

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

ISSN 2523-4994

16+

Teens & **people** magazine

6 (31)

ноябрь-декабрь 2021

Зоя
Осипенко





**GADGET
mask**

Forever Young!



ТРЦ Dostyk Plaza, Самал-2, 111,
напротив Galamart
Телефон: +7-778-942-82-80
Инмтаграм: @gadgetmask
www.gadgetmask.kz



**DBS – это не только
бренд одежды,
это стиль жизни!**

"Мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность" – Николай Мартынов, владелец личного бренда DBS, частный предприниматель, боец MMA ck Saladin

+7-771-409-99-48

 **@dbs_brotherly_style_**



Фотограф
инстаграм: @alinka___nya





«Торговые сигналы по Банковской стратегии +20% к портфелю»



Отсканируйте QR код
для подробной информации



Авторская стратегия
Дмитрия Казанцева



► 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 Kirсанov
Inna Shefer
Valeriya Maximenko
Irina Dmitrova

Photographer

Vitaly Kirсанov
Alina Kalieva

PR-manager

Marina Butrym

ADVERTISING

Sales Managers

Mariyam Issaeva

Advertising executives

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova

PEOPLE AWARDS

Producer
Official
representatives

Dilya Sharafutdinova

Vladimir Sesselkin
Rufina Mussayeva
Mansur Feda
Aman Baimatov
Alma Mustafayeva

► 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
Алина Калиева

PR-менеджер

Марина Бутрым

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела
продаж

Марьям Исаева

Менеджеры по работе с
клиентами

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова

PEOPLE AWARDS

Продюсер
Официальные
представители

Диля Шарафутдинова

Владимир Сеселкин
Руфина Мусаева
Мансур Феда
Аман Байматов
Алма Мустафаева

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» № 6 (31) ноябрь-декабрь 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., №КЗ54VPY00030776,
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:

ООО 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**

Начни свой день
Вместе с
Marrone Rosso

Нур-Султан

ТРЦ "Керуен"
ул. Достык, 9
+7 -727-339-56-36

ТРЦ MEGA Silk Way
пр. Кабанбай Батыра, 62
+7-717-267-70-96

ТРЦ "Сарыарка"
пр. Туран, 24
+7 -701-364-68-97

Пр. Республики, 10
+7-717-267-70-90

Автоцентр
«Allur Auto»
Пр. Туран 53а

ТРЦ "Green Mall"
Е-10, 176
+7-778-415-71-37

Аэропорт
Внутренний
Пр. Кабанбай батыра 119
+7 -708-083-88-88

Аэропорт
Международный
Пр. Кабанбай батыра 119
+7 -708-083-88-88

Алматы

ТРЦ MEGA
ул. Розыбакиева, 263
+7 -727-339-56-36

Пр. Нурсултана
Назарбаева, 149
+7 -727-339-56-36

Горный курорт
«Шымбулак»
Керей-Жәнібек хандар, 640
+7 -727-339-56-36

БЦ «Ваукопуг»
пр. Абая, 42
+7 -727-339-56-36

Аскарова 2/1
+7 -727-339-56-36

Трасса Алматы-Капчагай, 5/1

Атырау

проспект Исатай, дом 48, блок 4, офис 2





Зоя Осипенко

Эзотерика – это совокупность знаний

К обширной системе знаний, которой обладают эзотерики, относится множество отдельных духовных, религиозных, психологических и научных направлений. Именно поэтому эзотерики являются обладателями уникальных познаний в области оздоровления человека.

Зоя Осипенко – обладатель премии «Эзотерик 2021», основатель эзотерической школы, автор целостной методики телесного и духовного оздоровления человека.

Совсем недавно вы удостоились звания «Эзотерик года 2021». Хотелось бы услышать от профессионала в данной области ответ на вопрос: что такое эзотерика? Что дает данное учение современному обществу?

– Эзотерика – это не наука, это совокупность знаний, недоступных основной массе людей. Префикс «эзо» означает «скрытый», «тайный». Сейчас многие из тайных учений перестали быть скрытыми. Например, практики буддизма или индуизма много веков были недоступны европейцам, а сейчас есть гуру, путешествующие по миру, открывающие свои духовные школы. С другими направлениями дела обстоят таким же образом. Эзотерические школы изучают невидимую сторону мира: взаимодействие тонких энергий, кармические связи, законы рода, влияние планет на жизнь людей и многое другое. Человек познает,

как устроен нематериальный мир и способы взаимодействия с ним.

Причины возникновения болезней и дисгармонии в мире материи кроются в более тонких мирах и структурах человека. Мы работаем с сознанием, потому что оно первично – сначала сознание, потом материя. Эзотерические знания позволяют раскрыть свои способности и сверхспособности – ясновидение, яснознание, целительство. Эзотерика изучает законы мироздания, которые можно применить к любым сферам жизни. При помощи эзотерических знаний можно поправить свое материальное положение, излечить болезни, наладить отношения в семье, предотвратить несчастья.

– Эзотерические практики набирают всё большую популярность. Как думаете, дело в том, что сейчас об эзотерике стали говорить более открыто, или люди

действительно начали развиваться в данном направлении?

– Наше время – это время возможностей. Раньше тайные знания передавались из поколения в поколение, например, у меня в роду все были целителями и медиумами. И я получила этот дар. Но сейчас эпоха глобализации, каждый может начать путешествие во внутреннюю Вселенную своей души и понять смысл своего существования. Для некоторых это просто дань моде, но такие люди надолго не задерживаются в практике. Те же, для кого эзотерические знания являются призванием, остаются и работают. Впрочем, как и в любой профессии.

– Зоя, обращаясь к вам за помощью, люди хотят привлечь в свою жизнь удачу, благополучие, любовь. А как обстоят дела с финансами? Можно ли управлять энергией денег?

– Для того чтобы управлять энергией, нужны годы тренировки и



понимание процесса, которым ты управляешь. Деньги являются эквивалентом ваших моральных и физических усилий, вложенных в мир. Это взаимодействие с внешним миром. К примеру, если

вы ничего не вкладываете, а просто лежите на диване: о каком взаимодействии может идти речь? Но если вы вкладываете, а в ответ ничего не получаете, налицо дисбаланс. И мы должны разобрать-

ся, отчего он происходит. Если у конкретного человека возникли или всегда были проблемы в сфере финансов, необходима диагностика. Когда ко мне приходит клиент, он описывает свою ситуацию, я делаю диагностику и выясняю причину. Причины могут быть разными – они могут идти по роду, а могут быть и психологического свойства. Возможны и внешние воздействия. Ведь не секрет, что многие обращаются к специалистам в магии, чтобы «закрыть дорогу» конкурентам. Можно зайти с другой стороны – найти астролога и рассчитать свою натальную карту, возможно, планета, отвечающая за деньги, находится у вас в падении. Если это так, то есть способы корректировки.

– *Какие существуют способы и методы воздействия на энергию денег?*

– Способов много, и это, в первую очередь, позитивное мышление. Как ни крути, от этого никуда



не денешься. Есть множество историй о миллиардерах, которые теряли всё свое состояние и восстанавливали его с нуля, потому что верили, что это возможно. Если же человек считает, что деньги приходят с большим трудом, нужно тяжело работать, в мире кризиса и сплошного дефицита, это может быть одной из причин проблем с финансами. В таком случае надо работать с жизненными установками, для

этого есть много психологических техник. Если причина нехватки денег кроется в истории вашего рода, то надо работать с родовыми программами. В странах постсоветского пространства во многих семьях были случаи раскулачивания, насильственного отбора материальных ресурсов. Наши предки были либо из тех, кого раскулачивали, либо по другую сторону. Оба варианта накладывают отпечаток на родовую

карму и создают дисбаланс в финансовой сфере. Этим занимается наука родология, мастером которой я также являюсь. Разумеется, существуют и магические способы притягивания денежного канала. Талисманы на привлечение богатства, различные ритуалы.

– *Действительно ли достаточно выполнять определенные ритуалы, чтобы привлечь деньги*

и обеспечить себе безбедную жизнь?

– С помощью определенных ритуалов денежный поток можно притянуть на некоторое время. Но без проработки причин это будет работать недолго. Это будет или случайный выигрыш, находка, премия по работе, а потом всё вернется в обычное русло. Если бы с помощью ритуала можно было бы обеспечить себе безбедное существование, сейчас все уже были бы богатыми. Даже у миллионеров бывают взлеты и падения, никто от них не застрахован. В идеале нужно всегда быть в потоке, совершать правильные действия, развиваться духовно, уметь пользоваться своими ресурсами. Денежный поток – это некий эгрегор. Если вы обращаетесь с деньгами правильно, у вас нет жадности или хвастовства, вы отдаете часть денег на благотворительность, то поток от вас не отвернется. Деньги ведь не самоцель, а только инструмент. Самое главное – полу-

чать радость от жизни, перестать волноваться по поводу денег. Есть люди, которые умеют зарабатывать много, но, глядя на их поведение, мы не можем сказать, что они гармоничны. Они живут в состоянии тревоги, жадности, зависти, им все время чего-то не хватает, и нужно еще и еще. Это состояние нельзя назвать изобилием. Именно поэтому и нужно развиваться духовно, чтобы не было перекосов в сознании. Одного ритуала недостаточно.

– Существует множество различных примет, суверий. Например, какой рукой давать деньги, в какие дни. Как вы считаете, какие из них нужно соблюдать?

– Суеверия поэтому так и называются суевериями – если вы в них верите, для вас они будут работать. В разных культурах есть множество примет на этот счет. Например, китайцы считают, что кошелек должен быть красного цвета, а

талисманом выбирают денежную жабу и сажают ее в определенный угол комнаты. Всё это будет работать, если вы знаете искусство фэн-шуй и выстраиваете пространство в соответствии с китайской метафизикой. В индуизме есть богини удачи и мантры, посвященные им. Эти ритуалы также будут работать, если вы адепт индуизма и соблюдаете его традиции. В христианстве или в исламе свои практики. Если же вы смешаете ритуалы и приметы разных стран и культур, ничего работать не будет. Я могу дать вам современный универсальный вариант ритуала, который называется «Деньги везде». Разложите купюры в те места, где вы будете их находить: в карманы курток, сумочек, в ящик письменного стола, в книги. Каждый раз, когда вы найдете купюру, приговаривайте: «Деньги везде». Это приучит вас воспринимать материальные блага с радостью и без лишних ожиданий, впустить в свою жизнь психологию изобилия.

– Расскажите, как работают свечи в вопросах улучшения финансового положения. Какие свечи необходимо выбирать для этой цели?

– Я сразу скажу, что речь идет именно о программных свечах, сделанных по всем канонам магического искусства, а не о любых парафиновых свечах из супермаркета. Программная свеча – результат работы мастера свечной магии. Она изготовлена из воска или вошины с добавлением специально собранных трав. Композиция из трав подбирается с учетом их особенностей, это отдельная наука. В процессе литья свечей используются заговоры и заклинания. Цвет свечи подбирается в соответствии с запросом клиента. Даже в финансовой сфере есть разные варианты. Например, повышение достатка, и продвижение по карьерной лестнице – это разные ритуалы, и цвет свечей будет разным.

– «Денежные» свечи могут использовать-



ся только в процессе ритуала, или человек может самостоятельно их приобрести и тем самым привлечь финансовую удачу?

– Программная свеча – это уже готовый ритуал, для нее не нужно каких-то еще ритуальных действий. При выборе программной свечи вам нужно озвучить мастеру свое намерение, чего

именно вы хотите. Мастер подберет вам нужную свечу и подскажет, в какой день недели можно ею воспользоваться. Но без проработки глубинных причин стабильного результата достичь сложно. Так что приходите на диагностику!

+7-777-577-33-85
инстаграм:
@salamandra_svechi_kz

Теннисисты бегают по всему корту, отбивая удары соперника и посылая ему ответочку. Они быстрые и ловкие, с молниеносной реакцией. Будь всегда начеку – бегай, прыгай, отбивай атаки, придумывай новые комбинации и завершай сет красиво.

Стоит затормозить, заезжаться – ты пропустишь удар и останешься в проигрыше. Тренировки дают постоянное развитие и стремление к чему-то новому.

Алина Артюхина, основательница агентства полного цикла DUENDE, рассказала о своем опыте в спорте и бизнесе.

Алина, в этом году Duende отпраздновало свое 10-летие. К чему, с вашей точки зрения, пришло агентство на сегодняшний день? Удалось достичь поставленных изначально целей и задач?

– Да, в этом году у агентства Duende юбилей. Соответственно, этот год для меня знаковый. Агентство чувствовало влияние карантина, хотя этот год для бизне-



@tennis_wardrobe

**Спорт
научил меня
побеждать**

са был лучше прошлого. Я ставила перед собой амбициозные задачи, несмотря на внешнюю обстановку, понимая, что добиться их будет непросто. Однако сейчас, когда год близится к концу, я не могу не отметить, что результаты превзошли мои ожидания!

– Нам известно, что Duende успешно расширяет границы. Расскажите о проектах за пределами Казахстана.

– Да, одно из достижений этого года – расширение границ деятельности агентства. В 2021 в нашем портфеле появились такие страны, как Грузия и Азербайджан. В экспансии много плюсов. Познаешь не только культурные ценности соседних стран, но и особенности ведения их бизнеса. Азербайджан показался мне очень осторожным на первых этапах работы, очевидно, это влияние Востока: принимать решения, взвесив и просчитав всё в мелочах. А если говорить о Грузии, то, конечно, нельзя не отметить гостеприимство этой страны.

– Ваша компания уверенно стоит на ногах, завоевала доверие и закрепились на рынке. Это, без сомнений, позволяет вам больше времени уделять собственному развитию и увлечениям. Не появлялось ли желание попробовать себя в других сферах?

– Да, делу время – потехе час, или, как говорят, не бизнесом единым жив человек! Есть у меня действительно любимые увлечения, которым в моей жизни отведена важная роль – это, конечно же, спорт и путешествия. Спорт в моей жизни очень много значит, поскольку, наверное, именно спорт дал мне чувство лидерства и соперничества. Мой выбор пал на большой теннис. Наверное, именно поэтому лично мне хочется, чтобы спорт и спортивная индустрия развивались в Казахстане, ввиду чего я и мой партнер открыли магазин спортивных товаров Tennis Wardrobe.

– Вы упомянули Tennis Wardrobe. Можете поделиться подробностями?

– При занятиях спортом вопрос инвентаря

и экипировки очень важен, а рынок Казахстана в этом профиле ограничен, поэтому я и выбрала для себя эту сферу. И это было правильным решением, потому как магазин нашел отклик. Опять убеждаюсь, что еще довольно много открытых ниш для бизнеса в нашей стране, было бы желание и стремление.

– Как давно вы занимаетесь спортом? Почему выбор пал именно на большой теннис?

– Спортom я занимаюсь с раннего детства, а именно с 4-х лет. К нему меня привели мои родители, потому что вся моя семья спортивная, и большинство родственников занималось именно большим теннисом. За долгий период наших отношений с теннисом были разные этапы развития: бывали моменты, когда я сама лично тренировалась, а были и такие, когда я переставала играть. Но, несмотря ни на что, я всё равно возвращалась к ракетке. Наверное, для меня это особенный спорт, который близок мне по духу. Он также нацелен на результат, заставляя

Так же и в бизнесе – действия более динамичные, решения порой рискованные



меня проявлять активность, всегда подтягиваться и держать себя в тонусе.

– В мире масса примеров, когда чемпионы в спорте строили успешный бизнес.

Как вы считаете, есть связь между спортом и бизнесом?

– Связь определенно есть. Что отличает любого профессионального спортсмена от любителя? Стремление к лучшему собственному результату. Так же и в бизнесе – действия более динамичные, решения порой рискованные, ну и, конечно же, рвение к победе не остается на корте, оно перекладывается и на бизнес, и на элементы управления персоналом. То же самое и в работе с подрядчиками и партнерами. Бизнес становится игрой, где или ты определяешь свои правила, или ловишь смирение и играешь по чужим. В то же время любой чемпион – это пример, и важно правильно это использовать, построить личный бренд, как это сейчас модно называть, и тогда люди пойдут за тобой.

– Как спорт помогает вам в бизнесе?

– Лично мне спорт дал самодисциплину и самоконтроль, что в бизнесе очень много значит. Еще нельзя забывать про выносливость, ведь, находясь на корте, надо успевать отбивать все подачи и быстро двигаться. В целом, занимаясь спортом, человек становится активным, легко просыпается по утрам, выносит долгие перелеты и бизнес-встречи. Соответственно, я всем рекомендую выбирать спорт. Конечно, люди разные, и их активность также разная, но для каждого можно подобрать индивидуальный вид спорта и направление.

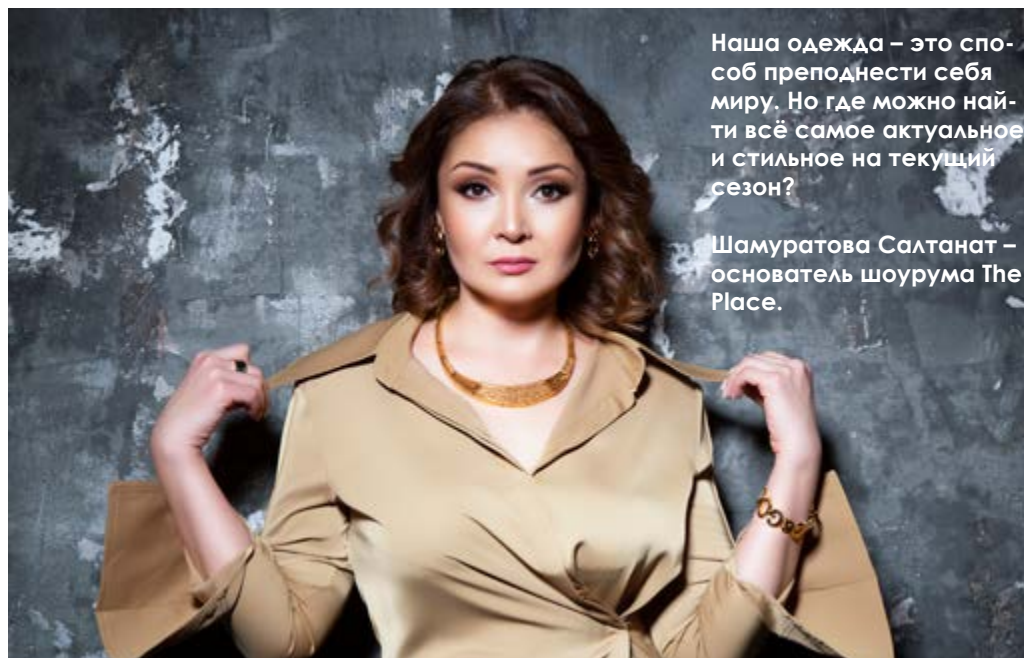
– Поделитесь вашим мнением, какие тренировки наиболее эффективны: групповые или индивидуальные?

– Конечно, индивидуальные. Если вы хотите достичь результата, то обязательно нужен наставник, который обеспечит вам индивидуальный подход, корректировку плана и подходящую вам нагрузку.

www.duende.kz
[@alinkaartyukhina](https://www.instagram.com/alinkaartyukhina)



Твой стиль от The Place



Наша одежда – это способ преподнести себя миру. Но где можно найти всё самое актуальное и стильное на текущий сезон?

Шамуратова Салтанат – основатель шоурума The Place.

Салтанат, расскажите о себе.

– По профессии я журналист. Работала в печатных изданиях и на телевидении, когда-то у меня была даже своя программа в рамках популярной молодежной передачи. Переехав в столицу, решила открыть собственный бизнес, и это

было рекрутинговое агентство. Дела шли неплохо, но я чувствовала, что это не совсем то, чем хотелось бы заниматься на самом деле. То есть не дело всей жизни (улыбается). Поэтому параллельно я искала то, что могло бы приносить большее удовлетворение.

– **Почему возникло желание открыть имен-**

но магазин одежды в Астане?

– К моде я всегда была равнодушна. Когда мы переехали из Алматы в Астану, а это было 11 лет назад, в столице всё было иначе, и чувствовался дефицит качественной и стильной одежды. Особенно для меня, закоренелого шопоголика (смеется). И когда я



столкнулась с проблемой пополнения гардероба, мне на помощь пришла подруга, проживающая в США. Сначала я заказывала одежду оттуда себе и своим детям, потом по просьбам знакомых и друзей. Ну а позднее уже родилась идея создания онлайн магазина. Постепенно из онлайн я перешла на офлайн продажи, сняла небольшой кабинет в бизнес-центре. Потом появился бутик в торговом доме. Он был совсем маленький, всего 18 квадратных метров. Но моему счастью не было

предела! Особенно радовало, когда мои клиенты оценивали мои старания. Кстати, со многими мы дружим до сих пор. Позже появилась необходимость расширяться, и я переехала в бутик побольше.

– **Сейчас это не просто бутик, а шоурум в престижном районе. Каким был путь от бутика до шоурума?**

– Тут своя история. Мой небольшой и уютный бутик в 25 кв. метров навсегда останется в моем сердце. Именно отсюда

начался мой личностный рост. За годы его существования увеличивался как ассортимент, так и поток клиентов. Мне удалось наладить связи с лучшими фабриками за рубежом, и в течение восьми лет у меня был стабильный и налаженный небольшой бизнес. Однажды мне поступило предложение от знакомой о расширении и открытии совместного шоурума. Перспективы были весьма заманчивыми, и я решила на это сотрудничество. Закрывает работающий бутик и

полностью погрузилась в новый проект, даже не подозревая, какой удар ждал меня впереди. Гораздо позже я поняла, что столкнулась с человеческой непорядочностью. Казалось, весь мир повернулся ко мне другим ракурсом. Руки опустились, и даже были мысли вообще завязать со всем этим и никогда больше не возвращаться к бизнесу. Но на самом деле никто, да и я сама, тогда и не догадывался, какую мне оказали услугу! В тот период очень поддерживали меня родные: мама, дядя, дети и друзья. Как сейчас помню, средний сын принес мне свой блокнотик, в котором написал на латыни: «Vivere militare est!», что в переводе звучит так: «Жить – значит бороться». И в тот момент я словно «перезагрузилась». Взвесила все «за» и «против», собрала волю в кулак и начала свою историю заново. Под названием THE PLACE showroom!

– *Что представляет собой THE PLACE сегодня?*



– Это не просто магазин женской одежды. На 120 квадратах расположился настоящий женский рай! (Смеется). Это пространство, где каждая девушка и женщина может примерить на себя любой образ: деловой, спортивный, романтический, повседневный и приобрести то, что ей понравится. На

сегодняшний день у нас представлено достаточное количество интересных брендов. Не нужно тратить время на подбор отдельных элементов. У нас есть всё: нижнее белье, платья, костюмы, верхняя одежда, аксессуары, сумки, обувь. Сейчас THE PLACE – это место, где продается не просто

одежда, а представлен полный образ в определенном стиле. Также на этой территории функционирует Beauty room, где можно сделать красивую укладку и макияж. То есть у нас можно собрать полный образ, и всё в одном месте – в THE PLACE!

– *Салтанат, вам удалось найти себя. Пройдя через разочарования и сложности, построить бизнес, который приносит удоволь-*

ствие, превратить мечту в любимое дело. Что бы вы сказали тем людям, кто еще не нашел свое призвание, но хочет его найти? – Знаете, мне очень нравится высказывание Фридриха Ницше: «Тот, кто знает «зачем», тому под силу любое «как»! Тут главное для тех, кто еще в поисках призвания, понять, насколько ты любишь то, чем занимаешься или чем хочешь заняться. Понять, что это не просто увлечение.

Потому что любой бизнес занимает мысли и разум 24 часа в сутки. И без любви к своему делу это не работает. А еще очень важный фактор – команда единомышленников, с которыми происходит полное совпадение характеров и разнообразных интересов. Мне в этом плане очень повезло. Мы проводим много времени вместе, и давно стали большой и дружной семьей.

– *Истинная женщина – какая она?*

– Женщина должна любить себя! Быть разной, примерять на себя разные стили в одежде, экспериментировать и находить в себе самые прекрасные стороны и достоинства. Ведь когда женщина выглядит прекрасно, она уверена в себе и находится в гармонии с собой и с окружающим миром.



инстаграм: @theplace_kz
+7-775-125-75-58



Семь дорог к успеху

Заняться предпринимательством и построить бизнес – весьма ответственное решение, способное в один момент изменить жизнь. Несмотря на то, что бизнес является понятием весьма обширным, практически каждый владелец собственного дела начал путь с одного и того же – решения рискнуть. Так как же стать бизнесменом, какие реальные шаги предпринять и как достичь успеха?

Мухтар Байгужанов – предприниматель.

Мухтар, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я с отличием окончил КИМЭП, прошел курсы ведения бизнеса в Эдинбурге в Шотландии. Сейчас занимаюсь развитием собственного дела.

