

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

ISSN 2523-4994

16+

Teens & people magazine

4 (29)
июль-август 2021

Юлия Шайн
стр. 118

Фахриддин Облокулов
Идеальный нос? Это ко мне!





Models: FM Model Management
@fm_topmodels
Style: Ella Key @ellakey_style
Wear: @mishelle_wear
Photo: Анна Набойченко
@an.naboichenko
Hair: @hairainur
Make-up: @anna_anissimova_beauty

Fashion Models
FM
MODEL MANAGEMENT



Enlight

Шоу цифровых технологий Enlight – один из самых интересных и ярких проектов в Казахстане. Цифровым шоу может сопровождаться детский праздник, клубная тусовка, частная вечеринка и различного рода официальные мероприятия – открытие компании, презентации, банкеты. Важное преимущество Enlight шоу в том, что все костюмы и постановки являются самостоятельной разработкой и не имеют аналогов. Вариантов представлений может быть безграничное количество. Enlight шоу предлагает программы, исходя из тематики вечеринки, чтобы ваш праздник получился абсолютно уникальным. Световые программируемые костюмы, артисты на ходулях, фрик-шоу и самые разные световые спецэффекты, разработанные создателем шоу Тимуром Ережеповым, не оставят равнодушными вас и ваших гостей, погружая зрителей в волшебную атмосферу праздника и зрелищности.

www.enlight.kz
инстаграм: @enlight.show

► OVER THE NUMBER WORKED

EDITORIAL STAFF

Chief Editor
Chief editor assistants

Alexandr Grebennikov
Aset Isabaev
Dmitry Andreev

Production editor
Editor
Art Director
Copy editor

Vitaly Kirsanov
Inna Shefer
Valeriya Maximenko
Irina Dmitrova

Photographer

Vitaly Kirsanov

PR-manager

Marina Butrym

ADVESTING

Sales Managers

Mariyam Issaeva

Advertising executives

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Batyrzhan Rymbayev

PEOPLE AWARDS

Producer

Dilya Sharafutdinova

Managers

Vladimir Sesselkin
Rufina Mussayeva
Mansur Feda

► НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Ассистенты главного редактора

Александр Гребенников
Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Выпускающий редактор
Редактор
Арт-директор
Корректор

Виталий Кирсанов
Инна Шефер
Валерия Максименко
Ирина Дмитрива

Фотограф

Виталий Кирсанов

PR-менеджер

Марина Бутрым

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

Менеджеры по работе с клиентами

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Батыржан Рымбаев

PEOPLE AWARDS

Продюсер

Диля Шарафутдинова

Менеджеры

Владимир Сеселкин
Руфина Мусаева
Мансур Феда

Отдел распространения и PR

+7-702-498-78-84

pr@tpeople.kz

Рекламная служба

+7-727-339-89-86

marketing@tpeople.kz

Журнал «Teens and People» № 4 (29) июль-август 2021 г.
Периодичность 1 раз в два месяца.

Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.

Собственник/издатель: ИП А-Press Гребенников А.Н.
Свидетельство о постановке на учет журнала «Teens and People» № 16030-Ж, от 09.06.16 г., №КЗ54ВРУ00030776, от 30.12.20 г. Зарегистрированный тираж 5000 экз.

Территория распространения:

г. Алматы, Республика Казахстан.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94. +7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

www.tpeople.online

Отпечатано в типографии:

ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно.

Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. По вопросам и претензиям:

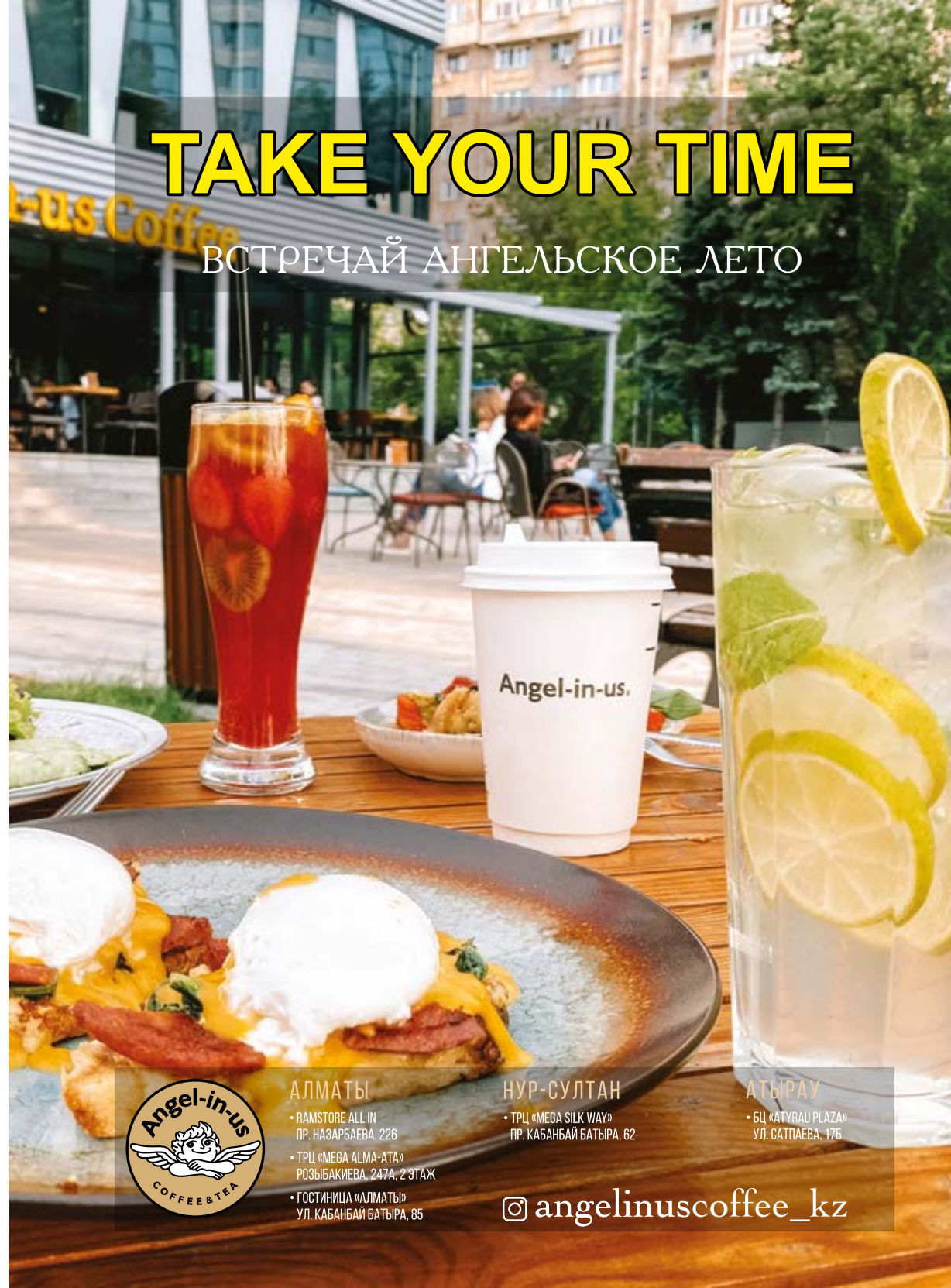
director@tpeople.kz

+7-727-339-89-85 **www.tpeople.online**



TAKE YOUR TIME

ВСТРЕЧАЙ АНГЕЛЬСКОЕ ЛЕТО



АЛМАТЫ

• RAMSTORE ALL IN
ПР. НАЗАРБАЕВА, 226

• ТРЦ «MEGA ALMA-ATA»
РОЗЫБАКИЕВА, 247А, 2 ЭТАЖ

• ГОСТИНИЦА «АЛМАТЫ»
УЛ. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 85

НУР-СУЛТАН

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

АТЫРАУ

• БЦ «ATYRAU PLAZA»
УЛ. САТПАЕВА, 17Б

@angelinuscoffee_kz



Идеальный нос? Легко!

Статистика говорит, что пластика носа занимает второе место по популярности в мире. Опережает ее только коррекция груди. Это неудивительно: нос может не только не устраивать своей формой, но и травмироваться. Кроме того, ринопластика может выполняться и по рекомендациям отоларинголога, если возникают серьезные проблемы с дыханием.

Фахриддин Облокулов –
пластический хирург

Фахриддин, вы специализируетесь на операциях по ринопластике. Где вы обучались?

– В 1994 году я окончил Самаркандский медицинский институт по специальности «Отоларинголог (ЛОР)». Позднее окончил отделение хирургии и с тех пор занимаюсь ринопластикой. Обучался и повышал свои навыки в Киеве, Санкт-Петербурге, Одессе, Стамбуле.

– Исправление дефектов носа – это ринопластика. А что такое септопластика и риносептопластика?

– Септопластика – это исправление носовой перегородки. При септопластике мы не удаляем хрящевую перегородку, а исправляем ее дефекты, одновременно проводим лазерную коррекцию

носовых раковин, чтобы в дальнейшем пациент хорошо дышал. А ринопластика – это изменение наружной формы носа совместно с септопластикой. Во время ринопластики, например, убирается горбинка, меняется форма кончика носа, ноздрей и многое другое.

– К вам часто обращаются за эстетической ринопластикой, когда дефектов носа нет, но пациент хочет улучшить его внешний вид?

– Раньше я чаще делал функциональную ринопластику, когда исправляются дефекты перегородки носа и заодно делается ринопластика. А в последнее время половина моих пациентов обращаются за эстетической ринопластикой. Ведь в современном мире все хотят выглядеть красиво, но никакие косметические манипуляции не

могут исправить форму носа. В этом случае поможет только эстетическая ринопластика.

– Какие виды эстетической ринопластики наиболее популярны?

– Ко мне всё чаще обращаются с целью передумать азиатскую форму носа на европейскую, так как по современным стандартам красоты европейский нос считается более изящным.

– Расскажите, в чем отличие азиатского носа и каковы его особенности.

– Для азиатского носа характерна низкая спинка носа, которая делает его «невысоким», широкие крылья носа, которые делают нос широким в нижней части. В отличие от кавказского носа, где нужно убрать «лишнее», в азиатский нос нужно необходимое добавить.



– **Насколько трудно переделать азиатский нос на европейский?**

– Когда нужно переделать генетику, это всегда трудности. При ринопластике азиатского носа требуется поднять переносицу. Иногда спинку носа приходится нарастить на 3–4 миллиметра, увеличить длину носа, изменить кончик, сузить его форму, уменьшить крылья носа. Вот тогда получается европейский носик. Самое главное – чтобы в результате ринопластики нос смотрелся гармонично, поскольку это важная

часть лица, и его нельзя рассматривать в отдельности, всё должно быть пропорционально.

– **Перед операцией по ринопластике требуется специальная подготовка?**

– В первую очередь необходима консультация, во время которой мы обсуждаем, что нужно изменять, а что нет. Выясняем наличие заболеваний ЛОР-органов. Некоторые из таких заболеваний можно устранить во время операции. Также проводится обычный

сбор анализов, как перед любым оперативным вмешательством.

– **Очень многих отпугивает от ринопластики вопрос болезненности операции. Насколько это больно? И сохраняются ли болевые ощущения после операции?**

– Не стоит бояться, потому что это недолгая операция. В современной ринопластике не используется долото-молоток, как раньше. Сейчас мы используем специальный французский аппарат, который имеет много насадок, он сам режет и шлифует. Отсутствие боли и снижение риска кровотечений – основные преимущества данного аппарата. После операции не бывает сильных отеков, а незначительный дискомфорт сохраняется один-два дня.

– **Какой вид наркоза применяется при операции по ринопластике?**

– Наркоз применяется общий. Уже через 15



минут после операции пациент просыпается и разговаривает со мной.

– **Как долго и с какими особенностями проходит реабилитация?**

– Пациент может пойти домой уже на следующий день после ринопластики. На 12-й день снимаются швы и пластиковая шина.

“...по истечении года пациенты присылают мне свои фото, и даже я не всегда узнаю лица...”

Главное условие для реабилитации – проводить ежедневные обработки носа и много ходить пешком. Ходьба способствует спаду отеков и снижает риск возникновения осложнений.

– *Сколько необходимо времени для того, чтобы пациент увидел окончательный результат после операции?*

– Первые результаты можно заметить уже через 10–14 дней, но окончательный эффект оценивается только через 6–12 месяцев. Это связано с особыми свойствами восстановительного периода. По истечении года пациенты присылают мне свои фото, и даже я не всегда узнаю лица, потому что ринопластика меняет весь облик человека. Каждый мой пациент имеет свой идентификационный номер, по которому я могу найти у себя его фотоснимок до операции. Результат на самом деле ошеломляющий. Люди меняются не только внешне, они и внутренне становятся более уверенными и раскрепощенными.

– *Существуют ли противопоказания, при которых вы не возьметесь проводить пластику носа?*



"Все женщины выглядят молодо, многие соблюдают правильное питание и занимаются спортом"

– Операция противопоказана при повышенной температуре, простудных заболеваниях, при заболеваниях сердца, крови, острой почечной недостаточности.

– *Какие существуют ограничения по возрасту пациента?*

– Ринопластика проводится от 18 до 70 лет. Нельзя проводить операцию до 18 лет, потому что происходит рост



костных и хрящевых тканей и в дальнейшем может возникнуть асимметрия. Самому старшему моему пациенту 69 лет. В моей практике были пациенты старше 60 лет, которые приезжали на операцию из Америки и многих других стран, и

все они прекрасно себя чувствуют.

– *Вы оперируете только в Ташкенте или к вам на операцию можно попасть и в других городах и странах?*

– Я родом из Ташкента, здесь проживаю, и

поэтому основная моя деятельность именно в Ташкенте. Три-четыре раза в год я приезжаю в Алматы на две недели, где за этот период проведу около 40 операций.

– *Многие люди знают вас в Алматы. Вам нравится этот город?*

– Я часто приезжаю в Алматы. Здесь у меня много друзей, благодарных пациентов, которые приглашают меня в гости. Нравится «Медео» и другие достопримечательности мегаполиса, прекрасная казахская кухня. Я очень удивляюсь многонациональности Алматы, здесь люди очень дружные и доброжелательные. Все женщины выглядят молодо, многие соблюдают правильное питание и занимаются спортом. Я бы сказал, что Алматы – это город красоты, куда всегда хочется вернуться.

инстаграм:
[@doctor_fahriddin](#)
[@doctor.fahriddin](#)

Косметика востребована всегда

*Гульнара Суингарина –
элитный старший дирек-
тор компании Mary Kay
Казахстан.*

*Компания Mary Kay предла-
гает продукцию, которая
заслуженно славится своим
высоким качеством. Косме-
тические средства создают
ее репутацию, поэтому
компания уделяет особое
внимание безопасности
продукции.*

Гульнара, вы
потрясающе
выглядите! Это всё
благодаря косметике
вашей компании? Как
давно вы с Mary Kay?

– Одним из ключевых моментов того, как я выгляжу, является правильный и качественный системный уход за кожей бренда Mary Kay. Про косметику Mary Kay я узнала в 1998 году, когда консультант стала демонстрировать ее моей коллеге по работе, не обращая на меня никакого внимания. Видимо, я не вызвала у нее интерес, так как была молоденькой и

неплатежеспособной. Но всё же я сама выпросила продать мне губную помаду и тональный крем. Я всегда помню этот момент и для себя четко уяснила: никогда не суди о клиенте по возрасту или социальному статусу, и относиться к каждому с должным вниманием. В 2000 году на страничке журнала Cosmopolitan я наткнулась на статью и фото, где стояла ухоженная красивая девушка рядом с розовым «Мерседесом». Наверное, уже поздно, и я не успела, подумала я. Но в 2002 году мне предложили стать консультантом и заключить договор с компанией Mary Kay. И в этом году 19 лет как я в компании. Теперь я знаю, что никогда не поздно начать бизнес с Mary Kay, потому что он проверен временем.

– С чего начинался ваш путь построения бизнеса с Mary Kay?

– С поиска клиентов. Мне нужно было создать большую клиентскую базу. Научиться профессионально обслуживать клиентов, так как свой навык продаж я передаю



своим бизнес-партнерам. Невозможно построить доходный бизнес, если нет клиентской базы и, соответственно, стать директором. Всё взаимосвязано. Основа любого бизнеса – продажи.

– Представляли ли вы в самом начале, что сможете добиться больших успехов?

– Как в каждом средне-статистическом человеке во мне заговорили двое: оптимист и пессимист. У многих пессимист побеждает, загнав внутреннего оптимиста в угол и добив его своими «убеждениями». Видимо, я очень хотела перемен. Узнав, какие возможности предоставляет компания, я не могла уснуть. Мои мечты вызвали во мне столько эмоций, я настолько вдохновилась собственными грезами, что не видела никаких препятствий. Конечно, я и представить не могла, какой успех меня ждет, но я действовала по ежедневному плану. Перемены всегда приходят к тому, кто ждет, верит и действует.

– Вы имели возможность поехать в США на фабрику, где производится косметика. Увидели всё своими глазами. Изменилось ли после этого ваше

представление о производстве и качестве косметических средств компании Mary Kay?

– Скорее я еще раз убедилась в правильном выборе и надежности продукции компании. Увидеть собственными глазами производство косметики, вплоть до того, как ее упаковывают и отправляют на склады, было ценно для меня.

– Существуют ли какие-то бонусы, подарки? Что именно вы получали от компании в качестве поощрения?

– Наверно, нет такого консультанта или директора, который не мечтал бы стать национальным директором и получить розовый «Мерседес». Наверняка вы видели эти автомобили на улицах Алматы и других городов. Компания щедро вознаграждает консультантов в любом статусе. Бриллиантовые шмели, например, можно получить за выполненные условия по продажам.

Участвуя в автопрограмме, можно стать обладателем корпоративного авто от компании. У меня пока два автомобиля: Peugeot-206 и Chevrolet Cruze. Сейчас новая цель – Hyundai Elantra. Также предлагаются ежегодные



путешествия директоров с супругами в разные страны мира, ежегодные поездки на семинар в Даллас. Компания щедра, и каждый здесь может получить заслуженный подарок.

– Расскажите о качестве косметических средств вашей компании.

– Косметика Mary Kay относится к категории косметики Masstige, и сравнивать ее по качеству

стоит только с косметикой класса Prestige. Кстати, качество ее на высоком уровне, а цена более чем привлекательная, так как у компании свои заводы. И даже есть на 100% натуральная ух-

одовая линейка со знаком Cosmos.

– Как вы считаете, в чем преимущество Mary Kay, и почему именно с этой компанией множество женщин в Казахстане смогли стать успешными и независимыми?

– Косметика будет востребована постоянно, потому что женщины всегда

к нам с обращением, чтобы мы оставались дома. Пандемия, словно лакмус, выявила, у кого какие ценности в жизни.

– Многие женщины испытывают страх, неуверенность в своих силах. Какая поддержка оказывается тем, кто испытывает трудности, тем, кто в начале пути?

– Да, страх неудачи и неизвестности останавли-

– Как вы думаете, каждая женщина сможет работать в Mary Kay, или для этого необходимы определенные данные?

– Никаких четких границ для женщин не существует. Внешность, социальный статус или образование не имеют значения. Компания Mary Kay предлагает пройти обучение в Университете Mary Kay, но это по желанию.

"Получиться может у того, кто сильно желает победы"

хотят быть красивыми. А качественная и результативная косметика вне конкуренции. И, знаете, самое ценное в Mary Kay – это забота о людях. В апреле прошлого года, когда закрыли всех на карантин, компания оказала директорам и консультантам мощную психологическую поддержку в виде тренингов. Проводили онлайн обучение о том, как работать в новых условиях. Руководители Mary Kay из Казахстана и Далласа выходили

вайт многих. Получиться может у того, кто сильно желает победы. И здесь компания окажет мощную поддержку, проводя обучающие курсы разных форматов, семинары и тренинги, поощряя подарками и признанием. Вышестоящий директор делится опытом и обучает консультантов на практике, ведь, он, как никто другой, заинтересован в росте дохода своего консультанта.

Вы не представляете, как меняются женщины через какое-то время. Как они расцветают, становятся привлекательными, ухоженными, успешными и самодостаточными леди, растут в личностном плане. Из бутона каждая превращается в красивую розу. Любая женщина должна быть счастливой.

инстаграм:
@gulnarass_marykay
+7-701-770-01-91



ИЛЛЮЗИЯ

Alex Majestic – иллюзионист, обладатель медали Merlin, член американской ассоциации Иллюзионистов (IMS) и международной федерации магических сообществ (FISM). Победитель и участник международных фестивалей иллюзионистов.

Иллюзионист – очень необычная профессия. Когда вы решили, что хотите удивлять людей?

– Фокусы увлекли меня еще в 13 лет, когда я увидел по телевидению шоу Дэвида Копперфильда. Но желание по-настоящему удивить кого-то появилось после того, как

я увидел книгу о фокусах в магазине. Примерно через месяц я стал показывать фокусы одноклассникам и стал популярным у себя в школе. Осознание того, что это

моя профессия, появилось тогда, когда я начал зарабатывать неплохие деньги на демонстрации фокусов, это было на первом курсе университета. Уже на третьем курсе я бросил учебу, чтобы полностью погрузиться в профессию иллюзиониста. С момента, как я выучил свой первый фокус, прошло около 20 лет.

– Правда ли, что каждый иллюзионист держит в секрете свои фокусы и не посвящает в них даже учеников? Как же тогда можно обучиться этому завораживающему мастерству?

– Всё искусство фокусов держится на тайне, если раскрывать секреты фокусов, то исчезнет и волшебство. Но нужно понимать, что есть несколько типов людей: одни хотят узнать секрет ради своего любопытства, а другие хотят научиться делать невероятные вещи. Вот для последних существуют школы фокусов, магические магазины,



клубы фокусников. Кстати, клуб фокусников есть даже в Казахстане. Тем более на YouTube, Instagram и TikTok сейчас очень много контента на фокусную тематику и есть даже обучения.

– Ваше шоу Majestic завоевывает необыкновенное внимание на различных мероприятиях, в том числе и на детских праздниках. Вам интереснее работать перед взрослой публикой, или дети

более благодарная аудитория?

– Мне интересно работать со зрителем любого возраста, чаще всего это, конечно, взрослый контингент, но и для детей я иногда выступаю. Больше всего нравится наблюдать, как у скептиков, которые видят мои фокусы, «ломается» голова. Такие люди обычно не любят, когда их удивляют, но потом сами просят еще. По-настоящему классный зритель – это современный эмоционально раскрепощенный и жизнерадостный человек, выдающий потрясающие эмоции от удивления. Вот ради таких моментов я занимаюсь этим искусством.

– Алексей, у вас и вашей команды огромное количество завораживающих номеров, в том числе с исчезновениями человека. Какой из них больше всего поражает публику?

– Сейчас очень популярен ментализм – это разновидность фокусов



с чтением мыслей человека или внушением человеку определенных мыслей. Самое сильное воздействие на людей производят эффекты, когда я отгадываю их личную информацию: имена близких друзей или количество денег

на банковской карте. А когда я работаю со своей командой на сцене, то там творится настоящий магический блокбастер, это уже производит немного другой эффект. Зрителям взрывает мозг летающий человек или передвигающаяся по-

ловинка ассистентки на сцене.

– Фокусы – это не только интересно, но и весело. Всегда ли люди положительно реагируют на ваши выступления, или бывают казусные моменты, когда зритель не понимает юмора?

– Бывают разные зрители. За все время, что я занимаюсь фокусами, я уже научился находить подход практически к любому человеку. Благодаря своему опыту у меня есть свой радар, и я знаю, кого можно вызвать на сцену: кому из зрителей можно показать фокус, а кому нет и над кем лучше подшутить в определенный момент.

– Как часто приходиться придумывать новые номера, для того чтобы удержать интерес аудитории? И откуда берете идеи?

– Если заниматься фокусами профессионально, то это постоянная работа над новыми идеями, репетиции, брэйнштор-

мы («мозговые штурмы», – Ред.) с коллегами, процесс придумывания и поиска интересных трюков. Фокусы тем и сложны, что второй раз так же сильно удивить человека одним и тем же фокусом не получится. Поэтому обновляю репертуар постоянно.

– Пользуетесь ли вы своим талантом в обычной жизни: разыгрываете друзей, знакомых?

– В обычной жизни это очень помогает разрешить различные ситуации. Расположить к себе человека, показав ему фокус, и решить некоторые вопросы даже с государственными службами.

– Член Международной федерации магических сообществ – звучит очень волшебно и рисует в голове картинку из фильма о Гарри Поттере. Чего необходимо добиться иллюзионисту, чтобы попасть в эту федерацию?

– В мире есть множество магических сообществ, са-

мая крупная FISM – Международная федерация магических сообществ. Также ежегодно проходит множество международных форумов и фестивалей для иллюзионистов. Чтобы попасть в любой из клубов фокусников, нужно доказать, что ты иллюзионист, показать трюк или придумать собственный эффект.

– За что выдается медаль Merlin, обладателем которой вы являетесь?

– В 2019 году проходил Международный фестиваль иллюзионистов, на котором я занял первое место, за это вручили медаль Мерлина и подарили членство в одном из магических клубов Америки. Кроме того, я ежегодно летаю на различные конкурсы и выставки для повышения мастерства, обмена опытом и просто ради общения с друзьями и коллегами.

www.majesticmagic.com
инстаграм:
[@majesticalex](https://www.instagram.com/majesticalex)

Мужчина = Женщина

Гендерная психология – совсем новое научное направление, которое лишь начинает заявлять о себе как о самостоятельной области психологического знания.

Алия Акжанова – психолог-консультант в направлении гендерной психологии, системный коуч.

Алия, как вы пришли к своей деятельности и как давно практикуете психологию?

– Свое первое образование я получила в области юриспруденции, и моя работа была связана с тем, чтобы проводить консультации. Человек, взаимодействуя с другими людьми, уже является в той или иной степени психологом. Я решила переучиться, получила второе образование в сфере психологии. Я психолог-консультант-коуч, больше года веду частную практику в направлении гендерной психологии. Это раздел психологии, изучающий характеристики гендерной идентичности личности, детерминирующий социальное поведение людей в зависимости от их половой принадлежности.

– В каких ситуациях вы оказываете помощь?

– Психолог – прежде всего специалист широкого профиля, к которому обращаются мужчины, женщины, дети или подростки,

были вовремя разрешены, обрести психологическую зрелость. Психологическая помощь – эта работа 50/50, мы оба должны приложить усилия: как психолог, так и клиент. Психологическая помощь дает человеку возмож-



которым нужна психологическая консультация, помощь или психологическая поддержка при возникновении тех или иных сложных жизненных ситуаций. Я оказываю помощь в улучшении качества нашей жизни. Помогаю решить задачи, которые не

ность понять для себя, что является проблемой, а что нет.

– Каковы основные отличия мужской и женской психологии?

– В результате некоторых исследований были

выявлены психологические отличия женской и мужской психологии. Так уж устроено, что мужчины и женщины различны по своей природе. И в психологическом плане отличия между мужчиной и женщиной обусловлены разным мировосприятием, отличиями гормонального фона и мозговой активностью. Отпечаток накладывают также социально-экономические факторы. К ним относятся правила поведения, социальные роли, принятые в обществе. Это может стать причиной ссор в процессе взаимоотношений. Эмоциональность женщин, их способность проявлять свои чувства повышают их стрессоустойчивость. Выплеснув свои негативные эмоции, женщина успокаивается. Мужчина же не склонен рассказывать о своих переживаниях окружающим, считая это проявлением слабости и тщательно скрывая под маской благополучия эмоции.

– **Когда человеку нужна консультация психолога?**

– Если человек не может справиться с какими-то жизненными ситуациями, не может понять причину своих неудач и потерь, не понимает, что ему теперь делать, то это повод обратиться к психологу. Иногда клиент не готов к переменам в жизни, к новым ролям, тогда психолог может помочь эти новые роли освоить. В первую очередь, психолог работает с психически здоровыми людьми и занимается консультированием, когда ваша жизнь перестает вам нравиться. Человеческая психика сложна и непредсказуема. Она требует очень бережного к себе отношения. Поэтому следует понимать, что чем дольше человек остается один на один со своими проблемами, тем серьезнее будут последствия.

– **Что такое психологическое консультирование?**

– Консультация – это не просто предоставление советов или вынесение суждений, но и помощь клиенту в понимании и осознании причин имеющихся проблем, а также в определении потенциальных путей их решения. Консультирование фокусируется на глубоком анализе проблемы, пока клиент не осознает ее причины и механизмы возникновения, а затем не преодолит свои трудности, самостоятельно выбрав пути решения.

– **Чем психологическая консультация онлайн отличается от очной консультации?**

– Психологическая помощь и поддержка онлайн имеет ряд преимуществ. Главное преимущество не в том, что вы не тратите время на поездку в офис, а в знакомой и комфортной для вас обстановке. Как правило, такие встречи более продуктивны. Также вы имеете возможность получить качественную психологическую помощь



независимо от вашего географического положения.

– **Жизнь современного человека заключается в погоне за жизненными благами, и стресс становится ее частью. Как избежать эмоционального выгорания и эффективно бороться со стрессами?**

– Чтобы избежать выгорания, необходимо анализировать и устранять источники стресса, высыпаться. Чаще вызывайте позитивные эмоции, позволяйте себе расслабляться, смотреть любимые фильмы, ходить по магазинам, общаться с

друзьями, посещать бассейны или спа-салоны.

– **Как вы считаете, гендерные стереотипы меняются в Казахстане?**

– С момента обретения независимости правительство Казахстана предпринимает значительные меры в борьбе с гендерными предрасудками в обществе и с гендерным неравенством в целом. Но всё еще можно наблюдать гендерные стереотипы из прошлого. Например, женщина должна заботиться о семье и детях, а строительство карьеры – это удел мужчин. Однако с

каждым годом такие стереотипы слабеют, границы исключительно «женских» и «мужских» качеств постепенно стираются. Мягкость, заботливость и нежность, равно как и решительность, настойчивость и амбициозность могут присутствовать абсолютно в любом человеке, и это не зависит от гендерной принадлежности. Как бы то ни было, все мы живем во власти стереотипов, и жизнь дает нам возможность их разрушить.

+7-771-072-16-32
инстаграм:
@aliyaabaevna.psiholog



Современные картины для интерьера

Настенными изображениями декорировали жилище всегда. Картинами считают авторские работы. Художники привносят в творение свое чувство внутреннего видения, мироощущения. Именно это стало причиной того, что существует множество стилей и направлений в искусстве. Если творчество созвучно с натурой человека, он сможет органично вписать авторские полотна в интерьер. Для этого необходимо понимать и чувствовать живопись или обратиться за помощью к специалисту.

Асем Сулейменова – коммерческий художник.

Асем, вы художник, расскажите немного о себе.

– Я коммерческий худож-

ник, работаю на заказ. Мне 29 лет, родом я из Уральска, на данный момент живу в Алматы. Есть любимый муж и сыночек. Мой четырехлетний сын

также любит рисовать и участвует в различных детских конкурсах. У меня своя мастерская, где я творю красоту, наслаждаясь процессом.

– Как у вас возникло решение стать художником? Где вы учились?

