ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО. 16+

ISSN 2523-4994

Teens & people magazine

3 (22) июль-август 2020

Анна Мухамедчина

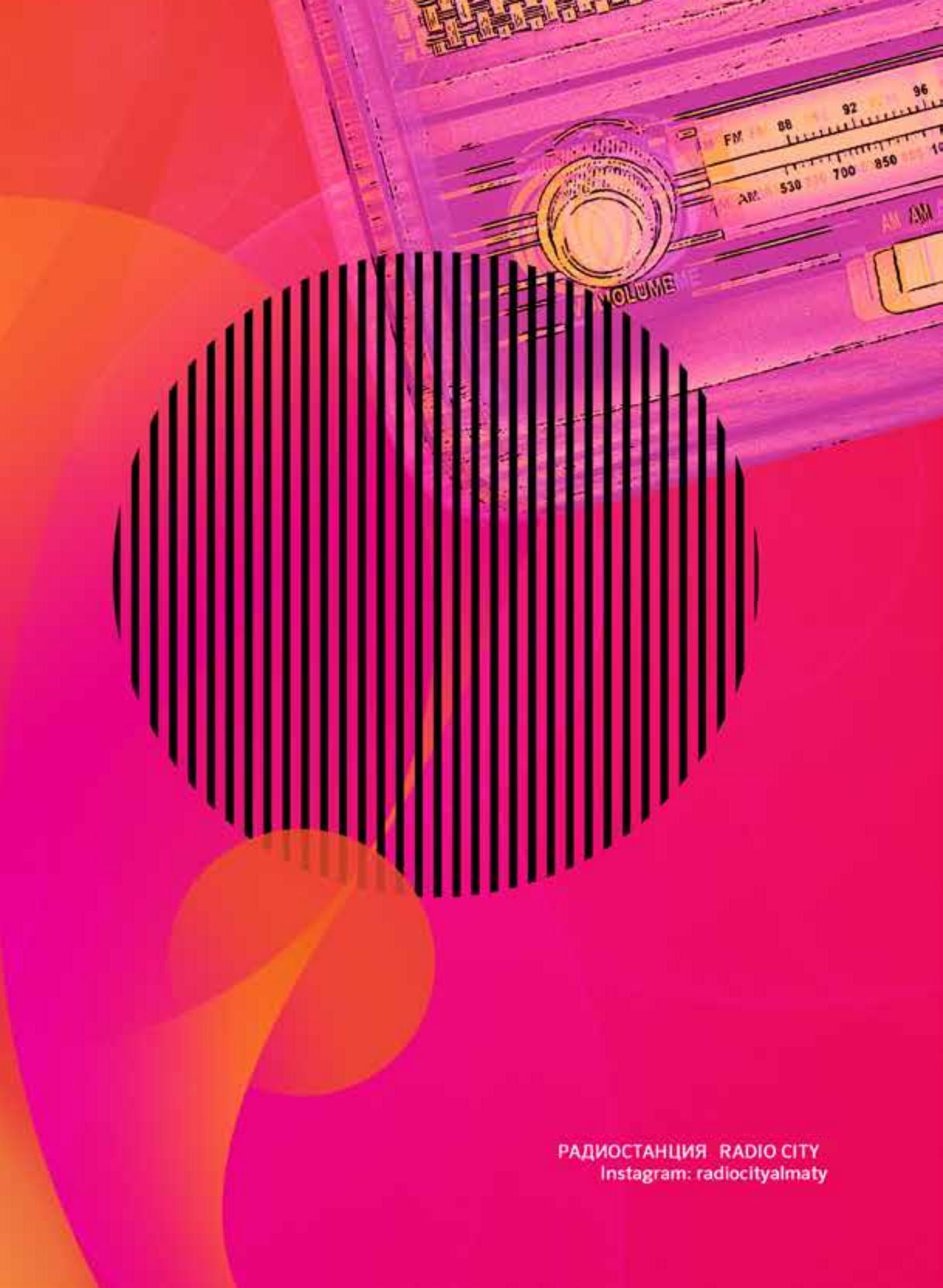
Мечты должны осуществляться

88,9 FM

RADIO CITY

РИТМ НАШЕГО ГОРОДА

г. Алматы, ул. Улугбека, 40б
+7-727-315-24-15



РАДИОСТАНЦИЯ RADIO CITY
Instagram: radiocityalmaty

BAO
COYC

BAO Noodles & Sushi Bar
Сеть ресторанов Азиатской кухни
А также бесплатная доставка еды на baofood.kz
Instagram - @baoalmaty

marrone rosso

Лучшие завтраки в Marrone Rosso

НУР-СУЛТАН

УЛ. ДОСТЫК, 9

ПР. ТУРАН, 24

ПР. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 62,
ТРЦ «MEGA SILK WAY»

ПР. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 119
МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОПОРТ
«НУРСУЛТАН НАЗАРБАЕВ»

ПР. РЕСПУБЛИКИ, 10

Е-10, 17П
ТРЦ «GREEN MALL»

АЛМАТЫ

УЛ. РОЗЫБАКИЕВА, 263
ТРЦ «MEGA ALMA-ATA»

ПР. НУРСУЛТАН
НАЗАРБАЕВА, 149

ГОРНЫЙ КУРОРТ «ШЫМБУЛАК»
УЛ. КЕРЕЙ-ЖАНЫБЕК
ХАНДАР, 640

ПР. АБАЯ, 42
УГ. УЛ. БАЙТУРСЫНОВА,
БЦ «BAYKONYR»

УЛ. АСКАРОВА, 2,
АЗС «HELIOS»

marronerosso.kz marronerossokz marrone_rosso

Teens & people magazine

►OVER THE NUMBER WORKED

EDITORIAL STAFF

Chief Editor	**Alexandr Grebennikov**
Chief editor assistants	**Aset Isabaev** **Dmitry Andreev**
Production editor	**Vitaly Kirsanov**
Editor	**Serzh Sivansky**
Art Director	**Valeriya Maximenko**
Copy editor	**Irina Dmitrova**
Photographers	**Vitaly Kirsanov** **Alexandr Sahar** **Jora Abramov**
PR-manager	**Marina Butrym**

ADVESTING

Sales Managers	**Mariyam Issaeva**
Advertising executives	**Nargiza Bakieva** **Olessya Tregubenko** **Mansur Feda**

►НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор	**Александр Гребенников**
Ассистенты главного редактора	**Асет Исабаев** **Дмитрий Андреев**
Выпускающий редактор	**Виталий Кирсанов**
Редактор	**Серж Сиванский**
Арт-директор	**Валерия Максименко**
Корректор	**Ирина Дмитрова**
Фотографы	**Виталий Кирсанов** **Александр Сахар** **Жора Абрамов**
PR-менеджер	**Марина Бутрым**

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела продаж	**Марьям Исаева**
Менеджеры по работе с клиентами	**Наргиза Бакиева** **Олеся Трегубенко** **Мансур Феда**

Рекламная служба
+7-727-339-89-86
marketing@tpeople.kz
Отдел распространения
pr@tpeople.kz

Журнал «Teens and People» № 3 (22) июль- август 2020 г.
Периодичность 1 раз в два месяца.
Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.
Собственник/издатель: ИП A-Press Гребенников А.Н.
Свидетельство о постановке на учет журнала «Teens and People» № 16030-Ж от 09.06.16 г.
Зарегистрированный тираж 5000 экз.
Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94.
+7-727-339-89-85
director@tpeople.kz
www.tpeople.kz
Отпечатано в типографии:
ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3
www.a3print.kz
Распространяется бесплатно на территории г. Алматы. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает свое мнение. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz
+7-727-339-89-85 www.tpeople.kz

Анна Мухамедчина:

«Главное верить, что нет ничего невозможного в нашей жизни!»

Лицо с обложки

Анна Мухамедчина о том, как мобильное приложение для знакомств изменило всю ее жизнь: о переезде в США, предложении выйти замуж и прогулках по берегу Тихого океана.

Анна, с момента нашего первого интервью с вами прошло больше года. Ваша жизнь с того момента круто изменилась: сейчас вы живете в США, и на личном фронте у вас всё замечательно. Хочется узнать историю знакомства с «виновником» перемен в вашей жизни. Как всё произошло? И желательно в деталях *(улыбается)*.

– На самом деле моя прошлая статья в вашем издании была о сильной и независимой женщине, которая переехала одна в мегаполис, которая в состоянии добиться

всего сама. Но, тем не менее, желающей встретить достойного человека, который дал бы ей возможность почувствовать себя хрупкой и беззащитной, почувствовать себя женщиной, о которой заботятся...
На тот момент я и не подозревала, что моя жизнь настолько изменится спустя полгода...
Началось всё с банального сайта знакомств, на котором меня зарегистрировали мои друзья, переживающие за мою личную жизнь *(улыбается)*. За что я им безмерно благодарна, потому что никогда не верила, что на подобных сайтах можно встретить свою судьбу, тем более так далеко – за 10 000 километров.

– Когда вы только начинали переписываться, думали ли о том, что это выльется во что-то настолько серьезное? Ведь многие не верят в отношения на расстоянии, тем более по интернету.

– Я много раз слышала о разных историях знакомств в интернете, которые заканчивались свадьбой и созданием семьи, но у меня на момент нашего знакомства не было таких целей. Конечно, в современном мире у большинства людей огромная занятость, им просто некогда знакомиться в реальной жизни и часто путешествовать. Когда мне в первый раз написал Дэррин и я увидела, что он из Лос-Анджелеса, я не хотела продолжения, потому что понимала, что это пустая трата времени и что вряд ли мы когда-нибудь увидимся. К тому же писал он на английском языке, которым я, к сожалению, не очень хорошо владею. Но он был так настойчив, что мне стало интересно, к чему всё это приведет.

– Анна, а как вы выстраивали диалог друг с другом, ведь Дэррин не знает русского, а вы английского?

– Так и общались: с помощью переводчика, иногда это было очень весело, так как гугл-переводчик не всегда переводит правильно. Но у нас был взаимный интерес друг к другу, и поэтому мы не замечали трудностей перевода.

– Значит, все-таки, не зная языка, можно действительно проникнуться доверием к человеку, если есть та самая искра?

– Я убедилась на собственном примере, что нет ничего невозможного, и если этого хотят два человека, то никакие преграды им не помеха. Конечно, было непросто в общении, особенно по видеосвязи, когда мы не могли использовать переводчик и объяснялись чуть ли не на пальцах *(смеется)*.

– Чем вас так зацепил Дэррин?

– В самом начале нашей переписки мы долго обсуждали взгляды на жизнь, приоритеты, цели и поняли, что во многих вещах очень схожи, несмотря на разницу менталитета. Мы переписывались в течение месяца, прежде чем он пригласил меня в гости и спросил, в какие даты мне было бы удобно прилететь в США для личного знакомства. Так как американская виза у меня уже была открыта, я попросила дать мне около двух недель, чтобы закончить свои дела и отпроситься с работы. Он отсчитал ровно две недели с того дня и сказал, что это будет 28 октября, но позже написал мне о том, что на это число нет свободных билетов в бизнес-классе и остался только эконом, поэтому выкупил мне билет на оставшийся бизнес-класс 29-го числа. Каково же было мое удивление, когда почти перед самым отлетом я случайно нашла свой список желаний, сделанный в заметках телефона, про который давно уже забыла. Дело в том, что ранее я участвовала в «марафоне желаний», одним из заданий которого было прописать все свои желания с точными датами в настоящем времени, как будто они уже сбылись. Одно из желаний цитирую: «Я полетела в Америку 29-го октября»! С этого момента я стала верить, что это не просто так, потому что остальные желания уже давно сбылись, чего я даже не осознавала. Судьба? Не знаю. Но я верю, что Вселенная слышит наши желания, если мы умеем их правильно загадывать. Кстати, некоторые желания из списка также касались отношений, любви и взаимности. Не могу сказать, случайно ли так совпали даты и билет оказался именно на 29-е октября, хотя планировали на 28-е.
Еще до моего прилета в Лос-Анджелес Дэррин купил нам билеты в Лас-Вегас и распланировал все мое двухнедельное пребывание в США. В Вегас мы полетели вдвоем, но там нас уже ждали его друзья, с которыми он меня с радостью познакомил. Это был незабываемый отдых в лучших отелях и казино, которые раньше я видела лишь в знаменитых фильмах. Он ни на минуту не оставлял меня без внимания и всегда был очень заботлив, чем, видимо, и зацепил меня. Еще по переписке мы начали понимать, что подходим друг другу, но личная встреча только подтвердила это. Через две недели, проведенные вместе, я улетала со слезами на глазах, и он пообещал, что мы очень скоро увидимся.

– Как развивались ваши отношения дальше?

– Я прилетела домой, но мое сердце осталось в Лос-Анджелесе с ним. Мы сразу же начали сильно скучать друг по другу и поняли, что двух недель нам было безумно мало. Поэтому почти сразу же начали планировать мой следующий прилет. В скором времени я прилетела к нему во второй раз, и мы поняли, что созданы друг для друга. Мы провели некоторое время, живя вместе, чтобы понять, подходим ли мы друг другу в быту, так как это для меня немаловажный фактор. Как выяснилось, подходили мы друг другу идеально и в этом. Я еще

не встречала мужчину, за спиной которого я чувствовала бы себя в такой безопасности. Я не планировала оставаться в США на такой длительный срок, но во всем мире наступил коронавирус, все страны закрылись на карантин, и я не смогла улететь домой. Он был даже рад такому стечению обстоятельств, так как не хотел отпускать меня.

– Удалось ли вам узнать друг друга ближе в период самоизоляции? Как проводили время на карантине?

– Действительно, время, проведенное в самоизоляции, было решающим моментом в нашей совместной жизни, так как я оказалась взаперти в чужой стране, где никого не знала, кроме него. У меня там не было ни друзей, ни знакомых. Он всячески поддерживал меня, чтобы я не чувствовала себя одиноко, старался скрасить наши карантинные будни. Так как нельзя было выходить из дома в течение длительного периода, я сказала ему, что хочу завести собаку. На следующее утро, когда я проснулась, меня уже ждал сюрприз в виде прекрасного щенка с голубыми глазами. Это было так мило и трогательно, как и все остальные его поступки. Вот так у нас и образовалась наша маленькая семья, мы вместе заботимся о щенке и воспитываем его. Так как мы живем на берегу Тихого океана, то много времени проводим на пляже, я безумно люблю гулять там вечером и любоваться волшебными закатами Калифорнии. Карантин еще больше укрепил наши чувства, и мы поняли, что искали друг друга всю жизнь. За всё время, что мы живем вместе, у нас не было ни единого повода поругаться или обидеться друг на друга. Раньше я думала, что такого не бывает, что в каждых отношениях есть недопонимание и ссоры, но теперь я понимаю, что они бывают только тогда, когда люди не дорожат друг другом и не ценят друг друга так, как мы. У нас настолько идеальные отношения, что иногда мне кажется,

будто я сплю и вижу прекрасный сон.

– А как и при каких обстоятельствах прозвучали заветные слова: «Ты станешь моей женой?»

– Это было очень романтично. Он пригласил меня на морскую прогулку на яхте, где всё было украшено и приготовлено на двоих. Мы вышли в открытый океан, пили шампанское и наблюдали за большой стаей дельфинов, которые, играя, плыли наперегонки с нашей яхтой. И вот уже ближе к закату, когда звучала романтическая музыка, он достал кольцо и официально предложил стать его женой. Конечно же, я сказала ДА! Потому что мы и так понимали, что хотим быть вместе, несмотря ни на что. Для меня это был такой волнующий и запоминающийся день, я была на седьмом небе от счастья! Раньше я видела такое только в кино, а теперь это моя настоящая жизнь, где каждый день я проживаю в абсолютном счастье и гармонии. Со свадьбой мы пока решили не торопиться, потому что самое главное, что мы вместе и любим друг друга. Она обязательно будет, но это уже другая история.

– Анна, скажите, по дому скучаете? И как часто планируете приезжать в Казахстан?

– Несмотря на то, что я уже обзавелась друзьями в Америке, конечно, я скучаю по дому, родным, друзьям и близким людям. Казахстан всегда будет моей Родиной, по которой я буду скучать и по возможности всегда буду сюда прилетать. Сравнивая жизнь и менталитет в этих двух странах, мне всё же ближе Америка. Здесь настолько дружелюбные и приветливые люди, все улыбаются, желают хорошего дня друг другу. Про климат и океан и говорить не стоит: Калифорния богата своей

разнообразной природой, столько красоты вокруг мало где увидишь. Да и в целом мне здесь комфортнее, чем на Родине, может быть, потому что рядом мой возлюбленный? Америка стала мне вторым домом.

– Что скажете всем тем, кто еще пока не может увидеться со своим любимым человеком из-за расстояния?

– Самое главное – не отчаиваться и поддерживать друг друга даже на расстоянии. Если оба человека будут стремиться сохранить отношения, то расстояние не помешает их чувствам, а сделает их еще сильней, так как это было у нас.

– Как вы думаете, если бы вы не встретились, то какая жизнь была бы у вас сейчас?

– Я думаю, что я была бы такой же успешной и независимой внешне и очень несчастной и одинокой внутри, просто мало бы кто об этом догадывался. Как я уже говорила в нашем прошлом интервью, что какой бы сильной и независимой ни была женщина, она всегда нуждается в мужчине, за спиной которого будет чувствовать себя в полной безопасности, будет его маленькой хрупкой девочкой. Мне повезло, что на расстоянии в 10 000 километров я встретила свое настоящее счастье.

Хочу пожелать такого же всем тем, кто еще в поиске своих половинок. Главное – верить, что нет ничего невозможного в нашей жизни!