– **Как долго вы жили в Алматы и почему решили всё бросить и начать новую жизнь в другом городе?**

– В Алматы я прожил более 20 лет, работал в крупных холдингах национальных и иностранных компаний. Последние пять лет не покидала мысль начать свое дело и не быть привязанным к офисным кабинетам. Почему новичок решил выбрать другой город для старта? Ответ очевиден: позволил бюджет! Про-

дав собственную недвижимость, я покинул свою зону комфорта и начал всё с нуля.

– **Каким был ваш первый проект?**

– Это была бесконтактная автомойка.

– **Почему именно автомойка?**

– Перфекционизм, чистоплотность, отношение к личному автотранспорту – это то, что подтолкнуло на открытие именно данного направления.

– **Далее вы начали попробовать себя в строительстве. Что решили строить?**

– После открытия и запуска первого вида бизнеса



пришла идея расширяться, чтобы не стоять на месте. Решил построить банный комплекс, чем сейчас и занимаюсь в активной фазе.

– То есть, судя по названию 7SUGroup, в ваших планах развить 7 направлений бизнеса?

– Вы правильно подметили, 7 направлений бизнеса. Но, закончив второй проект, буду думать о

третьем. И, конечно, есть планы последующие проекты воплотить в жизнь в Алматы, а может, и не только там.

– На чем основывается ваш выбор сферы для развития бизнеса?

– Выбор сферы – это, конечно же, спрос.

– Насколько сложно начинать всё самому? Как вы справляетесь

один? Или у вас есть поддержка?

– Первый проект был несложным, второй сложнее. Реализуя свои идеи, я ощущаю поддержку отца и брата и очень благодарен им за это.

– Мухтар, дайте несколько советов тем, кто только планирует начать развитие в бизнесе. Как правильно определить сферу деятельности и, не страшась трудностей, начать действовать?

– Дорогие друзья, не откладывайте свои идеи и мечты в долгий ящик. Берите всё в свои руки и действуйте. Рискуйте. Пока не рискнете, не поймете, были вы правы или нет. Не бойтесь конкуренции! Я рискнул и не жалею об этом. Всем удачи в новых начинаниях!

+7-701-110-00-22
инстаграм: @bmm022





Проект дизайнера Марии Сапуновой.
Фотограф Юрий Григорец.

Из Италии в Казахстан

Как известно, декоратор занимается художественным оформлением помещений. Его задача – подобрать мебель, текстиль, аксессуары и различные элементы декора. Декоратор оформляет готовое помещение, а дизайнер может менять пространство: выполнять перепланировку, подбирать строительные

и отделочные материалы, контролировать ход строительных работ. Профессия на стыке дизайнера и оформителя интерьеров – дизайнер-декоратор. Он может выполнять функции двух специалистов одновременно. Одна из задач дизайнера-декоратора – почувствовать внутренний мир приходящего к



нему клиента.

Евгения Масгутова – дизайнер-декоратор.

Евгения, расскажите о том, как вы стали дизайнером интерьера.

– По первому образованию я экономист. А в дизайн пришла, когда появилась идея изменить интерьер своего дома. Я начала обустраивать помещение и, как перфекционист и любопытный человек, поняла, что хочу это сделать профессионально и сама. На тот момент такой профессии, как дизайнер интерьера в Казахстане еще не было. Я поступила в Московскую школу дизайна. Так, собственно, всё и началось.

– Вы получили европейское образование, повышали квалификацию в зарубежных академиях. Возникло ли желание остаться и строить карьеру за границей?

– Окончив международную школу London Chelsea Art and Design, я прошла стажировку и получила бесценный опыт. Позже приобрела специальность мастера по дизайну интерьера и пространства в Милане, окончив Politecnico di Milano, и осталась там



работать. В Милане я получила опыт работы, осуществляя проекты по преобразованию квартир, частных домов, а также коммерческих организаций. Однажды просто пришло то время,

когда захотелось вернуться домой и развиваться в своей сфере уже в своей стране. Захотелось поделиться опытом и своим видением непосредственно в Казахстане.

– В каком стиле вы предпочитаете работать?

– В стилистике я предпочитаю современность. Даже нет такого стиля, который я назвала бы «комфортное проживание» для человека в современной интерпретации, в современном прочтении. Я очень люблю миксовать, когда можно старый комод или старую лампу поместить в современный интерьер и наоборот. К этому в Италии давно уже спокойно относятся, когда традиционные вещи располагаются в современном интерьере или когда они вписаны в классический интерьер. Это приветствуется, поэтому чистые стили уже давно не променя.

– В своих проектах вы уделяете особое внимание деталям. Поделитесь, почему это так важно.

– Да, в своих проектах я уделяю много внимания деталям. Так как в Европе дизайнер – это больше декоратор, поэтому я и



Шоурум Amoreati. Фотограф Петраков Антон.

пришла к профессии декоратора-стилиста. Дизайнеры в Европе уделяют внимание мелочам, фактурам, тканям, и мне это всегда нравилось. Такой стиль работы сейчас пришел и в наш

регион, он и развивается, и прекрасно уживается с идеями прошлого. К тому же детали всегда дают возможность подчеркнуть какую-то «изюминку» интерьера или раскрыть характер того,



кто будет жить в помещении. Это придаст особый шарм интерьеру и поможет передать характер обитателя квартиры или дома.

– К чему нужно быть готовым, если хочешь работать с интерьерами? Существует ли рутина в работе дизайнера?

– Нужно быть готовым и лояльным, больше слушать клиентов. В последнее время пандемия

на нас повлияла, мы стали зависимы от обстоятельств. Мы стали больше обращать внимание на детали, которые нас окружают. Моя задача, как декоратора, – создать атмосферу с индивидуальным стилем.

– Поделитесь, какие интерьеры сейчас в топе и что будет актуально в ближайшем будущем?

– Как будет выглядеть интерьер, нужно свя-

зывать с запросами человека. Интерьеры индивидуальны, и всегда оформление помещений будет в тренде. А дизайнерам и декораторам не надо бояться миксовать, не надо страшиться и «пустых» интерьеров, потому что человеку должно быть комфортно там, где он находится.

инстаграм:
@evgenia_mj
+7-778-654-53-79

Бизнес в цифрах

Бухгалтер – специалист по бухгалтерскому учету, работающий в соответствии с действующим законодательством. В его обязанности входит документальное ведение финансовой деятельности предприятия. Профессия «бухгалтер» возникла в конце XV века, когда в Римской империи был назначен первый представитель по финансовому учету. А слово «бухгалтер» происходит от немецкого *buch* – «книга» и *halter* – «держатель».

Айжан Наурызбаева – сертифицированный профессиональный бухгалтер, член Палаты бухгалтеров Республики Казахстан.



Айжан, что в вашей работе вам больше всего нравится?

– Я, наверное, фанат своей профессии. Мне больше всего нравится то время, когда после окончания года мы начинаем сводить баланс, проверяем документы, налоговые отчеты и баланс закрываем. Самое интересное в том, что за год складывается общая картина деятельности компании, сложенная из мелких пазлов в единое целое.

– Имеет ли значение образование, чтобы стать хорошим бухгалтером?

– Конечно же, учиться нужно всегда! Но самый главный учитель в нашей профессии – это опыт, который вы наберете только с годами практики. Я с 2003 года училась в «Колледже экономики и финансов» в Усть-Каменогорске. Там получила базовые знания: во время обучения мы заполняли Главную книгу буквально вручную, на

бумажном носителе. В 2006 году я поступила в ВКРУ, параллельно работала. В 2019-м прошла обучение и получила сертификат профессионального бухгалтера Республики Казахстан, сейчас получаю специальность налогового консультанта.

– Расскажите о компании, в которой работаете. На кого ориентированы ваши услуги?

– Мы занимаемся бухгалтерским аутсорсингом: предоставляем весь спектр услуг в сфере бухгалтерского и налогового учета. Наши услуги ориентированы на малый и средний бизнес. К каждому клиенту применяется индивидуальный подход.

– Почему вы выбрали бухгалтерский аутсорсинг? В чем его основные преимущества?

– Я выбрала бухгалтерский аутсорсинг, потому что я люблю учиться! А как раз таки колоссальный опыт приходит во время аутсорса, когда у тебя много различных

компаний с разными видами деятельности, разными ситуациями и даже сложностями, ведь преодоление сложностей – это возможность стать более устойчивым в любой ситуации.

– Почему всё больше компаний передают бухгалтерию на аутсорсинг?

– Современные предприниматели понимают, что незачем выплачивать зарплату одному штатному бухгалтеру, когда за эти же деньги можно нанять целую команду профессионалов.

– С развитием технологий специалистам разного уровня требуется всё больше новых знаний и умений. А что происходит в вашей профессии? Какие знания обязательно должны быть у современного бухгалтера? Без чего ему трудно состояться в профессии?

– Профессия бухгалтера – одна из самых востребованных и рас-

пространенных профессий. Десятилетиями она развивалась, модернизировалось. Но суть одна: бухгалтер должен быть многогранен, ведь он и экономист, и финансист, и юрист, и менеджер, и технолог. Всё зависит от деятельности компании. По сути, если вы строите бизнес, то мы переносим это на бумагу и превращаем в цифры.

– Как предпочитаете снимать напряжение после трудового дня? Чем увлекаетесь вне работы?

– Люблю проводить время с семьей, очень люблю читать, вне работы увлекаюсь йогой и медитацией.

– Считаете ли вы, что в будущем профессия бухгалтера полностью уйдет во фриланс, и у специалистов данной области не будет надобности ходить на работу?

– Полностью во фриланс наша профессия точно не уйдет. Существует крупный бизнес, в кото-



ром будут необходимы целые штаты бухгалтеров, а вот бухгалтерия в малом бизнесе однозначно перейдет во фриланс, так как сейчас и государство автоматизирует государственные услуги, и люди в свете недавних событий уже подстроились работать удален-

но. Ведь это удобно и мобильно!

– Что можете сказать о новом поколении бухгалтеров? Замечали отличия в уровне подготовки молодых специалистов по сравнению с тем, когда учились вы?

– Конечно же, когда мы учились, мы и считали в уме! Вся документацию и бухгалтерский учет учились заполнять вручную. Отличия в обучении колоссальные! Но, конечно же, развитие бухгалтерского дела идет в ногу со временем. Сейчас молодые специалисты более восприимчивы к новой информации и легко обучаемы. Очень много информации на просторах интернета. Самое главное – любить то, чем ты занимаешься, любить свое дело всей душой!

– О чем стоит предупредить тех, кто собирается получить такую же профессию, как у вас?

– Необходимо четко понимать, что бухгалтер – очень ответственная профессия, так как мы являемся «мостом» между предпринимателями и государством. Мы несем ответственность перед обеими сторонами.

инстаграм:
@aizhana_kurmasheva
+7-777-312-96-88





Работая, путешествовать

Заработок за границей привлекает перспективой развития и открытия новых горизонтов. Мы не агитируем вас работать в другой стране, но, если вы находитесь в поиске работы или новых ощущений, попробуйте рассмотреть и этот вариант. Работа за рубежом может стать ценным опытом и источником хорошего дохода.

Светлана Баятова – основатель компании UNIWORK

Светлана, расскажите о своей деятельности.

– Я являюсь основателем компании UNIWORK. Наша компания предлагает официальную работу за рубежом.

– В какой сфере ваша компания трудоустраивает казахстанцев за границей?

– Одно из основных направлений нашей компании – это трудоустройство в отельной сфере. Но мы всегда в поиске интересных вакансий и направлений. Мы тщательно выбираем партнеров, так как одно из главных условий – это легальная и безопасная работа с предоставлением рабочей визы гражданам нашей страны.

– Как вы считаете, почему всё больше людей хотят работать за рубежом, даже несмотря на то, что это не самые престижные должности?

– Согласитесь, такие предложения имеют мас-

су преимуществ. Например, у ребят появляется отличная возможность совмещать работу и путешествия. В свободный от работы день они узнают изнутри культуру страны, в которой находятся, открывают для себя новые места, знакомятся с новыми людьми и обретают друзей из разных уголков планеты. А также поневоле учат язык. Наши партнеры предоставляют им перелет в оба конца, проживание и питание. Кроме того, точно могу сказать, что есть в этом нечто прекрасное! Ведь они уезжают одними людьми, а возвращаются совершенно другими!

– Получается, молодые люди могут отдыхать, посещать достопримечательности и всё это совмещать с работой. В какие страны есть возможность поехать по трудовой визе?

– На сегодняшний день у наших ребят есть возможность полететь по трудовой визе через нашу компанию в такие стра-

ны, как Турция, Болгария, ОАЭ (Дубай), Кипр, Катар.

– Самые интересные вопросы: заработная плата и гарантии безопасности. Понятно, что заработная плата разная и зависит от должности соискателя. А как обстоят дела с безопасностью, расскажите, пожалуйста.

– Говоря о безопасности, стоит отметить, что рабочую визу ребята получают, находясь еще в Казахстане. Только после получения визы им приобретают билеты, и они готовятся к вылету. Заработная плата на всех позициях практически одинаковая и не имеет существенной разницы. Но, как я говорила ранее, у них нет затрат на проживание, питание и перелет, поэтому есть возможность откладывать деньги. И вернуться домой с ощутимыми накоплениями.

– Многим уже захотелось иметь работу

мечты! Поделитесь, сколько длится рабочий сезон, и какие необходимы документы для оформления?

– Если говорить о Турции, то сезон длится 5–7 месяцев: с апреля до конца ноября. Есть контракты на год, есть на два. Имеются предложения и на три месяца. Это зависит от выбранной страны. Для получения визы и заключения договора необходимы паспорт, диплом либо аттестат, справка о несудимости и биометрическое фото.

– Что вы можете сказать тем, кто задумывается, но не решается попробовать работу за рубежом?

– Работая с проверенными агентствами, можно не переживать за безопасность.

Мы предлагаем хорошие условия. Не сидите на месте! Открывайте для себя новые страны! Путешествуйте! Ведь путешествия расширяют ваше сознание и мировоззрение. Вы можете быть уверенными, что,



находясь в другой стране, не останетесь без нашей поддержки. При необходимости мы всегда придем к вам на помощь. Это большое преимущество нашей компании.

Мы дорожим нашими клиентами и в последующем все становимся одной большой семьей. Приходите к нам в офис, мы угостим вас вкусным чаем и более подробной информацией.

г. Алматы,
пр. Сейфуллина, 506/99,
2 этаж

инстаграм: @uniwork_kz

+7-707-587-07-70





Уникальный специалист

Гульнара Шахметова – остеопат, энерготерапевт, обладатель премии People Awards «Специалист нетрадиционной медицины 2021».

Гульнара, поделитесь с нашими читателями информацией о себе. Чем вообще вы занимаетесь в жизни?

И как пришли к вашей деятельности?
– Моя деятельность – это мир Души и Тела. Определение причинно-следственных связей проблем и болезней.

Началось всё с королевы знаний эниологии. Мой дар – это яснознание, способность получать ответ на любой интересующий человека вопрос или извлекать просто

знания. Это способность «брать» любые знания из информационной сферы, или, как еще говорят, банка знаний, мировой библиотеки. Яснознание, как понятно из самого названия, это способность что-то ясно знать. Такие люди обладают острым умом, хорошо понимают сложные и абстрактные идеи, а также отличаются аналитическим мышлением. И меня это не обошло стороной (улыбается). В возрасте 27 лет я занималась бизнесом, имела две компании на рынке металлоизделий. Это была активная и энергостратная работа, с жестким рабочим графиком и поездками. При такой полноценной и активной жизни меня стали одолевать вопросы более глубокого философского содержания. Сильно увлекла тогда масса прочитанных книг, а также поиск единомышленников, клубов по интересам духовного развития. И вот однажды очень сложная жизненная ситуация свела меня с людьми, от общения с которыми я

стала получать новые знания, воспринимая абсолютно привычные слова в новом качестве. Жизнь начала разворачиваться в ином ракурсе. Мне стало интересно жить – более интересно, чем раньше. Я ощутила некий новый смысл жизни. Так обретаешь силу, и словно начинают расти крылья.

– Что за сеансы вы проводите, на которых, словно скульптор, поправяете осанку и выравниваете всё тело человека?

– Я слушаю костную структуру всего тела – голову, спину, руки, ноги. Мы знаем, как классический массаж позволяет руками специалиста промять мышцы, снять гипер- или гипотонус. А как же быть с костями? Ведь их не промнешь, но они точно так же могут быть напряжены, скручены, иметь нарушения. Вот здесь и заключается высокий уровень профессионализма: «увидеть и услышать» состояние костной структуры. Это можно понять, приложив

руки к телу, под воздействием тактильного ощущения, а можно знать и видеть всё без касания тела – считывая внутренним зрением. Ты просто видишь вектор движения той или иной части тела, в нужном оно направлении или нет. И начинаешь «говорить с телом», помогая вернуться к целостности, к здоровью. Понимаю, сложно сейчас это представить, но именно так я исцеляю. И при этом расстояние не имеет значения.

– Огромное количество отзывов мы слышим о вашем методе под названием Access Energetic Facelift. Это какой-то омолаживающий массаж?

– При Access Energetic Facelift нет никаких массажных действий в привычном понимании. Это лишь легкие касания тела. А основная суть состоит в передаче природных энергий, направленных на снятие причин, заставляющих тело стареть. Тело должно освободиться от установ-

ки быть больным и стареющим. Человек берет такую установку в семье, в социуме, путем передачи по генетическому коду. Не могу не добавить, что Access Energetic Facelift применим не только для омоложения. Он используется и для новорожденных, когда болят зубки, повышается

температура тела, при простуде, при болях в спине, в суставах.

Любая боль заставляет стареть. У моих учеников потрясающие результаты по сращиванию костных переломов, восстановлению сна и решению многих других проблем.

– *Применяемые вами техники не похожи на привычные методы оздоровления. В чем их преимущество?*

– Первое – это комплексный подход к проблеме. При общении с пациентом начинаю понимать, кто передо мной, с чем на самом деле обращается. Второе – сопровождаю

пациента в диагностике, в поиске причины и сроков запуска проблемы: в каком возрасте она возникла, сколько ей лет, месяцев и даже дней. Находясь в полном сознании, человек начинает проживать свой сложный период по-новому и тем самым меняет ход

"Результат мастер-класса вызвал аплодисменты зала и восторг коллег, так как результат был очевиден"

истории проблемы или болезни.

– *Кроме того вы проводите обучение тем техникам, которыми владеете сами. Кто может получить знания о них? И какими качествами должен обладать человек для того, чтобы научить других?*

– У меня целый ряд направлений для обучения: семинары и вебинары по эниологии, Access Bars, Access Energetic Facelift, мануальные телесные практики, трансформа-

ционное рисование, остеопатия, энергетическое диагностирование и выведение блоков из тела, целительство. Я являюсь народным целителем Казахстана. Буквально 2–3 октября этого года выступала на VII юбилейном съезде Ассоциации народных целителей Республики Казахстан, проводя ряд мастер-классов. Продемон-

стрировала,

насколько вперед шагнул человек в своих возможностях, когда решить проблему здоровья возможно более комфортным путем и за очень короткое время. Результат мастер-класса вызвал аплодисменты зала и восторг коллег, так как результат был очевиден.

– *Мы были удивлены, но свои знания вы передаете и детям. Как это происходит? Каким техникам можно обучить детей, с какого возраста?*

– Возраст детей на обучение Access определяется



способностью ставить ручки в нужные позиции и желание проводить сессии. А главное условие – это обучение детей вместе с родителями. Дети в возрасте до 15 лет обучаются бесплатно, в 16–17 лет оплачивают 50% от общей стоимости. Среди моих учеников есть детки дошкольного возраста, вот они работают с мамами и папами. Мой племянник, которому 12 лет, с первой минуты стал мне рассказывать, как он видит энергии, их цвет, консистенцию, плотность, маршрут движения и т.д. Мне практически не нужно было

что-то ему объяснять, он сам всё знал.

– *Гульнара, на сегодняшний день вас признали «Специалистом нетрадиционной медицины 2021 года». Достигнута огромная вершина в вашей деятельности – признание народа! Как вы планируете развиваться в будущем?*

– Я честна сама с собой и поэтому отвечаю так. Я не считаю это Вершиной. Я еще не дошла до нее. Я точно знаю. Самый главный, приоритетный путь – это путь внутреннего развития

в безмолвии. Это когда ты не учишься у кого-то, а когда слушаешь себя, слышишь Космос, мироздание, его посылы к тебе. Вот это самое верное и бесценное обучение, самосовершенствование. А что касается конкретных планов, то в ближайшее время я буду плавно переходить от категории частных приемов больше к роли обучающего тренера, так как мне есть что передать людям.

Инстаграм:
@gbaz_osteopatpvl
Вотсап:
+7-702-529-16-33
Телеграмм:
@gb_osteopatpvl

Таро никак не связаны с магией и магическими ритуалами, Таро – это энергия.
Ксения Мищенко – мастер Таро.

Мудрый инструмент

**Давайте
начнем
с вопроса,
который
очень волнует наших
читателей. Ксения,
скажите, карты Таро
связаны с магией?**

– Если вспомнить любую книгу или художественный фильм, где есть маг, то у него на столе всегда лежит колода карт и большой хрустальный шар. Как правило, маг по сюжету злодей. Поэтому у многих сложилось впечатление, что Таро – это что-то магическое и зловещее. Но Таро никак не связаны с магией и магическими ритуалами. Работа с картами больше похожа на процесс получения информации из информационного поля Земли. Просто мы с вами привыкли получать информацию из материальных носителей: книг, га-

зет, экранов телевизоров, социальных сетей. А есть еще и общее информационное поле. Это энергия. Магия – это невидимое воздействие на человека с целью изменить его естественное течение жизни. И ключевое слово здесь именно "воздействие". Карты же никак не могут самостоятельно влиять на жизнь человека.

– Поделитесь историей своего пути. Как вы стали мастером Таро? Это было осознанным решением?

– Да, но на это понадобилось время. Много времени, чтобы понять, что эзотерика очень сильно связана с моим внутренним миром. В юности я увлекалась самопознанием. Меня всегда привлекало то, что было недоступно и уходило за грань нашего понимания. Но я долго не решалась

уйти с головой в данное направление. Постепенно изучала психологию, перебирала статьи, упражнялась в раскладах. Мне было очень интересно, как это всё работает. Как с помощью карт можно ответить на все вопросы. Это было мое хобби. Правда, про него пришлось забыть, когда родители возложили на меня большие надежды в мире спорта. Я профессионально занималась плаванием. Но спортивная карьера закончилась спустя 13 лет. Меня снова начали посещать мысли о Таро, но я отодвинула их в сторону, думая, что это несерьезно. И решила последовать примеру бабушки – заняться бизнесом. Мне казалось, что я непременно должна сидеть в кресле и руководить своим бизнесом. Только путем работы над собой я очистилась от

ложных иллюзий и погрузилась в то, что действительно во мне отзывалось. Сейчас я благодарна картам за то, что с их помощью могу дать возможность людям найти путь к себе и разобраться в том, что происходит. Всегда радуюсь успехам своих клиентов, когда получаю благодарные отзывы. Я поняла, как важно заниматься тем, что наполняет душу.

– В каких жизненных ситуациях вы рекомендуете обращаться к помощи Таро?

– В том случае, когда человек не понимает, что происходит в его жизни и с чего стоит начать, чтобы ее изменить. Как улучшить отношения с друзьями или родственниками, наладить личную жизнь, понять, с чем связаны финансовые трудности и почему карьерная лестница не поднимает вверх. Если у человека есть цель, четкий план действий, но нет перспективы развития ситуации, значит, ему ко мне. Карты помогут найти более подходя-



щий путь и ответить на интересующие вопросы. Таро – это не гадальные карты, а мощный ресурс и мудрый инструмент в качестве помощника.

– Нужно ли человеку предварительно готовиться к консультации? И с чем он уходит после нее?

– Да, перед консультацией я всегда проговариваю, что важно четко сфор-

мулировать свой вопрос. Вопросы из серии «Что меня ждет? Когда я выйду замуж? Когда из моей жизни уйдет безвкусице?» не подходят. Ответы на них будут неполными и такими же размытыми. Нужно подумать, в какой сфере хочется разобраться. Это отношения, финансы, карьера или саморазвитие? И обратиться к картам с конкретным вопросом. Например,

«Что я делаю не так, стараясь устроить свою личную жизнь?» или «Какая профессия может принести мне профессиональный прорыв, удовольствие и материальное благополучие?». Важно понимать, что будущее человека зависит от его настоящего, от того, как он живет здесь и сейчас. Отпустил ли он прошлое или несет его до сегодняшнего дня в себе? Вот и весь незамысловатый алгоритм. Всё довольно просто, стоит только разобраться в себе.

– Вы проводите «Девичник с мастером Таро». Расскажите подробнее, что это за консультация.

– Этот вид консультации я создала для тех, кому необходима поддержка подруг. Для тех, кто стесняется находиться в компании малознакомого человека из-за сомнений и нерешительности. Ситуации в жизни бывают самые разные. И люди тоже. А с подругой мы готовы пойти и в огонь, и в воду. В горящую избу

и в омут с головой. Час в непринужденной обстановке рядом с родным человеком – лучшая возможность разрешить ситуацию, которая беспокоит. К тому же подруги могут сами принять активное участие и задать вопросы на личную тему. Как показывает практика, такой вид консультации располагает ближе к мастеру и вызывает большее доверие.