– На это решение повлияла моя мама, когда уговорила пойти в детскую художественную школу. Именно там пришло понимание, чем я хочу заниматься в жизни. После окончания школы я поступила на грант в университет искусств «Шабьт» в Нур-Султане.

– Как вы считаете, необходимо ли профессиональное образование, чтобы художник мог добиться больших результатов?

– Я считаю, что, кем бы ты ни хотел стать в жизни, самое главное – иметь огромное желание! А образование – лишь первая ступень для достижения поставленных целей. Но лично для меня образование сыграло важную роль в становлении художником, за что я выражаю огромную благодарность своим преподавателям!

– Вы специализируетесь на интерьерных картинах. Что это



за картины, чем они отличаются от других? Расскажите подробнее.

– Интерьерные абстракции чаще всего не имеют смысловой нагрузки. Они больше придают настроение комнате и являются продолжением стилиевой задумки дизайнера. Современный дизайн интерьеров мне нравится многообразием стилей.

Для каждого стиля мы находим ту картину, которая сможет придать индивидуальность интерьеру, создавая особую атмосферу и гармонируя с другими элементами декора. Картины могут быть ярким акцентом в спокойном интерьере и, наоборот, не вызывать к себе особого внимания и быть легким дополнением в дизайне.

– Интерьерные картины способны украсить даже самое скучное помещение. А можно ли картинами испортить интерьер?

– Да, конечно! Правильно подобранный рисунок, цветовая гамма и даже размер холста имеют значение. Поэтому мы всегда тщательно прорабатываем все нюансы с клиентами.

– У вас большое количество заказов со всего Казахстана. Как происходит подбор картины для интерьера в других городах?

– Всё делается в онлайн режиме. Чаще всего заказчик не знает, чего хочет. В таких случаях мы просим выслать нам фото своего интерьера в разных ракур-



сах или же дизайн-проект. Далее создаем подборку из 10–15 картин, а когда заказчик определится с выбором, приступаем к работе. По завершении работа утверждается заказчиком, надежно упаковывается и отправляется ему через курьерские службы.

– **Сколько времени вы тратите на одну работу?**

– Это зависит от сложности рисунка и размера холста, в среднем 5–6 дней.

– **Как вы настраиваетесь на работу?**

Бывают ли ситуации, когда нет свежих идей? Откуда черпаете вдохновение?

– Я, хоть и творческая личность, но по натуре трудоголик. Очень ответственно отношусь к своей работе и стараюсь, чтобы мое эмоциональное состояние никак не отражалось на заказах. Заниматься поиском свежих идей и писать именно то, что я хочу, удается изредка, потому что заказы занимают большую часть моего времени.

– **Что больше всего нравится писать?**

– Глаза людей, животных или птиц. Мне нравится как сам процесс, так и результат. Придавать картине настроение, характер, глубину. Помню, в 16 лет я нарисовала цветными карандашами глаз Джейкоба из кинофильма «Сумерки», в котором было отражение Беллы. Для меня тогда это было шедевральным рисунком.

– **Какими из современных техник живописи вы владеете? Какие нравятся больше всего?**

– Fluid art (жидкий акрил), resin art (эпоксидная



смола), ink art (алкогольные чернила) – все эти техники мне очень нравятся! Применяя их, я уже работала и работаю, экспериментирую, даже смешиваю между собой. В этих техниках никогда точно не знаешь, что получишь в итоге, и это дает особое чувство азарта. Их не изучают в вузах, а на видеоуроках всё кажется легким и простым. Но на самом деле много разных тонкостей.

– **Какой самый необычный заказ вы выполняли?**

– Картина, размером 150x200 см с изображением головы льва с большими, притягивающими своей пронзительностью глазами, развевающейся гривой, декорированная золотой поталью. Я была так вовлечена в процесс ее создания, что выполнила работу за 4–5 часов.

– **Вы пишете картины только в единственных экземплярах для частных заказчиков?**

– Не только. Совместно с компанией, продающей краски, участвовала в тендере, предоставленном

компанией BI GROUP, на 120 картин. Моя картина прошла конкурс, и мы выиграли тендер. На сегодняшний день это самый крупный заказ.

– **Какие планы у вас на будущее?**

– Два-три года назад, находясь в декретном отпуске и расписывая ночами джинсовки, я мечтала о своей мастерской. Сейчас она у меня есть! Когда мечты сбываются, это вдохновляет на еще большие действия. Сегодня я мечтаю о собственной галерее, шоу-руме интерьерных картин, выставках за рубежом, знакомствах с известными художниками современности. И, конечно же, найти свой собственный стиль.

– **Где можно посмотреть ваши работы?**

– В студии не так много картин, потому что я работаю на заказ, и они у меня не задерживаются.

Больше моих работ у меня в Instagram @asem_art_kz

ОБ ИНВЕСТИЦИЯХ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Узнать больше об
инвестициях ↓↓↓



Дмитрий Казанцев

Эксперт по налогам и финансам, инвестор-практик.



BEAUTY

COLOR

Колористика в современном парикмахерском искусстве занимает важное место. Эта наука о правильном моделировании цвета волос является очень востребованной в искушенном обществе, причем совершенствовать свой имидж путем изменения цвета и стиля прически в наши дни хотят не только женщины и мужчины, но и дети.

Оксана Савельева – парикмахер-стилист, колорист, технолог Constant Delight, участник международных чемпионатов красоты и чемпионата мира в Париже, свадебный стилист.

Оксана, вы известный парикмахер-стилист. Как давно вы в индустрии красоты?

– В индустрии красоты я уже 11 лет. И всегда безумно любила и люблю свою работу.

– Имея 11-летний опыт, вы продолжаете обучаться. Того багажа знаний и умений, который уже есть, недостаточно?

– Век живи – век учись. В нашей профессии невозможно стоять на месте, тем более такой, как я. За эти годы я освоила много направлений, работаю с мужчинами, женщинами и детьми. Всегда есть над чем потрудиться. Делая стрижку, хочется подчеркнуть ее окрашиванием, кудрявые волосы выпрямить, прямые завить.

А невесты заслуживают особого внимания в торжественный для них день. Прически, укладки, стрижки, окрашивания требуют постоянных вложений средств и новых знаний.

– У вас много наград в различных конкурсах. Какая из них самая ценная?

– Они все мне дороги. Каждый кубок – это выход на сцену, волнение, переживания, но, прежде всего, огромный труд.

– Вы принимали участие в чемпионате мира в Париже, а также в других чемпионатах. Как это повлияло на вашу жизнь?

– Чемпионат мира в Париже за команду Казахстана дал мне огромный опыт. А также

знакомство с людьми, общение с которыми мне интересно. Сказать, что это изменило жизнь, нет. Только лишний раз доказала себе, что я могу. А вот международные чемпионаты перевернули мою жизнь. Всё началось с участия во главе с тренером Николаем Исак в международном чемпионате красоты «Невские берега». Это было в 2018 и 2019 году в Санкт-Петербурге.

– Вы технолог Constant Delight. Что это за компания?

– Так как мне нравится развиваться, я пошла дальше. Хотела глубже изучить колористику и найти свой бренд. Сегодня я веду семинары, консультации по бренду CONSTANT DELIGHT. Что мне нравится в этом бренде, так это ежемесяч-

ные семинары от ведущих технологов: Максима Бирюкова, Лолы Ольшанской.

– Вы работаете с людьми, это всегда разные характеры, настроения. Чтобы найти подход к каждому человеку, существуют ли какие-то особые приемы?

– Чтобы найти общий язык всегда и со всеми, нужно уметь слушать и слышать. Мы все люди, и бываем без настроения, но самое главное – дать понять клиенту, что при моем участии он получит удовольствие и качественные услуги.

– Если клиент придет к вам с экстраординарной, эпатажной идеей стрижки, поддерживаете?

– Да, конечно. Желание клиента и мой опыт могут сотворить удивительные образы.

– Работа парикмахера-стилиста особенно



востребована в выходные, в предпраздничные и праздничные дни. Как к этому относятся ваши близкие?

– Моя работа – это не только выходные, но и загруженные с утра до вечера будни. Было время, когда я работала с пяти утра до трех часов ночи. И мои близкие прини-

мают меня такой, какая я есть. Они знают, что я трудолюбив, и на первом месте у меня работа, на втором – семья, на третьем – моя личная жизнь.

– В свободное время вы увлекаетесь танцами. Как давно и каким видом?

– Да, танцы – это тоже мое всё. Там у меня идет



обмен энергиями. Когда я танцую, я отдыхаю, наслаждаюсь, забываю обо всем. Латиноамериканские танцы – это любовь, страсть, нежность, чувства в паре, даже если вы в жизни абсолютно чужие люди. Я живу танцами уже 6 лет.

– Вы много путешествуете. Это всегда отдых? Или многочисленные поездки за границу связаны с работой?

– В эту новогоднюю ночь я загадала: «Хочу путешествовать». После этого не прошло и трех

месяцев, как я улетела на Мальдивы. А в предыдущих поездках в основном совмещала отдых с работой. Мечты сбываются, и сказка продолжается.

– Как вам, красивой хрупкой девушке, удалось одной, с тремя детьми, найти свое место в жизни и добиться успеха?

– Поддержка близких людей – это самое главное. Мой тыл, моя опора – моя мама и дети. Я безумно счастлива, что нашла свое место в жизни, не потерялась после

развода, а, наоборот, доказала, что я могу и я лучшая. За это я и люблю себя.

– На сегодняшний день чего вам не хватает для полного счастья?

– Для полного счастья мне не хватает обрести свое личное женское счастье. И открыть собственный салон. Я верю в мечту, верю в сказку, которая продолжается.

инстаграм:
@oksana_savelieva
+7-701-684-43-38

Нумерология

Роль цифр в жизни людей

Гаухар, расскажите нашим читателям, что такое нумерология.

– Нумерология – это древняя наука или система знаний о символическом значении цифр. Это серьезный инструмент познания, помогающий определить, кто мы такие, каким путем нам идти и кем мы могли бы стать. Наши предки использовали нумерологию, чтобы открыть тайны собственной души, проникнуть в тайны мироздания или решить ту или иную проблему при помощи чисел. Это ключ к нашему самопознанию и самосовершенствованию. Нумерология дает возможность идти правильным путем.

– Как давно вы изучаете эту науку? Чем она вас привлекла?

– Впервые я узнала о ней в 15 лет. Прочла статью



Нумерологию нередко называют магией чисел, на самом же деле эта наука не имеет ничего общего с магией.

Гаухар Шишкина – магистр нумерологии, психолог, арт-терапевт, инструктор нейрографики.

о пифагорейской нумерологии, изучила сами расчеты. Причем запомнила всё до мельчайшей детали. И, будучи еще подростком, стала делать такие расчеты друзьям, родным, друзьям родителей. Но учеба в школе и спортивные увлечения заполнили все мои дни, и я забыла об этом. Вернуться к нумерологии подтолкнуло то, что я как-то перегорела на работе. У меня свой ювелирный бизнес, собственный бренд, но я решила найти занятие для души.

– Нумерология по дате рождения может определить судьбу человека, но почему тогда все родившиеся в один день имеют разные судьбы?

– Потому что помимо даты рождения у каждого человека есть свой Род: имеет значение, в какой семье он родился, какую фамилию носит. Какое имя. А как корабль назовешь, так он и поплывет. Ведь имя несет в себе определенный смысл и играет большую роль в жизни человека.

– В решении каких вопросов человеку может помочь нумеролог? Кому следует обращаться за консультацией?

– Нумеролог оказывает помощь в решении абсолютно любых вопросов в плане здоровья, бизнеса, личной жизни, отношений партнеров. Рекомендую обращаться к нумерологу всем, кто хочет лучше понять себя, окружающих, своих детей, родителей, исправить что-то в своей жизни, избежать конфликтов и т.д.

– Давайте подробнее поговорим о детях. Вы помогаете родителям понять детей, определить путь ребенка в жизни?

– Да, помогаю взрослым понять своего ребенка, поддержать его. Здесь тоже достаточно даты рождения, ФИО и времени рождения. С помощью расчетов и анализа я даю рекомендации, в каком направлении развивать ребенка, выбор будущей профессии, опреде-

ляю, какое полушарие у ребенка ведущее, вплоть до хобби, рекомендую, что делать в отношении здоровья. Детская нумерология большую информацию дает родителям. С ней нужно ознакомиться, чтобы отношения «родители-дети» были максимально комфортными и гармоничными. Иногда мы свои желания путаем с желаниями ребенка, неосознанно навязываем их ему. Ко мне обращаются будущие родители и просят просчитать имя будущего ребенка, зная его пол. Они высылают мне варианты имен, и я веду расчет.

– Сейчас много различных интернет-ресурсов, где по дате рождения можно получить нумерологические расчеты и развернутое их описание. Можно ли им доверять?

– В интернет-ресурсе дается описание нейтральное, общая характеристика. Доверять можно, но осторожно. А расчеты, которые дает нумеролог лично, индивидуальны.

– *В своей работе вы используете методики разных школ нумерологии. Почему?*

– Можно было бы обойтись и одной из них, но, как говорит мой Учитель: «Изучайте все направления, и картина будет более яркая, обширная, можно сказать, детальная». Скажу так: я делаю расчеты по всем методикам, и результат всегда обширный. Разница лишь в самих формулах, кодах.

– *Кроме нумерологии вы занимаетесь регрессивной терапией. Что это такое? Как данная терапия работает?*

– Регрессионная терапия – область практической психологии, соединяющей знания науки и эзотерики, изучение глубинной памяти и феномена воспоминания прошлых жизней. Я думаю, что уже никто не сомневается, что наша Душа живет не одно воплощение. Прошлые жизни – это пространство, которое содержит в себе опыт нашей души, истории любви и нена-

висти, друзей и врагов, воспоминания о забытых землях и обещаниях, трудные и усвоенные уроки. Это истории, которые живут в нас. Их цель – помочь нам понять самих себя и пройти свой уникальный путь сегодняшней жизни.

– *Какие проблемы решаются с помощью регрессивной терапии?*

– Любые (улыбается).

– *Во время регрессивной терапии используется гипноз. Это не опасно?*

– Нет, не опасно, но только если вы обратились к профессионалу. К сожалению, сейчас это доступно в массах: все кому не лень используют регрессивную терапию как бизнес. Перед сеансом я рассказываю о технике безопасности. Хочу отметить, что не всех подряд беру на регрессионную терапию, опять же, с помощью нумерологических расчетов смотрю, можно это делать или нет. И если клиент всё же твердо уверен, что у его

проблем «ноги растут» из прошлых жизней, я предлагаю очень интересную трансформационную игру «Точка сборки»: это мини-регрессия в прошлые воплощения без погружения в гипноз, но с полным погружением в подсознание своей Души. Эта игра экологична для психики клиента на все 100 %, и эффект колоссальный.

– *Личное присутствие пациента обязательно, или подобную процедуру можно проводить онлайн?*

– Можно и при личном присутствии, можно и онлайн. Я предпочитаю личное присутствие, потому что в моем кабинете всё устроено так, чтобы клиенту было комфортно.

– *И немного о нейрографике. Что это такое?*

– Нейрографика – это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. Его разработал художник и психолог Па-



вел Пискарев в 2014 году. Нейрографика сочетает набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения. На первый взгляд, такая графика выглядит абстрактной, но ее основа не просто эмоциональная, она нейро-

графическая. Рисование нейрографики напрямую связано с изображением реальности.

– *Кому и чем данная техника может быть полезна?*

– Она полезна абсолютно всем – это самый эколо-

гичный и безопасный метод арт-терапии в решении проблем человека и его задач. С ее помощью мы можем даже проецировать будущее. А как это сделать, я подробно рассказываю на мастер-классах.

– *Гаухар, имея два высших образования, большое количество дипломов и сертификатов, вы продолжаете получать новые знания. Любое обучение, конечно, отнимает массу времени. Как ваша семья относится к такому положению дел?*

– Благодаря моей семье я могу развиваться и обучаться. Для моих родных это тоже во благо. Я постоянно благодарю своего супруга за поддержку, за то, что он создает все условия для моей работы.

инстаграм:
@gaukhar.numerolog
+7-777-223-18-19
bkzgz2711@gmail.com

Детский дефектолог

Анна, как давно вы работаете с детьми?

– Начинала как социальный работник в городской детской поликлинике с 2006 года. Затем в 2009 году стала работать в частных центрах педагогом по раннему развитию. С 2013 года работаю с детьми непосредственно как логопед-дефектолог. Очень люблю свою работу, радуюсь, когда вижу результат, слышу первые слова детей. На самом деле каждый специалист очень ждет хороших итогов своей работы, даже намного сильнее, чем родители.

– Первоначально по образованию вы психолог, почему выбрали направление логопедии?

– Я получила специальность психолога в 2008 году. В Казахстане на тот момент данное направ-

Родители уделяют пристальное внимание тому, как говорит ребенок. Но все ли проблемы можно заметить без специального образования? Как выбрать профессионала, если дефект речи очевиден?

Анна Карий – логопед-психолог, гипнотерапевт, руководитель Центра коррекции речи «Дар».



ление никто не понимал. Психология сразу ассоциировалась с какими-то медицинскими заключениями.

Я увлеклась развитием психических процессов: памяти, внимания, мышления и речи у детей. И, работая как педагог по раннему развитию ребенка, заметила, на-

– Во-первых, на это влияют наша экология и продукты питания, которые употребляет мама в ожидании малыша, мамины внутриутробные инфекции и токсикозы, осложненные роды. Радиоволны также воздействуют как на беременную женщину, так и на младенца. Во-вторых, проблемой

на речь. Родители начинают с малых лет в поездках, в очередях включать малышу мультики, но чаще всего ребенок просто «залипает» на них, так как эти мультики никто не комментирует, да и в самих современных мультиках редко ведутся диалоги. Цифровизация, конечно, в чем-то делает наших детей

"Безусловно, телефоны и планшеты сильно влияют на речь"

сколько с каждым годом становится актуальна проблема развития речи у детей. В 2014 году я окончила курсы повышения квалификации «Логопед в дошкольном учреждении», и с тех пор с логопедией не расстаюсь. В 2017 году я открыла свой небольшой логопедический центр, но с многообещающим названием ИП «Детская Академия Речи» (ДАР).

– Как вы считаете, почему в последнее время всё больше появляется детей с отставанием в развитии речи?

является педагогическая запущенность, когда дети растут в зоне комфорта, предоставленные сами себе при недостатке семейного общения. В-третьих, свою лепту вносит мир цифровых технологий, когда у детей происходит развитие только зрительного анализатора и не развивается слуховой анализатор.

– Вы хотите сказать, что новые технологии влияют на речевые способности детей?

– Безусловно, телефоны и планшеты сильно влияют

продвинутыми, но также приводит к утрате навыков письма и способности к творчеству, к неумению воспринимать большие тексты, снижению социальных навыков, экранной зависимости.

– С какого возраста и как родители должны начать помогать ребенку в речевом развитии? Существуют ли какие-то рекомендации?

– С рождения, играя с младенцем в погремушки, нужно исключить посторонний фоновый шум от

телевизора, из планшета, разговоры при большом скоплении родственников. Необходимо читать детям сказки, развивать слуховое восприятие деток – играть на музыкальных инструментах, учить потешки, использовать речевые ритуалы дома.

– Расскажите, каковы первые признаки задержки речи.

– Если ребенок в два года не произносит ни одного слова, звукоподражания, то это первые признаки задержки речевого развития, и ребенку нужен логопед-дефектолог. Ребенку нужен логопед, если в 5–6 лет есть проблемы с грамматическим строем речи или со звукопроизношением.

– На что обратить внимание при выборе логопеда для своего ребенка?

– В первую очередь нужно обратить внимание на образование. Во-вторых, нужно побывать на диагностическом занятии,



где специалист должен по пунктам рассказать, на основании чего и как будет выстраиваться коррекционная программа и в какие сроки. И, конечно, многое зависит от того, как специалист сумеет наладить контакт с ребенком.

– А если ребенок не идет на контакт с логопедом?

– Значит, этот логопед-дефектолог не ваш специалист. На каждого специалиста свои клиенты. И в первую очередь специалист должен проявить максимум усилий, чтобы заинтересовать ребенка. Конечно, иногда контакт может случиться только на 15 минут, но это уже маленькая победа. Просто бывает, что сами специалисты не хотят работать

с тяжелыми детками, когда можно за ту же цену спокойно ставить звуки, и поэтому не стремятся увлечь ребенка.

– Как пришла идея открыть свою академию?

– Академию я открыла в августе 2017 года, на тот момент моему третьему ребенку был один год, и центр я открыла по состоянию здоровья – не могла больше расплытаться на два центра. Также я начала обучать специалистов, делиться опытом. И мне захотелось основать не просто центр развития, а именно Академию речи для логопедических услуг, где можно набрать свою команду логопедов.

– У вас в Академии помогают малышам и обучают этому умению взрослых. Родители могут пройти ваши курсы?

– Для родителей «молчунов» я провожу курс по

запуску речи. Это двух-дневный семинар, где я доступным языком рассказываю, как можно помочь деткам. Мы составляем для

"Для родителей «молчунов» я провожу курс по запуску речи"

каждого ребенка коррекционную программу, по ней мама может заниматься с ребенком в домашних условиях и всегда может получить от меня поддержку. В сентябре вместе с магазином игрушек @play.and.learn.kz мы выпустим видеоуроки в онлайн формате, призванные помочь при занятиях по развитию речи с малышами в домашних условиях.

Я строю свою команду логопедов-дефектологов и обучаю начальному курсу по логопедии. Обучение длится в течение двух месяцев на базе моей действующей Академии, а после обучения я продолжаю сотрудничать со своими специалистами. Помогаю и направляю в

коррекционных работах с детками, так как несу ответственность за каждого своего специалиста. Обучиться может каж-

дый, кто любит детей, а также специалисты со смежными профессиями: психологи, педагоги,

дефектологи и другие. С помощью данного обучения можно получить отличный шанс повышения квалификации и открытия нового дела. Также я обучаю в дистанционном формате: для этого предусмотрены видеозаписи семинаров и видеозвонки. Также специалисты логопеды-дефектологи и педагоги могут приобрести видеосеминары по определенным темам: «Запуск речи», «Логоритмика», «Заикание», «Постановка звукопроизношения» и другим. Записаться можно по телефонам

+7-701-486-50-05
+7-705-294-91-51

Инстаграм:
@anna_kariy_logoped
г. Астана,
пр. Абылай-хана, 10

Мое призвание – помогать нуждающимся

Асемгуль, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я родилась и выросла в Талдыкоргане. Получила юридическое образование и начала свою трудовую деятельность рядового сотрудника в ДЧС Алматинской области МЧС РК. В дальнейшем мне было присвоено офицерское звание – лейтенант, а позднее – капитан. В 2009 году для построения дальнейшей карьеры мне пришлось переехать в Алматы.

– Сложно было решиться на переезд из маленького города в большой мегаполис?

– Конечно, на этот переезд мне решиться было нелегко. Но я чувствовала огромную ответственность за будущее своего ребенка и понимала, что для достижения своих

целей нужно идти вперед. Переезд дал мне много возможностей, знакомств с интересными и умными людьми.

– Проработав длительное время, вы ушли с государственной службы в частную компанию. Что послужило причиной?

– Я проработала в МЧС около 10 лет и очень благодарна этой структуре за полученный опыт. Помню каждого своего учителя, наставника, которые воспитали во мне внутреннюю силу и веру в свои возможности. Решение об увольнении не было спонтанным, мне не хватало внутренней свободы, творчества, я очень хотела путешествовать и развиваться. После увольнения с государственной службы буквально через три дня я устроилась в частную японскую компанию B&S Corporation

в Казахстане. Это было для меня абсолютно новое направление, но я понимала, что оно очень перспективное. Мой путь в компании начался с позиции специалиста. На сегодняшний день я являюсь руководителем Daigo РК.

– Чем занимается компания?

– Основным продуктом является японский метабиотик Daigo. Продукт прошел доклинические и клинические исследования в Японии, Испании и России. На рынке Казахстана мы существуем уже 6 лет. Наша компания не работает в сфере сетевого маркетинга и получила большое количество наград в сфере красоты и здоровья. Наши клиенты, а также читатели могли видеть публикации о нас в журнале Harpers Bazaar, VOGUE, Cosmopolitan Russia, Elle Украина и в

Когда человек совершает добрый поступок – это хорошо. Когда он побуждает своим поступком на аналогичные добрые дела других – это и есть развитие. **Асемгуль Кдыргалиева** – руководитель компании B&S Corporation Daigo Казахстан, фудблогер.

других изданиях. Я очень горжусь тем, что занимаюсь любимым делом, которое принесло и приносит ежедневно пользу людям.

– Ваши многочисленные поездки по миру связаны с работой?

– Безусловно, эта компания дала мне много возможностей. Благодаря своему труду и стремлению я посетила множество стран Азии, Европы и СНГ. Сегодня мой доход меня абсолютно устраивает, но не хочу на этом не останавливаться. Отдельную благодарность хочу выразить своему учителю – соучредителю компании Махметовой Мариям.

– В вашем блоге много публикаций о еде. Это такое увлечение, или просто любите вкусно поесть?

– Мой блог – мое хобби, и моя деятельность в блоге не является основным заработком. Так как я часто летаю по миру, то и знакоблю подписчиков с кухней разных народов.

Изначально я делилась вкусной кухней, стильным интерьером заведений, отмечала локации и



поняла, что это вызывает интерес у людей. Так появился мой блог.

– Как вы считаете, каждая провинциальная девушка может найти себя в большом городе?

– Если есть желание изменить свою жизнь к лучшему, каждый из нас

может добиться многого. Вы можете получить самое престижное образование, но если у вас нет

чувства ответственности за свою жизнь, вы не достигнете желаемого результата. Я окончила обычную среднюю школу в небольшом городе, но это не помешало мне добиться желаемого. Конечно, мои цели пока еще не достигнуты окончательно, но я очень горжусь собой. Занимайтесь

своим любимым делом и никого не слушайте, идите только вперед и верьте в себя. Оказывайте помощь тем, кто в ней нуждается. Мне было нелегко. Было время, когда у меня не было денег на дорогу и, идя на работу, я проходила пешком полгорода. Но этот опыт только закалил мой характер. Сегодня, руководя компанией, я обучаю девушек и парней, которые хотят изменить жизнь к лучшему. Помогаю им, поддерживаю их и мотивирую.

– Вы занимаетесь благотворительностью.

Как вы считаете, корректно ли открыто говорить об этом?

– Раньше об этом было не принято говорить открыто, и сейчас многие так думают. Я тоже так считала до тех пор, пока не поняла, что о хороших делах нужно говорить открыто, так как своим примером вы мотивируете других. И разве плохо будет, если каждый сможет помочь и под-

держивать нуждающихся, пожилых людей, а также оказывать помощь больным детям? Я помогаю людям и поддерживаю их по мере возможности материально и морально. Конечно, я не перечисляю миллионы, но я об этом мечтаю. Мечтаю выделять огромные суммы, и мне есть к чему стремиться. Знаете, как важна наша поддержка родителям, у детей которых онкология? Многие дети, к сожалению, из малообеспеченных семей, и тех средств, что выделяет государство, не всем хватает. Давайте помогать вместе по мере своих возможностей.

– Что помогает вам не останавливаться на достигнутом?

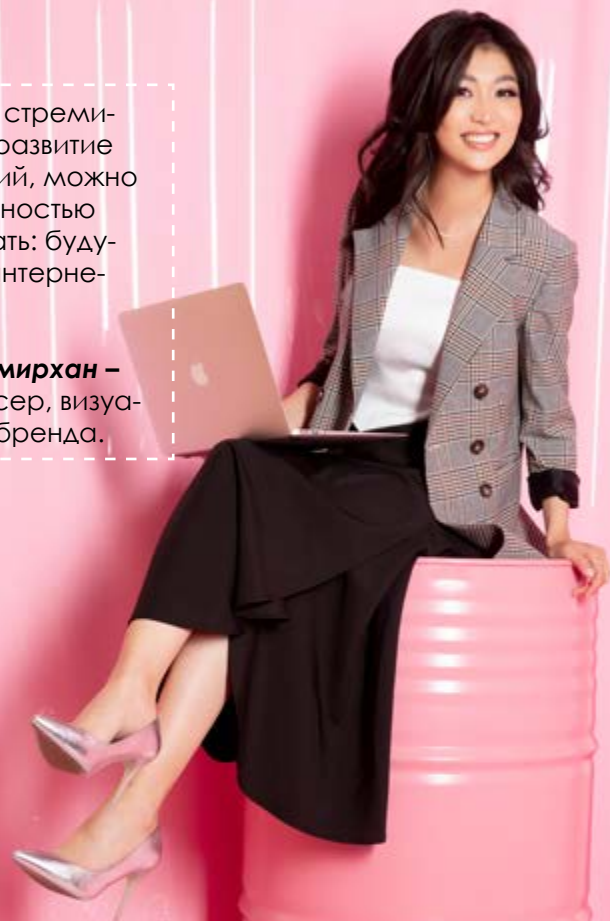
– Сегодня я благодарна за полученный опыт, который помогает мне достигать своих целей. Я очень благодарна своей семье, своей маме за любовь, веру и поддержку, за то, что она всегда рядом, и для меня это очень ценно. Я благодарна своему брату Тойчубекову

Аскарму за помощь в моем становлении, он всегда был для меня примером и по сей день является самым ценным и лучшим начальником ДЧС Алматинской области МЧС РК. Главный и ценный подарок в жизни – моя дочь Томирис, которая придает мне уверенности и сил идти только вперед. Как и для каждого родителя, для меня очень важно, чтобы она была здорова и счастлива. Я в свою очередь учу ее ответственности, доброте и сочувствию. Деньги дают финансовую свободу, но для меня самое главное – всегда оставаться человеком и в первую очередь быть честной перед собой. Цените людей, которые поддерживают вас и находятся рядом в трудные моменты. Никогда не жалуйтесь на жизнь и всегда будьте благодарны ей за всё, что с вами происходит.

инстаграм:
[@successful_assem](#)

Учитывая стремительное развитие технологий, можно с уверенностью утверждать: будущее за интернетом.

Сауле Омирхан – фрилансер, визуализатор бренда.



Визуализатор БРЕНДА

Сауле, как давно вы пришли во фриланс и чем занимались до этого?

– Во фриланс я пришла недавно, около года назад. До этого у меня была успешная карьера: я работала бизнес-аналитиком в международных консалтинговых фирмах, в том числе и в Лондоне. В школе я училась на отлично, поэтому по ее окончании я получила международную стипендию и отучилась в одном из топовых университетов Канады. Однако, выбирая будущую специальность, я поддалась ожиданиям родителей и выбрала техническую специальность, хотя в душе всегда любила креатив и искусство. Так я стала инженером и бизнес-аналитиком на долгие 5 лет.

– Имея хорошее образование, престижную работу, вы решаете

круто поменять свою жизнь. Что послужило причиной, толчком?

– Меня не покидало ощущение, что мне не хватает свободы. Работая на кого-то, я была вынуждена следовать чужим правилам. Плюс в консалтинге очень высокие требования к работникам, нужно быть стрессоустойчивым и всегда «наготове». В какой-то момент я поняла, что моя работа не делает меня счастливой, и я решила выбрать «свободу» и уйти во фриланс.

– Расскажите подробнее о своей новой специальности. Кто такой визуализатор бренда?