Беседовал Серж Сиванский

instagram: @anyta_astana

Мужская косметология

Самые востребованные косметологические процедуры у мужчин

Миф о том, что мужчине достаточно станка для бритья и средства «три в одном», давно развеян. Морщины и шрамы перестали быть украшением мужского лица, а расписание тренировок в спортзале стоит рядом с записью к врачу-косметологу. Разбираемся, на чем сегодня держится брутальная красота. Мы решили, что несправедливо женщинам за глаза рассуждать на тему мужского косметического ухода и попросили поделиться о том, что и как в мужских процедурах доктора, пластического хирурга, дерматовенеролога-косметолога Станислава Каяшкина.

Рейтинг мужских процедур

Хотя мужчин по-прежнему в процентном соотношении меньше на приеме врача-косметолога, чем женщин, термин «мужская косметология» в последние годы используют всё чаще. Логично предположить, что мужчины меньше всего хотят, чтобы следы от проведенных процедур увидели окружающие, поэтому список топ-5 процедур возглавляют аппаратные anti-age методики, особенно те, что не сопровождаются длительным покраснением, отеком и реабилитацией в целом.

Второе место занимает всеми любимая ботулинотерапия, ведь с помощью инъекций ботулинического нейропротеина можно очень деликатно и естественно произвести коррекцию морщин лба, межбровья, в области глаз, приподнять опустившиеся брови, улучшить овал лица, даже изменить анатомически обусловленные эстетические особенности, например, десневую улыбку (gummy smile).

На третье место по популярности мужских процедур я бы поставил контурную пластику. Среди наиболее частых пожеланий пациентов-мужчин – стать свежее. Если женщины точно знают и обсуждают со мной, что конкретно они хотели бы улучшить и/или устранить: морщины в области глаз, носогубные складки, морщины-марионетки, кисетные морщины, улучшить форму и объем губ, исправить форму носа, то у мужчин четко сформулированного запроса нет. Просьба «стать свежее» на самом деле отражает желание избавиться от признаков усталого лица.

Четвертое место среди моих пациентов по востребованности занимают мезотерапевтические программы по улучшению роста волос. Эта область на стыке терапевтической косметологии и пластической хирургии в настоящее время переживает настоящий бум научных открытий. Если раньше невозможно было представить себе стопроцентно успешный результат без привлечения хирургического вмешательства, то сегодня существует целый ряд уникальных по своему составу мезотерапевтических препаратов, удивительных по своей эффективности.

На пятом месте блефаропластика и нитевые методики.
Современные нитевые технологии позволяют надолго и естественно

приподнять брови, устранить при определенных показаниях избыток ткани верхнего века, подтянуть овал лица. Реабилитационный период (одна-две недели) не даст надолго выпасть из активной жизни.

Про разницу полов в косметологии

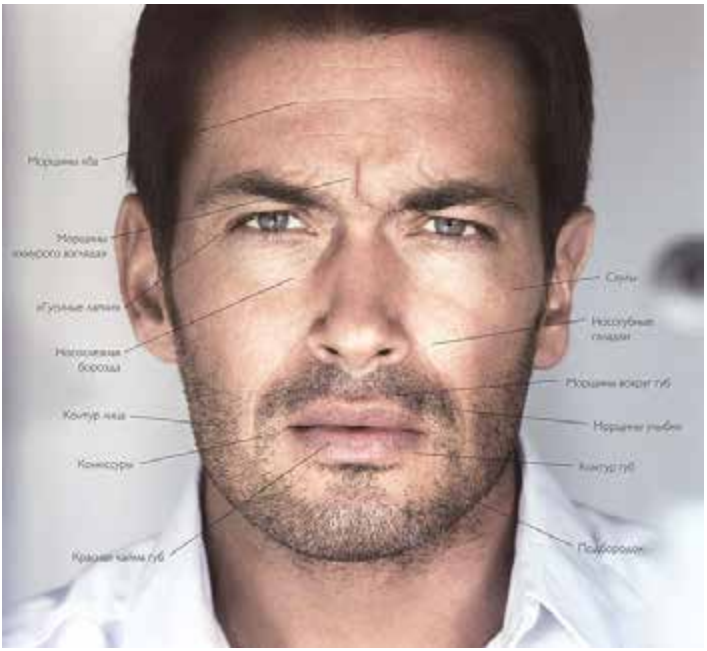
Вследствие гормональных особенностей кожа среднестатистического мужчины гораздо лучше кровоснабжена, в ней содержится большее количество сальных желез, лучше развита подкожно-жировая клетчатка, поэтому она гораздо плотнее, более эластичная и упругая. Общий мышечный каркас у мужчин также гораздо более развит, чем у женщин. Конечно, все эти особенности отражаются на эстетической картине возрастных изменений и, соответственно, на техниках и методиках anti-age терапии. Чаще мужчинам требуется большее количество единиц ботулинического нейропротеина, более плотные препараты для контурной пластики, большая мощность и более развернутые протоколы при проведении аппаратных процедур. И все эти особенности имеют абсолютно объяснимую анатомическую основу. Кроме того, нельзя забывать об эстетических особенностях мужского и женского лица и ни в коем случае не фемминизировать мужское и не маскулинизировать женское.
Мужчины больше, чем женщины боятся любых уколов. Это заложено природой. Однако если мужчина целенаправленно пришел на прием к врачу-косметологу, он выдержит любую боль и дискомфорт, потому что понимает, какой результат его ожидает и для чего он это делает. К тому же поверхностная анестезия минимизирует дискомфорт во время процедуры.

Про аппаратные методики

По эстетическим показаниям аппаратные методы можно разделить на две группы:
устраняющие определенные эстетические недостатки (такие, как телеангиэктазии, пигментные пятна, локальные жировые отложения, избыточный рост волос и другие) и обладающие общим anti-age эффектом, улучающие качество кожи и устраняющие признаки птоза тканей лица (опустившиеся брови и избытки кожи верхнего века, носогубные складки и опущенные уголки губ, нечеткий овал лица).

Про ботулинотерапию

Для правильного выбора дозировки ботулиничес-



кого нейропротеина при проведении ботулинотерапии врач всегда принимает во внимание объем мышечного волокна и его взаимодействие с окружающими мышцами, будь пациент мужчина или женщина. Конечно, мужская эстетическая схема ботулинотерапии будет отличаться от женской. Одинаково важной и положительной с эстетической точки зрения является область межбровья – устранение хмурого вида идет на пользу обоим полам. Но и в этом случае брутальное межбровье требует увеличения дозировки. Кроме того, упомянутая выше большая по сравнению с женщинами мышечная масса и плотность кожи приводят к образованию глубоких морщин, а это требует увеличения дозы вводимых препаратов минимум в полтора, а чаще в два раза.

Про филлеры

Филлеры – отличный инструмент в умелых руках, для того чтобы либо маскулинизировать лицо (например, сделать более выраженными углы нижней челюсти, более квадратным подбородок), либо провести anti-age коррекцию (вернуть опустившиеся скулы на место, заполнить носогубные складки, приподнять углы губ, сделать более четким овал лица). В результате восстанавливается естественный контур и объем лица.

В настоящее время существует масса препаратов на основе гиалуроновой кислоты, гидроксиапатита кальция, полимолочной кислоты. В своей практике я использую препараты гиалуроновой кислоты и гидроксиапатита кальция и в зависимости от показаний – филлеры высокой и средней степени вязкости.

Про пластическую хирургию

Первая по востребованности хирургическая процедура у мужчин – блефаропластика. Опять-таки, причина кроется в анатомии и физиологии старения. По данным научных исследований, процесс старения у мужчин начинается в области глаз гораздо раньше, чем у женщин. Такая операция позволяет моментально выглядеть на 10–15 лет моложе и не оставляет в большинстве случаев ярко выраженных следов.
Будьте здоровы, молоды и выбирайте только проверенных специалистов!

instagram @dr.kayashkin

Чолпонай Алымкулова – brow and lash artist

MUAH: @beauty_sk_

Первый традиционный вопрос: Чолпонай, как вы пришли в beauty-индустрию? Как удалось найти себя именно в этом направлении?

– В beauty-индустрию попала совершенно случайно: долгое время работала в различных сферах, искала близкое по духу, никак не ожидала найти себя в такой кропотливой, можно даже сказать, ювелирной работе.

– Всё ли у вас получалось в начале пути? Или были какие-то моменты, которые давались непросто?

– На удивление, всё сразу стало получаться, и меня это очень мотивировало! Оставалось дело за малым – больше тренироваться, больше впитывать в себя знаний.

– В чем заключается самая большая сложность в профессии на сегодня?

– На сегодняшний день самая большая сложность – это всегда быть в курсе новых тенденций. Всё время нужно развиваться. Не стоять на месте, узнавать и применять новые скиллы.

– Какие брови сейчас в тренде: натуральные или более заметные?

– Сейчас в моде натуральность. Я рада этому, потому что всегда предпочитала естественную красоту. А какое это удовольствие – подчеркивать индивидуальность каждой девушки!

– Для чего делают такие процедуры, как ламинация и ботокс ресниц?

– Ламинирование ресниц – процедура, после которой совсем не нужна тушь! Красивый изгиб, подчеркнутый межресничный контур и визуально удлиненные ресницы – для приверженцев естественности и натуральности с ноткой кокетства.

– Как долго держится эффект от этих процедур, и когда можно делать их повторно?

– В среднем эффект держится 1–1,5месяца. Всё индивидуально и часто зависит от метаболизма, гормонального фона, а также от внешних факторов.

– Те мастера, которые работают в beauty-сфере, практически не располагают свободным временем. Как у вас обстоят с этим дела?

– Да, со свободным временем иногда бывают трудности, но в целом я просто обожаю свою работу и зачастую не устаю, поэтому после восьми вечера могу и себе время уделить, и увидеться с друзьями. Ну, и одного выходного в неделю более чем достаточно. Как говорил Конфуций: «Занимайся любимым делом, и ты не будешь работать ни одного дня в своей жизни».

@lash.n.brow_room
+7-707-747-28-38

Я самоучка, чем очень горжусь!

MUAH @makeup_nastpetro

Янина Меткурбанова – кондитер

Янина, приходят ли в кондитерское дело случайно? Или всё же с таким качеством, как любовь к кулинарии нужно родиться?

– Сколько помню себя, всегда любила возиться на кухне: активно печь начала сидя в декрете. Наверное, многие женщины находят «свое» дело в этот период. Сначала это были обычные сладкие пироги, печеньки и несложные торты. Было вкусно, но не очень презентабельно, так как пекла для своих, для домашних. Постепенно захотелось наводить красоту на тортах, чтобы и «обёртка» была симпатичной. Знаний мало, опыта нет, поначалу, признаюсь, получалось плохо. Искала много информации на просторах интернета. Не получалось – переделывала.

– Чем занимаетесь сейчас? Как применяете свои навыки?

– Сейчас занимаюсь любимым делом полтора года и уже уверена в своих силах. Буквально недавно устроилась работать пекарем-кондитером в элитный ресторан. Это мой первый опыт работы в общепите. Осваиваю новое направление – выпечку хлеба. Хочу освоить всё изнутри, понять, как правильно работать с большими объемами, в дальнейшем в планах открыть собственную кондитерскую.

– Как рождаются ваши кондитерские изыски? Идея определенного десерта или выпечки рождается спонтанно?

– В десертных позициях у меня, конечно же, имеются классические торты: красный бархат, вупи-пай, меренговый рулет. Но присутствуют и такие, которые были рождены сначала в моей голове, а затем и на моей кухне. Иногда идея приходит спонтанно, а почему бы не попробовать сочетание вкусов того и другого ингредиента? А иногда, просматривая очередной рецепт, думаешь: «Вроде бы неплохо, но вот это я бы заменила на другое». Часто приходится корректировать рецепт по желанию клиента, заменять один крем на другой.

– Существуют ли кондитерские тенденции? Насколько важно для вас следовать этой моде?

– Конечно, важно идти в ногу со временем! Широкие и плоские торты остались в прошлом, сейчас предпочитают высокие, и смотрятся они стильно. Одна мода сменяет другую. Одно время на пике были торты, обтянутые мастикой, сейчас это уже не так актуально. Красавцы с шоколадными потёками, украшенные ягодой, – беспроигрышный вариант. Ну и конечно, не могу не сказать, что сейчас на рынок врываются современные муссовые торты. Я считаю, что эти легкие и воздушные десерты – самое то в летний жаркий сезон.

– Сейчас особое внимание уделяется экологичным и натуральным продуктам и ингредиентам. Какие продукты используете вы?

– Не скрою, что на начальном этапе я даже не обращала внимания на составы продуктов: брала что есть и выбирала по красоте упаковки. Изучая всё больше и больше материалов кондитерского дела, я поняла, что важно использовать качественные ингредиенты, читать состав, нести ответственность за результат своего продукта. Сливочный, творожный сыр я использую самый лучший, сливки ни в коем случае не растительные, шоколад кондитерский, чистый! А еще для меня было открытием узнать, что ванилин, который стоит копейки, в магазинах рядом с моим домом – это чистая химия!

– Продолжаете ли вы учиться и дальше? Возможно, посещаете мастер-классы, смотрите обучающие уроки своих коллег, вынося для себя что-то полезное.

– Я самоучка, чем очень горжусь! Мне приходилось тратить уйму времени, чтобы найти именно то, что мне нужно. Поиски информации – это не просто зайти на Youtube, вбить запрос и начать смотреть видео. Тут всё гораздо сложнее, свои тонкости технологий приготовления. Информацию добывала всесторонне! За весь свой период прошла два живых мастер-класса, один из которых был феерическим по муссовым тортам. А также множество онлайн мастер-классов и вебинаров. Я продолжаю узнавать много нового, пробовать иные способы приготовления, ведь постоянно появляются какие-то интересные технологии.

+7-701-390-33-03,
Instagram: @krem_korzhik

location: @hype_source

Лайфхак для идеальных бровей

Бизнесвумен Айлин Бейсенбай поделилась секретами ведения beauty-бизнеса, а также поведала о своем лайфхаке идеальных бровей.

Айлин, вы уже шестой год в салонном бизнесе. Скажите, осталось ли еще хоть что-то в ведении бизнеса, о чем вы только недавно узнали или же вам только предстоит об этом узнать? Потому что складывается впечатление, что за 6 лет вы через всё прошли и у вас уже не возникает никаких сложностей в работе.

– Вы знаете, сложности были и будут. И это здорово. Есть куда расти. Самой тяжелой ношей в ведении и построении бизнеса для меня лично было делегирование. Мне всегда казалось, что лучше, чем я, никто не сумеет. И это боль каждого начинающего стартапера. На данный момент я уделяю большое внимание маркетингу. Грамотно построенный маркетинг не даст бизнесу пойти ко дну. На данный момент я часто посещаю различные тренинги и бизнес-практикумы и думаю, что мне еще многому предстоит научиться. Лишь благодаря нужным знаниям можно сделать еще один шаг вперед.

– Почему вы решили специализироваться на бровях и ресницах? Узкоспециализированный салон – это такой маркетинговый ход?

– Это не маркетинг. В первую очередь узкоспециализированность означает качество и безопасность проводимой процедуры. Она дает возможность нашим мастерам детально изучить сферу деятельности. Ознакомиться со всеми видами и подвидами материалов, на которых проводятся процедуры. Различать по химическому составу, консистенции и качеству каждый вид продукта. Знать о процедурах максимум. Это основная и важная задача. Соблюдая все меры безопасности, мы всегда выбираем лучшие аналоги на рынке во всем мире, не экономя на здоровье наших клиентов.

– Наверняка в вашем деле есть модные тенденции, которые постоянно меняются. Что сейчас правит модным балом в индустрии красоты?

– К примеру, тенденции в макияже бровей всегда были в приоритете у beauty-публики. С того момента, как в индустрии красоты начался настоящий brow-бум, прошло уже немало времени, и девушки успели убедиться в том, что брови – их форма, ширина, а также объем – заметно влияют на образ в целом. И это меня радует.
У меня лично есть парочка секретных лайфхаков, которыми я ежедневно успешно пользуюсь. Это укладывание бровей с помощью геля brow-soap для бровей. По правилам брови должны быть на один-два тона темнее. Поэтому я подправляю свой перманент тенями от NYX. И вуаля... У меня получаются идеальные брови 24/7.

– Многие люди думают, что качественные услуги обходятся недешево. Можно ли утверждать, что ухоженный внешний вид – дорогостоящая вещь?

– Абсолютно согласна с этим утверждением. На самом деле низкая цена не может гарантировать высокое качество продукта или услуги. Это должно настораживать клиента. Возможно, при изготовлении материала производитель использовал некачественное сырье, что может вызвать побочный эффект или оставить неизгладимые последствия. Есть много хороших мастеров и специалистов, которые работают на качественных материалах по доступным ценам.
Самое главное для клиента – это обращать внимание на то, к кому он хочет прийти, вызывает ли мастер полное доверие. Мы ежедневно сталкиваемся с тем, что приходящие к нам клиенты ранее уже обжигались в целях экономии.
Женщины, вы прекрасны! Никогда не экономьте на себе.

– Как формировалась ваша команда сотрудников? Ведь именно сотрудники – это лицо любой компании.

– Когда я набираю людей, я больше обращаю внимание на человеческие черты и моральный облик. Уважающий себя профессионал всегда знает меру дозволенного. Такой человек благодаря своим ценностям никогда не перешагнет ту невидимую черту, которая всегда присутствует. Мне проще сотрудничать людьми, легкими на подъем. Открытыми для получения новых знаний. Конечно, важен и профессионализм. Но профессионализм можно наработать, а человеческие черты характера, увы, не всегда.

– На каком уровне, по вашему мнению, beauty-индустрия в Казахстане? Она развивается?

– На фоне всемирного обвала рынка, несмотря на сокращение различных видов сегментов, спрос на услуги индустрии красоты, напротив, увеличивается. Недавно в одной из казахстанских статей прочитала, что, согласно проведенному Kursiv Research мини-опросу, прекрасная половина населения нашей страны в среднем тратит 15 тысяч тенге в месяц на наведение красоты. С каждым днем аудитория людей, стремящихся выглядеть ухоженно, молодо и красиво, растет. Соответственно, растет и конкуренция между владельцами салонов красоты. Где есть конкуренция, там следует развитие.