– Кроме консультаций вы проводите обучающие курсы. Расскажите о них подробнее.

– Идея делиться своим опытом и знаниями работы с Таро у меня зародилась еще год назад. Вынашивала я ее долгих 12 месяцев, продумывая каждую деталь, каждый урок. Так, чтобы донести информацию до учеников максимально понятно. Недавно запустила «Базовый курс Таро». Обучение проходит в удобном формате видеуроков. В 13 уроках я уместила всё по полочкам, начиная с того, как подготовить коло-

ду, заканчивая тем, как самостоятельно сделать общий расклад. Сделала всё, чтобы моим ученикам было легче получить необходимые навыки. Приглашаю всех тех, кто постоянно сомневается и не может принять верное решение. Всё, что есть в мире, имеет отражение в картах Таро. И из этого можно сделать очень важный вывод. Чтобы изучать и читать Таро, нет никакой нужды быть последователем какой-либо конкретной религии. Важно понять для себя, нужен ли вам свой личный помощник, друг, компас и психолог. Еще больше полезной информации вы можете найти на моей странице в Инстаграм @kseniia_taro. Приходите, всегда рада гостям в своем уютном блоге. Раз в месяц я провожу прямой эфир и отвечаю на вопросы участников. Подписывайтесь, чтобы не пропустить анонс и принять участие в беседе!

+7-705-757-05-08
Инстаграм: @kseniia_taro

Чтобы стать профессионалом своего дела, нужно постоянно учиться, развиваться и получать новый опыт.

Светлана Сайед – технолог и трипмент-эксперт по реконструкции волос, основатель бренда SyLana.

Профессиональная косметика для волос

Мнение эксперта

Светлана, как давно вы занимаетесь проблемами волос? Какое имеете образование в данной области?

– На самом деле не так много по времени, но уже обрела много знаний. Я технолог-эксперт по кератиновому выпрямлению и реконструкции волос, трипмент-эксперт – специалист не только в области реконструкции

волос и ухода за волосами, но и в изготовлении косметики на профессиональном уровне. Имею дипломы и более 25 сертификатов в этой сфере, участвовала в международных чемпионатах в Москве и вхожу в топ 50 лучших мастеров СНГ. Получила сертификат качества «5 звезд» за профессиональные достижения по версии Ассоциации индустрии красоты и здоровья – World beauty association

dore. Я являюсь первым мастером по реконструкции волос, выпустившим собственную профессиональную линейку домашнего ухода.

– *Расскажите подробнее о косметике, которую создаете. Что это за продукт?*

– Это профессиональный домашний уход за волосами. Линейка Premium. Косметика, которая содержит природные вещества растительно-

го происхождения. К таким ингредиентам относят эфирные масла, лекарственные травы, цветы, воск, витамины, и не только. На данный момент вышло два продукта: шампунь для нормальных и жирных волос и маска-бальзам 2 в 1. Шампунь не разрушает структуру волос, не сушит кожу головы, не вызывает раздражения и аллергических реакций. Очень выручит девушек, которые устали мыть голову каждый день. Он реально

работает, проверено на себе и теми, кто уже пользуется этой линейкой. Этот шампунь просто чудо и спасение! Маска + бальзам 2 в 1 применяется для восстановления ослабленных и поврежденных волос, придает волосам эластичность и мягкость, предотвращает спутывание. В ее составе экстракт банана, календулы, бамбука, витаминный комплекс А, В, Е и гидролизированный кератин. Маска по структуре очень легкая, и, после

того, как она смывается, нет эффекта утяжеления и жирности. Ее преимущество в том, что время выдержки составляет всего пару минут. Сейчас в разработке еще два продукта, но они будут выпускаться постепенно. Во время работы я поняла, что большинство девушек мучаются именно с жирностью кожи головы. Как показала практика, при жирной коже головы волос по длине остается сухим. Так и появилась идея для первого выпуска.



– *Каков был путь от возникновения идеи о создании собственной линии косметики до ее реализации? Почему производство вы запустили именно в России?*

– Мне всегда хотелось сделать что-то особенное, чтобы это работало для людей. И мне нравится преуспевать, так как я бывшая спортсменка. Я соревнуюсь, но уже не с кем-то, а с собой, чтобы сделать что-то лучше и больше. И в какой-то момент я поняла, что хочу создать косметику соб-

ственного бренда. Пона-
чалу сомневалась и думала,
что это нереально. Однако
мечтала и маленькими
шажками шла к большой
цели: разбирала составы,
изучала компоненты,
химические процессы, что
с чем работает. Позднее
отучилась профессиональ-
но и получила разрешение
на выпуск косметики. Так
как в основном все мои
курсы обучения проходи-
ли в России, там и выпал
шанс реализовать мои
задумки. Химики и лабо-
ранты доводят результаты
до идеала и отправляют на
тестирование.

**– Кроме собственной
линии средств по уходу
вы имеете опыт в
реконструкции волос.
Не могли бы вы, как
специалист, развеять
все мифы и ответить
на вопрос: можно ли ке-
ратином или ботоксом
навредить волосам?**

– Как раз наоборот: не-
редко именно реконструк-
ция волос и есть спасение!
Когда у кого-то бывает
неудачная покраска или
обесцвечивание, постоян-
но путающиеся волосы,

пушистые, безжизненные,
потерявшие блеск. Мы
именно восстанавлива-
ем, но никак не лечим.
Почему не лечим? Потому
что волосы не болят!
Исключением может
быть лишь неправильная
диагностика либо неверно
подобранный состав, не-
правильная температура
выпаривания.

**– Нам стало известно,
что недавно вы получи-
ли награду в Санкт-Пе-
тербурге. Поделитесь
подробностями – что
это была за номинация?**

– Я получила награду
Международного кон-
гресса THE ICONIC
AWARD 2 за вклад в раз-
витие индустрии красоты
в Республике Казахстан
в номинации «Лепта», в
направлении професси-
ональной реконструкции
волос и научных разрабо-
ток на страже красоты и
их интеграции в продукты
SyLana.

**– Какой совет вы мо-
жете дать тем, кто
мечтает найти себя и
свое призвание в сфере
красоты?**

– Нужно всегда пробовать
себя в разных направлени-
ях, и тогда точно можно
будет найти себя и свое
призвание. Заниматься
именно тем, что приносит
удовольствие. И абсолют-
но неважно, сколько вам
лет: 15 или 80. Просто
пробуйте! Я тоже про-
бовала и интересовалась
многим, но именно рекон-
струкция волос настолько
запала мне в душу, что я
испытала к ней огромную
любовь и вдохновение.
Вообще, человек, нашед-
ший свое призвание, –
счастливый человек, ведь
он не работает, а занима-
ется любимым делом! Ко-
нечно, на пути встречают-
ся трудности, но именно
через них приходят новые
знания.

Хотелось бы пожелать,
чтобы каждый обрел свое
любимое дело. Верьте в
себя! Слушайте свое серд-
це и не останавливайтесь
на достигнутом! У вас обя-
зательно всё получится.

Инстаграм:
@sylna_keratin_almaty
Ватсап:
+7-707-194-04-69
Для звонков
+7-707-290-79-19

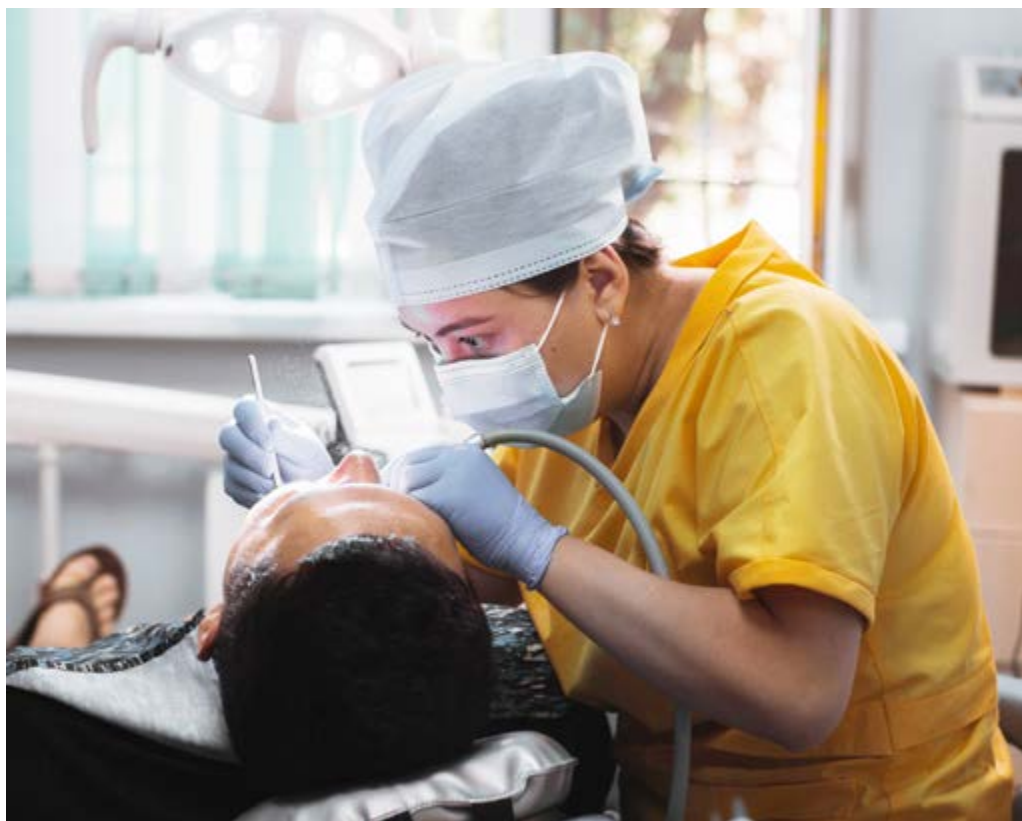




Цветы стали съедобными!

@fruitlabkz





Семья стоматологов

Здоровые зубы – это не только красивая улыбка, но и важная составляющая здоровья всего организма! Проблемы с зубами непременно отражаются на работе различных органов и систем. Поэтому регулярная забота о гигиене полости рта и своевременное обращение

к специалисту помогут сохранить здоровье на долгие годы.

Жантыбаевы Джанибек и Данара – врачи-стоматологи.

Джанибек, Данара, вы семья врачей-стоматоло-

гов. Познакомились на работе?

– **Данара:** Нет, мы познакомились не на работе, мы вместе учились. В 2009 году поступили в Карагандинской государственной медицинский университет и только на третьем курсе стали встречаться, а на пятом создали семью.

Поэтому наше знакомство произошло гораздо раньше, чем мы стали работать вместе.

– **Профессия врача подразумевает постоянную занятость на работе, редкие выходные, срочные вызовы. Насколько сложно организовать быт, когда оба супруга медицинские работники?**

Джанибек: Здесь большое спасибо моей супруге Данаре, которая очень хорошо справляется с обязанностями хозяйки и поддерживает меня во всех отношениях. Когда у меня на работе завал, я прихожу домой и чувствую, что у меня семейный быт налажен на высшем уровне, потому что именно она, как никто другой, понимает меня и знает, что такое быть врачом-стоматологом! Большая помощь нам оказывается и нашими родителями. Бабушки и дедушки наших детей не остаются в стороне и тоже помогают нам, чтобы мы и дальше могли развиваться в профессиональном плане.



– **Вы работаете в тандеме или каждый отдельно?**

Джанибек: Мы с Данарой работаем вместе в одной клинике, в соседних кабинетах с момента окончания университета. Лишь некоторое время супруга была дома с ребенком. А когда нашему сыну Асанали исполнилось 1,5 года, мы определили его в детский сад, где он быстро адаптировался и хорошо себя вел, что для нас было большой от него поддержкой (улыбается). Мы могли полноценно работать. Супруга занимается терапевтическим направлением – лечением полости рта. А я веду ортопедический прием: протезирование зубов. Поэтому, когда мы рабо-

таем вместе, я могу видеть весь ход лечения от начала до конца. Пациент приходит – требуется санация, то есть лечение всех патологических процессов полости рта, чем занимается Данара. После лечения пациент переходит ко мне, я уже начинаю заниматься протезированием зубов. Поэтому пациент, когда попадает к нам, точно знает, что он в надежных семейных руках (смеется) и получит на 100% квалифицированную помощь.

– **Как вы считаете, совместная работа супругов отражается на семейной жизни?**

Данара: Нам работать вместе намного легче, потому что мы понимаем друг друга и в каких-то си-



туациях можем друг друга подстраховать. Домой мы стараемся работу не приносить. Когда приходим домой, то полностью погружаемся в наш семейный быт, семейную жизнь, которую украшают наши дети, а работа остается на работе.

– У вас замечательные дети! Вам хотелось бы, чтобы они поили по вашим стопам и в будущем стали стоматологами?

Данара: Мне бы, конечно, хотелось, чтобы в будущем они продолжили наше дело.

Джанибек: Я не просто хочу – это моя мечта! По-

тому что для меня главное, чтобы наши дети могли быть полезны обществу, и наша специальность полностью отвечает этому показателю. Я думаю, каждый родитель хочет, чтоб его ребенок был лучше его самого. Поэтому я хочу, чтоб наше дело продолжалось в наших детях. Чтобы они оказывали квалифицированную помощь и стали топовыми специалистами в своем деле. Но мы, как говорится, предполагаем, а Всевышний располагает, и как это будет происходить, покажет жизнь.

– Нам с детства известно, что нужно два

раза в день чистить зубы. Какие еще рекомендации вы можете дать для сохранения здоровой улыбки?

Данара: Я бы здесь добавила, что не столь важно, сколько раз чистить, важно, насколько качественно это делать. Ну и также обязательно ходить на профилактические осмотры один раз в 6 месяцев. К сожалению, люди пренебрегают этим и приходят к нам только тогда, когда их что-то беспокоит. При регулярных профилактических осмотрах серьезные проблемы можно предотвратить или исправить на начальном этапе.

Джанибек: Я полностью согласен. От себя хочу дополнить, что лучше лечить болезнь, чем ее осложнения! Основным фактором потери зубов является кариес, который лучше лечить на начальных этапах. Если кариес осложняется, то приходится лечить более глубоко или депульпировать зуб. А после депульпации это уже неполноценный зуб. Поэтому лучше

лечить на ранних стадиях, чтобы не было серьезных вмешательств. Что касается профилактики, то полгода – это как раз тот период, когда происходят изменения в полости рта. Если, например, у вас на данный момент нет никаких проблем с зубами, через полгода есть вероятность появления начального кариеса. Через полгода начальный кариес может превратиться уже в средний, еще полгода могут привести к тому, что кариозный процесс дойдет до нерва. И зуб нужно будет депульпировать. Это касается не только кариеса, но и других патологических процессов. Поэтому мы говорим, что нужно появляться у стоматолога раз в полгода! По поводу качества гигиены: два раза в день чистить зубы недостаточно, нужно чистить их качественно, применять помимо щетки дополнительные средства гигиены по типу зубных нитей, зубных ершиков, ополаскивателей, гигиенических и антисептических средств для полости рта. В данный момент это



очень распространенные средства, которые можно приобрести не только в специализированных магазинах, но и в обычных супермаркетах. Так что, если хотите, чтобы ваша улыбка была здорова, нужно правильно чистить зубы, своевременно проводить профилактику.

Повторюсь: проще лечить заболевание, чем его осложнения!

Инстаграм:
@dentarius_b.i.g
Стоматология Эстет
г. Нурсултан
+7-775-363-99-97

Салтанат,
*откуда вы
родом? И как
давно живете
в Алматы?*

– Я из Костаная, на данный момент мне 22 года. Последние 3,5 года я жила и работала в Нур-Султане. Летом, в июне, окончательно с вещами переехала в Алматы.

*– Почему решили
переехать в южную
столицу?*

– Алматы как город привлекал меня еще в 13 лет, когда впервые я побывала здесь с мамой. После этого я постоянно слышала от отца истории про этот город – что он отлично подходит для жизни и для души. После 11-го класса я хотела поступать в медицинский институт в Алматы, но буквально за месяц передумала и осталась обучаться в Костаное. Всегда знала, что в любом случае я перееду в южную столицу, но то, что это случится раньше, чем я планировала, не предполагала.

– Не было страха и сомнений в том, что вы сможете найти себя в большом городе?

– Страх и сомнений не было. У меня достаточно большой опыт работы, куда я могла бы его применить. Для меня самое главное – не потерять себя в большом городе, ведь соблазнов в мегаполисе много, но жить нужно с головой.

– Что привело вас в визаж? Вам всегда нравилась творческая работа?

– Творческая работа меня всегда привлекала параллельно с основной работой, которой я занималась с 13 лет, но искала я себя именно в творчестве. Я уважаю тех людей, которые что-то умеют творить своими руками. Это труд и показатель разнообразия твоей фантазии. По приезду в Алматы в планах не было заниматься профессионально визажом. Мысли были о том, что устраюсь в компанию. Буквально через три недели моя знакомая порекомендова-

ла мне попробовать себя в визаже. Я подумала, что это отличная идея, так как еще со школьных лет мне нравилось красить своих подруг и их мам. Я даже как-то покупала косметику в 10-м классе, конечно, не профессиональную, и красила подруг.

– А хотелось бы, чтобы визаж стал вашей основной сферой деятельности?

– Да. Многие говорят, что у меня есть потенциал и в целом талант. Да и я сама получаю удовольствие в процессе, а когда твоя работа тебе по душе, что может быть лучше?

– Расскажите, насколько затратно влиться в сферу визажа.

– Достаточно затратно. Во-первых, финансовых вложений требуют сами курсы и дальнейшее повышение квалификации. Предела совершенству нет, и я считаю, что нужно всегда развиваться и учиться. Сколько бы знаний у тебя ни было, их нужно пополнять.

Создавая красоту

Работа визажиста напрямую связана с созданием красоты. Профессиональный и опытный мастер способен сделать красивым любого клиента, потому что в современном мире нет ничего невозможного.

Салтанат Утебекова –
визажист.





Во-вторых, это закуп товара. Даже на первом этапе уходит достаточно большое количество средств, тем более если ты работаешь на качественной продукции. Я просто обожаю палетки теней, что нехарактерно для новичка в нашей сфере. Их у меня немало, а они очень недешевые.

– Какие сейчас тенденции в макияже? К чему стремятся девушки?

– Сейчас актуален более натуральный макияж или нюд: минимум теней, легкий контуринг и натуральные бровки. Также пошла тенденция на графический макияж, особенно цветные стрелки. И я рада тому, что сейчас актуальна стрелка, особенно растушеванная. Очень люблю стрелочки.

– Скажите, как визажист-профессионал видит макияж окружающих? Обращаете внимание?

– Конечно, когда ты работаешь в определенной сфере, то всегда обращаешь внимание на работы других в этой области. Я могу обратить внимание, если только работа «грязная», точнее, без особой растушевки, люблю когда «чисто». Ну и немаловажно, конечно, учитывать особенности лица каждой клиентки, так как не всем подходит определенный макияж, ведь всё зависит от разреза глаз, состояния век и так далее. Стоит отметить, что клиенты порой просят такой макияж, который совсем им не подходит, даже если и объясняешь, что он будет смотреться негармонично, они всё равно его хотят. Тогда приходится искать компромисс, чтобы клиент был доволен.

инстаграм:
@salta_makeup
+7-707-704-00-44





Умение создавать красоту

Задача дизайнера – воплощать в реальность представление клиента об удобном и красивом интерьере. Цель проектировщика – обустройство технической части. О том, что должно быть в приоритете, рассказала Эльминур Тлемис – предприниматель, проектировщик, дизайнер интерьера.

Эльминур, вы имеете большой опыт в сфере дизайна и проектирования. Расскажите, когда и с чего началась ваша деятельность в данной отрасли.

– Я училась в Турции в Стамбульской академии, которую окончила в 2003 году, и с тех пор работаю в области строительства. Когда я в подростковом возрасте училась в Турецком лицее, то ездила в Турцию, где нас распределили по семьям, и уже тогда я получила возможность сравнить, как живут люди в Турции и как в Казахстане. Родом я из Кызылорды. Мои родители и я

жили в обычном казахском доме. Как у всех, у нас вся мебель была постсоветская, в те времена у всех всё было одинаковое. Но в Турции в свои 12 лет я увидела, что люди живут по-разному. У всех разные интерьеры, повсюду красота. Помню, как я плакала по ночам и думала: почему у меня дома такого нет? Почему у нас стоит старый сервант? По возвращении домой я выкрасила этот советский лакированный сервант в зеленый цвет обычной эмалью (улыбается), и он стал еще страшнее. Мама меня, конечно, тогда отругала, но с этого момента



я очень полюбила наводить красоту. Мне очень нравится создавать уют. Я считаю, что каждый интерьер должен показывать душу человека, а также подходить той семье, которая в нем живет.

– Если в ходе работы над проектом ваше видение и видение заказчика начинают расходиться, вы пытаетесь отстаивать



профессиональную точку зрения?

– Я отстаиваю только технические моменты. Например, связанные с электричеством, сан-техникой, отоплением, газоснабжением. В этой части всё должно быть выполнено правильно. Здесь я отстаиваю свое мнение, потому что считаю, что именно такие

нюансы клиент может не знать. И пока еще не случилось, чтобы заказчик со мной не соглашался. А какая именно мебель, шторы, какого цвета и где будут располагаться в интерьере, хозяин дома определяет сам.

– Расскажите о ваших курсах. Чему обучаете молодых дизайнеров?

– Я по образованию проектировщик, и для меня важны технические моменты. А красота и удобства вторичны. В холодном доме, если система отопления не отлажена, даже на удобной кровати спать невозможно, и любой интерьер будет не в радость. А если в доме с технической стороной всё в порядке, то жильцов

будет радовать и красота интерьера. В данный момент на рынке много молодых дизайнеров, которые уделяют внимание красоте. Красота действительно спасет мир, но я хочу, чтобы у нас в стране были и технически грамотные дизайнеры, которые и творчески, и технически подойдут к делу. Именно этому я обучаю студентов, чтобы дизайнеров-профессионалов у нас на рынке было больше.

– Вы ведете курсы дизайна на казахском языке. Как появилась такая идея?

– Да, я казашка, я люблю свой народ, люблю свою страну, народные традиции. У нас отсутствует обучение специальности «Дизайнер интерьера» на казахском языке, и поэтому я решила, чтобы у всех была возможность получить образование, создать курсы именно на казахском языке. На английском, на турецком, на русском языках везде можно найти очень много материала, но на

казахском языке нет. Я хочу, чтобы те молодые парни и девушки, которые живут в ауле, тоже могли получить специальность и сделать свою страну лучше. В дальнейшем планирую внедрить массовое обучение на родном языке.

– Как удастся переводить специфические термины во время обучения?

– Я стараюсь всё переводить, а термины объясняю по-разному. Некоторые остаются без перевода, ведь и другие языки заимствуют слова или выражения друг у друга. Но благодаря тому, что я владею несколькими языками, мне это дается легко.

– Можете посоветовать начинающим дизайнерам и тем, кто хочет оформить интерьер для себя, как развивать вкус?

– Важно тренировать насмотренность, воспринимая глазом красивые картинки, достойные работы дизайнеров.

Существуют специальные сайты, зайдя на которые, вы можете тренировать насмотренность.

– Ваша работа требует постоянного вдохновения, стимула, новых идей. Что воодушевляет лично вас?

– Меня вдохновляет то, что получается в итоге. Когда я смотрю на бетонное здание, то уже вижу, каким будет этот дом или квартира. И я начинаю создавать проект, искать картинки, соответствующие тому представлению, что возникло в моем воображении. И мне хочется дойти до конца. Именно будущий итог воодушевляет и вдохновляет меня. Мне обязательно нужно получить конечный результат. Еще меня вдохновляет верховая езда. Есть и другие увлечения активного характера, которым я посвящаю свободное от работы время.

+7-705-185-33-88
инстаграм:
@elminur.remont.designer

АЗИЯТИСКИЙ КВАРТАЛ

фотограф Александр Сахар
визаж/прически Алина Болат
модельное агентство Silence models
одежда Lariya
skscouting sulioscout
стиль Александр Сахар





Бахыт, расскажите о себе. Как давно вы пришли в психологию?

– В психологию я пришла в 33 года в качестве клиента. Проходила психотерапию у хорошего психолога Усановой Дины, тогда она была психологом ДВД Костанайской области. Пока я проходила у нее курс психотерапии, мне предложили поучаствовать на расстановках преступлений в качестве заместителя, и оказалось, что я могу считать больше, чем кто-либо из психологов. Тогда я поняла, что это всё очень интересно и что я могу в будущем попробовать себя в качестве психолога. В 2012 году я поступила в Костанайской педагогический институт, чтобы получить специальность психолога, а в 2015 году его окончила. До выхода на пенсию я проводила психотерапевтические индивидуальные консультации только

по рекомендации своих знакомых и близких. Но прошло уже четыре года с того момента, как я ушла на пенсию и стала это делать уже более профессионально.

