить время вместе, исследовать разные уголки нашей страны. Как только появляется возможность – сразу отправляемся на Байкал. Он прекрасен в любое время года, особенно зимой.

А ещё я очень балую внуков. У меня три мальчика, и я не могу им ни в чём отказать!

Вы участвовали в Евразийском женском форуме, состоите в комитете по развитию женского предпринимательства «Опора России». Какова роль женщины в современном мире и экономике на ваш взгляд?

Я занимаюсь бизнесом не так долго – шесть лет. Но за это время я увидела, как меняется отношение к женщинам-предпринимателям в нашей стране. Если раньше надо мной смеялись, вспоминали Ильфа и Петрова с их «Рога и копыта», то сейчас отношение более чем серьёзное.

Бизнес-леди объединяются, становятся серьёзной силой, двигающей экономику. А ещё мы привносим в любое дело мягкость, дипломатию, стремление созидать, объединяться. Женщины – это всегда рост и новая жизнь во всех смыслах!

Беседовали:

Раиса Рукавица и Ирина Калинина



ГРАНДИОЗНЫЙ ПРОЕКТ



ПРОДЮСЕРСКОГО ЦЕНТРА «SMART QUEEN PRO»

Впервые на телеканале Fashion tv Россия состоялась премьера реалити-шоу «Женщины, меняющие мир».

Уникальные женщины со всех уголков России были выбраны в проект, чтобы открыть свои сердца. Призвать вас начать менять этот мир к лучшему через добро, искренность и веру в себя!

Проект шел под пристальным взглядом многомиллионной публики в течение 5 недель. В каждой из серий была затронута социально значимая тематика.

В первой серии проекта были анонсированы бизнесы героинь и важность развития женского предпринимательства. Вторая серия была посвящена внутренней и внешней красоте женщины. В третьей серии реалити-шоу участницы рассказали о «боли и преодолении» на пути к успеху. В четвертой серии все девушки объединились, чтобы сделать большое доброе дело. Проект завершился торжественным финалом, где каждая героиня стала обладательницей короны проекта, как символа объединения женщин-предпринимателей, взаимопомощи, мотивации и поддержки.



ГЕРОИНИ РЕАЛИТИ-ШОУ «ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР»



Юлия Акопян



Наталья Волкова



Яна Барвичуте



Вероника Ермолина



Ольга Донская



Анна Грачева



Ирина Калинина



Елена Королева



Яна Лорнэли



Светлана Трапезникова



Ирина Шабанова



Юлия Огурцова



Евгения Тудалетская



Екатерина Шаповалова



DIAMOND SMART QUEEN

«Здоровье – наша главная
ценность в современном,
активном и быстро
меняющемся мире»

Вероника Ермолина



ВЕРОНИКА ЕРМОЛИНА

КОРОЛЕВСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ



Вероника Ермолина

Дипломированный health коуч,
клинический health coach

Добрый день, Вероника. Вы являетесь health коучем и клиническим коучем. Образование получали в России или за границей?

Здравствуйте! Я – дипломированный специалист в таких направлениях как: health coach, клинический health coach, микробиом человека, функциональная и интегративная кулинария. Обучение проходила в российском университете и получила дипломы о профессиональной переподготовке. Помимо этого, я сертифицированный специалист «Европейской Коучинговой Ассоциации» – ECA в сфере «Tools for Health and Wellness Coaching», что дает право практиковать как в России, так за границей.

Чем занимается health коуч?

Это специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению, который владеет инструментами комплексного оздоровления организма человека без использования медикаментов. Я помогаю людям вести здоровый образ жизни и предотвращать появление хронических заболеваний. Образование по специальности клинический health coach, относится к магистратуре в рамках университета, где я обучалась. Оно дает мне возможность работать не только с условно здоровыми людьми, но и с теми, кто имеет одно или несколько хронических заболеваний и, в зависимости от степени тяжести, помогать им самостоятельно или совместно с врачом.

Что вас выделяет среди коллег, какие методики вы используете в работе?