– Визуализатор бренда – это специалист, который создает дизайн визуальной упаковки бренда в Инстаграме. Я помогаю создавать правильное «цифровое тело» как для личного, так и для коммерческого бренда.

– Как «правильный» аккаунт в виртуальном мире поможет увеличить продажи в реальном?

– Сначала поясним, что под «правильным» я подразумеваю бренд, который органично транслирует свои ценности через фото и видеоконтент, чтобы откликаться и резонировать со своей целевой аудиторией, иными словами, вызывать доверие. А доверие клиента является ключевым фактором в продажах. Сейчас Инстаграм насчитывает 1 млн. активных пользователей в Казахстане, многие всё больше используют его в качестве поисковика для товаров и услуг. Найдя ваш аккаунт, потенциальный покупатель оценивает его всего в течение пары секунд и, если вы произвели «хорошее первое впечатление», он может заказать у вас предлагаемую услугу или продукт.



– *Вы где-то обучались данной специальности?*

– Да, я уверенно могу сказать, что прошла лучшую школу в Казахстане по визуалу: это школа Миры Огай. В этой школе я обучилась всему: начиная от СММ инструментов, заканчивая психологическими архетипами личностей Юнга и того, как их использовать для построения сильного бренда.

– *Приходилось ли вам встречать на торго-*

вых полках тот объект, над которым вы работали?

– На данный момент в моей практике больше личных брендов. Ко мне часто приходят эксперты, у них много знаний и опыта, которыми они хотят делиться онлайн. Проблема в том, что они не знают, как оформить свой блог, чтобы показать себя органично, при этом стильно. Мне нравится видеть, как наш проект дает им вдохновение и мотивацию делиться

знаниями, ну и, конечно, монетизировать их. Каждый проект и каждый клиент уникальный и интересный! Это то, что мне нравится в моей работе: интересные люди.

– *Какую информацию вам необходимо предоставить об объекте, бренде, для того чтобы вы могли начать над ним работу?*

– Моя работа начинается с предварительного интервью-звонка, где мне нужно понять запрос



клиента, узнать предпочтения, изучить продукт и обговорить ожидания и сроки. Затем я работаю над концепцией визуала аккаунта. Я создаю документ, в котором описаны цвета аккаунта, стиль одежды, характер локаций, под-

бор шрифтов, эмоции, триггеры, стиль оформления постов и многое другое. Это творческий и интересный процесс для меня. Затем мы всё обсуждаем и переходим к реализации проекта, то есть к съемкам.

– *Вам важно качество и содержание продукта, над которым работаете?*

– Конечно. Но обычно ко мне приходит «качественный» товар! Даже с людьми я работаю не со всеми, мне важно, чтобы было взаимопочтение и схожие ценности с самого начала.

– *Instagram и другие площадки уже давно используются для онлайн продаж. Прогнозируете ли вы рост спроса на ваши услуги?*

– Непременно. Карантин сыграл в этом большую роль, показав предпринимателям необходимость и огромные преимущества онлайн каналов продаж. Я уверена, что вопрос правильной упаковки бренда будет становиться всё важнее. Это значит, что профессия визуализатора бренда будет становиться ещё более востребованной с каждым днем.

инстаграм:
@saule.omirkhan
+7-708-803-94-34

Gemma Korea

Назгуль Коркутова – топ-лидер Gemma Korea в статусе изумрудный директор.



Назгуль, вы топ-лидер крупной международной компании.

Расскажите нашим читателям, что дает вам этот статус.

– В компании Gemma очень понятный и щедрый маркетинговый план. Чем выше статус, тем больше привилегий. Например, когда я стала голд-директором, то получила приличную денежную премию и стала получать щедрые еженедельные выплаты. Когда достигла уровня рубинового директора, компания стала отправлять нас в путешествия дважды в год в роскошные отели мира, буквально весной мы вернулись из Дубая. Статус изумрудного директора дает автобус от компании – новую машину в полной комплектации. Бриллиантовый директор получает возможность

Примеры многих бизнесменов учат, что цель приводит к прибыли, а не наоборот. Лидеры, которыми движет прибыль, могут быть успешными в течение сезона, но, в конечном счете, приходят к тому, что прибыль не может быть долгосрочной и устойчивой целью. Лучшие лидеры руководствуются не прибылью, а целями, и вознаграждаются за это.

купить квартиру, дом в любой точке мира, притом, что привилегии с предыдущих уровней сохраняются. Gemma – очень щедрая компания!

– Как получилось, что вы – обычная женщина с многолетним опытом в рекламной сфере, имея уже собственную рекламно-производственную компанию, вдруг решаете сменить род занятий?

– Очень долго я искала нишу, в которой не буду зависеть от внешних факторов вроде карантина, кризиса и так далее. Для меня было важно, чтобы это был реальный бизнес, а не пирамида. Чтобы была возможность за минимальное время выйти на большой и стабильный доход.

– Не страшно было начинать работу в совершенно неизвестной вам сфере деятельности? Какие чувства вы испытывали в тот момент?

– Конечно, как у любого человека, в начале пути были некоторые сомнения, взвешивала все «за» и «против». Хотелось принять оптимальное решение, и моя интуиция подсказывала, что я на верном пути и результат будет. Я решительно шла к своим целям. Мной двигало желание доказать самой себе, что сетевой бизнес, как и традиционный, вполне может реализоваться.

– Как отреагировали ваши близкие, все ли поддержали вашу идею?

– Поначалу не было поддержки ни от кого из близкого окружения. Даже муж, который всегда поддерживал меня в инициативах, отнесся скептически. Но он же первым и поддержал позднее. А через четыре месяца, когда пошли первые выплаты от компании, мое окружение стало лояльнее относиться к моему делу. Сейчас они тоже в Gemma.

– Что привлекло вас в компании, почему выбрали именно Gemma?

– Меня привлекла экологичность компании. Приятно осознавать, что своими ежедневными небольшими действиями я вношу вклад в заботу о нашей планете. Я практически отказалась от пластика, не покупаю бытовую химию, ведь ионизаторы Gemma дают такую возможность. И еще благодаря продукции компании меня привлекла возможность поддерживать и укреплять здоровье – свое и моих близких. Люди, которые приобретают у меня косметику, мультиионизаторы воды, становятся красивее, здоровее, и это вдохновляет! А еще меня привлек принципиально иной подход к сетевому маркетингу – Gemma круто меняет привычные стереотипы. Люди мечтают работать здесь, кстати, многие хотят именно в мою структуру, под мое руководство.

– Расскажите, получение автобуса было

ожидается или стало полным сюрпризом для вас?

– Конечно, ожидаемо. Путешествия, машина, квартира – это всё труд, но ты знаешь, что нужно делать и когда это получишь, составляя прозрачный и максимально понятный маркетинговый план. Вот в июле едем в Россию на официальное открытие офиса в Москве. Во всё это я вкладываю время, энергию, весь фокус внимания на бизнес. И за это получаю привилегии и бонусы от компании. Поэтому да, бонусы ожидаемы, с неба не падают.

– Сколько времени вам потребовалось для того, чтобы получить статус изумрудного директора?

– Год и четыре месяца активной работы. Я была в числе первопроходцев. Нам было сложнее, чем людям, которые сейчас приходят в команду. Мы, можно сказать, «протоптали тропинку», приобрели опыт как наставники и ведем каждого партнера до результата.



– За какой период времени вам удалось собрать свою команду, сколько в ней человек на сегодняшний день?

– За три месяца упорного труда я собрала команду мечты. И с тех пор она каждый день пополняется прекрасными людьми. На данный момент в нашей «ветке» более 2 000 человек.

– Успех команды зависит только от профессионализма руководителя, или это коллективный труд, где каждый приносит свою пользу ради общего дела?

– Зависит от многого. От упорства самого человека, от руководителя, от команды. Это тандем. Один в поле не воин, и каждый «воин» должен быть «вооружен». Здесь многое зависит от позитива, от нацеленности на результат, сплоченности и командного духа.

– Ваши партнеры по команде только в Республике Казахстан?

– Мои партнеры по всему миру. У меня есть партнеры-лидеры в Узбекистане, Кыргызстане, Германии, России, Турции. Новые люди заходят в Грузии, Армении, Азербайджане. Радуются



первым успехам, и я радуюсь вместе с ними. И вы даже не представляете, каких результатов добьются эти люди! Это не просто бизнес, это большая семья, это любовь к окружающему миру.

– Как обычному человеку добиться таких же результатов, если его заинтересовала компания Gemma, но он не знает, с чего начать?

– Я уверена, что Gemma каждому даст то, что

он ищет для себя. Если человек в поисках общения, социума – пожалуйста. Если у него есть мечта, цель, но не хватает времени либо сбережений – добро пожаловать в Gemma, потому что она меняет жизни.

А начать нужно с того, чтобы определить свое «почему, зачем» и дальше двигаться четко к цели. Выбрать хорошего наставника, например, меня (улыбается). Пользоваться максимально

всей продукцией Gemma: косметикой, ионизаторами, БАДами, ягодами, щетками, носками и прочими товарами, чтобы делиться своим восторгом. Стесняться не нужно, это не «впаривание», это нормально – мы ведь каждый день кому-то что-то рекомендуем. Вести аккаунт в Instagram, быть в контакте с наставником и командой.

+7-708-983-8304
@gemma_official.kz

Хирургия – мое призвание

Эдуард Шин – генеральный директор ТОО «Клиника инновационных технологий MedLive»

Эдуард, расскажите, откуда вы и где обучались своей профессии.

– Я родился в 1992 году в прекрасном, чистом и гостеприимном городе Талдыкорган. Там же окончил школу. В детстве у меня была мечта стать хирургом. Я становился старше и постепенно забывал об этом. Хотел быть поваром, а по окончании школы инженером. Очень серьезно готовился к поступлению. Но в момент сдачи ЕНТ родители мне напомнили о моей давней мечте вопросом: «Сынок, а все-таки не хочешь пойти в медицину, ведь ты когда-то хотел?». Так я поступил в Карагандинский Государственный медицинский университет. Затем в ординатуру в Первый Санкт-Петербургский государственный меди-



цинский университет имени академика И. П. Павлова.

– Почему выбрали сердечно-сосудистую хирургию?

– Выбрал именно сердечно-сосудистую хирургию, потому что всегда хотел заниматься большой хирургией. Выполнять такие операции, которые никто не делает, и быть той надеждой для больных, которую они ищут. Кардиохирургия – это прекрасное направление в хирургии, так как

ты оперируешь орган, в котором находится душа человека.

– Во время обучения в Санкт-Петербурге не было желания остаться там работать?

– Я с отличием окончил ПСПбГМУ им. академика И. П. Павлова, работал и учился в НИИ хирургии и неотложной медицины в отделении кардиохирургии № 1. На второй год ординатуры нас осталось три человека из 27 поступивших. Это было прекрасное время,



колоссальные нагрузки, бесценный опыт, который помогает мне и в настоящее время. Мой учитель и моя наставница профессор Г. И. Мартыненко считала меня фаворитом среди всех ординаторов. На тот момент, когда я оканчивал ординатуру, она решила уйти на пенсию и очень хотела, чтобы я стал работать на ее месте. Мне предложили место на кафедре и ставку в отделении кардиохирургии. Но у меня были другие планы. Я очень хотел

заниматься трансплантологией. А вообще, за три года работы в крупном институте хирургии в Санкт-Петербурге увидел многое. Старался работать больше всех. Когда у всех ординаторов было по 3–4 пациента, я брал по 8–10 и вел их. Мой учитель всегда говорил: «Если у кого-то случилось осложнение, ты должен быть рядом с этим пациентом, и неважно, твой он или нет». По возвращении в Казахстан, во время работы я заметил, что довольно много

запущенных пациентов с различными заболеваниями, ими никто не хочет заниматься, и, в первую очередь, от такого отношения люди страдают.

– В Алматы вы работали в известной клинике. Что подтолкнуло открыть свою клинику?

– Открытие своей клиники стало серьезным шагом в моей жизни. Меня подтолкнуло то, что многие руководители просто не понимали меня, не давали развиваться, не



было от них поддержки. А я как вечный двигатель: мне нужно двигаться и постоянно идти вперед. Я чувствую свой потенциал – мне подвластно любое направление хирургии. И поэтому решил взять всю организацию в свои руки! Конечно, при открытии клиники были большие трудности, многого я не знал в силу своей неопытности в данной отрасли. Но всё получилось, и официальное открытие клиники

произошло 12 октября 2020 года.

– На чем специализируется MedLive сегодня? Легко ли было собрать коллектив единомышленников?

– В нашей клинике полный спектр сосудистой, гнойной, общей хирургии, также в зоне нашего внимания онкология, флебология, лимфология. Найти единомышленников очень трудно, но в нашей команде собраны

лучшие врачи. Каждый из них силен в своей отрасли медицины и готов бороться за жизнь пациента до конца!

– У вас в клинике используются инновационные методы лечения. Расскажите немного об их особенностях.

– Мы используем новейшие технологии, такие, как ультразвуковая кавитация ран, NPWT (negative pressure wound treatment – лечение ран отрицательным давлением), эндотелиальный фактор роста (выращивание новых сосудов в организме реципиента), лазерная хирургия, различные методики пластической и реконструктивной хирургии для закрытия любых ран.

– Важным фактором после оперативного вмешательства является процесс восстановления. При лечении ран и раневой инфекции вы используете VAC-system. Что это за метод?

– VAC-system – это современный и новейший метод лечения ран отрицательным давлением. При использовании данного метода сокращаются сроки пребывания больного в стационаре менее чем в два раза, нежели при лечении обычными стандартными методами. Также быстрее происходит очищение раны, созревание грануляционной ткани, усиление местного кровообращения и лимфообращения, уменьшение площади раны и отеков, сокращение бактериальной обсемененности раны и усиление медикаментозного эффекта.

– Вы занимаетесь не только хирургией, стараясь обеспечить население доступными лекарствами. Расскажите об этом направлении.

– Да, я начал заниматься фармацевтическим бизнесом. Открыл компанию ТОО «Shin Pharm Corporation». Данная компания занимается продажей лекарственных средств, БАДов, средств

для индивидуальной защиты и так далее. Цель нашей компании – сделать доступными для населения лекарственные средства, так как цены растут очень быстро. В настоящее время в г. Алматы у нас открыто три точки. В скором будущем я планирую открыть большую центральную аптеку, где будут самые низкие цены на лекарственные средства.

– Вы отдаете всего себя работе, остается ли время на увлечения, семью?

– С самого детства я был спортивным ребенком. В 7 лет отец отдал меня в секцию дзюдо, затем я занимался греко-римской борьбой, с 14 лет тяжелой атлетикой и в 17 лет стал мастером спорта. Каждый мой день начинается в пять утра: я иду в тренажерный зал и занимаюсь до 6:30, в 7:30 я уже на работе. И так без выходных! Семьи у меня нет, но, надеюсь, что когда-нибудь она будет!

– При таком напряженном графике вы

написали книгу. О чем она?

– Да (улыбается), в свободное от работы время я начал писать записки об опыте лечения тяжелых пациентов, о чем думаю, как переживаю, о своих взлетах и падениях. И все мои записки превратились в книгу. Книга о мотивации для молодых специалистов, для всех, кому интересна жизнь врача. Она и о медицине в целом. Все вырученные средства пойдут на благотворительность в детские дома!

– Оставьте несколько пожеланий нашим читателям, как врач, который стоит на страже здоровья населения большого города.

– Хочу пожелать вашим читателям, руководству, всем сотрудникам редакции: будьте здоровы, счастливы, успехов во всех ваших начинаниях, добра! Берегите себя и своих близких! Ваш доктор Шин Э. В.

Инстаграмм
@dr.shineduard
+7-778-452-55-55
www.cit-medlive.kz



Кто такой фасилитатор?

Марина Голубчикова – энергопрактик, сертифицированный фасилитатор Access Bars, Access Facelift, Access Body Process.

Марина, кто такой фасилитатор? И что такое Access Bars?

– Фасилитатор – это проводник в вашу реальность

новых возможностей и грандиозных преобразований. Фасилитатор способствует изменениям, вдохновляя вас получать свою осознанность, признавать скрытую силу, раскрыть потенциал и

менять то, что казалось неизменным. Он делится инструментами и техниками, созданными облегчить вашу жизнь, сделать ее лучше и радостнее. Access Bars – одна из таких техник. Это самый

быстрый и легкий способ изменить свою жизнь: избавиться от страхов, негативных установок, отпустить обиды и тяготы прошлого, обрести более высокий уровень осознанности и значительно улучшить качество своей жизни.

– Давно ли вы практикуете Access Bars?

– Практиковать Access Bars я начала 2,5 года назад. К этому методу пришла спустя 20 лет путем испытания различных техник и энергопрактик. Access Bars оказался одним из самых действенных. Я мгновенно ощутила перемены в своей жизни. Буквально сразу появились желающие получать сеансы. И незаметно для себя я стала фасилитатором, стала обучать людей этому методу. На данный момент провожу обучения в Казахстане, Турции, ОАЭ и России.

– Кроме того, вы владеете и другими направлениями системы Access Consciousness,

расскажите коротко о них.

– Да, я так же фасилитатор направлений Access Facelift и Access Body Process. Access Facelift – это энергетический телесный процесс, омолаживающий лицо и тело, что является альтернативой болезненным инъекциям, ботоксу и хирургическому вмешательству. Access Body Process создан, чтобы помочь вам наладить контакт с собственным телом, это легкий способ отпустить боль, стрессы и травмы, укрепить иммунитет, улучшить самочувствие.

– Вы изучали множество практик и методов. Почему остановились на Access Bars?

– Скажу откровенно, это то, что я искала всю жизнь. Этот метод изменил мою жизнь и продолжает менять. С его инструментами я улучшила то, что мне не удавалось изменить годами, применяя другие методы. Это лучшая техника, убирающая все ограничения. Другие изученные техники устарели для меня.

– Что происходит во время сеансов? Какие они дают изменения?

– Во время сеанса происходит глубокая внутренняя трансформация, это буквально перезагрузка вашего мозга. При запуске баров вы меняете вероятности грядущих событий. Это возможность изменить любой аспект вашей жизни – что раньше считалось сложным или невозможным, начинает меняться.

– Какие аспекты жизни можно изменить путем применения данной техники?

– Наладить отношения, увеличить доход, найти любимое дело, получить повышение по службе. Избавиться от зависимостей: алкоголя, наркотиков, курения, лудомании. Улучшить здоровье, нормализовать сон, снять стресс, внутреннее напряжение, избавиться от тяжелых душевных травм и переживаний, в итоге получив гармонию с собой и миром. Это лишь малая часть всех изменений,

которые возможны абсолютно для всех.

– *Сколько сеансов необходимо пройти человеку, чтобы запустить процесс трансформации?*

– Только вы решаете, сколько сессий вам требуется, ведь это ваши изменения и ваша жизнь. Всё совершенно индивидуально и зависит от готовности сбросить ненужный груз, который лежит в вашем сознании. Трансформации и изменения запускаются сразу на первой сессии. Кому-то достаточно одного сеанса, чтобы ситуация выровнялась, а кому-то, чтобы получить очевидные результаты, потребуется несколько сессий. Заметные и быстрые результаты люди получают, когда начинают регулярно практиковать. Я получаю от одной до нескольких сессий в неделю. Это позволяет мне быстрее и легче получать желаемые изменения и создавать жизнь, о которой я мечтаю.



– *Вы работаете не только с взрослыми, но и с детьми. Как Access Bars влияет на детей?*

– Дети – наше будущее, и мы должны заботиться об их психологическом здоровье. Сессии баров абсолютно безопасны и рекомендованы детям. Они помогают им быть радостными, испытывать меньше стресса в школе, улучшают сон, память, способствуют быстрому и

легкому развитию и высокой обучаемости. Помогают адаптации в социальной среде, способствуют большей самостоятельности. Подростки становятся менее агрессивными и вспыльчивыми, у них уходит комплекс неполноценности, улучшаются отношения со сверстниками и появляется больше взаимопонимания в семье. Для особенных детей это шанс снять диагнозы,



убрать ограничения. Это возможность для детей и родителей жить полноценной, легкой жизнью. Устраивая для своих детей сессии Access Bars, вы создаете для них больше легкости и раскрываете их таланты. Меня всегда радует, когда дети приходят на обучение Access Bars со своими родителями. И по условиям школы Access Consciousness дети до 15 лет обучаются бесплатно. Они получают в свои руки инструменты и становятся полноценными сертифицированными практиками Access Bars.

– *Можно ли научиться данным практикам и применять их самостоятельно?*

– Конечно. Обучение методу не требует специальной подготовки или особенных навыков. Это могут делать абсолютно все. Обучившись этой практике, вы получаете инструменты для самостоятельного применения. Метод включает в себя как технику 32 точек, так и вербальные инструменты. Это ключи к вашей реальности, благодаря им вы можете видеть все свои ограничения и убирать их в момент, менять энер-

гию любой ситуации и создавать благоприятные события в своей жизни. Вы можете проводить сессии баров как для своих близких, так и работать с другими людьми. Вы также можете запускать бары себе, но если вы позволите себе получать сессии от других людей, это будет более эффективно, так как ваше тело будет раскрываться через прикосновения, поэтому у нас существуют специальные мероприятия обменов для практиков Access Bars.

инстаграм:
@accesslife_marina
+7-701-277-91-50

Естественность – МОЙ ГЛАВНЫЙ УСПЕХ

Айнур, вы имеете многолетний опыт в индустрии красоты. Это ваша основная специальность? Как долго вы к этому шли?

– Помимо многолетнего опыта в индустрии красоты у меня есть многолетний опыт в сфере изучения психологии и геронтологии. На сегодняшний день я являюсь энергопрактиком и дипломированным психологом науки Сюдай. Но пришла я в beauty-индустрию не сразу. Родители дали высшее экономическое образование, и в сферу красоты я ушла из экономического отдела

снабжения Управления корпорации «Казахмыс» в 2006 году.

– Вы занимаетесь еще и психологией?

– Да, работая экономистом, я понимала, что нахожусь не на своем месте, постоянно что-то искала, начала с Корана, читала книги по психологии. Посещала разные семинары в этой области, в том числе прошла очное обучение всех ступеней школы ДЭиР и получила посвящение. В последующем были получены еще посвящения: космоэнергетика, рейки, я посетила множество мест силы, у меня была встреча с Саи Бабой в Индии и т.д. Но в

те годы не покидал один и тот же вопрос: кто я, и зачем я здесь? А когда пришло в мою жизнь учение Сюдай, я уже давно была к нему готова. И сейчас с удовольствием консультирую людей.

– Вы визажист с большим количеством постоянных клиентов, но, тем не менее, не перестаете обучаться и совершенствоваться. Для чего?

– Пройдя базовое обучение визажиста, я уже работала. А если ощущала недостаток знаний, то собиралась и ехала на всевозможные курсы, семинары, мастер-классы в Алматы, Москве,

Многие пытаются добиться естественности в перманентном макияже, но не всем это удается. О том, как этого добиться, нам рассказала **Айнур Керменбаева** – основатель школы макияжа, визажист-тренер международного класса, косметолог, мастер перманентного макияжа.

Париже, в голливудские школы грима в Лос-Анджелесе. Спустя 3–4 года практики визажиста я освоила другие специальности. Это косметология, к ней привели меня сами клиенты. В этой области я получила углубленные знания, окончив медицинский колледж. Восьмой год параллельно изучаю техники перманентного макияжа. Мне это необходимо, потому что я понимаю, что всё между собой взаимосвязано: красота, здоровье, эстетика и даже психология. Двигали мной, наверное, ответственное отношение к делу и жажда знаний.

– **Расскажите о своем участии в чемпионате. Что это было за мероприятие? Сложно ли завоевывать звание чемпиона?**

– Это был чемпионат Средней Азии в 2011 году в рамках выставки Golden Asia, которая проходила в Алматы. Подготовка у меня была хорошая, но первое место стало не-



ожиданным в тот момент, так как я увидела также яркие интересные работы других мастеров. Думаю, мне тогда просто повезло.

– **В каких еще чемпионатах вы принимали участие?**

– В международном чемпионате в рамках фестиваля «Невские берега»

в Санкт-Петербурге. Должна сказать, что у меня был опытный тренер Адель Ардаширова, которая готовила меня к обоим чемпионатам, и в моем обучении, конечно, огромная ее заслуга.

– **Существуют ли методы создания естественности в перманентном макияже?**

– Да, я всегда была за естественность и эстетику, ведь каждый человек красив по-своему. И задача визажиста в том, чтобы это разглядеть и просто сделать акцент на индивидуальную красоту. Искусственность нужна в театрах, в разнообразных показах, на сцене, а в повседневной жизни всё по-другому. Когда-то, взявшись за перманентный макияж, я только к этому и стремилась, на сегодняшний день считаю это главным своим успехом. Натуральности и легкости добилась через многократное обучение у опытных мастеров в разных странах, через новые методики, техники, изучение кожи и обменных процессов в организме, типов и особенностей людей. Мои клиенты часто рассказывают мне, как знакомые из их окружения удивляются сделанному мной перманентному макияжу, произнося фразу «А я думала, твои брови свои!», и, конечно, это радует.

– **Расскажите, как сохранить и улучшить**

свою красоту. И зависит ли красота внешняя от нашего внутреннего состояния?

– Да, конечно, внешняя красота – это отражение внутреннего состояния. Сама декорация важна, но она второстепенна. Позитивные мысли, сон, хорошие привычки, правильное питание, соблюдение водного баланса дают хорошее здоровье. Ходьба генерирует жизненную энергию, а энергия продлевает молодость. Я за профилактику, и рекомендую начинать уже с 25 лет. По уходу за лицом такая же рекомендация. Предлагаю использовать средства по уходу за кожей нового поколения, это низкомолекулярные средства с чрескожными проводниками. Днем необходимо наносить на сыворотку крем с SPF защитой, соответствующей типу кожи, круглый год. А вечером обязательно смывать мылом с нейтральным pH 5,5, чтобы кожа дышала и питалась под ночными сыворот-

кой и кремом. Еще один, очень важный совет: не игнорируйте средства применительно к коже вокруг глаз. А также дополнительно, утром и вечером, под глазами и возле внешних уголков глаз легкими движениями пальчика вносите нерафинированное масло Ши (заранее проверив его на аллергенность), контролируя процесс его впитывания. Тоники рекомендую применять после каждого мытья, втирая ладошками, без использования ватных дисков. Особенный уход требуется за кожей шеи, зоны декольте, кистями рук, коленей и локтей. Посещать косметолога необходимо хотя бы раз в 3 месяца, 1–2 раза в год проходить курс массажа. Грамотное применение БАДов – это тоже профилактика. И не забывайте, с нами происходят только те события, о которых мы говорим, думаем и пишем.

инстаграм:
@ainurkermenbayeva
+7-778-360-88-80

COSTA
COFFEE

Карамель Мокка
Стэниш Латте



Клубничный
Чизкейк



Экипаж

КОМАНДА, ДАРЯЩАЯ ПРАЗДНИК

инстаграм: @liveband_ekipazh
+7-705-808-76-18

Избавьтесь от первопричины

Елена Альчина – гипнотерапевт, гипнолог-слипер, эксперт холистической терапии

Елена, вы имеете не одно высшее образование. В какой момент произошла трансформация и вы пришли к тому, чем занимаетесь сегодня? – У меня удивительная жизнь. Она идет этапами. Заканчивается один, достигнув какой-то своей высшей точки, начинается другой, казалось бы, совершенно не связанный с первым. Так было со сферой образования: я учитель истории высшей категории, была призером конкурса города Алматы «Учитель года-2005», затем журналист, главный редактор журнала, директор международного форума талантов, моделей и дизайнеров. Но всегда было то, что просто считала своим другим миром, хобби. Не придавала этому особого



значения, думала, что все это знают и могут. Ради смеха прилепляла к себе монеты, ложки, даже кастрюли. Внутренне срачивала повреждение: у меня дважды был перелом шейного позвоночника. Тогда пришлось уйти из спорта. Снимала руками боль, восстанавливала миофасциальные цепочки и энергетические каналы в теле. Всерьез стала относиться к своим способностям после болезни мамы и ее ухода. Углубленно начала изучать психосоматику, влияние внутренних программ и установок. Очень много училась. Поэтому сейчас работаю с проблемой человека на всех уровнях: тела, души и энергии, сознания и подсознания.

– Любый человек может стать гипнотерапевтом, или нужно иметь определенные способности, пройти обучение?

– Думаю, тот может, кто внутренне уже трансформировался сам и готов к этому, чувствует, что это

его миссия. Обучение необходимо, но этого недостаточно. Нужно сформировать свои навыки, умения и много-много практиковаться. Впрочем, как и в любом другом деле.

– С какими проблемами помогает справиться гипнотерапия?

– Нет безвыходных ситуаций, как и неизлечимых болезней. Есть убеждение, что они безвыходные. Гипнотерапия – это мощный инструмент, с помощью которого можно полностью избавиться от той проблемы, которая заложила мину замедленного действия и каждый раз срабатывает триггером. Часто в своей практике сталкиваюсь с тем, что люди не просто не могут отпустить болезненные ситуации прошлого, они не хотят их отпускать. Обычно так происходит при сильных обидах, когда вы говорите себе «я никогда этого не прощу». Ко мне не нужно ходить как в баню. Я убираю первопричину проблемы, которая может

находиться в детском возрасте, даже в перинатальном периоде. Убираю эмоциональную и чувственную составляющую проблемы (болезни). Меняется клиент, меняется окружающая его действительность – тело реагирует самоисцелением, а сам человек наполняется энергией, радуется жизни, воплощает свои мечты и желания.

– Многие люди боятся гипноза. Может ли страх мешать работе гипнолога? Как от него избавиться?

– Люди, посмотревшись телепередач, думают, что гипноз является лишь магическим действием развлекательного характера, и глубоко заблуждаются. Метод введения человека в состояние глубокого транса, контролируемого специалистом, широко применяется в психологии и психиатрии, его результативность доказана множеством фактов. Цель лечебного гипноза – помочь самому человеку решить его внутренние личностные проблемы.

Такая работа проходит индивидуально между гипнологом и его клиентом. Специалист ориентируется на самого человека, его внутренний мир. Здесь важны экологичность, конфиденциальность и полное доверие. Поэтому я обязательно объясняю клиенту, как будут проходить сеансы, что он будет чувствовать, убираю его страхи, а также ложные убеждения.

– Для гипнотерапии имеются противопоказания?

– Да. Основное противопоказание для гипноза – наличие психических отклонений у человека. Желательно перенести сеанс гипноза на другой день, если вы чувствуете недомогание, у вас появились признаки вирусных или бактериальных заболеваний, повышение температуры тела, диарея и рвота.

– Что такое холистическая терапия? В чем ее особенности?

– Это уникальный способ, изобретенный специалистами компании Holistic Mind Therapy (США, штат Флорида).

Автор этого уникального курса – Павел Дмитриев, президент и основатель Американской Академии Гипноза. Это терапия успеха, точнее, терапия, ведущая к успеху и самореализации. Это специально подобранный метод под запрос каждого клиента, включающий сублимированный способ работы с ним.

– Вы помогаете избавиться и от зависимости. От чего можно отказаться или избавиться с вашей помощью: от курения, наркозависимости, алкоголизма, лишнего веса?