На сегодняшний день у меня психологический центр, который мы открыли с коллегой. Называется он My Soul, что переводится как «моя душа». Я разрабатываю психологический курс, провожу психологические тренинги и марафоны по отношениям.

"Я с детства знала, что такое быть незащищенной, быть нелюбимой, нежеланный, и это сказалось на моем характере"

– За вашими плечами 20 лет стаж работы в полиции. Как вы считаете, именно этот многолетний опыт и профессиональная привычка приходить на помощь людям дали вам толчок для развития в психологии?

– Я выросла в чужой семье, где приемная мама

не была для меня родным человеком. Я с детства знала, что такое быть незащищенной, быть нелюбимой, нежеланный, и это сказалось на моем характере. Я была очень вспыльчивая, агрессивная, обидчивая, напористая. Увлекалась детективами. Мне был очень интересен момент раскрытия преступления, мотив преступника, его характер, его личность и так далее, поэтому в 20 лет я пришла в полицию. Я работала без перерыва именно в следственных подразделе-

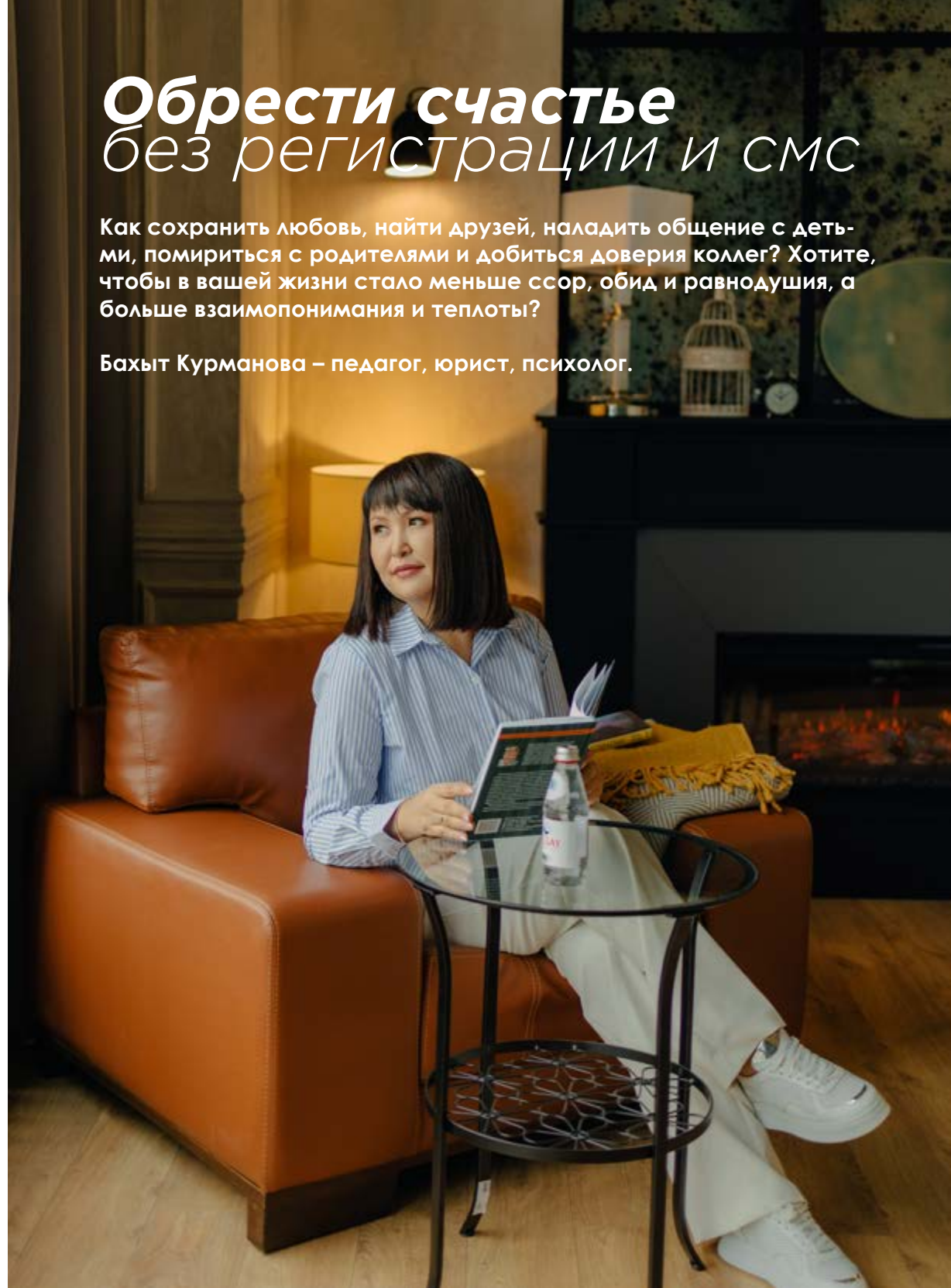
ниях и за это время увидела, как на преступниках сказывается их среда обитания,

экономический кризис в стране, воспитание родителей, сценарии поведения родителей. И мне было очень жалко оступившихся, потому что я понимала, что они жертвы обстоятельств и с ними не могло произойти что-то по-другому. На сегодняшний день в работе психолога опыт работы

Обрести счастье без регистрации и смс

Как сохранить любовь, найти друзей, наладить общение с детьми, помириться с родителями и добиться доверия коллег? Хотите, чтобы в вашей жизни стало меньше ссор, обид и равнодушия, а больше взаимопонимания и теплоты?

Бахыт Курманова – педагог, юрист, психолог.



в полиции мне хорошо помогает. Я знаю характеры людей, представляю, чего от них ждать, вижу их внутренние мотивы. Ну и, конечно, осталась привычка приходить на помощь.

– **Какие методы психологической помощи вы используете в своей практике?**

– Я использую метод индивидуальной и групповой диагностики Берта Хеллингера, также методику Франца Рупперта, гештальт-терапию, транзакционный анализ, метафорические карты, детскую психологию и многие другие инструменты. Методики, используемые при индивидуальной психотерапии, – это проработка взаимоотношений с родителями, установление системного места в роду, контакта с душой, исцеление «внутреннего ребенка», помощь в осознании и психологическом взрослении. Это формирование ядра души, прокачка женской/ мужской энергетики, улучшение партнерских взаимоотношений, увели-



чение финансового дохода, избавление от негативных чувств, определение своего предназначения и многое другое.

– **Скажите, пожалуйста, что человек получает в результате прохождения сеанса индивидуальной расстановки?**

– На первой консультации клиент получает полную диагностику, куда входит

определение его психологического возраста, вытесненных травм, эмоций и чувств, пути решения проблемы. Проработка ведется по запросу клиента, с ним согласовывается количество необходимого времени и приемов, которые могут быть применены в курсе психотерапии.

– **Ваши знания помогают в собственной жизни?**



– Конечно. Сейчас у меня второй брак. Первый раз я вышла замуж в 25 лет. Через 5 лет совместной жизни мы развелись, потому что к совместной жизни были психологически не готовы. После этого 13 лет я была одна и удивлялась, почему притягиваю один и тот же типаж мужчин, не желающих брать ответственность и стремящихся только к свободным сексуальным взаимоотношениям. И лишь в прошлом году я вновь вышла замуж. Подобное притягивает к себе подобное! Женщина должна себя проработать, прежде чем создать брак. Сейчас между мной и моим мужем понимание, и я счастлива, что у меня есть семья.

– **Расскажите о вашем наизумившем курсе психологического обучения. На курсе вы тоже работаете с расстановками?**

– Мой курс называется «Трансформация личности». В течение курса идут групповые расстановочные работы, проходит работа системного восприятия. Я обучаю тому, как системно рассматривать человека, анализировать, правильное ли место он занимает в жизни. Передо мной стоит задача сделать человека осознанно взрослым и провести его путем трансформации личности, и этот путь должен пройти каждый человек. Также 1 декабря запустится онлайн курс

про деньги, отношения и предназначение. У жителей других городов и стран есть отличная возможность проработать свои травмы и улучшить все сферы жизни не выходя из дома.

– **Бахыт, поделитесь, что вас вдохновляет на дальнейший рост, развитие и практику в области психологии.**

– Я никогда не давала объявление, и все эти годы, сколько я работаю, а это уже примерно шесть-семь лет, всегда работает «сарафанное радио». Это самая лучшая реклама для психолога. Благодарности, которые высказывают люди, подарки, которые они мне преподносят, их рекомендации – всё это вдохновляет меня. Изменения, которые я вижу в энергетике и в своей внешности, дают мне понимание, что я на правильном пути!

инстаграм:
@bakhyt.kurmanova
+7-701-866-57-25

Удаление татуажа вместе с **Tinel**

Кристина Бразинская – основатель международной «Академии Tinel».

Кристина, большинство наших читателей знакомы с вашей деятельностью и профессионализмом мастеров «Академии Tinel». Но сегодня нам хочется обсудить очень деликатную проблему, с которой соприкоснулись многие женщины и девушки, – некачественный перманентный макияж. Как часто к вам обращаются за его удалением?

– К нам в Центр перманентного макияжа Tinel каждый день приходят клиенты на удаление неудачного перманентного макияжа. Ежедневно мы проводим около 20 процедур удаления перманентного макияжа и татуировок.



– **Насколько сложно удалить перманентный макияж на разных частях лица? Какие существуют современные способы удаления?**

– Основное отличие татуировки на лице от татуировки, нанесенной на тело, заключается в том, какие пигменты использует мастер. Мода на татуаж бровей, губ, ресниц

может пройти, потому и краски используют чаще нестойкие, которые через определенное время начинают бледнеть. Но вот незадача – пигменты, входящие в состав краски для тату, могут выцветать с разной скоростью. Отсюда фиолетовые или розовые брови, с которыми на улице выйти можно только после предварительной маскировки «всего этого ужаса» средствами декоративной косметики. Вторая проблема, с которой клиенты обращаются к нашим специалистам по лазеротерапии, – это невысокое качество выполнения татуажа, когда брови сделаны «домиком» или «запятой», несимметричные, излишне толстые или длинные, расположены значительно выше, чем должны быть. На пике популярности перманентного макияжа такие эксперименты с внешностью вызвали неизменный восторг, теперь, скорее, недоумение. Самый простой и эффективный способ устранения следов неудачных эксперимен-

тов – удаление татуажа бровей лазером или ремувером.

– **Расскажите, в чем основная разница между лазерным удалением и удалением ремувером.** – Способы отличаются по цене, травматичности, количеству сеансов, последующему уходу, но и хорошо сочетаются друг с другом. Выведение татуировок ремувером – это уникальный метод, предназначенный для полного избавления кожи

от красителя. Техника тщательно исследована, прошла испытания годами. Лазерное удаление – популярный способ выведения татуировки, помогающий разрушить пигмент с помощью светового луча высокой интенсивности. Лучше удалять татуаж ремувером и лазером одновременно, чередуя их через 4 или 6 недель, чем остановиться на одной технике. Методы по-разному влияют на кожу, их совместное применение



ние позволяет достичь наилучших результатов. Оба способа популярны, обладают рядом преимуществ. Важное преимущество ремувера – удаление оттенков зеленого, бежевого, желтого цвета, которые плохо поддаются при устранении лазером. Такое удаление избавит от застарелого татуажа, оно приемлемо по цене. При использовании ремувера более 20–30% пигмента выводится после первого сеанса. Иногда достаточно одного, но чаще требуется 3–5 сеансов.

– **Насколько безопасны эти методы? Есть ли противопоказания?**

– Противопоказания у методов сходны. Не стоит удалять татуаж при свежих травмах, загаре, беременности, диабете в острой стадии, воспалительных патологиях. Не рекомендуется также проводить процедуры при эпилепсии, онкологии, химиотерапии, заболеваниях кожи, нарушении свертываемости крови.



– **Раскройте секрет основных преимуществ ремувера от компании Tinel.**

– Ремуверы торговой марки Tinel – это повышенная концентрация вещества, безопасность химического состава, осветление, сведение пигмента без рубцов, отсутствие канцерогенных

веществ, удаление различных оттенков и любых пигментов, заживление при отсутствии толстых корок. Процедура представляет собой доступный способ устранения перманента во время практически безболезненного сеанса. Ремуверы Tinel – единственные в Казахстане средства для

удаления татуажа, имеющие все необходимые документы: СГР, паспорт безопасности, сертификаты соответствия.

– **Через какое время после процедуры удаления можно наносить новый перманентный макияж? И не отразится ли предыдущее воздействие на его качество?**

– После удаления красителей можно пользоваться косметикой, достаточно лишь уточнить, какие именно марки подойдут вам, не вызывая аллергической реакции. При удалении стрелок контактные линзы лучше не использовать 1–2 дня после процедуры. Повторный татуаж возможен через несколько недель или месяцев. Конкретный срок зависит от зоны, типа воздействия и глубины введения краски. После удаления татуажа лазером или ремувером сложнее ввести новый пигмент в кожу, поэтому необходимо более тщательно изучить вопрос поиска мастера перманентного макияжа.

– **Конечно, не может не радовать тот факт, что появилась возможность удалить перманент, который по тем или иным причинам не подошел его обладательнице. Но хотелось бы, чтобы таких ситуаций возникало как можно меньше. На что следует обратить внимание при выборе мастера?**

– Собственный мастер перманентного макияжа – то же самое, что личный парикмахер или стоматолог. Визиты к настоящему профессионалу своего дела принесут только положительные эмоции и позволят вам всегда выглядеть в соответствии с самыми актуальными модными тенденциями. Согласитесь, и брови, и форма губ тоже имеют свои тренды и могут выглядеть устаревшими или неактуальными. Но всё вполне поправимо, если вы выберете специалиста, готового подчеркнуть природную красоту и добавить ей яркость без лишних спецэффектов. Именно так работает

Академия перманентного макияжа Tinel, где и цены, и расходные материалы, и опыт профессионалов вполне соответствуют ожиданиям клиентов. Популярность перманентного макияжа привела к тому, что выполнять этот вид косметологических услуг ринулись даже те, кто имеет довольно слабое представление о нанесении татуажа. Окончив простейшие курсы за несколько недель, начинающие «специалисты» начинают набивать руку на ни о чем не подозревающих клиентах. И результатом подобных действий всегда становится повторный визит к специалистам. Вот только исправлять результаты горе-мастеров татуажа приходится долгие месяцы подряд: в среднем на удаление неправильного пигмента уходит до полугода, и всё это время вам придется мириться с собственным отражением в зеркале.

инстаграм:
@tinel_academy
@kristina_brazinskaya
www.tinel.kz

Алматинский Лесоруб

Разносторонний бизнес – основа успеха предпринимателя. Открывая разные направления можно развиваться, отвечать требованиям современного рынка, создавать рабочие места.

Александр Жариков – предприниматель, основатель сети барбершопов в г. Алматы.

Александр, расскажите немного о себе. Чем вы занимаетесь?

– Занятий на самом деле очень много, и все мои проекты очень разносторонние. Мы те, кто развивает яблоневое виноделие в Казахстане, яблоневые сады «Алма Иссык», мы основатели сидр-бара «Яблоня Сиверса». Кроме того, более 4 лет назад создали и развиваем в Алматы сеть барбершопов



Lumberjack, что в переводе означает «Лесоруб».

– Когда и как появилась идея открыть первый барбершоп? И почему выбрано столь брутальное название Lumberjack?

– Идея появилась очень давно, когда еще не было тренда на мужские

парикмахерские и у нас только начали появляться франшизы из других государств. Тогда люди еще не понимали, зачем им ходить в дорогой барбершоп, платить кучу денег, если можно сделать стрижку у подъезда в какой-нибудь парикмахерской или салоне красоты. Культуры как

таковой в этом направлении еще не было, и мне на тот момент очень понравилась идея барбершопов. Появилась идея создать некое мужское место для настоящих мужчин. Такая, знаете, хижина лесоруба, где собираются мужики, для того чтобы привести себя в порядок и провести время в мужской компании. Именно поэтому брутально и по-мужски Lumberjack – «Лесоруб»!

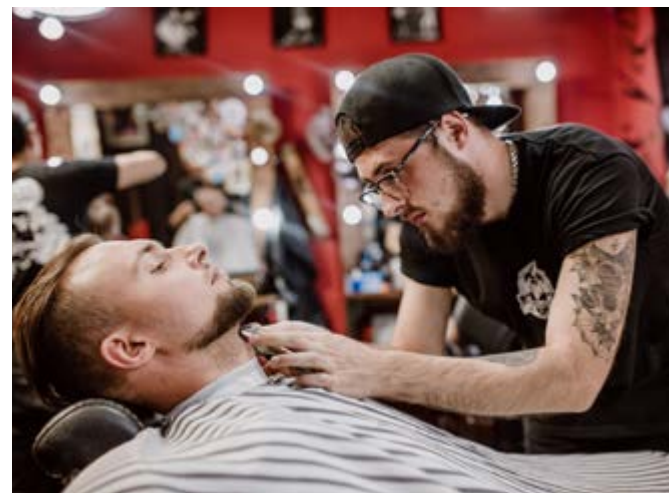
– В чем отличие ваших барбершопов от других в городе? Расскажите об основной концепции Lumberjack.

– Мы такой, более брутальный, что ли, барбершоп. Когда мы открыва-



лись, то делали большой упор на сервис и мастерство наших барберов. Наши барберы постоянно совершенствуются, учатся чему-то новому, улучшают свои навыки. Мы одни из первых внедрили в сервис такие предложения, как

угощение виски во время получения услуги, игры в PlayStation. Наши администраторы могут присмотреть за детьми, пока клиент получает обслуживание в барбершопе. Ну и множество других предложений, которые на тот момент были не распространены. Мы стараемся идти в ногу с новыми технологиями и внедрять в свою работу наиболее удобные и современные методы записи клиентов. У нас существует онлайн запись, имеется мобильное приложение, которое значительно облегчает планирование посещений барбершопа. Стараемся



удивить клиентов особенностями интерьера: я люблю различные ретро-предметы, которые собираю, и все они находят место в интерьере наших барбершопов.

– *Как за последние годы изменилось отношение мужчин к уходу за собой? И какой вы видите данную индустрию в будущем?*

– Мужчины действительно стали больше следить за собой. Когда мы открылись, у нас не было такого объема косметики по уходу, которая есть сейчас. Но сейчас производители косметики сделали ставку на мужчин. Если раньше не воспринимались ни скрабы для лица, ни патчи для глаз, ни многое другое, то сейчас к этому абсолютно нормально относятся. Мужчина должен следить за собой и быть ухоженным. Сейчас культура в этом плане очень сильно поменялась, и, я думаю, она закрепится на этом. Мужчины и в дальнейшем будут следить за собой, и это будет восприниматься нормально!

– *Основываясь на вашем опыте, как считаете: чем барбершоп отличается от салона красоты?*

– Здесь нет цветочков, розовых стен, женщин, которые тебя стригут. Хотя женщины-барберы тоже бывают. Но в основ-



ном здесь молодые, опытные ребята, которые как мужчины понимают мужчину. Брутальная атмосфера, которая позволяет поговорить о бизнесе, женщинах, спорте, соответствующая музыка. У барбершопа своя, уникальная мужская атмосфера.

– *Как вы пришли к открытию женской beauty студии? Она так же поддержива-ет стилевое направление Lumberjack,*

или это кардинально другой проект?

– Много мужчин приходят со своими женами, подругами, мамы приводят детишек. И мы получали хороший отклик: ребята, как классно! Почему нет такого женского? И тому подобные отзывы. Долго вынашивали этот проект, и всё совпало: освободилось соседнее помещение, и мы забрали его под женскую студию «Жена лесоруба», которая выполнена

в том же направлении и лишь слегка отличается от брутального «Лесоруба» более женскими «фишками» в интерьере. Например, если там рога в интерьере, то это рога с цветочками, и всё остальное чуть более женственное, чем сам Лесоруб. Но основная идея осталась – «хижина лесоруба», и эту идею мы стараемся подать нашим клиентам и в интерьере, и в общении. Женская студия «Жена лесоруба» полностью продолжает направление, которое мы развивали с самого начала, но уже для женской аудитории. Хотя

на маникюр туда приходят и мужчины.

– *Нашим читателям было бы интересно узнать, чем предпочитает заниматься в свободное время основатель неординарных проектов «Лесоруб» и «Жена лесоруба»?*

– На самом деле свободного времени не так много, а вот проектов как раз море. И один из популярных на сегодняшний день проектов это «Яблоня Сиверса». Это первый сидр-бар в Казахстане, где подается сидр. В скором времени хотим открыть



еще несколько новых сидр-баров в городе. Но и про барбершопы не забываем, на данный момент их два, ожидается открытие третьего. Под тем же названием «Лесоруб», но с очень интересной концепцией. Какой именно, я пока сказать не могу.

– *Небного о яблочной теме: почему «Яблоня Сиверса»?*

– Яблоня Сиверса – это та самая «дичка», которая произрастает у нас в горах. И согласно ДНК-исследованиям специалистов из Кембриджа, яблоня Сиверса из Заилийского Алатау является родоначальницей многих современных сортов яблок. Особая яблочная атмосфера нашего сидр-бара тесно связана с нашим городом Алматы – городом яблок. Яблочная история немного забыта, но мы возобновляем ее и планируем продолжать развивать данное направление.

инстаграм:
@lesorub_barbershop
@zhenaesoruba
@yablonya_siversa

Все мы следим за новостями и с учащающейся периодичностью встречаем статьи о детях, подвергшихся насилию. Казалось бы, родители говорят своим чадам о том, что нужно обходить стороной «страшных дядь и подозрительных тетей», в школах предупреждают: «Нельзя разговаривать с чужими людьми и брать у них конфеты». Но статистика преступлений в отношении несовершеннолетних продолжает расти...

Зарина Джумагулова – эксперт и основатель международной школы по подготовке тренеров детской безопасности «Ангел». Автор методики «Личная безопасность Pro», член международной организации ISPCAN, занимающейся проблемами насилия над детьми.

Как обезопасить ребенка

уникальный курс для родителей и детей

Зарина, как давно вы занимаетесь проблемами безопасности детей?

– На самом деле тренинги по детской безопасности мы стали проводить не сразу. Начиналось всё в 2014 году с компании Angel24kz, которая первой завезла в Казахстан «умные часы» для детей с GPS-треккером и быстрой связью с родителями. Однако мы заметили, что эти часы не снижают для ребенка риска попасть в трагическую историю. Тогда мы стали думать: а что конкретно может уберечь наших детей от опасных людей – таких, как педофилы, насильники, маньяки?

Наши дети ходили в начальную школу, и мы, как все нормальные родители, учили их не разговаривать с незнакомцами, не доверять кому попало, не заходить в подъезд с посторонним. Но однажды решили проверить, как поведет себя старший сын, если его будет преследовать незнакомый человек. Проинструктировали знакомого волонтера и стали наблюдать со стороны. Сын-третьеклассник свободно разговаривал с незнакомым мужчиной, зашел с ним в подъезд и стал открывать дверь своим ключом, а незнакомец стоял от него на несколько ступенек выше. Нашему разочарованию не

было предела. На вопрос, почему ты не применил все правила, которые мы обсуждали, сын ответил, что этот мужчина выглядел дружелюбно и совсем не подозрительно. И тогда мы поняли, что одних слов мало. Необходимо на практике закреплять навыки безопасного поведения. Давать возможность ребенку прожить определенные ситуации в контролируемых условиях без лишнего стресса. Так появились тренинги по детской безопасности, на которые родители сразу стали записывать и приводить своих детей. Без запугивания, в игровом формате мы взаимодействуем с детьми с малых групп, было предела. На вопрос, почему ты не применил все правила, которые мы обсуждали, сын ответил, что этот мужчина выглядел дружелюбно и совсем не подозрительно. И тогда мы поняли, что одних слов мало. Необходимо на практике закреплять навыки безопасного поведения. Давать возможность ребенку прожить определенные ситуации в контролируемых условиях без лишнего стресса. Так появились тренинги по детской безопасности, на которые родители сразу стали записывать и приводить своих детей. Без запугивания, в игровом формате мы взаимодействуем с детьми с малых групп,





развиваем их ситуационную осведомленность, нарабатываем навыки отказа, прерывания разговора, соблюдения безопасной дистанции, распознавания опасного поведения со стороны взрослого человека. И детям это нравится! Они просят родителей привести их еще и еще! Так появился курс из пяти практических занятий с детьми по тренировке личной безопасности на улице, дома и при чрезвычайных ситуациях. Этот курс запатентован в 2018 году, поскольку является уникальным.

– *Опираясь на ваш опыт, хотелось бы по-*

нять причины, почему большинство наших детей в опасной для них ситуации теряются и не знают, как себя вести.