В своей работе с клиентами я использую индивидуальный и комплексный подход в зависимости от особенностей организма, личности и жизни человека, при котором удерживается уникальная грань между поддержкой, проявлением заботы и фокусом передачи ответственности на клиента за его жизнь и здоровье. Мое образование и опыт дают возможность предоставлять полный спектр услуг, начиная от простых изменений в образе жизни до кулинарных способностей и медитативных техник, сертифицированным специалистом которых я являюсь.



Фотограф:
Ермишина Юлия Сергеевна

Какие у вас главные ценности в жизни?

Мои главные ценности в жизни: семья, родные и близкие. Они – мои мотиваторы, опора и поддержка. Для меня важна атмосфера внутри семьи и в общении с другими людьми. Мой главный навык, который я обрела за долгий период проб и ошибок – работа над собой, своими принципами и убеждениями. Я беру ответственность за себя и позволяю другим быть собой.

Очень важно развивать в себе навык позитивного мышления, не усложнять жизнь, не изменять своим ценностям, не примерять чужие роли и верить в себя. Что касается работы, я придерживаюсь правила: делать качественно! Мне важно, сколько людей применяют навыки, которые обрели со мной. Я стараюсь быть примером для других, вкладывая глубокий смысл, и это большая ответственность, поэтому не меньшую ценность вижу в постоянном саморазвитии, обучении и проявленности. Недавно я стала лауреатом реалити-шоу «Женщины, меняющие мир» на телеканале Fashion TV Россия. Проект от продюсерского центра «SMART QUEEN PRO» с глубоким смыслом и миссией, объединивший сильных женщин со всей России. Моя история и история каждой героини, тернистый путь к успеху, а также искренность и сила воли нашли отклик в сердцах тысячи женщин. В проекте много внимания уделяли благотворительности. Последние 3 года это неотъемлемая часть моей жизни. Помогая другим, мы помогаем себе, делая мир лучше и добрее!

Удалось ли достичь гармонии в колесе баланса?

За свою трудовую деятельность я сменила несколько сфер. Одна из последних – специалист государственных закупок в таких структурах, как филиал Министерства обороны РФ и руководитель проектов в структуре Управления делами Президента РФ. Отдавая себя работе, я упустила здоровье. Так, с личным запросом я пришла в профессию health coach. Одним из инструментов в моей работе является колесо баланса. В первоначальном заполнении оно показало много выпадающих сфер в моей жизни. Сегодня, отображая на бумаге или интуитивно анализируя его, я могу сказать, что все грани колеса находятся в гармонии. Для достижения такого результата мне потребовалось 2 года: я искала и пробовала разные инструменты и практики, обращалась к многим специалистам. Все это дало понимание и сформировало свои методы регулирования баланса в жизни. А теперь я создаю программы для сотрудников организаций. От их здоровья и эмоционального фона зависит успех и прибыль компании. Когда мы выстраиваем совместные стратегии, которые позволяют не выбиваться из рабочего графика, то для руководителей – это вовлеченность сотрудников в работу и успех компании. Сейчас внимание направлено на создание и реализацию проектов, и это невозможно без фокуса на себя! *Здоровье – наша главная ценность в современном, активном и быстро меняющемся мире.*

Беседовали:

Раиса Рукавица и Вероника Ермолина

Фотограф:
Ермишина Юлия Сергеевна





ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР ЧЕРЕЗ ДОБРО

Героини реалити-шоу стали участниками одного большого доброго дела. Совместно с благотворительным фондом кормления бездомных «Еда днесь» они отправились в маленький уголок добра в самом центре Москвы. Каждый день сотрудники фонда «Еда днесь» кормят сотни бездомных людей, помогают с ночлегом и лечением. Совершать ежедневный подвиг, такой как помогать другим, способны только люди с большим и добрым сердцем. За судьбой каждого из этих бездомных людей стоит большая боль и надлом. Многие из них – люди

с высшим образованием, в прошлом учителя, медицинские работники, профессора, но те кто не справился с ударами судьбы и попал в тяжелые жизненные обстоятельства. Героини реалити-шоу закупили продукты, совместно с командой благотворительного фонда «Еда днесь». Помогли в готовке и раздаче еды тем, кто в этом действительно нуждается. Только объединяясь и протягивая руку помощи, мы можем изменить этот мир вместе. Если вы хотите начать менять этот мир – начните с добра!