– Мы подготовили небольшой блиц-опрос: короткие вопросы – короткие ответы.

– Салон красоты или beauty-студия?
– И то, и то.
– Строгая и требовательная или требовательная и иногда строгая?
– Требовательная и иногда строгая.
– Перманентный макияж или оставить всё как есть?
– Перманентный макияж.
– Конкуренции быть или не быть?
– Обязательно быть!
– Раннее утро или подольше поспать?
– Раннее утро.
– Интроверт или экстраверт?
– Амбиверт.
– Оптимист или реалист?
– Оптимист. Мы живем не в реальности. А лишь в своих представлениях о ней.

instagram: @newlab_ _official
+7-747-196-00-00

Ғажайып, жылытқыш, тартымды
Роскошный, согревающий, манящий

Татымды Ирис Ыстық Шоколад
Пряный Ирис Горячий Шоколад

Татымды Ирис Латте
Пряный Ирис Латте

Татымды Ирис Колд Брю
Пряный Ирис Колд Брю

COSTA
COFFEE

МОНСТР МАШРУМ
WOW БУРГЕР

Hardee's®

7001

WWW.HARDEES.KZ

ABDMusic

Мы побеседовали с основателем музыкального лейбла ABDMusic – Русланом Абдусаламовым.

Руслан, вы основатель музыкального лейбла ABDMusic. Какие артисты сейчас есть в вашем лейбле?

– В моем лейбле молодые артисты, продвижением которых пока не занимаюсь. Пиар и продвижение начнется только тогда, когда появится достаточный запас готового материала. В лейбле ***ABDMusic*** сейчас Парфюмер, Isyy, Fxxr, Nvbvd, Милан Савич (из России), также ведутся переговоры со звездой мирового уровня – это Oceana, у нас уже есть совместные проекты. Но она пока не в составе самого лейбла.

– Как возникла идея создать такую площадку, где вы могли бы объединить творческих людей под одной крышей?

– Смотрите, чтобы попасть в студию, нужно записываться по времени, потом ждать сведения, потом еще собрать всех людей для совместной работы. Затем заплатить за запись каждого артиста и сведение его трека. И тогда я принял решение: собрать команду именно молодых ребят, желающих работать и развиваться. Я оплатил лично учебу каждому члену команды. Битмаря обучил писанию битов, звукача – сведению. Чем платить кому-то на стороне, лучше иметь своих работников и давать возможность им зарабатывать. Моя студия не приносит мне никакого дохода, весь доход идет работающим там сотрудникам. Но в скором времени, когда каждый займет свое место под солнцем, условия будут пересмотрены.

– Кто за что отвечает в вашей команде?

– Каждый отвечает за свой участок работы.

Но по моей просьбе могут заменить друг друга.

– Как вы понимаете, когда артистам нужно выпускать новый материал, и кто продумывает все маркетинговые уловки?

– Понимание о выпуске материала приходит само. Я ни в коем случае не вникаю в творческие моменты, могу просто дать идею или добавить что-нибудь от себя. Каждый может внести свое предложение по маркетингу.

– Работали ли вы с артистами мирового уровня? Как вы их при-

влекали для сотрудничества?

– Да, работал, и продолжаю это делать. Наш продюсерский центр GB team в 2019 году сделал совместные проекты с Арашем, Осеаной и Сердаром Ортачем. Все артисты исполнили свои партии на нашем родном казахском языке. Такого в нашей стране еще никогда не было. Заслуга реализации этих проектов полностью принадлежит Гульмире Болатовне Назарбаевой. Именно благодаря ей были привлечены эти артисты.

– Руслан, многие музыканты нередко воспринимают лейбл исключительно как средство дистрибуции: раскидали треки по стриминговым сервисам, и ладно. А вы как думаете, зачем нужны лейблы в 2020?

– Такое восприятие у начинающего артиста или, скажем так, у любителя. Человек, который

знает, чего хочет, изначально уже будет иметь представление о том, что такое лейбл.

– Есть ли планы на ближайшее время в рамках работы с артистами лейбла?

– Есть огромное количество планов, но мы их, конечно, не разглашаем. Мы просто творим, а что из этого выйдет, будет решать слушатель.

instagram:
@abdussalamov_95

+7-705-555-59-36

«После 25 лет ***косметологические процедуры*** должны быть обязательными»

Айгуль Кауламбаева – косметолог

Айгуль, каждая женщина хочет быть молодой и красивой всегда. В каком возрасте и с каких процедур нужно начинать визиты к косметологу?

– Большинство людей приучены ходить в парикмахерские с детства, так как многие хотят выглядеть красивыми. А вот косметологов посещают реже, и напрасно: поход к такому специалисту должен превратиться в привычку для каждой любящей себя женщины. После 25 лет косметологические процедуры должны быть обязательными. С этого возраста начинается старение. Это звучит неправдоподобно: человек еще полон сил и полон энергии, но, начиная с этого времени, за лицом понадобится уход. Молодость – понятие временное, поэтому стоит делать профилактические процедуры, которые отлично помогают в предотвращении морщин и дряблости кожи.

– Расскажите о вашей специализации: какие процедуры вы делаете?

– Как косметолог я больше специализируюсь на безоперационной пластике лица, а именно на нитевой и контурной. Это малоинвазивные процедуры, которые направлены на то, чтобы минимизировать область вмешательства и степень травмирования ткани, но они, тем не менее, ничуть не уступают хирургическим операциям. В отличие от хирургических вмешательств после малоинвазивных процедур нет необходимости в длительной реабилитации, они хорошо переносятся, так как не происходит выраженного болевого синдрома.

– В чем преимущество нитевой блефаропластики? Почему эта процедура сейчас становится популярной?

– Процедура представляет собой неинвазивный метод подтяжки век и выведение европейского века без операции, боли и долгой реабилитации. Такая процедура не нарушает целостность ткани – в этом и преимущество. Сейчас эта процедура становится действительно популярной. Я считаю, что причина в соотношении цена/результат. За 40 минут можно стать моложе на 5–10 лет или приобрести веки мечты.

– Когда и при каких обстоятельствах нужно прибегать к нитевому лифтингу лица? И как часто необходимо делать процедуру?

– Нитевой лифтинг – прекрасная альтернатива подтяжке лица у хирурга. Единственный недостаток этой процедуры – временный эффект, и ее нужно повторять каждые 2–3 года.

– Если о нитевых процедурах многие уже слышали, то вот о димплэктомии точно не все. Расскажите, что это такое, и кому нужно ее сделать?

– Димплэктомия – это формирование ямочек на щеках. Это такая же малоинвазивная процедура, как блефаропластика и нитевой лифтинг. Ее делают с помощью нитей – это хирургический шовный материл. Эту процедуру можно сделать с любой формой щек и полнотой. Ямочки на щеках прида-

ют более молодой вид, с димплэктомией часто совмещают операции по удалению лишнего жира с щек, подбородка, введение филлеров, подтяжку контура лица.

– Интересно узнать, как часто сам косметолог делает себе косметологические процедуры? Какие процедуры любите вы?

– Безусловно, косметолог и его внешний вид, состояние кожи лица – главный показатель успешности проводимых им процедур. Поэтому я, как главный мотиватор своих пациентов, после очередного повышения квалификации тестирую процедуру на себе. Я совершенно довольна собой. В моем темпе жизни, с постоянными перелетами между обучением и приемами, чтобы поддерживать свежесть и здоровый цвет лица, я отдаю предпочтение пилингам и инъекциям витаминов.

– Айгуль, вы также проводите мастер-классы по обучению. На что они направлены, какие темы затрагиваете в своей программе?

– Я с радостью делюсь своим опытом и знаниями с молодыми специалистами в нашей сфере, у меня много последователей по всему Казахстану и в России. Все мои выпускники – успешные мастера по нитевой блефаропластике. Мое обучение направлено именно на это, так как данная процедура всё еще продолжает набирать популярность. Есть много желающих стать топ-мастерами в данной профессии. Я всегда веду и поддерживаю своих учениц уже в их самостоятельной практике. Я счастлива дарить одним людям молодость и красоту, а другим знание и опыт.

@blefaroplastika_atyrau23
@blefaroplastika_dr.aigul
+7-708-564-62-86

Гульмира Сарсенова

Гульмира Сарсенова – основательница бизнеса и ярая защитница животных

Гульмира, у вас свой бутик мужских и женских аксессуаров. Вы всегда знали, что откроете свое дело? Или это получилось спонтанно?

– Когда я открыла свое дело, мне был всего 21 год, на тот момент я уже проработала три года по специальности в транспортной логистике. Но уже тогда я четко понимала, что не хочу работать на кого-то. Я была юна, и мне казалось нереалистичным открыть свой бизнес на зарплату. Но, как видите, у меня это получилось.

– Что представлено в вашем бутике?

– В бутике представлены украшения из титана производства Южной Кореи, а также мужские и женские очки класса «люкс», часы и сумки из разных стран.

– Гульмира, как считаете: насколько важно дополнять свой образ аксессуарами?

– Аксессуары помогают выразить индивидуальность. Если вы хотите рассказать окружающим о себе и при этом не проронить ни слова, дать понять, чем вы живете, что вас вдохновляет, аксессуары сделают это за вас. Если приглядеться к работе стилистов, можно заметить, что ни один look не обходится без аксессуаров, без них образ не будет завершенным.

– Хочется поговорить еще об одном вашем деле – волонтерстве, ведь вы зоозащитник. Вы состоите в какой-то организации или сами своими силами помогаете животным?

– Да, помощь животным занимает немалое место в моей жизни. Я сотрудничаю с разными фондами и волонтерами, мы информационно помогаем друг другу. Максимально прилагаю все свои ресурсы, силы и душу, чтобы оказать помощь в лечении, в поисках любящих и

заботливых рук, и, безусловно, подкармливаю хвостиков, которые встречаются на моем пути. Где бы я ни была, друзья наши меньшие словно чувствуют, где я, и всегда меня найдут.

– С какими распространенными проблемами вы встречаетесь на сегодняшний день?

– Жестокостью и равнодушием! Это, наверное, главная проблема нашего времени. Но я вижу, что сегодня идет колоссальная работа зоозащитников, которые освещают весь тот ужас, что происходит. Но, видя реакцию общества, ко мне приходит вера, что еще не всё потеряно и что мы сможем разбудить сердца и души людей.

– Как вы думаете, можно ли дать понять людям, что забота о животных – это так же серьезно, как, например, забота о близком человеке?

– В первую очередь всё идет из детства и начинается с воспитания. Во мне воспитывали любовь к людям, к животным и к природе. Всё идет из семьи. И это, несомненно, должно закладываться при воспитании детей. Ведь если в нас вкладывать любовь, мы и будем нести любовь. Жестокость же начинается с малого, но со временем перерастает в большую опасность, и порой эта опасность начинает угрожать обществу. Если ребенок обижает кошку, которая живет во дворе, то со временем жестокость в его сердце будет отражаться уже на сверстниках, близких... Вчера было животное,

а завтра это может быть человек, и это необходимо понять нашему обществу.

– Гульмира, мы знаем, что вы бронзовый призер чемпионата средней Азии и Казахстана. Сложно ли было придерживаться жестких диет и по многу часов тренироваться?

– Да, ранее мне довелось выступать на сцене. Для меня это был новый этап познания своей силы воли и физических возможностей, о которых я не догадывалась. Сила воли — это своего рода религия. На мой взгляд, глупо полагать, что есть пути и дороги, на которых бывает легко. Где бывает легко, там нет прогресса.

– А в данный момент спорт и правильное питание для вас – это уже не работа, а стиль жизни?

– Тело – мой храм. Сейчас я не изнуряю свой организм жесткими тренировками и диетами, придерживаюсь правильного питания и активного образа жизни. Благодаря фитнесу я открыла в себе кулинарный талант, готовлю полезную еду и получаю от жизни удовольствие, не ограничивая себя в чем-либо. И всем советую заниматься спортом, любить свое тело, прислушиваться к нему и быть в гармонии с собой.

@mira_mama_boss
@mira_boutique_aktau
@mira_boutique_aktau2
@mira_boutique_almaty
@mira_boutique_almaty2

Главное-ингредиенты

MUAH @makeup_nastpetro

Дильнора Именова рассказала о том, как она смогла найти свое предназначение в кондитерском искусстве, которое, кстати, приносит не только душевное удовольствие, но и хорошие дивиденды.

Дильнора, прежде чем мы перейдем к вопросам о вашей любви к тортам, хочется немного узнать о вашей основной деятельности: вы психолог, так? Как давно вы в своей профессии, и не мешает ли она вашему хобби?

– По специальности я психолог. Работаю в местной школе уже третий год. И, как психолог, я знаю, что хобби способствует развитию гармоничной личности. Я всегда рекомендую людям заниматься любимым делом. Мое хобби – это торты. Это то дело, которое позволяет мне отдохнуть, собраться с мыслями, сосредоточиться, так как я люблю уединение. Психолог лечит душу человека, а мое хобби дарит людям радость и делает их счастливей.

– А теперь о вкусном: что побудило вас увлечься кондитерским искусством?

– Прежде всего любовь к сладкому. Я перепробовала различные десерты во многих кондитерских. Можно сказать, что я гурман. Ко мне пришла мысль: «А почему бы не научиться печь самой?». Я стала учиться, у меня стало получаться, и я поняла, что это мое.

– Если посмотреть ваш инстаграм, то можно заметить, что вы занимаетесь в основном тортами. Почему именно они? На них можно реализовать весь творческий потенциал?

– Верно, в основном я пеку тематические торты. В фантазиях скрыт наш творческий потенциал, а торты позволяют мне его реализовать.

– На чем больше всего вы делаете акцент в своем деле? Это оформление, ингредиенты, возможно, сервис?

– На первом месте ингредиенты. Они у меня на

100 процентов натуральные и хорошего качества. Далее оформление. Всегда стараюсь учесть пожелания клиентов, чтобы торт смотрелся эстетично. И сервис тоже на высоте.

фантазию. Люблю таких клиентов, потому что я не ограничиваю себя ни в чем и даю волю своей фантазии.

– А как происходит весь процесс работы? Вам написал клиент.

постоянных клиентов и быть суперпрофессионалами?

– Во-первых, это любовь к своему делу. К нему нужно подходить с душой. Во-вторых, работать не на количество, а на

– Когда к вам поступают новые заказы, вам нужно продумать новое оформление. Как у вас появляются идеи? Долго ли приходится ждать вдохновения?

– Идея приходит сразу же. Сначала учитывается пожелание клиента, потом я предлагаю свои идеи, затем уже прорисовывается будущий торт. Часто бывает так, что клиенты не знают, какой торт они хотят, и тогда полагаются на мой вкус и

Что происходит дальше?

– В первую очередь мы обговариваем дату, так как я беру заказы заранее: за 3–5 дней. Потом я предлагаю ассортимент начинок, мы подбираем оформление, обговариваем цену, и затем уже в назначенный день я отдаю заказ.

– Дильнора, что бы вы посоветовали начинающим кондитерам, которые тоже хотят обзавестись своей базой

качество. Пусть это будет один заказ в день, но это будет качественно, и клиент останется доволен. В-третьих, учиться, учиться и еще раз учиться. Нужно постоянно обновлять свои знания и радовать клиентов новыми вкусами.

+7-702-167-44-97
+7-747-680-18-17
instagram:
@safiya_home_bakery

Нумерологический прогноз от **Карамат Шалабаевой**

Нумерология – древняя наука о числах. Любое число несет свою вибрацию, а значит, и программу. Когда человек рождается, он уже имеет свой набор чисел, с помощью которых можно узнать о его привычках, поведении, предрасположенностях, зависимостях, здоровье, профессии, талантах, предназначении и жизненных событиях. Таким образом, каждый из нас приходит со своими программами или, как принято говорить, судьбой. Вся наша жизнь проходит в окружении цифр. Ими измеряется всё: и дата рождения, и вес, и рост. Даты отсчитывают возраст человека, цифры указывают номер квартиры, школы, дома, автомобиля, номер банковского счета, квитанции, и даже деньги имеют свои номера. Но именно дата рождения дает ответы на важные

жизненные вопросы. Понимая значение и сочетание чисел, нумеролог считывает программы и подсказывает человеку, что он может предпринять, как ему действовать, чтобы пройти путь, на котором запланирован рост личности с максимальной пользой, а позитивные качества развивать и совершенствовать. Правда, некоторые люди к науке о числах относятся как к гаданию. Это очень заметно по вопросам, которые они задают: «Выйду ли я замуж?», «А будут ли у меня дети?», «Верну ли я бизнес?», «Буду ли счастлива?». Нумерология не решает за человека, найдет ли он пару, будет ли счастлив, родит ли детей и т.д. Только сам человек решает: быть или не быть! А вот на вопросы «Когда я выйду замуж?», «Что я могу сделать, чтобы быть счастливым?», «Когда у меня будет ребенок?», «Как выйти на другой денежный уровень?» числа в матрице человека дадут точный ответ.

Любой прогноз на год, месяц мы тоже можем рассмотреть с точки зрения чисел и той информации, что в них заложена.

Давайте рассмотрим вторую половину 2020 года.

Энергия года с числом «4» принесет создание или разрушение чего-то в материальном плане. И что мы наблюдаем? Что в мире выстраивается новая система, разрушаются старые привычные способы дохода, бизнеса, изменяется самосознание людей. Один только карантин – с самоизоляцией дома – заставил многих задуматься о своей жизни. Для чего я здесь? Куда я иду? Чего хочу? Мир будто замер, но на самом деле в это же время стали рушиться бизнес, экономика, семьи. И в этом году мы будем создавать что-то новое: иной бизнес, например, онлайн. Заметьте – ваша жизнь уже меняется.