– По статистике 9 из 10 детей уйдут с незнакомым взрослым человеком. В Казахстане наблюдается ежегодный рост преступлений в отношении детей. Более 1000 правонарушений за 6 месяцев 2021 года, из них половина – преступления сексуального характера в отношении несовершеннолетних. Дети нарушают правила, и этому есть много причин. Например, дети привыкли заучивать информацию, но они

не задумываются, как применить ее на практике. Родители часто говорят про подозрительных личностей, которых нужно опасаться, но преступник может выглядеть как обычный человек. Еще один фактор, влияющий на действия ребенка в опасной ситуации, – это базовая реакция мозга на стресс. Как известно, есть три вида реакции – бег, атака и замирание. Так вот у детей в силу их малого веса, роста и опыта чаще срабатывает реакция замирания. То есть пропадает голос, тело «замораживается», ребенок может впасть в ступор. Есть еще много таких факторов, о

которых я рассказываю на своей странице в Инстаграм.

– *Как в таких случаях должен вести себя ребенок? Существует определенный алгоритм действий?*

– Чтобы у ребенка появилась ответственность за собственную безопасность, необходимо дать ему почувствовать свою силу и спектр возможностей, которыми он может воспользоваться в любой нестандартной ситуации. Конечно, тренер по детской безопасности дает четкий алгоритм действий. На тренингах мы доводим его до автоматизма. Но это не главная задача тренингов. Родители, который привели ребенка на курс «Личная безопасность PRO», отмечают снижение тревожности за своего ребенка, отсутствие гиперопеки и более высокий уровень доверия.

– *Какие виды курсов для детей на сегодняшний день вы проводите?*

– На сегодняшний день есть курс «Личная без-

опасность PRO», который состоит из пяти занятий по 1,5 часа, на котором в малых группах до 10 детей мы прорабатываем жизненно необходимые навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях. Дети проживают нестандартные ситуации в игровой форме и в контролируемых условиях. Также есть курс для школьников «Антибуллинг», который мы проводим в классах с выездом тренера в школу. Этот курс состоит из трех занятий по 40 минут, которые помогают наладить здоровую атмосферу в классе, установить понятные всем правила коммуникации и вовлечь каждого ребенка в создание дружного коллектива. Сейчас готовится запуск курса, который будет проводиться в малых группах для детей, которые чувствуют себя уязвимыми для буллинга. Целью курса является подготовка детей к противостоянию агрессорам. Тренеры стремятся дать им внутреннюю опору и групповую поддержку,

а также обучить противодействию буллингу в отношении себя и других детей. Уверена, что после этого многие дети могли бы стать антибуллинговыми амбассадорами в своих школах.

Кроме того, тренеры по детской безопасности, прошедшие обучение и сертификацию в нашем центре, проводят выездные занятия в школах на темы «Опасный незнакомец», «Один дома», «Действия при ЧС» (при пожаре, землетрясении, в паникующей толпе), «Антитеррор». Для родителей есть онлайн курс «Детская безопасность», который можно пройти в удобном темпе на закрытой странице Инстаграм. Стать тренером по детской безопасности можно, пройдя онлайн обучение у автора методики.

Business WhatsApp:
+7-707-462-5723

Instagram: @angel24kz

Facebook:
Зарина Джумагулова

88,9 FM
RADIO CITY

РИТМ НАШЕГО ГОРОДА



COSTA
COFFEE

Карамель Мокка
Стэниш Латте



Клубничный
Чизкейк





Пилатес - это здоровье
через движение



Ucuga pilates studio

Wellness Club LUXOR
г. Алматы, пр. Достык, 341,
+7-707-735-09-89



Вдохновение в цветах

Татьяна Турлай – актриса, блогер, основатель студии цветов.

Татьяна, почему вы решили основать именно цветочную студию?

– Я актриса, артистка, у меня особая любовь и особое отношение к цветам, ведь они олицетворяют собой красоту жизни и искусства. Они способны выразить любовь и признание. Цветы – это то, что меня вдохновляет! Мое отношение к цветам заметила Айнура, которая стала моим замечательным и потрясающим партнером. Она связалась

со мной через моего супруга, который ведет все дела. Мы договорились о встрече, и при знакомстве обе поняли, как сильно и я, и она любим цветы! Обсудив все нюансы, решили создать цветочную студию «Turlai gulder». А название мне помогло выбрать мои любимые и родные подписчики.

– Поделитесь, как пришла идея создать не просто цветочный магазин, а магазин с казахским колоритом.

– Казахская культура – это часть моей души. Моя мама выросла в казахском ауле среди казахов, мой муж – та-

тарин, в семье которого почитают и любят казахский язык, традиции и обычаи. Я училась на хореографа, и особое место в познании танцевального искусства было отведено казахским танцам, национальным костюмам и музыке. Я снимаю свой контент в Инстаграм на темы, волнующие казахский народ. Поэтому, когда встал вопрос об открытии цветочного магазина, я точно знала, что внесу в него часть своей души, а вместе с этим и казахский колорит.

– Расскажите об уникальности букетов,

которые можно найти в вашем магазине.

– У нас есть букеты, которые упакованы в национальные платки, корзины с национальным орнаментом и оформлением, у нас даже есть народные названия у букетов.

Например:

1. Любимой Енешке
2. Золотой Келін
3. Моей Абысынке
4. Прекрасной женгешке
5. Asil ajem
6. Құда мың жылдық (Кудаларга)
7. Нағашыларға
8. Родному бажухе
9. Мама, ты мой рай
10. Кудаги.

Для любого семейного события, для любого члена семьи и на любой вкус у нас можно подобрать оригинальный национальный или классический букет. Всё зависит от предпочтений наших родных клиентов.

– *То есть у вас можно найти не только цветы, но и всё необходимое для важных мероприятий в большой семье?*



– Да, совершенно верно! Допустим, если в вашей семье состоится кудалык, вы сможете выбрать у нас шикарные фруктовые, цветочные корзины

или корзины со сладостями. У нас есть яркие шары, открытки и подарки для любого праздника. Мы можем привнести больше радости, счастья и кра-

соты в ваше торжество. У нас миссия – мы хотим радовать вас и ваших родных, мы хотим стать причиной вашего счастья и положительных эмоций.

– *Для того чтобы подготовить подарки по казахским обычаям, необходимо хорошо знать традиции, а также разбираться в названиях многочисленных родственников. Как вы с этим справляетесь?*

– Я, будучи келін, многое усвоила и поняла. Моя средняя сестра тоже келін в казахской семье, где очень бережно относятся к родственникам. Также на уроках казахского языка, которые я брала у преподавателей, я изучала все нюансы и названия даже самых дальних родственников. Мне это необычайно нравится, потому что нигде в мире, ни в одной культуре других народов нет такого уникального деления на жузы и роды. Еще я снимаю юмористический контент, где часто использую бес-

конечную и любимую тему родственников. Всё это помогает мне быть в теме, тонко чувствовать уникальную иерархию казахского народа, которую нельзя нарушать, потому что если мою енешку не сажают в гостях торге, она может «развернуться и уйти»! (Смеется).

– *К своим клиентам вы обращаетесь исключительно «родные». Это такой маркетинговый ход?*

– Я много лет играла в КВН и обычно по завершении выступления произносила со сцены фразу «Всё для вас, родные!». Сейчас я не играю в КВН, но слово «родные» плавно перекло в мою реальную и виртуальную жизнь. Я называю так своих подписчиков, клиентов, друзей – это у меня искренний душевный, маркетинговый ход (смеется).

Шучу, конечно! Честно признаться, в маркетинге я не сильна, мне необходимо поупражняться на этом поприще.

– *Поделитесь задумками и идеями, которые планируете реализовать в будущем.*

– Сейчас хотелось бы, чтобы как можно больше алматинцев узнали о нас! Чтобы заказывали цветы у нас, потому что именно у нас уникальный национальный, душевный подход, у нас даже доставка с любовью до двери! А дальше хотелось бы открыть филиал в Костанаве, я родом из Костанайской области, а еще и в Нур-Султане открыться, а потом на море съездить. Я, представляете, еще ни разу в море не купалась... Поэтому планы грандиозные! И самое главное – всё для вас, родные!

С любовью Turlai gulder

+7-705-778-94-88
инстаграм: @turlai_gulder



Модельное агентство FM Model Management
Модно быть собой

Обучение моделей от 4 до 40 лет
Дефиле
Фотопозирование
Актерское мастерство
Хореография
Уроки стиля
Основы рационального питания
Правила этикета
Курсы визажа

+7-707-700-07-31
+7-707-700-07-36





«Талант сам по себе дешевле поваренной соли. Преуспевшего человека от талантливого отличает только одно – уйма упорного труда»
Стивен Кинг

Оля Солнцева –
частный кондитер

Оля, узнав о вашей истории, мы не могли пройти мимо и не рассказать о вашем пути нашим читателям. Но давайте обо всем по порядку. Кто вы по образованию, и почему не получилось устроиться на работу по специальности?

– По образованию я биотехнолог пищевой промышленности, если коротко: немного лаборант, немного технолог, немного проектировщик пищевых производств. Училась я в Екатеринбур-

Никогда не думала, что стану кондитером



ге, и после выпуска хотела остаться там. Но кто возьмет совсем еще «зеленого» выпускника без опыта? Вернулась в родной Шымкент, устроилась на местный кондитерский завод. Хотела быть лаборантом, но взяли только на упаковку печенья. Мне было обидно, что на образование даже не посмотрели. Смены были адскими: две с утра, две с обеда, две в ночь подряд. Всё время нужно было стоять на одном месте и отбраковывать печенье, и каждый, от технички до бригадира, считал своим долгом сказать тебе, насколько плохо ты работаешь. Линия работала в три смены без остановки. Проработала я там чуть больше двух месяцев. Когда получила первую зарплату, хотелось плакать. Я не понимала, почему мой труд так обесценили! Когда забрала трудовую книжку, вздохнула с облегчением. Но нужно было двигаться дальше. Появилась возможность уехать в Москву.

– *Не страшно было ехать одной в большой город? И удалось ли покорить Москву?*

– В Москву я полетела встретить Новый год к моему, теперь уже, супругу. Я влюбилась в этот прекрасный город. Встретила Новый год, вернулась в Шымкент, собрала вещи и снова уехала в Москву. Мой дядя был шефом в московском ресторане, поэтому трудоустроилась я без проблем. Сначала работала официантом. Тогда еще я была очень замкнутой и боялась общаться с людьми. Однако именно эта работа дала мне колоссальный опыт в плане общения и социализации. Ощущать себя частью приятного времяпрепровождения гостей в нашем ресторане было здорово! К нам часто приходили звезды театра и кино. Позже мне стало казаться, что я выросла из статуса официанта. В это время на кухне стала вакантной позиция кондитера. Печь я не умела от слова совсем, но все-таки перешла из зала на кухню. Всему училась постепенно, советовалась, спрашивала, ошибалась и переделывала, часто задерживалась допоздна.

– *У вас появилась стабильная работа, и, казалось бы, жизнь наладилась. Почему вдруг уехали?*

– Всё шло хорошо, мечта девочки из Шымкента сбылась: работа в самом центре Москвы, свобода, хорошая зарплата. Но случилась пандемия, которая перечеркнула все планы. Коронавирус привел к закрытию ресторана – я осталась без работы. В этот период у меня



заканчивалась регистрация, и нужно было пересечь границу для законного нахождения в чужой стране в будущем. Улетела я из России 16 марта, а 21 марта границы закрыли. Обратный билет стоил около миллиона тенге. Вот такая получилась ловушка.

– В пандемию некоторые укрепили занимаемые позиции, а кто-то переосмыслил свое положение и кардинально изменил свою жизнь. Как этот период отразился на вас?

– Я была разбита. Плакала почти каждый день. Мой будущий супруг оказался запертым на локдаун за тыся-

чи километров от меня. Было очень тяжело собраться. Моя мама видела, как я расстраиваюсь, каждый день сильнее, как я буквально гасну. Она не стала меня утешать. Вместо этого сказала, что купит мне кондитерские курсы, чтобы я обучилась, начала работать и копить супругу на билет.

– Сегодня вы успешный кондитер, о вашей вытечке множество восторженных отзывов, так как труд и упорство дали свои результаты. Как вы считаете, благодаря чему вам удалось всего достичь за столь короткий промежуток времени?



– Я начала буквально с нуля, ведь работу в ресторане с готовыми технологическими картами, профессиональным оборудованием и закупленным сырьем не сравнить с работой дома. У меня были ручной мамин миксер, печь и пара кондитерских книг. А еще куча денег, потраченных, как оказалось потом, на неработающие рецепты и технологии. Сначала пекла для себя, для семьи в праздники, маме на работу, ее знакомым и друзьям, друзьям друзей, а позже и по рекомендациям. Постепенно набирался опыт, супруг смог пересечь границу с помощью посольства, и мы потихоньку стали выкарабкиваться из тяжелого положения. Меня очень поддерживала мама, сестренки, супруг. И до сих пор поддерживают. Мама часто помогает в упаковке, сестренки – с посудой, супруг достав-

ляет заказы. Мы купили необходимый инвентарь, инструменты, оборудование, нашли качественное сырье по адекватной цене, стали постоянными клиентами в кондитерских магазинах.

Я люблю свою работу, мной движет живой интерес к работе и испытывание себя «на прочность». Часто задаюсь вопросом: «А вот так я смогу?». И пробую! Всё получается, пусть не сразу, но получается! Я не жалею, что трачу на работу по 15–18 часов в день, потому что я вижу результат, вижу счастливые и удивленные лица людей, которые до-

веряют мне и делают мой маленький бренд частью своего праздника. Это круто! Это приятно.

– Оглядываясь назад, что бы вы сказали себе, той неуверенной девушке, которая боялась даже представить себя на кухне?

– Марина, жена моего дяди, шефа ресторана в Москве, когда я только пришла на кухню, сказала мне такое, что я осмыслила спустя только несколько лет. Она сказала: «Оль, ты не бойся. У тебя две руки и две ноги, одна голова. Вот ты видела невероятные десерты из книг,

фото десертов и тортов от именитых поваров. Ты тоже так сможешь. Просто нужно научиться». Конечно, я не поверила ей тогда и ответила: «Марин, ну у меня руки далеко не из плеч растут, какой из меня кондитер?». (Смеется).

Было бы классно сказать, что я обожаю выпечку с детства и всегда ей увлекалась, но нет. Если бы моей маме в мои 16–20 лет показали фотографии моих работ или просто сказали, что я стану кондитером, она покрутила бы пальцем у виска.

В последнее время я сделала для себя два очень важных вывода. Первый: никакого таланта не существует, за каждым успехом стоит адский труд! И второй: лучший способ найти себя – это делать то, что у тебя получается хуже всего, и работать до тех пор, пока не станешь в этом деле экспертом.



+7-778-631-23-08
инстаграм:
@solntseva_cakes



Продажи- это легко!

Что такое продажи, и кому необходимы знания о них? Ответ прост: всем. Всё зависит от мечты и желания каждого из нас. Продажи – это не только о том, чтобы помочь осуществить мечту покупателя. Продажи – это умение позиционировать себя лично и показать с наилучшей стороны. Жизнь – это самый большой и важный проект, который можно и нужно успешно реализовывать. Продуманный внешний вид, умение вести переговоры, выступать публично, быстро менять вектор движения и адаптироваться, никогда не стоять на месте – всему этому можно и нужно учиться каждому. А сфера, в которой вы хотите реализовать себя, это просто условная единица.

Марина Карсакова – коуч, эксперт и тренер по продажам.

Марина, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я региональный директор крупной дистрибьюторской компании по продаже отделочных материалов. Одним словом, продаю мечту и учу других делать это.

– Специалист по продажам – это обязательный экстраверт, у которого подвешен язык?

– Я долго считала работу продавца трудной, пока не поняла правила игры, так сказать. Специалист по продажам – это успешный человек, кото-

рый любит то, что делает, видит цель и использует все возможные средства для достижения этой цели. Чаще это люди-«результат».

– Любой человек может стать хорошим «продажником»? Без каких качеств невозможно реализоваться в этой профессии?

– Я бы сказала, что, овладев навыками продажника, можно реализоваться в любой профессии. «Быстро входить в контакт» – отличный навык для адаптации в новом коллективе. «Выявление потребности» – залог успеха любого диалога. «Презентация товара» – успешное позиционирование себя в обществе. «Работа с возражениями» – наш ежедневный инструмент.

– *Вы ведете собственный блог, где делитесь секретами в области продаж. Кому, по-вашему, полезны и необходимы эти навыки – начинающим или опытным специалистам?*

– Наша жизнь – это проект. И всё то, чего мы хотим достичь, начинается у нас в голове. Часто люди идут, не зная, куда конкретно хотели бы прийти. И чаще думают, что они хороши сами по себе. Потом удивляются, почему их не замечают, не отмечают их достижений и не повышают. Не понимая, что всё зависит от них самих! Любая карьера – это проект. А вот как реализовать этот проект успешно, об этом я и рассказываю на своей страничке. Интересно будет и начинающим, и тем, кто нацелен на результат и успех.

– *Как коучинг помогает в вашей сфере деятельности?*

– Коучинг – понятие новое и пока непонятное людям. А тем временем,



коуч – это специалист, помогающий перенести мысленно человека туда, где он хочет быть, туда, куда он стремится, а также предлагающий разные способы, для того чтобы выстроить дорогу к достижению собственной цели – чтобы она

была понятной, приятной и реальной. Так что это своеобразный тренер, только не в спортивном зале, а в жизни.

– *Как вы думаете, какие качества людей помогают достичь успеха?*

– Успешны те, кто быстро адаптируется к действительности. Карантин особенно ярко показал это. Множество компаний закрылись. Выжили те, кто сумел быстро переориентироваться. Так же и с отдельными людьми. Чтоб быть успешным, нужно быть мобильным, иметь быструю реакцию и уметь приспосабливаться к новым условиям.

– *Работа в сфере продаж – это множество встреч, переговоров, проектов и планов. Как специалисту справиться с таким многообразием?*

– Да, работа в продажах очень динамичная. Встречи, новые люди, переговоры, новые проекты. Конечно, бывают, как у всех, моменты выгорания. Но я ищу сама и помогаю найти другим способы восстановления энергии.

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



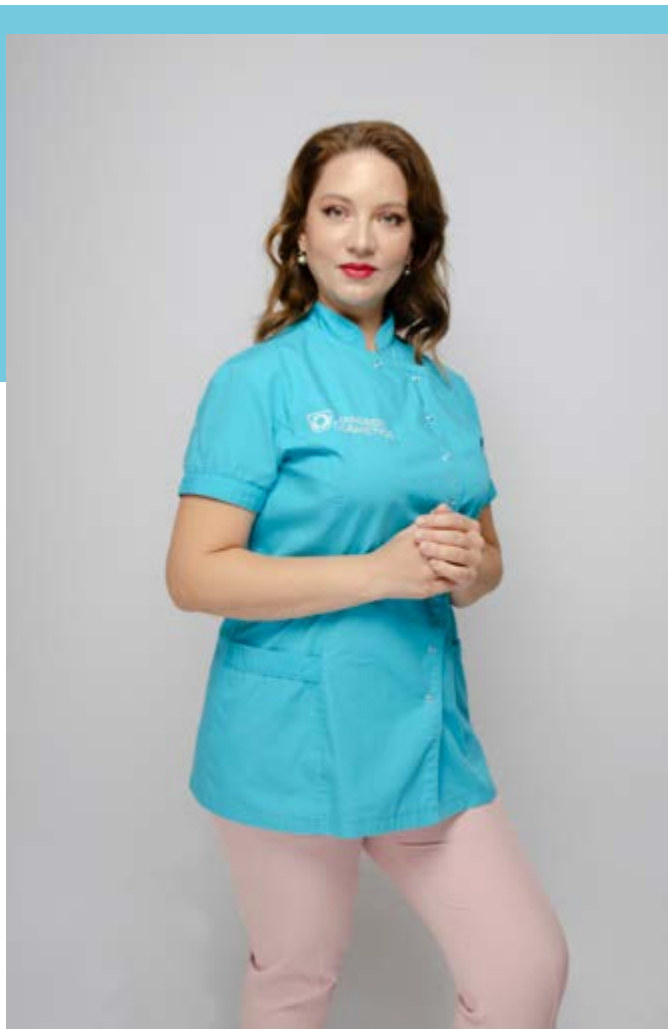
О, эта кинезиология!

О том, что такое кинезиология и как с ее помощью можно провести диагностику организма, нам рассказала Анна Талькова – дипломированный врач общей практики, кинезиолог и психолог.

Анна, кинезиология – для многих новое и непонятное направление. Расскажите немного о кинезиологии. В чем ее суть?

– Это наука, имеющая в своей основе холистический, то есть целостный, подход.

Суть этой науки – вернуть активность тела посредством восстановления работы нервной системы всех уровней. Устранить боль, восстановить подвижность суставов, мышц и функции органов. В кинезиологии есть такое понятие, как триада здоровья: структура, биохимия и эмоции. Структура – это наше тело, все его телесные травмы, шрамы после операции и т.д. Биохимия – это наша еда, питье, всё, что чело-



век носит на себе, включая украшения, лекарства или травы. Эмоции – это наши переживания, выраженные в чувствах. Нарушения в одной из

структур влияют на две другие. Кинезиология рассматривает абсолютно индивидуальный подход в терапии, отталкиваясь только от настроек и ресурса тела.

– **Вы не сразу пришли в кинезиологию. Что было первичным?**

– По своей природе я исследователь, мне нравится наблюдать, изучать информацию, искать и находить ответы на глубинные вопросы. В детстве мечтала быть врачом, и, когда выросла, я им стала. С этого и началось мое знакомство с человеком как с организмом. После окончания медицинского института по ряду причин я выбрала узкую специализацию – дерматокосметологию. Там-то и началась моя интересная практика. Училась слушать руками, развивалась чувствительность своего тела и способность видеть и знать намного глубже обычного. В 2013 году я окончила второй университет и стала дипломи-

рованным психологом, познакомилась с многими практиками и методами, в том числе и с телесно-ориентированной терапией. Время шло, знания и опыт прибавлялись, но желание углубляться в знаниях и стремление двигаться дальше всё же привели меня в остеопатию и кинезиологию. Через эти науки я открыла, и продолжаю это делать, огромные возможности человеческого тела и сознания, мир энергий.

– **Какие заболевания лечит кинезиолог?**

– Кинезиолог в своей практике встречается с разными запросами. Но самое частое обращение связано с болью в теле. Это фактор, который забирает большой ресурс и качественно меняет жизнь, часто не в лучшую сторону. Кинезиология помогает человеку определить факторы, которые привели к возникновению боли, и самым гармоничным образом устранить ее. Наше тело знает всё! И достаточно просто его услышать.

Также кинезиология решает вопросы воспалений разной этиологии в теле. Лечение подбирается индивидуально. Психическое эмоциональное состояние отлично корректируется, практически мгновенно.

– **Как именно происходит сеанс кинезиологии? Как осуществляется диагностика?**

– Любой прием кинезиолога начинается со знакомства с пациентом. Собирается информация о возникшей проблеме. Далее идет осмотр человека в покое и в движении. Визуальная диагностика дает большую информацию о том, как тело живет и движется. Третьим этапом делается нейро-мышечный тест, который и дает непосредственно самый большой объем информации о процессе, происходящем в теле человека. Кинезиолог устанавливает в определенной позиции часть тела пациента, просит удерживать в таком положении, а сам в это время оказывает незначительное воздействие,

интересно, полезно, модно

произнося фразу «Спротивляйтесь!». Я использую в своей практике слово «Удерживайте!». Этот тест показывает, насколько правильно мышцы отвечают на раздражитель. Если функция мышцы нарушена, выясняется, почему это произошло, и определяется, как это устранить.

– Какие методы вы используете в своей работе?

– Это основной нейро-мышечный тест, а также многие другие. Есть еще один метод глубинной коррекции, это моя личная наработка – трансформационная сессия, когда через подсознание происходит глубинная проработка ситуаций и телесных блоков.

– Как они помогают лично вам?

– Все методы, которые я использую в своей реализации, применяются мною самой. Я обычный человек, обычная земная женщина, и тоже попадаю в сложные ситуации,



мне также порой необходима помощь. Если я в ресурсе и могу справиться сама, то использую свои инструменты. Но при необходимости иду к своим коллегам. Я училась, учусь и буду учиться слышать и понимать свое тело. Трансформация

– это мой путь! А статья лучшей версией себя для себя и для мира – это моя потребность и установка жизни!

– В чем отличие кинезиологии от остеопатии и мануальной терапии?

– Отличие кинезиологии от остеопатии и мануальной терапии существенное и заключается в самом подходе к человеку. Мануальная терапия лечит по схемам соответственно физиологии тела человека. Применяются разные виды массажей без обратной связи от тела. Терапия эффективна, но требует профилактических курсовых повторов. Основой остеопатии является навык специалиста слушать и слышать тело пациента без включения сознания. В большинстве своем эффективная и очень интересная методика, но за счет своей мягкой специфики часто вызывает саботаж у пациента. Кинезиология же отталкивается от индивидуальных особенностей самого тела. Специалист «спрашивает» у тела, где проблема, с чем связана, как решить ее самым эффективным способом. Тело само подсказывает и показывает, что с ним происходит. Специалист-кинезиолог умеет читать и понимать этот язык тела. Устанавливает

устойчивая связь между нервной системой и телом человека. Пациент сам это видит и доверяет себе.