Сайт: <https://www.edadnes.ru/>
Телеграм: @Kharlov_Vladimir



ГРАНДИОЗНЫЙ ПРОЕКТ ПРОДЮСЕРСКОГО ЦЕНТРА
«SMART QUEEN PRO»

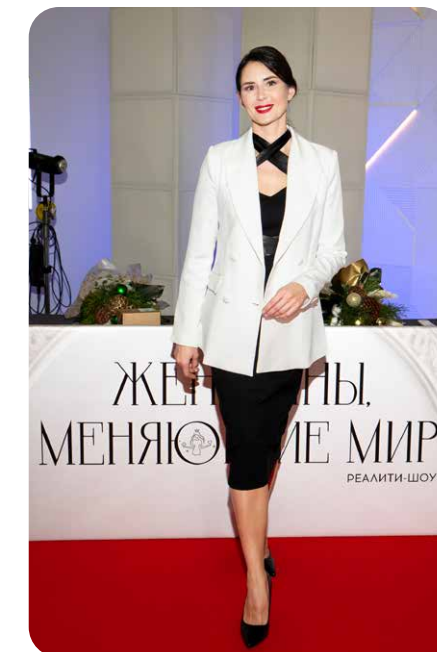


ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР 1



РЕАЛИТИ-ШОУ
на телеканале - fashion tv

О САМЫХ СИЛЬНЫХ И ИСКРЕННИХ ЖЕНЩИНАХ НОВОГО ВРЕМЕНИ



ОСНОВАТЕЛИ ПРОДЮСЕРСКОГО ЦЕНТРА

МАРИЯ МОСКВИНА

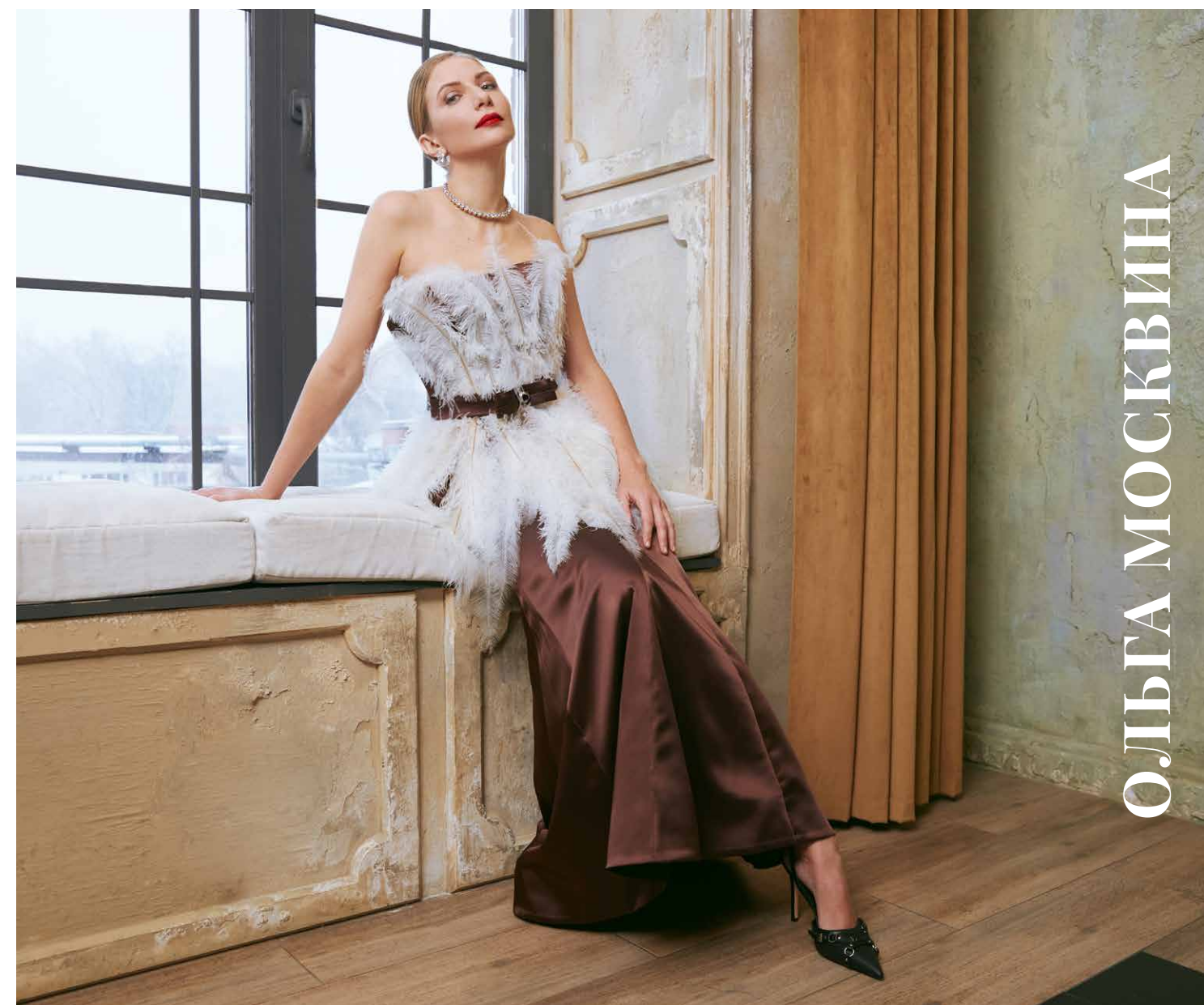


«Благодарность - ключ к счастью»

Мария Москвина

SMART QUEEN PRO

ОЛЬГА МОСКВИНА



«Великое приобретение -
быть благочестивым и довольным»

Ольга Москвина

АСКЕТ



Николай Москвин

Бизнесмен, общественный деятель,
поэт, психолог, муж и отец двух
дочерей

Сегодня мы хотим рассказать вам
о поэте – нашем современнике, ко-
торый своими стихами доказал, что
поэзия жива, что не материальные
ценности определяют красоту жизни.
О человеке, который сказал:

*Я на маленькой планете,
Спрятанной в моей груди,
Холо нежный семицветик,
Как герой Экзюпери.*

Речь идет о Николае Москвине, ра-
ботающем под псевдонимом Никола
Хобзенский (в честь родного поселка
в городе Сочи). Его девиз: «С Богом
быть в толпе народа – в этом ра-
дость и свобода».

Поэт – это не профессия, а жизнен-
ный путь. Стихи пришли в жизнь
Николая Москвина уже в зрелом
возрасте. До этого был яркий
и тернистый путь, который можно
сравнить с восхождением.
За плечами Николая множество
взлетов и падений. Он прошёл
тернистый путь от простого пар-
ня из села до владельца компании
крупной торговой сети. Никогда
он не предавал свои ценности,
и в стихах он напоминает каждо-
му из нас, для чего мы здесь, на
этой земле.
Мы предлагаем вам окунуться
в творчество Николы Хобзенского
в разделе «Заметки поэта»

АСКЕТ

*Я не смотрю на женщин
с возжеленьем,
Любуясь их пленяющей красотой.
Смиряю плоть свою
без сожаленья.
Отныне страсть не властна
надо мной.*

*В утехах я усталости не ведал,
Высоким слогом похоть воспевал.
Сливались бесконечные «победы»,
В дешёвый низкопробный сериал.*

*Однажды ужаснулся я. В виденьи,
От страха и стыда едва дыша,
По мытарствам, усталая,
в смятеньи
Испуганно плелась моя душа.*

*Рыдала, содрогаясь от бессилья,
С мольбой тянула руки к небесам.
И чьи-то перепончатые крылья
Её тащили к адovým вратам.*