А теперь подключаем энергию каждого месяца и

рассмотрим, что произойдет в ближайшие полгода.

Июль 2020 будет очень легким месяцем. Все ваши желания начнут сбываться, главное – их загадывайте. Обязательно делайте различные практики и ритуалы на отношения, любовь, деньги, изобилие. Не планируйте важные события на 15 и 21 июля. А вот дни 5,12, 13 июля очень благоприятны для любых начинаний.

Август 2020 выявит все ваши несовершенства, те слабые места, где недостает любви, энергии, денег, всё проявится в виде конфликтов, нехватки денег, любви и т.д.
Если оценивать с глобальной точки зрения, именно в этом месяце всегда возникают самые серьезные природные катаклизмы. Когда я анализировала, почему так происходит, то пришло понимание, что месяц несет энергию числа «8» – это победа через разрушение или созидание в мире наших мыслей и сознания. Человек борется внутри себя со своим светом и тьмой, также реагирует и природа. Мир настолько прекрасен, что выбирает даже время, когда свет точно победит тьму, ведь за любым стихийным бедствием в природе – пожаром, наводнением, ураганом – приходит победа. Жизнь продолжается.
Поэтому в августе, чтобы восстановить баланс, хорошо поехать на отдых, сменить обстановку, медитировать, гулять, делать всё, что будет наполнять вас позитивной энергией, иначе в материальном мире возникнут явления, где баланса нет. Не начинайте новые дела 1, 19, 20, 29 и 30 августа. Самые сильные дни месяца – 3, 23, 24 и 26.

Сентябрь 2020 – месяц трансформации. Он принесет нам изменения, он будет просто требовать их от нас. Кто-то захочет изменить свою жизнь: переехать, найти новую работу, получить иную профессию. Самое лучшее – идти на обучение, производить внутренние изменения, тогда внешнее будет меняться с комфортом. 2, 4, 6, 7, 21 и 23 сентября не стоит браться за новую работу, устраивать свадьбу и что-либо начинать. Благоприятные дни сентября 1, 5, 9, 10, 16, 17, 18, 20, 24 и 30.

Октябрь 2020 – месяц работы с энергией. Кто-то будет чувствовать ее переизбыток, а кто-то, наоборот, обнаружит, что нет сил что-то делать. Наша задача – привести энергию месяца в свой ресурс. Для этого важен контакт с природой, нужно больше отдыхать, заниматься тем, что нравится, тогда вы начнете замечать, как энергия увеличивается в прогрессии, и то, на что ранее не хватало энергии, получится. В октябре неблагоприятные дни 4, 6, 16, 24. Дни для решения любых вопросов 1, 8, 9, 14, 17, 18, 19, 23, 29 и 30.

Ноябрь 2020 в этом году ожидается непростой, все ситуации, события в этом месяце будут кармическими. По вашим делам и воздастся вам. Это всё, что можно сказать о ноябре в этом году. Его нужно просто прожить. Принимать и понимать, что и

это пройдет. Непростые дни месяца выпадут на 5, 6, 15, 20, 29 и 30 ноября. Время, когда можно перевести дыхание и уделить внимание важным делам, выпадает на 7, 17, 18, 21, 28, 29.

Декабрь 2020 всё тайное сделает явным. Я предполагаю, что мы узнаем многие причины того, зачем нужен был короновирус и кто за этим стоит. Также это отличное время, для того чтобы заняться собой. В здоровом теле здоровый Дух. Не стоит начинать новые дела 6, 7, 9, 15 и 22 декабря. Благоприятные дни этого месяца 9, 16, 17, 19, 25, 27, 28 и 29.

Следующий 2021 год будет очень интересный, наполненный энергиями нового времени. Появятся новые течения, многие люди начнут искать смысл жизни, будут востребованы йога-центры, цигун, поездки по местам силы. Если вы думаете, чем заняться, какой бизнес открыть, создавайте то, что

будет так или иначе связано с энергией. Произойдет скачок в сознании людей. Многие уже начинают просыпаться.

Мы живем в удивительное время. Я счастлива наблюдать перемены вместе с вами и готова каждому ответить на волнующие вопросы.

+7-702-998-87-86
+7-707-777-79-86
instagram:
@karamat_shalabaeva_numerolog

От домохозяйки до бизнес-леди

Эльмира Онербаева – владелица beauty-студии

Эльмира, что вас побудило заняться салонной деятельностью? Как вы пришли в индустрию красоты?

– Уже с юности я начала посещать салоны красоты. Любила ухаживать за собой. Делать маникюр, укладки, макияж. И всегда мечтала, что когда-нибудь и у меня будет свой салон красоты, в который сможет прийти любая девушка. С 16 лет я начала работать в этой сфере – создавала полный образ невестам. В то время макияж делали только на свадьбу. Таким образом я наработала свою клиентскую базу. И к 22 годам решила кардинально изменить свою жизнь. Благодаря поддержке моих родителей я смогла открыть свой салон красоты. Название пришло сразу: PANTERA. Как позднее выяснилось, символ моей удачи – это именно черная кошка.

– Сколько лет вы уже на рынке? И легко ли было наработать клиентскую базу?

– На данный момент уже 14 лет. Нарабатывать базу клиентов в первое время было непросто. Тогда не было социальных сетей и работало только «сарафанное радио». К моменту открытия салона у меня уже были преданные клиентки. А с распространением социальных сетей моя клиентская база увеличилась в геометрической прогрессии. Я начала расширять команду, соответственно, и посетителей салона становилось больше.

– В чем уникальность ваших услуг? Что можно у вас сделать?

– Наш салон стал популяризировать услугу макияжа и прически в нашем городе. Мы были первыми, кто благодаря Инстаграму смог визуально показать нашим потенциальным клиенткам, как именно мы работаем, и они смогли увидеть высокое качество работ. У нас можно получить практически все услуги: наши мастера делают стрижки, покраску волос, макияж, прически, маникюр, педикюр, коррекцию бровей, наращивание ресниц, шугаринг, а также осуществляют лазерное удаление старого татуажа.

– Наверное, самое ценное, что есть у beauty-салонов – это мастера, которым доверяют клиенты. Расскажите о своей команде.

– Да, вы правы. Самое ценное для меня – это моя команда. Точнее, моя семья. Я гордо называю их «мои Пантеры». У меня сильные визажисты и стилисты по прическам, мастера в ногтевом сервисе и бровисты. Это высококлассные специалисты в своих отраслях. Все наши мастера проходят обучение в серьезных школах Казахстана, Москвы и Санкт-Петербурга. А еще моя команда славится скоростью и качеством. За час мы легко можем собрать полный образ невесты, и качество при этом никак не пострадает.

– Новинки и тенденции в мире красоты часто сменяют одна другую. Как удается быстро их внедрить?

– Путем повышения квалификации моих мастеров. Моя команда всегда

держит руку на пульсе событий, что мне в моих сотрудницах и нравится. Они никогда не довольствуются тем, что имеют. Мы хотим научиться лучшему и учимся у лучших. Соответственно и клиенты всегда получают лучшую услугу, благо сейчас всё доступно и можно за считаные дни пройти курсы и обучить персонал.

– Как у любого успешного человека, у вас точно есть грандиозные планы на будущее, так?

– Я не привыкла довольствоваться малым. С самого детства была близка к моде и стильным вещам. И часто получаю комплименты в адрес моего стиля. Многие мои знакомые, клиенты часто просят помочь им при выборе одежды и доверяют моему вкусу. Поэтому в ближайшем будущем я планирую открыть шоу-рум. А еще бонусом в разработке у меня свадебный салон, где невесты смогут подобрать для себя невообразимо красивый наряд и быть уверенными, что в самый важный для них день они будут неотразимы.

– Эльмира, что вас вдохновляет на работу в данный момент?

– Мое вдохновение – это мои Пантеры. Их стремление работать и быть лучшими дает мне силы для дальнейшего развития. А также вдохновением для меня служит любимый муж, который всегда поддерживает мои безумные идеи и фантазии, за что я безмерно ему благодарна.

instagram: @eleka_ss
+7-702-202-03-02

Salvare La Vita

Что выбираете: инвестирование в здоровое красивое будущее или сиюминутные развлечения здесь и сейчас?

Почему стоит выбрать женский фитнес-клуб Salvare La Vita?

Во-первых, уход за собой был и будет для женщин ритуалом, который придает сил, заряжает энергией и сексуальностью. И мы считаем, что в первую очередь уход за собой должен начинаться изнутри! Безусловно, одежда, макияж, маникюр и прическа как-то спасают ситуацию, но, согласитесь: когда всё это будет присутствовать на подтянутом стройном теле без целлюлита, отеков и синяков под глазами, выглядеть вы будете в миллион раз лучше! Иногда кажется, что можно обойтись и без этого: зачем тратить деньги на какой-то годовой абонемент в фитнес-клуб, зачем приводить тело и здоровье в порядок? «Я лучше на эти деньги слетаю в Италию», – сказали бы многие.

Здесь уже вопрос ценностей и приоритетов. Ведь те, кто постоянно занимается фитнесом с грамотным тренером, знают, что главная миссия – это не только накачать ягодицы и пресс, а сохранение здоровья на долгие-долгие годы! Движение – это жизнь!
А теперь подумайте, если вы не занимаетесь своим здоровьем и телом, то на что вы тратите деньги? На развлечения, рестораны, новые телефоны… Понимаете, о чем мы?
О двух чашах весов: здоровье и развлечениях.

Во- вторых, как только мы перестаем ухаживать за собой и погружаемся в рутину разных дел, мы теряем в себе гармоничную особу под названием женщина...
Наш женский фитнес-клуб создан для того, чтобы укрепить ваше здоровье, придать телу тонус и изящество, улучшить гибкость, а кому-то помочь с безопасным сжиганием жира, ну и, конечно, повышаем настроение и самооценку.

Мы проводим эффективные силовые 3D-тренировки в нашем «тонусном зале», и да, не путайте это с тренажерным залом! Наш фитнес абсолютно нового формата с абсолютно другими тренажерами. У нас работают тренеры-универсалы.

Представьте себе, что вы выбираете тренера, скажем, для ваших пожилых родителей, или у вас серьезные проблемы со здоровьем, и вы хотите его улучшить, а не угробить вконец. Вот здесь-то всем сразу понадобится знающий, внимательный, добрый тренер, который не только приведет к ошеломительному результату, а еще и улучшит здоровье, то есть тренер-универсал, который знает чуточку, а может и не чуточку больше, чем узконаправленный тренер!
Поймите, что фитнес не делится на два мира – аэробику и становую тягу.

Что же такое **«тонусный зал»**? Хотим предупредить сразу: многим, кто никогда не занимался у нас, со стороны будет казаться, что всё происходит очень легко, но это всего лишь иллюзия, не торопитесь делать какие-то выводы только при виде наших тренажеров. Сначала попробуйте! Результаты после данного тренинга вы начнете замечать уже после первого посещения. Также после активных тренировок вы можете получить аппаратные массажи, которые помогут вам с легкостью избавиться от целлюлита, дряблости кожи и отеков! Для разнообразия представлены и групповые направления: йога, джампинг, стретчинг!

Наши клиентки самые счастливые! Мы изо дня в день наблюдаем за ними и не можем на них налюбоваться. Эти женщины настолько красивы и сияют изнутри, что хочется любоваться ими бесконечно.

Наша цель – сделать вас счастливее и краше!

г. Алматы,
ул. Луганского, 1,
ЖК "Арман"
+7-727-313-18-59
+7-727-387-31-24
+7-771-460-33-39
instagram: @salvare_la_vita
facebook: @salvarelavita
www.salvarelavita.kz

На стиле

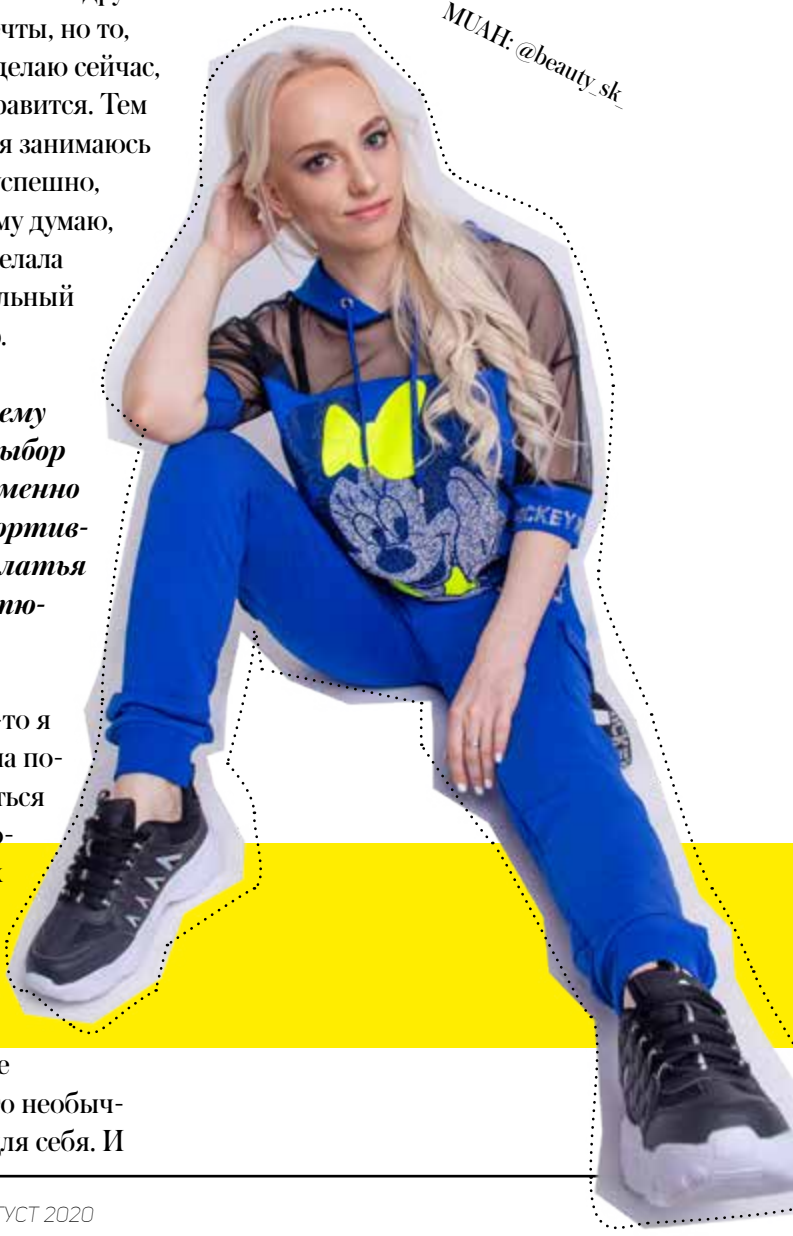
Мария Симанчук поделилась своей историей успеха. Несколько месяцев назад она решила открыть свой интернет-магазин женской одежды, и, как в счастливых сценариях, всё пошло успешно.

Мария, хочется поговорить с вами о вашем бизнесе – интернет-магазине женской одежды. Скажите, вы всегда знали, что будете бизнесвумен?

– Не могу назвать себя бизнесвумен, это слово ассоциируется у меня со скучным офисом и кучей бумаг, у меня же всё наоборот. Я работаю из дома и много общаюсь с людьми. В детстве были совсем другие мечты, но то, что я делаю сейчас, мне нравится. Тем более я занимаюсь этим успешно, поэтому думаю, что сделала правильный выбор.

– Почему ваш выбор пал именно на спортивные платья и костюмы?

– Как-то я решила пошопиться на просторах интернета в поиске чего-то необычного для себя. И



MUAH: @beauty_sk_

наткнулась на парочку спортивных костюмов в камнях. Недолго думая, я поняла, что хочу нести это в массы. Ведь шикарными могут быть не только платья и вечерние наряды, но и спортивный стиль может выглядеть круто, а не скучно, как это чаще всего бывает. Мой магазин доказывает, что каждая девушка может выглядеть стильно и богато даже в спортивном наряде.

– Откуда вы привозите одежду? И как часто обновляются коллекции?

– Вся наша одежда исключительно производства Турции. Вещи я вожу как сама, так и приобретаю посредством авиадоставки. Мы сотрудничаем с несколькими оптовыми фабриками в Стамбуле. Коллекции обновляем раз в две недели минимум. Также часто привозим повторы по многочисленным просьбам, так как не все успевают приобрести ту или иную модель.

– На кого рассчитана одежда? Каков образ вашего среднестатистического клиента?