– Практически любая из этих проблем – это набор вредных привычек, убеждений и зависимостей. Например, по многочисленным исследованиям, в 90% случаев источник полноты кроется в области психологии и подсознательном

нежелании худеть. При использовании нашей системы похудение происходит не за счет силы воли или сознательных усилий, а за счет внутренней работы подсознания. Но помимо этого есть еще множество факторов, мешающих нормализовать вес. Поэтому здесь необходим комплексный сублимированный подход. И, главное, человеку нужно самому этого очень хотеть, а не потому, что ему кто-то сказал, куда-то привел, за него договорился. Есть узкие специалисты, которые работают по каждому из этих направлений.

– Вы помогаете людям со всех континентов, работая онлайн. Встречаются случаи, когда невозможно помочь человеку удаленно и крайне необходимо личное присутствие?

– У меня уже были клиенты со всего мира, с которыми я работала онлайн. С введением карантина начала принимать в Казахстане. Личное присутствие

необходимо тогда, когда нужно работать и с телом человека для восстановления миофасциальных цепочек, энергетических каналов. Тогда использую свои знания Шиацу, кинезиологии, рефлексологии. Например, Шиацу меня обучала семья из Китая, которая занималась иглоукальванием в семи поколениях. Нетрадиционной медицине я обучалась в Израиле в одной из лучших клиник альтернативной медицины в Тель-Авиве. Иногда меня просто приглашают, оплачивая перелет, проживание, иногда приезжают сами.

– Все болезни можно исцелить через подсознание?

– Через подсознание я убираю первопричину, блоки, страхи, убеждения, автоматические негативные и деструктивные установки. Организм человека настолько силен, что он практически сам впоследствии убирает болезнь.



– Требуется ли предварительная подготовка перед сеансом?

– Необходимо установление раппорта. Полное доверие, полная конфиденциальность. Прежде чем начать работать с клиентом, обязательно на консультации выявляю его критерии. Чаще всего клиент знает, чего точно не хочет, а о том, чего хочет, задумывается. Без

выявления критериев человека работать категорически нельзя. Задавая себе определенные вопросы и отвечая на них, человек точно понимает, чего он хочет на самом деле. Вот тогда ему может понадобиться моя помощь. И вы знаете, где меня найти.

+7-707-835-01-69
инстаграм: @elenaalchina
www.alchinaelena.com



Гравировка на бокале

Перед праздником нас одолевают раздумья, что подарить нашим близким и как на этот раз достойно пополнить калейдоскоп ярких мгновений их жизни. Хочется найти что-то небанальное, полезное, запоминающееся и при этом не заоблачно дорогое. Задача почти невыполнимая! Компания Vin4ik помогает сузить круг идей для поиска и предлагает весьма оригинальные варианты.

Наталья Васильцова, Инна Корытько — основатели производственной компании по гравировке бокалов Vin4ik.

Инна, Наталья, вы давние подруги, или именно общее дело укрепило ваши дружеские отношения?

Инна: Мы подруги. Раньше вместе работали в beauty-индустрии. Познакомившись ближе, мы поняли, что у нас много общего. Наши дети одного возраста. Старшие

вообще считают себя сестрами. Да и мы уже давно не просто подруги. Эту связь сложно объяснить, мы знакомы будто тысячи лет.

Наталья: Общаемся

постоянно. По работе само собой, но и помимо нее у нас много общего. Живем мы не рядом друг с другом, к сожалению, но очень часто видимся.

— У кого возникла идея создания такого креативного занятия, как гравировка бокалов?

Наталья: Мы давно заметили с Инной такие бокальчики на российских сайтах, и как-то раз я решила заказать такой бокал для Инны на ее день рождения. Показала мужу, на что он сказал, что сам может попробовать сделать бокал с гравировкой. Так и появилась наша компания и первые бокалы, которые Инна оценила.

Инна: Идея пришла к Наталье. Она обожает делать подарки и удивлять, в этом ей нет равных. Ее супруг Артем поддержал технически, у него свой производственный цех с оборудованием. Так и появились первые бокалы с нашей гравировкой.



— Вы как-то делите обязанности по бизнесу между собой?

Инна: У нас абсолютно разные обязанности, каждый занимается своим делом, и что важно — получает от этого удовольствие.

— Чем именно занимается каждая из вас?

Наталья: Я занимаюсь закупом бокалов, чтобы они всегда были в наличии в цехе, а также разработкой и подготовкой эскизов для гравировки.

Отправляю готовые заказы по городу. Вместе с Инной мы работаем над упаковкой, стараюсь сделать ее интересной и необычной, ищем новые формы бокалов. Очень важную роль в нашем деле играет наш цех. Можно сказать, что без него мы не смогли бы реализовывать все наши идеи, потому что производство и правильное выполнение сотрудники в цехе полностью взяли на себя. Инна занимается продвижением, развитием, рекламой, нетворкингом и работой с

регионами. Менее чем за год нам удалось организовать представительства в самых крупных городах Казахстана. В Алматы, Нур-Султане, Актобе и Актау бокалы всегда есть в наличии, несмотря на то, что производство у нас находится только в Алматы. И мы, конечно, планируем эту производственную мощность со временем только увеличивать.

– Насколько сложно угодить каждому клиенту? И как найти нужное решение и удовлетворить запросы самого требовательного заказчика?

Наталья: Не скажу, что это легко! Все люди разные, некоторые прислушиваются к нашим советам и рекомендациям, но есть клиенты, которые этого не делают. Тогда ищем компромиссы, пробуем, иногда открываем и для себя какое-то новое решение. Но в любом случае наши клиенты всегда довольны результатом нашей работы, что самое главное!

Инна: Работа с клиентами – очень важная часть работы в любом бизнесе, и, как правило, многие предприниматели этот момент недооценивают. Нам повезло, и мы эту «школу» прошли еще до основания своего дела. Как никто другой,



мы знаем свою целевую аудиторию и понимаем ее потребности, тем самым превосходя ожидания и получая восторженные отзывы.

– Сейчас рынок перенасыщен предложениями по выбору подарков. Но для того чтобы создать эксклюзивные вещи, которыми действительно

можно удивить, необходимо вкус и масса новых идей. Откуда берете вдохновение?

Инна: Наши клиенты просто кладезь креативных идей. Порой даже мы в шоке от того, что получается в итоге. Так,

например, мы создали коллекцию бокалов с цитатами из кинофильмов, просто проведя опрос в Instagram и предложив аудитории проголосовать за понравившийся вариант.

Наталья: И не перестаем удивляться. Иногда вдохновение или идея приходит совсем с неожиданной стороны, главное вовремя распознать эти знаки.



– Вы оказываете услуги только по креативной гравировке бокалов, или есть и другие интересные предложения?

Наталья: Примерно год назад, может, чуть больше, я увидела винный столик из дерева и прямо влюбилась в него. Показала своему мужу, выразив желание иметь такой же. Прошло время, мы открыли нашу компанию Vin4ik и, вспомнив про столик, запустили такой в производство и в прода-

жу. Но у меня такого до сих пор нет. Я как сапожник без сапог...

Инна: Бокалы с гравировкой – это лишь малая часть того, что мы делаем. Сейчас набирают популярность целые наборы в деревянных боксах с бокалами на каждый день недели, например. И, конечно же, нельзя не вспомнить наши несравненные винницы из натурального дерева – компактный аксессуар для подачи вина и закусок на две-четыре персоны. Их можно использовать как

дома, так и на природе на пикнике.

– Сколько лет ваша компания на рынке?

Инна: Нам скоро год. Даже непонятно, много это или мало (улыбается).

– Планируете ли вы дальнейшее развитие своего бизнеса? Какой бы хотели видеть свою компанию в будущем?

Наталья: Мы не намерены останавливаться, есть куча идей, которые мы обязательно воплотим в реальность. Нужно лишь немного времени. Так, допустим, скоро мы будем выпускать не только винные столики, но и столики для суши и роллов.

Инна: У нас довольно амбициозные планы, и говорить о них пока рано, но рынок Казахстана для нас – далеко не предел.

инстаграм: @vin4ik.kz
+7-747-526-89-09 Наталья
+7-707-325-16-15 Инна

Дизайнер интерьера создает неповторимую обстановку, красоту и уют в помещении, воплощая в реальность мечты и настроения заказчиков.

Айжан Ауельбекова – дизайнер интерьера, победитель премии Tani Desing Award 2020, официальный член ассоциации архитекторов и дизайнеров РК

Создаю уют

Айжан, как вам удалось стать победителем премии Tani Desing Award 2020? Что это за премия?

– Международная премия TANU – это первая в Казахстане международная независимая премия, при-

званная оценить талант и достижения профессионалов в отрасли архитектуры и интерьерного дизайна. Мое решение принять участие в этой премии было спонтанным, а стать обладательницей премии – неожиданностью и сюрпризом. Дело не в том, что я не ве-

рила в себя. Просто в тот момент за моими плечами был небольшой опыт, но мне хотелось заявить о себе, показать свои работы и продемонстрировать достижения.

– Расскажите, как давно вы увлекаетесь дизайном.

– По образованию я экономист. Долгое время работала по профессии. Потом наступил момент, когда началось переосмысление моей профессиональной деятельности, себя как личности. Мне захотелось творческого проявления своих талантов. Моя любовь к красоте, эстетике и уюту привела меня в дизайн. Сейчас я нашла ту нишу, где могу раскрыться, реализовать свой творческий потенциал.

– Сложно ли молодым дизайнерам реализовать себя в Казахстане?

– В любой сфере работать с нуля всегда сложно. Я понимаю молодых специалистов, которые только начинают свой профессиональный путь, я сама так начинала. Как молодой дизайнер сталкивалась с множеством проблем – таких, как огромный выбор материалов, плохие строители, некачественная мебель и логистика, сложная коммуникация с заказчиками, страх и сомнения

в применении своих знаний. Но всё приходит с опытом и практикой. Я считаю, самое главное – это трудолюбие, целеустремленность, вера в себя и любовь к профессии. Также немаловажно креативное мышление, энтузиазм, мотивация и постоянное повышение квалификации. Сфера дизайна интерьера – это что-то новое и молодое в Казахстане. Рынок открыт для молодых и креативных специалистов и имеет большой потенциал для начинающих дизайнеров. Самое главное – не останавливаться на достигнутом, развиваться и постоянно учиться новому.

– Что сейчас пользуется популярностью в дизайне интерьера?

– Актуальна всегда современная классика и эклектика, которая смешивает в себе все направления в интерьере. Есть тенденция на пастельные тона в интерьере, элементы минимализма. Экологичные материалы – такие, как гипсовая лепнина

и натуральные породы дерева – это тренд на долгие годы, а может, и поколения. «Меньше да лучше» может стать для многих идеальной философией, тем более что это соответствует стремлению к естественной жизни. Интерьеры в целом становятся более красочными благодаря интенсивному использованию цветовых схем, однако на первом месте всегда будет лаконичность и комфорт обывателя.

– Каким, на ваш взгляд, будет следующий тренд в развитии дизайна?

– Я считаю, сферу дизайна интерьера в Казахстане ждут большие перемены. Сейчас люди готовы экспериментировать и созревают для новых стилевых решений. Поэтому следующим трендом будет минимализм, французский шик и умеренный авангард. На сегодняшний момент в нашей стране многие люди решаются работать с дизайнерами, тем самым расширяя свой кругозор.

А совместное сотрудничество, в свою очередь, приводит к потрясающим результатам.

– Традиционный вопрос для дизайнеров об источниках вдохновения: откуда берутся новые идеи?

– Моим главным источником является моя семья, вдохновившая меня стать дизайнером интерьера. Черпаю настрой и вдохновение из разных источников: это музыка, живопись, природа, танцы, спорт и путешествия. Порой даже самые обыденные вещи могут зарядить меня на целый день, например, хобби моих детей, встреча с друзьями или книги на полках магазина. Часто, беседа с заказчиком, я выстраиваю в своем воображении образ его будущего интерьера, потому что даже сам клиент может стать источником вдохновения.

– Обращаясь к услугам профессионального дизайнера, люди привыкли рассчитывать на

дорогой ремонт. Могут ли воспользоваться вашими услугами люди со средним достатком?

– Конечно, я работаю с любым адекватным бюджетом. Нужно только решить, как его использовать. На каких-то материалах мы можем сэкономить, а на знаковых вещах нежелательно. Всё это обговаривается в ходе анкетирования. Вообще, большое заблуждение – считать, что всё дорогое красиво.



– Расскажите об основных этапах вашей работы.

– Алгоритм моей работы состоит из знакомства с клиентом, осмотра его помещения и, как я ранее говорила, анкетирования – важного этапа, позволяющего лучше понять запрос заказчика. Затем мы составляем дизайн-проект, корректируя его при помощи обратной связи с заказчиком. На время



реализации проекта я предоставляю услуги авторского надзора, что подразумевает контроль над визуальным соответствием ремонта и дизайн-проекта, сопровождение процесса ремонта, взаимодействие с рабочей бригадой и контроль качественного исполнения ремонта.

– Был ли в вашей практике особенный, запоминающийся заказ?

– Каждый проект для меня уникален по-своему. Я помню абсолютно все свои проекты и продолжаю их любить. Одна из запомнившихся работ заключалась в создании и реализации проекта детской стоматологии Kids Smile в Алматы. В этом проекте мы с клиентом работали в гармонии, совместно нами принимались смелые цветовые решения. Для меня это был новый опыт работы

в другом городе, захватывающий и сложный, так как реализация шла во время пандемии и содержала техническую специфику. Я благодарна за такой опыт, потому что он дал новый толчок моему профессиональному росту.

– Какой профессиональный совет вы можете дать тем, кто собирается создать интерьер в своем доме собственными силами?

– Главный совет: определите свой бюджет и не распыляйтесь на обилие вещей и предметов, при этом следует не сливать бюджет, а иметь четкий контроль над процессом и вести учет расходов. Обязательно ориентируйтесь на конечный результат – на ту картинку, которую хотите получить в итоге. Это поможет удержаться от соблазнов прикупить множество ненужных вещей.

+7-701-110-55-18
инстаграм:
@auyelbekovadesign

Асем Исатаева –

ВИЗАЖИСТ-СТИЛИСТ, мастер
по наращиванию ресниц

Асем, вокруг большое количество визажистов, и возникает вопрос: как «не утонуть» в этом многообразии выбора и найти специалиста своего дела?

– Рынок услуг сейчас перенасыщен огромным количеством мастеров красоты. Клиенты выбирают себе мастеров, работы которых соответствуют вкусу, качеству и цене. Ведь у каждого мастера свой стиль, свой почерк в работе, своя подача материала и каждый по-своему чувствует и видит, как подчеркнуть индивидуальность клиента. Главное – вкусы мастера и клиента должны совпадать.

– *Созданный вами макияж отличается особой стойкостью. Дело в качестве косме-*

тических средств или в умелом нанесении?

– Конечно, и в умелом нанесении, и в качестве косметических средств. В нанесении макияжа очень много тонкостей. В работе я включаю все свои умения и знания. Стараюсь, чтобы на каждой моей клиентке макияж выглядел идеально, и она чувствовала себя с ним уверенно и комфортно.

– *Чем отличается свадебный макияж от вечернего?*

– Они отличаются массой нюансов. Во-первых, свадебный должен быть более стойким, чем вечерний. Ведь невесте нужно проходить с ним с раннего утра до поздней ночи, оставаясь превосходной. Во-вторых, цветовой палитрой. Я люблю, когда невеста свежа, нежна. И макияж

должен быть не маской, а подчеркнуть природную красоту невесты. Конечно, макияж невесты может быть разным, это зависит от вкуса, потребностей и образа самой клиентки. Свадебный макияж – это всегда больше ответственности, больше времени на работу, а если макияж с выездом, это приносит и некоторые неудобства. Подобные нюансы и профессионализм визажиста-стилиста могут влиять на стоимость.

– *Требуется ли предварительная подготовка перед профессиональным макияжем?*

– Чтобы макияж выглядел на вашем лице безупречно, нужно за кожей ухаживать. И не только перед походом к визажисту, а каждый день. Очищать ее от ежедневной грязи и



Профессия визажиста существует для того, чтобы помочь людям выглядеть стильно и изысканно в самые важные моменты их жизни, производя впечатление успешного и здорового человека.

пыли. Если наносите ежедневный макияж, то не ложитесь с ним спать. После снятия обязательный уход: увлажнение или питание в зависимости от времени года и сезона. Также рекомендую использовать SPF крем 50 или 30, чтоб от солнца не появлялись веснушки или пигментация. Раз в неделю желательно делать мягкий пилинг или скрабирование кожи. Каждый выбирает подходящий уход, но начинать ухаживать за кожей лица и тела нужно уже лет с 20. Подбирая подходящие по возрасту средства легче поддерживать молодость и оттягивать возрастные изменения кожи.

– Ресницы украшают любой макияж. Какие виды наращивания ресниц наиболее популярны на сегодняшний день?

– Наращивание ресниц – это моя медитация. Кстати, наращивание ресниц становится популярным и среди мужчин. В наши дни стало



очень модно наращивать естественный объем, ближе к натуральному. Вообще, наращивание ресниц спасение для тех девушек, кто не умеет краситься, кто испытывает сложности, либо если нет времени. Взгляд становится более ярким, красивым, и 24 часа можно чувствовать

себя уверенно. Эффекты наращивания ресниц я подбираю каждому клиенту индивидуально, потому что у всех разная анатомия глаз. С помощью ресниц можно исправить или откорректировать природные особенности глаз: распахнуть их и сделать взгляд более открытым.

– Давно ли вы работаете в beauty-индустрии и как развиваетесь в своем деле?

– В beauty-индустрии я работаю около 7 лет и постоянно развиваюсь. Мир красоты не стоит на месте, каждый год появляются новые тренды.

женщине совмещать успешную работу и семейный быт?

– Когда я решила уйти из банковской сферы в индустрию красоты и окончила курсы, мы жили в Алматы. Но нам пришлось переехать в Актобе в связи с деятельностью

тем, кто мечтает о beauty-индустрии, но не решается сделать первые шаги?

– Если вы чувствуете и знаете, что из вас выйдет хороший специалист, не нужно бояться. Ищите правильного мастера, вкладывайтесь в свое

"...наращивание ресниц – спасение для тех девушек, кто не умеет краситься, кто испытывает сложности, либо если нет времени"

Поэтому нужно всегда учиться, чтобы быть востребованным мастером.

– Делитесь ли вы своими знаниями и опытом?

– Да, я провожу курсы «Сама себе визажист» и курс профессионального визажиста. Делюсь всеми знаниями, которые нарабатывала в течение семи лет. Задача моего ученика состоит в том, чтобы только как губка впитать всю полезную и ценную информацию.

– Вы мама двоих детей, которые требуют внимания и заботы. Насколько сложно

моего супруга. Этот город был новым для меня, и все мои планы о работе рухнули. Не было тех, кто поможет с ребенком, и я совмещала воспитание сына и работу. Сейчас мои дети также под моим присмотром, а мое хобби мне приносит хороший доход и удовлетворение. Я считаю себя счастливой женщиной. Сбылось всё, о чем я мечтала: быть мамой прекрасных детей, замечательного супруга. Всё это у меня есть. Совмещать сложно, но возможно.

– Что бы вы пожелали или посоветовали

развитие и не бойтесь конкуренции. Важно любить свое дело, стараться в своей работе быть лучшим, и если она будет приносить вам удовольствие, то и клиенты у вас будут. Именно поэтому я не испытываю сложностей в работе. Стараюсь сделать так, чтобы человек с удовольствием заплатил за мою работу, не жалея средств, стал моим постоянным клиентом и советовал меня как хорошего мастера своим знакомым.

инстаграм:
@assemakeup
+7-700-211-25-10

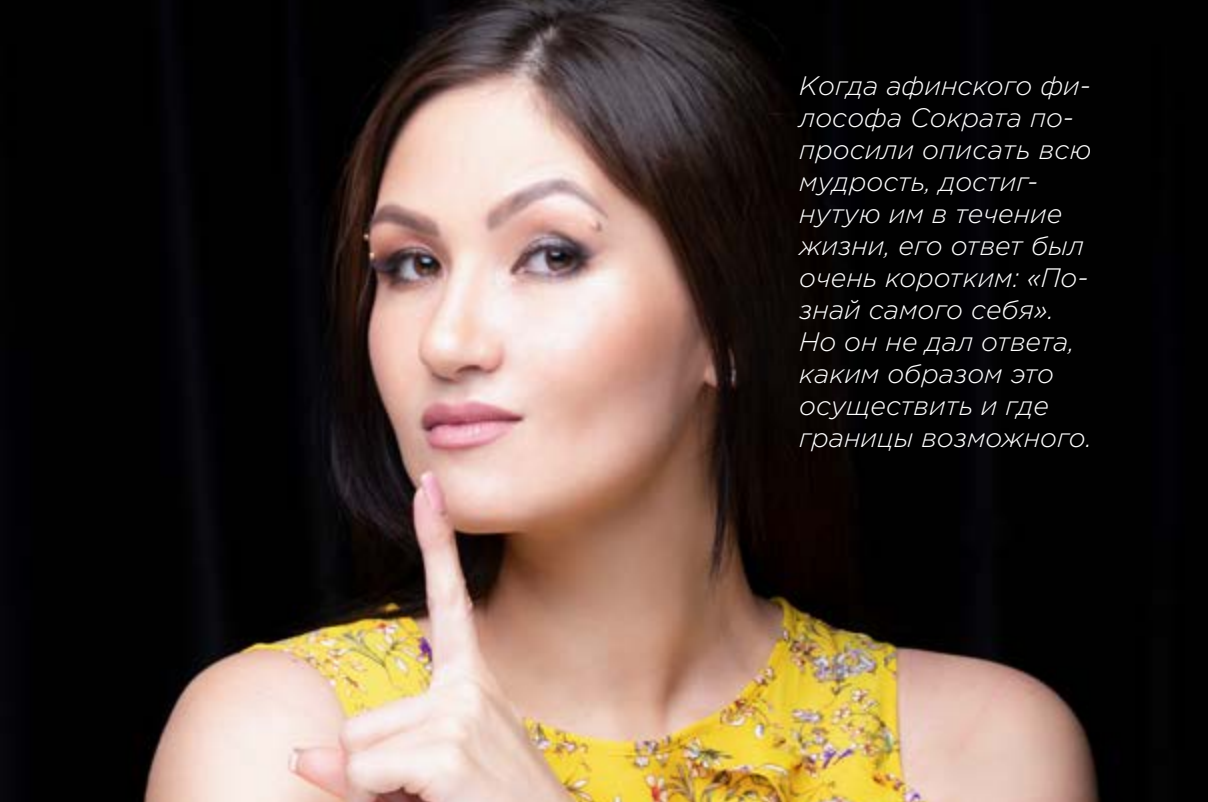


ВОСТОЧНАЯ ШКАТУЛКА

Photographer Александр Сахар
Model Sirene Models
МУАН Екатерина Пермитина
Style Sahar Fashion
Jewellery Оксана Механошина
Look Zhansulu Brand
Location Салон мебели Sergio







Когда афинского философа Сократа попросили описать всю мудрость, достигнутую им в течение жизни, его ответ был очень коротким: «Познай самого себя». Но он не дал ответа, каким образом это осуществить и где границы возможного.

Что такое мандала?

Разобраться в этом поможет астролог, мастер фэн-шуй, создатель мандал **Диана Штайнбрехер**

Диана, как давно у вас появился интерес к астрологии?

– Мне всегда было интересно то, что недоступно обычному человеку, то, что за гранью неизведанного. Однажды я сама обращалась за

консультацией к астрологу и была впечатлена сказанным. Совпадений обо мне и моей жизни было 99,9%. С тех пор заинтересовалась, как это работает, и твердо решила, что тоже хочу попробовать. Я посвятила много лет изучению метафизики, прежде

чем начать свою деятельность.

– Астрология является вашей основной деятельностью?

– С 2017 года. Клиентов становилось всё больше и у меня не хватало времени на другую работу.

Когда я начала получать благодарности, я осознала, что это мое предназначение.

– Действительно астрология может помочь разобраться в себе? А как именно?

– Конечно! Я провожу анализ карты судьбы, там хорошо просматривается, где у человека был сбой, почему это произошло и как не наступить на эти «грабли» снова. Момент и место рождения человека определяют его судьбу, отражают некий энергетический потенциал, то, что ему дано свыше. Натальная карта может рассказать о характере, богатстве и карьере, бизнесе, личном счастье, о детях и здоровье, о талантах и способностях, а также о многом другом. Консультация дает развернутый ответ человеку о его достоинствах и недостатках, впоследствии это помогает ему разобраться в себе. В конце консультации я обязательно даю рекомендации, как исправить

дисбаланс и улучшить себя и свою жизнь.

– Почему так важно родителям получить консультацию астролога для своих детей?

– Следует понимать, что для родителей очень важно на ранних этапах определить способности и таланты, слабые и сильные стороны личности ребенка, потенциал его удачи. Какие особенности характера стоит учесть при воспитании. Определить возможные проблемы со здоровьем. Какие занятия и хобби предпочтительны для ребенка. Куда направить и как помочь с выбором профессии. Также узнать, как решить проблемы в общении с другими, если таковые есть. И, конечно же, понять, как избежать трудных жизненных ситуаций.

– С чем к вам, как к астрологу, чаще всего обращаются клиенты?

– К сожалению, в первую очередь, люди хотят

узнать свое будущее, а не познать себя и осознать свои поступки, не понимая, что их будущее напрямую зависит от этого. У каждого человека есть несколько вариантов развития событий в его судьбе, и всё зависит от степени самопознания, самореализации и самоконтроля.

– Гороскоп, составленный для одного знака Зодиака, может одинаково работать для большого количества людей, принадлежащего этому знаку?

– Однозначно нет. Прогноз по знаку Зодиака составляется только по месяцу рождения. Это слишком малоинформативная и обобщенная информация, не всегда подходящая каждому, так как для более полной картины необходимо знать дату, время и место рождения. Опирайтесь только на гороскоп только по знаку Зодиака не имеет смысла.



– *Вы являетесь создателем мандал. Что это такое и как они работают?*

– Мандала – это сложный геометрический рисунок, своего рода энергетический портал, трансформирующий негативную и агрессивную энергетику в позитивную. В каждом доме желательно иметь мандалу в качестве оберега. Не стоит забывать о том, что к нам

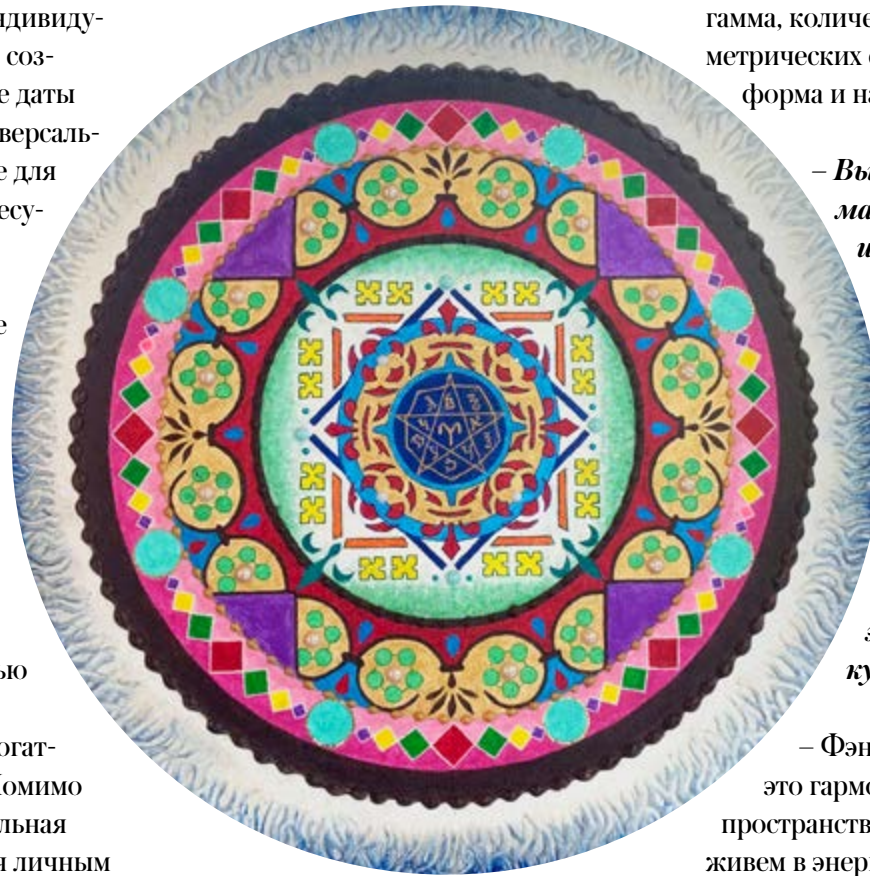
в дом приходят разные люди, и, к сожалению, не у всех чистые помыслы. Также и у самих домохозяев не всегда позитивные мысли и положительный настрой. Мандала помогает очищать пространство в доме от негатива, не дает энергии застаиваться.

– *Мандалы готовятся индивидуально для каждого человека или работают на определенные группы людей?*

– Существуют индивидуальные мандалы, созданные на основе даты рождения, и универсальные, подходящие для каждого, но не несущие в себе конкретный смысл. Индивидуальные мандалы работают мощнее и эффективнее, потому что создаются для конкретного человека и с определенной целью. Например, с целью привлечь в свою жизнь любовь, богатство, здоровье. Помимо этого индивидуальная мандала является личным талисманом. Универсальная мандала работает просто как фильтр от негативной энергетики.

– *Может ли человек сам себе создать мандалу, или для этого необходимы специальные знания?*

– Безусловно, каждый человек может создать, раскрасить готовый шаблон, либо распечатать



картинку с изображением мандалы из интернета, и она будет позитивно влиять на человека, однако такая мандала не будет иметь целебного эффекта, так как для создания правильной мандалы необходимо обладать специальными знаниями. Здесь огромное значение имеет каждая деталь, индивидуальная цветовая

гамма, количество геометрических фигур, их форма и направление.

– *Вы еще мастер фэн-шуй. Какие положительные изменения может получить человек, используя эту технику?*

– Фэн-шуй – это гармонизация пространства. Все мы живем в энергиях, и эти энергии циркулируют вокруг нас бесконечно, но энергия бывает разной: тяжелой, агрессивной, слабой, негативной, позитивной, несущей бедствия и так далее. И все виды энергии имеют влияние на нас. Техники фэн-шуй помогают направить ту или иную энергию в нужное русло. При правильной организации фэн-шуй люди ощущают гармонию в

доме, в нем царит спокойствие и умиротворение, улучшается здоровье и финансовое благополучие, конфликты сводятся к нулю, плохая энергетика рассеивается. При помощи фэн-шуй можно привлечь любовь, деньги, удачу, достичь успехов в работе и учебе, укрепить здоровье.

– *Можно ли навредить при неправильном использовании фэн-шуй?*

– На просторах интернета, в специализированных магазинах и журналах много недостоверных советов и ложной атрибутики касательно фэн-шуй. Ни в коем случае нельзя покупать и расставлять по дому золотых лягушек, лошадей, драконов, вешать тематические картины без знаний о фэн-шуй. В лучшем случае это не будет работать, а в худшем навредит и сработает в обратном направлении.