– Психологические расстройства вы тоже лечите?

– Да, в практике психолога я с 2013 года. Все мы реагируем, так или иначе, друг на друга, на разные ситуации, потери. Хорошо, если умеем адаптироваться в любой ситуации и к любым условиям, но часто это не получается. Любая непредсказуемость уводит нас в страхи, а страхи есть основа всех расстройств в уме, чувствах и в теле. Происходит дисгармония. Психолог помогает восстановить гармонию в уме, чувствах и в теле. Помогает снова стать эффективным и продуктивным в этом мире.

– Что бы вы могли сказать нашим читателям?

– Хочется пожелать погружаться внутрь себя. Это классно – узнавать свои возможности, раскрывать свои таланты

и способности, а также знакомиться с самыми неприятными частями своей личности. Это норма человеческой жизни. Без понимания себя мы никогда не сможем понять другого. А это очень важный аспект эффективной социальной коммуникации, и не только в социуме, но и в семье. Внутренний мир формирует внешний. Если бы мы узнали обо всех своих уникальных возможностях и силе мысли, то были бы более осторожны и внимательны к тому, о чем думаем. Мысль порождает чувства, а чувства – действия. Чем наполнены, тем и делимся. Открывайте свои сердца, горите желанием жить, несмотря ни на что. Подарите себя этому миру, ведь он остро нуждается в каждом из нас! Всем Счастливого пути в Новый Дивный Мир!

+7-776-725-58-85
инстаграм:
@talkova_anna

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



FRANKY

инстаграм:
@franky_rey_official
+7-701-286-74-24



REY

Best show



Учиться я буду всегда!

Сая Мадат – косметолог

Сая, какие косметологические услуги вы оказываете?

Немного расскажите о каждой из них.

– Я стараюсь охватить все аспекты омоложения и улучшения внешнего вида. Есть целый комплекс, в который входит работа с костями черепа по методу Виталия Валерьевича Кима – московского остеопата, иглотерапевта-рефлексолога. С мышцами лица мне нравится работать по методу Гершкович, этот успешный метод применяется во всем мире и радует тысячи женщин. Качество кожи значительно улучшается после тщательной проработки тканей лица. Я разработала, на мой взгляд, хороший подход к качеству самой кожи, работая по протоколам Gigi laboratory.

– У вас особое отношение к скульптурному лифтингу лица. Почему так?

– Когда я обучилась технике скульптурного

лифтинга, все остальные просто перестала применять, так как необходимость в них ушла. Я не просто обучилась у автора и успешно применяю в работе его технику, а еще и организовываю его семинары в Казахстане. Не так давно вела семинар с ним в Москве. Методика имеет ошеломляющий успех в Европе, Америке. Сами пациенты просят делать проработку именно по этому методу. При его применении каждое движение имеет смысл, потому как глубоко прорабатываются мышцы лица, убираются не только зажимы, но и эмоциональные блоки, которые «застревают» в напряженных мышцах.

– Как вы относитесь к инъекционным процедурам?

– К этим процедурам отношусь нейтрально. Когда есть необходимость в этом и заменить ничем невозможно, то почему бы и нет? Только, опять-таки, заменяю, четко понимая всю суть и все минусы, а не только хорошую сторону.

– Вы прекрасно выглядите! Расскажите, какие процедуры выбираете для себя? Как часто их проводите?

– Все процедуры, которые есть в моем арсенале, я изначально тестирую на себе. Только убедившись, что процесс прошел нормально, ввожу их в работу. Поэтому для себя использую буквально всё. Выбор падает на ту или иную процедуру с учетом состояния кожи на данный момент. Пару раз в неделю стараюсь делать маски, часто применяю поверхностные пилинги. К тому же я стараюсь три раза в неделю ходить на танцы, ведь именно движение – залог здоровых тканей!

– Многие женщины до сих пор не знают точно, когда необходимо начинать ухаживать за кожей лица. Можно ли однозначно ответить: когда человек начинает стареть?

– Существует примерный порог начала старения – 24–25 лет. Я уверена, что умывающее нейтральное

и щадящее средство должно появиться уже в подростковом периоде. Дальше в идеале нужно защищаться от солнца средствами с SPF фактором. Потребность в увлажняющих кремах чаще появляется у людей, чья кожа по типу относится к сухой, им уж точно нельзя игнорировать эту потребность. Те же, у кого кожа комбинированная или жирная, особо не страдая, не торопятся закупать крема.

– Существует ли разница между женскими и мужскими процедурами?

– Процедуры не делятся по половому признаку. Всё вертится вокруг состояния кожи. Так же, как не бывает хороших и плохих кремов и сывороток, всё упирается в «подходит данный продукт или не подходит».

– Ваш подход к омоложению лежит через косметические средства компании GIGI Cosmetic Labs. Расскажите, что это

за компания, и почему вы используете именно эту продукцию для оказания своих услуг.

– Я прошла не один десяток, а может, даже уже сотни различных обучающих курсов и мастер-классов. Изучала разные косметические средства. Применяла в работе, меняла. Остановилась на Gigi laboratory. У этой компании своя лаборатория в Израиле, соответствующие сертификаты качества FDA. Обширная линейка, есть и домашний уход, и разнообразная профессиональная продукция. Мне нравятся пилинги! Они так разработаны, что мягко, но результативно работают с различными проблемами кожи. Отдельно хочу вспомнить и поблагодарить моего гуру, уважаемую мной Ирину Кушнер. Не все технологи и эксперты могут так преподносить информацию. Она щедро делится своим опытом, учит не только предотвращать осложнения, но и выводить из них, если вдруг произошла такая

ситуация. Реакция бывает разная, нужно быть готовым ко всему. Поэтому никогда нельзя оставлять пациентов один на один с проблемой, всегда нужно оставаться на связи. Бывали моменты, когда мне было стыдно, что у меня не заканчиваются вопросы к Ирине. Но она ни разу, ни интонацией, ни жестом, не показала своей неприязни, напротив, научила многому и продолжает учить всему, что знает сама. Как-то раз мне поступило предложение быть тренером одной косметической компании, но в договоре был пункт, где я должна была отказаться от препаратов других фирм – то есть убрать из арсенала все препараты Gigi. Это не только ограничило бы меня, но и лишило тех рабочих протоколов, которые я применяю успешно в своей работе. Я люблю мой Gigi (улыбается).

– С точки зрения специалиста, поделитесь рекомендациями, как среди большого количества космо-

логических процедур выбрать именно ту, которая действительно необходима и принесет красоту и здоровье.

– Если вы попадете к хорошему специалисту, вам не придется ломать голову над выбором процедур. Вам подберут именно ту, которая необходима в данный момент. Но особенно рекомендую дополнительно узнавать о плюсах и минусах любых методов омоложения, тогда вы сможете реально оценить, пользу они принесут или вред.

– Планируете ли вы расширять границы своих услуг?

– Сейчас все повторяют эту избитую фразу: никогда нельзя останавливаться, ведь тогда ты скатываешься назад. Поэтому я учиться буду всегда!

@sayamadat
+7-701-781-88-19





Профессия повара требует хорошо развитого эстетического вкуса и великолепного обоняния. А шеф-повару нужен еще и твердый характер, без которого порядок на кухне не сохранить.

Оксана Химич – со-основатель и шеф-повар проекта **CHEF'Ы**, су-шеф ресторана *Asia Rooms* сети *Korean House*.

Оксана, сколько лет вы работаете в сфере питания? Расскажите о первых шагах в профессии.

– В сфере питания я работаю уже более десяти лет. После школы встал вопрос о выборе будущей профессии. Благодаря совету мамы я поступила в колледж общественного питания КОПиС в Астане. Там у меня появилась возможность попасть на практику в элитные рестораны и отели. Я увидела и прочувствовала работу профессиональных поваров, отчего у меня загорелись глаза и появилось желание стремиться к большему. С этого всё и началось.

– Мир высокой кухни традиционно считается мужским. Сложно было заявить о себе как о шеф-поваре?

– Ну, давайте разобьем стереотипы! (Улыбается). Не отрицаю, это действительно было нелегко. В 2009 году я устроилась на работу в сеть ресторанов корейской кухни



KOREAN HOUSE под руководством женщины шеф-повара Гульноры Лим. Глядя на нее, я поняла, что нет ничего невозможного. Это и дало мне стимул расти до шеф-повара. Благодаря ее поддержке я добилась своей цели, пройдя весь этот путь.

– Расскажите, как к вашей деятельности относятся родные и близкие. Все-таки вам, наверное, все праздники приходится находить на работе, а не в кругу семьи?

– За эти годы все близкие и родные уже привыкли ко всему и относятся с пониманием. Конечно же, хотелось бы в праздники находиться с ними рядом, но это сложно совместить. В тот момент, когда вся страна веселится, мы стоим на передовой у себя на кухне (улыбается). Наша работа заключается в том, чтобы гости оставались довольные и счастливые от вкусной еды, чтобы праздник был не только в душе, но и на столе!

– У каждого шеф-повара есть свой неповто-

римый стиль. Наверняка и у вас свой подход к блюдам. Как бы вы его охарактеризовали?

– Я не придерживаюсь определенного стиля, но всегда нахожусь в поиске чего-то интересного и нового. Слежу за последними современными техниками приготовления блюд. Для меня важна атмосфера на кухне – качественный продукт, необходимый инвентарь и слаженная работа команды.

– Год назад вы основали проект **CHEF'Ы**. Как

и с какой целью появилась идея его создания?

– Да, мы создали проект, который еще больше разнообразил нашу жизнь. Хотелось самореализоваться, не стоять на месте, развиваться и идти вперед. Сама идея посетила шеф-повара Козерук Вадима на момент пандемии, в тяжелое время для общепита. Обсудив это, было решено создать новый проект. Долго думали над названием, хотелось чего-то простого, но в то же время неординарного, и тут мне в голову пришла мысль назваться CHEF'Ы. Являясь резидентами Ассоциации шеф-поваров г. Астана, мы предложили своим коллегам, таким же шеф-поварам и единомышленникам, вступить в команду. Целью проекта было приезжать к гостям и оказывать высокий уровень ресторанного сервиса у них дома, так называемый шеф-сервис. Но со временем проект стал разносторонним, и мы сами не ожидали такой популярности, потому что изначально задумка была не в этом.

– Какое количество шеф-поваров сегодня в вашей команде? Над чем совместно работаете?

– На данный момент в команде шесть действующих шеф-поваров и один SMM-специалист, который отвечает за фото- и видеосъемку, а также Instagram. Вместе с ребятами мы занимаемся не только шеф-сервисом, но и предоставляем широкий спектр таких услуг, как запуск проектов, разработка меню, проведение тематических мастер-классов, тренинги для поваров, ездим по городам, встречаясь со студентами колледжей питания с целью популяризации поварского дела.

– Оксана, вы лично проводите детские мастер-классы, которые пользуются популярностью и производят массу положительных впечатлений на участников. Расскажите, как они проходят. Что предпочитают готовить дети?

– Да, я проводила серию детских мастер-классов. В рамках проекта нам удалось организовать даже несколько выездов для детей из детского дома. Интерес именно в том, чтобы завлечь каждого ребенка в кулинарный процесс. Детям дается свобода действий для полета фантазии. Проходят мастер-классы, конечно же, весело и шумно. Детям нравится готовить абсолютно всё, потому что это делается своими руками. И самое милое во всем этом – видеть, как дети с большим удовольствием угощают родителей и гордятся приготовленным шедевром.

– Существуют ли интересные проекты, задумки, которые вы планируете осуществить в будущем?

– Безусловно, есть! Перед нами поставлена задача на 2022 год – реализовать еще один грандиозный проект, за который мы переживаем душой и сердцем. К сожалению, пока не могу рассказать вам все подробности, по-



тому что есть недоброжелатели, которые попросту могут украсть нашу идею, выдав ее за свою. Сейчас мы продолжаем набирать опыт. Для этой цели шефы недавно ездили в Москву, чтобы промониторить рынок HoReCa и повысить свои профессиональные навыки.

– Своими кулинарными умениями вы способны

удивить любого. Поделитесь собственными предпочтениями в еде. Есть у вас любимые блюда?

– К еде я отношусь скептически. Много чего из продуктов не ем. Как и многие шеф-повара, я не люблю есть приготовленную мной еду. Да, мне нравится ходить в кафе и рестораны за впечатлениями и «вау-подачей», но

всё же порой хочется чего-то простого и домашнего, например, холодца с горчицей, так как это может принести больше удовольствия, чем блюдо высокой кухни.

– В последнее время благодаря телевидению и экранизации различных фильмов и телевизионных передач наблюдается популяризация профессии повара. И в одной из них прозвучала фраза, произнесенная героем шеф-поваром: «Готовить может каждый!». Согласны ли вы с этим утверждением?

– Конечно! Но главное – это желание!

Химич Оксана
@oksi.chef
Вадим Козерук
@petrovich.chef
Никита Буренков
@chef_nik95
Эрик Вайцель
@povar_project
Нурсултан Муса
@chefnursultanmussa
Леонид Чай
@leonid_chai

Проект CHEF'Ы @chefykh



Rado Voice

*Певица **Ксения Радю** о детях и занятиях в музыкальной студии Rado Voice*

Ксения, познакомьте нас с ребятами, которые сегодня вместе с вами в студии. Они все обучаются вокалу?

– Пара из этих ребят – мои сыновья. Было бы глупо, если бы они не ходили в студию, которую основала мама (улыбается). Но обучаются они игре на инструментах. А девочки – мои ученицы, среди них есть новенькие и те, кто ходит на занятия очень давно.

– На чем играют ваши сыновья?

– Мальчики у нас непоседы, особенно старший, и поэтому он играет на барабанах. А младший –

на гитаре. У нас есть преподаватели, с которыми они занимаются.

– Ребята сами выбрали инструмент по душе? Или вы помогли им своим профессиональным советом?

– Да, выбирали сами. Был поставлен вопрос: хочешь играть? На что

последовал ответ: «Да, хочу!». Они самостоятельно выбрали инструменты, что позволило не поднимать в дальнейшем такие темы, как «я не хочу заниматься». Старший обучается уже 4 года, а младший совсем недавно начал изучать гитару.





– *Какие навыки развивает игра на том или ином музыкальном инструменте?*

– Любой музыкальный инструмент развивает слух. Фортепиано – инструмент, который очень хорошо развивает слух и работу мозга. Оба полушария головного мозга развиваются благодаря работе обеих рук. К тому же фортепиано легко освоить по сравнению с другими инструментами. Гитара в этом плане чуть сложнее. Дело в том, что в начале обучения

пальчикам больно, и, мне кажется, это основная проблема. Лично я именно по этой причине не выучилась играть на гитаре до сих пор.

Что касается барабанов, это, конечно же, очень сложный инструмент, который хорошо развивает ритмику.

Открою секрет: слуховики – те, кто играет на инструментах – чаще всего иначе воспринимают слова людей, с которыми говорят. Они слышат голос! Люди, которые играют на инструментах или поют,

в первую очередь слышат интонацию, мелодию голоса. Вот такое у нас восприятие: либо приятно вас слушать, либо не очень (*смеется*).

– *На чем вы играете? В каком возрасте начали обучение?*

– Моя музыкальная жизнь началась именно с музыкальной школы. Я удачно поступила в класс фортепиано. Позднее, когда меня записали на хор, что является неотъемлемой частью обучения в музыкальной школе, я

вкусила славу вокала! Совершенно случайно стала солисткой хора, и после всех оваций, которые получила, меня покорило пение. Не буду лукавить, меня привлекло именно внимание, которое было ко мне после выступле-

в всех бывает такой период. Но мама настояла, чтобы я продолжила занятия, и сказала, что это даже не обсуждается: «Ты закончишь обучаться на фортепиано и только потом пойдешь петь, если захочешь».



ния! Я поняла, что это именно то, чего я хочу, то, что мне нравится (*смеется*). Именно участие в хоре стало точкой отсчета во всей моей музыкальной карьере. Однажды я даже хотела бросить фортепиано. Наверное, у

– *С какого возраста рекомендуется обучать детей игре на музыкальных инструментах?*

– Как-то раз ко мне пришла четырехлетняя девочка, и я не хотела ее брать, потому что

подумала, что это будут выброшенные на ветер деньги. Мы честны перед родителями, и я сама мама, и в первую очередь человек. Но родители ребенка настояли на прослушивании.

И во время прослушивания мне стало ясно, что ребенок всё прекрасно понимает, всё слышит и может уверенно приступить к занятиям. Поэтому дети приходят на вокал с 4 лет, были случаи и с 3,5. Всё очень индивидуально и зависит от подготовки ребенка.

То же самое касается обучения игре на инструментах – нужно смотреть на ребенка, учитывать его желание. Должен быть четкий подход ко всему. Если один педагог справиться не может, нужно искать другого. Каждый ученик ищет своего преподавателя, ведь на занятиях главное, чтобы ученик и учитель могли хорошо понимать друг друга!

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

Камилла Байканова – стилист, визажист, психолог, коуч.

Камилла, вы являетесь специалистом в разных сферах. Расскажите, чем именно вы занимаетесь.

– Всё, чем я занимаюсь, это мои увлечения с детства, которые переросли в профессию и наполняют меня, приносят радость и удовольствие. Все сферы моей деятельности очень тесно взаимосвязаны между собой. Мне нравится вдохновлять людей и взамен получать положительные эмоции и благодарность. Я занимаюсь творчеством, коучингом, хореографией. Такая в какой-то мере энергичная жизнь дает мне больше идей для создания проектов, расширяет мои знания, которыми я могу делиться с учениками и клиентами. Работаю как с детьми, так и с взрослыми. Мне гораздо комфортнее работать в разных направлениях,



где я могу выражать себя через красоту, которую создаю. Интеллектуально, эмоционально и физически вкладываться.

– Как виды вашей столь разносторонней деятельности взаимосвязаны между собой?

– Во всех сферах я постоянно нахожусь в контакте с людьми. Я считаю, что каждый вид моей деятельности не может существовать без психологии, так как меня окружают люди от 3 до 65 лет. Мне нужно учитывать возрастные особенности, индивидуальные

и человеческие отношения. В работе с детьми педагогу нужны знания детской психологии, они помогают в процессе становления таланта ребенка. В детях необходимо развивать умение выражать свои эмоции, добиваться поставленных целей. Благодаря моим лекциям они становятся более уверенными в себе, раскрывают свой духовный мир и учатся слышать себя и свое тело. Также я веду программы для взрослых – это стретчинг и зумба. В основном клиентки имеют цель похудеть, в этой области коучинг открывает для меня людей не только с внешней стороны, но и их душевную составляющую. Я стараюсь помочь им разобраться и искоренить конкретную проблему, тем самым женщины могут получить свои максимальные результаты. Касательно визажа я должна чувствовать предпочтения клиента и быть коммуникабельной, ведь makeup artist – это своего рода психолог. И здесь мои знания помога-

ют мне не только подчеркнуть внешние данные, но и внутренние качества, правильно реагировать на нестандартные просьбы. В сфере дизайнера я нахожусь в процессе создания своего бренда одежды. Для дизайнера и стилиста очень важно понимать клиента, его потребности. Встречаются клиенты с психологическими проблемами, и здесь нельзя обойтись без проработки, когда человек параллельно работает над своим визуальным образом и внутренним ощущением.

– Что привело вас в психологию?

– Благодаря моей маме, ее поддержке во всем я имела возможность заниматься тем, чем хочу. Она прекрасный пример для меня и наставник. Я всегда считала, что дизайнер должен понимать психологию человека. Ведь помимо любви к моде и хорошего вкуса нужно уметь преподносить продукт максимально привлекательно. Я давно хотела получить знания в области психологии, но

из-за своей творческой деятельности откладывала этот момент. Мама поддержала меня в моих начинаниях.

– Стремление к новым знаниям и вершинам у вас было с детства? Где вы обучались?

– Я была разносторонним ребенком, и во многом себя пробовала. С 9 лет занималась хореографией, эстрадным танцем: это было моим хобби. Я очень люблю сцену, выступления, поездки по городам Казахстана. После школы я улетала в Нью-Йорк для участия в программе University preparation. Но перед этим я учила язык на курсах в Куала-Лумпуре в Малайзии. Мне очень нравится англоязычная среда. С детства очень любила рисовать, по сей день пишу картины, делаю fashion-иллюстрации, зарисовки в скетчбуке, мудборды и многое другое. Это меня вдохновляет! Поэтому я поступила в British Higher School of Art and Design в Москве по направлению «Ис-

куство и дизайн», что помогло мне определить дальнейшее развитие, так как в этом учебном заведении есть возможность попробовать себя в разных сферах. Я всегда отдавала предпочтение моде и в школьные годы окончила курсы Art&Design в Алматы, где изучала стилистику и дизайн одежды, fashion иллюстрации. Училась в Высшей школе экономики на факультете «Мода». Fashion-индустрия – моя страсть, я очень люблю создавать проекты, заниматься стайлингом, fashion-съемками. Также я прошла курсы Pro makeup artist у В. Атамаса. На данный момент обучаюсь в московском Институте психоанализа.

– Вы являетесь life-коучем, говоря простым языком, специалистом по индивидуальному росту. Расскажите об особенностях этой деятельности.

– Я считаю, что коуч должен иметь психологическое образование. Это некий вдохновитель

и проводник, который должен уметь слушать, слышать, задавать вопросы. Особенность life-коуча в том, что это он создает безопасное психологическое пространство, где человек может заглянуть внутрь себя. Я не даю советы, а являюсь наставником человека и веду к его истинной цели, помогаю обрести веру в свою мечту.

Мне важно понять, каковы ценности человека, с которым я собираюсь проводить терапию. Снятие запроса и формирование истинной мотивирующей цели – это основа коучинга. Большинство из нас идут и достигают не своих целей, делая то, что от них ждет общество, воплощая мечты отца или матери, не слушая свое сердце. В конечном итоге у человека нет радости, нет удовлетворения, но он идет дальше, и это повторяется.

Чтобы вывести его из этого состояния, нужна помощь проводника, к которому можно обратиться с запросами

из любой сферы. Коуч помогает при помощи внутренних ресурсов человека раскрыть его таланты, сильные стороны, сформировать истинную мотивирующую цель, быть открытым миру и новым возможностям.

– Почему, по-вашему, коучи стали популярны и востребованы в последнее время?

– Я замечаю, что многим людям некому довериться, поэтому из-за своего одиночества и непонимания себя они обращаются к коучам, желая самореализоваться и приспособиться к постоянным переменам. Сегодня эта сфера выросла до невероятных высот. Многие молодые люди, в особенности перед поступлением в колледж, не знают, что является целью их жизни, не могут сгенерировать собственные решения. Коучинг позволяет людям решить свои проблемы, взять ответственность за себя и жить осознанно. В результате клиент принимает себя и понимает.

– Как проходят занятия с девочками?

– Это была одна из моих целей и проект моей души – создать пространство, в котором у девочек есть возможность получать массу полезной информации и бесценного опыта.

Мой авторский курс включает в себя обучение визажу, этикету, моделингу, стилю, моде, живописи. Каждый урок включает в себя теорию и практику. Я стараюсь сделать каждое занятие интересным, провожу мастер-классы. Мы смотрим и обсуждаем фильмы, делаем косплей, изучаем тренды, затрагиваем темы питания и многие другие. С моей помощью мои ученицы раскрывают свои таланты, учатся мыслить креативно, развивают фантазию. Девочки работают в командах, формируют



коммуникативные навыки, развивают свой эмоциональный интеллект. После наших занятий они уходят наполненными женской энергией, получив знания, становятся более осознанными и эффективно проводят свободное время.

– Вы бываете в разных странах. Как вам удается совмещать столь многогранную деятельность, путешествия и получение новых знаний?

– Путешествия для меня – это стиль жизни. В основном все они все сопровождаются учебой. Меня вдохновляют и новая культура, и люди, и стиль жизни в других странах. К примеру, в Берлине мы жили месяц с моими одноклассниками из BHSAD,

работали над проектами, посещали выставки, знакомились с известными дизайнерами, творческими личностями, посещали блошиные рынки. Также я жила в Нью-Йорке, где учила язык, путешествовала, занималась творчеством, посещала мастер-классы и осваивалась в американской культуре. Каждая страна оставила в моей жизни свой отпечаток и новых друзей.

– Кем вы видите себя через 5–10 лет?

– Через 5–10 лет я хочу, чтобы мой бренд был успешен и приносил пользу окружающим. Планирую создать благотворительный фонд.

инстаграм:
@camillabaikani
@baikani.fashion.studio

Трендом последнего десятилетия являются здоровые волосы. Однако любое химическое воздействие негативно сказывается на состоянии волос. Следовательно, нужны те, кто будет их восстанавливать!

Лаура Николайца – технолог-трипментолог, эксперт реконструкции волос, основатель студии кератинового выпрямления волос.



Красивые и здоровые волосы

Лаура, как давно вы в beauty сфере? С

чего начиналась ваша деятельность?