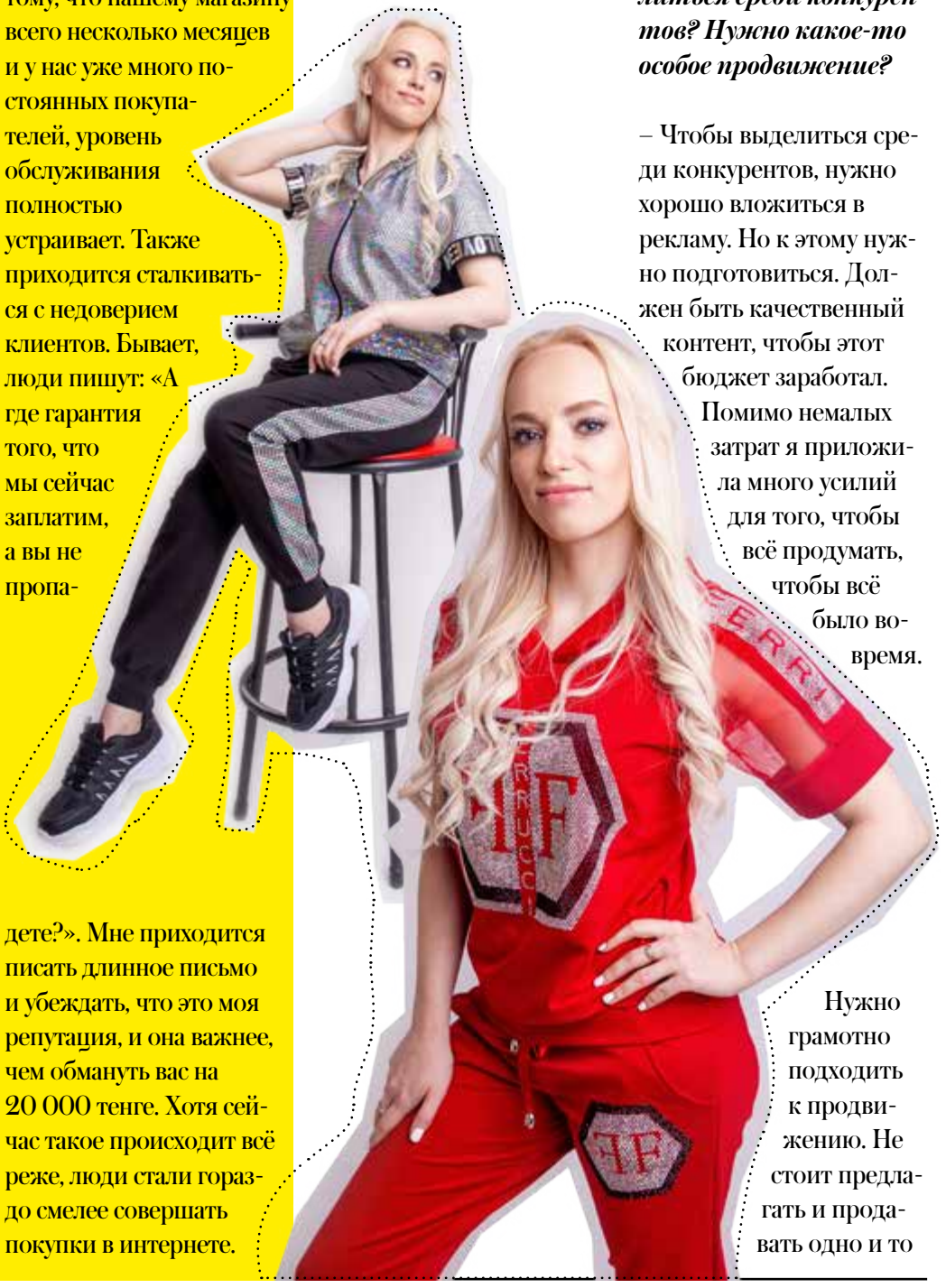
– Контингент разный: от молодых девушек-студенток до состоявшихся женщин в возрасте. У каждой из них свои приоритеты.

Любая женщина или девушка может найти у нас что-то на свой вкус. Ведь в любом возрасте хочется выглядеть модно и стильно. А мы, в свою очередь, стараемся никого не разочаровать.

– Трудно ли работать в режиме онлайн? Бывают ли сложности?

– Главная сложность заключается в общении с людьми. Каждый день я могу быть в разном настроении, так же, как и любая девушка. Важно установить контакт с клиентом, иметь много терпения, чтобы понять, чего хочет человек. Кому-то надо дать совет по поводу фасона или новизны выбранной модели, кого-то просто выслушать. В режиме онлайн трудно оценить, довольны ли клиентки

моей работой, но, судя по тому, что нашему магазину всего несколько месяцев и у нас уже много постоянных покупателей, уровень обслуживания полностью устраивает. Также приходится сталкиваться с недоверием клиентов. Бывает, люди пишут: «А где гарантия того, что мы сейчас заплатим, а вы не пропадете?». Мне приходится писать длинное письмо и убеждать, что это моя репутация, и она важнее, чем обмануть вас на 20 000 тенге. Хотя сейчас такое происходит всё реже, люди стали гораздо смелее совершать покупки в интернете.



– Как суметь выделиться среди конкурентов? Нужно какое-то особое продвижение?

– Чтобы выделиться среди конкурентов, нужно хорошо вложиться в рекламу. Но к этому нужно подготовиться. Должен быть качественный контент, чтобы этот бюджет заработал. Помимо немалых затрат я приложила много усилий для того, чтобы всё продумать, чтобы всё было вовремя. Нужно грамотно подходить к продвижению. Не стоит предлагать и продавать одно и то

*Также **приходится сталкиваться** с недоверием клиентов. Бывает, люди пишут: «А где гарантия того, что мы сейчас заплатим, а вы не пропадете?»*

же. И, конечно, необходимо радовать скидками. Конкуренция высокая, и она никуда не пропадет. Нужно лишь верить в свой успех, действовать аккуратно и обдуманно. И много работать. Всегда нужно быть в теме, следить за конкурентами и за рынком в целом. Главное – оставить клиента довольным товаром, качеством, обслуживанием, и тогда он не уйдет ни к каким конкурентам.

– Не задумывались ли об открытии бутика? И нужен ли он вообще, если и онлайн всё идет замечательно?

– Интернет-магазин – это хорошо, но хочется перейти на новый уровень. Конечно, я задумываюсь об открытия бутика, и даже не одного, и постараюсь осуществить свои планы в ближайшее время. Сложно, конечно, выходить из зоны комфорта, но движение – жизнь. Бутик – это немалые затраты, но и доходы будут в разы больше, тем более когда у тебя уже есть постоянные клиенты. Я, конечно, еще не раз всё обдумаю, сложу все плюсы и минусы, но почему-то уверена, что в ближайшем году состоится открытие первого бутика.

+7-775-184-54-49
instagram: @modella_kz

Цифры не врут

Айгерим Байбатчанова – профессиональный нумеролог

Про нумерологию, наверное, слышали все. Но многие путают нумерологию и предсказания. Айгерим, давайте внесем ясность: нумерология – это что?

– Нумерология – наука о числах. Человека с первых его минут жизни окружают числа. Это день его рождения, число его имени, города, улицы, дома, квартиры и т.д.
Числа – вибрация, энергия, которая влияет на человека и всё, что с ним происходит в жизни. Нумерология может вам показать, какие числа влияют на вашу жизнь, когда они оказывают воздействие и что могут означать эти вибрации. Чем больше вы будете познавать влияние чисел на

вашу жизнь, тем больше шансов на то, что сможете построить свой путь: более гладкий и счастливый. Нумерология дает возможность найти Свой путь и заниматься Своим делом. Она работает по принципу сведения чисел к однозначным цифрам от 1 до 9. В свою очередь, каждая цифра имеет свои характеристики: другими словами, это вибрации, которые влияют на нашу жизнь.

– Для чего необходимо человеку знать про психологию цифр? Как это помогает в жизни?

– Сделав полный расчет, я могу давать уже более конкретные советы, учитывая все нюансы. Один из ярких примеров – люди-«тысячники». Это люди с огромным потенциалом, не реализовав который, окажутся на дне. Это люди крайностей: им нужно либо всё, либо ничего. Таким людям необходимо знать о своих слабостях. С помощью нумерологии они могут разобраться в себе и понять, как реализовать себя.

– Как проходят ваши консультации? И по каким причинам обращаются чаще всего?

– Так сложилось, что все мои клиенты живут за границей. Их больше всего интересуют вопросы переездов или смены деятельности. Многие хотят знать свое предназначение. В целом, ко мне в основном обращаются люди, которые не хотят стоять на месте. Им важно развиваться дальше, и к этому вопросу они подходят грамотно. Узнав обо всех своих ресурсах, наработав недостающие характеристики и выбрав наиболее благоприятное время, они определяют свой курс и улучшают свою жизнь.

– Проводите ли вы консультации онлайн? Или обязательна встреча?

– Да, почти все консультации онлайн, но можно встретиться лично.

– Как с помощью цифр можно раскрыть свой потенциал, который находится в зачаточном состоянии?

– Как я говорила ранее, можно окружить себя недостающими цифрами. Бывает, что потенциал огромный, а воли нет. В этом случае нужно нарабатывать волю: записывать три задания в день и кровь из носа выполнять их. Бывает, человеку необходимо заняться спортом, а он никак не может заставить себя бегать. Но, может быть, ему и не нужно бегать, а стоит попробовать себя в йоге. К каждому человеку требуется индивидуальный подход.

– Расскажите про «несчастливые» числа. Имеют ли они смысл с точки зрения нумерологии? Нужно ли опасаться классических 13 или 666?

– 13 и 666 – это неплохие числа. 666 – это знак труженика, а не сатаны. А с помощью 13 можно наработать терпение, так как при сложении 1 и 3 выходит цифра 4. Не бывает универсальных «несчастливых» чисел. Для каждого человека есть свои благоприятные и неблагоприятные дни, удачные и неудачные числа. Так что не имеет смысла бояться какого-нибудь отдельного числа.

– Айгерим, как вы восстанавливаете свои силы?

– Работа с людьми – это всегда обмен энергиями. Я рада, что помогаю людям и заряжаю их. Поэтому мне всегда нужно восстанавливаться энергетически. Лучший способ для этого – путешествия. Я люблю отдыхать в местах ближе к морю и океану. Вода отлично помогает восстановить силы и почувствовать гармонию. Также здоровый образ жизни и хорошее окружение способствуют тому, чтобы оставаться в тонусе.

instagram:
@numerolog.aika

+7-778-566-66-77
+7-702-808-88-80

Салтанат Жусупбекова – косметолог

Салтанат, вы специализируетесь на такой процедуре, как блефаропластика. Почему вы решили заниматься именно этим направлением?

– Я считаю, что именно эта процедура на сегодняшний день является самой высокооплачиваемой в сфере косметологии. Она самая востребованная и безопасная: не оставляет шрамов и следов, делается без наркоза, реабилитации не требует.

– Кому необходима такая процедура?

– К блефаропластике прибегают как женщины, так и мужчины. К ней

обращались Ким Бейсингер, Сара Джессика Паркер, Шер, Ума Турман, Лолита Милявская, Елена Яковлева, Татьяна Навка, Людмила Артемьева, Елена Летучая и многие другие знаменитости. Эта операция помогла сохранить неотразимость таким звездам Голливуда, как Джордж Клуни, Том Круз, Джордж Майкл. Блефаропластика может быть необходима всем, так как человеческий организм неизбежно стареет. Наиболее заметны возрастные изменения на лице. Первой «жертвой» времени становится область вокруг глаз: уже к 30 годам там появляются морщинки. Кроме того, может нависать верхнее веко, появляются мешки под глазами. Эти изменения приводят к тому, что тускнеет взгляд, а на лице отчетливо угадываются усталость и недовольство. Убрать эти неизбежные следы времени и помогает блефаропластика.

– Насколько популярна сейчас блефаропластика в Казахстане?

– На мой взгляд, в нашей стране ее популярность набирает обороты. С каждым годом увеличивается количество людей, которые решаются пойти на довольно серьезный шаг, обратившись к этой процедуре.

– Насколько болезненна процедура? Как долго длится? И применяется ли обезболивающее?

– Во время этой процедуры избыток жировой ткани удаляем и прошиваем. Хорошо проведенная блефаропластика позволит лицу остаться естественным. Достаточно продолжительный эффект после ее проведения остается от 3 до 5, а иногда и до 7 лет. Метод коррекции для пациентов всегда подбирается индивидуально.

– Как долго длится восстановительный период? Как нужно ухаживать за лицом?

– Блефаропластика отличается невысоким уровнем травматичности. Как правило, пребывание в стационаре не требуется, после завершения процедуры можно отправиться домой уже через несколько часов. Блефаропластика не требует госпитализации, а реабилитационный период длится около двух недель. После проведения процедуры показаны одна-две недели полного покоя для глаз, не рекомендуется даже читать, смотреть телевизор, пользоваться компьютером. Противо-

показаны физические нагрузки, нежелательно долго находиться в наклоне, а спать лучше на спине. Также нужно воздержаться от тепловых воздействий на область глаз и лица: сауны, солярия, массажа, компрессов, солнечных лучей (ультрафиолета), нежелательно принимать горячие ванны. Контактные линзы можно надеть лишь по истечении месяца после блефаропластики, а пользоваться косметикой через несколько недель.

– Эффект после операции будет всегда? Или через какое-то время необходимо проводить повторную процедуру?

– В полной мере оценить результат можно лишь через месяц. Выраженность результата, конечно, сугубо индивидуальна и зависит от особенностей организма пациента, а также от профессионализма мастера.

– Есть ли какие-нибудь противопоказания? Насколько доступна процедура в финансовом отношении?

– Подтяжка век имеет противопоказания: главным образом это сердечно-сосудистые, онкологические и инфекционные заболевания. Нельзя проводить операцию при проблемах с щитовидной железой и при повышенном внутриглазном давлении. Кроме того, при низкой свертываемости крови и сахарном диабете проводить блефаропластику также противопоказано. Перед процедурой назначается обязательное обследование для выявления возможных противопоказаний.

В последнее время блефаропластика, или, говоря проще, изменение формы век, превратилась в не очень дорогую процедуру. И она доступна для людей как со средним, так и с высоким достатком.

@salta_blefaroplastika
+7-705-432-99-56
г. Кызылорда,
ул. Желтоксан, 46

***Светлана Борщиенко** – тета-практик, психолог*

Светлана, вы практикующий психолог, практик тета-хилинга, преподаете трансформационные тренинги, создаете курсы личностного роста. Как вы пришли к этому? Что послужило отправной точкой?

– Психологией я увлекалась с 9-го класса школы. И тогда уже ставила социальные эксперименты. Первой отправной точкой глубокого изучения этой дисциплины стали взаимоотношения с детьми, их у меня трое. Психологической практикой я занимаюсь 6 лет. Изучению же метода тета-хилинга способствовало заболевание, связанное с нарушением функционирования крупных артерий и постоянной аллергией, которая повторялась несколько раз в год, ухудшала качество жизни на несколько месяцев.

*«Мой совет состоит в том, чтобы **познавать себя**, свой **внутренний мир**. Не стоит бояться изменений»*

– А теперь обо всем по порядку. Расскажите о такой практике, как тета-хилинг: чем она может помочь человеку, какие задачи решает? И давно ли она появилась?

– Метод тета-хилинга набирает популярность по всему миру. Данную методику разработала американка Вианна Стайбл в 1995 году. Почему тета? Всё просто: сеанс проходит на тета-волне в полумелитативном состоянии.
Тета – это частотная волна 4–7 Гц, дающая состояние полного расслабления.
При помощи Theta Healing мы способны выявить ключевые деструктивные убеждения, препятствующие нашему процветанию, финансовому благополучию, вызывающие заболевания или проблемы. Многие понимают и осознают, какие именно фобии и программы, негативные мысли препятствуют их успеху. Но сознательные убеждения – это только видимая часть айсберга. Как свидетельствует практика, очень редко люди осознают истинные причины, которые являются корнем проблем.

– Светлана, вы пишете трансформационные тренинги и материалы для курсов личностного роста. Скажите, от чего вы всегда отталкиваетесь, когда готовитесь к новому тренингу? Ведь темы постоянно должны меняться, так?

– Сама я прохожу много обучающих курсов. Работаю с подсознанием, с телом. Пишу инструкции для медитаций. Формирую тренинги, исходя из своей практики. Беру в работу самые действенные, которые помогли мне и помогают моим клиентам. Структурирую их и «пускаю в мир».

– Что, по вашему мнению, мешает человеку меняться в лучшую сторону? Лень, страх, отсутствие веры?

– Человеку мешает страх, часто неосознанный. И отсутствие опыта. Я всегда говорю о том, что навык самопознания нужно развивать с детства. Дети это хорошо демонстрируют, но родители в силу отсутствия опыта в этом деле всячески это игнорируют: ведь нам нужен весь мир, а не мы сами. Сейчас мир пробуждается, и люди понимают, что познание себя и исцеление во всех сферах – это первостепенная задача, которая приведет к тому качеству жизни, к которому стремятся.

– Психология, тета-хилинг, тренинги – это всё разные инструменты?

Или что-то общее у них есть?

– Конечно, есть! Общая цель – познание себя и улучшение качества своей жизни: здоровья, взаимоотношений, финансового положения. А тренинги включают в себя различные методы, которые работают над всеми сферами жизни.

– Как можно попасть к вам на тренинги? И как часто вы их проводите?

– Тренинги я провожу как онлайн, так и офлайн. В связи с последними событиями практически весь формат переведен на онлайн, но это никак не отражается на качестве. Вся информация публикуется у меня на страничке в Инстаграме @svetlana_radyga_psihologinya

В моем арсенале есть тренинг личностного роста «На вершине радуги», включающий в себя семь курсов, каждый из которых длится три недели.
Это очень глубокий психотерапевтический тренинг, который позволяет людям изменить свою жизнь на 180 градусов.

Переосмыслить происходящее и изменить.

– Многие люди боятся допускать ошибки в своей жизни, сильно переживают из-за этого, тревожатся. Что можете сказать тем людям, которые уж слишком близко всё принимают к сердцу?