инстаграм:
@dianitta.astro
+7-777-214-62-63



Люди с хорошим вкусом носят бижутерию. Всем остальным приходится носить золото. *Коко Шанель*

Кристина Клинковская – дизайнер бижутерии класса Lux.

Кристина, любая девушка, заглянувшая на вашу страничку в Инстаграм, придет в восторг от той красоты, которую вы создаете. Как давно вы этим занимаетесь?

– Очень приятно, что многие так оценивают мои работы. Стараюсь всегда делать что-то новое, интересное и красивое. Занимаюсь этим основательно на протяжении последних двух лет. А вообще, я еще с детства, занималась изготовлением украшений. Делала интересные браслетики, чокеры в подарок друзьям и родным.

– Для того чтобы создавать украшения, нужно от природы иметь хороший вкус, или этому можно научиться?

– Я думаю, должен быть вкус, а остальное приходит. Лично я вижу отдель-

ные части фурнитуры и в моем воображении они соединяются во что-то интересное и стильное.

– Вы создаете украшения на свой вкус или по дизайну заказчика?

– Если ко мне обращается клиент с просьбой сделать украшение на заказ, я прошу уточнить, какое изделие он хочет видеть. Как правило, скидывают картинку из интернета. Иногда я объясняю, что один в один не могу повторить, потому что нет определенной фурнитуры. Либо предлагаю добавить что-то, чтоб изделие

было другое, даже более интересное. Большинству нравится то, что я делаю, клиенты довольны и счастливы. Отмечают, что в реальности изделия выглядят круче, чем на фото.

– Новые идеи дизайна приходят в процессе работы или продумываются заранее?

– Что-то новое рождается в голове в процессе работы. Увиденное на витрине, в журналах смешивается с моими фантазиями и зарождается идея нового изделия. Бывает, садясь за рабочий стол, я смотрю на



разные части фурнитуры и, видя, что может получиться, начинаю творить.

– *Мода на украшения не проходит, меняется только их вид. Вы следите за модными тенденциями в украшениях?*

– Я не скажу, что гонюсь за модой, есть доля модных тенденций, которые стараешься уловить. Но, наверное, каждому человеку идет определенный вид украшений по возрасту, внешнему виду, телосложению.

– *Какие украшения в моде в этом сезоне?*

– В этом сезоне прямо захлестнули чокеры. Популярны натуральный жемчуг, бисер, кулоны в виде букв, глазочков, перьев. Но и другие мои изделия не потеряли своего значения.

– *Мужчины или женщины чаще обращаются к вам за созданием изделий класса LUX?*

– Обращаются как мужчины, так и женщины.



Мужчины заказывают чётки в виде натуральных камней – православные или мусульманские. Но женщины делают заказы, конечно же, больше.

– *Расскажите о качестве материала, с которым работаете.*

– Люди всегда спрашивают, что за фурнитура в основе, а я пытаюсь быть честной и объяснить, что это качество lux. Качественная фурнитура сделана из гипоаллергенного материала, покрыта сверху позолотой, и в основном это медицинский сплав. Изделия очень красивые, поэтому цена у них не как

у простой цепочки за 1 000 тенге.

– *У вас много изделий из натуральных камней. Как вы считаете, свойства камней влияют на их владельца?*

– Камни, камни, камни... Камень ведь живой, он работает, он помогает. Я не раз уже убедилась в этом. Если верить в камни, они реально работают.

– *Какие изделия предпочитаете носить сами?*

– Раньше носила только золото, потому что были проблемы из-за аллергии. Сейчас другой век, бижутерия другого уровня,

и я спокойно ношу свою бижутерию. Она проверена мной: не окисляется, выглядит красиво, можно часто ее менять. В золоте не каждый может себе позволить такое разнообразие. Люблю белый материал, белый металл, серебро, белое золото. Я могу одновременно но-



силь и золото, и серебро, и бижутерию. Мне кажется, это очень стильно.

– *Помимо создания украшений у вас есть какие-то увлечения, иная работа? Или это основное ваше занятие?*

– На данный период это моя основная работа.

Само по себе так сложилось, что всё ушло на второй план, кроме создания мной украшений.

– *Создание бижутерии отнимает много времени. Как удается при этом совмещать работу и семейные обязанности?*

– Совмещать тяжело, это отнимает много времени. Можно сесть и за вечер сделать много разных изделий, а бывает, просто ничего не идет на ум. Случается, я сяду на 5–6 часов и забываю обо всем, что происходит вокруг. В основном работаю с позднего вечера до утра.

На протяжении двух лет это бессонные ночи, но я получаю огромное удовольствие.

– *Как ухаживать за украшениями, для того чтобы они сохранили свой первоначальный вид?*

– Для того чтобы украшения сохраняли свой внешний вид, за ними нужно правильно ухаживать: не нужно их мочить, они боятся любых спиртов, масел, и хранить каждое изделие нужно отдельно друг от друга, в сухом месте. Тогда они не потеряют внешний вид и будут служить долго.

– *Ваши изделия доступны только жителям вашего города, или возможна их доставка по Казахстану?*

– Сейчас не проблема сделать доставку в любой город Казахстана. Я отправляю заказы и в Россию, и в Европу. Доставка осуществляется в короткие сроки.

инстаграм:
[@lady_di_2014kt](https://www.instagram.com/lady_di_2014kt)



О том, как пройти через множество испытаний и не сломаться, рассказала Гульнара Казнина – Miss Almaty, блогер, специалист по продукции iHerb.

Секрет моего счастья – человеколюбие!

Гульнара, расскажите нам о себе. Чем занимаетесь?

– Сегодня я занимаюсь, можно сказать, делом всей своей жизни. Это обустройство нашего первого жилья в Алматы. Сказать, что я делаю это с удовольствием, не сказать ничего. Более того, у меня родилась идея заниматься этим на постоянной основе,

покупать недвижимость и ее обустроить. Это идет от души, от всего сердца. Пока не знаю, в каких целях *(улыбается)*. Но сейчас именно такое желание в моей душе.

– Ваша жизнь изменилась после участия в конкурсе «Мисс Алматы»?

– Как таковых изменений в жизни не произошло, и не происходило

после конкурса. Да, это было очень интересно. Были съемки, показы, фотосессии для обложек журналов – этот конкурс занимает почетное место в списке самых прекрасных событий моей жизни. Участие в конкурсе было желанием моей мамы, которой уже нет со мной. Мне даже пророчили стать «Мисс Казахстан». Но не было цели оставаться в этой сфере. Я

как работала в совершенно другой отрасли, так и продолжала там работать.

– Вместо съемок и подиумов вы целиком и полностью посвятили себя семье. Как вы познакомились с вашим мужем?

– Семье я посвятила себя гораздо позже. Я вышла замуж практически в 29 лет. Что касается встречи с мужем, то считаю, что это брак, прописанный на небесах. Это судьба, и мы с каждым годом убеждаемся в этом всё больше и больше. Был 2006 год, и меня тянуло просто необъяснимой силой в Астану, видимо, я рвалась навстречу своей судьбе. В итоге я осталась работать там, и через какое-то время туда же из Москвы прилетел мой будущий муж, который никогда в жизни не был в Казахстане. Он просто приехал за компанию с другом. И мы совершенно случайно оказались в одно время в кафе на летней площадке. И так соединились наши две половинки в одно целое. Уже 15 лет мы вместе.



– В любых отношениях наступают сложные периоды, кризисы и недопонимание между партнерами. В вашей жизни случались подобные моменты? Как вы с ними справлялись?

– Конечно, тяжелые моменты у нас случались. Без них было бы просто неинтересно, и я рада и счастлива, так же, как и мой муж каждому такому моменту. Пото-

му что именно из таких жизненных ситуаций мы черпаем опыт, и благодаря этому нам удается сохранить наш брак. Не скажу, что всегда это легко, но мы работаем над отношениями, и нам помогают высшие силы. Мы интуитивно делаем шаги навстречу друг другу. Не могу объяснить, как это происходит, но главной красной нитью через все годы нашей

жизни проходит любовь. Никогда не было такого ощущения, что любви нет. Любовь не угасала, что бы ни случилось. Терпение, мудрость, умение слышать друг друга и спрятать собственные амбиции ради человека, которого любишь – это и позволяет выйти из любых сложностей в отношениях и оставаться вместе.

– Как вы считаете, существует рецепт счастливой семейной жизни?

– Конечно, таких рецептов огромное множество, каждый сам себе может придумывать их. В первую очередь, в отношениях всё должно идти от сердца. И мне кажется, есть один, маленький рецепт: никогда, что бы ни случилось, не говорить в адрес друг друга плохих, жестоких, ужасных слов. Они причиняют боль, и в дальнейшем мы очень сожалеем о сказанном. Кроме того, развиваться, как в отношениях, так и лично. Человек должен постоянно развиваться.



– Как вам удается всегда оставаться жизнерадостной, дарить позитив и хорошее настроение окружающим?

– Всю свою жизнерадостность и веселость я принесла из детства. Как же не быть жизнерадостной, если я люблю жизнь, и моя семья, мои близкие здоровы и счастливы? Я понимаю, что есть добро и зло, мне

не чуждо сострадание и справедливость, я разбираюсь, где правда, а где ложь. Я могу веселиться, а могу и печалиться, могу быть спокойной, а могу и взорваться как водородная бомба. Но мне комфортно где угодно, я довольствуюсь тем, что есть сейчас, не хочу многого и не требую большего. Я боюсь людей, которые мою открытость и мое человеколюбие

неправильно воспринимают. Я глубоко обижаюсь и тяжело прощаю. Я просто женщина со всеми ее слабостями, недостатками и достоинствами. Я жизнерадостна, и горжусь тем, что я такой человек. Все люди могут встать на правильный путь. Да, это тяжело, но и мне было тяжело. Я в 15 лет работала, стояла на рынке и торговала яблоками. Это были лихие 90-е. Моей маме как-то отдали долг яблоками: представьте несколько двадцатитонников-рефрижераторов, доверху наполненных яблоками. Я была признана даже продавцом года. А позже со мной произошла трансформация, и я поняла, что должно быть как можно больше людей, которые живут осознанной жизнью. Это не какие-то там коучи и тренинги. Я считаю, что человек должен от души проживать свою жизнь, ценить то, что ему дано. Дарить близким и окружающим свое тепло и доброту.

– Вы прекрасно выглядите. Поделитесь секретом, как удается сохранять форму.

– Я очень жизнерадостный человек – это единственный ответ. Потому что нет иных секретов и ответов на этот вопрос. Конечно, играет роль генетика. Моя мама всегда была стройной. И мое самочувствие напрямую зависит от правильного образа жизни, мы с мужем четыре года не принимаем алкоголь и поддерживаем организм БАДами. Но самое главное – понимать, что озлобленность не нужна. Люди разные, и судьбы у всех разные, но нужно всё принять и оставаться в любой ситуации жизнерадостным человеком. И благодарить Вселенную за всё, что имеешь.

– Вы упомянули БАДы. Как они влияют на вашу жизнь?

– Я знакома с БАДами более 10 лет, и знаю о них всё как блогер по iHerb. Я и моя семья не принимаем лекарства вообще, и если какие-то

маленькие проблемки возникают, то справляемся мы с ними только при помощи БАДов. Если бы у меня было медицинское образование, я могла бы консультировать людей по этим добавкам. Пока у меня только в планах выучиться на нутрициолога, чтобы получить базовые знания и более профессионально помогать семье, знакомым и родственникам, которые мне полностью доверяют. У меня с детства призвание быть доктором, я даже посещала различные медицинские кружки.

– Какой вы себя видите в будущем?

– Такой же, как сейчас. Женщиной, женой и мамой. Только не двоих, а троих детей (смеется). И еще, если всё пойдет так, как я хочу, я стану первым и единственным основателем очень интересного проекта. Это будет уникальный клуб, но я пока придержу в секрете все подробности.

инстаграм:
[@gulyakaz8](https://www.instagram.com/gulyakaz8)



Инъекционная косметология

Уколы красоты для лица и тела – это комплекс современных методик омоложения и коррекции эстетических недостатков, которые во многих случаях становятся альтернативой пластической хирургии.

Зейне Нурматова – врач дерматокосметолог

Зейне, чем вы занимаетесь?

– Я косметолог. Моя миссия – пропаганда грамотной медицинской косметологии и дерматологии, так как я считаю, что каждая женщина должна быть красивой и достойна правильного ухода. Признаюсь, у меня был выбор: или сузить аудиторию и работать для премиум-сегмента, или помочь большинству – таким же, как я многодетным матерям, жен-

щинам, которые только начали подниматься на ноги и понимать суть ухода и цену своей красоты. Я решила, что мое дело должно служить во благо, и не пожалела об этом ни на секунду. Каждый раз, наблюдая за переменами в женщинах, за тем, как они осознают свою красоту и ценность, я понимаю, что работаю не зря. Если женщина попадает на чистку и на большее не хочет тратиться, то через некоторое время начинает понимать, что

не надо отказывать себе в удовольствиях, и делает первый шаг к другим процедурам.

– Как вы считаете, какие основные тренды в косметологии сегодня?

– Времена ярких теней, корректоров кирпичных цветов, накладных ресниц, больших начесов, искусственности в целом прошли – сегодня весь мир всё больше ценит естественную природную красоту. Это каждый день демонстрируют социаль-



ные сети. В современной жизни, буквально съедающей всю энергию женщин, нам необходимо уметь эту красоту поддерживать. Поэтому я считаю, что современной

женщине лучше сэкономить на декоративной косметике, но обязательно использовать косметику по уходу за своей кожей в виде инъекций. Самое главное – не пе-

реборщить и не перестараться. Нельзя забывать, что косметология – это не метод изменения внешности, а путь к сохранению первоначальной красоты.

– В каких случаях вы поддерживаете изменение внешности с помощью косметологии?

– Все мы прекрасно понимаем, что некоторым людям нужно помочь принять себя, свою внешность и красоту. Косметология помогает изменить внешность не только после аварии и тяжелых травм. Не секрет, что многие девушки хотят быть как Анджелина Джоли, например. Мечтают о более узком носе или европейских глазах. Конечно, всё возможно, если сохранять чувство меры и учитывать возможности кожи.

– Какие главные ошибки совершают современные женщины?

– Около 40% процентов населения Казахстана живет в аулах, в сельской местности, где женщины



не имеют представления о новых тенденциях в сфере красоты и косметики. И, в отличие от женщин в больших городах, им приходится сохранять красоту подручными средствами. Я считаю, что это главная ошибка. Кроме того, большая ошибка – счи-

тать, что пухлые губы красят девушку. Ведь составляющими женской красоты являются общая ухоженность, состояние кожи и волос.

– Как правильно выбрать косметолога?

– В первую очередь нужно обратить внимание

на то, каков опыт работы косметолога. Какими средствами он пользуется. И, в принципе, как сам косметолог выглядит, насколько он ухожен. Какое количество у него постоянных клиентов, потому что это постоянство – показатель качества работы косметолога.

– С какого возраста вы рекомендуете посещать косметолога?

– Сейчас очень большой выбор косметических средств, и для каждого возраста существуют своя косметика по уходу за кожей и процедуры. Зачастую девушки начинают посещать косметолога с 18 лет. Но основной уход должен начинаться уже с подросткового возраста, когда происходят гормональные изменения в организме и формируются сальные железы. А различные процедуры, в том числе инъекции, можно использовать только с 18 лет.

инстаграм: @dr_zeyno
+7-705-719-93-03



Питаемся без диет

Осознанное питание – это мощный инструмент, с помощью которого можно не только наладить свои пищевые привычки, но и улучшить качество собственной жизни.

Алена Гельм – эксперт в области осознанного питания, здоровья сознания и психики

Алена, как давно вы практикуете здоровое и правильное питание?

– Меня всегда интересовало здоровье и красивое тело, я хотела как можно

дольше сохранить свою молодость. А позднее мой отец заболел раком, и я начала углубленно изучать причины болезней. Именно тогда узнала об осознанном питании. Это и стало основной причиной перехода на живую растительную пищу.

– *Вы проходили обучение, или все ваши*

достижения получены на собственном опыте?

– Я проходила обучение, без проводников в этом деле никуда. Изучала много книг, и самые ценные знания, конечно, получила на собственном опыте. Именно опытом я заполнила все пробелы в этом знании, по крупяцам восстановила полную картину.

– *Что такое осознанный вид питания? В чем его отличие от обычного правильного питания?*

– Осознанный вид питания – это живой естественный растительный рацион. Живой – значит не переработанный. Он полностью удовлетворяет все потребности организма, восстанавливает его и оздоравливает, способствует очищению, похудению и омоложению. От обычного правильного питания осознанное отличается тем, что продукты не подвергаются термической обработке. Всё потребляется в первозданном виде от самой матушки-природы.

– *Почему осознанное питание важно?*

– Осознанное питание – это путь исцеления в физическом, ментальном и духовном плане. Оно качественно улучшает абсолютно все сферы жизни: повышает тонус, дарит энергию, бодрость, легкость, уве-



ренность в себе, здоровье и стройность. Избавляет от болезней, от лени и депрессии. Это как первоклассный бензин для автомобиля.

– *Как, по-вашему, питание влияет на качество жизни?*

– «Мы то, что мы едим», сказал Гиппократ. Осознанное питание делает

ясным ум, пробуждает интуицию, делает тело энергичным. Таким образом, меняется самоощущение, а также уходят ограничивающие убеждения.

Мир расширяется, и расширяются возможности, человек становится изобильным во всех сферах, он внутренне сияет, радуется, любит.



– **Осознанное питание означает, что вы всегда делаете выбор в пользу «здоровых» продуктов?**

– Главный критерий осознанного питания – это любовь к себе. В наше время не сразу можно отказаться от всего ненужного и вредного. Осознанное питание – это новая жизнь и новый выбор, полное изменение старых пагубных привычек на новые, что требует времени, знаний и труда над собой.

– **Помогает ли осознанная еда в борьбе с лишним весом?**

– Конечно, это питание помогает организму очиститься от всех токсинов, всех ненужных веществ и естественным образом похудеть. А еще пропадет целлюлит и растяжки. При этом не надо соблюдать диету, можно делать полезные пирожные, диетические бургеры и наслаждаться жизнью, ни в чем себе не отказывая.

– **Как и с чего начать питаться осознанно?**

– В первую очередь необходимо получить достоверную информацию об осознанном питании. Это главная составляю-

щая, ведь осознанное оно именно потому, что вы знаете, осознаете и уже начинаете практиковать. Есть несколько вариантов перехода: постепенный, долгий и быстрый. При постепенном переходе рекомендуется завтрак поменять полностью на сырой и раз за разом отказываться от вредных продуктов в пользу живых растительных. Всё просто. При быстром переходе есть системы голодания, применяемые под обязательным наблюдением специалиста. Особенно хорошо подходит сухой голод. Таким образом организм полностью восстанавливает те клетки, которые способны принимать живую растительную пищу.

– **Какие трудности могут возникнуть у новичка? Как с ними справиться?**

– Трудности, конечно, в недостатке информации, в недостаточном желании, упорстве и самодисциплине. Ведь мы не просто начинаем

потреблять сырую пищу, а учимся заново всему. Учимся экспериментировать и готовить совершенно новые блюда, пробуем новые вкусы, учимся планировать свой рацион, изучаем новые полезные свойства продуктов и полностью меняем образ мышления и действий, а это требует определенных усилий. Я бы посоветовала просто отнестись к этому как к игре, и если захотелось съесть что-то вредное, это абсолютно нормально, главное – научиться себя хвалить за огромную работу, уже проделанную над собой.

– **Насколько важна помощь специалиста в данном вопросе?**

– Несомненно, специалист, особенно широкого профиля, который работает и с сознанием, и с психикой, который углубленно занимается питанием, очень нужен. Я бы сказала, без него никуда. Сегодня самый ценный ресурс – это наше время. Я думаю, никому не захочется тратить время на изучение питания, проводить на себе кучу экспериментов. Лучше пойти к специалисту и получить уже готовую грамотную помощь и поддержку. Это очень важный аспект, так как самому сложно поменять свой режим питания.

инстаграм: @alena_gelm
+7-777-524-82-83





GOLD PRODUCT

АО «Голд Продукт» – победитель в номинации «Казахстанский производитель года» на ежегодной премии PEOPLE AWARDS KAZAKHSTAN. Мы поздравили коллектив компании и задали несколько вопросов директору предприятия ПК «Тургень» Валькову Виталию Викторовичу.

Виталий, в первую очередь хотим поздравить вашу компанию со столь значимым событием. Каково это – стать победителем в номинации «Казахстанский производитель года»?

– Я ощущаю себя частью своего коллектива, заслугой которого является эта награда, и от имени всех сотрудников хочу поблагодарить за предоставленную возможность

участвовать в значимой для нашего предприятия номинации и теплые поздравления.

– С 1998 года вам удалось развить масштабное производство. Расскажите об основных принципах работы предприятия.

– Основными принципами работы нашего предприятия являются любовь к своему делу наших специалистов, их профессиональные навыки, забота об оте-

чественных потребителях, которые предпочитают нашу качественную и экологичную продукцию.

– АО «Голд Продукт» широко известен своей винодельческой отраслью. Но на сегодняшний день ассортимент выпускаемой продукции значительно расширен. Какие производственные комплексы входят в холдинг, и какую продукцию они представляют?

– В состав компании АО «Голд Продукт» входят несколько заводов: производственные комплексы «Тургень», «Кызыл Шарык», «Ташкенсаз». Они выпускают готовую винодельческую продукцию, консервации и напитки – соки и воду.

– *Как удается на протяжении долгих лет соблюдать все гарантии качества производимой продукции?*

– Высокое качество нашей продукции обусловлено надежной сырьевой базой Енбекшиказахского района. Именно из этой местности на переработку поступает виноград, а также яблоки и овощи.

– *Успех большого предприятия не может зависеть от одного человека. Только слаженная командная работа приносит свои плоды. Насколько сложно организовать плодотворную работу большого коллектива? И какое количество сотруд-*

ников насчитывает компания сегодня?

– Всё зависит от профессиональной подготовки, навыков и опыта работы наших сотрудников. Благодаря этим характеристикам удалось собрать на производстве сплоченный и надежный коллектив. На сегодня в компании насчитывается около 1 000 сотрудников, которые задействованы во всех процессах, начиная от выращивания винограда и заканчивая реализацией готовой продукции в регионах Казахстана.

– *Продукты компании АО «Голд Продукт» можно встретить на прилавках казахстанских торговых точек. Поставляется ли продукция казахстанского производства в другие государства?*

– На сегодняшний день мы имеем опыт отправки готовой продукции в ближнее зарубежье. Первые партии отправлены в Российскую Федерацию и Китай.

– *Нам известно, что вы проводите экскурсии на производство. С какой целью они организованы?*

– Компания АО «Голд Продукт» на регулярной основе проводит экскурсии на производство, для того чтобы наши потребители могли больше узнать не только о компании, но и о работе винодельческой отрасли в целом.

– *Премия «Казахстанский производитель года» – высокий показатель деятельности вашего предприятия. Какие цели поставлены на будущее?*

– Следующей целью нашего производства является выход на международный рынок, чтобы показать другим странам, что виноделие в Казахстане развивается с большим успехом.

www.gold-product.com
инстаграм:
[@turgenwines](https://www.instagram.com/turgenwines)





Юлия Шайн –

современная ведьма, специалист по эзотерике, энергопрактик

Юлия, вы занимаетесь энергопрактикой, расскажите нам, что это такое.

– Это осознанное взаимодействие с внутренними и внешними энергиями при помощи магии. Я комбинирую

различные направления в магии, в том числе руническую, энергии стихий и эгрегориальную. Это руны, энергия стихий, работаю с внутренними энергиями человека через подсознание, и, если их недостаточно, привлекаю внешние. Дополнительно использую энергии Рейки, Таро.

– **Как давно вы работаете в данной сфере?**

– Около 8 лет я использую эти знания для себя и своих близких и уже третий год помогаю людям в решении их вопросов. Конечно, я продолжаю постоянно развивать свои способности, повышаю уровень знаний, ведь границ этой области нет.

– **Что такое эгрегоры?**

И как они работают?

– Эгрегоры – это различные (продуктивные, деструктивные и нейтральные) энергоинформационные образования. А то, как они работают, расскажу на примере «денежного эгрегора». Мы все к нему подключены. Но подключение каждого находится на своем уникальном уровне. Все эгрегоры питаются эмоциональной энергией, это универсальная валюта тонкого плана. А отдают нам полученную энергию в виде мыслей, событий, обстоятельств в жизни, которые стимулируют в нас усиленную выработку эмоциональной энергии, соответствующей уровню нашего подключения. В жизни это проявляется так: если человек концентрируется на отсутствии денег и переживает по этому поводу, то и ситуации в жизни будут повторяться и стимулировать еще большие переживания. В кругах очень богатых людей вообще не принято говорить о деньгах, а к

суммам денег они относятся скорее как к счету в игре. И если человек не знает, как взаимодействовать с эгрегорами, то и уровень подключения изменить практически невозможно. А при помощи специальных знаний это сделать достаточно просто. Все сферы нашей жизни связаны с эгрегорами и поддаются коррекции.

– **Можно ли оказать помощь человеку на расстоянии, или обязательно личное присутствие?**

– Я уже нахожусь на том уровне, где личное присутствие человека не является решающим при получении результата. Есть ряд правил, которые я не нарушаю, но личное участие в ритуалах и проработках повышает результативность, дает человеку много новых знаний и обучает самостоятельно взаимодействовать с пространством.

– **Вы работаете над очисткой энергетического тела человека и**

пространства вокруг него. Расскажите подробнее о данной процедуре. Какие результаты с ее помощью можно получить, и для чего это нужно?

– Периодическая очистка необходима в любом случае. Хотим мы того или нет, мы все постоянно взаимодействуем с различного рода сущностями, многие из которых являются достаточно агрессивными паразитами. Взаимодействие с ними схоже с действиями эгрегоров, но является более динамичным. И даже просто их устранение приводит к улучшению качества жизни. Мы же регулярно пользуемся гигиеническими процедурами для очистки физического тела, но большинство не имеет знаний о том, что и энерготела тоже требуют внимания. И когда человек хочет привлечь в свою жизнь что-то новое и хорошее, сначала нужно освободить пространство от «грязи» и только потом заполнять необходимым позитивом.

– **Что чувствует человек во время ваших ритуалов?**

– Многие люди начинают чувствовать силу моей энергии еще до начала ритуала. В процессе некоторых ритуалов, находясь в моем энергетическом поле, под моей защитой и контролем, они самостоятельно начинают взаимодействовать с различными энергиями, сущностями. Для этого нужно закрыть глаза и довериться моему опыту. Это умение заложено природой у каждого, и то, что принято называть подсознанием, является связующим звеном между физическим и тонким миром. Очень жаль, что в нашем материально ориентированном мире это активно отрицается, как, например, в начале XX века отрицали существование генетики.

– **Были ли в вашей практике случаи, когда вы отказывали в помощи? Если да, то почему, и что это были за ситуации?**



– Я не помогаю людям без их согласия. Всегда отказываю людям, если их мотивом является действие против воли другого человека. Ведь это нарушает законы мироздания. Отказываю тем, кто находится «в поиске халявы». Обесценивая мой труд и знания, они рискуют получить обратный эффект. Считаю, что любой труд и знания не могут быть безвозмездными. Когда человек начинает пла-

тить и перестает искать «бесплатный сыр», магическим образом в его жизни появляется больше денег.

– **Что такое рунический став? Как это работает?**

– Руны – очень удобный и достаточно простой магический инструмент, тут, как и с любым инструментом, нужно помнить о правилах использования и технике безопасности.

Рунические ставы и формулы – это концентрированное волеизъявление человека, направляющее энергию на реализацию желаний, событий или обстоятельств. Вроде это звучит легко и просто, но без должных знаний некорректно составленная формула или став в лучшем случае потратят энергию впустую и не сработают.

– **А можно ли поправить финансовое положение человека с вашей помощью?**

– Конечно, можно. Для этого необходимо найти причины данной ситуации, устранить их, притянуть необходимое и закрепить при помощи амулета или талисмана.

Но если человек продолжит лежать на диване, ничего не изменится. Магия способна значительно облегчить путь к желаемой цели и ускорить события, но чемодан с деньгами сам собой на голову не свалится.

– **Вы изготавливаете различные атрибуты: обереги, талисманы, свечи и так далее. Они подбираются индивидуально под запросы клиента?**

– Это очень хороший вопрос. И тут я должна предостеречь людей от покупки готовых магических предметов неизвестного происхождения. Ведь магическая функция предмета очень часто отличается от его описания. Я, как медиум, периодически сталкиваюсь с готовыми магическими предметами и различными предметами старины, предназначенными для улучшения материального положения или здоровья. Но, просмотрев какой-либо предмет, я, к примеру, вижу, что он запрограммирован на улучшение этих аспектов у самого производителя. Многие предметы старины часто несут в себе негативные энергии предыдущих хозяев, поэтому все мои магические предметы индивидуальны, сопро-

вождаются подробнейшей инструкцией по активации и использованию. И только при их соблюдении всё будет работать правильно.

– **Что должен делать человек, получив амулет?**

– Тут многое зависит от самого магического предмета, из чего он сделан и его функции. Чем сложнее и сильнее предмет, тем сложнее инструкция его активации. Некоторые предметы надо периодически чистить или заряжать. Есть те, которые просто хранятся дома, и про них можно не вспоминать в течение долгого времени. Работать они будут в любом случае, ведь я закладываю нужную функцию. Однако есть важное правило: магию нужно уважать!



www.witch.ml

инстаграм: @yulia_shine
тик-ток: @shine_witch

FREEDMAN

*Живое звучание инструментов
создаст праздничное настроение,
придаст изысканный лоск любому
событию и приведет в восторг
Вас и Ваших гостей!*

*Freedman Sax & Violin -
лучший повод для праздника!*

*www.freedman.kz
@freedman_sax
@mariafreedman
#freedmansax
+7-777-833-87-31*



Ревизор гардероба

Кызгалдак, вы всегда имели вкус в выборе одежды и умение разбираться в стилях?

– Первые шаги стилиста я начала делать уже в пятилетнем возрасте. Каждое утро начиналось со споров с мамой, что надеть в детский сад. Чувство стиля и вкус в выборе одежды были у меня всегда. За покупками одежды для сестренок мама отправляла меня в качестве советчика и стилиста, а подружки часто просили совета, где и что можно купить «для красивого выхода в свет» или на свидание. Двоюродные сестры приходили, чтобы «занять» платье для похода в театр или на празднование дня рождения. А в последнее время в примерочных из соседних кабинок на меня

часто смотрят с вопросом девушки, которые не могут решиться на покупку: как вы думаете, мне это идет? Или бегут срывать с вешалок тот же наряд, что и на мне, чтобы примерить.

– Вы получили образование в данной области?

– Я прошла несколько обучающих курсов у казахстанских и российских стилистов, а также участвовала в нескольких insta-марафонах. А затем решила, что сертификатов недостаточно, чтобы доказать свой профессионализм, и нашла учебное заведение, которое выдает диплом международного образца. На данный момент я повышаю квалификацию и подтверждаю знания в российском институте репутационных технологий по специальности «Стилист-имиджмейкер».

– Откуда лучше всего черпать информацию обычному человеку, который желает выглядеть модно?

– Простому человеку много не потребуется, если он обратится к профессионалам. Мы потратили годы своей жизни, чтобы получить те знания, которые имеем, также у нас не просто теория, а практика: километры, пройденные в торговых домах, часы прослушанных лекций и тома прочитанных книг. Тем более обратиться к профессионалу в наше время не так уж дорого, как кажется. В своих постах я часто даю бесплатные модные советы и держу своих подписчиков в курсе новых трендов и тенденций. Также можно покупать глянцевого модные журналы, читать книги о стиле и моде, бывать на



Кызгалдак Кошым-Ногай – стилист, специалист в сфере создания стиля и образа человека

модных показах и, таким образом, тренировать «насмотренность» и следить за законодателями моды. Однако это будет долгий путь, и вряд ли простому человеку захочется на этом заморачиваться. Когда у нас болит зуб, мы же не читаем медицинские книги, мы обращаемся к дипломированным специалистам – стоматологам. Стилист – такой же узкий специалист, который решает проблемы с гардеробом, и не только.

– Сложно ли научить человека правильно подбирать гардероб?

– Мой клиент после консультации начинает понимать, какой фасон, крой, цвет и стиль подходит именно ему, потому что с ним проделывается индивидуальная работа: мы определяем цветотип, характер, образ жизни, сферу деятельности, семейное положение, психотип и все другие моменты, согласно которым подборка одеж-

ды и аксессуаров делается именно для конкретного случая. После собранной информации клиенту будет дана консультация на предмет того, что именно его украшает, а что не очень, как подчеркнуть достоинства и как скрыть недостатки. Зная все эти «фишки», клиент в дальнейшем будет понимать, как правильно подбирать свой гардероб. На это может уйти две консультации по сезонам (весна-лето и осень-зима), а может, по-

требуется и больше, если у клиента быстро меняется жизнь. Клиент может вернуться ко мне, если у него изменилась какая-либо сфера жизни или размер одежды.

– Сколько времени занимает подбор стиля и гардероба для клиента?

– Время работы с клиентом зависит от самого клиента и размера гардероба. У меня в индивидуальной работе с клиентом предложен пакет услуг. Он состоит из первой консультации, это можно назвать этапом знакомства с клиентом, и встреча занимает 1–1,5 часа. Затем происходит ревизия гардероба: клиент показывает свой сезонный гардероб, вещи сортируются с учетом актуальности кроя, состояния и комплектности. Далее составляется шопинг-лист, и производится шопинг-сопровождение согласно составленному списку. Это занимает в среднем 4–5 часов.

– Всегда ли ваше видение стиля совпадает с мнением клиента? Если



нет, то как выходите из подобных ситуаций?

– Для выяснения, мой ли это клиент и являюсь ли я требуемым стилистом, проводится первая бесплатная встреча с клиентом. Это может происходить в кафе, дома, в офисе. В основном мнения совпадают, так как к стилисту приходят клиенты

по «сарафанному радио», то есть по рекомендации, и они уже более-менее в курсе, как стилист работает. Ко мне приходят клиенты, которым близко мое видение стиля и которые разделяют мой вкус. Однако редко, но бывает, что мнения могут не совпасть. В таком случае, с одной стороны, можно пойти по пути наименьшего сопро-

тивления, не вникая во внутренний конфликт человека и воплотить запрос. С другой стороны, просто отказаться, понимая, что требуемый клиентом облик разрушит профессиональный имидж и обесценит всю работу. Провожу сеанс терапии и нахожу те самые триггеры. И результат шопинга производит вау-эффект. Мои клиентки в таких случаях говорят: «Такой себя не могла представить, но это именно то, что я хотела!».

– Вы специалист только по внешнему облику человека, или все-таки душевное состояние клиента тоже имеет значение?

– Нельзя не учитывать психологическую составляющую работы стилиста. Каждый, кто обращается к стилисту, имеет глубокую

проблему. Часто через гардероб люди борются с комплексами, хотят стать заметными или выделиться, а это психологическая проблема. Чтобы решить ее, стилист должен быть психологом, другом и, если



понадобится, даже стать жилеткой для слез.

– Часто ли вы обращаете внимание на то, как одеты люди на улицах города? Хотелось бы

что-то порекомендовать им?

– По роду своей деятельности я часто обращаю внимание на то, как одеты люди, и это люди не только на улице, но и в фильмах, на передачах и мероприятиях. Везде, где есть люди, можно наблюдать, кто во что одет. Конечно, не все обладают знаниями стилиста и порой допускают ошибки в образе. Однако это не повод для меня давать таким людям советы. Никто не любит непрошенных советов. И я обучалась и вкладывалась в свои знания не для того, чтобы раздавать людям бесплатные советы.

инстаграм:
@kyzgaldak_instyle



Роман Лазуров –

теле- и радиове-
дущий, актер,
шоумен, педагог

Роман, се-
годня вы
узнаваемый
радиове-
дущий, кроме того актер
театра и кино. Вы
всегда мечтали быть
медийной личностью?

– Никогда не думал и, вообще, я до 19 лет был мальчиком без цели. Окончил кулинарный техникум лишь потому, что меня хотели в 8-м классе выгнать из школы за неуспеваемость. Мой близкий друг с помощью своей мамы устроил меня в театр Лермонтова машинистом сцены, в бригаду ребят, которые собирают и разбирают декорации спектаклей. Был плюс – водить девчонок бесплатно на спектакли (*смеется*). А ровно через год художественный руководитель Р. С. Андриясян открыл набор студентов в свою мастерскую. К слову, набора не было пять лет. Мне многие в театре советовали поступать, я и поступил, впервые, сам, на грант. Представление о кино и театре изменилось кардинально. Навсегда.

– Кроме того, вы озвучиваете фильмы, рекламные ролики. А были неординарные проекты в озвучивании?

– Совсем недавно начал озвучивать своим голосом автоматы для измерения силы удара – это такая груша, которая выдает удар в килограммах, в метрах в секунду, килоджоулях и тому подобное. Если, предположим, слабо ударил или, наоборот, сильно, я говорю: «Настоящий батыр степей» или «Потренируйся на кошках».

– Вы голос аудиокниг. Сколько прочитали, и всегда ли легко дается чтение?

– Книг прочитал много. Иногда читать книги сложно, витиеватый текст или куча воды, да простят меня авторы, читающие эту статью. Но, для того и читаешь, чтобы вести слушателя по этому пути из пауз, интонаций и жестов. Последнее, кстати, остается «за кадром».

– Как давно занимаетесь актерской деятельностью? Где чаще можно увидеть – в театре или в кино?

– В 2005 поступил в КАЗНАИ, тогда и началась деятельность. В театре уже не служу давно. А в кино сейчас готовятся пару очень серьезных проектов для меня как актера. Сложная работа, где мне пришлось сыграть одному семь персонажей в течение полутора месяцев. Думал, умру на площадке (*смеется*), но отступать было некуда.

– Фильмы, в которых вы снимались, только казахстанского производства?

– Нет, не только казахстанского. Мне посчастливилось поработать и с Егором Кончаловским. Правда, был эпизод, но человек и режиссер потрясающий! В 2012 году работал с Павлом Григорьевичем Чухраем, тогда же я познакомился с Артемом Ткаченко, Сергеем Гармашем.

– *Смотрите фильмы, в которых принимали участие?*

– Всегда смотрю фильмы с собой. Больше для того, чтобы понять, где можно было бы сыграть так или иначе, для того чтобы какие-то ошибки в актерской игре в дальнейшем не допустить. Смотрю, чтобы совершенствоваться. Стараюсь не халтурить на площадке, если, конечно, этой задачи не требует сам режиссер.

– *Есть такая роль, которую вы очень мечтаете сыграть в кино или в театре?*

– В театре я не служу уже с 2013 года. Но, если в театре, то Гамлета (*улыбается*). В кино я бы сыграл человека с раздвоением личности. Эти голоса в голове, где реальность, а где вымысел, что настоящее, а что выдуманное. Вот это интересно. Зритель всегда сопереживает таким персонажам. Это очень сложно, я считаю. Это нерв, это тонко. Я всегда восхищаюсь работами Энтони Хопкинса. Для меня это мастер. Это монстр кино.

– *Как реагирует ваша дочь, когда видит вас на экране телевизора?*

– Дочка просто всегда говорит: «Мой папа актер». Она еще мала, ей только 8 лет, поэтому мы не обсуждаем с ней мои работы. Ей больше нравится рисовать. Но, надеюсь, когда она подрастет, у нее появятся какие-то вопросы касательно моей профессии.

– *Вы занимаетесь педагогической деятельностью. Чему можно у вас научиться?*

– С 2010 года я начал преподавать. Сначала актерские курсы, а потом постепенно внедрил «голос». Тело и голос тесно переплетены. Есть один очень хороший эксперимент, который я демонстрирую всем ученикам. Суть его заключается в том, что тело, скажем, в яркой открытой лидерской позе не даст соврать голосу, что у вас всё плохо. Вы не скажете «Я самый несчастный человек на свете», интонационно не соврав. На курсах я учу людей овладеть своими

голосовыми данными. Раскрыть голос. Научиться разговаривать с публикой и со слушателями через микрофон. А это разные вещи. Овладеть «полетностью» своего голоса. Многие мне говорят: «Научите меня умно выражать свои мысли», я отвечаю: «Читайте или слушайте книги. А вот чтобы научить вас красиво говорить, милости прошу на курсы. Будем «разговаривать», и вы удивитесь, насколько ваш настоящий голос очарователен».

– *Насколько сложно обучиться мастерству радиоведущего, разговаривать «с самим собой», не видя собеседника?*

– Научиться можно всему. Дело в том, что основная проблема всех учащихся в том, что они занимаются только на уроках. Если человек задался целью, он начинает следить за своим произношением, громкостью голоса, темпом и интонацией речи постоянно. Читает вслух рекламу на улице,

автобусные таблички, покупая, что-то в супермаркете, тренируется на продавцах. Да, поначалу это выглядит нелепо, но при этом человек реально сокращает свои сроки обучения, быстрее овла-

дывается, на «горле», напрягая голосовые связки, я это услышу. От меня не уйдешь (*смеется*).

– *Какими качествами должен обладать человек, для того чтобы,*

как в жизни. Человеку надо научиться перестать стесняться и стыдиться себя на камеру и говоря в микрофон, именно это я закладываю при обучении. И этому можно научиться. Можно и нужно.

– *Вы весьма разносторонний человек. Чем еще вы занимаетесь?*

– Провожу различного рода мероприятия, но это всё же частично связано с профессией. Вы не поверите, но я еще и мирмикипер. У меня дома есть муравьиная ферма. На этих насекомых можно часами «залипать». Порой кажется, что людям надо поучиться коммуникации у муравьев. Они всегда дружны, а их действия слажены. Совет каждому: если вам хочется занять своих детей и оторвать их от гаджетов, попробуйте подарить им муравьиную ферму. Вы сами станете как ребенок (*смеется*). Повторюсь, за ними всегда интересно наблюдать. И всегда есть чему у них поучиться.

инстаграм:
@roman_lazurov



девает предметом. Сейчас можно всему научиться в интернете, но на то я и куратор: слышу человека и корректирую ему дорогу по этой дисциплине. Если ученик неправильно дышит или говорит, что

обучившись у вас, найди свое место в медиапространстве?

– Добротой и открытостью, неконфликтностью и чувством юмора. Такие люди больше притягивают к себе. Всё

Красивые **ВОЛОСЫ** дорожке бриллианта

Настоящий профессионал должен вставать утром и идти трудиться. И еще раз трудиться! Многие считают, что прошли мастер-класс и уже профессионалы. Надо продолжать учиться и практиковаться. *Нина Досметова – мастер по реконструкции волос, руководитель и основатель Студии красивых волос Nina HairStyle в Шымкенте.*

Нина, по профессии вы бухгалтер и вдруг стали мастером по волосам. Очень интересно узнать, как началась ваша деятельность в сфере красоты.

– Идея открыть салон красоты – моя давняя мечта, но мои родители отговаривали меня, утверждая, что это очень тяжело. Высшее образование я получила в области бухгалтерии.



Профессия интересная, но в какой-то момент я поняла, что я творческий человек и сидячая работа не по мне. Душа требовала развития в новом направлении. И так как я всегда любила процедуры по уходу за волосами, то стала раз-

виваться в этом направлении. Поняв, что это то, чем я хочу заниматься, я открыла свою студию. Большой плюс данной сферы – хороший заработок, главное – набраться терпения, сил и постоянно развиваться.

– *В начале пути не было страха, сомнений в том, что всё получится?*

– Я начинала с огромным страхом, но в глубине души была уверена, что всё получится. Период открытия моей студии был очень тяжелый и в физическом плане, и финансовом, и моральном, но благодаря этим трудностям я стала сильнее, мудрее и опытнее. Главное – верить в себя, учиться новому и много трудиться. Меня вдохновляют мой сын и любовь к красивым волосам. Также меня стимулируют мои девочки-клиентки, которые доверяют мне свои волосы, возвращаются на процедуры и искренне довольны моей работой. Хочу быть профессионалом своего любимого дела, создать идеальную технику работы по процедурам волос и делиться знаниями с теми, кто тоже любит это направление.

– *Какой спектр услуг студия оказывает сегодня?*

– Студия Красивых Волос Nina HairStyle представляет современные техники восстановления и выпрямления волос, используя нанопластику, кератиновое выпрямление, ботокс, реконструкцию кончиков волос, ровный срез, пилинг и диагностику кожи головы. Также имеется дополнительный спектр услуг: в студии делают женские и мужские стрижки, окрашивания, укладки, прически, визаж, маникюр, педикюр, ламинирование ресниц и бровей. В будущем я планирую предоставлять еще больше услуг, среди которых наращивание волос, плетение афрокос и колористика.

– *Процедур существует много, проблем с волосами не меньше. Для каких типов волос подходит та или иная процедура?*

– Процедур по уходу за волосами действительно сейчас очень много. Главное – найти хорошего мастера, который правильно и корректно

всё расскажет об их сути. Нанопластика волос подойдет тем, кто хочет выпрямить волосы на долгое время и максимально сохранить объем. Процедура идеальна для натуральных волос и не подходит сильно поврежденным волосам. Состав смывается сразу. Эта комфортная процедура без едкого запаха и рези в глазах подходит беременным и детям. Итог: невероятно блестящие и шелковистые волосы. Коллагенопластика волос – процедура с хорошим выпрямлением на 6 месяцев, как у кератина, с питательными свойствами ботокса, дает глубокое восстановление и роскошный блеск. Идеально подойдет блондинкам и девушкам с другим типом волос, также подходит для тонких, ломких волос. Очень комфортная процедура. Кератиновое выпрямление волос – идеальное выпрямление на 5–7 месяцев, уменьшает последствия негативного влияния внешних факторов на локоны. Они



становятся эластичными, более плотными и послушными. Ботокс волос с эффектом выпрямления – это восстановление и питание волос с выпрямлением на 2–4 месяца. Подходит для сухих, ломких, поврежденных и ослабленных волос. Придает волосам сияющий блеск, глад-

кость, имеет накопительный эффект. Холодное восстановление (холодный ботокс волос) желательно делать курсом. Оно подходит слишком поврежденным волосам, так как питательные коктейли в сочетании с инфракрасным ультразвуковым утюжком проникают вглубь волоса.

– Дайте совет, как лучше всего защитить волосы от палящего солнца в разгар летнего сезона?

– Из-за того, что солнце сильно сушит волосы, обязательно нужно использовать термозащитный спрей, а также питательные и увлажняющие маски. Летом не советую использовать масла и флюиды для кончиков волос, особенно для осветленных, так как можно еще больше пересушить волосы.

– Нина, вы сертифицированный специалист по волосам, прошедший не просто обучение и различные курсы повышения квалификации, но и имеющий значительный опыт. Готовы ли вы делиться своими знаниями?

– Да, я готова делиться своим опытом и знаниями в сфере ухода за волосами и уже провожу обучение, пока только в индивидуальном порядке. В будущем планирую

организовать групповые и авторские курсы.

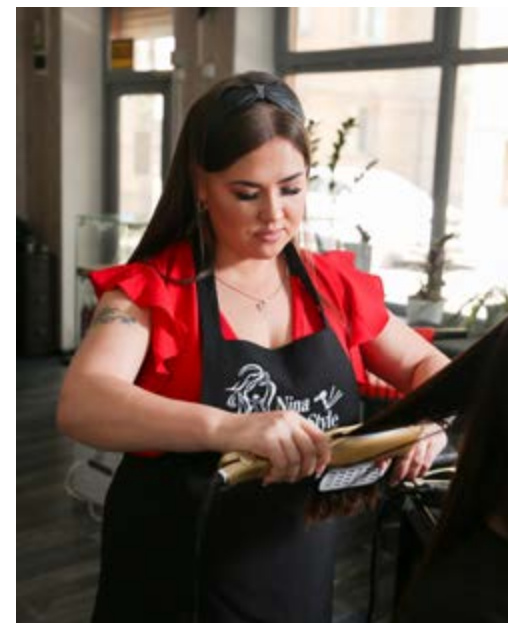
– Какие виды обучения можно пройти в вашей студии?

– Имеются три курса обучения: «Теория», «Новичок» и «Углубленное изучение. Повышение» с преподаванием теории и практической отработкой на модели. Также курсы делятся на занятия для начинающих мастеров и для мастеров с опытом, которые хотят углубить свои знания.

– По окончании обучения существует ли поддержка учеников? В чем она заключается?

– Я не только обучаю, но делюсь всеми тонкостями профессии и направляю своих учениц в данной сфере. В будущем планирую расширить свою студию и набрать мастеров. Конечно, хотела бы,

чтобы у меня работали мастера, которые прошли мое авторское обучение и также любят работу с волосами, как и я.



– Есть ли у вас мечты, цели, к которым стремитесь в будущем?

– Множество планов и задумок впереди, некоторые цели уже достигнуты, остальные в режиме достижения. Сейчас прохожу много обучающих курсов, вкладываю в себя определенные средства, развиваюсь в своей сфере

и мечтаю расширить свой магазин по продаже уходовых средств за волосами.

– Возможно, глядя на вас, кто-то из наших читателей решится сменить наскучившую работу на мечту всей своей жизни. Что бы вы им пожелали, какой дали совет?

– Желая обязательно найти себя и свое любимое дело. Работу, которая будет приносить не только финансы, но и безумное удоволь-

ствие. Главное – верить в себя, развиваться и учиться в своей сфере чему-то новому. Вкладывать в себя – это бесценно!

инстаграм:
[@studiya_nina_hairstyle](https://www.instagram.com/studiya_nina_hairstyle)

+7-701-872-99-29
(рабочий номер для предварительной записи, также рабочий w/a)



Зачем нужен психолог

Если вы пошли к психологу, значит, действительно пытаетесь изменить свою жизнь. Так уж она устроена, что не все проблемы можно решить в одиночку и не всех целей достичь. **Юлия Ульянова – психолог**, она рассказала нам о способах, с помощью которых она помогает людям.

Юлия, как давно вы занимаетесь психологией? Что привело вас к этой деятельности?

– Изучение более шести лет, курсы, литература, институт. Практикую в живом формате второй год.

– *Метафорические ассоциативные карты всё чаще используют в психологии. Вы используете МАК в своей работе?*

– Да, это один из ключевых методов моей работы для выявления запроса у клиента, когда человек не

может понять, откуда у него то или иное убеждение, что на самом деле скрыто под его проявлениями. Это шикарный инструмент, дающий ответ на любой поставленный вопрос от самого клиента. Так как ответы все в нас. Их просто надо достать из подсознания.

– *Какие еще методы используете для оказания психологической помощи?*

– Расстановочный процесс, гештальт терапия, коуч методы, практики визуализации.

– *Что такое расстановочный процесс?*

– Расстановочный процесс – это работа по методу Берта Хелленгера, перенесенная на фигурки для наглядной демонстрации процессов в родовой системе и применяемая для выявления динамики проживаемых в прошлом состояний. Также его можно использовать для решения текущих задач без погружения в родовую систему.

– *Бытует мнение, что расстановочный процесс связан с оккультным миром. И у людей возникает страх что-то там потревожить. Так ли это?*

– Да, процесс расстановок – необъяснимый

факт ментальных взаимодействий между клиентом и его предками на уровне ощущений и состояний, проживаемых чувств одного из членов рода. Через расстановку сделать кому-то хуже нельзя, но есть вариант, что когда происходит сепарация от родителей, люди могут менять свое поведение, отношение, в редких случаях заболеть.

– С какими жизненными обстоятельствами работают расстановки?

– Расстановочный процесс можно применять во всех жизненных аспектах, рассматривая проблематику от выявления травм родовой системы до финансовых отношений.

– Расстановки всегда проводятся индивидуально, при личном присутствии? Можно ли их проводить в группе людей, онлайн?

– Если брать живой формат, то это делается только при наличии

группы людей. Сейчас при опыте демонстрации на фигурках это можно делать и онлайн. Эффект тот же.

– После использования расстановочной техники человек сразу видит изменения, или на это нужно время?

– Ощущение легкости, когда сеанс заканчивается, происходит мгновенно. В некоторых случаях требуется время. Обратную связь клиенты дают и через месяц, сообщая, что изменилось мироощущение и восприятие себя через других людей. Либо изменились отношения в семье, на работе.

– С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

– Да с абсолютно разными, в частности, людей волнуют личные или межличностные отношения, здоровье, предназначение, желание избавиться от комплексов, тревог, болей.

– Много говорится о том, что человеку необходимо научиться любить себя, и тогда наладятся все сферы жизни. Но как этому научиться, не говорит никто. Есть ли у вас универсальные рецепты, советы?

– В процессе опыта ежедневной работы с людьми и личного прохождения разного рода терапии пришла к выводу, что многое в этом вопросе решают эмоции. Вот с ними и необходимо учиться справляться. Нарбатывать навык ощущать себя через осознание каждой своей эмоции – как положительной, так и отрицательной. Через вопросы: а что я сейчас чувствую? А сейчас что? Что вызвало у меня подобную эмоцию? Через осознанное переживание своих эмоций наступает успокоение, приходит гармония, меняются выдаваемые реакции, все сферы жизни начинают играть более яркими красками. Появляется живая, здо-

ровая энергия на ресурсные дела. А когда у нас всё получается и в душе покой, мы чувствуем себя иначе.

Рецепт один: работать над своими эмоциями, реакциями, это и есть любовь к себе, тогда будет у вас счастье.

– Что самое сложное в работе психолога? Может, что-то вы хотели бы изменить?

– Сейчас для меня нет ни одного сложного запроса, с которым я бы не справилась. А изменить я хотела бы стереотипы мышления у большинства людей, их отношение к психологам. Сделать это нормальным явлением. Ведь когда у нас что-то болит, мы идем к врачу. Почему, когда у людей болит душа, они считают, что это норма? С уверенностью могу ответить – это не норма!

+7-701-400-89-03
инстаграм: @prana_dushi



В ритме танца

Ольга Зайцева – руководитель студии современного танца «Оливия», педагог высшей категории, организатор ежегодных благотворительных проектов и мастер-классов по хореографии, многократный победитель республиканских и международных конкурсов, обладатель кубка «Самая большая танцевальная семья (студия) г. Семей», обладатель ордена и медалей «Лучший хореограф Республики Казахстан».

Ольга, расскажите, как вы оказались в танцах и сколько лет занимаетесь.

– На данный момент в танцах я 34 года. В детстве в танцевальный кружок меня отдали мои родители. Я им за это очень благодарна.

– Как вы считаете, хореографу важно иметь педагогические образования для работы с детьми?

– Педагогическое образование имеет значение, и я рада, что у меня оно есть, потому что работа в студии с детьми – это не просто танцы в игровой форме, это разный возраст детей, разный темперамент, разные способности. К каждому ребенку нужно



найти подход. Также очень важна работа с родителями. В современном обществе родителям важно понимать, за что они платят деньги, максимально получать результаты и видеть развитие ребенка.

Педагогический опыт и стаж помогают мне «сгладить углы» и вести занятия для детей максимально комфортно.

– В чем, по-вашему, отличие обычного

хореографа от педагога-хореографа?

– Хореограф – это не просто человек, умеющий танцевать. Это профессионал, способный сделать хореографическую постановку с идеей и передать свою мысль зрителю. Часто танцовщики называют себя хореографами, ставят танцы, построенные только на технике. Такие номера имеют место быть, но танец должен иметь мысль и тему. И это уже искусство.

Танцовщик, педагог, постановщик – абсолютно разные роли. Редко встречается танцующий человек, который одновременно является хорошим исполнителем, идеальным хореографом и отличным преподавателем. Педагог должен «подобрать ключик» к каждому ребенку, рассмотреть потенциал каждого. Именно педагог создает план урока, следуя правилу «от простого к сложному», ставит номера в соответствии с уровнем развития танцоров. Педагог воодушевляет и вдохновляет.

– Расскажите о вашем опыте работы в детском доме.

– Меня приглашали работать в детский дом, и я очень благодарна этому опыту. Много там было мыслей, эмоций и чувств. Дети, с одной стороны,

мы даем благотворительные концерты, устраиваем флэш-мобы, дарим подарки. Дети и родители моего коллектива активно и с удовольствием участвуют в таких акциях. Это наша традиция. Со многими выпускниками детского дома я



такие, как все, с другой, не имеющие достаточно внимания, любви и заботы. И после четырех лет работы там я до сих пор, уже в течение 10 лет, посещаю этот детский дом со своим коллекти-

до сих пор поддерживаю связь. Как-то я даже хотела написать книгу с их историями. Мне хотелось донести до людей и самой не забыть те мысли и эмоции, которые дети доверяли мне. Это было



более 10 лет назад, а я до сих пор помню глаза каждого ребенка.

– Были ли в вашей жизни еще какой-то необычный опыт?

– Да, был опыт работы в интернате для глухих детей, я работала с абсолютно неслышащими детками. Раньше проводились смотры художественной самодеятельности, на одном таком смотре пел хор учителей-воспитателей из интерната. Так получилось, что дирижер заболел. Меня попросили заменить его, и я попробовала. Меня поняли те,

кто пел, а я впервые дирижировала хором. Было очень приятно, необычно, ответственно. Хор тогда занял первое место. Также дети танцевали под музыку перед зрителями – слышащими воспитателями и родителями. Дети запоминали ритм, а я жестами помогала им двигаться либо быстрее, либо медленнее. Это непередаваемые чувства, до мурашек. Зритель не понимал, как танцуют те, кто абсолютно не слышит музыку. Также мы готовили необычные песни: я стою

в зале, а девочка на сцене считывает с моих губ слова и языком жестов «поет» эту песню для глухих детей. Остальные дети, видя эти жесты, понимают, о чем песня. Мой дом рядом с этим интернатом, и все детки, сейчас они уже выпускники, помнят меня и машут мне рукой при встрече. Я проработала с ними в интернате несколько лет и благодаря им выучила язык жестов.

– Как проходят занятия в вашей студии?

– На моих занятиях всегда присутствует

гимнастика, общая хореография, основы классической подготовки, элементы йоги, баланса и основы физической подготовки. Без данных направлений дети не смогут танцевать красиво, пластично, не будут иметь растяжку, тонус в мышцах. Танцы мы изучаем в различных направлениях. Мои дети – универсальные танцоры: они исполняют народные и

различные направления.

– На что следует обращать внимание при выборе студии по танцам?

– Родителям следует обратить внимание на длительность занятий. За один час дети не успеют сделать и разминку, и участвовать в постановке танцевального номера.



стилизованнные танцы, современные и акробатические, тематические и сюжетные, знают основы классического балета, спортивных бальных танцев. Мы с ними часто экспериментируем, смешивая

Имеет значение также опыт. Да, молодым тоже надо с чего-то начинать, и я была молодая без опыта, но тут уже надо исходить из того, что хочет получить родитель: общее физическое развитие с основой ритмики и

хореографии или видеть конкретные результаты, выход на сцену и развитие лидерских качеств. Важно образование преподавателя, ведь не все танцоры могут быть педагогами и хореографами. Кроме того, понаблюдайте за реакцией детей, с каким настроением ребенок идет на тренировку и в каком настроении возвращается.

– Каковы достижения ваших воспитанников?

– Одна из моих учениц балерина в центре современной хореографии в Нур-Султане, другая работает хореографом в Алматы, третья открыла в нашем городе свою студию и благополучно работает. Четвертая теперь моя коллега, мы работаем в одной студии, но у нас разные коллективы. Я очень горжусь своими учениками и люблю каждого из них.

инстаграм:
@studio_dance_olivia_semey



Скрам сабақ

Под понятием «личностный рост» можно подразумевать всё что угодно. Для одного это должность в транснациональной корпорации, а для другого – пятый ребенок и отточенный навык приготовления котлет. В целом же это приобретение навыков или благ, которые помогают поднять жизнь на качественно новый уровень.

Шолпан Тоқтархан – психолог-практик, эксперт личностного роста.

Шолпан, как давно вы практикуете?

– Практикую оказание психологической помощи уже около восьми лет.

– Многие знают о вашей сложной судьбе. Расскажите, в какой момент жизни пришло понимание, что вы можете помочь людям.

– Я помогла своей сестре победить онколо-

гию и сама себе открыла денежный поток. Я нашла свое предназначение, а вместе с ним пришло понимание, что я могу помогать окружающим.

– Почему помогать людям вы начали именно с регионов и отдаленных аулов?

– Я помогаю и в городах, но начинала с аулов, потому что в аулах очень тяжело жить, и психологическая помощь людям отсутствует. Нет даже

книг по психологии на казахском языке. Я сама из аула, и мне это знакомо. Я хорошо владею казахским языком и умею правильно донести информацию до населения. Изначально многие в ауле воспринимали психологию как атеизм. Мне хотелось объяснить, что это не так.

– С какими вопросами к вам обращаются чаще всего?

– С разными. Это и помощь в борьбе с онкологическими заболеваниями, и избавление от зависимостей, и проблемы в отношениях, и многие другие проблемы. Всё это внутренние блоки, и я учу людей работать со своим подсознанием. Ведь все проблемы у нас в голове.

– Расскажите о вашей уникальной методике Скрам сабақ. Как это работает?



– Индивидуальный урок. Слово «скрам» с английского языка переводится как «индивидуально, персонально». Я работаю не в группах, а с каждым пациентом индивидуально. А сабақ – это урок. Я пошагово учу управлять своим подсознанием, чтобы любой человек мог стать счастливым или богатым, сумел

победить любую зависимость и болезнь.

– Методика Скрам сабақ может помочь в любой сложной жизненной ситуации?

– Да, абсолютно в любой.

– Кроме того, вы пишете книги. Также по психологии?



– Пишу повести, романы. Все они основаны на событиях моей жизни. В августе выйдет моя первая книга «БАҚЫТ пен БАЙЛЫҚ кілті БЕЙ-САНАҢДА», что переводится как «Ключ к богатству и к счастью у тебя в подсознании».

– *Как вы считаете, почему многие люди боятся обращаться к психологам?*

– В основном из-за неграмотности. Многие думают, что к психологам обращаются душевно больные

люди. Многие путают психолога с психотерапевтом.