– С 2013 года я обучалась маникюру, стрижкам, колористике, а уже ближе к 2015 году – кератиновому выпрямлению волос. Я обучилась в городе Актобе и усвоила только технику, при этом не знала всей внутренней структуры и правил нанесения составов. Позже я решила более глубоко изучить эту сферу и обучилась сначала в Казани, а после в «Школе реконструкции волос» в Санкт-Петербурге. Недавно подтвердила диплом технолога в краснодарской школе «Кератин-проф». Ежегодно прохожу повышение квалификации. Моя работа мне очень нравится, и, чтобы поддерживать статус технолога и иметь возможность не только

работать, но и обучать других, я должна в первую очередь обучаться сама.

– Когда пришло понимание, что уход за волосами – это то, чем вы действительно хотите заниматься? Не хотелось попробовать себя в другой сфере?

– За всю многолетнюю карьеру я бросала салон раз три (улыбается). Продавала и даже раздавала все инструменты, пробовала себя в других сферах. Но всё время возвращалась к тому, что я умею делать очень хорошо. Однажды, попробовав себя в новой деятельности, я прогорела и потеряла всё: стабильный заработок и накопления, к тому же оказалась в миллионных долгах. Началась стадия депрессии, на протяжении трех месяцев я жалела себя. Но долг никуда не делся, и я понимала, что нужно

что-то предпринимать. Подумала: а что я умею делать хорошо? Только кератин! Возобновила страничку в Instagram и начала принимать клиентов на дому. Моя неделя была расписана вся полностью, мне физически не хватало времени в сутках, чтоб заработать деньги. При этом я работала с 9 утра до 12 ночи. Но именно тогда я поняла, что это именно то, чем я хочу заниматься.

– Какие сложности возникают у начинающих специалистов в сфере ухода и восстановления волос?

– Основная сложность в том, чтобы наработать клиентов. Ведя деятельность мастера в Алматы более пяти лет, я набавляла клиентов очень долго и тщательно. Вначале работала за небольшие суммы, для того чтобы

привлечь внимание, и постепенно поднимала цену. Цена росла вместе с моим профессионализмом. Многолетний опыт, дипломы и повышение квалификации позволили мне поднять средний чек выше 10 000 тенге. Также немаловажную роль играет доверие. Очень важно завоевать и сохранить доверие своих клиентов.

– *Расскажите об услугах, которые предоставляете, и о том, как проводимые вами процедуры воздействуют на волос.*

– Суть **кератинового выпрямления** состоит в заполнении кератином пустот в волосе. Оно подходит жестким и сильно выющимся, поврежденным, окрашенным, ломким и сухим волосам. Держится до 6 месяцев. **Нанопластика** также является одной из востребованных процедур по восстановлению и выпрямлению волос. Она оставляет прикорневой объем и дает больше натурального блеска.

Эффект держится до 8 месяцев.

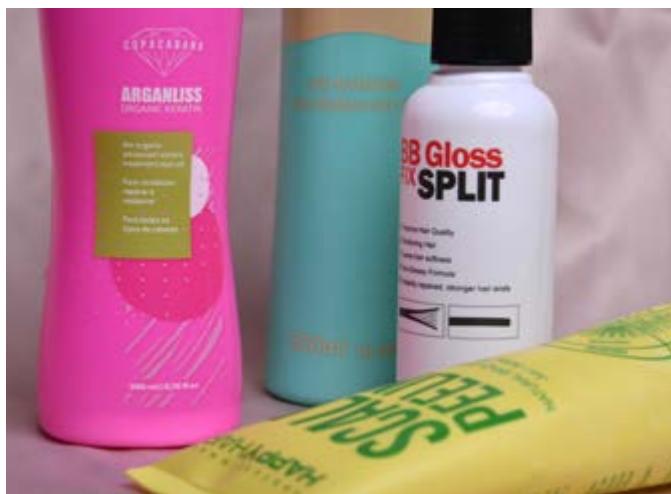
Ботокс волос направлен на оздоровление и восстановление. Подходит для всех типов волос, особенно данная процедура нужна блондинкам после химической завивки или долгой термической обработки. Эффект держится до 4 месяцев.

Бетапластия – усовершенствованный вид ботокса. Процедура выпрямляет несильный завиток, убирает пушистость. Она больше предназначена для питания сухих волос, дает зеркальный блеск. Держится до 4 месяцев.

– *Вы обучаете своей специальности и пе-*

редаете накопленные знания и опыт. Из каких разделов состоит ваш курс обучения?

– Я обучаю уже более трех лет – после того, как получила первый диплом технолога. Индивидуальное обучение длится 4 дня. Групповые занятия я провожу только в том случае, если набираю новую команду или планирую расширение. Каждый ученик получает сертификат по той процедуре, которой он обучается: кератин, ботокс или нанопластика. Также в программу обучения входит набор «Новичок», в котором присутствуют все необходимые для работы инструменты и составы, так как я пони-



маю, что после обучения не так легко закупить необходимые дорогостоящие материалы. В мой курс обучения входит теория с подробным разбором структуры волос и практика с отработкой на моделях. Мы разбираем на молекулярном уровне каждую процедуру, и после обучения выпускники курса становятся квалифицированными специалистами.

– *Вы общаетесь с ними? Многим удается найти свое место в beauty индустрии?*

– Всех своих учеников после обучения я поддер-

живаю советами и рекомендациями, отвечаю на возникшие вопросы. Для этого у нас есть чат, где девочки могут получить необходимую консультацию. Я очень ценю то, что многие из моих учениц стали ведущими мастерами, опытными и востребованными специалистами, которые работают в разных городах не только нашей страны, но и за границей.

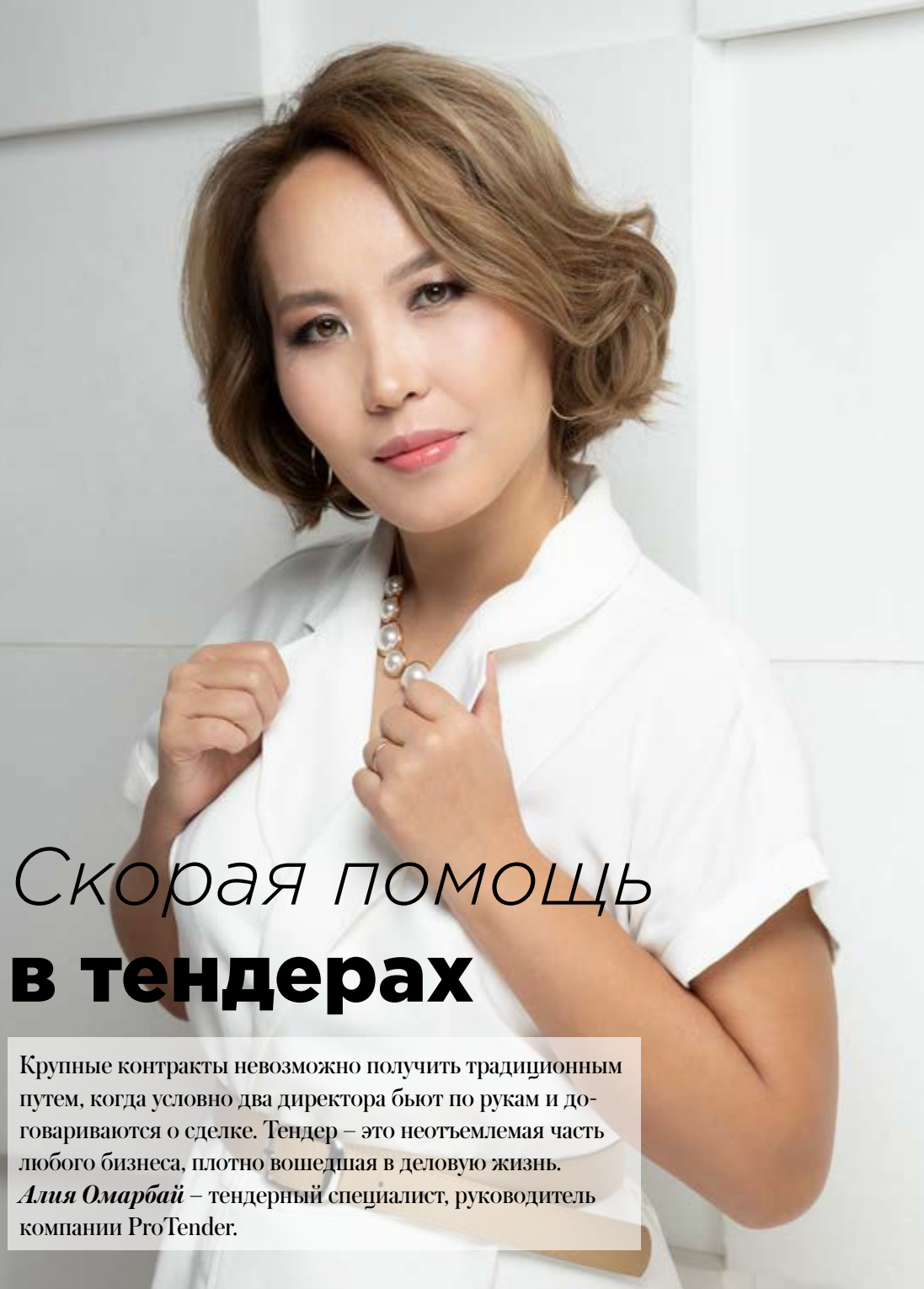
– *А какие есть плюсы в профессии триментолога?*

– В каждой профессии есть плюсы и минусы. Для меня плюсов гораздо

больше, чем минусов. Из плюсов могу отметить свободный график, возможность работать в любой точке мира, ведь поврежденные волосы есть везде, и триментолог всегда будет востребован! (Смеется). Конечно, большой плюс – это прибыль и доверие клиентов! Минус в том, что приходится скучать по своим клиентам целых 6–8 месяцев.

Любой бизнес требует вложений. И так как я являюсь дистрибьютором, то и вложения у меня немаленькие. Но для новичков затраты сведены к минимуму – именно потому, что после обучения каждый ученик получает набор для работы в подарок. Для них это плюс, позволяющий приумножить доход в самом начале деятельности. И если ты хороший мастер, то попросишься с выходными!

Алматы
+7-700-693-56-78
Талдыкорган
+7-757-566-52-62
инстаграм:
@keratin_lara_beauty

A portrait of Aliya Omarbay, a woman with short, wavy brown hair, wearing a white short-sleeved shirt and a pearl necklace. She is looking directly at the camera with a slight smile.

Скорая помощь в тендерах

Крупные контракты невозможно получить традиционным путем, когда условно два директора бьют по рукам и договариваются о сделке. Тендер – это неотъемлемая часть любого бизнеса, плотно вошедшая в деловую жизнь.

Алия Омарбай – тендерный специалист, руководитель компании ProTender.

Алия, насколько популярны тендеры сегодня?

– В настоящее время тендерными процедурами закупок уже никого не удивишь, и любая компания, которая стремится к оптимизации расходов и эффективному управлению бизнесом, проводит закупки с применением конкурсного отбора поставщиков. И это не говоря уже о государственных компаниях и холдингах, где такая практика применяется давно. Доступные сейчас тендерные площадки позволяют сделать закупочный процесс максимально прозрачным и понятным. Другими словами, когда заказчику требуется что-то приобрести, он размещает на специальных сайтах объявление о покупке и собирает тендерные предложения, тем самым создается конкурентная среда. Заказчик выбирает наиболее предпочтительное предложение из возможных и заключает договор с победителем.

Тем не менее, есть такие, кто не хочет связываться с тендерами, считая, что всё куплено и распределено задолго до нас, или думая, что тендер – это слишком сложно и запутано.

– По-вашему, нежелание связываться с тендерами обосновано?

– Основная причина – это недоверие к системе: там везде сговор, схемы и махинации. С одной стороны, такие предпосылки, несомненно, есть, но их не так уж и много, и чаще всего там суммы начинаются от 8 нулей. В тендеры нужно идти! И не бояться! Тем более в период кризиса идти туда, где деньги реально есть. И хочется сказать из своего опыта, что всё намного прозрачнее, чем это было, скажем, 10 лет назад. И мои клиенты сами убеждаются в этом на своем примере, когда начинают выигрывать тендер за тендером. Если вы производитель или дилер, вы обязательно найдете своего заказчика.

– Как давно вы занимаетесь тендерами?

– Тендер стал моей профессией в 2013 году, когда электронные закупки только начинали свое развитие. В то время процент бумажных тендеров всё ещё был достаточно большой. Оттуда и пошли разные байки про откаты и «агашек», которые «подсказывали», какую нужно ставить цену, чтобы выиграть. К счастью для всех, сегодня мы практически ушли от этих схем и бумажной работы. Мне нравится, как сейчас быстро меняются подходы и мышление в бизнесе. Радует, что законодательство постоянно совершенствуется и внедряются различные новые инструменты. Самая большая сфера госзакупок – строительство. В этой сфере за 10 лет государству удалось добиться значительного продвижения вперед относительно прозрачности.

– Как вы считаете, любой продукт может выиграть тендер?

– Смотрите, здесь надо исходить из понимания,

кто является заказчиком. Если брать сферу госзакупок, то тут заказчики для нас – больницы, школы, управления, министерства и прочие. Они потребляют по большей части хозяйственно-бытовую продукцию и соответствующее своей деятельности оборудование. Если вы поставляете оргтехнику или у вас своя линия по производству антисептиков, то, избегая участия в тендере, вы просто теряете потенциальных заказчиков. А если вы производитель, к примеру, ювелирных изделий, то вряд ли больница ваш клиент. Если вы дилер турбинных насосов для нефтедобывающих скважин, то потенциальный ваш клиент недропользователь, а не госучреждение. Поэтому при первом разговоре с клиентом я могу сразу сказать, с какими площадками ему нужно работать и где именно «сидит» его клиент.

– **Какие основные ошибки совершает начинающий участник тендеров?**



– Первая ошибка – пытаться самому объять необъятное и научиться. Это может быть оправдано, когда ты студент, и воспринимаешь время набивания шишек как учебу, когда нет особых средств для вложения в тендеры. Но когда у тебя

стабильный бизнес или ты тендерный специалист крупного предприятия, то любая ошибка может поставить под угрозу деятельность фирмы, например, в связи с внесением компании в список недобросовестных поставщиков. И это не говоря

уже о финансовых убытках, которые предприятие может понести благодаря ошибкам неподготовленного специалиста. Это как взять на работу бухгалтера, который не проходил обучение. Вторая ошибка – нанимать непроверенных специалистов. А как можно проверить квалификацию, если в вашей фирме никто государственными закупками раньше не занимался? Лучший вариант – обратиться за услугами в специализированную компанию по тендерам.

– **А можно предпринимателю пройти обучение и уже быть подготовленным для участия в тендере?**

– Не можно, а необходимо пройти обучение, если вы здравомыслящий человек. После обучения вы не только будете подготовленным и узнаете о подводных камнях в закупках, но и получите консультанта, к которому сможете в дальнейшем обратиться на любом этапе тендера. Ведь тендер – это как жизнь, и на 100%

быть готовым ко всем ситуациям невозможно. Всегда важно иметь рядом наставника.

– **Расскажите о том, чему можно научиться у вас, на кого ориентирован ваш учебный курс.**

– Наш учебный курс прежде всего нужен новичкам, которые только делают или собираются делать первые шаги в тендерах. Это могут быть стабильные компании, имеющие опыт работы в частном бизнесе, но никогда не пробовавшие выходить на государственных заказчиков. Это могут быть начинающие предприниматели, которые, наоборот, хотят начать свой бизнес именно с тендеров. Также это могут быть представители разных профессий, желающие сменить род деятельности и стать востребованными на сегодняшний день тендерными специалистами. Мы выдаем сертификат о прохождении обучения, и он является преимуществом при устройстве на работу. Нашу компанию знают

давно, тысячи компаний, доверяя сертификату нашего учебного центра, за восемь лет обучили своих сотрудников у нас. И, в отличие от других учебных центров, где на курсе лектор проводит семинар о законах, наш курс составлен практикующими специалистами, очень доступно объясняются принципы закупок, в курсе максимум кейсов и практики. К нам приходили обучаться и такие люди, которые панически боялись, что ничего не поймут, и которых мне удалось убедить прийти на обучение. Потом они с восторгом уходили после курса со словами «теперь мне всё стало понятно, как туман из головы ушел». Если вам тема тендеров интересна, задавайте вопросы и приходите на обучение, ведь тендеры разыгрываются каждый день, и каждый день вы упускаете свою прибыль, откладывая обучение на потом.

инстаграм:
@protender.kz
+7-707-757-14-22

Я рисую, а мир вокруг меняется

Виктория, расскажите о себе. Нам известно, что вы психолог. Когда и как пришли в эту сферу деятельности?

– Первые два тома справочников практического психолога в учебниках я купила, когда мне было около 20 лет, но пойти в профессию я смогла гораздо позже. После 16 лет брака я решила, что несчастна и хочу развестись, наивно полагая, что дело в браке. Подала заявление, но через месяц поставить точку не смогла и тогда сказала себе, что стану счастливой вне зависимости от того, буду я замужем или нет! И я встретила психолога, которая помогла мне перевернуть весь мир внутри меня, навести в нем порядок и обрести счастье. Она взяла меня на работу к себе через год, и я смогла увидеть свое желание помогать людям. Люди хотели попасть ко мне на консультацию даже при



Виктория Бессонова – психолог, нумеролог, специалист нейрографики

отсутствии у меня специального образования. Говорили о том, что мне нужно учиться дальше. И я поступила в гуманитарную академию, чтобы получить специальность

практического психолога. Семью мы сохранили, в этом году отметили с мужем серебряную свадьбу.

– Как вы считаете, почему сегодня у многих

людей отсутствует доверие к психологам и психологии в целом?

– На мой взгляд, есть три ключевые причины. Первая заключается в том, что люди боятся открываться другим просто потому, что боятся осуждения, неприятия, отторжения, наказания. А идти к психологу – это открывать то, что даже себе сложно открыть, признавать то, что самому себе признавать не хочется. Вторая причина заключается в мнении общества о том, что психология – это способ выкачивать деньги. Большинство уверены, что психологи должны быть бесплатными. У нас так устроена психика, что, оплачивая услугу, мы хотим получить результат, поэтому готовы действовать. Бесплатно можно и не трудиться. А поход к психологу, любая трансформация – это всегда труд. Поэтому так важно, чтобы человек шел к психологу не просто так, а осознанно – понимая, что он платит свои деньги и хочет получить резуль-

таты. И третья причина, самая главная на мой взгляд. Это то, что человек связывает психолога с психиатром, считая поход к психологу приравниваем себя к больному или психически больному. Многие так и говорят: «Я не псих, мне к психологу не надо». Но здесь я не устаю повторять: психология как наука к психиатрии отношения не имеет. Психолог работает со здоровыми людьми. У психолога не пациенты, а клиенты. Это важно!

– Какие методы работы вы используете в работе с людьми?

– В первую очередь, диагностики и тестирование. За годы работы я создала собственные уникальные форматы диагностик и тестов, в том числе рисуночные. Ни один курс без них не обходится. Это помогает и мне увидеть, с чем пришел человек, и самому человеку лучше и больше понять себя. Использую в работе метафорические ассоциативные карты, сказкотерапию, арт-терапию, кинезио-

логию, нейрографику. Если очень интересно, то можно пройти мою авторскую бесплатную диагностику по 7 базовым наборам качеств, благодаря которой вы сможете очень многое про себя узнать: и физическое состояние, насколько хорошее здоровье, насколько удовлетворяются физиологические потребности, какие у вас отношения с материальными благами, можете ли вы их принимать, удерживать, отдавать. Я подскажу, что в вас не раскрыто, подавлено, что и как можно улучшить в вашей жизни.

– Давайте подробнее остановимся на нейрографии. Объясните доступным языком, что это такое?

– Это относительно новый метод в психологии, позволяющий не только трансформировать то, что уже есть, но и моделировать то, что хочется. Работает он на уровне нейронных связей. Рисуя графическим языком, мы их формируем, используя особенности метода



нейрографики. Буквально это выглядит так: есть долги и кредиты. Можно прийти с этим ко мне как к специалисту нейрографики и психологу. Мы сделаем несколько рисунков – это называется кейс, эффективнее создать три работы, но в моем опыте и один рисунок приводил к результату. И человек начинает с легкостью выстраивать новые действия комфортным для себя образом, закрывая кредиты и долги. Находит работу, увеличивает доходы.

Или человек хочет найти новую работу, но никак не может ее получить. Или клиентов. Я только однажды прорисовала свой кейс из 10 работ на тему клиентов, с тех пор у меня всегда достаточно клиентов. Даже, несмотря на то, что я понимаю механизм, это выглядит волшебством. Рисуя я, а меняется весь мир вокруг меня.

– Получается, своего рода арт-терапия: человек рисует картину собственного мира?

Какую информацию можно считать с такого рисунка?

– Это совсем не арт-терапия. Как арт-терапевт я отлично понимаю разницу. Человек прорисовать может с помощью нейрографики что угодно. И свою картину мира, и мечты, и действия к мечтам. Можно снять ограничения, вернуть радость в жизни, обеспечить себя энергией, раскрыть внутренние ресурсы, выйти на самые неожиданные уровни дохода. С самого рисунка мало что можно

считать, если не быть его автором. Я же, как специалист, могу иметь некоторые предположения во время рисования, которые затем обсудить только с самим клиентом, выдвигая их как мои гипотезы. Например, степень принятия себя и понимания, степень готовности взаимодействовать с социумом, отношения с Высшими силами и умение фиксировать навыки, признавать, видеть результат своей работы и многое другое.

– Какие жизненные ситуации и проблемы можно решить с помощью нейрографики? И какие результаты получает человек после прохождения курса?

– С помощью нейрографики можно решить самые различные проблемы и получить не только ожидаемые, но и неожиданные результаты. Подписать выгодные контракты (есть у меня и у моих клиентов и такой опыт). Повысить уровень дохода. Даже в малом и



крупном бизнесе бывают «потолки» дохода, и человек с помощью нейрографики выходит за их пределы иногда даже больше, чем планировал. Закрывать кредиты. Купить машину, дом. Улучшить отношения в семье. Раскрыть в себе потенциал ответственности, уверенности, счастья. Все мои курсы связаны с темой денег, достатка, изобилия, они помогают каждому выходить на новые уровни дохода, в состояние достатка и изобилия.

– Как проходят консультации?

– Я работаю в онлайн формате. Это очень удобно, можно из любого города попасть ко мне на прием, пройти мой курс. Не нужно тратить время на то, чтобы добраться до меня. Я очень люблю людей, свою профессию. И я хочу, чтобы жизнь моих клиентов менялась в реальности в самую лучшую сторону.

инстаграм:
@tori_bessonova

A portrait of Akmaral Baibagambetova, a woman with long brown hair, wearing a white button-down shirt over a white top and blue jeans. She is standing against a light-colored wall with a geometric pattern.

Я сделала себя сама!

Любая предпринимательская деятельность не обходится без рекламы. Грамотный подход и продуманная идея в предоставлении рекламных услуг гарантируют высокую заинтересованность клиентов.

Акмарал Баймагамбетова – основатель рекламного агентства Akma Brand Agency.

Акмарал, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я родом из маленького села Бескарагай в Восточно-Казахстанской области, расположенного близ г. Семей. Там прошли мое детство и школьные годы, а после окончания школы я уехала получать высшее образование по специальности «Технолог перерабатывающих производств» в г. Усть-Каменогорск. Прожив четыре года в Усть-Каменогорске, в один прекрасный момент, бросив все, с одним чемоданом в руках, я переехала в г. Нур-Султан. Это произошло два года назад. Я очень быстро приняла это решение, так как поняла, что в Усть-Каменогорске меня уже ничего не держит. На данный момент я не работаю по своей специальности, мне ближе по духу и больше нравится то, чем я занимаюсь сейчас, – реклама! В столице я основала собственное рекламное агентство Akma Brand Agency.

– Прежде чем открыть собственное рекламное агентство, вы имели опыт работы в данной сфере деятельности?

– Прежде чем открыть рекламное агентство, я работала art-директором в ресторанном комплексе BarBoss, это помогло мне включать креативность и продвигать бизнес, после работала SMM специалистом в рекламном агентстве Win-Win marketing. Когда рекламное агентство закрылось я брала заказы, вела странички в Instagram, вела рекламу как фрилансер. Мне было страшно открывать что-то свое, так как это большая ответственность. После переезда в столицу я понимала, что мне нужно расти и не стоять на месте. Мне не на кого было надеяться и неоткуда было ждать поддержки, поэтому я решила, что буду делать себя сама! Решилась и открыла рекламное агентство Akma Brand Agency. Сейчас опыт моей работы составляет уже пять лет. За это время я поборолла свои страхи, научилась делегировать,

вести переговоры, продавать на большие чеки и представлять себя как эксперта.

– Какие услуги сегодня предоставляют в вашей компании? И какие способы привлечения клиентов сейчас самые эффективные?