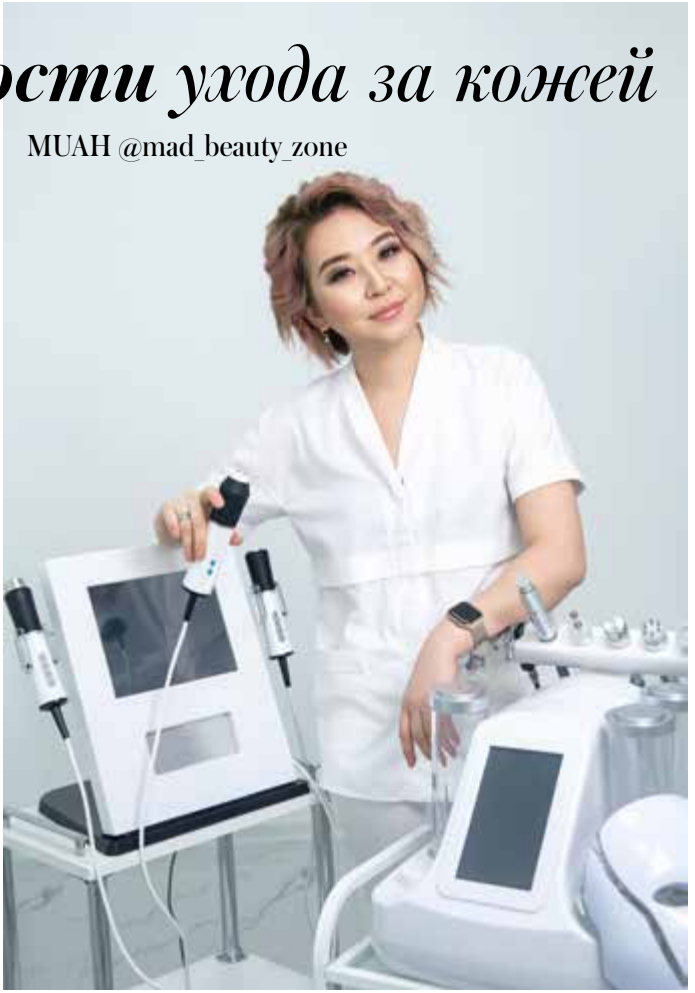
– Боязнь – это страх. Он блокирует полноценное проживание нашей жизни. На самом деле, если распознать природу страха, можно увидеть влияние деструктивной программы, травмы, болевого психологического аспекта. Причин может быть много, и всё индивидуально. Наша задача – заглянуть в этот

страх, рассмотреть и трансформировать его. Например, если родственники наших предков были раскулачены, у них образовались программы, что обладание богатством является угрозой для жизни. Это убеждение для обеспечения безопасности они с генами передали своим детям, и нынешнее поколение, например, приходит с запросом пробить денежный потолок. Таковы бессознательные страхи, состоящие из блоков, убеждений, заложенных определенным образом программ. Мой совет состоит в том, чтобы познавать себя, свой внутренний мир. Бояться меняться не нужно. Нужно бояться прожить эту жизнь в страхе перемен, так и не реализовав свой внутренний потенциал, не выполнив своего предназначения.

+7-702-589-72-19
@svetlana_radyga_psihologinya

Особенности ухода за кожей

MUAH @mad_beauty_zone



Какие процедуры необходимо делать в 18, 25 и 35 лет, рассказала врач-косметолог ***Ляззат Мамытбаева***

Ляззат, давайте поговорим об особенностях ухода за кожей в разном возрасте. Какие косметологические процедуры показаны в 18–25 лет, что можете посоветовать?

– В этом возрасте в первую очередь нужно обязательно делать чистку, осуществлять домашний уход за кожей. Обязательно пользоваться SPF-кремами, желательно всегда использовать 50+. В этом возрасте можно делать мезотерапию – витаминный комплекс. Также не пренебрегайте уходовыми и аппаратными процедурами. Если у вас проблемы с кожей, это всегда показатель того, что необходимо делать какие-то косметологические процедуры. В последнее время в косметологии нет четкого возрастного разграничения, но, к примеру, если есть морщины, то это показатель к действию.

– Девушка взрослеет, и в 25–35 лет, наверное, уже нужно что-то добавить или убрать. Так?

– После 25 лет у нашего организма мало вырабатывается гиалуроновой кислоты. После 25 косметологи советуют делать биоревитализацию, основу которой составляет гиалуроновая кислота, дающая коже осветление, освежение, лифтинг, увлажнение. Гиалуроновую кислоту можно принимать в таблетках, в качестве инъекционных процедур или при помощи аппаратных

методик. В любом случае это уже решает врач после консультации, предварительно изучив состояние кожи пациента. Также в этом возрасте можно добавить такую процедуру, как ботулотоксин, потому что к 30 годам появляется больше мимических морщин.

– В 35–45 лет уход сильно усложняется? На что надо обращать внимание в этом возрасте?

– Можно сказать, что после 35 лет у нас вообще отсутствует гиалуроновая кислота, происходит гормональный дисбаланс. На этом фоне женщина начинает быстро стареть. После 35 лет помимо биоревитализации, контурной пластики, филлеров можно подключить лифтинговые нити. Я считаю, что ботулотоксин в этом возрасте обязательной процедурой. Многие прибегают к хирургическим вмешательствам, но лучше начинать поход к косметологу в более раннем возрасте, чтобы можно было этого избежать. Большинство пациентов приходят после 35 лет.

– Как вы считаете, современная косметология может решить любую проблему кожи лица и тела?

– Современная косметология может решить

многие проблемы, если обратиться вовремя, если соблюдать все рекомендации врача, хорошо ухаживать за кожей. Потому что то, как выглядит человек, на 80% зависит от домашнего ухода. Многие и в 40 лет не знают, что такое домашний уход.

– Какие процедуры самые актуальные на сегодняшний день?

– В косметологии нет такого, чтобы было что-то одно актуальным. Востребованы все процедуры: ботулотоксин, мезотерапия, нити, увеличение губ, «лисьи глаза», решение проблем с пигментацией, избавление от акне. Продолжать можно еще долго.

– Можно ли обойтись походом к косметологу, скажем, раз в полгода? Или нужно делать это чаще?

– Всё зависит от состояния кожи. Если пациенту от 35 до 40 лет, и он пришел к косметологу впервые, то нужно приходить чаще. Курс процедур, пока он будет на лечении у косметолога, необходимо проходить каждые две недели. После окончания курса пациент, возможно, придет и через полгода. Молодым пациентам мы рекомендуем приходить раз в полгода.

instagram:
@doctor_lyazzat
+7-701-880-22-77

Директор эwwwстетического центра «Tesoro Beauty”

@tesoro_ _Beauty

GERDA
model management

Неуверенность в себе, стеснение перед публикой, страх показаться смешным - подобные состояния знакомы, наверное, всем. Скованность и зажимы могут преследовать нас всю жизнь и сказываться как на карьере, так и на личных отношениях. Что же делать тем, кто хочет уметь преподнести себя и уверенно общаться? Преподаватель «Gerda Model Management», известный актер и независимый режиссер Акылхан Алмасов расскажет, как можно снять зажимы и раскрепоститься.

Для начала давайте внесем ясность. Очень часто раскрепощение путают с похабным, неконтролируемым поведением или с пошлой бестактностью. Подобное можно увидеть у людей, находящихся в алкогольном опьянении. Это в корне ошибочно. Раскрепощение возможно только тогда, когда у вас есть полный контроль над самим собой, осознание собственных действий.

Нашему раскрепощению мешают зажимы. Они бывают психологические и физические. Зажимы в психике возникают чаще всего еще в детстве после какой-то травмы, неловкой ситуации, травли в школе. Психика человека – это своего рода хрупкий и уникальный механизм, случайная поломка которого чревата серьезными проблемами. По большому счёту психологические зажимы - это волнение и боязнь оценки. Взрослый человек будет подсознательно избегать всего, что могло бы доставить ему страдания в детстве.

Физические зажимы чаще всего возникают как последствия психологических. Например, сутулость, скованность, дефекты речи. Мы все видели людей, которые в момент волнения могут выглядеть очень несуразно.

Скованность – понятие растяжимое. Например, можно быть раскрепощенным физически, а психологически быть зажатым. Хореографу или танцору легче показать что-нибудь на публике, чем сказать, а оратору наоборот. Идеально, когда обе части вашей личности раскрыты равномерно. Таких людей называют гармоничными.

Как снять психологические зажимы? Самый лучший способ для этого - выводить самого себя из зоны комфор-

та. Например, говорить немного громче и четче, чем вы привыкли. Психологический зажим часто в себя включает какие-то речевые дефекты. Если в момент волнения вы чувствуете ком в горле и не можете выдавить из себя ни слова, то первое, что вам нужно сделать, это освоить сценическую речь.

Существует очень много упражнений для тренировки дикции и артикуляции. Самое простое это знакомые и привычные всем скороговорки. Только цель этого упражнения не быстрое, а максимально четкое произношение. Делайте основной акцент на согласные буквы. Для хорошей артикуляции важно добиться выразительности ваших губ. То есть чтобы вашу речь можно было понять даже не слыша, только по движению лицевых мышц. Для этого тоже есть хорошие упражнения. Представьте, что мы общались бы беззвучно. Тогда каждая буква алфавита имела бы свою идеальную форму губ. Потренируйтесь, как выглядят губы, когда вы произносите “а”, “о” и так далее.

Также очень полезны дыхательные гимнастики. Я часто рекомендую своим ученикам гимнастику по Стрельниковой, так как наша громкость и четкость речи напрямую зависят от дыхания.

В физическое раскрепощение мы приходим через психологическое. Наша «физика» и «психика» неразрывно связаны между собой. Они части единого целого, и было бы неверным рассматривать их в отдельности друг от друга.

Избавиться от зажимов вам помогут физические упражнения, телесные практики, хореография. Не стесняйтесь двигаться, петь, танцевать. И каждый раз нужно переступать через свой страх, позволять себе немного больше, чем раньше. Но не забывайте про постоянный контроль, смотрите на себя как бы со стороны, отмечая все свои зажимы.

Очень важно научиться жестикулировать во время разговора. Возможно, вначале это будет выглядеть неестественно и немного топорно. Но со временем ваши жесты станут более осмысленными и понятными. Следующий распространенный зажим - это страх смотреть в глаза окружающим людям. Совет здесь только один: тренируйтесь, каждый раз смотрите в глаза собеседникам чуть чаще и дольше, чем обычно. И речь здесь идет не только о друзьях или родственниках, но также и о посторонних людях. Конечно, чтобы полностью избавиться от всех зажимов, нужно очень много времени и сил, но держать под контролем свою психофизику - вполне реальная задача для любого человека.

instagram: @gerda_models

www.gerdamodels.com

Сабина Степанова – основательница сети бутиков ***Melange***

Счастлив тот человек, у которого есть призвание в жизни и любимая семья.

Сабина, насколько то, как вы видели развитие бизнеса на старте, сообразуется с тем, что получилось? Вышло так, как вы задумали? Или намного круче?

– Конечно, мы все мечтаем о чем-то большом, недосягаемом, великом. Все живем в своем сказочном мире, и я не исключение. Я мечтала, что мой бизнес добьется высот, но для результатов нужно много трудиться. Я всегда верила, что, начав с малого, можно всё преодолеть и встать на ноги. Игра стоит свеч. Скажу вам по секрету: моя карьера начиналась в крупных брендовых магазинах продавцом-консультантом. С приобретением опыта мне стали доверять, поверили в мой профессионализм и стали отправлять заказывать новые коллекции во Францию, Бельгию. Но в глубине души я знала, что придет день, и я буду делать всё это для своего бизнеса.

– По какому принципу вы подбираете одежду для своих бутиков: это что-то практичное и неброское, или вы за яркость и изящество?

– Вы знаете, за многолетнюю свою деятельность я чувствую рынок и своих покупателей. У нас в бутиках смешанный стиль одежды. Есть яркая и броская одежда, классическая, спортивная, вечерняя. Мы можем одеть девочек-подростков, девушек, женщин средних лет. Размерная линейка у нас от 42 до 54 размера. Как изящная яркая красавица найдет у нас, что надеть, так и практичная скромная девушка.

– Сабина, знаете, в чем сложность? Не каждая девушка или женщина хорошо разбирается в модных направлениях и точно знает, что подой-

дет именно ей. Как быть в этом случае?

– В наших бутиках сервис на самом высоком уровне. Каждый из нас профессионал в своем деле. Мы чувствуем своего покупателя, мы всегда подскажем, поможем, подберем. В наших бутиках мы полностью подбираем образы и наряжаем с головы до ног, так как в ассортименте женская одежда, обувь, сумки, аксессуары, бижутерия.

– А что доставляет вам максимальное удовольствие в работе? Общение с клиентами, тот факт, что вы финансово независимая, или работа с командой?

– Мой бизнес для меня это как мой ребенок. Я вложила в него свое сердце и душу. Я обожаю свою работу и вдохновляюсь ею. Наверное, всё вместе приносит мне максимум удовольствия: и работа с клиентами, и финансовая независимость, и моя отличная команда.

– Как вы занимаетесь продвижением своих бутиков? Ведь конкуренция не дремлет, и это вечная гонка: нужно постоянно придумывать что-то новое и быть на шаг впереди.

– Это самый щекотливый вопрос. Действительно, конкуренты никогда не спят, надо быть всегда начеку, уметь быстро подстраиваться под рынок. Но мне это легко удается: я жизнерадостный и оптимистичный человек, легко учусь и переучиваюсь. Также быстро реагирую на изменения в бизнесе и открыта ко всему новому.

– Что у вас в планах? Они наверняка уже есть...

– Планы у меня наполеоновские. Мне хочется развиваться, идти только вперед. Хочу, чтобы мой Melange был по всему Казахстану и превратился в семейный бизнес, который продолжат мои дети. Также у меня есть мечта выпустить одежду под этим брендом. Я медленно, но верно иду к своей заветной цели.

instagram:
@_melange_shop_
@sabinakuklakaro
@_melange_shop_shoes

MUAH @mad_beauty_zone

Ресторанный бизнес – это моё

***Мадина Кантемирова** – мать троих детей, бизнесвумен и ресторатор. Мадина рассказала о том, как пришла в ресторанный бизнес, что за проект она сейчас реализовывает и как ей удается уделять время семье при большой загруженности.*

Мадина, вы уже больше 10 лет занимаетесь раскруткой новых заведений. Как попали в эту сферу? Если вы уже столько лет в этом деле, значит, это вам определенно нравится?

– В эту сферу я попала абсолютно случайно. Раньше занималась организацией ивентов, как-то пошла посидеть в заведение, встретила там знакомого и сказала ему, что мне не нравится там контингент. После этих слов он в шутку позвал меня туда работать – на фейс-контроль. Но спустя время он мне все-таки позвонил и пригласил уже всерьез на работу в качестве хостес. Потом я пошла в другое заведение администратором и через две недели заняла должность помощника управляющего. За 10 лет я уже стала, надеюсь, хорошим специалистом *(улыбается)*, я прямо как рыба в воде, и мне определенно нравится эта работа. Это часть моей жизни.

– Когда за плечами такой колоссальный опыт, испытываете ли вы трудности в работе сейчас? Или уже с ними не сталкиваетесь?

– Нет, абсолютно не испытываю никаких трудностей в работе. Да и не сталкиваюсь с ними. Тем более во время кризиса моя работа очень востребована.

– Скажите, можно ли сделать популярным любое заведение? Или в каких-то моментах даже супермаркетинг не поможет?

– За мои 10 лет только два заведения я не смогла раскрутить. Я всегда иду и боюсь. А почему? Легче всего раскачать новое заведение. Но бывают моменты, когда люди зовут, спрашивают, что я могу сделать. Я начинаю воодушевленно рассказывать о своих планах, в итоге они это всё делают без меня, у них всё идет не так, меня зовут снова к себе, извиняются, и вот тогда уже намного труд-

нее открыть, после того как первое «открытие» началось неправильно. Также трудно, когда заведение уже потеряло свою популярность, а его надо «оживить». Страшно, что вдруг не получится, но, к счастью, у меня всегда всё выходило хорошо.

шила посмотреть пентхаусы. Я увидела эти красивые террасы, большие комнаты, меня привел в восхищение изумительный вид, и тогда я сказала, что должна жить в таком пентхаусе, где сделаю фотостудию, перевезу туда свой интернет-магазин и плюс ко всему открою

– Идея пришла внезапно. Я творческий человек, люблю романтику и обожаю удивлять. И всегда делаю для людей то, что самой хотелось бы получить в подарок. Меня привлекла идея свиданий на крыше. Я написала в Инстаграме, что у меня будет такой проект, и

Также трудно, когда заведение уже потеряло свою популярность, а его надо «оживить». Страшно, что вдруг не получится, но, к счастью, у меня всегда всё выходило хорошо.

– Также хочется узнать о вашем новом проекте, где в одном месте собраны разные направления. Поделитесь?

– Да, сейчас у меня собственный проект, который изначально появился как бы «в шутку». Мне нравится жить в частном доме, но при этом хочется просыпаться и любоваться красивым видом из окна. Как-то раз мне надо было переезжать, и я ре-

экспресс-обслуживание в салоне, где будут делать маникюр, педикюр, наращивание ресниц, наращивание волос и визаж. Также у меня есть проект «Свидание на крыше», и при всем этом я еще управляющий директор караоке BlaBlaBar.

– Что касается задумки свиданий на крыше: как пришла такая идея? И будет ли это востребовано алматинцами?

мне сразу же позвонили знакомые, предложили сотрудничество, так как у них уже был такой проект.

– Всем этим вы занимаетесь одна? Или с командой?

– Как таковых помощников у меня сейчас нет. Но я бы очень хотела бесплатно обучить девушек, взрастить хороших профессионалов, научить их хорошо зарабаты-

вать – в общем, собрать настоящую команду. И обязательно это сделаю.

– Мадина, расскажите о своей семье. Как удается уделять достаточно времени детям при вашей занятости?

– Выросла я в образцово-показательной семье. Родители никого не ругали, жили душа в душу. Сейчас у меня трое детей: старшему сыну 13 лет, он живет с моими родителями, а маленькие дети живут со мной. Уделять много времени, к сожалению, не получается, но очень бы хотелось. У нас есть семейная традиция: я и мой муж вместе отвозим детей в садик и оттуда вместе же забираем, чтобы подольше побыть с детьми.

– И напоследок: какой ваш идеальный выходной?

– Мой идеальный выходной – это отдых с семьей. Опять же, семейная традиция: воскресенье я провожу с мужем и детьми. Накануне этого дня я нахожу красивые места, а затем мы всей семьей отправляемся туда на отдых.

@photo_studio_kantemirovoi_mado

+7-778-888-89-86
+7-702-840-00-03

MUAH: @beauty_sk_

Дамира Габдуллина:

«Я занимаюсь тем, что откликается в моем сердце»

Душевный разговор с преподавателем по йоге и правильному питанию Дамирой Габдуллиной

Дамира, помните ли вы тот случай, момент, ситуацию, когда решили привнести духовность в свою жизнь?