*Я не смотрю на женщин
с возжеленьем.
Есть образ Бога в их красе
земной.
Смиряю плоть свою
без сожаленья.
Чтоб воспарить душой
над суетой.
13.02.20. Б.мбмг.*



*«Однажды ужаснулся я. В виденьи,
От страха и стыда едва дыша,
По мытарствам, усталая, в смятеньи
Испуганно плелась моя душа»*



ЧИТАТЬ СТИХИ



МОНАСТЫРЬ
САВВЫ ОСВЯЩЕННОГО

Названья улиц, переулков,
Стран, деревень и городов
Стирает время мелкой шкуркой,
С покрытых ржавчиной листов.

Я верю, есть ещё странички
Для стенограммы дней и лет.
Рожденья дата на табличке
Стоит, а скорбной даты нет.

Когда бы Бог открыл её мне,
Я б позаботился тотчас,
Чтоб поп стоял у изголовья —
Не дети, не жена в слезах.

Молю я: «Господи, сподоби
Мне встретить смерть в монастыре.
Где труп кладут в открытом гробе,
Не предают его земле».

23.11.19. Бмбмг.

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ СВЯТЫНЯ?

Сверкает звёздный иней
На небе тёмно-синем,
Запряталась куда-то огромная луна.

«Скажи мне, — шепчет «имя», —
Что для тебя святыня?
К кому твоя молитва
Всегда обращена?

Телец ли золочённый
Мольбам твоим внимает?
Божок ли виноделья,
Богиня ли любви?

Какого рода зельем
Ты тонус поднимашь,
Когда на всякий случай
Готовишь сухари?

Ничтожный человек,
В мечтах своих витаю,
Самовлюблённой спесью
Пронзаешь небеса.

Когда же час расплаты
За глупость наступает?
«За что же, — вопрошаешь, —
Страданий полоса?»

Смири свою гордыню,
Умом уйди в пустыню,
На сорок дней в безлюдье,
В подполье, в леса.

Душонкою робея,
Поклон отведишь змею.
Иль, духом укрепившись,
Расправишь паруса!»

07.09.18. Бмбмг.

ТЫ БОГУ ПОМОЛИСЬ ЗА НАС, АФОН

Ну что, Святой Афон?
Ты, видимо, недаром
Над суетою мира вознесён!
Твой колокольный звон —
Нектар для душ «икаров»,
Кто на горе сей скромно погребён.

Ты Богу помолишься за нас, Афон.

Усыпана земля
Костями неизвестных
Романтиков, мечтателей, святых —
Кто, плача и скорбя,
Жил скромною надеждой,
А не плутал в мечтаниях своих.

Ты Богу помолишься за нас, Афон.

Навязчивая мысль
Тревожит ум мятежный.
Последний отправляется вагон.
Все скрепы порвались,
Живём во тьме крошечной...
Ты Богу помолишься за нас, Афон.

Ты Богу помолишься за нас, Афон.

07.12.19. Бмбмг.

ИСПРАВИТЕЛЬНАЯ КОЛОНИЯ

Духом падшим, инородным,
Во плоти земной застрявшим,
Зимним месяцем холодным
Я рождён уже уставшим.

Вот ребёнок горько плачет,
Расставаясь с пуповиной.
Почему-то все иначе
У зверей и у скотины!

Им сомненье неизвестно,
Сбой отсутствует в программе.
Все бескомпромиссно, честно...
Знать, я не от обезьяны.

Дух мой плотью истязаем —
Странник, дом свой потерявший.
Тяжело расстаться с раем...
Потому рождён уставший.

09.12.19. Бмбмг.

ПОДВИЖНИК

Постился, бил поклоны, духом
Желанья плоти покорял.
Подвижник сильный был, по слухам —
Пример для братьев, идеал.

Мог силой мысленной молитвы
Летать, предсказывать судьбу.
В пещере, от людей сокрытой,
Спал в приготовленном гробу.

Но раз разгневался на брата...
Пропал молитвенный покой.
Злость была в колокол набатом.
Он, убелённый сединой,

Не снёс обиды сердцем гордым...
Аскезы подвиги, посты
Смиряют плоть. Нужны? Бесспорно!
Но не заполнят пустоты.
Для Бога это виды спорта,
Бессмысленные без любви!

11.12.19. Бмбмг.

ПЕЧАЛЬ

Уйди печаль с моей дороги.
Уйди, унылая, уйди!
Едва переставляешь ноги.
Плетись-ка лучше позади.

Тебе уже неинтересно,
Что там скрывает поворот.
Веригами повисли стрессы.
Да, выход часто там, где вход.

Но не по кругу — по спирали
Дорога к горнему ведёт.
Есть путь прямой — по вертикали...
Коль крылья есть, возможен взлёт.

А ты — бескрылая, хромая...
С тобою мне не по пути.
Подшвой шаркай, не мешая,
Своей дорогою бреди.

17.12.19. Бмбмг.

ФАВОРСКИЙ СВЕТ

Я по горной дороге потопаю,
По уступам взберусь на скалу.
Незаметными козыми тропами
До вершины заветной дойду.

Ни жара, ни погода ненастная
Не прервёт этот трудный поход.
Там, на финише, ленточка красная
Превратит в пар расплавленный лёд.

Приоткроется дверь заржавевшая,
Легким облачком выйдет душа —
Срок, назначенный ей, отсидевшая
И готовая видеть Творца;

Свет Фаворский не встретит испуганной
Блеском ярким нетварных огней,
Обличённой, нагой и поруганной,
Не опустится в царство теней.

19.12.19. Бмбмг.

ДЬЯВОЛ — ЭТО...

Ну как же от закваски фарисейской
Христову Церковь не уберegli?
Нашла она подходы и лазейки.
Ведь дьявол — это вера без любви.

«Когда опять сойду с небес, не знаю,
Обряцу ли я веру на земли?», —
В Писании слова Его читаю,
Они же не о вере, о любви!

Кто в наше время будет всем слугою?
Пороки пышным цветом расцвели.
Как может Церковь биться с сатаной,
Коль в пастырях и пастве нет любви?

18.12.19. Бмбмг.

ЦЕРКОВНИК

«Гордыню прячешь под личиной? —
Сказал мне давеча церковник. —
Уж коль увлекся писаниной,
Про адские мученья помни».

Ещё сказал, предупреждая:
«Не надо мусорить словами.
Душа, поэзией больная,
Не воспарит над куполами.

В броне греха, как рыба в банке...
Омыл бы душу, для начала.
Зачем писать, коль ты не ангел,
А стих далёк от идеала?

Для веры творчество — обуза.
Очисти родничок от мути.
Пегас, судьба, да с арфой муза —
Всё это демоны, по сути».

Сомненья нету, прав ты, отче!
Не муза мне нужна — молитва.
Но в сердце страсть ещё клокочет,
Кисть подготовлена, палитра...

А грязь с холста души не смыва.

25.12.19. Бмбмг.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЗА СПИНОЙ
ОБИЖЕННЫХ

Так много нас с израненными душами
Страдает от конфликтов затяжных.
Тропинки заросли, мосты разрушены,
Но мы не восстанавливаем их.

Угли пылают жаром раскалённые –
Осколки от сгоревшего костра.
Как гнойники, обиды непрощённые,
Уродуют духовные тела.

И мы с надеждой, в поисках
отдушины,
Тревожим тех, о ком трубят молва.
Кого-то вознесла она заслуженно,
В других лишь лицемерные слова...

Да, тяжело и больно быть униженным.
Чтоб не жалеть о сделанном потом,
Не оставляйте за спиной обиженных,
А лучше повернитесь к ним лицом.

04.01.20. Бмбмг.

НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ

Сегодня будет всенощное бдение,
И запоют под сводом херувимы.
Иду я славить Давшего спасение –
Казалось бы, для грусти нет причины.



Вот, жизнь прошла, а вспомнить-то
и нечего.
Над фонарём угасшим звёзды ярче
Пылают в руках потока Млечного...
Они с моим уходом станут старше.

Стою в слезах под звездно-синей
аркою.
Пылинка на затерянной планете.
Ищу звезду полночную и яркую,
Хочу Христа родившегося встретить.

06.01.20. Бмбмг.

МОРОЗНОЕ УТРО

Снежные горы вершинами
В небо втыкаются серое.
Холод, спускаясь долинами,
Стелется скатертью белою.

Крыши подёрнуты инеем,
Луж озерки застеклённые.
Утро морозное зимнее,
С травами посеребрёнными.

Выйду во двор припорошенный,
Известью кем-то окрашенный.
Сколько на свете хорошего
Чистого и настоящего!

Выпью прохладу бодрящую
Кожей, ноздрями и венами.
Выпущу душу болящую
И унесусь во Вселенную.

08.02.20. Бмбмг.

СОДЕРЖАНИЕ:



КОРОЛЕВА «БОЛИ»
ЕКАТЕРИНА ШАПОВАЛОВА



КОРОЛЕВА В МИРЕ РОГОВ
ИРИНА КАЛИНИНА



ГРАНДИОЗНЫЙ ПРОЕКТ
ПРОДЮСЕРСКОГО ЦЕНТРА
«SMART QUEEN»

18 ГЕРОИНИ РЕАЛИТИ-ШОУ
«ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР»



КОРОЛЕВСКИЙ ПОДХОД
К ЗДОРОВЬЮ
ВЕРОНИКА ЕРМОЛИНА

26 МЕНЯЕМ МИР ЧЕРЕЗ «ДОБРО»

28 ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ФИНАЛ
РЕАЛИТИ-ШОУ

30 ОСНОВАТЕЛИ ПРОДЮСЕРСКОГО
ЦЕНТРА «SMART QUEEN»

32 СОВРЕМЕННАЯ ПОЭЗИЯ В ТРЕНДЕ



На обложке:
Екатерина Шаповалова
Фото: Алина Голубь
Style: Команда
"Fashion Girls Agency"
МУАН: Академия
Стиля Ольги Неволينو
Photo: Алина Голубь



На обложке:
Ирина Калинина
Фото: Алина Голубь
Style: Команда
"Fashion Girls Agency"
МУАН: Академия
Стиля Ольги Неволينو
Photo: Алина Голубь



На обложке: Вероника Ермолина
Фото: Алина Голубь
Style: Команда "Fashion Girls Agency"
МУАН: Академия Стиля Ольги Неволينو
Photo: Алина Голубь

Ежеквартальный журнал "Smart Queen" (Смарт Квин)

Январь 2025

Главный редактор: Мария Москвина

Учредитель, издатель: ООО «ОДС»

Адрес: 354000, г. Сочи, ул. Горького, 566

E-mail: smart.queen.russia@mail.ru

Товарный знак "Smart Queen" используется на основании
Свидетельства на товарный знак (знак обслуживания)
№782456.

Все права защищены. Статьи, рубрики, рейтинги и другие
редакционные страницы журнала "Smart Queen" являются справочно-
информационными и аналитическими материалами, а также
охраняемыми результатами интеллектуальной деятельности. Полное
или частичное воспроизведение статей, материалов, фото и других
результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в "Smart
Queen" запрещено.

"Smart Queen" не несёт ответственности за присланные материалы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

НАД ВЫПУСКОМ
ЖУРНАЛА
РАБОТАЛИ:

Главный редактор
и основатель журнала:
Мария Москвина

Шеф-редактор:
Раиса Рукавица

PR-директор
и директор по выпуску:
Ольга Москвина

Дизайн и вёрстка:
Елена Сашина

Фотографы:
Алина Голубь
Алексей Кузнецов

Стилисты:
Команда
"Fashion Girls Agency"

Визажисты:
Академия
Стиля Ольги Неволينو



Fashion TV всемирно известный
телеканал и мощный бренд
с 25 летней историей





SMART QUEEN

Продюсерский центр
Smart Queen pro