– На данном этапе мое агентство предоставляет такие услуги, как настройка таргетированной рекламы, ведение страниц в социальных сетях, копирайтинг – написание текстов, фото- и видеосъемку и многие другие услуги. Мы помогаем с налаживанием отдела продаж, в продвижении товаров и услуг в самых популярных социальных сетях. Наиболее эффективная на сегодняшний день площадка – Instagram. Самая недорогая и эффективная реклама именно здесь. Также в некоторых нишах достаточно эффективна реклама в Google и Яндекс. Конечно, многое зависит от вида бизнеса, которому необходима реклама.

– *Например, у меня нет бизнеса, но есть идея. Могу ли я обратиться к вам, или вы работаете только с готовыми проектами?*

– Мы работаем с готовыми проектами. С малым и средним бизнесом. Не берем в работу ноу-хау, которые не имеют спроса, потому что в данном случае реклама может не сработать и не принести результат. Но если к нам обращаются люди, которые хотят узнать, а будет ли реакция социальных сетей на их виды бизнеса, то мы готовы протестировать эту нишу. На самом деле это очень многое может сказать, и вы сможете понять, стоит ли заниматься этим видом бизнеса или же лучше выждать какое-то время, пока не появится спрос.

– *Какой должна быть реклама, чтобы не затеряться в потоке рекламных предложений?*

– Реклама должна быть креативной: яркой и короткой. В рекламе есть только 3 секунды для того,

чтобы привлечь внимание людей, потому что сейчас идет большой информационный шум. Огромное количество компаний ежедневно хотят продать человеку свой товар, свои услуги. И у людей уже есть так называемая «баннерная слепота». Поэтому рекламные креативы, баннеры, макеты должны быть где-то с юмором, где-то в ярких цветах, где-то с уникальными торговыми предложениями. С такими предложениями, чтобы у вас не было шанса отказаться и появилось желание оставить заявку, заказать, позвонить, написать, спросить! *(Улыбается)*. И наша задача – вызвать именно такой интерес у будущих клиентов и покупателей. Поэтому мы делаем рекламные креативы с качественным копирайтингом, когда в рекламном макете очевидны выгода и уникальность предложения.

– *Расскажите, как предпринимателю научиться всем секретам рекламного рынка и с успехом использовать их в бизнесе.*

– Следить за методами продвижения в Европе, в больших мегаполисах, следить за блогерами. Есть блогеры-эксперты в своих сферах, которые рассказывают об интересных новинках маркетинга. И Также на своей странице в Instagram [@akmarymbek](#) я делюсь советами для предпринимателей. Если предприниматель желает красиво упаковать свой бизнес, продвигать его, то он может просто быть постоянно в курсе событий, тем самым развиваться. Всё это требует времени. И если у предпринимателя нет возможности этим заниматься, он может обращаться к фрилансерам или нанять в штат грамотного сотрудника, который разбирается в маркетинге. Но лучше и быстрее всего обратиться в рекламное агентство, специалисты которого смогут оказать качественную помощь в развитии бизнеса.

+7-705-187-94-57
Инстаграм:
[@akmarymbek](#)



Старайтесь наслаждаться каждым мгновением. Не живите прошлым или будущим. Живите здесь и сейчас!
Жанна Камбарбек – психолог, ароматерапевт, сертифицированный мастер Сюцай.

Жанна, расскажите о себе.

Чем вы занимаетесь?

– Многим: а именно психологией, ароматерапией, цифрологией, провожу трансформационную игру CashFlow, а также занимаюсь бизнесом. А вообще, у меня свой бизнес уже более 15 лет. И в какой-то момент мне наскучило заниматься одним и тем же, душа требовала реализации. Окружающий мир перестал интересовать. Я стала искать свое призвание и углубилась в разные инструменты развития. Начала с психологии. Это было путешествие внутрь себя с пониманием своих истинных желаний. Этого мне пока-



Ароматы, что тебя раскрывают

залось мало, и я ударились в родологию, гипнотерапию, расстановки. Мне было интересно себя трансформировать. Хотела видеть новую версию себя. Однажды моя подруга рассказала

мне о новой науке Сюцай – философии жизни сквозь призму цифр, которая позволяет по дате рождения рассказать многое о человеке: сложив все цифры, можно определить его миссию в

этом мире. Сюцай – это наука дисциплины Ума и реализации Души.

– Для того чтобы стать ароматерапевтом, необходимо специальное образование, или достаточно просто хорошо разбираться в ароматах и эфирных маслах?

– Специального образования для этого не нужно, но, как минимум, месяц этому нужно обучаться. Существуют специальная система обучения, кураторы, которые дают необходимые знания, общий чат, где проходят видеуроки, обмен опытом с другими ароматистами

ми не только Казахстана, но и таких стран, как Германия, США, Япония и многие другие.

– С помощью ароматов можно снять стресс, успокоиться или, наоборот, поднять тонус и настроение. На что еще можно повлиять с помощью ароматов?

– Ароматерапия помогает людям снять различные блоки при помощи запахов. Человек предвительно проходит аромадиагностику, и посредством этой диагностики мы определяем, в какой сфере у человека есть блоки. К примеру, если человек хочет

повысить свой доход, я предлагаю аромат открытия «денежного потока» и исполнения желаний. Не складывается личная жизнь – девушка хочет выйти замуж, а отношений нет; для этого у нас есть специальный «аромат невесты». Для мужчин есть аромат «экстремала», который помогает преодолеть страхи, например, страх высоты, и многие другие фобии.

– При помощи обычных ароматов можно действительно изменить жизнь?

– Это необычные, я бы даже сказала, волшебные ароматы. Любой человек может улучшить свою жизнь посредством ароматов. Я сама была в шоке и думала, что такого не может быть! Но основатель бренда во Франции потратил 10 лет на изучение ароматов и их функциональность, которая направлена на то, чтобы помогать людям избавляться от блоков. Я бы даже сказала, что ароматы лечат душу. Моя



цель – приносить пользу людям с помощью ароматов. Я считаю себя проводником между Высшими силами и людьми.

– Кроме ароматерапии вы специализируетесь на применении цифровой науки Сюцай. Как, по-вашему, числа влияют на жизнь и судьбу человека?

– У каждого человека есть число сознания, и к этому числу сознания подходят определенные числа. Если человек покупает квартиру под определенным номером подходящего ему числа, то его там ожидают счастье, любовь и достаток. А если он приобретет квартиру с не подходящим ему номером, то там его будут ждать разочарования, болезни и несчастья. Есть неудачные годы, когда нельзя открывать бизнес, потому что всё закончится банкротством. Есть неудачные даты взятия кредитов. Взятый в неудачную дату кредит очень тяжело вернуть, а в удачную, наоборот, как правило, он возвращает-

ся раньше срока. Таким образом, при помощи Сюцай можно корректировать многие аспекты нашей жизни.

– Существуют ли в Сюцай общие для всех счастливые и роковые числа? Ведь принято считать несчастливым число 13, а 7 – счастливым.

– Сюцай говорит о том, что нужно жить здесь и сейчас! У каждого человека свой день удачи, день любви, день счастливого заключения брака и так далее.

– На консультациях действительно можно предопределить любое событие в жизни человека только благодаря его цифровому коду?

– Мы не предсказатели. Но мы можем подобрать удачные даты для заключения брака, выгодных сделок и других каких-то важных событий в жизни. К примеру, определив удачную дату для заключения брака, можно создать счастливую и крепкую семью. Если мо-

лоджены хотят иметь в браке большой финансовый достаток без любви, и такие даты есть! Есть даты-разрушения, при которых брак никогда не будет крепким.

– С какими вопросами к вам обращаются чаще всего?

– С проблемами семьи и взаимоотношений с детьми. У многих, когда подрастают дети, возникают сложности во взаимоотношениях. А у всех же своя цифра, и я могу подсказать, как подходить к семерке, как разговаривать с четверкой, как взаимодействовать с тройкой. Не ругая ребенка, зная его цифру, его энергию и то, как она на него влияет, найти к ребенку ключ. Как наладить это взаимодействие и избежать проблем в семье.

– Поделитесь, как наука Сюцай повлияла лично на вашу жизнь. Вам удалось обрести внутреннюю свободу?

– Я сделала небольшой анализ, и вышло, что

клиенты, с которыми я заключала договора в нужные даты, до сих пор со мной. На протяжении 15 лет. А те, с кем договора были заключены в неправильные даты, ушли. Основатель науки Сюцай Жанат Мухаметкалиевич Кожамжаров – наш учитель : гранд-доктор, профессор, академик «Оксфорда», академик Французской академии наук, посол мира ООН. У него много и других регалий. Необычный человек.

Когда я приехала после обучения нашего учителя, то сразу стала тестировать своих близких по Числу Сознания, то есть по дате рождения, применяя полученные знания в реале. Каково же было мое удивление, когда произошло почти 100 % совпадение при анализе характера, действий, привычек определенного человека. Сегодня с помощью Сюцай я делаю расчеты на все важные события. Своим клиентам стараюсь сделать максимально полный расчет с указа-



нием удачных дат для тех или иных событий, всегда помня важные советы нашего учителя: «Не ожидай, не жди и не надейся», «Люби всех; кого не получится, не замечай».

– Казахстанцы готовы работать над собой, учиться, меняться?

– К моей радости, люди хотят менять свою реальность, готовы работать над собой и развиваться. В душе я очень порадовалась за наш народ, который хочет жить в благополучии, любви и понимании.

инстаграм:
@zhanna_kambarbek
+7-777-401-44-91

Сверкая пятками

Говорят, что в ногах правды нет. Это так, но именно в ногах кроется секрет здоровья и долголетия! О том, кто и как лечит заболевания стоп, нам рассказала обладатель премии «Подолог года 2021», основатель студии «Босая» – подолог **Наталья Фурторная**.

Наталья, расскажите о том, какими проблемами занимается подолог.

– Подология – это наука об уходе за стопой, как за проблемной, так и здоровой, в профилактических целях. Подолог – это специалист, который занимается лечением заболеваний стопы. В его компетенцию входит широкий спектр патологий стопы, которые возникли вследствие эндокринных, дерматологических, хирургических, сосудистых, травматических наруше-

ний или сопутствующих им заболеваний.

– **Поделитесь, каким был ваш путь в подологию. И почему, несмотря на то, что вы уже признанный профессионал в своем профиле, вы продолжаете проходить дополнительное обучение, мастер-классы и получать новые знания?**

– Я всегда стремилась помогать людям, и у меня это хорошо получается (улыбается). Я с нуля начинала получать знания в данной области, мне это легко давалось и

очень нравилось. Я много учусь и развиваюсь в своей профессии, являясь участником симпозиумов и конгрессов, а также повышаю свою квалификацию в ведущих школах России и Казахстана. Каждый раз нахожу что-то новое для себя. Подология не стоит на месте – здесь постоянно внедряются новые методики и технологии.

– **Расскажите, каким образом возникла идея создать собственную студию. Как удалось собрать команду специалистов?**



– Идея создания своей студии зародилась задолго до обучения. А, обучившись, я довольно быстро получила хорошую репутацию среди горожан и коллег. Позднее появилась моя помощница, которая впитывала всю нужную информацию, как губка. Сейчас в моей команде пять человек. Это мои единомышленники, они так же трепетно и с любовью относятся к своей работе, как и я.

– *С какими проблемами к вам обращаются чаще всего, и сколько времени в среднем уходит на лечение?*

– Наиболее часто обращаются с такими проблемами, как вросший ноготь и ониходистрофия. Лечение ведется сугубо индивидуально: кому-то достаточно один раз провести процедуру, а некоторые проходят лечение 9–12 месяцев.

– *К вам обращаются и с грибковыми заболеваниями, которые, как известно, очень легко*



передаются. Каким образом вы гарантируете безопасность процедур?

– В нашей работе главное – стерильность и чистота. Все инструменты проходят дезинфекцию, стерилизацию и хранение по всем санитарным нормам.

– *Многие люди, имеющие проблемы ног и ногтей, стесняются или боятся обращаться к специалисту. Что бы вы порекомендовали такому человеку?*

– При грамотном подходе многие проблемы ног решаются быстро, можно сидеть дома годами и

безрезультатно пытаться вылечить народными средствами, а можно посетить специалиста и гарантированно избавиться от причины собственного дискомфорта.

– *Как предотвратить возникновение заболеваний и сохранить здоровье ног и ногтей?*

– Первое – начать любить свои ноги! Второе – контролировать вес. Если у вас лишние килограммы, это лишняя нагрузка на всю опорно-двигательную систему. Третье – обратить внимание на обувь. Высокий каблук, узкий мыс приводят к деформации стопы, отслойке ногтей, возникновению гематом и многих других проблем. Важно ежедневно использовать спреи для обуви на основе клотримазола. Просушивать и вставлять на ночь ультрафиолетовые вкладыши. Обработка и мытье обуви – это ежедневное обязательное условие. Четвертое – вести уход,

который заключается не только в педикюре. Прекрасное воздействие оказывают солевые ванночки с комфортной

сухость либо повышенное потоотделение, трещины и мозоли.

При соблюдении данных советов необходимо помнить главное правило – не навреди!

"Высокий каблук, узкий мыс приводят к деформации стопы, отслойке ногтей, возникновению гематом и многих других проблем"

температурой до 36 °С, применяемые каждый вечер перед сном. Рекомендую также с осторожностью подбирать крема и масла, учитывая особенности кожи: ее

инстаграм:
@natali_podolog
+7-705-523-68-20



Sherlock Quiz



Надоели скучные посиделки с друзьями!? Шерлок Квиз приглашает в гости!

Шерлок – игра, объединяющая людей разного возраста и разных профессий. Вы можете прийти сюда в компании коллег, друзей или всей семьей. Особенностью является уникальная возможность провести время с пользой в приятной атмосфере партнерских пабов, где можно заказать любимые напитки и закуски.

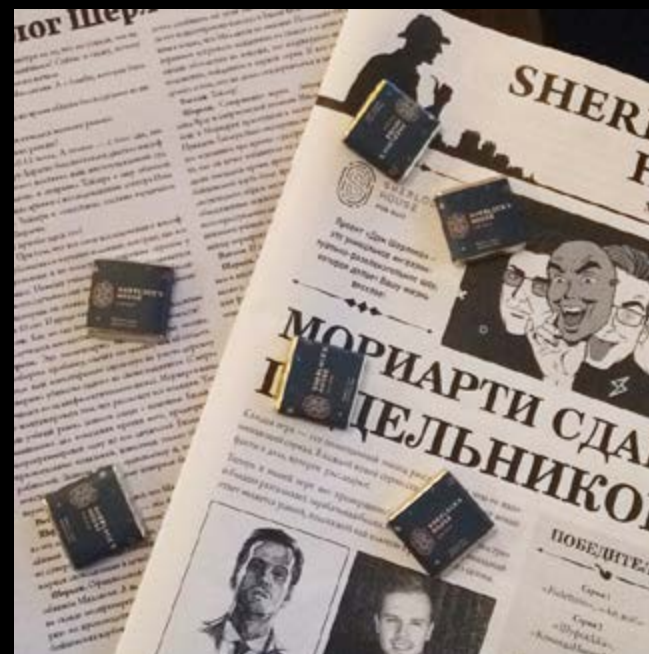
Что такое Шерлок квиз-игра?

С каждым днем квиз набирает популярность в Казахстане. Армия поклонников развлекательной игры растет в геометрической прогрессии.

Само по себе слово quiz в переводе с английского означает «викторина». Игра представляет собой интеллектуально-развлекательную битву, не требующую особой предварительной под-

готовки, и проводится, как правило, в пабах за рюмкой чая или любого прохладительного напитка.

Интеллектуальная игра «Квиз Дом Шерлока» пришла к нам из Белоруссии. В нашей стране подобный формат игры известен всем по телепередаче «Что? Где? Когда?». Теперь же у каждого есть возможность проявить свои интеллектуальные способности, окунувшись в соревновательную атмосферу.



Как играть?

В ходе игры участники должны ответить на поставленные вопросы в условиях ограниченного времени. Здесь от вас потребуются логи-

ка, сообразительность, эрудиция и умение работать в команде.

Sherlock Quiz представляет собой викторину, состоящую из нескольких раундов. Каждый



раунд носит индивидуальный характер и состоит из вопросов, на которые нужно дать ответ в течение установленного времени. Ведущий зачитывает вопрос, вопрос отображается на экране, а участникам необходимо записать ответ на специальном бланке. Часто вопросы сопровождаются фотографиями, аудио- и видеорядом. Иногда предлагаются варианты ответов, из которых необходимо выбрать верный. В зависимости от данных ответов командам присуждают очки. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Чтобы начать играть, необходимо собрать свою команду, придумать ей название и зарегистрироваться на сайте sherlockquiz.com

Официальный спонсор игры Jameson Kazakhstan, и это означает, что за призовые места команды получают по бутылочке бодрящего напитка!

www.sherlockquiz.com
+7-707-779-11-19

Инста:
[@sherlockalmaty](https://www.instagram.com/sherlockalmaty)

Управленческий коучинг

Коучинг – разрядка для мозга, которая нужна не только специалистам, как начинающим, так и опытным, но и домохозяйкам, студентам и школьникам. Сейчас коучинг используется больше для профессионального развития. Мы решили узнать, почему даже генеральным директорам иногда нужен коучинг.

Анелия Абилова – международный коуч-тренер для руководителей



Анелия, не секрет, что коуч – модная и популярная специальность в настоящее время. Не могли бы вы прояснить, чем же коуч отличается от тренера?

– Коуч – человек, который работает с целями, с быстрым достижением, а главное, с видением человека. Тренер – человек, передающий свой опыт. Я же работаю и с тем, и с другим, а также над уровнем энергетики клиента. Не секрет, что основная задача коуча – привести человека в состояние внутренней гармонии и счастья, которое окрыляет.

– Когда вам стало ясно, что коучинг – это именно то, с чем



Коучинг нужен руководителям тогда, когда стоит задача проанализировать свои цели.



вы отлично справляетесь?

– В период, когда я открывала бизнес, многие ситуации происходили на практике. Ко мне обраща-

лись знакомые и друзья, я делилась опытом, помогая запускать их проекты. Постепенно меня стали окружать руководители, директора, начальники

отделов, которым нужно было масштабировать их видение. Я стала получать удовольствие от их результатов, от мысли, что их проекты приносят пользу

людям и создают больше рабочих мест.

– Поделитесь, в каких случаях коучинг требуется руководителю.

– Коучинг нужен руководителям тогда, когда стоит задача проанализировать свои цели, ценности, миссию – как собственные, так и компании. Осознать свои приоритеты и перспективы развития бизнеса. Создать стратегическое видение развития компании. Ведь, как известно, бизнес – это место для сильных игроков, где многие факторы влияют на рынок, и, несмотря ни на что, руководителю нужно ориентироваться во всех изменениях и быть готовым к нестандартным решениям.

– А сами руководители чувствуют необходимость в коучинге?

– Каждый момент индивидуален, так же, как уникален каждый человек. Для себя я ставлю цель открыть внутреннюю силу своих «чемпионов», так я называю пришед-

ших ко мне клиентов. Многое зависит от запроса: что это – коучинг личностного роста, развитие компетенций, коучинг руководителей и собственников для развития бизнеса? Как говорил Кант: «Один, глядя в лужу, видит в ней грязь, а другой – отражающиеся в ней звезды», и мы работаем над этим видением.

– Какие инструменты вы используете в своей работе?

– Говоря об инструментах, в приоритет я ставлю самомотивацию в процессе достижения целей и работу с масштабным видением клиента.

– Насколько коучинг должен быть объективным и беспристрастным? Если мой лучший друг – профессиональный коуч, какова вероятность того, что мы не сможем работать над проблемой вместе?

– Как у врачей, так и у коучей своя компетенция. Объективность и беспри-

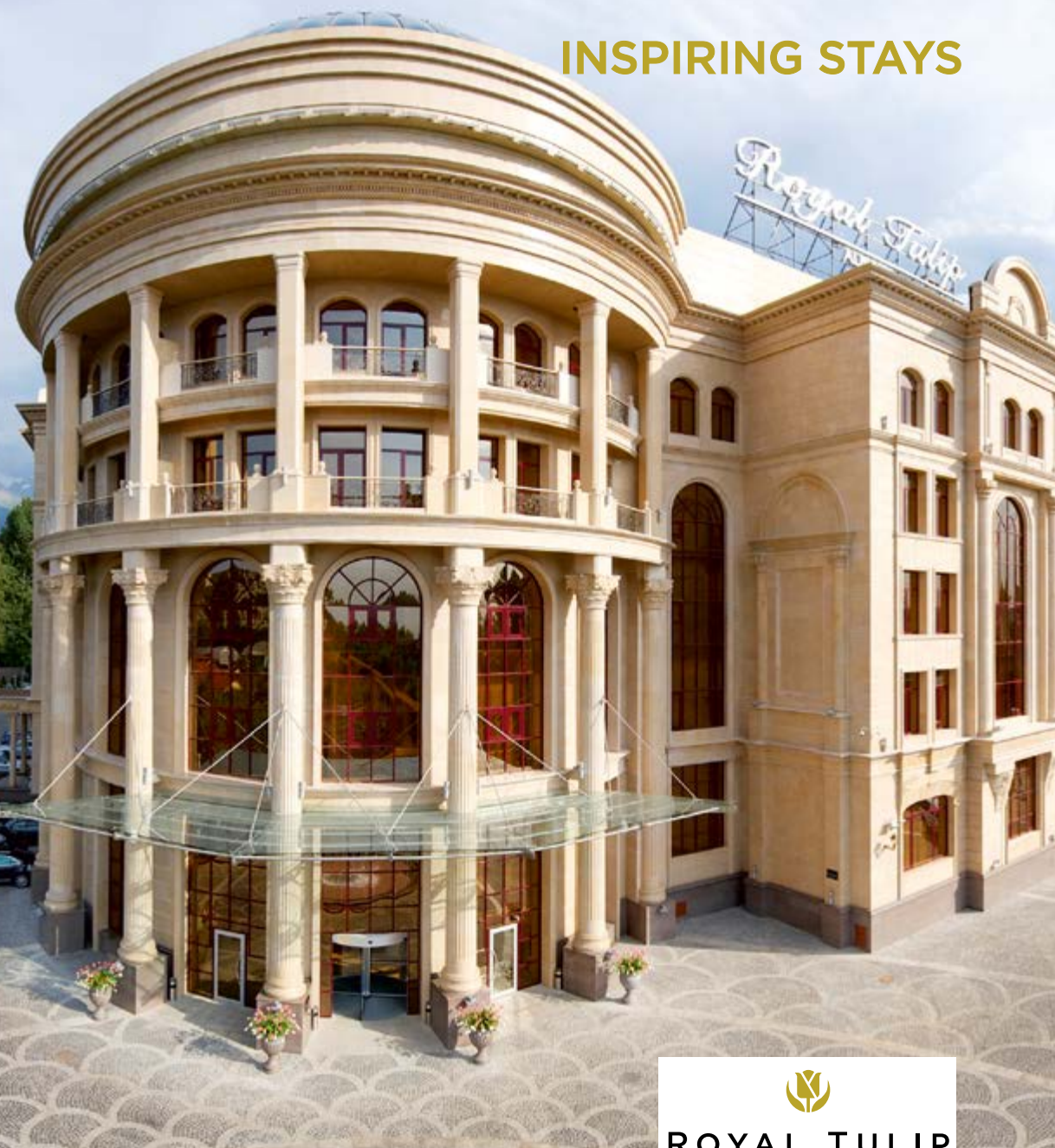
страстность как признак профессионализма. И конечно, с близкими друзьями мы не работаем, но в случае если близкий друг заинтересован в поиске какого-то ответа, как тренер я могу дать ему определенные советы и рекомендации.

– Что может помешать эффективности коучинга?

– Эффективности коучинга может помешать неверная мотивация клиента либо непрофессионализм коуча. Достижение внутренней гармонии – это, наверное, самое главное в коучинге. Конечно же, коучинг является огромным полем для исследований. Его влияние направлено на раскрытие себя нового, познание собственных ценностей, разных сторон своего характера, целей, масштабное видение реализуемых проектов.

инстаграм:
@aneliya_trener
@aneka017
@olymp_coaching

INSPIRING STAYS



INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

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

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM



Take your time

ВСТРЕЧАЙ АНГЕЛЬСКУЮ ОСЕНЬ



АЛМАТЫ

- RAMSTORE ALL IN
ПР. НАЗАРБАЕВА, 226
- ТРЦ «МЕГА АЛМА-АТА»
РОЗЫБАКИЕВА, 247А, 2 ЭТАЖ
- ГОСТИНИЦА «АЛМАТЫ»
УЛ. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 85

НУР-СУЛТАН

- ТРЦ «МЕГА SILK WAY»
ПР. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 62

АТЫРАУ

- БЦ «АТЫРАУ PLAZA»
УЛ. САТПАЕВА, 17Б

АКТОБЕ

- ПР. АБИЛКАЙЫР ХАНА, 52А

@angelinuscoffee_kz



Белорусская косметика №1



инстаграм: @milabela.kz
+7-776-375-11-44