– Знаете, все приходят к решению что-то изменить или начать расти духовно в момент большого кризиса, когда человек ищет какие-то ответы. Никто не приходит туда от счастья *(улыбается)*. Потому что любой рост происходит через тернии. Это всегда хорошо, потому что это точка отсчета для личностного роста. И, отвечая на ваш вопрос: да, и я привнесла духовность в свою жизнь в момент кризиса.

– Вы международный тренер по йоге. Как давно она в вашей жизни? И какой именно йогой вы занимаетесь?

– Я занимаюсь йогой практически 10 лет. Начала заниматься йогой, потому что искала свою нагрузку, мне не подходили другие виды нагрузки. Сейчас я понимаю, что каждому человеку нужно находить ту нагрузку, которая будет подходить индивидуально ему: по характеру, по тому, как отзывается тело. Нельзя заставлять себя делать такие нагрузки, которые вам не подходят. А сертифицированным тренером по йоге я стала, потому что понимала, что я такой человек, которому всегда нужен итог. Я хотела изучить это поглубже, ведь это мне нравится.

– Скажите, реально ли совершенствовать свое тело с помощью онлайн уроков? Или обязательно нужно, чтобы тренер был рядом?

– Совершенно реально. Сейчас уже многие процессы переходят в режим онлайн. Понятно, что с тренером может быть эффективней, особенно если вы только начинаете и у вас не выстроено ваше тело. Но даже это можно совмещать, то

есть делать параллельно с онлайн уроками. Многие стесняются прийти в зал, думают, что в зале все профессионалы и уже давно занимаются йогой, многие понимают, что это сложно, и это их останавливает. Онлайн уроки – это проще, ты находишься наедине с самим собой, за время занятий проходят комплексы, привыкаешь к йоге, и тогда уже можно пойти в зал. Это очень удобно и для мам в декрете.

– ***Йога – это про гибкость, здоровье или энергию?***

– Йога – это про образ жизни, про образ мышления. Она меняет внутренний мир. Когда у человека меняется мышление, меняется и его тело. Если у человека есть какие-то страхи в голове, то они будут обязательно отражаться в теле. Большая часть заболеваний идет от психосоматики, это уже доказано медициной. Кто-то решает свои проблемы с помощью психологии, а кто-то с помощью йоги.

– Питание играет важную роль в том, чтобы еще больше наполнить себя приятной энергией. Как выбрать для себя лучший рацион питания?

– Питание играет огромную роль. Общеизвестный факт: мы состоим из того, что едим. То, что мы едим, влияет и на наше настроение. К примеру, сахар вызывает возбудимость и агрессию у детей. Если взрослые употребляют алкоголь, начинается опьянение, у многих меняется состояние и, соответственно, поведение. Питание влияет на нашу психику, поведение, физическое состояние. Важно подходить к питанию осознанно: когда качество еды меняется в лучшую сторону, то человеку не нужно сидеть на диетах, он будет делать свой выбор ежедневно. У меня есть на этот счет хорошая формула: **перед тем, как что-то съесть, надо постоянно себя спрашивать: «Это дает мне красоту или забирает ее?».** Очень важно не красть у себя здоровье, не воровать годы жизни и молодость. Лучший рацион – это то, что не вызывает внутреннего сопротивления, то, с чем вы согласны (даже самая идеальная диета вам может не подойти под ваш характер, образ жизни, ритм), нужно всё попробовать, а потом выработать свою уникальную формулу, что я, в принципе, и сделала, и теперь преподаю на своих курсах.

– Какой диеты придерживаетесь вы сами? И часто ли что-то меняете в своем рационе?

– Я придерживаюсь безглютеновой диеты, и в основном безлактозной (лактозу употребляю в исключительных случаях). И считаю, что это самый легкий способ поддерживать вес и здоровье.

– Дамира, так как вы специалист по питанию, не могу не спросить: для чего нужно голодание, и полезно ли оно вообще?

– Я не люблю длительные голодания. Я верю в то, что нужно периодически голодать. Голодовка в 36 часов для меня идеальна. Это как генеральная уборка организма. Долгосрочные голодания сложно встроить в свой график, к ним надо готовиться, из них нужно выходить. Если нет клинических диагнозов, большого и тяжелого состояния, то в долгом голодании я не вижу смысла. Если организм не засорять, то его не надо будет усиленно чистить, потому что мы и так генетически предрасположены к тому, чтобы очищаться от определенного количества токсинов.

– Вы занимаетесь многими делами одновременно: это йога, питание,

также у вас есть свой бизнес. Скажите, как удается восстанавливаться так быстро? Есть ли какие-то лайфхаки?

– Я человек интересующийся *(улыбается)*. И думаю, что смысл жизни в самой жизни. Нужно усложняться, усложняться, усложняться в хорошем смысле этого слова, чтобы в конечном итоге стать простым и понятным. А чтобы быть простым и понятным, нужно пройти большой путь. Я занимаюсь тем, что откликается в моем сердце. Я люблю фортепиано, музыку, живопись, изучаю виноделие, у меня много других хобби: это и есть жизнь. Надо максимально насыщать себя, тогда человек становится счастливее. По поводу лайфхаков скажу так: я убрала из своей жизни «или»: что нужно быть или красивой, или здоровой, или счастливой, или бизнесвумен… Нас так приучили, что надо обязательно выбирать. Я не согласна. Я сказала себе, что всё буду делать через «и» – и молодой, и здоровой, и успешной, и с семьей. Нужно брать себе максимально столько, сколько в вас вместится.

instagram:
@damira_tripblog

MUAH @mad_beauty_zone

Карина Акшолакова – бизнесвумен

«...никогда не откладываю дела на завтра и считаю, что так же должен относиться к работе каждый человек, работающий у меня» – Карина Акшолакова

Карина, сегодня вы успешная бизнесвумен. Скажите, вы еще в подростковом возрасте решили, что работать на кого-то – это не для вас?

– Да, со школьной скамьи я мечтала иметь собственное дело, работать на себя, а не на кого-то.

– Сейчас вы занимаетесь продуктами питания и питьевой водой. Это было изначально так? Или вы к этому шли какое-то время?

– Я коренная алматинка, окончила школу с отличием, институт с красным дипломом. Долгое время была наемным работником, работала офис-менеджером, потом бухгалтером, главным бухгалтером в разных компаниях, часто меняла работу, меня постоянно что-то не устраивало. Мечтала о собственном деле, но средств не хватало, чтобы открыть свой бизнес.
И вот в очередной раз я устроилась бухгалтером в компанию, которая занималась продуктами питания и была создана как комплексный оператор на рынке food service в Казахстане. Опыт работы на рынке в то время у компании был около 8 лет. Ее руководитель решил продать свое предприятие, в будущем я приобрела его в долг, начала работать, и уже 7 лет как я на рынке по реализации продуктов питания! Имеется филиал в Нур-Султане, также продажи осуществляются по всему Казахстану.
Что касается питьевой воды, то данное направление я также приобрела в долг. Купила разваливающийся бизнес: вывоз воды на момент покупки был 30–40 бутылей в день. Сегодня торговой марке «Золотая» 6 лет, развозка воды производится на «Мерседесах Sprinter», у меня единственная компания, которая делает поставку воды на «Мерседесах». Имеются филиалы в таких городах, как Нур-Султан, Шымкент, Тараз, Атырау, Актау, Актобе, Уральск, Караганда, Костанай, Кызылорда. ТОО «Golden Water.KZ» зарекомендовала себя как надежный поставщик качественной питьевой воды по всему Казахстану.

– Какие продукты вы поставляете? И какой у вас рынок сбыта?

– В ассортимент входит продукция как отечественных, так и зарубежных производителей (России, Украины, Беларуси, США, стран ЕС) в различных ценовых сегментах. Ассортимент продукции широкий, у нас можно купить всё: мясо, рыбу и морепродукты, растительные масла,

соусы и уксусы, широкий выбор бакалеи (в частности, томаты, каперсы, артишоки, продукция KNORR, фруктовые консервации, оливки, маслины, рыбные консерванты, лапша, тесто замороженное, замороженные фруктовые пюре), специи, приправы, крупы, кондитерские ингредиенты. Есть продукция японской кухни. Продаем по Республике Казахстан, но в настоящее время активно расширяется территория сбыта и уделяется большое внимание обучению торгового персонала, связанного с использованием прогрессивной техники продаж и обеспечением высокого сервиса в обслуживании клиентов.

– Что касается питьевой воды: вы ее сами производите? По особой технологии?

– Предприятие ТОО «Golden Water.KZ» является производителем питьевой воды торговой марки «Золотая». На территории нашего завода находится артезианская скважина глубиной 124 метра. Завод расположен в г. Алматы, по адресу: улица Омская, 108. Полученная из скважины вода проходит 8 этапов очистки, в том числе обработку ультрафиолетом и озонирование. Вода разливается в ПЭТ бутыли различного объема 0,5 л, 1 л, 1,5 л, 5 л, 18,9 л и 19 л. Вся продукция сертифицирована и соответствует государственному стандарту (СТ РК 1432-2005 «Воды питьевые, расфасованные в ёмкости, включая природные минеральные питьевые столовые. Общие технические условия»). Также в продаже имеются диспенсеры, помпы, подстаканники, стаканчики и многое другое, что связано с водой.

– Карина, вы достигли таких больших масштабов. Интересно узнать, какой вы руководитель: требовательный и строгий или мягкий и лояльный?

– Руководитель – это не только должность, но и призвание. Я считаю, что у меня хорошие задатки руководителя: я умею подбирать кадры, делегировать полномочия, разумно планировать работу. Я самостоятельна. Требовательна и строга к своему коллективу, сама делаю всё быстро, никогда не откладываю дела на завтра и считаю, что так же должен относиться к работе каждый человек, работающий у меня.

– Есть ли у вас свободное время? Как его проводите? Возможно, есть даже хобби?

– Свободное время? Когда только начинала свою трудовую деятельность, его практически не было, сейчас я обязательно должна отдохнуть хотя бы один день в неделю. Я обожаю путешествия, новые знакомства, командировки, люблю танцевать. Самое приятное – быть самостоятельной и финансово свободной, жить достойно, делая то, что любишь, и при этом осознавать, что всего добилась сама. Меня вдохновляют новые проекты, знакомства и постоянное личностное развитие.

+7-701-333-33-71
+7-705-160-00-00
karina20@yandex.ru

instagram:
@karina_aksholakova

MUAH @slava_makeup

David Silver

в Казахстане

Сусанна Аппазова – официальный представитель ювелирного бренда David Silver в Казахстане

Сусанна, расскажите немного о бренде David Silver: как он появился в Казахстане, и почему именно его вы решили представить у нас?

– Бренд David Silver существует на российском рынке уже более 20 лет. В Казахстане он появился полтора года назад и уже полюбился многим нашим девушкам. История на самом деле очень интересная: когда-то я увидела одно из колец на пальце моей коллеги, ныне подруги, и влюбилась в него. Когда я спросила ее, откуда это кольцо, то она сказала, что купила его давно в Барнауле, и это кольцо израильского бренда David Silver. Я начала искать такое кольцо здесь, в Казахстане, и не нашла, к сожалению, поняв, что у нас этого бренда нет. Через некоторое время решила начать свой маленький ювелирный бизнес, и не было ни капли сомнения, что я буду предлагать девушкам именно этот бренд, так как у нас не встретишь кольца такой оригинальной формы из настоящих драгоценных металлов и камней. В основном это бижутерия. Да, у нас много представлено колец из серебра и золота, но они очень заштампованы и одинаковы. Я сотрудничаю с представителями из России и заказываю у них кольца, которые делаются вручную в Израиле.

– Можете охарактеризовать стиль ваших украшений?

– Это крупные кольца в casual стиле на каждый день. Это те кольца, которые можно надеть под любой look, на любой случай. Это крупные камни и необычный стиль. У них есть одна потрясающая фишка – эффект «антистресс». Каждое кольцо крутится у основания. А также прелесть этих украшений заключается в том, что в каждом кольце сочетаются два металла: серебро и золото. Это очень красиво и, если говорить об энергетике колец, то она очень сильная, потому что эти два металла как инь и ян – несут в себе два начала. Золото – это металл солнца – сильной яркой лучистой неистощимой энергии, энергии силы. Серебро – это лунный металл, он дарит своей обладательнице спокойствие, энергию умиротворения. И когда эти металлы сочетаются в одном изделии, это нереальный фьюжн, помогающий быть всегда в тонусе и в радости!

– В украшениях David Silver фигурирует израильское серебро. Чем оно отличается от другого серебра, в чем его уникальность?

– Всё верно, эти кольца сделаны в Израиле, и это ручная работа, что уже говорит о том, какую мощную энергию они несут в себе. Вообще, если говорить об израильских украшениях из серебра, то здесь даже вопрос не в самом израильском серебре, потому что везде оно добывается одинаковое, а именно в умении с ним работать. Израильские

серебряные украшения ценятся во всем мире как одни из самых лучших работ, так как мастера той земли передают секреты ювелирного мастерства от отца к сыну многие столетия. И умеют делать из серебра шедевры любой сложности и дизайна.

– Многие девушки отдают предпочтение бижутерии. На ваш взгляд, почему лучше носить драгоценные камни или украшения из стоящего материала?

– Здесь с вами не соглашусь *(улыбается)*. Девушки предпочитают драгоценные металлы и натуральные камни, просто, к сожалению, наш рынок не может им предложить что-то оригинальное, необычное, не такое, как у всех, именно в таком формате! Они вынуждены покупать бижутерию, потому что она как раз таки отвечает их требованию по дизайну и потому что это можно носить каждый день и сочетать с любым стилем. Наши кольца полностью могут удовлетворить требования красавиц в этом вопросе, и при этом имеют огромное преимущество перед бижутерией – это ювелирные изделия!

– Придерживается ли бренд David Silver модных мировых тенденций?

– Обязательно, но при этом оставляет за собой право быть эксклюзивным в своем стиле и не терять собственную индивидуальность!

– Сусанна, верите ли вы в некие энергии украшений? Что, надев определенное кольцо, можно привнести в свою жизнь много чего положительного?

– Конечно, и не только я верю в это, но и ювелиры компании David

Silver. Сделанные ими кольца David однозначно пронизаны особой энергетикой, ведь их создают благочестивые люди с чистыми намерениями. Вообще, в Израиле эти кольца сначала получили признание у преданных вере людей (раввинов и служителей храмов): на кольца наносили изречения и молитвы из древней священной книги израильтян Торы. Со временем кольца David вошли в светский обиход как харизматичный аксессуар. Когда я привожу кольцо покупательнице, то обязательно произношу пожелания, чтобы это кольцо приносило ей удачу, счастье и радость. Если кольцо отправляется в другой город, то это пожелание я пишу покупательнице в открытке к кольцу. Серебро само по себе волшебный металл, он впитывает в себя энергию, как магнит!

– У каждой компании есть своя некая миссия, цель: к чему она стремится и для чего делает свой продукт. Наверняка у вас она тоже есть.

– Да, конечно. Сейчас, чтобы приобрести что-то необычное и яркое, девушка должна выложить немалую сумму за бренд мировых ювелирных домов. Не у всех есть такая возможность – платить за имя. Наша миссия заключается в том, чтобы каждая девушка Казахстана, и не только, имела возможность хранить в своей шкатулке украшения, подходящие к каждому случаю в ее жизни и к каждому образу, в необычном, стильном, оригинальном дизайне по доступной цене. А также, чтобы ее кольцо было не просто украшением на пальце, но несло еще и успокоение. Напомню, что все кольца имеют эффект антистресса. А наша компания работает под девизом, который гласит: **«Не откладывай на завтра то, что можешь надеть сегодня!»**.

instagram: @lilit.jewelry

«Во всех культурах растения всегда играли сакральную роль»

***Наталья Маркова** рассказала журналу Teens and People о том, как «зеленый» бизнес стал делом всей ее жизни.*

MUAH @mad_beauty_zone

Наталья, скажите, так сильно любить растения, как любите их вы, может каждый? Или с этим нужно родиться? Почему вас так тянет к цветам, растениям, зелени?

– Не могу говорить за каждого, но конкретно в моем случае это гены. Вся моя семья занимается озеленением. До 25 лет меня вообще никак не привлекала эта деятельность. Я занималась совершенно другим делом, к примеру, работала в строительстве. А вот после 25 лет произошло переосмысление: я ушла с работы, попробовала поработать помощницей своей мамы, и уже в процессе работы у меня начала просыпаться любовь к цветам.
За собой заметила такую особенность: к растениям и цветам меня тянет выборочно, так же, как и к людям. Есть растения, которые я нежно люблю, а есть те, которые нравятся мне в меньшей степени, но при всем при этом я могу их использовать в озеленении, потому что они достаточно перспективные и неплохо себя ведут в тяжелых условиях.

– Расскажите, чем занимается ваша компания, на чем конкретно вы специализируетесь?

– Наша компания занимается внутренним озеленением. Мы работаем как с ресторанами и офисами, так и с частными заказчиками. Подход к каждому клиенту у нас индивидуальный. Сначала мы выезжаем на место, оцениваем условия: освещенность, влажность, температуру, расположение по отношению к частям света и многие другие факторы. После этого предоставляем клиенту список растений, которые будут жить в данных условиях. Этот список мы согласовываем с клиентом и только после этого приступаем к озеленению места. После сдачи объекта мы можем взять его на гарантийное или консультационное обслуживание, тем самым помогая людям сохранить ту красоту, которую создали.

– Вы всё выращиваете сами? Или же занимаетесь и привозом?