– *Вы признаны лучшим экспертом личностного роста в 2021 году, помогли большому количеству людей. А кто поддерживает вас? И насколько важна человеку поддержка близких?*

– Меня поддерживают люди, которым я помогла поменять судьбу и взгляды на жизнь, мои подписчики в Instagram. И, конечно, мои родные, которые

меня слушают, понимают и поддерживают.

– *О чем вы мечтаете?*

– Хочу чтобы моя страна стала осознанной, чтобы каждый человек понял, что может быть счастливым и богатым. И для исполнения этого желания, я готова стать путешественником, путеводной звездой для каждого, и тогда мир станет добрее.

+7-701-302-32-32
инстаграм:
@sholpan.tohtar



Викетч цветочный бар

Цветочный бар Викетч – стильное место, в котором предпочтение отдано качественному сервису.

Линара Османова – основатель цветочного бара Викетч

Линара, как пришла идея создать совершенно новый формат продажи цветов – цветочный бар?

– Такая идея пришла в тот момент, когда, проходя мимо обычных цветочных магазинов и посещая их, я видела множество замечательных свежих цветов, но не встречала достойного сервиса. И именно в тот момент я задалась вопросом: почему сервис у нас есть везде: в магазинах, ресторанах, кафе, но его нет в цветоч-

ном бизнесе? Проработав в сфере обслуживания много лет, я понимала, что этого не хватает цветочному рынку. И акцент на сервис стал основной особенностью при создании цветочного бара.

– В чем особенности вашего сервиса?

– В нашем цветочном баре ни один покупатель не остается без внимания. У нас есть удобная зона ожидания, где расположены комфортные стулья, столик с журналами и конфетами, телевизор с набором любимых программ или музыки. Во время приготовления букета или подарка клиенту предлагаются прохладительные напитки.

– Букеты и композиции делаются во время посещения или готовы уже заранее?

– Букеты и композиции мы стараемся делать по факту. Но иногда заходят покупатели, которые очень торопятся, и для таких случаев мы имеем некоторые заготовки. Собираем пару букетов в день для таких случаев. А чаще всего предлагаем сделать выбор, учитывая все предпочтения. Это займет немного времени, и флорист соберет авторский, абсолютно уникальный букет.

– Далеко не всегда при покупке цветов говорят правду об их свежести. Как узнать, каков истинный срок их жизни?

– Истинный срок жизни цветов известен только голландцам, которые поставляют цветы в цветочные магазины. Мы же отсчитываем срок от момента поставки. Если по





определенным причинам на какое-то время цветок у нас задерживается, мы предупреждаем нашего покупателя о том, что этот цветок не простоят долго. И оповещаем о крайних сроках жизни: это два-три дня. Иногда свежий цветок может простоять более недели. Именно правдивость по поводу свежести цветов, а также по поводу их происхождения – одна из основных составляющих нашего сервиса.

– Расскажите о ваших подарочных конвертах, которые приводят в восторг всех клиентов. Что это за конверты?

– Конверты – также одна из особенностей нашего цветочного бара, приводящая в восторг не только наших покупателей, но и весь наш коллектив. Это крафтовые конверты, которые внешне выглядят очень эстетично, а их наполняемость интересна и необычна. В конверт входит инструкция по уходу за цветами, где по пунктам расписано, какие

шаги нужно совершить для того, чтобы цветы прожили более долгую жизнь, чем без особого ухода. Входит открытка, которую мы можем подписать сами, исходя из текста, рекомендованного покупателем, либо предлагаем готовые варианты поздравлений или просто теплых слов. Также дарим купон на скидку в 10% при следующей покупке. Человек, который получает букет, вскрывает конвертик, где в виде приятного бонуса находит информацию о скидке. На данный момент у нас имеются подарочные карты, которые действуют в течение двух месяцев и включают в себя семь подарков. Сделав семь покупок, можно каждый раз использовать по одной функции, куда входят различные скидки, вплоть до бесплатной упаковки подарка.

– Ваш бар специализируется только на цветах?

– Не только. У нас можно приобрести хромиро-

ванные шары, игрушки, комнатные растения, различного рода сувениры и статуэтки. Это подарки, которые можно вручить в виде дополнения к букету цветов.

У нас привлекательная упаковка подарков, именно в оформлении подарков я имею достаточно хороший опыт. Стараюсь создавать особенную и неповторимую упаковку, которая приведет в восторг любого получателя подарка.

– Как отразился уникальный сервис на ценовом сегменте?

– Особенности нашего сервиса никак не отражаются на стоимости цветов. Это не способ получить дополнительный доход, а возможность сохранить постоянных клиентов. Согласитесь, букет, собранный со вкусом, хорошо дополняется прекрасным сервисом во время его покупки.

инстаграм:
[@buketych_almaty](https://www.instagram.com/buketych_almaty)



Роза Оглы – международный экстрасенс, сертифицированный народный целитель, таролог, нумеролог, участница казахстанской «Битвы экстрасенсов»

Мастер Роза

Роза, многие в нашей стране знают вас как цыганку Розу. Хотелось бы прояснить, как вы обучались тому, что умеете.

– Дар у меня потомственный. Мне его передала бабушка, когда мне было семь лет. Моя бабушка всю жизнь помогала людям и до последнего дня лечила их.

– На самом деле каждый человек вашей национальности наделен такими способностями, или они передаются определенным лицам?

– У цыган действительно магия у всех в роду. Испокон веков именно цыгане все болезни лечили травами и помогали другим. И поэтому считалось, что у них есть дар. Но дар ясновидения и предсказания передается не всем,

а только определенным людям.

– Какими качествами должен обладать человек, чтоб ему передали дар предков?

– Самое главное, чтобы человек никому не вредил. Многие приходят и просят, чтобы мы навредили их обидчикам. Но передается дар только тем, кто способен помогать и не вредить.

– Способности передаются только по женской линии, или мужчины тоже могут обладать ими?

– Дар и способности передаются чаще всего по женской линии, потому что женщины очищаются очень быстро. Точнее, каждый месяц. А у мужчин вся накопленная энергия задерживается на всю жизнь. Но если в роду нет девочек, то приходится передавать

дар мужчинам. Такое возможно, но случается очень редко.

– В вашей семье вы единственная, кто владеет экстрасенсорикой?

– В нашем роду лечила людей моя бабушка и бабушка моей бабушки. У моих родителей я одна владею такими способностями.

– Используете ли вы свои способности в личной жизни?

– Экстрасенсы, целители, медиумы, гадалки – как бы нас ни называли в обществе, мы не можем помочь себе никогда. Это большой минус наших способностей.

– К вам за помощью обращаются люди только из Казахстана?

– Люди приезжают со всего мира. Кроме Казахстана очень много

обращений из России и Дагестана. Из СНГ и европейских стран приезжают люди, в последнее время многие стали обращаться из Лос-Анджелеса.

– После того как человек посетил вас, результат виден сразу, или требуется какое-то время его ощутить?

– После обращения каждому требуется разное время, чтобы получить результат. Есть обряды, которые действуют уже через полчаса, а есть и такие, воздействия которых надо ждать и 40 дней, и два месяца. Нет определенного времени.

– Вам приходится отказывать в помощи?

– Очень много людей, особенно женщин, хотя бы отомстить тем, кто их обидел. В таких случаях я не буду оказывать помощь.

– Вы принимаете участие в телепередачах, где оказываете помощь в разных ситуациях. Скажите, насколько

сложно работать под объективами телекамер, в окружении большого количества людей?

– На постоянной основе я сотрудничаю с несколькими телеканалами, такими, как КТК, Хит-ТВ, 31 канал. Поначалу было тяжело работать на публику на телевидении под видеокамерами, так как во время съемок возникали такие ситуации, когда от напряжения и волнения не удавалось контролировать эмоции, что приводило к неполадкам с техникой: сгорали микрофоны, замыкало оборудование. Мне тогда было очень неловко из-за этого. Чаше работая в таких ситуациях, начинаешь привыкать. Стараешься заострять внимание не на том, что происходит вокруг, а на проблеме или задаче, которую нужно решить как экстрасенсу.

– Какие проблемы можно решить с вашей помощью?

– Любые проблемы можно решить. Конечно,

я не сделаю так, чтобы у вас дома появился мешок денег (улыбается). Это невозможно. Но помочь в открытии дорог и денежных каналов могу. Разрешить разные семейные сложности и конфликты, помочь в продаже имущества, в поиске пропавших родных и потерянных вещей, снять различные негативные воздействия и влияния.

– Вы рисуете картины, это какие-то специальные картины? Для чего они предназначены?

– Это магические картины. Они индивидуальны для каждого человека и необходимы для финансового благополучия, для защиты, снятия сглаза. Когда много людей приходит к вам в дом или на рабочее место, такая картина будет защищать. Есть много моих картин, которые помогают улучшить здоровье.

– Если человек не верит в способности экстрасенса, это име-



ет значение в процессе оказания помощи?

– Я принимаю тех, кто не верит в мои способности, но с ними очень сложно работать. Были такие случаи, когда человек вообще не верил и пришел просто с кем-то за компанию. Но после приема изменил свое мнение и стал со мной общаться.

Таких ситуаций было много, и эти люди до сих пор со мной дружат.

– Работа с разными людьми отнимает массу сил. Как вы восстанавливаетесь?

– Да, на работу с людьми у нас уходит много энергии, мы тратим ее на помощь. Но когда я отдаю

свою энергию в помощь, Вселенная восстанавливает мне ее в двойном размере. Для этого есть способы получения энергии от природы, например, от Луны, деревьев, гор или воды.

– Сегодняшняя ситуация в мире никого не оставила равнодушным. Могли бы вы дать прогноз, что нас ждет в ближайшее время и удастся ли миру справиться с Covid-19?

– Ближе к сентябрю болезнь спадет, Covid-19 останется чем-то вроде обычного гриппа, вокруг которого не будет большого ажиотажа. Главное, уже осенью Казахстан начнет вставать на ноги, и денежный канал будет восстанавливаться. В ближайшие 10–15 лет новых страшных заболеваний в нашей стране я не вижу.



+7-707-286-77-77

Уход за кожей и не только

Светлана,
как давно вы
занимаетесь
косметологи-
ей? Нравится ли вам
ваша профессия?

– Косметологией я начала заниматься с 2014-го года, но как эстет, а вот с 2016-го ушла в профессию с головой и душой. Любая женщина в какой-то момент начинает замечать изменения в своей внешности, а с этим никто не хочет мириться. Теперь для меня удовольствие дарить женщинам уверенность в себе, оттягивать старость, видеть счастливые глаза клиентов. Ты словно чувствуешь себя феей, только вместо волшебной палочки шприц.

– **На что следует обратить внимание при выборе врача-косметолога?**



Любите себя, ухаживайте за собой. Только так вы сможете поддерживать свою красоту и молодость, которую подарила вам природа. О том, какие основные процедуры по сохранению молодости применяются сегодня, нам рассказала врач-косметолог
Светлана Афанасьева.

– Во-первых, на мой взгляд, нужно обратить внимание на образование и опыт работы косметолога, так как опытный врач уже не будет экспериментировать, понимая, как работают те или иные препараты и какой ожидается результат. Читайте отзывы. Да никто не отменял и «сарафанное радио»: это уже протоптанная дорожка. Если вы пришли на консультацию, обратите внимания на речь: грамотный косметолог не будет сразу же укладывать вас на кушетку и колоть туда, куда вы показали пальчиком. Он обязан расспросить о состоянии вашего здоровья, об аллергических реакциях, о женском здоровье, поинтересоваться, какими болезнями вы переболели. Хороший косметолог повышает свою квалификацию, постоянно развивается, любит свою работу и с заботой относится к своим клиентам. А доверие клиентов – самая большая награда для косметолога.

– **Какие процедуры вы проводите?**

– Процедуры, которые я могу предложить у себя в кабинете, великое множество. Всё зависит от того, с какой целью или проблемой пришел ко мне пациент и чего мы хотим добиться в конечном результате.

– **Расскажите об основных. Что такое мезотерапия?**

– **Мезотерапия** – очень интересная процедура. Здесь нет предела фантазии. Тут ты как художник. Мезотерапия бывает инъекционной и аппаратной – когда можно прорабатывать всё, начиная от лица и заканчивая телом. Она решает множество проблем от банальной сухости лица, пигментации до облысения и выпадения волос. При ее проведении применяется множество различных составов, готовых коктейлей. Тут и гиалуроновая кислота, пептиды, липолитики и масса всего полезного. Мезотерапия может справиться абсолютно со всем, но для каждого па-

циента программа и курс будут индивидуальными. Хотите убрать мешки под глазами – пожалуйста. Хотите справиться с выпадением волос – тоже мезотерапия в помощь. Но косметологу нужно знать, как работают препараты, и разбираться в составах.

– **Биоревитализация также направлена на омоложение?**

– **Биоревитализация** – это более серьезная методика для профилактики и коррекции возрастных изменений. Задача биоревитализации в том, чтобы воздействовать на основную причину старения – потерю водного баланса. Здесь отличие от мезотерапии в том, что у состава гиалуроновой кислоты более плотная сшивка молекул, более длинная, и кожа не так быстро может ее израсходовать, кислота дольше по времени работает под кожей, при этом восстанавливая потерю водного баланса. В результате этого морщинки и склад-

ки разглаживаются и сам процесс старения замедляется. Здесь наблюдается довольно быстрый эффект, видимый уже после первой процедуры. Также и более продолжительный. Но при любом лечении нужно пройти курс, тогда результаты держатся от полугода до года. К тому же самостоятельный уход за кожей никто не отменял.

– *Давайте развеясем основные заблуждения о ботоксе.*

– **Ботокс** – самая шумевшая процедура, которая обрастает всё большим количеством мифов. Его смело можно считать панацеей от мимических морщин. Например, многие думают, что ботокс искажает мимику, делает лицо маской и тому подобное. Это случается, когда косметолог ошибся. Например, применил большую дозу препарата, или еще хуже – неправильно проанализировал работу мышц. Второе: на ботокс не подсаживаются. Его делают



1–2 раза в год, потому что воздействие препарата временное, и через 6 месяцев мышца восстанавливает свою сократительную функцию. Еще одна глупость: если постоянно делать ботокс, то лицо будет выглядеть еще хуже. Хочу привести такой пример: представьте лист бумаги, который вы сминаете

продолжительное время в одном и том же месте. В конце концов, мы увидим огромный залом, даже если возьмем утюг и прогладим этот сгиб, след всё равно останется. То же самое происходит и с мимическими морщинами, а при помощи ботокса мы расслабляем мышцу, которая спокойно может отдохнуть. Мышца отды-

хает, нет сократительных движений, значит, нет заломов. Тем самым вы продлеваете свою молодость. И еще важный пункт: у ботокса нет возрастных показаний. Единственная причина обращения к процедуре – это активность ваших мышц. Берегите себя и свою мимику.

– *Не меньше разговоров вокруг увеличения губ. Что можете сказать об этом?*

– В плане **увеличения губ** всё индивидуально, и многое зависит от собственной формы губ. Здесь нужно сохранять чувство меры. Сейчас уже немодно ходить с огромными губами. Но эта процедура продолжает набирать популярность, появилось огромное количество новых техник, таких, «как хвост русалки», «развернутый бантик» и огромное количество филлеров от средних до плотных. Но лучше не гнаться за новинками, а подобрать свою форму, которая



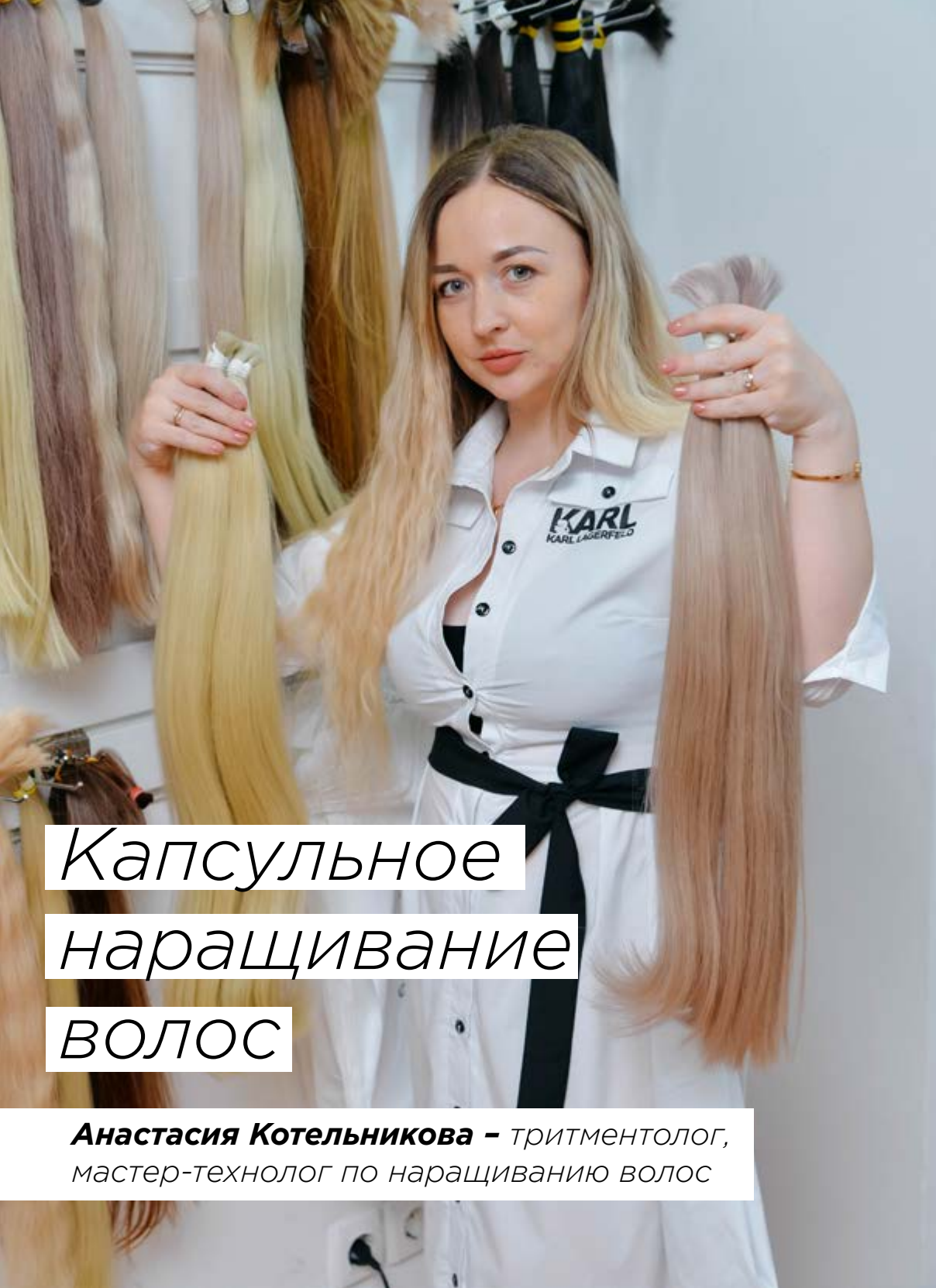
подчеркнет именно вашу женственность и красоту.

– *И все-таки, кому и когда необходимо начать посещать косметолога?*

– Косметолога посещают как подростки, так и женщины в солидном возрасте. Но процедуры для них, конечно, разные. В первом случае это прыщи, а во втором коррекция морщин. Кабинет косметолога нужно посещать всем, кто хочет сохранить красоту и молодость. Косметолог

более грамотно расскажет об особенностях вашей кожи, подберет правильный домашний уход, даст полезные рекомендации. Ведь ни одной женщине не приносит радость очередная морщинка. Любите, цените себя. Ухаживайте за собой. Чем раньше начнете, тем благодарнее вам будет ваша кожа.

+7-777-396-56-20
инстаграм:
@cosm_svetlana_shym



Капсульное наращивание ВОЛОС

Анастасия Котельникова – тритментолог,
мастер-технолог по наращиванию волос

Анастасия, как случилось, что вы – высокооплачиваемый специалист в совершенно другой сфере деятельности – решили заняться волосами?

– Я искала себя во многих сферах и с волосами начала работать случайно. Работала с Китаем агентом по продажам, была риелтором, держала отделы колбасных изделий, открывала детский отдел одежды и обуви, работала менеджером по продажам, но все это было не мое. Не хватало творческих ноток. И тут я пришла на окрашивание к своему мастеру, она рассказала, что появилось такое средство как кератин, которое кудрявые волосы делает прямыми на полгода. Тогда это было нереальное волшебство. Но так как у меня и так прямые волосы, привлекло не только это. Моя мастер объяснила мне, как выгодно на этом работать, делая вложения и получая прибыль. А вот тот человек, который

любит деньги, и там, где их можно заработать, оказывается обязательно. Так я себя и нашла. У меня хороший заработок, довольные клиенты, высокая репутация, ну и творческий подход.

– **Расскажите нашим читателям, кто такой тритментолог.**

– Тритментолог – это мастер по реконструкции волос. «Кератинщица», как раньше нас называли. Но на сегодняшний день это уже профессия.

– **С какими проблемами вам приходится работать? Сколько времени требуется на их устранение?**

– Бывают случаи тяжелые. Кератин выпрямляет, ботокс дает блеск и прочее, а с наращиванием другое дело. Часто женщины и девушки нуждаются в этой процедуре. У кого-то было неудачное окрашивание, и человек теряет волосы, они просто ломаются и ломаются. У кого-то был наркоз, и девушка потеряла 50% густоты волос.

У кого-то вообще на фоне стресса образуется алопеция – облысение. Приходится помогать и подбирать волосы индивидуально. Также недавно я начала делать трихоскопию – компьютерную диагностику волос и кожи головы. При помощи аппарата можно увидеть внутренние проблемы с волосами: достаточно ли влаги, каков тип кожи головы, сухая или жирная перхоть. Часто бывают запущенные случаи из-за неправильного домашнего ухода, тогда приходится клиента отправлять к врачу-трихологу. Поэтому я работаю не только на визуальное, но и на более глубокое обследование состояния волос и кожи головы.

– **Помимо лечения волос, какой спектр процедур вы проводите на сегодняшний день?**

– Мой список процедур растет, не могу стоять на месте, постоянно изучаю что-то новое. Конкуренция большая, а клиентам хочется новизны, и их нужно удивлять. В моем

арсенале сегодня наращивание волос, реконструкция волос, лечение и восстановление волос, клонирование волос, аппаратная диагностика, детокс-программы для кожи головы, холодные спра-программы для волос.

– Как определиться девушкам, которые решили воспользоваться вашими услугами, но не знают, что выбрать: кератин, ботокс или наноластик?

– Сам клиент не должен выбирать процедуру для своих волос. Большая ошибка – прийти и сказать: «Я хочу кератин, сделайте». И многие мастера так и работают. Но настоящий специалист должен сам определить, что требуется волосам клиента. Провести диагностику и определить степень повреждения волос. Иначе можно сделать хуже, чем было и даже совсем испортить волосы. Затем подобрать процедуры, составы, порекомендовать домашний уход. Главное – найти мастера, который имеет



именно такой подход к вашим волосам. А не просто мажет что-то из баночки, и всем из одной и той же.

– Расскажите о популярной процедуре наращивания волос.

– Наращивание волос – это мое детище. Я вкладываю душу в этот процесс. Постоянно повышаю квалификацию в этой сфере. В среднем все мастера делают наращивание 3–4 часа. Я достигла уровня по времени до одного часа, что ни в коем случае не влияет на качество наращивания. У нас большой выбор волос.

У меня в салоне также есть магазин, где клиент может выбрать именно то, что ему подходит: волосы разной длины, цвета и структуры. Я долго искала хороших поставщиков по волосам, это большие затраты времени и средств. Много раз обжигалась. Но это сделало меня еще лучше, а также помогло усовершенствовать материалы, с которыми я работаю.

– Поделитесь подробностями о видах наращивания и о том, каким способом наращивать волосы предпочитаете именно вы.

– Наращивание волос бывает разных видов: это ленты, капсулы, Голливудское на трессах, холодное на колечках. Я выбрала капсульное наращивание. Для меня оно самое прочное в носке, комфортное и эстетически красивое. Выбрала один вид и совершенствую его до идеала.

свой профессиональный уровень и передаю знания моим девочкам. У меня много своих «фишек» в работе, и мне не жалко этим поделиться.

– Люди преодолевают тысячи километров, для того чтобы пройти обучение именно у вас. В чем особенность

даст то, что можно найти в интернете?

– С чего начать тем, кто желает стать независимым и успешным, но пока не решается сделать первый шаг?

– Никогда не бойтесь искать себя. Если вы проснулись сегодня с

"Многие мастера стали звездочками в своих городах благодаря мне"

– Кроме оказания услуг вы делитесь своими знаниями и опытом. В какой момент решили начать обучать молодых мастеров?

– Кроме роли мастера я также являюсь преподавателем. Когда я полностью обрела уверенность в себе, то захотела делиться знаниями. На данный момент ко мне приезжают из разных городов Казахстана. Многие мастера стали звездочками в своих городах благодаря мне. Я всегда на связи, поддерживаю их постоянно. Повышаю

и уникальность ваших курсов?

– Да, действительно, в последнее время ко мне едут из дальних городов, на расстояние в тысячи километров, и это, конечно, показатель для меня. Я открываю свои секреты на обучении. К сожалению, многие мастера обучают по стандарту, скажем так, не приоткрывая завесу своих новшеств. Но я считаю, если человек выбрал именно меня для обучения, значит, он хочет действовать именно так, как я. Иначе в чем смысл искать мастера, который

мыслью, что не хотите идти на работу, значит, не идите. Делайте только то, что вам хочется! Если завтра вы встанете с такой же мыслью, значит, тоже оставайтесь дома. Но если и послезавтра у вас такие же мысли, то вам нужно менять работу. Каждый найдет себя, если искать. Найдите работу своей мечты, и вы никогда не будете работать. Вы просто будете заниматься любимым делом и получать за это деньги!

инстаграм:
@mega.keratin.krg
+7-707-622-50-49



Vumtraining

Как достичь сексуального совершенства, укрепить семейное счастье и женское здоровье, рассказала психолог, сексолог, эксперт и автор уникальной методики Vumtraining Марина Григорьева.

Марина, давайте расскажем нашим читателям, что такое Vumtraining.

– Vumtraining – это тренажерная методика по развитию интимных мышц женщины, мышц тазового дна. Одна из самых эффективных на сегодня.

– Как давно занимаетесь этой деятельностью?

– Уже 14 лет. 15 лет назад мой муж сказал мне, что у меня расслабились интимные мышцы, за что я ему очень благодарна. Причем на тот момент после родов прошло более двух лет, мои мышцы восстановились и потом резко расслабились. Уже позже я узнала, что мышцы могут ухудшать

свое состояние и без родов, причиной тому был стресс, связанный с бизнесом. Я начала интересоваться этой темой, но в Казахстане на тот момент никакой информации не было. Я нашла курсы в Москве и улетела учиться сразу на инструктора. Позже были другие школы, я училась еще и еще. Меня не совсем всё устраивало в существующих методиках. Через 7 лет я поняла, что, исходя из собственных знаний, я готова создать свой тренажер. Методика появилась позже.

– Ваша методика направлена только на работу мышц или включает в себя психологию и другие направления?

– Работая с женщиной, мы не можем говорить только о развитии интимных мышц. Чаще всего женщины приходят с той или иной проблемой. Именно поэтому мне пришлось обучиться на психолога и в дальнейшем на сексолога.

– Через какое время с момента начала занятий ощущаются первые изменения?

– Первые результаты у большинства ощущаются через две недели, в которых женщина начинает чувствовать свои интимные мышцы. У многих исчезают проблемы с недержанием мочи, улучшается чувствительность, желание, тонус.

– Какое количество женщин прошли ваши курсы?

– Интимная сфера отвечает за женское здоровье, за качество отношений с партнером. И я считаю, что интимными мышцами женщина должна заниматься точно так же, как своей внешностью и фигурой.

Но помимо женских мышц мы целенаправленно занимаемся сохранением семьи – это и психологическая поддержка женщины, и разного рода сексуальное образование, которое дает возможность женщине раскрыться, раскрепоститься и стать лучшей для своего

партнера. Более 10 000 клиенток прошли курсы за 14 лет моей работы. Более 1 500 сохраненных семей – это те, с кем я общаюсь и кого знаю лично. Но по факту намного больше.

– Сейчас много различных марафонов по укреплению мышц тазового дна у женщин. Чем отличается ваша методика?

– У нас тренажерная методика, и я четко убеждена, что без тренажера интимные мышцы накачать невозможно. Наш тренажер имеет самую эффективную обратную связь в мире – это ваша рука. Вы с первого занятия понимаете, что вы делаете, как работают мышцы. Многие методики направлены на то, что женщина должна видеть якобы мышечные сжатия, но по моему опыту эти методики дают погрешность. В нашей методике погрешности отсутствуют.

– Расскажите о своем авторском тренажере.

Как часто нужно им пользоваться? Сколько времени занимает одна тренировка?

– Тренажер подстраивается под любой объем женских органов. Пользоваться им нужно три раза в неделю, если вы занимаетесь со мной и каждый день в самостоятельном режиме. Тренировка занимает от 40 до 60 минут. И для того чтобы восстановить интимные мышцы, женщине нужно два-три месяца. Это физиологически срок развития каждой мышцы организма, поэтому заниматься советую не менее этого срока. Но если у женщины есть более серьезные проблемы, мы занимаемся полгода и, бывает, даже год.

– На сегодняшний день у вас не один авторский тренинг? О чем каждый из них?

– Да, у меня 15 авторских тренингов. Все они направлены на сохранение и создание семьи. Я работаю целенаправленно над женским здоровьем и женским счастьем. И

основа всего этого – крепкая семья. Обучаем всему тому, чему не учат в школе, чему не учат мамы и бабушки. В жизни мы получаем образование и становимся специалистами в разных областях, но не получаем знаний, как выстраивать отношения и как вести себя с партнером в семье. Именно этот пробел в жизни каждой женщины мы заполняем, и женщина становится уверенной в себе.

– Как можно женщинам пойти по вашим стопам и стать тренером по Vumtraining?

– Я обучаю женщин по своей авторской методике. У меня уже более 70 учениц по всему миру, которые успешно преподают и несут эту великую миссию, работая с женщинами. На самом деле специальные знания или специализированное образование для этого не нужны. Не нужно медицинское образование, как многие ошибочно думают, потому что это фитнес-программа, мы прорабатываем интим-

ные мышцы как любую другую мышцу организма. Любая женщина может пройти обучение, у нас есть отбор только по возрасту. Обучение можно пройти с 24 лет, когда у женщины достаточно опыта.

– Обучение можно пройти онлайн?

– Да, есть формат онлайн занятий. Благодаря сложным временам, связанным с карантином, мы сумели адаптировать программу под онлайн обучение. Она позволяет работать так же эффективно, как и в офлайн режиме. Девушки из разных стран и городов имеют возможность не прилетать в Казахстан, а получить обучение и работать в своих городах.

+7-777-770-70-01
инстаграм:
@vum_com
@mmarina_trening



SMM (от англ. Social Media Marketing) буквально означает «маркетинг в социальных сетях». Это комплекс мер, направленных на повышение узнаваемости, увеличение продаж, работу с репутацией и сообществом бренда или компании в социальных сетях. Согласитесь, звучит не совсем понятно, поэтому на помощь спешит **Диана Голоскова** – фрилансер, маркетолог, SMM специалист общепита.

Зачем нужен SMMщик?

Диана, давайте начнем знакомство с вашей деятельностью. Расскажите, как вы стали SMM специалистом.

– Можно сказать, у меня исполнилась мечта детства. С детских лет мне было интересно, как делается реклама. Первое образование у меня экономика, но это не помешало заняться маркетингом. А вот второе я получала уже в Питере и пошла учиться на рекламу и пиар, работая в этой сфере. Ещё в 18 лет я начала работать и открыла свое event агентство. Позднее, уйдя в декретный отпуск, начала подрабатывать на фрилансе именно как маркетолог. Знаний у меня было достаточно, потому что для своей компании я много училась и продвигала свою деятельность. После декрета я устроилась маркетологом в компанию, но поняла, что работа с нормированным графи-

ком с 9.00 до 18.00 – это не мое.

– Кто такой SMM специалист? Какие функции он выполняет?

– Это маркетолог, но почему-то многие разделяют эти понятия. SMM – это маркетинг с использованием социальных сетей, где работают все те же принципы и техники. Социальные сети могут применяться и для PR, и для увеличения продаж.

– Получается, SMM – это одна из отраслей маркетинга?

– По сути да, маркетинг в интернете – это digital-маркетинг, то есть всё, что связано с рекламой в интернете и применением всевозможных гаджетов. А SMM – часть этого маркетинга.

– Какие платформы вы предпочитаете для работы?

– Так как я ушла в SMM, для меня это такие соци-

альные сети, как Facebook и Instagram. Иногда ВКонтакте. Сейчас активно познаем Tik-Tok, уже есть успехи и проекты. Но очень часто благодаря своему опыту и образованию я могу совмещать, интегрировать социальные сети с сайтом или даже вовлекать в работу офлайн методы.

– В каком направлении вы работаете? Почему выбрано именно это направление?

– Сейчас основной частью моей деятельности являются рестораны и заведения питания. Во-первых, я люблю вкусно поесть (*улыбается*). Во-вторых, это тоже сбывшаяся мечта, потому что именно маркетингом я усиленно занимаюсь семь лет, а года три года назад захотела поработать с рестораном. Искала клиентов и в итоге совершенно случайно взяла ресторан. После этого меня стали рекомендовать в данном направлении, и сегодня основная часть моих клиентов именно из сферы общепита.

– Для чего нужен SMM в ресторанном бизнесе?

– Для того чтобы общаться с аудиторией вне заведения. Для того чтобы доносить информацию об акциях, собирать аудиторию, увеличивать количество постоянных посетителей. Но при этом надо не забывать, что SMM – это не волшебная палочка, при помощи которой вы наполните свое заведение. Это только инструмент, и важно также не забывать про меню, поваров и внутреннюю работу.

– Расскажите, что вам больше всего нравится в вашей работе.

– Нравится, когда я могу творить, когда заказчик идет навстречу, когда есть возможность что-то реализовать, воплощать креативные идеи, делать интересные фото- и видео. А в итоге всё это просматривать, загружать в интернет и думать: какая я молодец, что это придумала!



– Сложно ли фрилансеру настроиться на работу в домашней обстановке?

– Я уже не помню, как это – работать в домашней обстановке, потому что я работаю где угодно, даже в машине. У меня много выездов, множество встреч, съемок, мероприятий, которые надо осветить, различных фотосессий. Я часто снимаю на телефон, потому что обожаю мобилографию. А дома я уже давно не работала.

– Какой из проектов был самый интересный?

– На самом деле я не могу ответить на этот вопрос. Каждый проект увлекателен по-своему. Конечно, работать интересно там, где мне полностью доверяют. Где мне не нужно всё согласовывать и просто можно творить. Потому что в SMM много пространства для творчества.

– Вы работаете в одиночку, или у вас есть команда единомышленников?

– Я работаю с командой. Я так себя и называю – фрилансер с командой. Когда я работаю с проектом, то продаю свои идеи. Но сейчас уже есть команда, которая мне помогает и реализует операционные задачи. Если у меня есть идея, я записываю голосовое сообщение, и они это делают. Первое время я боялась собирать команду и сомневалась в своих возможностях, но сама уже не справлялась с тем количеством клиентов, которые обращались.

– По каким критериям отбираете специалистов в свою команду?

– Хочется набрать специалистов, которые понимают, о чем речь. У меня странный критерий: горящие глаза, желание учиться и впитывать то, что я даю. Важны еще и базовые навыки. Очень люблю работать

с выпускниками, имеющими огромное желание и любовь к профессии, которые осознанно выбирают SMM.

– Пройдя через жизненные трудности, вы не только не слабели, но и окрепли, став специалистом в своей сфере. Что бы вы пожелали тем, кто сейчас в поиске себя, так же, как и вы когда-то?

– Когда я начинала работать, я поняла, что не могу работать с 9 до 18, а хочу работать как свободный художник. Были такие моменты, когда не было денег даже на еду. Но у меня есть цель. Глобальная цель – я хочу купить личный самолет. И я понимаю, что даже если я не куплю личный самолет, но дойду хотя бы до середины еще не реализованных планов, это тоже будет неплохо.

инстаграм:
[@goloskova_diana](https://www.instagram.com/goloskova_diana)



Di Siitova

ЛЕГКОСТЬ, ПРОСТОТА И СТИЛЬ

Кутюрье – именно таким модным словом сегодня называют дизайнера одежды. Это профессия не теряет актуальности, ведь люди всегда хотят хорошо выглядеть и носить красивую одежду. С одним из известных казахстанских кутюрье мы поговорили сегодня.

Динара Сиитова – дизайнер, основатель бренда DiSiitova.

Динара, многим знаком ваш бренд. Хотелось бы узнать, как все началось?

– На протяжении моей жизни меня всегда окружали творческие люди. Я выросла в творческой семье, мои родители художники. Образование получила в Казахской Национальной Академии искусств им. Жургенова. Мне хотелось создавать что-то свое. И сколько себя помню, я всегда следила за трендами и очень любила моду, именно поэтому решила создать свой бренд дизайнера одежды.

– У любого дизайнера одежды есть индивидуальный стиль.



но и в Mercedes Fashion Week Almaty, Mercedes Fashion Week Russia, Azerbaijan Fashion Week и в закрытом показе в Грузии. Не скажу, что были особые трудности. Для дизайнера любой показ всегда в удовольствие. Всё было организовано профессионалами, проходило легко и на высшем уровне.

– *Что вы чувствуете, когда идет показ вашей коллекции?*

– Во время показа каждый дизайнер переживает море разных эмоций одновременно – это переживания и радость, чувство гордости и, наоборот, недовольство собой. Но в итоге по окончании показа всегда наступает

Как бы вы охарактеризовали свой?

– Я всегда обращаю особое внимание на ткань, для меня важно, чтобы ткани были натуральные. Мои коллекции – это легкость, практичность и женственность.

– *Сталкивались ли вы с трудностями во время участия в неделе моды Kazakhstan Fashion Week?*

– На самом деле я участвовала не только в Kazakhstan Fashion Week,



облегчение, гордость и удовлетворение проделанной работой.

– Как вам удается не терять вдохновение и создавать новые неповторимые коллекции?

– У любого дизайнера бывает творческий кризис. Но меня вдохновляет всё то, что происходит вокруг. Это могут быть поездки, путешествия, события из жизни, природа. Всё, что



меня окружает, приносит вдохновение.

– По вашему мнению, на каком этапе находится сейчас развитие fashion-индустрии Казахстана?

– Я очень рада, что в последнее время на казахстанском рынке появилось много молодых талантливых дизайнеров. И отдельное спасибо организаторам Kazakhstan Fashion Week, которые помогают молодым ди-

зайнерам, продвигают их и знакомят с публикой.

– Кроме одежды вы увлекаетесь изготовлением мягкой мебели и дизайном интерьеров. Расскажите подробнее об этих направлениях вашей деятельности.

– Когда-то я сама работала в сфере дизайна интерьера, сотрудничала со многими архитекторами, дизайнерами и занималась подборкой мебели и текстиля. Так как у меня свой швейный цех, я решила открыть салон штор и параллельно планирую

начать изготовление мягкой мебели.

– Поделитесь профессиональными планами на ближайший год.

– В этом году планируется открытие дизайн-студии, где будут представлены образцы мягкой мебели, текстиля и коллекция одежды моего бренда DiSiitova.

Инстаграм:
личный: @dinasiiitova
рабочий: @disiitova



Инструкция к жизни

Евгения Иванова-Руппо – коуч, специалист по трансформации личности

Евгения, расскажите о себе. В чем специфика вашей работы?

– Я замужем более 17 лет, счастливая мама двоих детей, являюсь трансформационным коучем, бизнес-советником и наставником для людей в росте их успешности. Реализую проекты по развитию личности и участвую в развитии различных направлений бизнеса моего мужа и партнеров. Компании представлены в нескольких странах. Мое образование и дипломы в сфере финансов и экономики, управленческой деятельности и психологии. Имею опыт работы в крупных международных и транснациональных компаниях. Сейчас курирую собственный бизнес.

– *Кто такой трансформационный коуч?*

– Этот тот человек, который вносит изменения в жизнь других людей, которым они рады, так как открывают для себя новые способности и осознания. Для того чтобы человеку выйти на новый уровень жизни в любой сфере жизни, нужна трансформация или коррекция его состояния.

Все сложности на самом деле объясняются просто. Человеку свойственно усложнять многое в своей жизни, погружаться в дебри рассуждений и убеждений о том, что на самом деле не имеет для него никакого значения. Я подсвечиваю такие места, и, как результат, людям становится ясным дальнейший план действий для воплощения их желаний и намерений. Если быть краткой, то говорю просто о сложном.

– *В каких случаях следует обратиться к вам за помощью?*

– Ко мне, прямо как к терапевту, люди обращаются за поддержкой и помощью. Когда вы узнаете о месте, которое у вас болит или беспокоит, вы идете к врачу на прием. После обозначения симптомов через вопросы и ваши ответы на них терапевт дает рекомендации.

Примерно так же происходит на моих консультациях.

Мы вместе с вами определяем точку здесь и сейчас, в которой вы находитесь. Понимаем, в какую сторону дальше двигаться, какие инструменты использовать для улучшения вашего самочувствия и позиции в жизни. Я даю инструменты, для того чтобы вы достигли желаемых результатов.



– Какого рода инструменты вы используете в своей работе?

– Арсенал инструментов достаточно большой, поэтому каждый может получить подходящий для себя. Актуальный на сегодня и один из моих любимых – это Human design (Дизайн человека) – наука, позволяющая каждому получить инструкцию по применению своих способностей. Она описывает вашу механику: как устроено ваше тело, как вы реагируете на окружающий мир, какие сильные и слабые стороны у вас есть, как работает ваш внутренний авторитет, с помощью которого вы принимаете решения, чего не следует делать, чтобы избежать разочарований, горечи или гнева в вашей жизни. То есть это инструкция, как не надо и как надо поступать, чтобы оказаться в нужное для вас месте в нужное время и в правильном для вас окружении.

– Почему трансформационный коучинг считается таким эффективным?

– В современном мире, где с молниеносной скоростью меняется то, что еще вчера казалось стабильным, необходимо уметь балансировать, чтобы сохранять



внутреннее равновесие и продолжать свое успешное движение. Любой успех человека зависит от его умения быть гибким и находиться в состоянии потока и связи со своим «я». Не всегда мы можем без поддержки выбраться из накрывшего нас кризиса.

В таких ситуациях любому человеку нужен наставник, трансформационный коуч, который укажет нужный курс, чтобы не сбиться с выбранного пути. Порой

требуется просто дружеский совет, но иногда нужен толчок или даже провокация от человека не из вашего привычного окружения, чтобы продолжить свой путь в удовольствие, признание, спокойную уверенность нового мира. Я убеждена,

что окружение и именно новые люди в нем привнесут сладкий вкус побед и успеха.

– Расскажите о ваших проектах.

– Сейчас мои проекты нацелены на получение результатов как можно большим количеством людей. Моя цель – подарить всем желающим доступные инструменты для сотворения своего счастья. Ведь гениальное очень просто устроено. Хочешь быть сегодня сильнее и смелее, чем вчера? А хочешь быть еще счастливее? А богаче? Тогда выбирай учиться у лучших и общаться с теми, чьи результаты впечатляют. Тех, у кого можешь перенять опыт и с кем намерен поделиться своим.

– Можете ли вы гарантировать клиенту результат?

– Что касается результатов, которые получают мои клиенты, коллеги и друзья, то они грандиозные! И у каждого свои. Смотря что хотел человек получить и проработать в первоначальном запросе

и как глубоко он пошел и взял на вооружение инструменты. Секрет успеха всех практик в том, чтобы «брать и делать», а не оставлять всё на уровне «зарядки или очередной порции развлечения для ума». Все Мои люди говорят о том, что в моем поле невозможно не расти. Поэтому растут все, некоторые кардинально меняют свою жизнь. Я умею встряхивать людей, выводить из кризисных состояний, вдохновлять на смелые свершения.

– У большинства предыдущий год неблагоприятно отразился на бизнесе и на личности в целом. Как не остановиться и прогрессировать в кризисное время?

– В прошлый пандемийный год кто-то вынужденно пережил серьезные потери. А кто-то вырос в несколько раз. Люди из моего круга выросли. Ни одно из наших направлений не было сокращено или закрыто. Наоборот, были открыты новые. Гибкость и текучесть и есть один из секретов лю-

дей, которые растут даже в кризисное время. Они умеют ориентироваться в моменте меняющегося пространства, не тратят свое время на расстройств, не жалуется и не уходят глубоко в негатив. Напротив, видят и находят для себя новые возможности, потому что обладают главным – внутренним гармоничным состоянием.

– Как найти своего специалиста и понять, что вот этому конкретному человеку можно довериться?

– Найти своего коуча или наставника каждый может, исходя из своих убеждений и ощущений – приятен человек или нет. Мы все являемся учителями друг для друга. И просто случайных людей в нашей жизни не бывает. Мир изобилует, и каждый может взять от жизни всё нужное в любом количестве, которое ему необходимо.

инстаграм:
@jane.ruppo

фейсбук:
jane.ruppo

+7-777-731-00-01



Поверь в себя

Индустрия красоты развивается очень стремительно, появляются модные тенденции, программы обучения. Помочь разобраться с этим сможет **Лейла Ли** – успешный визажист, преподаватель и основатель обучающего центра.

Лейла, вы мастер с многолетним опытом. Почему решили не просто работать в beauty-индустрии, но и делиться знаниями?

– В детстве я мечтала быть педагогом. Всегда с большим удовольствием помогала одноклассникам и одногруппникам

понять сложный для них материал, объясняла непонятные темы, и мне это хорошо удавалось. Когда я попала в сферу красоты, то не переставала делиться теми знаниями, которыми владела в этой сфере. Постоянно консультировала подруг и родственниц в вопросах внешности, многих научила основам макияжа.

Таким образом, пришло понимание, что это мое призвание. Мне нравится помогать и учить девушек быть красивыми для себя или приобрести профессию.

– Расскажите о преимуществах обучения в вашем центре. Программу обучения вы разработали сами?

– Все программы я разрабатываю лично, поэтому наше обучение колоссально отличается от обучения в других школах Казахстана. Я постоянно совершенствуюсь, прохожу повышение квалификации у зарубежных мастеров и сразу внедряю все новшества в собственную программу. Не стоят на месте и другие наши преподаватели, которые также постоянно проходят курсы повышения профессиональных навыков у лучших мастеров. Кроме того, школа отличается тем, что мы «ставим руки» нашим ученикам, позволяем получить не только теоретические знания, но и бесценную практику. Группы у нас не-

большие, до трех человек, что позволяет работать с каждым индивидуально. Цель нашего обучающего центра – результат, а не количество. Нам важно качество обучения, чтобы сохранить свое доброе имя.

– Как не ошибиться в выборе преподавателя тем, кто не имеет опыта в сфере красоты, но желает связать с ней свою жизнь?

– Сфера красоты создана для всех девушек. Здесь абсолютно каждая найдет свое место и сможет получать удовольствие от своей деятельности. Главное – найти именно то, с чем нравится работать и не столкнуться с горе-преподавателем. При выборе мастера следует полагаться не только на его работы и раскрученное имя. В нынешнее время несложно сделать хорошую рекламу, которая не всегда соответствует действительности. Поэтому нужно обратить внимание на учеников мастера, на их результаты и реальные отзывы.

– Насколько важна поддержка учеников во время и после окончания обучения? И сохраняется ли она после обучения в вашем центре?

– Безусловно, поддержка во время и после курсов очень нужна. Первый преподаватель закладывает в ученика тот фундамент, который останется с ним на всю жизнь. Если этот фундамент будет неправильно заложен, то человек или не захочет работать и вести эту деятельность, или будет работать, но не добьется результата. Преподаватель должен правильно научить и привить любовь к ремеслу. Мы на связи с нашими учениками 24/7. Всегда помогаем и подсказываем, кроме того даем возможность практиковаться и работать в нашем салоне.

– Какое количество человек прошли ваше обучение? Они все нашли свое место в индустрии красоты Казахстана?

– На сегодняшний день обучение прошли более 8 000 учеников, 80% из них работают на себя. Многие открыли свои салоны красоты, а кто-то и обучающие центры, вдохновившись моим примером. К нам приезжают обучаться из других городов и стран, были ученики из Германии, Великобритании, ОАЭ, Турции. Есть те, кто обучается у нас и улетает работать за границу, где высоко ценят наших мастеров за качество предоставляемых услуг.

– Лейла, какой главный совет вы даете начинающим мастерам?

– Всегда идите вперед к своей мечте. Не акцентируйте внимание на страхе провала, лучше сосредоточиться на обучении. Любая девушка, которая была на моем обучении, всегда влюблялась в процесс. Главное – определиться с направлением, и у вас всё получится.

+7-777-022-07-55
инстаграм:
@leyla.beauty

Начни свой день
вместе с
Marrone Rosso

Нур-Султан

ТРЦ "Керуен"
ул. Достык, 9
+7-717-244-63-99

ТРЦ MEGA Silk Way
пр. Кабанбай Батыра, 62
+7-717-275-81-88

ТРЦ "Сарыарқа"
пр. Туран, 24
+7-701-384-69-97

Пр. Республики, 10
+7-775-965-41-06

Пр. Кабанбай Батыра, 119
Международный аэропорт
"Нурсултан Назарбаев"
+7-701-735-07-11

ТРЦ "Green Mall"
Е-10, 17п
+7-775-442-37-44

Аэропорт
Внутренний
Пр. Кабанбай батыра 119
+7-708-082-80-88

Аэропорт
Международный
Пр. Кабанбай батыра 119
+7-708-083-88-88

Allur Auto Astana
Пр. Туран 51

Алматы

ТРЦ MEGA
ул. Розыбакиева, 263
+7-727-331-09-09

Пр. Нурсултана
Назарбаева, 149
+7-727-261-09-54

Горный курорт
«Шымбулак»
ул. Горная
+7-727-330-70-15

БЦ «Ваукопуг»
пр. Абая, 42
+7-727-331-14-11

Аскарова 2/1
+7-708-943-49-86



Ягодное настроение

+7-775-400-62-40

@fruitlabkz

Инвестирование – отличный вариант приумножить доход и заставить деньги работать. Многим может показаться, что это сложно и требует определенных навыков, но стоит только немного углубиться в тему, чтобы понять: инвестиции доступны каждому.

Заставь деньги работать

Наталья Кузнецова – инвестор, MLM предприниматель.

Наталья, расскажите, как пришли к своей деятельности.

– В прошлом я бывший банковский работник с 15-летним стажем, имею опыт ведения традиционного бизнеса. Мой путь был непростым, и большое влияние на мое решение стать инвестором оказали карантинные ограничения в период пандемии коронавируса.

– Как долго вы занимаетесь инвестициями? Каких успехов добились на сегодняшний день?

– Осознание важности инвестиций пришло в июне 2020 года, в этой сфере я уже год.

– Почему вы выбрали инвестиции и работу на себя вместо стабильности в финансовой организации?

– Стабильность и работа в офисе – это точно не для меня. Я ценю свою свободу и время, которое с удовольствием трачу на путешествия, семью и занятия любимыми делами.

– Какие навыки необходимы для развития финансовой грамотности?

– Ключевой и первостепенный навык – сформировать правильную привычку считать свои доходы и расходы. Сегодня существует множество приложений, которые могут облегчить этот процесс.

– Обычный человек может научиться управлять своими деньгами?

– У обычного человека есть два пути обучения: платный и бесплатный. Платный заключается в найме финансового коуча – специалиста, который поможет разобраться в финансовых вопросах и доведет вас до результата. Бесплат-

ный – это множество литературы, большое количество курсов на YouTube и других методов самообучения. Главное – иметь желание, и если осознанно идти к финансовой независимости, то разобраться может каждый.

– Как новичку разобратся, куда вкладывать и с каких сумм начинать?

– Необходимо изучать основы финансовой грамотности. Например, я свой путь инвестора начала в компании Finiko. Это инвестиционная компания, которая занимается инвестициями и, конечно, помогает своим партнерам выбрать подходящую инвестиционную программу. Также помогает в обучении. Обучаться в команде намного легче, чем самостоятельно изучать книги и прочие материалы.

– Какие существуют пути развития у инвесторов?

– В нашей компании есть два пути развития. Это пассивные инвесторы, люди, которые, придя в компанию, вкладывают свои деньги и приумножают их. И активные инвесторы – это те, кто выбрал для себя путь помогать другим в их развитии и полноценно удовлетворять свои финансовые потребности. Я выбрала именно второй путь.

– *MLM (multilevel marketing) – многоуровневый, или сетевой, маркетинг. Многих пугает название «сетевой». Почему не стоит этого бояться?*

– Я с гордостью могу сказать, что я MLM предприниматель. Сетевой маркетинг – это всего лишь метод продвижения. И он существует для того, чтобы помочь своей компании в увеличении партнеров, делаясь информацией о продуктах и программах предприятия.

– *Не секрет, что люди боятся доверять свои деньги. Существуют ли гарантии, что человек не только не потеряет свои вложения, но и приумножит?*

– Это мой самый любимый вопрос по поводу страха вложить деньги и гарантий. И прежде чем спрашивать о гарантиях, следует задать себе другой вопрос: а есть ли они вообще в мире? Есть ли гарантии, что сейчас мы выйдем на улицу и с нами ничего не случится? Есть ли гарантия, что сегодня ты замужем, а завтра муж не подаст на развод? Есть ли гарантия, что банковская система не обрушится в какой-то момент? Единственная гарантия, которая существует в жизни, что мы, родившись на свет, 100% когда-то умрем. Людской страх возникает от незнания и неизвестности, и для того, чтобы не было страшно, нужно тщательно во всем разобраться. В

нашей компании для этого есть мы – лидеры и наставники Finiko, которые всегда помогут.

– *Несколько слов тем, кого интересуют инвестиции.*

– Хочется сказать всем людям, всем читателям: не бойтесь начинать инвестировать. Начать можно с незначительной суммы. Или вообще без финансовых средств прийти в нашу компанию и начать строить свой бизнес. Это делается легко и непринужденно, поверьте, потому что стать финансово независимыми, наверное, желает 99% населения нашей планеты. А чтобы прийти к финансовой независимости, необходимо побороть свои страхи, исключить из своего обихода слово «гарантия», написать мне, и я помогу разобраться со всеми вопросами, которые у вас возникают.

@nataly.proinvest
+7-705-400-89-60





Йога и диета

Систематические занятия спортом, правильное питание и позитивное мышление могут сотворить настоящее волшебство в преобразении тела. Кроме того, эти три простых алгоритма являются залогом здоровья человека.

Нелля Усаева – мастер-тренер международного уровня, преподаватель йоги для беременных, сертифицированный диетолог

Нелля, расскажите нам о себе, о том, чем вы занимаетесь.

– Я мастер-тренер международного уровня. Являюсь основателем Студии пилатеса и йоги в Атырау, преподаватель йоги для беременных, диетолог.

– Где вы обучались своей специальности?

– Я окончила Московский институт йоги и обучалась у многих преподавателей

России, Португалии, Украины и Казахстана.

– Что подтолкнуло открыть собственную студию?

– Свой путь я начинала как инструктор в небольшом фитнес-зале. Когда развитие остановилось, пришло понимание, что нужно двигаться дальше. Я знала, что могу намного больше не только как тренер, но и как грамотный руково-

– Спорт подразумевает постоянные тренировки. Вы продолжаете работу над собой?



дитель. И не ошиблась. На сегодняшний день в моей копилке большое количество сертификатов и наград, конечно, благодаря моим подопечным. Только они делают меня сильней.

– Я стараюсь не стоять на месте и занимаюсь развитием не только в спорте. Увлекаюсь психологией, так как много работаю с людьми и, в частности, с женщинами. Ранее зани-

малась развитием речи у Елены Ласковой, преподавателя театральной школы имени Вахтангова

в Москве. Встречалась с известными коучами – такими, как Радислав Гандапас, Аллан Пиз, Маршалл Голдсмит. Посетила много семинаров и тренингов. Сейчас, спустя много лет, сама провожу спортивные мероприятия, являюсь спикером фестивалей, организовываю фитнес-туры, подготавливаю и обучаю тренеров, по окончании обучения выдаю сертификаты.

– Расскажите немного подробнее о ваших программах пилатеса и йоги.

– Программы пилатеса и йоги – это оздоровительные системы, которые включают в себя развитие гибкости, выносливости, концентрации движений, мягкое снижение веса, укрепление мышечного корсета. Регулярные занятия приводят в порядок не только тело, но позволяют найти и гармонию с собой.

– Как влияет питание на процесс преображения тела?

– Питание является одним из наиболее значимых факторов жизни. Ведь с едой мы получаем воду, полезные вещества и минералы, необходимый энергетический заряд. Всё это под влиянием различных внутренних процессов в организме оказывает положительное воздействие на организм в целом. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды.



– О правильном питании много говорят, но не каждый способен считать калории. Существуют ли какие-то основные тезисы, придерживаясь которых, человек может изменить свои пищевые привычки в лучшую сторону?

– Правильное питание подразумевает под собой употребление еды с определенной калорийностью, сбалансированной соотношением белков, жиров и углеводов. А количество пищи напрямую зависит от активности человека

в течение всего дня, от регулярности занятий спортом. Ведь употребление чрезмерного количества еды превращает нерастрченную энергию в жировые отложения. Если культура и гигиена питания человека недостаточно развиты, это способствует появлению негативных, а иногда и опасных последствий. Среди них можно выделить нарушение роста, ухудшение умственного и физического развития, повышенную утомляемость, сонливость в течение всего дня, сухость и бледность кожных

покровов. Волосы, ногти и зубы заметно портятся. Могут возникать различные заболевания, так как нарушается работа всех органов и систем в организме. Больше всего страдает желудочно-кишечный тракт. Возникает состояние депрессии. Для того чтобы предотвратить появление всех вышеперечисленных последствий и даже при наличии некоторых из них улучшить свое здоровье и самочувствие, важно как можно скорее организовать и наладить систему питания.

– Обязательно ли совмещать физические нагрузки с правильным питанием?

– Никакие нагрузки не помогут при бездумном и бесконтрольном питании. Более того именно правильное питание в большей мере влияет на результат. Для любой тренировки нужна энергия. Получаем мы ее из пищи. Нет пищи – нет сил. Мышцы в результате нагрузок не крепнут, а,

наоборот, слабеют. Чтобы тренировки были максимально эффективными, нужно заранее подготовить мышцы к нагрузкам. Нельзя заниматься на голодный желудок. Правильное питание и тренировки необходимы для здоровья и стройной фигуры.

– Многим хотелось бы заняться спортом. Как заставить себя начать тренировки?

– В первую очередь надо понять, чем бы вы хотели заняться, каким видом спорта, и выбрать правильного тренера. Когда вы уже определились с видом спорта, который вас вдохновляет, подумайте, чего вы хотите добиться. А дальше нужно сделать занятия постоянной привычкой, так как «мотивация позволяет начать, а привычка – продолжать».

– Существуют ли определенные требования, для того чтобы стать тренером, или обуче-

ние может пройти любой человек?

– Чтобы стать тренером, надо очень этого захотеть. Любая профессия требует желания и любви. Только целеустремленность и огромное желание сделают из любого человека отличным тренера.

– Поделитесь вашими дальнейшими планами по развитию студии.

– Дальнейшие планы – это расширение и открытие филиалов Студии пилатеса и йоги, обучение и продвижение новых тренеров. Новые проекты, фитнес-туры, подготовка к Дню йоги. Проведение новых мастер-классов.



+7-701-351-58-48
инстаграм
@nellya_ussayeva
@fitnessnelli

Маркетолог – самый рациональный человек в компании. Его цель – построить систему продаж, которая будет приносить компании наибольшую прибыль, выявлять потребности потенциальных клиентов, чтобы предложить товары или услуги, которые удовлетворяют эти потребности.



Создавая стратегии

Светлана Гаук – маркетолог международной компании

Светлана, расскажите, чем вы занимаетесь.

– Я работаю в международной компании начальником отдела маркетинга. Мы представлены на рынке Казахстана, Узбекистана и Киргизии.

– Как давно вы занимаетесь маркетингом, каких достигли успехов в данной области?

– В маркетинге я уже 10 лет. Начиная свой путь с должности менеджера по рекламе. Сейчас моя работа связана с выводом на рынок новых продуктов, а также укреплением позиций компании. За 5 лет работы мы вошли в тройку лидеров на рынке Казахстана, открыли для себя рынок Киргизии и сейчас завоевываем Узбекистан.

– У маркетинга много определений. Каким пользуетесь вы?

– Маркетинг – это миллион и одна вещь, которые ты делаешь, чтобы помочь продать продукт.

– С чем связаны основные трудности, возникающие у современных специалистов по маркетингу?

– Основная проблема в нежелании руководства перестраиваться под современные реалии. Маркетинг – это та сфера, в которой всё меняется ежедневно. То, что работало вчера, может дать нулевой результат сегодня.

– Есть ли продукты, сферы, услуги, которые могут обойтись без маркетинга?

– Думаю, что нет. Рынок перенасыщен всем. Хочешь опережать конкурентов – думай о рекламе, создавай стратегии.

– Вы занимаетесь продвижением проектов в одиночку, или у вас есть команда?

– Я могу с уверенностью сказать, что один в поле воин, если не ограничен в сроках! Но в большинстве случаев всё нужно еще вчера, и есть рабочая группа, в которой мы коллективно принимаем решения.

– Как вы предпочитаете проводить свободное от работы время?

– Свободное время уходит на поиск новых ощущений. Новые эмоции рожают идеи. Идеи переходят в цели. А достижение новых целей делает жизнь намного интересней.

инстаграм:
[@gauksvetlana](https://www.instagram.com/gauksvetlana)
+7-777-814-56-11

88,9 FM
RADIO CITY

РИТМ НАШЕГО ГОРОДА



РАДИОСТАНЦИЯ RADIO CITY
Instagram: radiocityalmaty



Бутик женской одежды

📷 shakar_showroom