– Всё и сразу. Что-то мы растим из семян сами, что-то черенкуем, какой-то посадочный материал берем в зародыше в Европе и доращиваем его у себя. Редкие растения мы специально выискиваем и закупаем на голландских и бельгийских аукционах. Также сотрудничаем с несколькими алматинскими питомниками, которые специально для нас подготавливают редкий посадочный материал, адаптированный к местному климату.

– А какое интересное и редкое растение за последний год вы заказали на голландском аукционе?

– По заказу одного из любимых VIP-клиентов, который очень любит бонсаи, я больше месяца на аукционе искала бонсай Гинко билоба. Гинко билоба само по себе очень редкое, реликтовое дерево, а бонсай Гинко билоба – это эксклюзивный экземпляр. Я уже более 15 лет работаю с европейскими аукционами, но даже я была поражена и восхищена его красотой.

– Почему так важно озеленять жилые помещения, кофейни, офисы?

– В психологии и физиологии человека на генном уровне заложена потребность находиться среди живых растений. Это только в последнюю сотню лет мы загнали себя в квартиры. До этого человек постоянно находился на природе, поэтому эта зелень необходима нашему глазу.

Во всех культурах растения всегда играли сакральную роль – их обожествляли и им поклонялись. В наше время растения добавляют красок, улучшают настроение, сглаживают негатив. Поставив живое растение в самое неуютное и неприглядное помещение, можно кардинально поменять атмосферу и преобразить интерьер. Плюс к этому растения хорошо фильтруют воздух, избавляют от вредных запахов, создают дома уют и стиль.

– Какое озеленение сейчас самое востребованное?

– В связи с тем, что весь мир находился на самоизоляции, многие люди начали интересоваться кулинарией, готовкой. У нас стали востребованными растения не только красивые, но и полезные: лавровый лист, клубника, пряные травы.

Во время карантина у нас был нестандартный заказ: мы сделали на открытой террасе сад из пряных трав: тимьяна, розмарина, мяты, лаванды, орегано, манарды и лавра. Этот сад сейчас очень радует его хозяйку – помогает придать особый вкус привычным

Благодарим за предоставленную локацию Olivier Restaurant & Bar и управляющего Валерия Демидова

домашним блюдам и восхищает глаз своим цветением и красотой.

Ну и хитом этой весны по количеству заказов стал лавр благородный.

– А даете ли вы своим клиентам рекомендации по уходу за растениями?

– Обязательно! Более того, мы даем рекомендации и до покупки растения. Потому что все люди разные по темпераменту и живут в разных условиях. Мы стараемся подобрать такие растения, которые будут радовать человека и служить ему долгие годы. Также мы можем сами ухаживать за этими растениями, оградив вас от лишних хлопот.

– Наталья, кто работает в вашей команде? Как вы отбирали сотрудников?

– Как и в любой другой сфере деятельности, в работе с растениями самое главное – это профессионализм. У нас маленькая, но слаженная и давно работающая команда профессионалов. Также я привыкла, что люди, которые меня окружают, не только мастера своего дела, но и близки мне по духу и темпераменту. В рабочих моментах мы понимаем друг друга с полуслова и дружим годами.

– Как можно заказать у вас понравившиеся растения?

– Для начала зайдите на нашу страницу в Инстаграм и посмотрите, что есть у нас в наличии. Даже если вас ничего не впечатлит, свяжитесь со мной, и по возможности мы найдем именно то, что вам нужно.

instagram: @natflorakz
+7-702-800-99-69

Знать свои корни должен каждый человек

***Салтанат Тлеубаева** и **Алия Алмерекова** организовывают праздники в национальной тематике.*

Салтанат, как у вас возникла идея заняться организацией мероприятий?

– Идея возникла давно, изначально она появилась у моей коллеги Алии, она всегда хотела делать что-то для детей, приносить радость молодым мамам, чтобы наше предложение значительно облегчало жизнь и хлопоты новоиспеченных мамочек, чего мы и добились в тандеме.

– Вы беретесь за любое торжество, или у вас узкопрофильная деятельность?

– Изначально мы были нацелены на обряды: кыркынан шыгару, тусау кесу, сырга салу, а в ходе работы поняли, что можно и нужно, например, брать корпоративные заказы, проводить свадьбы, детские праздники под ключ с оформлением и шоу-программой.

– Вы наверняка можете сказать, как в наше время люди относятся к традициям. Часто ли соблюдаются обряды на праздниках?

– Традиции определяют наши корни, это очень важно. Для нас важен голос предков, мнение старших, ведь старики всегда с нетерпением ждут проведения старинных обрядов в кругу семьи. Быть во главе традиционного празднества – наивысшая награда нашим бабушкам и дедушкам, а для нас соблюдение традиций – хорошее напоминание о том, кто мы есть.

– У вас большая команда? Или вы всё делаете сами?

– Первые два года мы всё делали своими руками только вдвоем: пекли пряники, разливали мёд, таскали коробки и завязывали ленты, сейчас же мы это дело делегировали, оставив себе время для рождения новых проектов и идей, на чем и держится весь наш праздничный бизнес.

– Салтанат, расскажите о своем легендарном подарочном «боксе под ключ»: что он в себя включает и для чего он нужен.

– Обрядный бокс под ключ на проведение кыркынан шыгару, к примеру, содержит в себе мельхиоровую чашу, ложку с гравировкой, в простонародье кырык су, без чаши не обходится ни один обряд 40 дней, недавно выпущенные монеты, ножницы, махровое полотенце, булавку. Особое внимание уделяется подготовке комплиментов для гостей. Всё это необходимо для проведения обряда.

– Как часто и на какие праздники у вас заказывают бонбоньерки? И, опять же, это делается по желанию каждого клиента индивидуально? Как проходит работа?

– Чаще всего заказы идут на 40 дней – как мы себя зарекомендовали на этом поприще, так и пользуемся популярностью. До нас, стоит признать, во всем Казахстане никто не занимался обрядными праздниками именно в сборке под ключ, это и есть та самая «изюминка», с которой мы смело вошли на рынок. Каждая коробочка создается сугубо индивидуально под каждого клиента, под цвет праздника, под настрой заказчика, даже под погоду, под любой каприз, как говорится. Работа проходит, одним словом, С УДОВОЛЬСТВИЕМ! Мы создаем красоту, которой наслаждаются люди.

– В каких городах Казахстана к вам можно обратиться? Или у вас есть доставка?

– Мы работаем в 26 городах Казахстана по франшизе, доставок нет, так как наши отделения есть почти во всех регионах страны, что значительно облегчает оформление заказов для всех жителей. С филиалами у нас идентичные цены и ассортимент.

+7-702-111-21-92
@toy_box_agency

Sveta Kamalova Nail & Beauty Shop

Идеальный салон красоты существует – Sveta Kamalova Nail & Beauty Shop

Света, скажите, чего все-таки больше в работе «красивого» бизнеса: творчества или тяжелого физического труда?

– В этом бизнесе, конечно, больше творчества. Я, как руководитель, постоянно взаимодействую со своими сотрудниками, они мастера из разных отраслей – абсолютно все творческие люди. Они придумывают, изобретают свои лайфхаки, поэтому творчества и искусства в нашей студии больше. Мы делаем людей красивыми. Но, знаете, без тяжелого

труда в нашем бизнесе тоже не обойтись: руководить коллективом, в котором почти 30 человек, нелегко.

– Ваш салон красоты успешно занял свою нишу на рынке beauty-индустрии. Сложно ли было вам в самом начале: собрать команду, обзавестись постоянными клиентами, наладить сервис?

– Это сложно всегда, не только в самом начале. И в самом процессе работы сложно набрать команду. Сейчас индустрия красоты лидирует, но, несмотря на это, очень мало опытных мастеров в своем деле. Подбор кадров – всегда трудоёмкий процесс. В этом бизнесе я 10 лет. Локация у нас менялась три раза, по нынешнему адресу мы находимся уже третий год. Первый год здесь было непросто: новый бренд, новая локация, новая студия, люди должны привыкнуть, нужно уделить время каждому клиенту, и

к тому же сервис должен быть идеальным. Но мы со всем справились.

– Если говорить о мастерах, как часто удается проходить повышение квалификации, ведь beauty мир стремительно меняется?

– Наши мастера часто повышают свою квалификацию, потому что, вы правильно подметили, мир красоты стремительно меняется. Каждый месяц появляется что-то новое. За этим течением угнаться не так легко, но мы максимально стремимся к успеху, поэтому отправляем как можно чаще сотрудников за получением новых знаний.

– Какие виды услуг у вас?

– Студия красоты называется Sveta Kamalova Nail & Beauty Shop. Основное наше направление – это ногти. Но наша студия делится по зонам: nail, hair, barber зона (только для мужчин), зона бровей, шугаринга, ресниц и make up. В студии все направления делятся по зонам, и это очень удобно.

– В Алматы множество салонов, которые специализируются на тех же услугах, что и вы. В чем уникальность вашей студии? Есть ли свои индивидуальные особенности?

– Наша студия уникальна тем, что у нас хорошая локация, есть свой паркинг (что немаловажно). Также здесь светло и уютно. У нас люксовые материалы, есть собственная лаборатория стерилизации. В данный момент соблюдается дистанция между мастерами, поэтому наши клиенты могут быть спокойны за свое здоровье.

– Света, вы позиционируете себя как luxury студия. Многие могут сразу же подумать о заоблачных ценах на услуги. Так ли это?

– Да, мы себя позиционируем как лакшери, но цены у нас абсолютно приземленные. Учитывая наши расходы, тот материал, что мы используем, что наши мастера – настоящие профи, у нас очень приятные цены. Обязательно мы даем гарантии на нашу работу. На маникюр мы даем гарантию до пяти дней. Если за это время у клиента что-то произошло: к примеру, отколол-ся гель-лак, то в течение пяти дней он может всё переделать на бесплатной основе.

+7-701-779-99-09
instagram: @beauty_sk_

III МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ И КОСМЕТИКИ

CENTRAL ASIA
BEAUTY EXPO

3-4-5 СЕНТЯБРЯ

АЛМАТЫ, ВЦ «АТАКЕНТ»
ПАВИЛЬОНЫ 9В, 9С

ДЛЯ ДИСТРИБЬЮТОРОВ И ОПТОВИКОВ

- 200 участников из 20 стран мира
- Более 500 брендов
- Ведущие мировые производители
- Новинки рынка индустрии красоты

ДЛЯ САЛОННОГО БИЗНЕСА

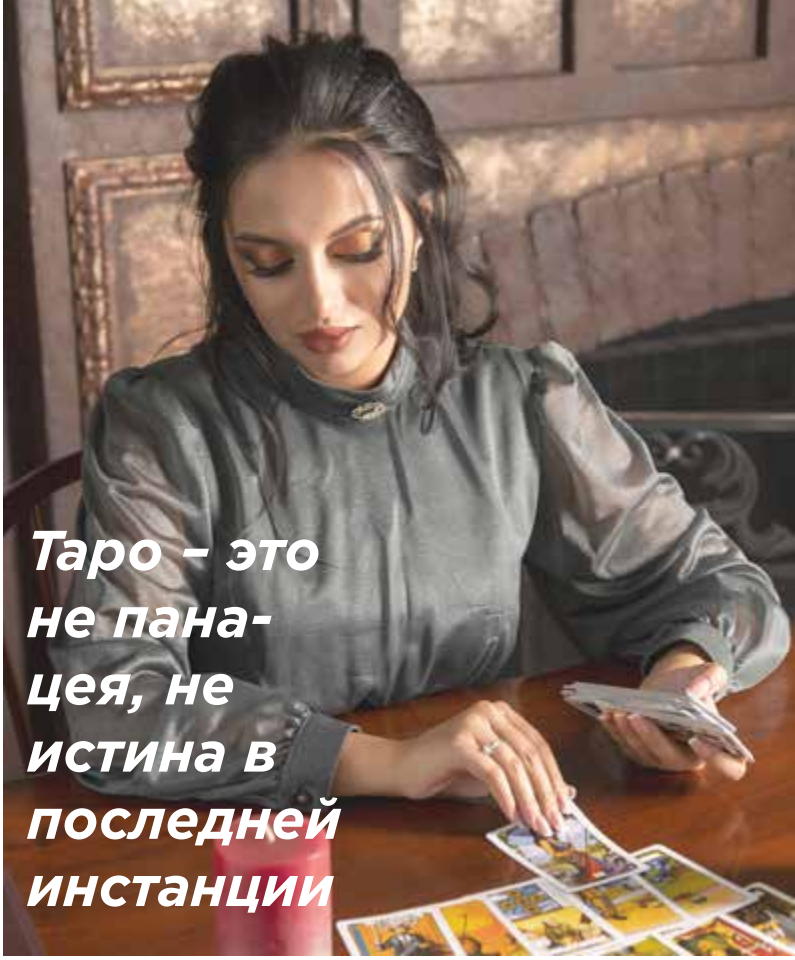
- Профессиональная программа все 3 дня выставки
- Семинары для руководителей салонного бизнеса
- Программы для косметологов
- Мастер классы для специалистов по всем направлениям салонного бизнеса

+7 707 950 11 12
+7 707 823 53 67

beautyexpo_kz
www.cabeauty.kz

Организатор:
NS EXPO

Таролог Луиза Солдатенко поделилась своими мыслями на тему пандемии, политики и своей деятельности.



Таро – это не панацея, не истина в последней инстанции

Луиза, откуда у вас появилась любовь к картам Таро? Помните тот момент, когда вы для себя решили: да, я буду заниматься именно этим, это мое?

– Заклинания, гадания на картах Таро, зелья, приметы завораживали меня с раннего детства. Я росла обычным ребенком, но уже с детского возраста присутствовала при обрядах, которые проводили моя мама и бабушка, ведь в нашей семье эти способности передаются по женской линии с давних времен. Мне всегда было интересно открывать для себя что-то новое и неизведанное, и я прекрасно понимала, чем буду заниматься в будущем.

– Говорят, что у людей, имеющих необычные способности, обязательно должен быть учитель. Правда ли это? Или чему-то можно научиться самостоятельно?

– Без врожденных способностей обойтись невозможно. Когда у человека есть магический потенциал, всё происходит произвольно: магию нужно не просто знать, ее нужно чувствовать всем своим естеством. В начале пути наставник нужен, многие спрашивают у меня, как его найти, и я всегда отвечаю: «Будьте в нужном состоянии, и учитель сам найдет вас». Правда жизни состоит в том, что многим нужны учителя магии, но далеко не всем, заметьте, нужны ученики.

– Луиза, давайте поговорим о ситуации в мире. Что вы думаете по этому поводу? Так должно было произойти?

– Если рассматривать вирус как вызов, то это лишь наш вызов самим себе. Для того чтобы осознать, что так больше жить нельзя – против души, в бесконечной гонке за вещами и достижениями, в потребительстве, засоряя планету. Лично в моей жизни благодаря вирусу стало больше искренности и желания рассказывать людям о том, как устроен мир, как эволюционирует сознание. Я

стала более счастливым человеком, наблюдая исцеление планеты и повышение осознанности окружающих людей. Думаю, что мир станет еще прекраснее. Особенно в том случае, если, выйдя из карантина, люди осознают нечто важное для себя, а главное – начнут применять это в жизни, действительно жить по-другому. Я это так вижу. Но в любом случае мир совершенен, я наблюдаю его таким. В жизни людей всё изменится самым чудесным образом, но только если они сами этого захотят. Одно могу сказать точно: жить безнаказанно против души больше не получится никогда! Это и станет определяющим фактором жизни в новом мире в результате соответствия самому себе, своей уникальной внутренней истине.

– Что нас ждет, когда всё утихнет? Люди будут другими? Мир поменяется?

– Пандемия и ее следствие – обрушение мировой экономики практически во всех сферах уже серьезно изменили и продолжат менять поведение людей, социальные нормы, культуру, экономику, политику, мощно и во многом сейчас непредсказуемо. Меня беспокоит психическое здоровье людей, так как я вижу сейчас тяжелые эмоциональные потрясения, впадение людей в глубокие депрессивные состояния.

– Как думаете, произойдет ли что-то подобное в будущем? Лет так через десять?

– Вирус стал настоящей бедой 2020 года. Во всем мире количество заболевших растет, это учение перед большой пандемией мы должны отработать действиями. Человечество, преодолев столь непростой период, неизбежно ожидает ряд существенных перемен. Прежде всего изменения наступят в социальной сфере, и они резко разделят общество. Не все смогут легко и безболезненно адаптироваться к новым реалиям, что грозит ростом хаоса в мире. Но плюсом этой ситуации можно считать резкий взлет духовности человечества.

– Насколько важны энергетические составляющие отдельных людей, общества в той же политике, бизнесе, просто в общении?

– Всем на свете движет энергия. Сила энергии человека – это топливо, уровень которого нужно поддерживать и повышать. Вся жизнь людей состоит в обмене энергией и информацией с окружающей средой. Человек, умеющий делать это лучше других, более гармонично вписывается в окружающий мир и получает больше материальных и духовных благ, счастья и здоровья. В угоду материальным благам, комфорту, власти люди приносят в жертву свое здоровье и благополучие, общаясь с людьми, которые им неприятны, а потом удивляются: откуда болезни?
Иногда приходится общаться с неприятным человеком, и после таких разговоров внезапно наступает слабость или апатия. Первое правило здесь: постараться остаться спокойным и вежливым – в таком случае энергетику очень сложно повредить. Если же дать втянуть себя в эмоциональный спор и стать энергетически беззащитным, ваша энергетика окажется уязвима. Особенно часто от таких ситуаций страдают люди со слабой энергетикой. Энергетику организма можно и нужно развивать и увеличивать, но делать это следует осторожно, не торопясь, желательно под руководством знающего человека или мастера.

+7-778-567-22-22
инстаграм @luiza_taro.kz

INSPIRING STAYS

ROYAL TULIP
LUXURY HOTELS
ALMATY

INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
050020 ALMATY OSPANOV STR., 401/2
TEL: +7 727 3000 100
FAX: +7 727 3000 111

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM