

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

ISSN 2523-4994

16+

Teens & people azine

4 (41)

июль-август 2023

**ЯНИНА
КЛИМЕНКО**
бизнесвумен





Photographer: Askar Bumaga
Model: Alisher @fm_topmodels

FM MODELS
модельное агентство



REINA

ОДЕЖДА ДЛЯ ТЕБЯ

ИНСТАГРАМ: REINA_ONLINEKZ



ПОЛУЧИ ДЕСЕРТ В ПОДАРОК

В СЕТИ КОФЕЕН MARRONE ROSSO

оплатив заказ от 5000 тенге через смартфон
или часы картой Visa

торт вишня
в шоколаде




чизкейк
карамельный



чизкейк
ню-йорк



*Данная акция не суммируется
с другими акциями и предложениями

 marrone rosso

 VISA



Franky Rey

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



**ЧЕМПИОНАТ КАЗАХСТАНА И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ
2023 ГОДА ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ WBPF**



**КАЗАХСТАНСКАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА**

ИНСТАГРАМ: @WBPF.KZ

► OVER THE NUMBER WORKED

EDITORIAL STAFF

Chief Editor
Chief editor assistants

Alexandr Grebennikov
Aset Isabaev
Dmitry Andreev

Editor
Editor's assistant

Inna Shefer
Anastasiya Bondarets

MUA

Farizat Mamyrbekova

Copy editor

Irina Dmitrova

Photographer

Vitaly Kirsanov

PR-manager

Marina Butrym

ADVESTING

Sales Managers

Mariyam Issaeva

Advertising executives

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova

PEOPLE AWARDS

Producer
Official
representatives

Dilya Sharafutdinova
Vladimir Sesselkin
Aman Baimatov
Alma Mustafayeva

► НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Ассистенты главного
редактора

Александр Гребенников
Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Редактор
Помощник
редактора

Инна Шефер

Анастасия Бондарец

Визажист

Фаризат Мамырбекова

Корректор

Ирина Дмитрива

PR-менеджер

Марина Бутрым

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела
продаж

Марьям Исаева

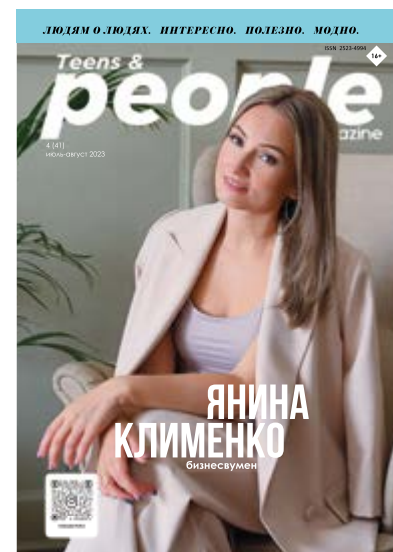
Менеджеры по работе с
клиентами

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова

PEOPLE AWARDS

Продюсер
Официальные
представители

Дия Шарифутдинова
Владимир Сеселкин
Аман Байматов
Алма Мустафаева



Отдел распространения и PR
+7-702-498-78-84
pr@tpeople.kz

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

Журнал «Teens and People» № 4 (41) июль-август 2023 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:

ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3
www.a3print.kz

Распространяется бесплатно.

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

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

СОСТА
COFFEE

Рақаттану құйыны Вихрь наслаждения



Спэниш Латте
от 1500 ₸ бастап

Ванилла • Классик

ОТ САМОДЕЛЬНОГО ЛИМОНАДА К СЕТИ СТОЛОВЫХ



Героиня июльского выпуска не просто женщина. Успешная бизнесвумен, основатель сети столовых «Блок Питания» и цифролог Янина Клименко. Она поведала нам о своей жизни, семье и роли женщины в бизнесе.

Янина, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Мне 40 лет. Любимым делом в области общественного питания я занимаюсь уже на протяже-

нии более 20 лет. У меня прекрасная семья: супруг, замечательные сыновья и красавица-дочь. Окончила экономический институт с красным дипломом по специальности «Бухгалтер-экономист», но ни дня не проработала в этой области. Сегодня я являюсь владельцем успешной и быстро развивающейся сети столовых «Блок Питания».

– В каком возрасте проявились ваши первые предпринимательские способности? И какие проекты вы развиваете сегодня?

– С самого детства я была бунтаркой, активисткой, ребенком, который любил креативить, отстаивать свою точку зрения, постоянно что-то шила и готовила. Свой первый предпринимательский опыт приобрела лет в семь, продавая самодельный лимонад и овощи с огорода, пока родители

были на работе. Мой путь к индивидуальному предпринимательству казался мне естественной эволюцией, и я однозначно осознавала, что не смогу быть наемным сотрудником. Моя страсть к сози-

дательной деятельности и творчеству превосходила все мои страхи. Любые задачи, с которыми мне приходилось сталкиваться, становились отличным опытом, раскрывающим мою истинную силу.

– Какова основная цель «Блока Питания»?

– В бизнесе я не преследую цель максимально получить выгоду, прежде всего моя идеология заключается в том, чтобы нашим клиентам было максимально комфортно в наших заведениях. При этом я уделяю особое внимание организации рабочего места для сотрудников, так как именно они задают теплую и приветливую атмосферу в наших заведениях. С учетом того, что в последнее время значительная часть населения употребляет большое количество «нездоровой» еды, мы стараемся при приготовлении наших блюд максимально использовать натуральные продукты. Для более комфортного времяпрепровождения в некоторых точках наших заведений, там, где нам позволяла площадь, мы организовали детские зоны, они абсолютно бесплатные, и в то время, когда дети резвятся, родители могут спокойно перекусить. Мы пристально следим за



качеством нашей продукции и уровнем обслуживания в наших заведениях, систематически пересматриваем меню и стараемся максимально удовлетворить пожелания наших посетителей. Целью нашего бизнеса является построение высокого уровня доверия у наших посетителей и установление долгосрочных отношений, ведь только так мы можем развивать, масштабировать и выводить на новый уровень наше любимое дело.

– Согласитесь, сегодня женщина в бизнесе уже никого не удивляет, но многие считают женщину «слабым звеном». Какие вызовы и преграды вам пришлось преодолеть на пути создания и развития собственного дела?

– Женщина, как основатель собственной компании, это уже норма, она может проявить творческий подход к предпринимательству в самых различных сферах, показать высокий уро-



вень профессионализма и компетентности. Женщины очень часто привносят в бизнес инновационные и творческие идеи. Их уникальная интуиция способствует развитию новаторских концепций и стратегий. Я абсолютно не согласна с мнением, что женщина — это

«слабое звено», так как по личному опыту могу сказать, что женщины зачастую демонстрируют свою колоссальную способность эффективно управлять ресурсами и успешно развивать свой бизнес. Все преграды, которые мне пришлось преодолеть на пути создания

и развития собственного дела, я расцениваю как инструмент для достижения поставленных целей, и если бы этих преград не было, возможно, я бы не имела то, что имею сегодня.

– «Блок Питания» – это семейный бизнес. Наверное, сложно и на работе, и дома контактировать с одним и тем же коллективом людей?

– «Блок Питания» – это не просто семейный бизнес, это бизнес 24/7. Он с нами не только на работе, он везде: дома, в гостях, на отдыхе. Это наша жизнь и частичка нас. Я считаю, что самое главное в семейном бизнесе – это правильно распределить обязанности между всеми, если этого не сделать, то конфликт интересов неминуем. Мне очень повезло с супругом, так как важным фактором, способствующим успешному развитию нашего семейного бизнеса, является его личное участие и поддержка. Мы с ним единое целое, как в бизнесе, так

и в быту. Имеем общие цели и взаимодополняющие навыки, каждый из нас понимает свою роль в бизнесе и степень ответственности. Что бы ни случилось, мы всегда стараемся оставаться на одной волне и решать все вопросы совместно. Я с гордостью могу сказать, что именно мой супруг стал причиной успеха нашего семейного бизнеса и крепкой семьи.

– Как вы управляете командой целой сети? Какие методы мотивации и развития персонала используете?

– В этом вопросе самое главное – подобрать компетентных управленцев. Людей, которые будут гореть своим делом и смогут превратить твой бизнес в один слаженный механизм и передать этот настрой всей команде. Уметь им доверять и делегировать им определенные обязанности, для того чтобы оставались время и силы для реализации новых идей и замыслов. Если говорить о методах мотивации со-

трудников, то мы всегда стараемся обеспечить достойную оплату труда, помимо этого у нас есть премиальный фонд, стараемся максимально комфортно организовать рабочее место, отмечаем заслуги отличившихся сотрудников, проводим корпоративы и обязательно поздравляем наших сотрудников и их детей с традиционными праздниками.

– Янина, но успешный бизнес – это только одна сторона вашей личности. Расскажите, что привело вас в цифрологию.

– Сюдай – это ответвление Раджа-йоги, практики, существующей несколько тысяч лет. Это наука о дисциплине ума и реализации души. С ее помощью происходит гармонизация всех сфер жизни, обретение баланса и выполнение миссии человека. В Сюдай меня привел «кризис», а именно непонимание, куда и как двигаться дальше. Мне очень интересна эзотерика, и я изучаю

различные направления, которые мне помогают не только в личной жизни, но и в бизнесе.

– *Как познания в данных областях отразились на вашей жизни?*

– Зная свое предназначение, изучая себя, считывая свои эмоции и контролируя их, человек обретает гармонию во всех сферах. Это дает иное качество жизни, меняя интересы и окружение.

– *Применяете ли вы знания из области Сюцай в бизнесе?*

– По дате рождения можно много сказать о данности человека, поэтому при приеме ключевых сотрудников на работу я применяю Сюцай. Я использую Сюцай в различных рабочих ситуациях, когда надо смирить свои эмоции и принять правильное и разумное решение. Я стала лучше понимать людей, так как осознаю, что определенные качества им даны с рождения, и порой человек совершает некоторые



поступки по инерции, а не потому, что хочет тебя обидеть или навредить. Если ты можешь это понять и объективно разобраться в ситуации и при этом донести человеку, не используя критику и упреки, что ему необходимо поработать над собой, то ты отличный управленец.

– *Хотели бы вы, чтобы ваши дети продолжили семейное дело?*

– Каждый родитель хочет, чтобы его семейное дело продолжили дети, внуки, правнуки. Я буду очень рада, если наши дети продолжат двигаться по нашему пути, но если они выберут другую дорогу, то с радостью их поддержу.

– *Поделитесь планами на будущее. Как вы видите развитие своего бизнеса и сети столовых в следующие годы?*

– У меня есть идея по масштабированию бизнеса, которая не дает мне покоя на протяжении последнего года. Сейчас

я активно занимаюсь данным вопросом. Мы планируем открыть большую сеть столовых «Блок Питания» по всему Казахстану, но так как это требует огромных инвестиций, силы и времени, мы решили, что франшиза – это хороший

вариант для того, чтобы стремительно развивать нашу сеть. Вот именно этим мы сейчас активно и занимаемся.

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



Инвестируй в себя и свое будущее

Алина Хамзиева – инвестор, финансовый эксперт.

Алина, расскажите о себе. Как вы пришли к тому, что стали инвестором?

– Я занимаюсь инвестициями на протяжении двух лет. Получаю пассивный доход, и это только начало. Мне 32 года, я счастливая жена и мама двоих детей. У меня высшее образование экономиста-бухгалтера, но по профессии работать я не стала. Сразу после учебы ушла работать в государственные закупки. На протяжении четырех лет строила карьеру, и всё складывалось успешно. Но, посидев в офисе в четырех стенах, поняла, что не хочу, чтобы моя жизнь проходила как «день сурка». Я понимала, что у меня не хватает времени на личную жизнь, а работа меня поглощает.



Я уволилась и открыла собственный бизнес. Попробовала много различных направлений: открывала ломбард, студию по коррекции фигуры, обучилась наращиванию волос, была мастером по шугарингу, специалистом в beauty индустрии. Но всё никак не могла найти себя, мне всё было неинтересно, происходило быстрое выгорание.

– *С чего начинался ваш путь в инвестиции?*

– В 2021 году мой супруг открыл депозит и сразу вложил 7 тысяч долларов. Я, как человек, который не верит в волшебство и случайное везение, была недовольна его поступком. На тот момент мне казалось, что все инвестиции – это «лохотрон», что нас обманут и оставят ни с чем. Я даже пыталась спровоцировать супруга

закрыть депозит и снять деньги. В итоге муж переписал депозит на меня и открыл для меня путь в мир инвестиций. Так я стала инвестором.

– *Как скоро вы начали зарабатывать благодаря инвестициям?*

От чего зависит уровень дохода?

– Зарабатывать я стала с первого дня после открытия депозита. А потом раз в месяц заходила в личный кабинет и проверяла сумму прибыли за каждый месяц. Через год я стала потихоньку выводить деньги на нужды семьи. Пассивный доход напрямую зависит от суммы вклада, и на сегодняшний день мой месячный пассивный доход составляет 1,5 тысячи долларов. Мне стал интересен проект по инвестициям, я начала изучать работу фонда, юридическую сторону, смотрела вебинары. И только после того как изучила материал, провела всё на своем опыте и вывела деньги, я начала делиться своим опытом и знаниями с окружаю-

щими меня людьми. На сегодняшний день у меня уже 25 человек успешно инвестировали и получают прибыль от пассивного дохода. Я знаю, как зарабатывать, и помогаю людям без какой-либо корыстной цели.

– *Какая минимальная сумма нужна для того, чтобы начать инвестировать?*

– Достаточно иметь для начала 100 долларов. Но чтобы ощутить все прелести пассивного дохода, советую открывать депозит не ниже 1 000 долларов. И еще хочу выразить отдельную благодарность моему наставнику Рафаэлю, который помог мне разобраться во всех нюансах работы фонда.

– *Как вы считаете, безопасно ли вкладывать в инвестиции?*

– Инвестиции – это, безусловно, риски. Инвестировать нужно ту сумму, которые вы готовы потерять. И к любым инвестициям нужно подходить с умом. Я считаю, что нужно рисковать и не

нужно бояться! Лично я не из тех, кто довольствуется тем, что имеет. Зона комфорта, которая не дает расти и развиваться, для меня означает деградацию. Важно понимать, что правильно принятое решение сегодня может в корне поменять ваше будущее завтра!

– *Поделитесь планами на ближайшее будущее.*

– Планирую и дальше заниматься инвестициями, ведь именно в этом я наконец-то нашла себя. Также в мои планы входит заниматься любимым делом, помимо инвестиций проводить больше времени с семьей и не быть привязанной к определенному месту жительства. Быть свободным, финансово независимым человеком, путешествовать, делать этот мир лучше и радоваться мелочам. Чего и вам желаю! И помните: выбор, как жить, всегда за вами!

+7-701-833-88-87
Инстаграм:
@khamziyeva_alina

Как? ВОТТАК!

Очередной учебный год позади. И чем ближе школьный выпускной, тем больше переживаний у родителей за будущее их детей. Но если ваш ребенок выбрал профессию, где необходимы творческие навыки и требуется подготовиться к вступительному экзамену, можно не волноваться – на помощь придет руководитель школы архитектуры и дизайна «ВОТТАК» Татьяна Самодумова.

Татьяна, как давно существует школа «ВОТТАК»? И на кого ориентировано ваше обучение?

– Моей студии около пяти лет. Деятельность заключается в подготовке ребят к поступлению и сдаче творческих экзаменов в любые вузы как в Казахстане, так и за рубежом. Для меня нет преград в соблюдении всех требований вузов к экзаменам либо к портфолио. Поэто-



му могу смело заявить, что гарантирую подготовку любого учащегося, начиная с 7 класса. Помимо основной цели – поступления в вуз – в стенах студии ведется плотная и качественная подготовка к специальным дисципли-

нам, которые будущему студенту необходимо будет изучить в вузе. Это могут быть композиция, макетирование, проектная графика, архитектурное проектирование, дизайн, психология и многие другие направления. За



счет большого комплекса изученных в «ВОТТАК» дисциплин, студент, начавший обучение в вузе, довольно четко понимает, что его ожидает в плане теории, практики и темпов обучения. И уже знает, что от него потребуется в учебном заведении.

– Как проходит процесс подготовки к вступительным экзаменам?

– Подготовка в целом начинается с азов, с простых

упражнений и заданий, а также практических работ. В процессе обучения их выполнение, конечно же, усложняется. За счет этого виден очевидный прогресс у ребят после каждого занятия. Конечно, чем раньше начать обучение, тем более полноценным оно будет. Например, два года – это оптимальный срок подготовки практически с нуля. За один год можно успеть подготовиться к самому

экзамену, а также пройти изучение еще нескольких направлений. Но важно отметить, что с каждым учащимся его подготовка осуществляется индивидуально.

– Какой опыт работы в данной области вы имеете?

– В высшем и среднем образовании я около 15 лет. По образованию я дизайнер, архитектор, магистр педагогических инноваций.

– Насколько сложно сегодня стать успешным в творческой профессии?

– Молодежи в наше время дано много возможностей, и главное – их не упустить! Очень важно при освоении таких сложных специальностей, как архитектор или дизайнер в первый день занятий поставить себе цели. А затем без расслабления и лени идти к их достижению.

Инстаграм:

@vot_tak_designe_school
Номер телефона для связи по вопросам обучения и сотрудничества
+7-705-504-44-56.



LIENA BRAID STUDIO

Мы не устаем рассказывать вам о популярных направлениях бизнеса и о том, как люди добиваются успеха в каждом из них. Сегодня в нашей студии побывала известная в Алматы и за его пределами мастер по брейдингу, основатель Liena Braid Studio – Лиена Горбатова.

Лиена, с чего начиналась ваша история?

– Моя история про брейдинг началась еще в детстве. В школьные годы я занималась танцами, и однажды наш танцевальный коллектив должен был представить на конкурсе африканский танец. Перед выступлением преподаватель по танцам попросила под-

готовиться и заплести африканские косички. Тогда никто не знал, что это такое. Папа отправил меня в салон красоты, но заплести косички стоило 5 тысяч тенге. Тогда это были большие деньги. Родители, естественно, отказали мне в таком удовольствии. Но именно в этот момент в моей голове зародилась мысль, что я хочу заплести себе эти косички. Для конкур-

са мы обошлись обычными косичками, заплетенными дома, но с того момента я всегда мечтала сделать эти косы. Спустя несколько лет, уже учась в колледже, мы с подругой встретили сокурсницу, у которой были заплетены те самые африканские косички. В этот момент у меня загорелись глаза, и я вспомнила про свою детскую мечту. Мы узнали, что сокурсница заплела косички сама. Тогда я очень этому удивилась, а она нам рассказала, как это сделала и где взяла материалы. Мы приобрели всё необходимое и стали интуитивно друг друга заплетать. На полное заплетание уходило два дня, мы плели друг другу по 100 косичек. Спустя немного времени мы стали заплетать всех желающих за не-

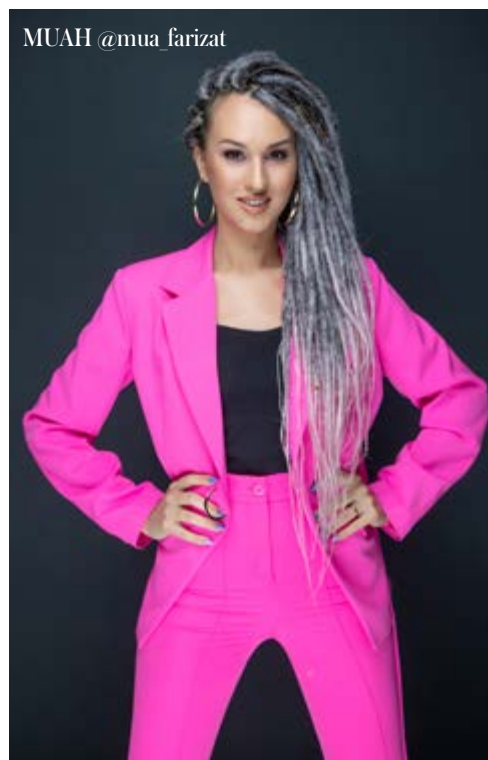
большую плату. Для нас, студенток, это стало хорошей подработкой. Мы нигде специально не учились плетению. Тогда вообще не было такого понятия, как мастер-класс или обучение. Были только классические африканские косички, которые делали штук по 200–250 на голову.

– Получается, ваше образование, полученное в колледже, вам не понадобилось?

– Конечно, получив специальность, мне нужно было искать работу, ведь плетение косичек как серьезный вид деятельности никто не воспринимал. Я работала, но всё равно занималась плетениями по выходным, в свободное время. Со временем стала понимать, что мое хождение на работу ничуть не лучше, чем то, что я делаю по выходным. А когда мой доход от плетения косичек превысил мою месячную зарплату, я поняла, что это очень интересное, прибыльное дело, которое к тому же мне по душе. Так я стала работать над своим именем, над страничками в соцсетях. И у меня тогда появился первый сайт, который был сделан по бартеру: я сделала парню дреды, а он мне сайт. У нас сразу выросла клиентская база, появилась узнаваемость.

– В какой момент из домашнего мастера вы выросли в салонного специалиста?

– В 2019 году я решила развиваться в этом направлении дальше. И постепен-



но переросла из обычного мастера на дому в мастера, который работает в студии. Понемногу начала включать в бренд свое имя, потому что раньше вся моя деятельность была безымянной. Имя Лиена стало на слуху, а я начала продвигать себя как бренд. Открыв студию, мы начали работать совместно с супругом, и он стал вторым мастером. Позднее я открыла онлайн обучение, запустила курс и была одной из первых, кто начал масштабное онлайн обучение.

– Обучение вы вели в формате прямого эфира?

– У меня было несколько форматов обучения: мастер-классы в прямых эфирах, лекции и уроки в записи. Впоследствии это были выступления, когда меня увидели как спикера. Затем меня стали приглашать онлайн спикером в другие страны, где я проводила мастер-классы по брейдингу. После стали приглашать уже судьей на чемпионаты по брейдингу.



Когда я стала популярна, у меня были записи уже на месяц вперед. Мы работали с утра до ночи, а ночью делали комплекты дредов. Мы с мужем приняли решение, что нам нужен мастер-помощник и подали объявление в чаты моих учеников. Откликнулось 6 человек. В тот момент я сказала всем да. И в 2021 году мы начали работать под брен-

дом Liena Braid Studio большим и дружным коллективом. Сейчас мы расширяем свои услуги и развиваемся именно как салон красоты. У нас появляются новые услуги: такие, как маникюр, наращивание ресниц и макияж.

– Как вы думаете, мода на косички – это временное явление?

– Как-то раз одна девушка мне сказала, что этот вид деятельности не актуален, косички остались в далеких 2000-х. Это было перед пиком популярности косичек. С того момента на протяжении 5–6 лет популярность брейдинга зашкаливает. Сейчас в каждом современном фильме, транслируемом на мировых экранах, вы можете увидеть заплетенного человека. В любом клипе обязательно будет заплетенная звезда. Брейдинг остается популярным, несмотря ни на что.

– Почему брейдинг не теряет своей актуальности?

– Важно понимать, что брейдинг – это абсолютно безопасная техника плетения. Это позволяет человеку на время полностью сменить имидж. Многие женщины хотят поменять цвет, хотя каре или сделать волосы до колен, и здесь всё это возможно. Человек может самовыражаться и становиться ярким. С афропрической каждый

чувствует себя звездой. Мы даем возможность людям поднять свою самооценку.

– Все плетения безопасны?

– С уверенностью говорю: да! Ни один вид брейдинга не вредит собственным волосам. Вред от брейдинга в прошлом. Раньше бывали такие техники, что можно было взять неправильный вес на прическу, неправильно плести, обработка была неправильной. Люди не знали и портили волосы. А современные техники плетения с использованием профессионального облегченного материала позволяют носить косички максимально комфортно. С плетением ходить даже удобнее, чем со своими волосами.

– Какие мифы о брейдинге вы готовы развеять прямо сейчас?

– Развею самый популярный миф – вши не заводятся (улыбается). Еще очень часто люди думают, что после плетения нужно будет бриться

налысо. Это не так! Всё расплетается безопасно. Можно даже самостоятельно расплести любые виды плетений в домашних условиях. Всё делается достаточно легко и без нанесения вреда своим волосам.

– Лиена, а если кто-то из наших читателей вдохновится вашей историей и захочет повторить ваш путь?

– Стать мастером по брейдингу сейчас действительно трендово. И у меня много учеников как онлайн, так и офлайн. Среди них есть люди, которые открыли свои салоны, студии и сами уже давно обучают желающих. Поэтому пробуйте и получайте искреннее удовольствие от того, что вы делаете!



LIENA_BRAID_STUDIO

Инстаграм:
@liena_braid_studio
WhatsApp:
+7-777-534-26-26

АДАМАТИКА – философия о семье и роде человека

«Всю жизнь я занимаюсь созданием гармонии, учась у Творца и созданной им природы» – Валерий Яковлевич Васильев, художник-плакатист, дизайнер, лауреат республиканских и международных конкурсов. Заслуженный деятель искусств Казахстана, кавалер орденов Фаберже.

Валерий Яковлевич, все свою сознательную жизнь вы проработали на благо Республики Казахстан, своим трудом внесли огромный вклад в культурное развитие нашей страны. Расскажите, что привело вас в адаматику.

– Я один из первых стоял у истоков рекламы и графического дизайна в современном понимании еще во времена становления Казахстана как суверенного государства. За более чем 35 лет ра-



боты количество выполненных работ перевалило за сотни – начиная с разработки эмблем до оформления мероприятий и городов. В какое-то время, наполнившись созданными мной творениями, я захотел заняться разработкой ювелирных

изделий. Сразу поставил себе планку – «я не буду делать красивых изделий». Ведь красота очень субъективное понятие, и что красиво для одного, совершенно безразлично другому. Я зашел с другой стороны в этот мир и

углубился в человека и его отношения с украшениями. Мне было интересно создать совершенно новое изделие-инструмент. И оказалось, что так же, как отпечатки пальцев, так и металлы, натуральные камни у каждого человека свои. Главное – их правильно собрать. Я занялся разработкой персонализированных изделий под конкретного человека, семью, род. И у людей заметно стала меняться жизнь в лучшую сторону. В плане здоровья, отношений, бизнеса.

– В каком стиле вы создаете изделия?

– Стилистика украшений определяется задачами, для которых оно делается. Сейчас я нахожусь в поиске определения ювелирных изделий для поколения «Z», тех, кто рожден с 2000 года, и поколения «Альфа» – с 2010 года. Это большая ответственность. Изделия могут не только создавать гармонию, но и стать разрушителем человека. И не важно, верит он в это или не верит. Это происходит на другом уровне.

– Давайте подробнее разьясним для наших читателей, что такое адаматика.

– Адаматика – это философия о семье и роде. Это стержень, на который накладывается прошлое, настоящее и будущее. Это технологии поддержания и увеличения жизненных сил всех членов семьи. Современный мир наполнен техническими средствами различного назначения, и человек в наши дни испытывает их влияние. Это влияние оказывает любая плотная структура, в том числе и сам человек. Люди влияют на людей, и это естественный процесс. Такое взаимное суммарное влияние называется коллективным сознанием. Этот феномен изучен, о нем достаточно много публикаций, и он, бесспорно, существует. Необходимо отметить, что мы реально живем в этих условиях: сейчас каждый человек подвержен массовому влиянию со всех сторон. В основном эти влияния деструктивны и влекут за собой



потерю жизненных сил и энергии, что ведет впоследствии к истощению, депрессии, накоплению стресса и неспособности принимать адекватные решения по жизни. Всё вышеперечисленное лишь верхушка айсберга под названием «современная жизнь». Появляется необходимость решения хотя бы части этих проблем. Для этого была создана целая линейка изделий – генераторов. Эта работа базируется на многолетнем исследовании и личной практике и исходит из древнего знания, известного современному миру как вибрационные технологии. Эта технология исследована современными квантовыми физиками и лежит в основе понимания фундаментальных принципов жизни. Основное изделие адаматики – адамар (адам – человек, ар – совесть, честь). Это такой техно-магический инструмент и сакральный прибор, объединяющий и укрепляющий, в первую очередь, Семью

и Род, питающий силы созидания, соединяющий идеи и конкретные дела, обеспечивающий связь времен и поколений. Изделие является в некотором роде многомерной моделью конкретного человека, высчитанной на основе визуально-психологических контактов, описания личных пристрастий и астрологических данных его личности. И содержит в себе ряд конкретных технологий, которые будущий владелец способен будет применять в дальнейшем. Эти технологии просты и одновременно очень мощны и действенны.

– Можно ли считать адамар семейным гербом?

– Адамар – не просто некий атрибут, отличительный знак семьи, признак или украшение владельца. В него заложены энергии веры, надежды и твердости духа, а также сообразная личностным сакральным знакам владельца жизненная философия. Его можно использо-



вать и как инструмент созерцания, релаксации и медитации, поскольку в нем содержится обобщенное представление о мироздании. В нем есть мощная и глубокая внутренняя этическая и эстетическая программа самосовершенствования. И одно из самых главных достоинств адамара в

том, что на первоначальном этапе он становится неким притягательно-созидательным и образующим центром консолидации, сплочения Семьи и Рода, воссоздания и создания новых семейных и родовых традиций и обрядов, символики и атрибутики. Следующий элемент адаматики – адаматон. Это настольный прибор для личного кабинета дома или на работе. Хеватон (еватон) – это настольный прибор для женщин-бизнесменов, также для личного кабинета.

– Подобные изделия индивидуальны?

– Каждый камень имеет свое энергетическое поле, которое влияет на энергетическое поле его владельца и аккумулируют энергию человека, чтобы в трудную минуту помочь своему хозяину. И если камень не соответствует человеку, то он оказывает дурное влияние на его судьбу. Больше того, надо еще знать, на каком пальце и на какой



руке нужно носить этот камень. Еще очень важно, в какой металл «одеть» конкретный человек существуют много параметров, которые надо анализировать. Для меня в ювелирном искусстве интересно создавать изделия, которые помогают человеку достичь определенной гармонии с собой и окружающим миром. Данное изделие является ноу-хау и не имеет аналогов в мире. Изготавливается единожды, только в одном экземпляре для

конкретного человека. У меня нет желания упаковать в ювелирные изделия каких-то знаменитостей. Мне гораздо важнее взять любого человека и сделать из него знаменитость, создав для него персонифицированные ювелирные изделия, которые будут только у него и ни у кого более. Работаю во Благо Людей и окружающего Мира.

**valeri_va@mail.ru
+7-777-111-11-44**

KP COMPANY

В современном мире цифровая коммуникация стала нормой. И типография теперь это не только страницы книг, рекламные плакаты, но и цифровые экраны. В то время, как многие не задумываются над значением типографии, она играет важную роль в реакции людей на коммуникацию, влияя на их эмоции, восприятие информации и способность полагаться на текст...

Оксана Петрова – руководитель типографии KP company.

Оксана, нам и нашим читателям будет интересно узнать, что привело вас в сферу типографических услуг. Как давно вы работаете в данной области?

– С самого детства я любила рисовать и ходила в изостудию. Часто задерживалась возле газетных киосков, рассматривала яркие глянцевые жур-



налы, открытки. Дома я конструировала свой журнал. Тогда я еще не знала, что это называется «макет журнала». Вырывала тайком страницы из книг, вырезала из газет заголовки, добавляла открытки, марки и всё это вклеивала в свой альбомчик.

Родители говорили: «Дизайнер растет», – и отправили меня учиться в полиграфический кол-

ледж. После окончания колледжа я работала в разных рекламных агентствах, на это ушло около пятнадцати лет.

– Желание открыть собственную компанию возникло сразу?

– Конечно, нет. У меня произошло много изменений – как в работе, так и в личной жизни. Мы очень близко общаемся

с сестрой, и именно она помогла мне на первых порах. Надоело работать на кого-то, и, посоветовавшись с ней, в 2019 году я открыла свое дело. Назвала свою типографию Kp company.

– Не секрет, что в период пандемии ряды всех направлений бизнеса сильно поредели. Как вам удалось пережить этот период и не закрыться?

– Период пандемии был, действительно, тяжелым. Сильно уменьшился поток клиентов на полиграфию. Но, как ни странно, увеличился спрос на разработку дизайна. Мы воспользовались этим моментом и перевели часть продукции исключительно в электронный формат. Наши постоянные клиенты остались с нами, так мы и пережили эти два года. Уже позже, после пандемии, возникли проблемы с бумагой и расходными материалами. Спрос был большой, сроки маленькие, а сырья не было. Но и этот период мы пережили и остались на плаву.

– Какие услуги сегодня пользуются наибольшим спросом?

– Мы предоставляем сейчас следующий спектр услуг: это дизайн, цифровая печать, офсетная печать, услуги фотографа, предметная съемка и наружная реклама. Практически все направления пользуются спросом. С развитием Инстаграма возрос спрос на предметную съемку. Цифровая и офсетная печать также востребованы. Раньше начинающие писатели ждали ответа от издательств, а сейчас каждый может напечатать свою книгу в типографии и сам ее реализовывать.

Нашими услугами также пользуются медицинские центры, охранные компании, аптеки, общеобразовательные центры, кафе, рестораны, продуктовые компании, салоны красоты, детские центры и частные лица.

– Какой наиболее значимый проект или достижение вы можете выделить в истории вашей деятельности в качестве руководи-

теля? Почему он так важен для вас?

– Для нас важны все заказы, но самым запоминающимся стал мой первый проект. Это был фиточай «Ромашка». Я сделала дизайн и каталог продукции, макет утвердили, даже дали небольшую премию. Когда отпечатали первый тираж и я взяла коробочку в руки, было столько радости! А когда я увидела этот чай в продаже на аптечной полке, эмоции просто зашкаливали! Именно тогда я поняла, что нахожусь на верном пути, и стала еще серьезней относиться к разработке дизайна.

– Каким вы видите будущее вашей типографии? Какие у вас планы и цели на ближайшие годы?

– Мы планируем выйти на новый уровень, не только расширить клиентскую базу, но и закупить новое оборудование. Надо доверять Вселенной и верить в свои силы, тогда всё сложится.

инстаграм:
kp_tyigraphy_almaty
company_kp@mail.ru

Летнее дело

Совместное приготовление еды, прием гостей и вечерние чаепития оставляют самые теплые воспоминания. Организовать уютный уголок в виде беседки и зоны барбекю можно на любом участке.

Максим Винниченко – предприниматель, основатель компании *Barbec Garden*.

Максим, расскажите, как вы пришли в строительную сферу.

– Я работал в торговой компании менеджером по продажам, продавал элитный кровельный материал. В какой-то момент стал топ-менеджером. Сделал одну большую продажу, хорошо заработал, затем вторую и так далее. Впоследствии мне стало скучно в этой компании. Я начал искать то, чем мне было бы интересно заниматься. В одном из бизнес-сообществ увидел парня-предпринимателя, который в Москве строил



печи барбекю. Подумал, что могу знакомиться с людьми, которые хорошо зарабатывают. Они хотят беседку, я могу спокойно найти строителей, продать им услугу.

– Вы занимаетесь строительством барбекю-комплексов самостоятельно, или у вас есть команда?

– Я занимаюсь предпринимательской деятельностью.

Моя задача – выстраивать процесс коммуникации с заказчиками и рабочими. Организовать дело так, чтобы строительных материалов хватало, все процессы двигались, клиент и команда были довольны. У нас большая команда: ассистент, бухгалтерия, отдел закупок, отдел технического контроля, проектный отдел и несколько рабочих бригад. Одновременно мы можем вести 5–6 строек в Алматы.

– Вы строите зоны отдыха по определенному шаблону? Можно ли разработать индивидуальный проект под запрос клиента?

– В большинстве случаев мы строим зоны отдыха с индивидуальным подходом к каждому клиенту. Размеры летних кухонь, беседок у всех разные, все хотят индивидуальное решение. Мы занимаемся разработкой проекта с нуля. Проектируем, создаем смету, делаем чертежи, всё согласовываем с заказчиками. Только после этого подписываем договор, завозим материал, начинаем строить. Также у нас есть 3–4 варианта стандартных проектов, которые подойдут большинству клиентов.

– Какой дизайн беседок является наиболее удобным в использовании?

– Обычно сначала клиенты хотят просто летнюю беседку, но в ходе осуществления проекта предпочитают строить закрытые помещения. В основном это пространство, где две стены глухие, а две другие стены закрыты

стеклянными витражами. В такой беседке можно проводить время и зимой, и летом. Зимой становится тепло от самого мангала, так как он используется как камин. Также мы укладываем в зимних беседках теплые полы.

– На что следует обратить внимание при выборе проекта зоны отдыха для частного дома?

– Я рекомендую обращать внимание на такие моменты, как количество человек в семье, виды блюд, которые любят готовить, учесть то, какие мероприятия и как часто проводятся в доме, как много приходит гостей. От этого пойдет понимание, каких размеров и какого функционала будет беседка, какие построить печи.

– Что можно включить в проект построения зоны барбекю для прирожденных кулинаров?

– Мы делаем рабочую зону: островок, на котором очень удобно нарезать. Здесь же можно сделать мойку. Вы тут же помыли

овощи, нарезали. Всё видно, удобно. За спиной горит огонь, это и красиво, и функционально. Также можно делать печи. Это может быть небольшая русская печь или помпейская печь – пицца в ней готовится три минуты.

– Поделитесь планами по развитию компании на ближайшее будущее.

– В прошлом году мы работали не только в Алматы, но в Таразе и Шымкенте. В этом году мы начинаем строительство в Уральске. Планируем, чтобы наша компания работала по всему Казахстану. Затем будем выходить на рынок РФ и в ближайшие регионы. В скором времени мы намерены запустить второе направление: будем обучать нашему бизнесу, таким нюансам, как правильно строить бизнес, как не совершать ошибок, как стать профи в своем деле.

инстаграм
@maximvinnichenko
WhatsApp +7-707-293-41-73

МЕНЯЙ СЕБЯ И МИР ВОКРУГ

Татьяна Шилова – практический психолог, психосоматолог, специалист в области оздоровительных программ с детьми грудного, раннего, дошкольного возраста.

Татьяна, что привело вас в психологию?
– Почти

11 лет я иду по пути оздоровительного развития детей. Я инструктор по физической культуре, специалист по гидрореабилитации, детскому массажу, кинезиотейпированию, патронажному искусству: динамической гимнастике и занятиям на фитболе, инструктор по акваперинатальной подготовке беременных и грудничковому плаванию, инструктор по детскому фридайвингу. Данное направление проходит в сотрудничестве с семейным клубом AQUABABY. Что касается психологии, то мне кажется, что я с детства в этой профессии. Мне всегда было интерес-



но наблюдать за людьми и анализировать их действия и поступки. Но основательно в психологию я пришла несколько лет назад, когда со мной произошел несчастный случай. После этого в моей

жизни начались перемены, и я поняла, что хочу познать новую, но глубоко близкую мне профессию. Параллельно с обучением в университете осваивала и психосоматику. С помощью ее методов,

техник и подходов можно избавиться от множества болезней, ведь, как уже известно, большинство наших недугов от наших мыслей и 90% заболеваний возникают от нашего эмоционального состояния.

– В какой области психологии вы практикуете?

– Я в постоянном поиске нового. Жажда расширять свой кругозор постепенно привела меня и к эзотерике. Последние три года практикую эзотерические навыки, постоянно обучаюсь у духовных учителей, прохожу курсы и ретриты. В работе с пациентами я использую различные подходы и направления, являясь проводником: веду человека за руку туда, куда сложно заглянуть самому. В терапии человек самостоятельно учится жить по-другому. И если он действительно готов меняться и избавиться от груза, с которым обращается ко мне, и по-честному идет в работу, то после собственной терапии ему уже больше нет необходимости в моей помощи.

– Часто ли современные мамы и папы идут за помощью к специалисту в области психологии?

– Современные люди всё больше интересуются психологией. И особенно родители, которые хотят растить психологически здоровых детей. Мамы всё чаще ко мне обращаются с запросом о воспитании. Ведь каждой маме очень важно быть не просто мамой, а понимающей, слышащей и услышанной. Часто обращаются с тяжелым чувством вины и тревожностью по отношению к своему ребенку. Я радуюсь, когда человек понимает, что хочет избавиться от подобных проблем, для того чтобы улучшить качество своей жизни и жизни своего окружения. Меняя себя, люди меняют и мир вокруг.

– Как понять, что родителям пора обратиться к психологу?

– Когда родитель находится в частых эмоциональных «качелях», когда происходят нервные срывы. Когда возникает

множество вопросов: как сделать лучше для ребенка? А правильно ли я делаю? Какой я родитель? Почему я не понимаю ребенка? И если волнует множество других деструктивных вопросов.

– Дайте несколько советов, как поддерживать свое психологическое здоровье.

– Психологическое здоровье равно физическому здоровью, и наоборот. Всё взаимосвязано. Поэтому первое – вести здоровый образ жизни. Второе. Позволять реализовывать свои потребности. Разрешать себе то, чего хочется. Не заикливаться на проблемах, а решать их различными способами.

И третье – не стесняться обращаться за помощью к специалисту. А я буду рада быть проводником в ваших трансформациях!

инстаграм:
@tatiana.shilova_
фейсбук:
Татьяна Шилова
VK: @tania.shilovapsy



лей, корпоративы. Поначалу вкладывал много сил и развивал свои навыки. Потом решил переехать в Алматы, и успех не заставил себя долго ждать.

– *Когда произошел переход от фотографа-любителя в профессионала?*

– По приезду в Алматы я начал работу с ночных клубов. Позднее мне предложили фотографировать еду, и мне это понравилось. Также мне нравилось участвовать в фотоконкурсах. У меня было много побед, но отличился я именно в номинации «Натюрморт» на международном конкурсе, в котором участвовало более 2 500 человек из 99 стран. Я занял первое место и понял, что на верном пути.

– *С какими компаниями работали?*

– Я работал с такими компаниями и брендами, как Zheka's Diner, ресторан «Имена», «Пугасов», «Марьяна Роша», «Наршараб», «Ажур», «Хороший год», Golden Shisha, Dickens, «Лукум», «Чай Ла», «Ля купель», «Алые паруса», «Бекбота» и другими.

– *Применяете ли вы лайфхаки, для того чтобы фотография еды выглядела аппетитнее?*

– Конечно. У меня есть чемоданчик, в котором находятся вещи, помогающие мне сделать еду на фото красивее и аппетитнее. Например, чтобы стейк начал

За каждым красивым снимком скрывается большая работа. Сегодня мы хотим рассказать вам о профессионале своего дела, специализирующемся на фудсъемке. Артем Золотарев – профессиональный фотограф.

Артем, расскажите, с чего начался ваш путь в мир фотографии.

– Всё началось еще в 2014 году в Костанае. Мне было интересно ретушировать и обрабатывать чужие фотографии. Я вдохновился этим делом, и мне захотелось купить свой фотоаппарат. Так и начался мой путь в мир фотографии. Я фотографировал всё: свадьбы, юби-



блестеть и выглядел сочнее, его можно смазать подсолнечным маслом либо соусом барбекю. А чтобы коктейль выглядел освежающе, существует специальный спрей. В моем чемоданчике есть пинцет, которым я поправляю ингредиенты для того, чтобы всё нужное попало в кадр.

– *С какими неочевидными трудностями сталкиваются фотографы в своей профессиональной деятельности?*

– В моей деятельности большая конкуренция. И, для того чтобы отличаться, я использую много вспомогательных средств. Одно из них – это планшет, благодаря которому заказчик уже на съемке видит конечный результат. К трудностям можно отнести транспортировку оборудо-

ования. Всё профессиональное оборудование имеет большой вес и занимает много места.

– *Как вы относитесь к мобильной съемке? Может ли последняя модель телефона фотографировать наравне с профессиональным фотоаппаратом?*

– Я думаю, что нет. Хороший снимок на камеру ТОПового смартфона сделать можно, но она всё равно не заменит профессиональную камеру. Дело в размере матрицы. Чем меньше матрица, тем меньше света будет на нее попадать, и тем хуже качество фотографии. А у телефона матрица в разы меньше, чем у камеры. Поэтому детализация изображения фотоаппарата намного выше. Телефон никогда не сможет с ней побороться.

инстаграм:
@za.photo
+7-777-180-00-55



Макияж для фотосессии

В век фото- и видеоконтента огромное значение имеет макияж. О том, каким должен быть макияж для видео- и фотосессии, нам рассказала ведущий визажист Казахстана Регина Андропова.

Регина, как давно вы профессионально занимаетесь визажем? – В профессии я с 2012 года.

– Есть ли особенности при создании макияжа для фотосессии?

– Главной особенностью макияжа для фотосессии является наиболее тщательная проработка кожи лица. Ее тон должен быть идеальным – без малейших морщинок и покраснений, иначе всё это будет заметно на снимке. Тонирование лица – это ключевой фактор.

– Но ведь все нюансы можно исправить фотошопом?



– Конечно же, профессиональный фотограф может при помощи различных приложений исправить недостатки. Но охотнее фотограф будет работать с визажистом, после которого не нужно вносить значительные корректировки и когда внешность на

снимках выглядит максимально натуральной.

– Почему для съемок создается более яркий макияж?

– Для фотосессии макияж действительно нужно делать более интенсивным. Это связано с тем, что фото и вспышка съе-

дают до 30–40% яркости макияжа.

– Какие элементы макияжа можно использовать для акцентирования глаз и губ на фото?

– При макияже глаз главным аспектом является применение специальной базы для теней, которая дает устойчивый макияж на длительное время и придает макияжу интенсивности.

Для губ используют карандаш, помогающий сделать идеально ровным их контур. Вместо блеска для губ рекомендуется применить матовую помаду любого оттенка. Главное – добиться насыщенности и гармоничности. Конечно, нужно помнить и о том, какой формат фотосессии предстоит, и правильно подбирать оттенки.

– Можно ли макияж для фотосессии носить в повседневной жизни?

– В повседневной жизни у нас много разных мероприятий: как дневных, так и вечерних. Под

дневными мероприятиями могут подразумеваться такие, как семинары, конференции, выставки. Макияж для фотосессии, я имею в виду более насыщенный макияж, применяется при организации всевозможных встреч, где главными фигурантами выступают девушки, встречающие гостей. На свадьбе макияж для фотосессии часто просят сделать не только невесты, но и гости, так как такое мероприятие, как свадьба в любом случае подразумевает фото- и видеосъемку.

– Как часто вам приходится работать с моделями для фотосессии?

– В своей профессии я часто сотрудничаю с профессиональными фотографами, с глянцевыми журналами, участвую в выставках, конкурсах красоты, а также являюсь приглашенным визажистом на показах, где практически всегда необходимо делать макияж специально для фото- и видеосъемки.

– Какие советы вы можете дать, чтобы выглядела естественно на фотографиях, при этом не теряя собственную индивидуальность?

– Конечно же, в наш век фото- и видеоконтента практически каждая девушка уже умеет делать макияж. Но я бы доверила данное дело профессионалу. Ведь у профессиональных визажистов есть свои наработанные фишки, лайфхаки. Используя их, они делают легким, не нагруженным и естественным макияж, который в повседневной жизни считается тяжелым. Такой макияж удачно сочетается с легкой укладкой, локонами или прической. И в дополнение к прекрасному образу появляется не менее прекрасное настроение, которое станет главным критерием для успешной фотосессии.

+7-708-717-76-74
инстаграм:
@andronova.facetune

БЕСЕДА С ПРОФЕССИОНАЛОМ

Ольга Ким – автор запатентованной методики по обучению разговорному английскому детей 4–10 лет, основатель образовательного центра.

Ольга, расскажите, как пришла идея разработать собственную методику по изучению английского языка.

– Вообще, сама идея преподавания именно разговорного английского дошкольникам пришла благодаря моей дочке, которой на тот момент было чуть больше двух лет. Я сама никогда не была связана с преподаванием и работала переводчиком английского. Конечно, я имела высокий уровень языка и совершенно случайно решила начать обучать английскому дочь. К ее трем годам я увидела, что английский стал ее первым языком. И здесь возникла мысль: если такой успех с дочкой, почему бы не попробовать обу-



чить других деток? Далее были три года успешного преподавания, собирания методики по крупицам, и, наконец, в 2022 году я запатентовала свою методику официально.

– *Можете сказать, сколько человек уже по ней обучилось?*

– Если говорить об общем количестве деток, которые у меня проходили обучение, но по разным обстоятельствам не окончили его, то это порядка 150 человек. Если же говорить об успешных кейсах, о тех детках, которые обучались достаточно долго и могли практически

свободно разговаривать, то это примерно 30–40 человек. Сейчас у меня трое преподавателей, и мы работаем с возрастной категорией детей 3,5–12 лет.

– *Обучение в вашем центре достаточно недешевое, а очередь на несколько месяцев вперед. Чем это обусловлено?*

– Родители к нам идут только за одним – за результатом! Быстрым и имеющим сроки. Только мы можем сделать так, что ребенок 4–10 лет с абсолютного нуля будет свободно вести сложные диалоги даже с носителями языка уже через 120–150 занятий. Как правило, наши клиенты – это либо родители с более взрослыми детками, которые уже попробовали множество разных языковых курсов безрезультатно, либо родители малышей, у которых есть большая цель – получить разговаривающего на английском ребенка. И вот такие замотивированные родители готовы платить и ждать очереди.

– *Насколько важно участие родителей в обучении ребенка?*

– Участие родителей очень важно. Чудес не бывает, и обучение у нас можно сравнить с профессиональным спортом: когда общими стопроцентными усилиями педагог/ребенок/родитель/мы достигаем невиданных результатов за короткие сроки. Таким образом, от родителей требуется регулярное выполнение домашнего задания, участие в мероприятиях центра, направленных на развитие языка, и открытость к использованию любой возможности для практики.

– *Можно ли заниматься изучением английского онлайн? Насколько хорошо дети воспринимают онлайн занятия?*

– Онлайн всегда будет уступать офлайн формату по эффективности, особенно когда это касается детского образования. Но, тем не менее, когда я запускала онлайн, а это было только спустя три года успешного преподавания

офлайн, я ставила основной целью не поток детей, а эффективность. Единственная особенность состоит в том, что онлайн мы преподаем только индивидуально, так как для нас важна результативность занятий.

– *Чем ваша уникальная методика может быть полезна опытным преподавателям?*

– Коучингом преподавателей Казахстана и СНГ я занимаюсь уже два года. Успела поработать более чем с 25 преподавателями. Как они пишут в отзывах на странице центра в Инстаграм, за годы преподавания по другим методикам они не получали таких результатов и такого удовлетворения от преподавания у детей, как за месяцы преподавания по моей. Я очень рада, что хотя бы в таком малом масштабе, но могу внести лепту в повышение стандартов преподавания разговорного английского у детей в нашей стране!

инстаграм:
@english_baby_boom

Pro дизайн

Аннел Кужанова – дизайнер интерьера, сооснователь Design Bureau.

Аннел, как бы вы определили свой дизайнерский стиль? Какой он?

– Если речь идет о моем стиле работы, то охарактеризовала бы его как мягкий, но настойчивый (улыбается).

Если имеется в виду интерьерный стиль работы, то работаем в разных стилях, всё завит от запроса заказчика и его предпочтений, но любимыми стилями являются современные – это и минимализм, и скандинавский стиль, и другие. Сейчас большое количество совершенно новых, очень интересных стилевых направлений в интерьере.

– Что вас вдохновляет? Откуда берутся новые идеи при оформлении интерьеров?

– Путешествия всегда вдохновляют, наполня-

MUAH @mua_farizat



ют новыми эмоциями и огромным количеством идей, особенно люблю посещать исторические места, там царит какая-то необыкновенная атмосфера. Люблю разные выставки – от классиче-

ских картинных галерей и интерьерных выставок мебели до совершенно неожиданных тематических выставок. В таких местах получаю мощный заряд творческой энергии.

– Какую роль играет эргономика в будущем дизайне интерьера? Как получить доступное пространство?

– Это самое важное в разработке дизайн-проекта. Эргономике уделяется огромная роль, и работа над проектом начинается именно с планировочного решения с учетом эргономики. Насколько удобно человеку будет подойти к столу или дотянуться до какой-нибудь полки, даже как поменять лампочку в люстре – все эти моменты стараемся предусмотреть и сделать интерьер не только красивым, но и жизнеспособным.

– Какие технические навыки вы считаете важными для дизайнера интерьера? Какие инструменты вы используете в своей работе?

– Из технических знаний, в первую очередь, конечно, необходимо знание основных строительных норм. Зачастую мы работаем с неидеальными помещениями, и, чтобы не создавать своими действиями проблем заказчиком,

нужно понимать, что мы можем улучшить в будущем жилище или коммерческом помещении, а что нет. Также нужно знать материалы и их свойства, как тот или иной материал может вести себя в определенных условиях. При проектировании мы закладываем уже конкретные материалы, думая над тем, может ли этот материал существовать в таких условиях или лучше заменить его на более подходящий. Еще будет совершенно лишним, я считаю, знать и уметь делать чертежи, неважно, в какой подаче – от руки или в программе. В чертежах мы даем задание подрядчикам, и если дизайнер не умеет грамотно это сделать, то неизбежны ошибки в реализации. Многие дизайнеры сейчас от этого отходят, не занимаются этим, но уметь создавать чертежи, я считаю, нужно обязательно.

– Часто ли уже в процессе работы над проектом клиент хочет внести изменения в ранее утвержденный проект? Всегда ли удается это

сделать? Как вы решаете эти вопросы?

– Внесение своих правок клиент делает практически всегда. Редкий случай, когда с первого раза попадаешь точно в цель. Но мы с опытом нашли свой метод, который облегчает нам работу, экономит наше время и нервы (улыбается). Если заказчик просит внести в проект совершенно невозможные вещи, мы стараемся убедить этого не делать. Также бывают, так сказать, и компромиссы между вариантом дизайнера и запросом заказчика.

– Какие тенденции в дизайне интерьера вы наблюдаете в настоящее время?

– Тенденция на интерьеры, в которых много света и воздуха, такое незахламленное пространство, остается актуальной уже несколько лет. Я люблю интерьеры вне времени и трендов, которые создаются не на год-два, а отражают личность человека, его характер и привычки.

инстаграм:
@axis_design_bureau
+7-777-877-20-00

Помиримся?

Медиатор – профессионал, обладающий особыми навыками и способностями, ценный посредник, помогающий сторонам найти взаимоприемлемое решение. В данной статье мы рассмотрим роль медиатора в споре, его основные направления работы и преимущества медиации в сравнении с судебным процессом. А разобраться во всех нюансах данной профессии нам поможет нотариус, профессиональный медиатор Динара Константиновна Успанова.

Динара,
что такое медиация?
И в каких ситуациях необходима помощь медиатора?

– Медиация – это форма эффективного урегулирования споров с участием третьей, нейтральной, не заинтересованной в конфликте стороны. В ка-



честве этой стороны выступает профессионально обученный специалист, то есть медиатор, который помогает участникам спора или судебного разбирательства разрабо-

тать определенное письменное соглашение. При этом стороны полностью контролируют процесс принятия решения по урегулированию спора и условия его разрешения.

Медиация может применяться в спорах по гражданским, трудовым, семейным и иным правоотношениям, а также по уголовным делам небольшой и средней тяжести.

– С какими ситуациями или конфликтами вы чаще всего сталкиваетесь в процессе своей деятельности?

– Примерный перечень ситуаций, по которым чаще всего спор решается путем медиации, представляет раздел совместно нажитого супругами имущества, споры о ребенке, выплату алиментов. Это трудовые споры между работодателем и коллективом или его отдельными членами.

Споры между учредителями организации или акционерного общества по вопросам управления юридическим лицом.

Также сопровождение проектов, реализация которых затрагивает интересы многих сторон.

Часто это разбирательства между гражданами, например, по причине невозврата долга, ненамеренного нанесения ущерба и так далее.

– Каковы основные преимущества медиации по сравнению с судебным процессом?

– Суд – процесс публичный, а медиация обеспечивает конфиденциальность, что не позволяет медиатору разглашать информацию, ставшую известной в ходе процесса без соглашения стороны,

предоставившей ее. Следовательно, не разрешается допрашивать медиатора в качестве свидетеля.

Кроме того, стороны могут по своему усмотрению договориться о месте проведения медиации и о языке, который будет использоваться в ходе проведения медиации. С согласия сторон медиатор определяет дату и время проведения медиации.

Также, благодаря тому, что соглашение о медиации принимается на условиях, которые устраивают обе стороны, сокращается риск оспаривания решения в будущем. Исполнение договоренностей, в отличие от реализации судебных предписаний, выполняется быстрее и на добровольной основе.

+7-701-371-16-57
+7-702-532-31-65

инстаграм:

@mediator_dinara_konstantinovna



СТРАХОВАНИЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Часто при посещении страховой компании может появиться ощущение, что вам навязывают совершенно ненужные услуги. Какие услуги по страхованию действительно нужны для физических и юридических лиц, расскажет Гульмира Розиева – эксперт по страхованию.

Гульмира, расскажите о себе. Как вы пришли к экспертности в области страхования?

– Я давно работаю в области страхования, имею диплом по специальности «Страховое дело». У меня получилось попасть на такой факультет в 90-е годы. Тогда казалось, что это неинтересно. Потом я поняла, что это то, чем мне хочется заниматься. Начинала я работать с позиции страхового агента, все в этой профессии начинают с нуля. Учиться в нашей профессии надо постоянно, так как в век



информации, если ты не вооружен ею, то не продвнешься вперед. У меня много разных серти-

фикатов, весь мой опыт вошел в единую копилку экспертности, и не только по страхованию.

Сейчас изучаю психологию, хочу освоить эту науку профессионально. К сожалению, культура страхования в Казахстане еще не на таком высоком уровне, как хотелось бы. Многие виды страхования не приобретаются людьми, а только продаются агентами. Это значит, что для клиента нужно раскрыть важность и возможность получения выгод от страховой защиты. Навыки знания психологии помогают в деле раскрытия философии страхования для потенциального страхователя.

– Какие ошибки, на ваш взгляд, чаще всего совершают люди в области страхования?

– На страховом рынке существуют два вида страховых компаний: по общим видам страхования (далее КОСы) об ответственности владельцев транспортных средств, страхование недвижимости. Срок обязательств страховой компании по таким договорам составляет не более года. И компании по страхованию

жизни (далее КСЖ). Эти компании имеют лицензию по классу аннуитетного страхования и могут заключать долгосрочные договоры: такие, как накопительное страхование жизни, обязательное страхование сотрудников от несчастных случаев на производстве, аннуитетное страхование, в том числе пожизненное. Срок действия таких договоров и обязательств КСЖ долгосрочный или даже пожизненный. Частая ошибка людей, что они путают компании. Классическая ошибка – когда просят застраховать прошедшим числом при страховом случае, когда уже что-то произошло, а полиса на руках нет. Конечно, это невозможно.

– Есть ли случаи, когда страхование бессмысленно? Если да, то какие?

– Я всегда говорю, что страховать надо, когда ты молод, здоров, не имеешь серьезных хронических заболеваний. Людей в возрасте или при наличии серьезных заболеваний не берут на страхование. Так-

же не страхуют или берут, но с высоким тарифом, представителей опасных профессий, а также людей, занимающихся экстремальными видами спорта.

– Нам известно, что вы развиваете собственный проект. Расскажите о нем подробнее.

– Мы рассказываем простыми словами о страховании и финансовой безопасности. Моя цель и мечта – помочь людям избавиться от предрассудков, связанных со страхованием. Каждый цивилизованный человек должен иметь хотя бы один полис страхования жизни, имущества, так как это и есть финансовая безопасность. Мы закрываем двери, когда уходим из дома, так спокойнее. Мы переходим дорогу на зеленый свет светофора, так как это безопасно. Страхование жизни, здоровья, имущества тоже элемент безопасности. Мы знаем, что за рубежом вопрос страховать или не страховать не стоит. Без страховки там не проживешь.

– **Какие виды страхования предоставляет проект Dovod-kz?**

– В рамках реализации проекта мы рассказываем о страховании в целом, но более серьезный упор делаем на индивидуальное страхование, так как начинать всегда нужно с себя.

– **Продукты проекта будут востребованы только среди юридических лиц? Будет ли информация полезна для остальных граждан?**

– Для юридических лиц есть темы по страхованию сотрудников, страхованию ответственности перед третьими лицами. О добровольном страховании для юридического лица задумываются зачастую только тогда, когда это нужно для бизнеса и процессов компании. Если руководитель компании заинтересован в своих кадрах, он может оформить хороший социальный пакет при помощи страховых продуктов. Тогда он может быть уверен, что его работник будет продуктивно работать и не уйдет от него. В отличие от других фи-

нансовых услуг страховая защита нужна каждому человеку, тем более что сейчас запустился ГОНС, государственная образовательная накопительная система для детей. Родители могут получить страховую премию от государства к деньгам, накопленным на образование ребенка. Оформить ее можно в компаниях по страхованию жизни. Если внимательно изучить данный продукт и воспользоваться правильно,



то есть вероятность удвоить деньги для обучения детей.

– **Участствует ли проект в просвещении населения? Какие темы вы затрагиваете?**

– Да, конечно. Чтобы научить людей пользоваться услугами страхования, в первую очередь нужно продвигать финансовую грамотность. На базе нашего проекта мы проводим семинары по страхованию и финан-



совой грамотности. Это совершенно бесплатно для начинающих. На проекте мы затрагиваем темы финансового планирования, индивидуального психологического консультирования в этой области, решения кадровых проблем, социальных пакетов для персонала. Мы проводим консультирование в налоговой сфере и также поднимаем темы обучения и развития детей, исполь-

зуя программы обучения. У нас разработана трансформационная игра, при помощи которой человек сам понимает, что ему нужно сделать, что спланировать для собственной финансовой безопасности.

– **Каким вы видите Dovod-kz и себя через 5–10 лет?**

– Есть грандиозные планы. Мечтаю создать ассессмент-центр для

всестороннего образования человека в целях его развития и процветания. Для этого мы привлекаем партнеров, которым это интересно, это коуч-психологи, профориентаторы, налоговые и финансовые консультанты, а также специалисты в похожих сферах.

Я думаю, что получится что-то интересное и, главное, полезное людям. Всем нужно знать, что страхование – это не зло, а жизненная необходимость для цивилизованного человека. Никто не хочет баснословно заработать на этом, так как услуги выполняются согласно правилам договора. Надеюсь, время покажет актуальность и значимость нашего проекта. Всегда можно обратиться ко мне за консультацией, ведь лучше знать больше о финансовой безопасности, чем игнорировать ее.

www.dovod-kz.com
YouTube: @dovod_kz
instagram:
@gulmira_rozieva
dovod.show@gmail.com

MEDIA BUYING AGENCY

Асхат Салыков – маркетолог, co-founder Media Buying Agency

Асхат, как давно вы занимаетесь рекламой?

Что привело вас к открытию собственного агентства?

– С 2017 года я занимался SMM, а чуть позже, в 2018 году, открыл для себя таргетированную рекламу. С этого времени пошел отсчет моей деятельности как таргетолога.

Мысль об открытии собственного рекламного агентства завладела мной давно, но в голове не складывался пазл, как это можно организовать. До 2021 года я был наемным работником в разных сферах. Это были маркетинговые агентства, IT-стартап, музыкальный лейбл, между делом я занимался фрилансом. В 2021 году окончательно решил для себя,



что больше ни ногой в найм, так как с последнего места работы ушел словно выжатый лимон. В этот же год я набрал более 20 проектов и вел их самостоятельно. Но клиенты всё обращались и обращались... Я не хотел единолично выстраивать

агентство, мне нужен был партнер. Нашел партнера, и у нас с ним получилась мощная коллаборация. Совместно мы создали Media Buying Agency. На сегодня Media Buying Agency – это опытная команда из 13 человек, более 35 проектов, а наши

ТОПовые кейсы: WinWin, «Поток», Ксения Собчак, Toyota, все форумы «Шаньрак» и так далее.

– Сегодня на рынке масса рекламных агентств. Что отличает вас от этой массы?

– Мы performance-агентство, так как выбрали узкое направление: таргетированную и контекстную рекламу, основанную на данных, аналитике. Если другие реклам-

бизнеса осуществляем без особых помех.

– Ваша команда готова продать любой продукт? Или существуют определенные критерии?

– Наша команда запускает рекламу только «белым» продуктам и услугам. Мы не работаем с алкогольной и табачной продукцией, не продвигаем казино и азартные игры. Прежде чем начать работать с проектом, мы

– Помимо нашего трафик-агентства мы с партнером занимаемся обучением и продажей своих курсов. Знаний у нас накопилось много, и закономерно было создать инфопродукт. У нас два формата обучения: с куратором и с нашим личным наставничеством. Люди, которые приобрели наши курсы, получают на год доступ к записанным урокам по таргету. С 2022 года и по сегодня

НАША КОМАНДА ЗАПУСКАЕТ РЕКЛАМУ ТОЛЬКО «БЕЛЫМ» ПРОДУКТАМ И УСЛУГАМ

ные агентства чаще всего предоставляют комплексные решения: SMM, рекламу, сайты, приложения и так далее, мы же решили быть экспертами в одном направлении и стать лучшими в этом. Большой упор мы делаем на клиентский сервис. Имея сильную команду и разносторонний опыт в маркетинге, а также в интернет-маркетинге, мы продвижение любого

обращаем внимание на то, насколько адекватен клиент, насколько клиент хорошо знает свой продукт, разбирается ли он в маркетинге, есть ли у него команда либо он работает один. Важным моментом является бюджет на рекламу, так как у нас есть свой минимум.

– Правда ли, что те, кого вы обучили, уже заработали свой первый миллион?

нышний день мы выпустили более 40 человек. Как понимаете, мы не делаем упор на количество, мы акцентируем внимание на качестве передаваемых знаний. К примеру, на нашем личном наставничестве 7 из 9 учеников спокойно зарабатывают от 1 млн. тенге в месяц на таргетированной рекламе.

инстаграм: @salyk_off
www.mediabuying.kz

Астропсихология

Анна Стасовская – астропсихолог, автор и ведущая трансформационных игр.

Анна, как давно вы занимаетесь астропсихологией?

– Мое личное знакомство с астрологией произошло в 2009 году, и до 2019 года я пользовалась услугами других астрологов. В 2012 году я получила второе высшее образование, окончив университет по специальности «Психология». И в 2019 году приняла решение изучать астрологию под руководством известных астрологов Н. Анисимова, О. Невской, К. Дараган, П. Цыпин и других. В 2021 году моя личная и профессиональная жизнь изменилась кардинальным образом, и с этого момента астропсихология стала основным видом деятельности.



– Можете рассказать подробнее, в чем заключается ваша деятельность?

– Астропсихология объединяет древнюю мудрость астрологии и современные знания психологии. Она ориентирована на глубокое изучение врожденных качеств личности и потенциала чело-

века. Любая консультация начинается с построения натальной карты, которая делается с учетом даты, точного времени и места рождения. Натальная карта – не что иное, как зафиксированный снимок неба в момент рождения человека. Это некий код судьбы. И, разбирая натальную карту, мы можем

определить психотип человека, его характер, темперамент, особенности его психики, навыки и способности, выраженные таланты и предталанты, а также наилучшие пути самореализации и предопределенность жизненных событий.

– Астропсихология – это привычная нам астрология совместно с психологией?

– Астропсихология – это действительно дуэт, состоящий из психологии и астрологии. Но астрологии настоящей, которая существует не одно тысячелетие, а не той, к которой все привыкли из развлекательных журналов и газет.

Астропсихология относится к оккультным знаниям, которые транслируют, что душа бессмертна и каждое ее воплощение несет определенные задачи и опыт. Но не все готовы принять эту информацию, соответственно, для таких людей любые подобные консультации и встречи будут нерезультативными. Это как первоклассни-

ку начать рассказывать программу за II класс, он просто не готов принять эти знания.

– Можно ли верить астрологическим прогнозам на каждый день, которые публикуют в интернете? Насколько они достоверны?

– Прогнозы на каждый день – это раздел из популярной астрологии, который описывает ежедневный космический рисунок и не более. Ежедневный гороскоп будет проигрываться лишь у тех, у кого действующие транзиты или аспекты планет затрагивают натальное положение планет и важные точки гороскопа.

Ежедневный гороскоп не может проигрываться у всех и тем более одинаково, потому что у каждого человека свой персональный гороскоп и, соответственно, прогноз тоже персональный. Поэтому мы постоянно сталкиваемся с тем, что у кого-то совпало, а у кого-то нет. Отсюда и проявляется недоверие к астрологии.

– Какова роль астрологии в развитии личности и самопознании?

– На мой взгляд, существенная. Знакомство с астрологией – это знакомство с самим собой! Очень большое количество людей находится под влиянием различных стереотипов, догм и шаблонов, которые им навязало общество, включая родителей. Астрология помогает человеку понять, кто он, в чем его сила и задача, какого вектора развития желательно придерживаться, как жить по законам мироздания. Психология же помогает бороться со страхами и комплексами, менять жизненные установки и учиться жить в гармонии с собой. В целом астропсихология помогает найти именно свой путь, услышать голос своего сердца и разума, а не надеяться на других и быть во власти их решений.

инстаграм
@annastassovskaya
Телеграм
Анна Стасовская

+ 7-701-531-58-24

ЛУЧШИЙ СЕРВИС ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПУТЕШЕСТВИЙ

Дина Коган – основатель проекта для путешественников Gideopolis.

Дина, как пришла идея создать проект Gideopolis?

– Всё началось с нашего знакомства с мужем. Мы познакомились на экскурсии в Москве, у музея поэта Марины Цветаевой. Наше совместное хобби – путешествия, изучение культуры, городов и экскурсии. Со временем мы стали замечать минусы культурной и туристической индустрии, в основном это отсутствие технологичности. Анализируя эти проблемы, мы, как пользователи туристической и культурной сферы, подумали: а что если сделать удобный сервис для онлайн бронирования экскурсий? Где в один клик можно по рейтингу и отзывам выбрать гидов. Так и родилась



MUAH @mua_farizat

идея создания Gideopolis практически одновременно с созданием нашей семьи.

– Gideopolis – что это? Расскажите подробнее о проекте, на кого он ориентирован.

– Gideopolis – это не только сервис для онлайн бронирования экскурсий

и мероприятий, где всё собрано в рамках одной платформы. Gideopolis – это площадка для просвещения. Мы хотим влюблять людей в города и повышать их знания в области культуры. Наш проект ориентирован на современного человека – гражданина мира, увлекающегося и



любопытного, которому интересно изучать и любить мир.

– Чем проект Gideopolis полезен потребителю?

– Во-первых, польза в удобстве и экономии времени. У нас очень понятный интерфейс, где можно бронировать всё самостоятельно на любые даты и время. Во-вторых, наш сервис отлично решает проб-

лемы с организацией досуга. Часто бывает, что мы не знаем, куда сходить и куда сводить близких. Об этом можно узнать на нашем сайте или посмотреть обзоры локаций в нашем Инстаграм. Так как мы с Никитой сами познакомились на экскурсии и создали семью, то, конечно же, наш проект может быть полезен и этим! Знакомства с людьми по интересам, эдакий

культурный Tinder или networking. Ну и если вы сами гид или городской энтузиаст – тот, кто не учился на гида, но знает о своем городе всё, и даже лучше, чем любой гид-отличник, то можете зарегистрироваться на нашем сайте и зарабатывать, занимаясь любимым делом!

– Почему Gideopolis? Что скрыто за этим названием?

– Всё просто, это игра слов и смыслов, придуманная, кстати, Никитой. Polis в переводе с греческого город, а первая часть Gid – непосредственно означает «гид» латиницей. Соединив всё вместе, и получили «Город гидов». Но у греческого polis есть и другое значение – «город свободных людей». И эта часть именно о пользователях нашего сервиса – о свободных интересующихся, любопытных жителях этого города.

инстаграм:
@gideopolis
www.gideopolis.ru

ЗАПАДНЫЙ КЕЙС: КУРС НА УСТОЙЧИВУЮ УРБАНИЗАЦИЮ

Благодаря творческим объединениям, ставшим сегодня абсолютным трендом в мире архитектуры и дизайна интерьера, создаются и воплощаются в реальность уникальные идеи и проекты. Безусловно, казахстанские специалисты стараются идти в ногу со временем: создавать группы единомышленников, отраслевые ассоциации, поднимать вопросы архитектурно-художественной концепции внешнего облика городов на местном и республиканском уровне.

Сауле Салихова – основатель дизайн-студии deSali и Елена Букурова – основатель дизайн-студии Design Line – не исключение. Можно уверенно сказать, что на Западе Казахстана это новоиспеченный тандем трендсеттеров: даже поверхностно познакомившись с их деятельностью, можно ожидать стоящих коммерческих и социальных проектов!



Елена, Сауле, как получилось, что вы объединились в союз профессиональных дизайнеров?

Сауле: Мир стремительно меняется, и мы наблюдаем, как рушатся привычные для нас опоры: профессиональные, гражданские, и даже образование сейчас быстро устаревают. Основные принципы устойчивого развития городской среды диктуют новые правила, и скорость изменений лишь нарастает. Мы долго были сосредоточены на частных заказах, но сейчас этап персональной реализации уже позади, поэтому наряду с желанием масштабироваться появилась и миссия – внести вклад в визуальную концепцию инфраструктуры региона, страны.

Любые коллаборации помогают людям не потеряться и, если хотите, даже выжить в эти сложные времена. Но мы объединились по другой причине: каждая по отдельности выросла в профессиональном плане, бэкграунд у обоих

весомый, с таким багажом опыта, знаний и кругозора вдвоем мы готовы выйти на новый уровень и реализовывать большие проекты и регионального, и национального масштаба. Причем к этому мнению мы обе пришли осознанно и независимо друг от друга. Как говорится, произошел резонанс, и решение было принято сразу.

– У каждого дизайнера собственное представление о том или ином пространстве. Как вам удастся создавать и сохранять баланс в совместных проектах?

Елена: Основа успешной реализации проекта заключается в соблюдении комплекса факторов. Для этого необходим детальный анализ и понимание требований и предпочтений заказчика, а также умение сохранять баланс цвета, формы и текстуры, для того чтобы получилось гармоничное и красивое пространство. Мы поняли, что работа в команде дает нам больше возможностей: на начальной стадии проекта мы коллективно обсуждаем

идеи и концепцию, далее наши задачи разделяются на проектирование, комплектацию и контроль над реализацией проекта, что позволяет охватить осуществление всех этапов проекта с максимальной ответственностью.

– А как давно каждая из вас занимается дизайном?

Сауле: Окончив Московский институт нефти и газа им. Губкина с отличием, я почти 15 лет проработала в нефтяной отрасли. Но всё время мне не давала покоя мысль, что я хочу иметь собственное дело творческой направленности. И вот, окончив в Москве в 2002 году Международную школу дизайна и вернувшись в Актау, я открыла первую на западе Казахстана студию дизайна интерьера «Территория дизайна deSali». И с этого времени начался мой профессиональный путь в дизайн интерьера. С 2007 года я начала сотрудничество с итальянскими производителями мебели, отделочных материалов, тканей, посуды, аксессуаров. Мы



открыли два шоурума, где представили коллекции этих изделий от итальянских производителей. Сейчас нашими прямыми партнерами являются 72 европейские фабрики. За двадцать лет существования студии выросли 16 моих учеников, которые продолжают свой путь в нашей профессии, и это особая моя гордость.

Елена: Я закончила экономический факультет Академии государственной службы. Работая по специальности, в 2002 году я оказалась в мебельной компании: это была крупная сеть в Санкт-Пе-

тербурге. В это время началось стремительное развитие информационных технологий, и любовь к интерьерам повернула меня в сторону дизайна: я стала задумываться о высшем образовании в этой области. В 2006 году окончила факультет дизайна в Петербургском Политехническом университете, вышла замуж и вернулась на свою родину, в Актау. В этом году моей студии DESIGN LINE исполнилось 16 лет.

– Что в дизайне интерьера в ТОПе в этом году?

Сауле: На интерьерный дизайн оказывает влияние то, что волнует общество в данное время. Это процессы глобализации, изменение климата, забота об экологии, возможность дистанционного графика работы, активная и переменчивая конъюнктура окружающей жизни. Поэтому главная задача, решаемая в процессе создания дизайна мечты, заключается в поиске идеального решения для реализации гармоничного и комфортного пространства в соответствии с реалиями мира.

Елена: Самые актуальные веяния этого года: экологичность, подразумевающая использование древесины, камня, металла, стекла, натуральных тканей; из обихода выйдут пластик и синтетика, таким образом, тренд демонстрирует заботу о себе и об окружающей среде; природность и тактильность – использование натуральных материалов и ощущения природной шероховатости, матовости, холода металла или тепла древесины;

технологичность – оснащение «умными» деталями интерьеров домов и квартир для создания особого комфорта. Декорирование интерьера тоже изменится: наблюдается потребность к созданию библиотек, отказа от нарочитой новизны в деталях и интеграция раритетных позиций, винтажа. По-настоящему уютное пространство оберегает эмоции и дарит ощущение дома.

– Какие проекты уже реализованы вами совместно?

Елена: У нас есть успешно реализованные проекты со строительными компаниями, когда на этапе проектирования жилого комплекса удалось проработать умные планировочные решения, которые раскрыли полный потенциал жилого пространства и позволили, с одной стороны, застройщику продавать квартиры с готовыми планировочными решениями, и, с другой стороны, жильцам – насладиться комфортом и удобством проживания в таких жилых комплексах.



Также реализован очень красивый яркий проект семейного ресторана, сейчас идет работа над проектами жилых комплексов.

Сауле: Мы заявляем о своем объединении ради создания новых масштабных проектов как жилых, так и общественных помещений. Мы открыты для плодотворного сотрудничества с проектировщиками, застройщиками, девелоперами. Наше

партнерство и выход на новые горизонты – это осознанное решение, которое основано на синергии наших навыков и опыта. Работа с надежным партнером означает возможность выполнять в два раза больше задач. И делать это профессионально, ответственно и честно – ведь хорошая репутация в бизнесе базируется именно на этом. Это наше кредо.

@desaliaktau
 @design_territory_desali
 @design_line_aktau
 @bukurova_homestyling_interior

АЖЕКА ИНВЕСТОР

Молодая бабушка, которая подает прекрасный пример своим детям, внучке и многочисленной аудитории подписчиков. Представляем вашему вниманию инвестора, автора проекта Azheka Investor – Ирину Полоротову.

Ирина, как давно вы занимаетесь инвестированием? Что привело вас в эту нишу?
– Инвестиции – не основная моя деятельность, а полезное хобби, которое помогло перейти 50-й рубеж. Честно скажу, до 2019 года я считала, что на акциях зарабатывают только финансовые гуру или аферисты (*улыбается*). Пандемия перевернула мои представления об инвестициях. Удаленная работа, друзья и родные только в интернете, много свободного времени. Я случайно увидела у одного блогера рекламу про блогера-инвестора. Стала



внимательно читать, записывать. Потом был первый бесплатный вебинар, затем второй, третий. Прошла обучение на легендарных курсах Ольги Гогаладзе «Я Инвестор» и «Капитал», открыла свой первый брокерский счет. Незнакомая и далекая биржа постепенно становилась понятной и не такой страшной. Я стала инвестором.

– Расскажите о проекте Azheka Investor. Что это за проект?

– Нередко у людей среднего возраста возникает страх перед новым. Я сломала этот стереотип, сделав первый шаг. А значит, это доступно и другим, таким же далеким от инвестиций, как и я. Подписавшись на канал «Azheka Investor», подписчики получают конкретный

пример, как в 50 лет начать инвестировать и развивать личные финансовые возможности. Понятные слова, краткие и доступные посты про экономику, мои личные инвестиции помогут не бояться непривычного и неизвестного.

– Как возникла идея такого социально значимого проекта?

– Вначале я решила вести канал, чтобы систематизировать информацию, фиксировать ошибки и результаты после обучения в академии Ольги Гогаладзе. Постепенно повышала свою финансовую грамотность, прошла ряд онлайн-курсов по инвестициям и маркетингу. Сегодня я продолжаю заниматься постоянным самообразованием, принимаю участие в бесплатных и платных уроках, прямых эфирах экспертов и аналитиков с правом задать вопросы и транслирую это на своем канале. В дальнейшем планирую канал монетизировать.

– Кто и как может присоединиться к вашему каналу?

– Возрастных ограничений нет. Любой желающий может подписаться на канал, читать и вместе со мной практиковаться. И очень важна мотивация моих ровесников, которые понимают, что хотят, но не могут решиться. Хочется, чтобы тем, кому 50 и больше, не боялись использовать себе во благо различные инструменты финансового и инвестиционного рынков. У нас выросли дети, растут внуки. Спасибо сыну и дочери, которые меня поддержали! Кстати, логотип канала разработан невесткой, да и название

канала появилось неслучайно, внучка зовет меня «ажека». Для меня необходимо и значимо, с одной стороны, быть с ними на одной волне, а с другой – достойным примером. Стать подписчиком канала легко, для этого необходимо установить популярный мессенджер «Telegram». Затем через поиск набрать латинскими буквами Azheka Investor или подписаться по ссылке, которая есть и в шапке профиля моего аккаунта в Инстаграм. Искренне желаю читателям журнала и подписчикам канала быть финансово грамотными, пробовать себя в инвестициях и не бояться осваивать малоизвестное, но полезное и интересное!

**телеграм: Azheka Investor
инстаграм: @polorotovai**



УЛЫБКА ПОД МИКРОСКОПОМ

Денис Евгеньевич Марченко – стоматолог-ортопед, терапевт, врач высшей категории.

Денис Евгеньевич, как давно вы в стоматологии?

– В стоматологии я работаю уже 14 лет. В 2003 году поступил в Медицинскую академию и после получения диплома окончил интернатуру. Веду терапевтический и ортопедический прием, что включает в себя реставрацию зубов, лечение корневых каналов – эндодонтическое лечение, а также протезирование.

– С пациентами какого возраста вы работаете?

– Мои пациенты люди с 18 лет. Детский прием не веду. Так повелось, что в начале моей врачебной практики в клинике детского приема не было. Я выбрал то, что мне по душе, – это лечение и

протезирование зубов у взрослых. Вообще, быть детским стоматологом это особый дар, и дан он далеко не многим.

– Как стоматологам удается обнаружить и лечить заболевания, которые могут быть не заметны невооруженным глазом?

– В практике стоматолога должно быть увеличение. Будь это бинокулярные лупы или стоматологический микроскоп. Невооруженным глазом мы можем видеть только большие дефекты зубов, а мелкие трещины, перфорации, узкие корневые каналы без увеличения увидеть практически невозможно. В своей практике микроскоп я использую более года. Благодаря этому значительно расширяются возможности лечения.

– Какова роль микроскопа в стоматологии? Влияет ли это на итоговую стоимость лечения?

– Микроскоп используется при лечении любых заболеваний полости рта. Наибольшая его эффективность достигается при эндодонтическом лечении. Благодаря микроскопу существенно облегчается удаление старого пломбирочного материала. Микроскоп позволяет снизить количество врачебных ошибок и осложнений. Он улучшает качество работы при лечении кариеса. Также позволяет подготовить зуб под виниры, коронки, мостовидные протезы. На стоимость услуг использование микроскопов напрямую не влияет. На стоимость лечения влияет то, какими материалами, инструментами и оборудованием оснащена клиника. Качественные материалы и оборудование стоят достаточно дорого, потому и стоимость услуг не может быть дешевой.

– Удобно ли пациенту во время работы с микроскопом?

– Во время лечения пациент находится в положении лежа, в этой позе можно достаточно длительное время чувствовать себя комфортно. Над зубом устанавливается объектив микроскопа и врач проводит лечение через окуляры. Ассистент подает необходимые инструменты, что позволяет врачу непрерывно выполнять работу. Почти все пациенты при длительном лечении просто засыпают. В среднем, если это лечение корневых каналов, его длительность может составлять 1,5–2 часа.

– Приходится ли вам дополнительно учиться для повышения качества вашей работы?

– Мы, стоматологи, посещаем много семинаров, практических курсов, мастер-классов, выставок, вебинаров и других мероприятий. Стоматология во всем мире стремительно развивается, ежеминутно появляется что-то новое: материалы, оборудование, инструменты, методы лечения. Чтобы быть в курсе последних событий, нужно постоянно обучать-



ся, это происходит очень часто. Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!

– Дайте несколько советов нашим читателям от врача-стоматолога.

– Посещайте стоматолога минимум два раза в год! Чистите зубы 2–3 раза в день и делайте это пра-

вильно. Кроме зубной щетки используйте другие средства гигиены: зубную нить, зубные ершики, оральные ирригаторы, ополаскиватель полости рта. Приучайте своих детей к гигиене полости рта. Исключите сахаросодержащие газированные напитки – они вредят зубной эмали.

г. Павлодар
+7-701-381-91-10
@marchenko_stom_pvl
@dentalstar.pvl

ФИНАНСОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВАШЕГО БИЗНЕСА

Ваш бизнес «заболел» или стоит на месте и не развивается? Вы не знаете, как улучшить положение дел и наладить финансовую деятельность вашего предприятия? Поправить любое положение дел в короткие сроки поможет профессиональный финансовый консультант Жанна Елемесова.

Жанна, расскажите о себе. Каким видом деятельности вы занимаетесь?

– На сегодняшний день я работаю руководителем проекта Департамента инвестиционных проектов и поддержки бизнеса ТОО «Самрук-Қазына Инвест», занимаюсь привлечением, рассмотрением инвестиционных проектов в сфере машиностроения, легкой и пищевой промышленности. Помимо этого в свободное от основной деятельности время

консультирую собственников малого и среднего бизнеса по финансовым вопросам.

– Как вам удалось построить карьеру в крупной международной компании?

– Моя трудовая деятельность началась в 2015 году в большой четверке, а именно в международной компании Deloitte. Начинала я с должности ассистента аудитора и выросла до старшего аудитора за относительно короткий срок благодаря быстрому освоению знаний и успешному применению их на практике в самых крупных проектах и компаниях Казахстана. Опыт работы в «большой четверке» уже подразумевает максимальное использование возможностей и времени для получения важных навыков и знаний в финансовой деятельности за короткий срок и порой несмотря на «побочные явления» в виде откло-

нения «work-life balance» (баланса между работой и личной жизнью).

– Какого рода услуги вы оказываете сегодня? И чем они полезны предпринимателям?

– Услуги для собственников малого и среднего бизнеса включают полное сопровождение финансовой деятельности предприятия. Финансовые инструменты включают в себя подготовку, проверку управленческой отчетности, финансовой модели, аудит и оценку бизнеса. Сегодня рынок диктует новые правила, финансист путем применения анализа данных помогает бизнесу масштабироваться, управлять бизнесом на основе точных финансовых показателей, а не интуиции, что может предостеречь от банкротства. Скажу вкратце о финансовых инструментах. Аудит будет полезен предпринимателям, для того чтобы увидеть

MUAH @mua_farizat



результаты проверки по слабым сторонам внутренних процессов, понять, каковы ошибки и расхождения в учетной системе. **Финансовая модель** покажет возможности для масштабирования, давая прогноз выручки и расходов, а также метрики бизнеса, к примеру, расчет: сколько прибыли приносит один клиент, сколько стоит привлечение этого клиента. **Управленческая отчетность** нужна для принятия оперативных управленческих решений и содержит все необходимые данные для анализа как отдельных элементов и направлений, так и для видения текущего положения дел. С помощью процедуры **due diligence (оценка бизнеса)** можно понять, какой бизнес приобретается. Убедиться, что бизнес будет работать после покупки и приносить прибыль и представить, насколько перспективно на нем можно заработать.

– *Работать предпочитаете с крупными*

компаниями или с малым и средним бизнесом? Существуют ли отличия в работе с ними?

– На данный момент не разделяю предпочтения работы с крупными компаниями или с малым и средним бизнесом. Это связано с тем, что имеется опыт в обеих сферах, и, безусловно, работа любого предприятия – это не статичный, а динамичный вид деятельности, который требует держать «руку на пульсе».

Да, конечно, отличия есть. Крупное предприятие зачастую имеет «историю», большие обороты, налаженную систему бухгалтерского учета, тогда как малый и средний бизнес находится на пути становления обозначенных факторов. На текущий день заметен высокий рост предпринимательской деятельности, и зачастую предприниматели начинают бизнес на этапе идеи и маркетинга. Однако при правильном подходе достаточно быстро наступает момент роста и мас-

штабирования бизнеса. И тут важно не упустить финансовый контроль, это предостережет собственника от ошибок в самом начале пути. В этом случае, полагаю, что лучше принять превентивные меры, нежели исправлять ошибки, которые обходятся дорого.

– *Какие стратегии и инструменты вы используете в работе с клиентами?*

– Основная стратегия моей работы с предпринимателями в малом и среднем бизнесе – это в первую очередь стремление выявить «боли и беспокойства» собственника бизнеса, то есть «подсветить» слабые стороны, путем финансового анализа задать нужный вектор, далее совместно продумать план действий и способствовать достижению поставленных целей в запланированные сроки.

– *Какие самые интересные проекты вам удалось реализовать за последние два года?*

– На текущий момент имеются реализованные проекты с предпринимателями из разных сфер. Однако был интересный кейс совместной работы с одним популярным в нашей стране блогером и предпринимателем, имеющим сеть бизнесов по всей стране. Несмотря на хорошие обороты и показатели бизнеса, мы всё же нашли слабые стороны, благодаря финансовому анализу увидели чистую прибыль, пересчитали себестоимость продукции, выявили неликвидные товары и реализацию продукции с низкой маржинальностью, нашли продукцию, которая продавалась в убыток – это, безусловно, помогло собственнику в бизнесе.

Используя этот пример, рекомендую предпринимателям заранее обращать внимание на проблемы, своевременно выявлять риски и налаживать финансовую составляющую бизнеса ради успешного роста.



ZHANNA_YELEMESOVA

yelemessovazhanna@gmail.com
Instagram: @yelemessovazhanna



MUAH @mua_farizat

Искусство восстановления красоты

В мире, где внешность играет всё более важную роль, профессия дерматокосметолога стала частью современной медицины. Среди тысяч профессионалов есть те, кто вызывает повышенный интерес пациентов к своему таланту, стремление к совершенству и глубокому пониманию красоты. Один из ярких представителей профессии – врач-дерматовенеролог, дерматокосметолог Карина Аскараровна.

Карина Аскараровна, расскажите, как вы пришли в косметологию.
– Мой путь в косметологию был определен буквально в детском возрасте. Дело в том, что с детства меня всегда интересовали различные высыпания у моих знакомых, друзей, родственников и причины их возникновения. В процессе взросления я всё глубже увлекалась темой здоровья кожи, и, таким образом, выбор профессиональной деятельности передо мною не стоял. Всё было предreshено (*улыбается*).

– Как вы считаете, должен ли косметолог быть дипломированным врачом?

– Обязательно. Я считаю, что медицинское образование – это основа деятельности любого косметолога, будь то косметолог-эстетист, а в особенности косметолог-инъекционист. Неправильная диагностика состояния кожи и неверный выбор метода процедуры

может пагубно сказаться на здоровье и внешнем виде человека в дальнейшем. Тем более если у пациента есть скрытая аллергия на какой-либо препарат или пилинг. Специалист без медицинского образования просто не сможет оказать квалифицированную помощь, что чревато осложнениями и может привести даже к летальному исходу.

– Повышение квалификации – это желание или долг квалифицированного врача?

– Каждый уважающий себя специалист должен совершенствовать свои знания и повышать уровень своих навыков. Это делается во благо пациента. Улучшая качество своих навыков, мы, косметологи, улучшим качество процедуры и повысим количество благодарных пациентов.

– Какие процедуры сейчас пользуются популярностью у казахстанок?

– Самыми популярными процедурами являются ботулинотерапия, профилак-

тика мимических морщин с помощью нейтропротеина и процедуры контурной пластики – к ним относится увеличение губ, а также коррекция углов нижней челюсти, коррекция подбородка и скул.

– На что стоит обратить внимание при посещении косметолога? Как определить компетентного специалиста?

– Очень часто пациенты с осложнениями приходят от других специалистов, ведясь на низкую стоимость процедур у них. Некомпетентность в области косметологии и дерматологии встречается весьма часто: не имея диплома и сертификатов государственного образца, процедуры проводят бухгалтеры, парикмахеры и студенты, пройдя лишь трехмесячные курсы. Важно также понимать, что о правилах асептики и антисептики рассказывают только в медицинском университете, а в салонах следует обращать внимание на стерильность инструментария, так как это гарантия того, что пациент не столкнется с осложнениями после процедуры.

– Какие процедуры нужно делать на постоянной основе, чтобы кожа выглядела ухоженно?

– Я рекомендую процедуры, направленные на профилактику возрастных изменений и восстановление воднолипидной мантии кожи.

Эксфолиацию – поверхностные и срединные пилинги в осенне-зимний период.

Ботулинотерапию – раз в 6–8 месяцев инъекции нейтропротеина в мимические мышцы.

Биоревитализацию – в весенне-летний период восстановление гидробаланса кожи.

– Какие инновационные процедуры могут продлить молодость кожи?

– Все процедуры можно разделить на инвазивные и малоинвазивные. К малоинвазивным относятся аппаратные процедуры – такие, как SMAS-лифтинг, RF-лифтинг и, конечно, весьма популярный сегодня нитевой лифтинг. К инвазивным методам коррекции относятся коллагеностимуляция или процедуры жидкими нитями. Это препараты полимолочной кислоты, гидроксипатита кальция и, безусловно, хирургические методы коррекции лица.

– Планируете ли вы повышать свою квалификацию? Где именно?

– Конечно, новые знания – это всегда новые возможности! В ближайшие два года планирую посетить Московский анатомический форум, посетить Летний конгресс «Пластическая, реконструктивная хирургия и косметология» в Санкт-Петербурге и пройти двухнедельную стажировку в клинике дерматологии Медицинского университета г. Грац (в Австрии) в ЕМС.

инстаграм: @dr.beauty_karina



НОСЫ И НОСИКИ

К нам в редакцию поступает большое количество вопросов о деятельности ринохирургов в Казахстане. И мы решили побеседовать с врачом из данной области медицины.

Нуржан Жандилдаевич Абилда – лор, хирург, ринохирург.

Нуржан Жандилдаевич, как давно вы практикуете в хирургии? Какие основные проблемы или дефекты носа вы можете исправить?

– В хирургии я со студенческих времен, а если точнее, то с третьего курса. За время обучения пробовал как ассистировать, так и оперировать в разных сферах медицины, пока не нашел свою стезю. По окончании университета пришло понимание, что хочу быть лор-врачом и хирургом. Что касается проблем или дефектов носа, то я выполняю операции на лор-органах



любой сложности. За мои 12 лет опыта не было еще случая, когда я отказывал, потому что это сложно. Провожу операции, начиная с ринопластики

любого вида и сложности, заканчивая врожденными дефектами носа, опухолями после различных травм: таких, как ДТП, укусы и отрыв кончика.

– Как вы относитесь к пожеланиям пациентов в отношении эстетических изменений носа? Как часто делаете операции не по необходимости, а для красоты?

– К пожеланиям пациентов отношусь открыто и с пониманием. В нашем деле очень важно учитывать пожелания пациентов. Ведь в случае, когда операция прошла по шаблону, и нос получился красивым, конечный результат может не устроить самого пациента.

Поэтому на консультациях, исходя из пожеланий пациентов и моей профессиональной точки зрения, мы всегда находим самое верное решение и идем на операцию.

В моей практике большая часть пациентов приходит на операции, потому что им это действительно нужно, но бывают случаи, когда нужно провести оперативное вмешательство для красоты.

– Приходилось ли вам отговаривать пациентов от ненужной, на ваш взгляд, операции?

– Да, и очень часто. Запросы пациентов на операцию бывают непредсказуемы. В случае, когда может пострадать нормальная физиология носа, либо желаемая форма носа не будет гармонично смотреться на лице, я отговариваю, так как не хочу навредить здоровью человека.

– Какие методы и техники вы используете для исправления дефектов носа?

– Методов и техник для исправления дефектов носа очень много. В ринопластике часто используют такие техники, как push down, let down, структурную и сохраняющую ринопластику и другие.

Я не придерживаюсь какой-то определенной техники. Я сторонник больше гибридной ринопластики, так как не всем может подойти определенный вид техники. В случае, когда вмеша-



тельства незначительные, один вид техники может подойти, но если нужны обширные изменения, то техника гибридной ринопластики самая эффективная.

– Насколько болезненно оперировать нос? И как проходит восстановительный период?

– Операция проходит в основном под общим наркозом, соответственно, пациент во время операции ничего не чувствует. А что касается периода после операции, то из ста пациентов только один мог жаловаться на боли и принимать обезболивающие препараты. В основном пациенты прекрасно себя чувствуют, и ничего у них не болит. Восстановительный период проходит комфортно и без осложнений, так как мы живем в современном мире и используем самые новые технологии, которые значительно улучшают процесс реабилитации.

– От каких факторов зависит естественный и гармоничный результат после операции?

– Таких факторов на самом деле много. Успешно проведенная операция это уже 50% результата, а остальные 50% это период реабилитации. Если пациент придерживается всех необходимых рекомендаций хирурга, то естественный и гармоничный результат не заставит себя долго ждать.

– Известно, что профессия врача подразумевает постоянную занятость. Как ваши родные относятся к вашей врачебной деятельности?

– Врачи постоянно заняты, и это факт. Начинать свою карьеру в государственной клинике, на тот момент еще был холост, и не буду врать, мог уйти в понедельник, а вернуться лишь в субботу с работы, и в таком режиме проработал длительное время. А после женитьбы было время, когда в месяц мог по 15–20 суток работать. Я нисколько не жалею об этом, так как это мой бесценный опыт. Семья моя к этому относилась и относится, конечно же, с пониманием

и всегда меня поддерживает.

Сфера медицины меня интересовала практически всегда, и даже, несмотря на то, что мой отец отговаривал меня до третьего курса обучения выбрать другую сферу, я всё же дошел до своей цели, и сейчас я тот, кем хотел стать с самого детства. Я получаю большое удовольствие, когда оперирую. Можно сказать, это мое самое главное и важное хобби в жизни. В семье я, кстати, единственный, кто работает в медицинской сфере.

На стажировки стараюсь ездить 3–4 раза в год. Уже побывал на стажировках в России, Германии, Южной Корее и Турции.

– Как выбрать хорошего ринохирурга? На что обратить внимание?

– У каждого хирурга свой почерк, методы, и выбор всегда остается за пациентом. Я никогда не скажу плохо о другом хирурге и никогда не навязываю пациентам себя. Пациент вправе выбирать сам, какой врач ему по душе. Скажу вам так: когда мне



необходима была операция, а я перенес их целых восемь, либо операция нужна была моим близким, я всегда выбирал практикующего хирурга среднего возраста.

– Какие рекомендации или советы вы можете дать пациентам, которые мечтают исправить форму носа, но боятся ложиться под нож хирурга?

– Страх перед любой операцией – это нормально, и обычно он связан с негативным опытом или неосведомленностью пациентов. Что касается ринопластики, то не стоит этого бояться, так как данная операция не приводит к каким-либо последствиям со здоровьем. Помимо красивого носа человек получает пра-

вильно функционирующий и дышащий нос, что, соответственно, приводит к улучшению качества жизни. Чувство радости всегда улучшает качество жизни.

Если же человек постоянно недоволен формой носа, он часто уходит в себя и от таких переживаний начинает болеть. Также добавлю, что мы перед операцией полностью обследуем пациентов, поэтому на операцию пациенты всегда идут здоровыми.

Ринопластика – такая же операция, как любая другая, а залог успеха не только в мастерстве хирурга, но и в дисциплинированности пациента. Следуйте рекомендациям специалиста, и всё будет хорошо. Вы убедитесь в том, что страхи были напрасны.

What's App
+7-701-765-56-33
Telegram
+7-701-765-56-33
Instagram
@dr.abilda
dr.abilda.rhinoplasty@gmail.com
Facebook Абилда Нуржан

NESS BEAUTY PLACE

Инесса Кривошеева – основатель салона красоты NESS BEAUTY PLACE.

Инесса, расскажите, что вдохновило вас открыть салон красоты. Какова была ваша мотивация?

– Однажды я решила сменить мастера маникюра. Начала ходить по разным салонам красоты в поисках специалиста. И поразила меня следующая ситуация: в профиле Инстаграм я видела привлекательную картинку, но когда пришла в салон, то сидела в маленьком пространстве, где не было удобно ни клиентам, ни мастерам (улыбается). После этой ситуации я всерьез начала задумываться, что пора открыть свое большое, шикарное место красоты, где будет весь спектр beauty услуг, а также не только комфорт для клиентов, но и для мастеров! С этого начался мой путь, нашла помещение в 200



кв., собрала все нужные документы, и начался ремонт длиной в 9 месяцев.

– Какой опыт или навыки вам пришлось приобрести, чтобы успешно управлять салоном красоты?

– Конечно, я проходила многочисленные курсы обучения по управлению бизнесом. Мне пришлось углубиться в маркетинг,

психологию и аналитику, чтобы повысить продуктивность работы салона. Кроме того, мой муж является владельцем нескольких видов бизнеса и помогает мне в развитии моих управленческих навыков.

– Как вы подходите к созданию приятной атмосферы в вашем салоне? Есть ли у вас



определенная концепция или стиль?

– Гармония царит в нашем салоне (улыбается). Залог этой гармонии очень прост, ее создают люди, которые здесь работают. Мои мастера приходя на работу, чувствуют себя как дома – а дома уют и комфорт. Совместные обеды, дружеские отношения, тимбилдинги сплотили коллектив. Позитивно настроенный на работу мастер заряжает хорошим настроением и повышает

качество предоставленной услуги. Профессионально и с душой мы подходим к пожеланиям наших клиентов, как женщин, так и мужчин (улыбается).

– Как вы удовлетворяете предпочтения ваших клиентов? Есть ли у вас какая-то система обратной связи от клиентов?

– При создании салона очень хотелось совместить качество, сервис и комфорт. Мы прислуши-

ваемся к пожеланиям каждого нашего клиента. Для нас важна каждая деталь. И у нас это получилось. Обратная связь ведется администраторами ежедневно для выявления любых малейших недочетов. И, конечно же, очень приятно получать положительные отзывы о работе салона и мастеров.

– Как вы справляетесь с конкуренцией на рынке салонов красоты? Чем вы уникальны и отличаетесь от других салонов?

– Мы не конкурируем с другими салонами, так как за идею здоровой конкуренции, и не исключаем возможность сотрудничества. Наша уникальность в предоставленном комфорте: это горизонтальные массажные мойки, приватная зона педикюра с массажными креслами и SPA-ванночкой для ног, новые солярии.

Ness_zambidis
Ness_beauty_place
Www.ness.kz
Info@ness.kz

Пр. Сейфуллина, 574/1,
ЖК Central Avenue
+ 7-771-342-32-22

Архитектор-дизайнер

1 июля весь мир отмечает День архитектора. Мы решили не оставаться в стороне и подробнее узнать, что же из себя представляет эта профессия. Надежда Сизова – архитектор-дизайнер.

Надежда, расскажите, что привело вас в архитектуру и дизайн.

– Изначально на архитектурный факультет меня привела случайность. Я долгое время увлекалась русской иконой и хотела связать свою будущую профессию с реставрацией икон. Но в мои планы вмешались события, происходящие тогда в стране: ее развал, бурные 90-е, и с мечтой об обучении на реставратора пришлось расстаться.

На архитектурный факультет в то время стро-



фотограф Анна Калинина

ительно-дорожного института (УК СДИ) мне посоветовал поступать преподаватель художественной школы, которую я заканчивала параллельно с общеобразовательной. В 1992 году как раз набирали первую экспериментальную группу с квалификацией «Архитектор-дизайнер». Специальность в то время называлась «Художественное проектирование городских, сельских и парковых ансамблей». Наша группа по экспериментальной программе прошла, по сути, программу двух специальностей «Архитектура и дизайн». И в этом, я считаю, нам крупно повезло.

– **В каком стиле вы предпочитаете работать?**

– Думаю, у каждого архитектора и дизайнера со временем, с приобретением профессионального и жизненного опыта вырабатывается свой стиль. Конечно, у меня есть свои предпочтения – это минимализм, скандинавский стиль, немного неоклас-

сизма. Но все-таки для меня не очень важно какое-то определение стиля. Скорее важно настроение, отражение характера будущих владельцев пространства.

– **Как вы считаете, должен ли дизайнер курировать осуществление проекта лично? Можно ли сделать качественный дизайн, не побывав на объекте?**

– Необходимость авторского надзора – это моя принципиальная позиция. Как бы это странно ни звучало, но я считаю, что успех строительства зависит на 30% от интересной идеи и хорошего проекта и на 70% от авторского надзора и личного участия автора в реализации проекта. Все нюансы невозможно предусмотреть на этапе проектирования, особенно если речь идет о реконструкции. Очень много технических моментов, и не только. Я считаю, что профессионализм архитектора, и дизайнера в том числе, заключается в принятии быстрых гра-

мотных решений на всех этапах строительства. Причины неувязок могут быть различными: начиная с уменьшения сметы до банального снятия с производства тех или иных материалов.

– **Где лично для вас творческой свободы больше: в дизайне квартир или частного дома?**

– Творческая свобода не зависит от того, каков объект. Творческая свобода для меня – это полное доверие со стороны заказчика. Для меня важно найти общий язык с заказчиком, и в человеческом смысле в том числе. А если мы доверяем друг другу, то не важно, это квартира-студия в 45 квадратных метров, особняк в 600 метров, ресторан или маленькая семейная кофейня.

– **Насколько правильно опираться на картинки из Pinterest, Instagram и других источников при создании дизайна апартаментов? Совпадают**

ли в итоге ожидания и реальность?

– Насмотренность – это прекрасный навык, к сожалению, сейчас не очень часто встречающийся. Думаю, в силу нынешнего ритма жизни, кажущейся легкости и доступности информации люди чаще смотрят, но не видят. Смотреть, конечно, нужно для общего настроения, но создать полноценное пространство посредством просмотра «картинок», на мой взгляд, невозможно, так как за

идеи до неузнаваемости. Я твердо убеждена, что дизайн это все-таки техническая специальность. Основа дизайна – техническая эстетика.

– От чего на ваш взгляд зависит успех реализованного дизайнером проекта?

– Я думаю, что 80% успеха реализованного проекта – это все-таки надзор. Для меня качество работы заключается именно в постоянном надзоре за проектом, разумеется с

Следующий активный момент моей деятельности возникает в процессе отделки, когда необходима работа над деталями интерьера. Но в целом на объекте я бываю каждый день.

– На ваш взгляд, какие элементы дизайна неудобны в быту, но красиво смотрятся на картинке?

– Я бы скорее заменила слово «неудобно» на «непрактично». Недаром основа всей архитектуры

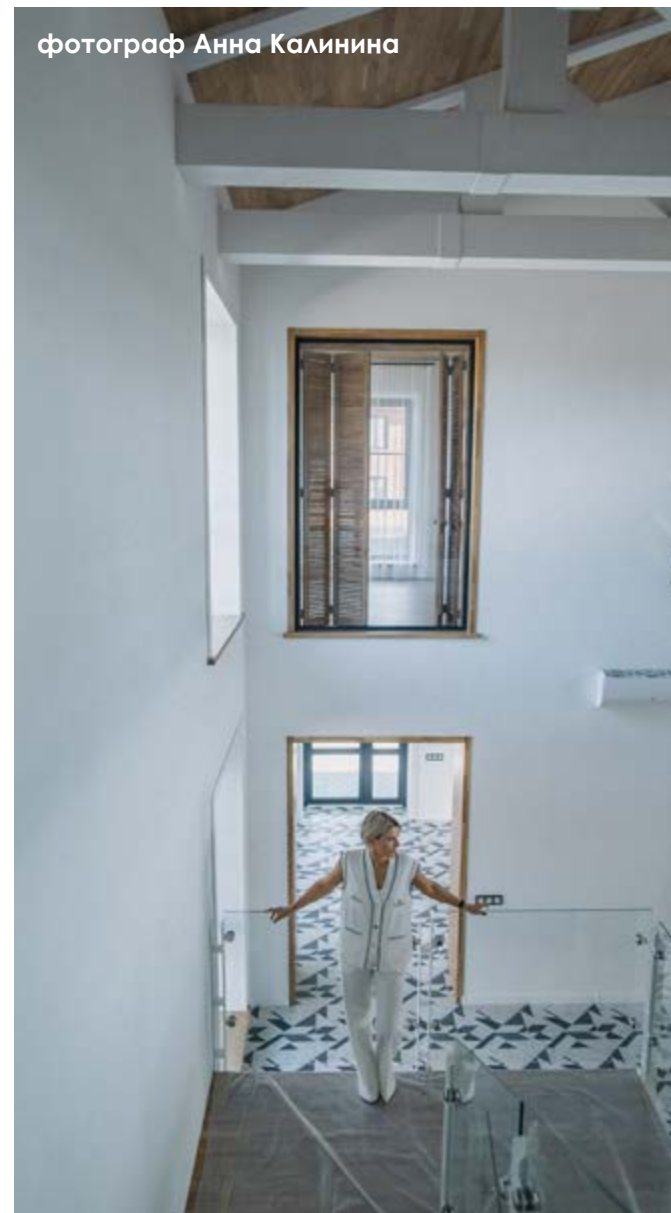
СИМВОЛИЧНО, ЧТО НАШ РАЗГОВОР СОСТОЯЛСЯ В ПРЕДДВЕРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРАЗДНИКА – ВСЕМИРНОГО ДНЯ АРХИТЕКТОРА. ВСЕХ КОЛЛЕГ ХОЧУ ПОЗДРАВИТЬ С ПРАЗДНИКОМ. ИНТЕРЕСНЫХ ВАМ ИДЕЙ И РЕАЛИЗАЦИИ!

любой красивой картинкой стоит огромный труд, целый ряд конструктивных, технологических, технических и экономических задач. И как раз отсутствие за картинкой грамотной технической поддержки чаще всего приводит либо к разочарованию первоначальной идеей, либо к изменению

полным комплектом чертежей. Я действительно много времени провожу на стройке. Особенно это заметно, когда начинается работа над объектом. В самом начале работы возникает обилие организационных моментов, когда необходимо свести с заказчиком строителей, подрядчиков и так далее.

выражена тремя словами: Польза, Прочность, Красота. Могут быть использованы непрактичные материалы или неуместные для конкретного помещения. Материал может быть очень красивым, но совершенно непрактичным. Когда его, например, невозможно помыть или, как часто бывает в обще-

фотограф Анна Калинина



ственном интерьере, например, ресторанах или салонах, нельзя обрабатывать химическими составами.

– Какие самые нестандартные пожелания по проекту высказывали ваши клиенты? Удалось ли их воплотить?

– Нестандартные пожелания часто связаны с увлечениями заказчиков, хобби. Кто-то заядлый болельщик, и тогда в квартире появляется отдельное пространство, в котором царит любимый вид спорта. Кто-то увлечен охотой, и тогда это особые условия хранения снаряжения, морозильная камера размером с небольшую спальню и особое настроение пространства. Если девушка модница – тогда сердцем жилого пространства становится невероятно красивая и технологичная гардеробная. В принципе, это огромное удовольствие работать с людьми увлеченными, знающими точно, чего они хотят. Особенно приятно работать с людьми, которые долго шли к своей мечте о жилье или собственном бизнесе. Я всегда считала, что любимое дело должно приносить удовольствие и деньги. И, конечно, не менее важно видеть счастливые глаза заказчика.

+7-777-229-61-08
инстаграм
@nsizova1975

Я ЛИДЕР!

Ая Калиева – международный Executive коуч, Executive ментор, обладатель премии «Лучший коуч ICF Kazakhstan 2023».

Ая, как современные люди относятся к коучингу?

– Если взять средний статистический показатель по Казахстану, то весьма осторожно, с недоверием и непониманием. Это связано с тем, что коучинг, как профессия, находится на этапе формирования. Например, многие путают коучинг с бизнес-консультированием, тренерством, наставничеством, менторством, сессиями у психолога. Я, как коуч, работаю с руководителями среднего звена (middle management) и высшего звена (top management). Могу отметить, что это продвинутые и мощные личности. Однако не всем с первого раза заходит коучинг. И это нормально.



Не все решают свои задачи, прибегая к помощи коуча.

– Какие навыки наиболее важны для успешной карьеры и лидерства? Как вы помогаете своим подопечным в их развитии?

– Я хочу начать ответ на вопрос с цитаты Стива

Джобса: «Вы не можете точно предсказать, что произойдет, но вы можете уловить направление движения. И это самое большее, чего вы можете добиться. После этого нужно просто отойти и не мешать, и всё встанет на места само собой».

Коучинг – это про самостоятельность и развитие.

Для меня основная черта современного лидера – это его стремление к личностному росту. Мне всегда интересно наблюдать, как человек меняется, что помогает ему становиться более устойчивым, счастливым, способным совершать поступки. В коуч-сессиях клиент решает проблему, как прийти к тому, чего он хочет, это и постановка целей в рамках карьеры и личностных целей ради выхода на новый уровень. Конечно, это непростые запросы, где на раз-два-три можно решить проблему. Они требуют времени, терпения и веры в себя. Коучинг помогает развиваться и меняться гармонично, не загоняя себя в стресс. Понимая и мысленно осознавая следующую ступень, легче перейти на новый уровень своего личностного роста. Моя задача, как коуча, оказать партнерскую поддержку клиенту.

– Нам стало известно, что вы не только профессиональный наставник, но и проводи-

те бесплатные сессии по коучингу. На кого они ориентированы?

– Коучинг для меня не просто профессия, помогающая раскрывать личностный потенциал каждого человека, а жизненно необходимая социокультурная компетенция каждой личности, формирующаяся на основе общечеловеческих ценностей. Это, прежде всего, про нас самих, про искусство жить в мире с собой и людьми. Я вижу, как коучинг меняет жизнь в лучшую сторону, как выстраивается жизненный баланс и в череде событий ярче и увереннее звучит голос «личного Я». А это экономит силы, энергию и помогает стать хозяином своей жизни.

Я вижу свою миссию в просветительстве и с большим удовольствием популяризирую ценности коучинга. Довольно часто принимаю участие в различных социальных проектах как волонтер, коуч, ментор или наставник. Для меня это всегда возможность быть рядом, быть полезной для тех, кто в этом нуждается. На

моем пути становления личности многие люди оказывали мне безвозмездную поддержку и помощь. Думаю, настало время, когда и я могу делиться тем же в ответ на человеческое добро и любовь.

– Ая, согласитесь, количество коучей, менторов и наставников в последнее время значительно возросло. Как не ошибиться в выборе партнера для сотрудничества?

– Мне сложно давать рекомендации, потому что у каждого свои ценностные ориентиры. Для кого-то важен статус, кто-то выбирает рост личности, кому-то важно образование, опыт, кейсы и отзывы клиентов и так далее. Можно применить метафору: «коуч как вторая кожа». Понимаешь, чувствуешь его присутствие, но оно настолько комфортное, безопасное и экологичное, что в процессе совместной деятельности его практически не замечаешь.

инстаграм: @aya.kaliyeva
taplink.cc/aya.kaliyeva



ОСТОРОЖНО! КОЛЛЕКТОРЫ!

Почему коллекторов не нужно бояться и что из себя представляет Национальная палата коллекторов Казахстана, нам рассказала ее председатель Назгуль Естеусизова.

Назгуль, расскажите, какие люди становятся коллекторами.

– Открою вам страшную тайну: коллекторами не становятся, а рождаются (улыбается). Это те люди, которые в будущем

станут альтруистами или меценатами. Почему? Потому что профессия не из легких, она достаточно ответственная, и при этом важно понимать, что работа негативного характера, поскольку необходимо взаимодействовать с людьми, попавшими в тяжелую стрессовую ситуацию. На современном рынке труда профессия относится в большей степени к категории «человек-человек». Необходимо обладать эмпатией к людям и найти взаимоприемлемые компромиссные решения.

– Как вы сами попали в данную сферу деятельности?

Отвечая на вопрос, хочу вспомнить отрывки из одной книги, возможно, слово в слово не получится процитировать, но смысл попробую передать «...он (автор) приводил свое наблюдение: люди говорят, что он на работе безжалостный тиран, но вне ее он «душка», отзывчивый друг и душа компании. Никогда не

верьте таким заявлениям. Работа, отдых, семейные отношения и всё, что окружает, это всё стороны одной личности. Говоря иначе, можно жить лицемеря, обманывая себя в первую очередь, не говоря об окружающих. Да-да, жизнь не терпит актеров вне театральной сцены. Я живу на работе тем, кем я являюсь в жизни. Я буквально физиологически не переношу людей, которые приходят к кредиторам, глядя на них честными и ясными глазами, и берут на себя долг, заведомо продумывая, промышляя, как бы его не возвращать впоследствии. Много ли на свете таких людей? Да, много. Парадокс в том, что именно благодаря

этим людям я и пришел в этот бизнес. Взыскать долг – лишь технический вопрос, который, и вправду, можно решать самыми разными методами. А вот переубедить человека в процессе личного общения, изменить его отношение к деньгам, повлиять на его жизненные ценности – это я считаю для себя ничуть не менее важной задачей. Вот почему я строю работу с каждым должником как человек с человеком. Я готов идти на уступки и компромиссы, проявлять максимальную гибкость, если правда того человека, который стоит передо мной, действительно правда, а не изощренный способ присвоения чужого».

Я, надеюсь, смогла ответить на ваш вопрос...

– Но, тем не менее, все мы знаем, что отношение к коллекторам в нашей стране вызывает негативную реакцию. Как так получается?

– Это не столько потому, что коллекторы «не такие», а чаще по причине того, что к коллекторам у населения априори предвзятое мнение. К различным отзывам о коллекторах следует подходить внимательно. Важно понимать, что большинство таких отзывов пишут те люди, которые попали в тяжелую жизненную ситуацию. Также в социальных сетях можно встретить ангажированные или заказные отзывы с целью подорвать имидж и репутацию коллекторов. Нам важно адекватное восприятие работы коллекторов как в финансовом секторе, так и в обществе. Хотим донести до граждан, что выстраивание диалога и сотрудничество



с коллекторами намного выгоднее, чем последствия суда или банкротства.

– Если говорить в целом, то как трансформировался коллекторский рынок за последние годы?

– До принятия Закона РК «О коллекторской деятельности» на рынке было около тысячи коллекторских агентств и не было правовых основ для деятельности и контролирующего органа. Возможно, когда-то это и поспособствовало созданию условий для непрозрачной деятельности коллекторов и не исключало применение неэтичных методов взыскания задолженности, придавая серый окрас имиджа коллекторам. Но после того как Закон начал регулировать коллекторскую деятельность с 2017 года, недобросовестных коллекторских агентств давно уже нет и количество действующих коллекторских агентств составляет 184.



– Назгуль, каковы на данный момент основные функции Национальной палаты коллекторов Казахстана? Какие задачи стоят перед ней в текущем году?

– Национальная палата коллекторов Казахстана – это объединение юридических лиц, являющееся некоммерческой организацией. Нашей основной

функцией является защита прав потребителей финансовых услуг, чья задолженность попала в руки коллекторов в ходе досудебного урегулирования просроченной задолженности, а также улучшение законодательной и нормативной базы на рынке коллекторской деятельности, содействие развитию цивилизованного рынка коллектор-

ских услуг и контроль соблюдения им законодательства.

Палата – это своего рода диалоговая площадка как между коллекторами и государственными органами, так и между гражданами и коллекторами. Подчеркну, что Палата – это также единственное объединение на рынке, которое мониторит методы работы своих участников, ведет прием обращений от граждан и обладает профессиональной и системной статистикой по жалобам и обращениям на коллекторов. В апреле текущего года мы провели впервые масштабную в стране I конференцию коллекторских агентств Казах-



стана «Жаңа Қазақстандағы жаңарған Collection», в которой приняли участие представители государственных органов, руководители ассоциаций финансового сектора, курирующие руководители БВУ и МФО по проблемным задолженностям, зарубежные гости, первые руководители коллекторских агентств и СМИ.

Планируем закрепить свое авторитетное мнение на финансовом рынке страны, повисить десяти процентам из одного миллиона должников финансовую и юридическую грамотность.

– Какова цель создания службы поддержки должников stop-collector.kz? И еще вопрос: сколько стоит такая услуга?

– Наша цель – содействовать потребителям финансовых услуг в поисках взаимоприемлемых кредитных решений по долгам, возвратом которых занимаются коллекторские агентства. Услуги наши в этом деле бесплатны.

– Какова ваша основная миссия?

– Мы хотим создать страну финансово грамотных, а значит, свободных и успешных граждан.

г. Алматы,
МФЦ «Almaty Towers»,
ул. Байзакова, 280

инстаграм:
@nazgul.yesseussizova
@collectors.kz
@stopcollector.kz

+7-778-01-022-01

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ БИОПЛАЗМЫ ЧЕЛОВЕКА

Татьяна Александровна Мауль – магистр психологии, доктор альтернативной медицины, магистр медицины Востока, канцлер The Open International University for Complementary Medicines, биоэнерготерапевт, биофизик, коуч международного класса, основатель «Международного центра оздоровления биоплазмы человека».

Татьяна, как давно вы практикуете. Какие у вас достижения?

– Я биоэнерготерапевт со стажем более 32 лет успешной практики. Имею награды за личный вклад в дело интеграции народной медицины и государственной системы здравоохранения Республики Казахстан и СНГ; за активное участие в целительской и практической деятельности в традиционной народной меди-



цине; за вклад в развитие традиционной народной медицины и духовного целительства РК на международном уровне; за достигнутые успехи, высокие показатели и добросовестный труд в деле оздоровления населения Республики Казахстан. Награждена Почетными грамотами в 2000, 2002 и 2004 годах. Признана лучшим целителем Востока в 2004 г. по направлению «Биоэнергетика». Награждена многочисленными медалями «За целительство». За время своей целительской деятельности неоднократно проходила апробацию в медицинских учреждениях и тестирование по методу Р. Фолля, в результате которого выявлено положительное энергоинформационное состояние, необходимое для результативного целительского воздействия на биополе пациента.

– *Какие способы и методики оздоровления вы используете в своей целительской деятельности?*

– Я использую свои авторские методики по реабилитации детей с расстройством аутистического спектра, почечной недостаточности и системной красной волчанки. Методика основана на биоэнергетическом воздействии на биоплазменное тело пациента и психологической реабилитации.

– *Основанный вами «Международный центр оздоровления биоплазмы человека» работает исключительно по вашей методике?*

– Да, в моем центре используются разработанные мною методики. Разработана система контроля психологического и психоэмоционального состояния до и после реабилитации.

– *Почему центр оздоровления именно биоплазмы человека? Что это означает?*

– Это более тонкие полевые структуры, о которых обычно мы слышим от эзотериков. Вокруг человека существует комплекс

энергетических полей, это уже доказано современной наукой. Плотность этих структур, отсутствие в них разрывов, повреждений – это как раз то, что обеспечивает человеку здоровье.

– *В вашем центре используются антиэнтропийные модульные установки. Для чего применяются модули?*

– Антиэнтропийная модульная установка, или модернизированная «камера Райха», разработана мной и сделана под моим руководством. Ее уникальность состоит в том, что при ее изготовлении используются современные материалы. Это позволило уменьшить вес и размеры конструкции. Данная модульная установка уже опробована. Получены положительные результаты, которые подтверждены несколькими видами диагностики и психологическими тестами до и после курса реабилитации. Модуль используется для восстановления целостности биоплазменного тела.

– *Татьяна, всегда ли можно помочь пациенту? Бывало ли так, что ваша методика оздоровления оказалась бессильна?*

– Даже в случае очень разлаженного организма можно вернуть «норму», если терпеливо, грамотно и последовательно восстанавливать позвоночник, поднимать опущенные органы, очистить их от мусора и укреплять мышечный корсет, применяя биоэнергетические методы восстановления и устранения дефектов в биоплазменном теле (биополе). К сожалению, бывают случаи, когда больной обращается за помощью очень поздно.

– *Расскажите о семинарах, которые вы проводите.*

– С 2000 года я провожу семинары «Эволюция сознания». Программа моих семинаров постоянно обогащается и дополняется новыми знаниями. В 2002 году меня назначили преподавателем по биоэнергетике в центре Народной медицины в Алматы. На моих семина-

рах идет передача моих качеств, которые улучшались и усиливались в процессе моей многолетней практики биоэнерготерапевта. На второй день обучения мои ученики уже могут диагностировать биоплазменное тело любого человека. Они могут определить радиус биоплазменного тела, его плотность, дефекты: выпуклости и впадины, его целостность. С 2006 года мои семинары «Эволюция сознания» обогатились и дополнились методикой углежидения. Они всегда заканчиваются углежидением. Все негативные программы трансформируются в положительные, идет отжиг негативной кармы и всех негативных программ. Цели и желания, которые мы прописываем в матрицах на семинаре, получают дополнительную энергию для успешной реализации в будущем. Только энергетически подкрепленная мысльформа имеет очень большую вероятность для осуществления и реализации. Этот семинар

очень эффективен, я рекомендую его для целителей, врачей, людей, которые подвержены в силу и особенности своей деятельности различным негативным программам, воздействиям и общению с людьми с очень низкой энергетикой. На этом семинаре решаются проблемы профессионального выгорания. Снижение энергетикой – это снижение заинтересованности в жизни и делах, затухание чувств и привязанностей, депрессия, усталость от жизни, безразличие ко всем и всему происходящему. После прохождения семинара «Эволюция сознания» увеличивается энергопотенциал у участников семинара. И, как следствие, улучшаются самочувствие и работоспособность. Появляется энергия для осуществления намеченных целей.

– *Как специалист в области оздоровления, дайте несколько советов, рекомендаций читателям нашего журнала.*



– Главное, нужно понять, что человек существо космическое. Все процессы, протекающие в физическом теле человека и его тонких структурах, зависят от процессов, протекающих в космосе. Наше самочувствие, здоровье, психоэмоциональное состояние зависит от смены времен года, магнитных бурь, солнечных и лунных циклов. Суточные биоритмы активности органов человека еще никому не удалось отменить. Например, желчный пузырь активен с 23:00 до 1:00, в это время идет очищение желчного пузыря, если этот процесс игнорировать и в это время принимать пищу, то в желчном пузыре образуются камни. Мои многолетние наблюдения доказывают, что несоблюдение суточных и годовых биоритмов во многих случаях является причиной заболеваний. Я желаю всем биоплазменной целостности и частотного соответствия.

инстаграм:
@tatyana.network.official
ютуб: Tatyana_network
Телеграм:
Tatyana.network.official

MUАН @mua_farizat



Алтынай Жуманова – бизнесвумен, финансовый наставник.

Алтынай, как давно вы занимаетесь бизнесом и предпринимательством?

– Бизнесом я начала заниматься семь лет назад.

Перепробовала различные виды предпринимательства от выпечки тортиков на дому, организации сервиса «Муж на час», товарного бизнеса «Женская одежда и аксессуары» до организации фирмы по установке и ремонту пластиковых окон, лоджий, балконов – УКА ПЛАСТ. Научилась строить систему

любого товарного бизнеса и бизнеса услуг. Конечно, базой послужила моя степень магистра экономических наук и работа в банковской сфере, а также прохождение различных семинаров и тренингов на тему бизнеса и финансовой психологии.

– Что подтолкнуло вас к запуску наставничества?

– Год назад мне удалось структурировать все свои знания и опыт в бизнесе и сформировать универсальный пошаговый алгоритм для организации любого рода бизнеса, будь то товарный бизнес или услуги. На курсе мои ученики меняют свое мышление. Мы работаем с блоками, установками и страхами, связанными с бизнесом и финансами в целом. Выбираем нишу и учимся анализировать рынок, спрос, конкурентов, формируем уникальное торговое предложение, учимся правильному целеполаганию и формированию плана по достижению

целей, основам организации предприятия, СММ и маркетинговым стратегиям продаж. Далее приступаем к действию, поддерживая друг друга в объединенных группах мастер майнд.

– В чем заключается ваша основная миссия в качестве финансового наставника?

– Недавно я пережила развод, но благодаря финансовой грамотности, наличию финансовой подушки и собственного бизнеса это далось легко в финансовом плане. Отсутствие личного дохода у замужних женщин и финансовая зависимость часто приводят к проблемам в отношениях, поэтому моя миссия заключается в том, чтобы помочь как можно большему количеству женщин обрести финансовую независимость, научиться финансовой грамотности: вести правильный учет финансов, как своих, так и семьи, копить на большие цели, такие, как квартира или машина. А также формировать капитал для бизнеса и инвестиций. Открывать и систематизиро-

вать собственный бизнес, совмещая это с семейной жизнью, материнством, учебной или основной работой!

– Какие самые распространенные ошибки вы видите у женщин? Как их избежать?

– Самой распространенной ошибкой женщин, на мой взгляд, является тотальная передача ответственности за свою жизнь родителям, мужу, детям. Чтобы избежать финансовых проблем или трудностей, необходимо в первую очередь научиться брать ответственность за свою жизнь и балансировать между бытом и самореализацией. Ведь только баланс между всеми сферами жизни дает ощущение счастья и удовлетворенности. Советую заниматься самообразованием в финансовой сфере, начиная с того, как правильно управлять семейным бюджетом, и заканчивая созданием и ведением собственного бизнеса или созданием нескольких источников дохода.

– Дайте несколько рекомендаций, как научиться правильно распоряжаться семейным бюджетом. С чего начать?

– Чтобы эффективно распоряжаться семейным бюджетом, достаточно соблюдать несколько рекомендаций:

- спланируйте свой бюджет: из чего он состоит, сколько там источников доходов, какие есть постоянные доходы и переменные;
- внедрите ведение учета доходов и расходов – это даст возможность проанализировать, какие статьи расходов можно уменьшить или убрать вообще;
- планируйте свои расходы заранее;
- сберегайте минимум 10% от общего дохода сначала для формирования подушки безопасности;
- составьте финансовый план на 1 год, 3 и 5 лет;
- приобщайте детей к финансовой грамотности, дисциплине и планированию.

+7-777-406-32-20
инстаграм:
@iamaltowa
@uka_plast

Маргарита Бэлла

В нашей стране множество талантливых людей, в том числе и в творческих профессиях. Маргариту Бэллу хорошо знают алматинцы и гости южной столицы. Ее очаровательный голос можно услышать в различных заведениях города. Но как складывался творческий путь певицы и что побудило ее взять в руки микрофон, мы решили узнать у нее лично...
Маргарита Бэлла – певица.

Маргарита, как давно вы увлекаетесь музыкальным творчеством?

– Я пою с детства. Как рассказывает моя мама, она обнаружила, что я поющий ребенок, еще в три моих года. Позже была музыкальная школа, а в 16 лет я поступила в павлодарский музыкальный колледж им. Чайковского



на эстрадный факультет по классу «Саксофон». Мне казалось, девушка очень эффектно выглядит с саксофоном, ну и сам инструмент мне нравится (улыбается). Играла в оркестре, с которым мы

ездили с гастрольями по всему Казахстану. После окончания колледжа я поступила в Алматинскую академию искусств имени Жургенова уже на театральный факультет. Но всё это время параллель-

но учебе я продолжала петь. А мое музыкальное и театральное образование мне очень помогло в видении музыки и в плане раскрепощения себя на сцене.

– Вы принимали участие в многочисленных вокальных конкурсах. Какой из них был наиболее запоминающимся, и почему?

– Я участвовала в проектах «Спой» и была финалисткой X-фактора и Голос.kz. В таких

проектах, конечно же, обретаешь новый опыт и новые знакомства, и даже друзей. В проекте «Голос» было более волнительно в плане подготовки и самого участия. Но каждый проект, в котором я принимала участие, был по-своему интересен.

– В Казахстане девушкам с хорошим голосом возможно начать самостоятельную музыкальную карьеру, или все-таки нужны «нужные связи»?



– Конечно, можно. Тут важно всё: и голос, и твоя внутренняя энергетика, и харизма, и то, что «цепляет» зрителя. Связи раньше были нужны, потому что не было соцсетей и платформ, куда можно было залить свои творческие произведения. Сейчас можно, конечно, обойтись и без них. Если твои песни набирают много просмотров и репостов, тебя обязательно заметят. Я в этой сфере уже очень давно, и у меня есть своя аудитория, свои постоянные заказчики, ну и «сарафанное радио» никто не отменял (улыбается). Но всё это пришло не сразу, мне действительно приходилось много работать, чтобы чего-то добиться!

– В каком музыкальном жанре вы работаете?

– Чаще я работаю в лаунж формате. Больше всего мне нравится петь в стилях джаз и блюз, но помимо этого в моем репертуаре есть много песен в других стилях. У меня есть песни на 12 языках.

Кстати, свои я тоже пишу, но пока еще не записала их на студии.

– Как вы относитесь к работе под фонограмму? Считаете ли вы это обманом зрителя?

– Фонограмма на постоянной основе – это, конечно, халтура. Но иногда она очень выручает артистов. У меня был случай в жизни: каждый год, как любой артист, я много работаю на новогодних корпоративах. Однажды в преддверии праздника с одним из моих вокальных проектов мы работали буквально каждый вечер на протяжении двух недель. Кроме того, за вечер мы давали не одно, а несколько выступлений. Конечно, через неделю такого «марафона» мы были уже без голоса. В такие моменты и выручали наши песни в записи, но мы в любом случае пели даблом, к тому же артист ведет постоянный диалог с публикой на таких мероприятиях. Сейчас я не работаю в таком бешеном режиме, поэтому только лайф, только живой звук.



– Совсем недавно у вас случился творческий тандем с саксофонистом. Как пришла такая идея?

– В моей жизни было много разных проектов и коллабораций. Я люблю пробовать что-то новое. Сейчас мы периодически выступаем в дуэте с саксофонистом; это очень органично звучит в формате нашей программы, мы музы-

кально дополняем друг друга.

– Где можно послушать ваш дуэт?

– Все выступления проходят по приглашениям заказчиков и популярных заведений Алматы. На своей странице в Instagram я часто анонсирую места наших выступлений.

**инстаграм:
@margo_solo_bella**



ЕДА, ПОМЕНЯВШАЯ МОЮ ЖИЗНЬ

Личный опыт

«Я познакомилась с трудами Энтони Вильяма @medicalmedium пять лет назад, с того момента моя жизнь стала меняться к лучшему», – рассказывает выпускница Московской академии, нутрициолог Дарига Мендыгалиева.

Мой рассказ не имеет цели поучать всех («ешьте овощи и фрукты и будете здоровы»), совсем нет. Я просто хочу поделиться полезной информацией о том, как исцелиться от болезней и улучшить здоровье, а для начала рассказать о моем исцелении, которое произошло при помощи правильно организованного питания с применением сока сельдерея, а также фруктов, овощей и зелени. Я живу в Атырау, в этом городе из-за вредных выбросов люди часто страдают сезонной аллергией, и я не стала исключением. Помимо сезонной аллергии на протяжении семи лет не могла избавиться от лишнего веса. Чего я только ни перепробовала... Но всё складывалось печально, и с летним обострением аллергии я не жила, а существовала.



Однажды я наткнулась на страницу американского целителя Медикал медиум. По его рекомендациям стала пить сок сельдерея по утрам и смузи из овощей и фруктов. К тому, что пройдет моя аллергия, я отнеслась скептически, но в то, что похудею, охотно поверила. Когда наступила весна, меня не настигла постоянная сезонная аллергия. Я была в приятном шоке! Помимо этого я скинула 15 кг.

Развеемые мифы

В книге Медикал медиум развенчаны мифы о модных диетах и миф о том, что фрукты содержат сахар, дающий побочные эффекты. Дело в том, что фрукты не имеют ничего общего с вредным сахаром, вызывающим ожирение и другие проблемы со здоровьем. Включив в свой рацион достаточно фруктов, я практически полностью и с большой легкостью отказалась от конфет и

выпечки. Мне открылся мир наслаждения едой натуральными сладостями, такими, как финики, яблоки и ягоды.

Онкология

Кроме того, по информации Медикал медиум, уже через 20 лет диагноз «рак» может быть поставлен каждому второму человеку на Земле. Готовы ли мы к такому будущему? Уже сейчас в Атырау мы всё чаще сталкиваемся с онкологическими заболеваниями. Однако, по словам Медикал медиум, рак вызывается особыми агрессивными штаммами вирусов герпетического семейства,

которые одержали верх над ослабленной иммунной системой человека и подпитываются токсинами, такими, как ртуть, алюминий, медь, другими тяжелыми металлами, пестицидами, гербицидами, фунгицидами и так далее.

Чтобы предотвратить рак и другие тяжелые заболевания, нужно применять противовирусный протокол, который составил Медикал медиум. Это комплекс действий для снижения вирусной нагрузки на наш организм.

Продление молодости

Нет ничего плохого в желании оставаться юными

и красивыми. Однако зачастую попытки продлить молодость превращаются в иллюзию ее продления.

Мы привыкли думать, что секрет молодости кроется в генах и отсутствии стресса. Но основной источник вечной молодости и долголетия живет внутри нас – это наша печень. Печень не бросает нас и не старит нас намеренно.

Дряблая серая морщинистая и сухая кожа часто является причиной перегруженной загрязненной печени, которая вместо своих функций поддержания здоровья вынуждена ежедневно бороться со всеми токсинами, попадающими в кровь с едой и напитками на постоянной основе. К тому же мы мажем лицо и тело разными косметическими средствами, моемся всевозможными гелями и шампунями, дышим загрязненным воздухом, подвергаемся воздействию со стороны электроники. Раскрою вам секрет – только печень обладает особыми химическими функциями сохранять нашу молодость. Главная омолаживающая способность печени – получать и запасать антиоксиданты из фруктов в целях предотвратить смерть здоровых клеток.

+7-775-345-37-01
@dariga.mendygali



Красота из Кореи

Магазины и торговые площадки по продаже корейской косметики растут, словно грибы после дождя. Товары, похожие друг на друга, и резко выросшая конкуренция в данной области делают этот бизнес всё менее индивидуальным. Основываясь именно на данных наблюдениях, мы решили узнать, а можно ли казахстанцам создать собственный бренд корейской косметики? Уверенный ответ «да», дала нам Дина Дауленова, основатель компании *The best choice*, которая помогает бизнесменам наладить «мосты» с производителями косметики в Корее.

Дина, как давно вы занимаетесь корейской косметикой? Что привело вас в данную отрасль?



– Корейской косметикой я занимаюсь уже 8 лет. Длительный период я искала, чем заниматься. Была байером, работала на почте, на заводе, пробовала себя в разных нишах и направлениях. Однажды моя родственница задала мне вопрос: «Ты же любишь косметику, хорошо в ней раз-

бираешься, а почему не продаешь?». И вот тогда я задумалась об этом. Ведь я действительно уже на тот момент хорошо разбиралась во всех косметических средствах, как уходовых, так и декоративных, и была своего рода «консультантом» у родных и знакомых. Поэтому я обратила вни-

мание на данное направление бизнеса.

– На сегодняшний день вы проживаете в Казахстане или в Корее?

– На сегодняшний день я живу буквально на две страны. Дело в том, что мой основной бизнес сконцентрирован в первую очередь в Корею и только потом в Казахстане. Конечно, в обеих странах у меня есть сотрудники, которым нужно мое внимание.

– Вы не просто поставляете корейскую уходовую продукцию в Казахстан, а напрямую сотрудничаете с заводами-производителями?

– Мы работаем и на Россию, и в странах СНГ, кроме того до пандемии работали и на Европу. Да, работаем напрямую с брендами, также помогаем создать собственную линию косметики тем, кто желает начать бизнес в этой нише. Мы словно мостик между клиентами и заводами, брендами, так как брендов очень много,

и бывает достаточно сложно наладить поставки. Именно для этого есть мы!

– Почему люди во всем мире всё чаще выбирают корейскую косметику?

– В основном выбор корейской косметики происходит из-за ее хорошего качества и при этом приемлемой цены.

– Нам стало известно, что ваша компания помогает казахстанским предпринимателям развивать собственный бренд. Как это происходит?

– Да, как я уже сказала, мы являемся таким связующим звеном. В нашей нише очень большая конкуренция и количество разных брендов быстро растет, поэтому есть вероятность, что популярный бренд уже кем-то занят. Кроме того, существует демпинг цен, поэтому для тех, у кого уже есть опыт и кто вырос в объемах, мы предлагаем создать и продвигать собственный бренд косметики. Конечно,



ДЛЯ НАЧАЛА СВОЕГО ДЕЛА НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛАДЫВАТЬ КРУПНЫЕ СУММЫ ДЕНЕГ. ГЛАВНОЕ – БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СОМНЕНИЯМ ЗАРОДИТЬСЯ В ВАШЕЙ ДУШЕ!

но же, в первую очередь, мы смотрим на ценности. Безусловно, рассказываем и помогаем предпринимателю учесть все нюансы данной сферы деятельности. Для нашей

компании очень важно построить долгосрочные и правильные отношения с нашими клиентами.

– Дина, кроме активной предприниматель-

ской деятельности вы много путешествуете. Какого рода путешествиями увлекаетесь?

– Да, я люблю путешествовать. Тех, кто знает меня давно, очень удивляет моя активность. Да и сама я никогда бы не подумала, что так люблю активный отдых. Мне очень нравится подниматься в горы, дайвинг, бег. Всё, что касается движения, это всё мое! (Улыбается).

– Что бы вы посоветовали тем, кто только планирует начать свой бизнес?

– Всем, кто начинает развивать свой бизнес, конечно, в первую очередь я пожелаю терпения, ничего не бояться и двигаться вперед. Также отмечу, что для начала своего дела необязательно вкладывать крупные суммы денег. Главное – быть уверенным в себе и не позволять сомнениям зародиться в вашей душе!

инстаграм:
@tbc.kz
@tbc.korea





Фактор успеха

Любовь Тлеубаева – предприниматель, ТОП лидер компании «Фаберлик», бизнес-коуч цифровой психологии.

Любовь, расскажите, как давно вы занимаетесь сетевым бизнесом.

– С сетевым предпринимательством я познакомилась 20 лет назад после неудачного опыта в традиционном бизнесе. Так случилось, что я осталась «у разбитого корыта». Но на тот момент я уже понимала, что не хочу работать на начальника, по будильнику и за фиксиро-

ванную заработную плату. Когда мне предложили возможность развития в сетевом маркетинге, я стала с интересом изучать эту индустрию и разбираться, что это за деятельность, где можно зарабатывать и строить свой бизнес без вложения денег, только путем организации управления. Конечно, тогда я ничего в этом не понимала, да и отношение к сетевому бизнесу у большинства было негативное. Люди думали, что это всё «лохотрон» и воспринимали наше дело как продажи. Но банальные «продажи» и правильное управление сетевым бизнесом – две кардинально разные вещи.

– Действительно ли на сетевом предпринимательстве можно успешно зарабатывать?

– Конечно, возможности сетевого предпринимательства очень велики. Да, продажи – это основа нашего бизнеса, но суть состоит не в том, чтобы пойти и продать тот или иной продукт. Такая продажа много денег не принесет. Суть сетевого предпринимательства состоит в том,

чтобы научиться правильно организовывать свой бизнес и управлять им. Когда человек приходит сюда, ему необходимо овладеть многими навыками. И профессионалом может стать только тот, кто обладает лидерскими качествами, раскроет в себе харизматичные стороны, научится влиять на людей, брать ответственность и принимать решения, сможет мотивировать людей и вести за собой команду.

– Почему вы выбрали именно «Фаберлик»?

большую международную компанию, которая ведет свой бизнес в более чем 35 странах мира. Плюс ко всему компания постоянно расширяет свой ассортимент и динамично развивается. Все лидеры компании «Фаберлик» получают прекрасный годовой доход, много путешествуют, обучаются и развиваются. В любом сетевом бизнесе существует непрерывное развитие, и это главный фактор успеха.

– Почему люди опасаются сетевого бизнеса?

80% просто потребители, и только из 20% могут вырасти успешные лидеры, потому что здесь важно научиться общаться с разными людьми, выстраивать отношения и быть дипломатом. Должна быть обязательно вера в себя, вера в наставника, вера в компанию, вера в продукт и в свое будущее.

– Как знания в области психологии помогают вам в бизнесе?

– Имея 20 лет опыта в сетевом предпринимательстве, я уже практически состоявшийся психолог, так как непрерывно обучаюсь и развиваюсь. Но год назад я познакомилась с цифровой наукой о сохранении энергии, реализации души и дисциплине тела Сюцай. Она дает возможность раскрыть все слабые и сильные стороны человека, понять его предназначение. Данные знания помогают мне выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

+7-701-894-96-98
инстаграм:
@lubovtleubaeva_vip
@tleubaeva.couch2

ДЕЛАЙ СЕГОДНЯ ТО, ЧТО ДРУГИЕ НЕ ХОТЯТ. ЗАВТРА БУДЕШЬ ЖИТЬ ТАК, КАК ДРУГИЕ НЕ СМОГУТ.

– Так случилось, что компанию «Фаберлик» я не выбирала. Свой путь начала с совершенно другой компании. Та компания была на грани банкротства, и мудрый ее президент продал свою сеть. Таким образом, в 2011 году я оказалась в компании «Фаберлик». Конечно, я благодарна судьбе за то, что попала в такую

– Опасаются, наверное, те, кто никогда и не был здесь, а только от кого-то что-то слышал. И только те люди, которые получили какой-то негативный опыт. Потому что на самом деле компаний очень много, и все они разные, с разной философией, с разными ценностями и разными бизнес-планами. Из 100% приглашенных

ЦЕНТР ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ

Клинический психолог, целитель Алма Сагдиева: «Мечта... Сначала это обрывки мыслей, легкие, невесомые, как порхание бабочки... Они мелькают, теснят друг друга, как фрагменты прошлого или картины будущего... От них то задыхаешься, то дышишь полной грудью... То они похожи на беспокойный сон, то вдруг превращаются в ясную чистую вспышку... Да, так рождается мечта! А потом, если поверить в себя, мечта обретает формы и черты... Шаг за шагом, через сомнения, труд и радость твоя мечта превращается в реальность! Мы прошли самую сложную часть дороги и теперь с огромной радостью объявляем открытие Центра внешней и внутренней красоты Алмы и Асель Сагдиевых ALLMA!»



Алма, расскажите, что подтолкнуло вас к созданию центра внешней и внутренней красоты.

– Я клинический психолог, танцетерапевт, трансформационный целитель. Бизнесом я занимаюсь с 2003 года, и одним из первых был

центр английского языка. Когда мамы приводили своих деток и ждали их 1,5 часа, я думала: было бы классно, если мамы в этот момент параллельно обучению детей могли бы посвятить время себе. Сделать, например, маникюр или педикюр, или получить другую услугу. Тогда зародилась идея комплексного центра для



женщин, где они могли бы получить всё: от внешнего преображения до изменения внутренних процессов. Потом у меня были творческие проекты, связанные с танцетерапией, женские тренинги. В общем, был приобретен 20-летний опыт в плане знаний, умений и навыков. И самое главное, в 2022 году в нашу семью пришла невестка Асель, которая является профессиональным beauty мастером. Таким образом, сложились все пазлы. Мы решили создать центр внешней и внутренней красоты для женщин!

– Какие услуги предлагает ваш центр? Можно ли совместить beauty процедуры с психологическими тренингами?

– Самое главное, что может получить женщина в нашем центре, это внима-

ние, заботу и восстановление. Через руки наших профессиональных мастеров – полное преображение внешности, которое потом положительно влияет на внутреннее состояние. Это прически и укладки волос, маникюр, педикюр, наращивание ресниц, шугаринг, коррекция и укладка бровей, визаж. А для того чтобы красота была не только внешней, но и внутренней, мы позаботились о душевном состоянии женщины и предлагаем такие услуги, как психологическое консультирование, танцетерапия, фототерапия, кинотерапия, трансформационные игры, сакральная баня, МАК терапия и массаж. То есть, зайдя однажды в наш центр, человек точно уже не будет прежним!



г. Астана
ул. Бокейхана, 46
офис 5
+7-701-555-87-74
+7-777-474-01-53

инстаграм: @allmacenter

Уют в каждый дом

Ардана Алдонгарова –
дизайнер интерьера.

Ардана, как давно вы занимаетесь дизайном интерьера?

– По образованию я инженер-строитель. Окончила Назарбаев Университет в 2017 году и там же получила степень магистра по специальности «Управление инженерными проектами». Свой карьерный путь начала с международной строительной компании, которая реализовывала крупные проекты в Астане, к примеру, такие, как строительство вокзала «Нурлы Жол» и «Экспо». Набравшись опыта, я открыла собственную студию дизайна интерьера, чтобы творить красоту и уют, принося эстетику в дома казахстанцев.

– Какова роль дизайнера в процессе строительства, особенно при



посещении бригады строителей?

– Основная роль дизайнера в процессе строительства заключается в разработке полного и, главное, читабельного дизайн-проекта, который будет включать в себя все планы, спецификации или, может быть, даже рекомендации по

использованию каких-то материалов так, чтобы в ходе реализации этого дизайн-проекта у рабочей бригады не возникло никаких вопросов. Если же вопросы всё же возникают, дизайнер должен быть готов проконсультировать прораба о каких-то технических аспектах, помогая

ремонтникам понять дизайн-концепцию вне зависимости от того, заказывал клиент авторский надзор или нет.

– Какие преимущества у дизайнера с инженерным образованием по сравнению с дизайнером без такого образования?

– Во-первых, инженерное образование дает дизайнеру интерьера более глубокое понимание различных инженерных систем. И позволяет учитывать все эти аспекты при разработке дизайна, благодаря чему обеспечивается не только эффективность использования пространства, но и безопасность. Также благодаря инженерному образованию дизайнеры намного легче анализируют различные строительные чертежи, и потому быстро разрабатывают оптимальные решения для интерьера. Поэтому своим клиентам я говорю, что мои интерьеры не только эстетически привлекательны, но и, самое главное, рабочие, потому что я

учитываю ограничения и требования инженерных систем, интегрируя их в гармоничный дизайн, который соответствует потребностям клиента.

– Что популярно и модно в дизайне в этом году?

– В приоритете всё так же остаются экологичность и естественность. Особую популярность набирает использование натуральных материалов, таких, как дерево и камень, создавая ощущение гармонии в интерьере. Если мы говорим о выборе цвета, то это цвета, максимально приближенные к природным. Также всё больше казахстанцев выбирают минимализм и функциональность, отходя от так называемого «казахского барокко»: чистые и простые формы, минималистичный подход становятся основой современных интерьеров. Популярными становятся всевозможные интеллектуальные системы управления умными домами, аудио- и видеосистемами.

– Расскажите о приемах, используя которые, можно сэкономить в процессе ремонта?

– Как профессионал с опытом работы в строительстве, я всегда стремлюсь предложить своим клиентам оптимальные решения, которые будут не только соответствовать последним тенденциям, но и позволяют значительно сэкономить в процессе ремонта. Например, установка встроенных шкафов позволяет максимально использовать вертикальное пространство, а значит, сэкономить место, добавляя больше воздуха в интерьер. Также своим клиентам я в некоторых случаях советую обратиться к мастерам реставрации. Например, иногда имеет смысл придать вторую жизнь старому напольному покрытию и сделать его «изюминкой» интерьера, а не покупать новый ламинат.

инстаграм:
@ardana_interiors
www.ardanainteriors.filda.ws

НЕ ВРАГ, А ДРУГ

А У Д И Т О Р

Профессиональные аудиторы не только выявляют потенциальные финансовые риски и ошибки, но и дают рекомендации по глобальному контролю систем и процессов внутри компании. Их независимое мнение помогает организациям повысить эффективность своих бизнес-процессов.
Анара Смагулова,
аудитор, учредитель ТОО «Win-Win Audit&Consulting».

Анара, давно вы занимаетесь учетом и аудитом?

– Я начала работать бухгалтером в 2007 году, сразу после окончания университета. Мой трудовой путь в сфере аудита начался позднее, в 2015 году. На сегодняшний день мой опыт работы в данных сферах составляет около 15 лет.



– **Какие виды аудиторских услуг вы оказываете?**

– На текущий момент я являюсь учредителем и директором аудиторской

компании ТОО «Win-Win Audit&Consulting».

Это молодая и успешно развивающаяся аудиторская компания, которая работает на рынке

аудиторских услуг с июня 2021 года. Мы оказываем аудиторские услуги во всех регионах Республики Казахстан. Специалисты нашей компании являются квалифицированными и сертифицированными аудиторами, членами профессиональной аудиторской организации «Коллегия аудиторов». Кроме того, на протяжении длительного времени я являюсь практикующим внутренним аудитором в различных организациях.

– **Почему аудитора чаще расценивают не как друга, а как врага компании? В чем ваша основная миссия?**

– Наша миссия в том, чтобы, используя свои профессиональные навыки и опыт работы, обеспечить уверенность собственников компаний, инвесторов и иных заинтересованных сторон в достоверности финансовой отчетности и иной информации, касающейся бизнеса клиента. Мы нацелены на долгосрочное взаимовыгодное и

честное сотрудничество с нашими клиентами, и с момента создания мы помогаем нашим клиентам делать бизнес более доходным и прозрачным.

– **Как часто аудитору необходимо повышать свои знания, чтобы оставаться в курсе всех изменений?**

– Аудиторы, являющиеся членами профессиональной аудиторской организации, на постоянной основе проходят курсы повышения квалификации в количестве 120 часов обучения за три года, но не менее 20 часов в год. Целью постоянного повышения квалификации аудиторов является углубление профессиональных знаний и навыков, которыми обладают аудиторы, дальнейшее совершенствование полученных ранее знаний, а также повышение качества предоставляемых услуг по аудиту. Члены нашей команды повышают квалификацию на постоянной основе.

– **Поделитесь своими планами на ближайшие 5 лет.**

– В мои долгосрочные планы входит развитие компании. Этим я хочу привнести в бизнес наших клиентов максимально большую пользу! Кроме того, в ближайшие годы я планирую продолжать обучение ведению бухгалтерского учета и составлению финансовой отчетности, налогообложению, аудиту и анализу финансово-хозяйственной деятельности и финансового планирования. Мною был создан Центр непрерывного образования, который функционирует с 2021 года. Надеюсь, что это направление будет успешно развиваться и поможет взрастить целую команду квалифицированных профессионалов в сфере бухгалтерского учета и аудита.

+7-778-705-43-65
@ansmg_auditor
winwinaudit@mail.ru
@cno_kz
cno_almaty@mail.ru

Жаннат Исакова – один из основателей туристического агентства Travel Center, энергопроводник и организатор ретритов Amber Retreat Center.

РЕТРИТЫ В АМАЗОНИЮ

Жаннат, расскажите о себе.

Чем вы занимаетесь?
Как писал Марк Бакнер в книге «Обрети силу Карлоса Кастанеды»: «Человек – это святище – яйцо, каждый человек соединен со всем на свете: со всеми энергетическими полями, составляющими мир». Так вот, я Женщина, мама двоих детей, один из руководителей и соучредитель туристического агентства ТОО «Travel Center», проводник и энергопрактик выездных ретритов «Amber Retreat Center». Удостоена многих наград, в том числе государственной награды «Почетный работник туризма». Наше агентство работает много лет, имеет многочисленные награды за высокий профессионализм, большие продажи



MUAH @mua_farizat

ЗВУКИ БУБНА ОБЛАДАЮТ УДИВИТЕЛЬНОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ДОКАЗАНО, ЧТО ЗВУКИ БУБНА УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

и долгосрочное надежное партнерство от авиакомпаний, гостиниц, международных партнеров. Наше агентство успешно предоставляет мировые люксовые цепочки отелей в Казахстане и входит в Ассоциацию люкс мировых сообществ туризма. Поэтому путешествовать с нами не только прият-

но, но и безопасно. Сегодня актуальны путешествия не только в любую точку мира, для того чтобы посмотреть достопримечательности, вкусно поесть и побывать на море. Сегодня становится важным обрести значимый путь к себе, и совершить путешествие к своей Истине. На

собственном опыте я осознала, что для исцеления души и тела может помочь сильный Дух. И тело может жить без боли. Мы нашли туры и ретриты со смыслом, которые помогают обрести истинное предназначение и миссию. Это удивительные церемонии с растениями силы. Это медицина джунглей, во время которой происходит понимание истинных тайн жизни и исцеление как на физическом, так и на духовном уровне. В Казахстане я провожу сеансы с шаманским бубном, церемонии рапэ, а также с моим надежным партнером по ретритам мы организовываем поездки с женскими практиками и шаманским дополнением.

– Как давно вы основали компанию Travel Center? В каком направлении организовываете туры для казахстанцев?

– Наша туристическая компания основана в 2007 году совместно с братом и сестрой. Имея большой опыт в орга-



низации туристических поездок, мы можем организовать тур в любую точку Земного шара. Каким бы экзотическим ни был запрос от клиента, мы готовы воплотить его в реальность. Занимаемся организацией и проведением любых event-мероприятий за рубежом и в Казахстане.

– Но вы не только отправляете на отдых наших соотечественников, но и охотно путешествуете вместе с ними. Каковы ваши направления?

– У меня много разных направлений. За все эти годы я объездила практически весь мир. Большое впечатление на меня произвели природа, животный мир и восхитительные рассветы Южной Африки. Кроме того, неизгладимое впечатление на меня произвело сердце Амазонии Колумбия, куда я ездила на протяжении трех лет, куда ездили мои дети и партнеры по ретритам. Там проживают наши друзья шаманы-индейцы,

которые помогли нам находить себя и пройти путь исцеления путем древней шаманской медицины.

– Организуемые вами ретриты действительно проходят с настоящими шаманами в джунглях?

– Уже на протяжении пяти лет мы успешно занимаемся выездными ретритами в Европу и страны Амазонии, где индейцы делятся своими тысячелетними знаниями и опытом. Священная церемония помогает обрести путь к себе настоящему, найти дорогу к своему предназначению, изменить все свои старые программы, а также исцелить себя и свое новое пространство.

Мы едем в Колумбию, Перу, Бразилию, чтобы получить ответы на волнующие вопросы с помощью прохождения древних ритуалов.

У каждого из нас своя причина для стремления к духовным знаниям и поиску себя. Вы можете ставить любое намерение

на церемонию: например, избавиться от зависимости, как физической, так и эмоциональной; пробить «потолок» в бизнесе или карьере; обрести любовь и семейное счастье; а также вывести на новый уровень духовную практику. Вы преодолеете свои страхи, пройдете перерождение, очищение тела и души со всеми церемониями. Самопознание, исцеление от физических и ментальных травм, раскрытие потенциала – вот что ожидает участников нашего ретрита.

– Что подтолкнуло вас к путешествию в столь необычном направлении? Почему именно джунгли?

– Я очень давно интересовалась шаманизмом, индейцами и данным направлением. Это было велением моего сердца, и мои друзья, с которыми мы позднее стали партнерами в организации ретритов, пригласили меня в первую мою поездку. Тогда я открыла свои способности, свой дар,



который был у меня с детства, но который я не принимала. У меня есть системное заболевание, которое также привело меня к новому пути. Ведь все болезни нам даются не просто так, «Бог лечит знаниями». Шаманская болезнь – это первая ступень в инициации и посвящении шамана. И благодаря своему саморазвитию,

осознанности, наполнению чистыми светлыми энергиями, любви к себе, к Всевышнему, к жизни, природе, к моим близким, принятию себя и нахождению своей миссии и предназначения, делясь своей целительной энергией любви, я уверенными шагами иду к полному исцелению. Я приняла и развила этот дар в себе, чтобы помогать людям

становиться поистине счастливыми.

– Вы пришли к нам с бубном. Расскажите, как вы используете данный инструмент.

– Я прошла посвящение в шаманы в джунглях Амазонии у потомственных шаманов индейцев Инги. С ними я сделала свой первый бубен. Вы знаете, что звуки бубна Тамбора обладают удивительной целительной силой. Ни один шаман не может обойтись без этого атрибута. Бубен помогает ему настроиться на контакт с миром высоких энергий.

Бубен – крылатый конь шамана, его скакун. Особый ритм бубна позволяет настроиться мозгу и войти в состояние транса. За это короткое время можно лучше познать себя. Если вас тянет на этот путь, значит вас выбрала Сила!

инстаграм:
@travelcenter_kz
@amberretreatcenter
@zhanna1502

Beauty бизнес

Меруерт Аппазова – основатель магазина корейской косметики Aisha cosmetics.

Меруерт, почему и когда возникла идея создания магазина именно корейской косметики? Какова была ваша мотивация?

– В 2015 году я впервые посетила Южную Корею, причиной было лечение. Там были наши друзья, которые с радостью показали нам Корею, в том числе многочисленные магазины. Корея очень развитая страна, где множество торговых домов, впечатливших меня. Тут и зародилась эта идея. Позже из Алматы я переехала в Тараз, где по совету друга из Кореи и открыла свой магазин. Он занял всего 15 кв. метров, и в ассортименте у меня было минимальное количество товаров. А главной загвоздкой стала непопулярность корейской косметики в то время. Но в Таразе магазинов косметики было очень



мало, благодаря этому я достигла высоких продаж и значительно увеличила оборот. Вместе с увеличением товарооборота пришло время расширять бизнес. Так, постепенно, один за другим и открывались мои магазины корейской косметики. Моя работа – это моя сила. И это мой самый большой мотивирующий фактор в жизни.

– **Какие показатели вы учитывали при выборе косметики для своего магазина?**

– Каждый день мы становимся свидетелями выхода какой-либо новой продукции. Новинки выходят буквально со скоростью света, и я практически не успеваю уследить за ними. Но благодаря спросу наших клиентов мы понимаем актуальность брендовых и доступных

видов продукции. Кроме того, сегодня всем помогают социальные сети, где каждый день появляется информация о новых трендах. Конечно, при выборе продукции я обращаю внимание на сертификацию, качество и состав. Это является очень важной проверкой перед приобретением какой-либо продукции.

– **Что выделяет вашу продукцию на фоне других косметических брендов?**

– В приоритете у корейцев и корейцев является сам уход, а не маскирующая косметика. Корейский уход за кожей обладает рядом отличительных черт, которые выгодно выделяют его на фоне стандартного европейского. Именно из Кореи к нам привозят самые лучшие солнцезащитные крема. Именно там ведутся новейшие исследования в этой области. Даже западные эксперты отмечают, что южнокорейские коллеги значительно опередили их по части разработок и открытию новых эффективных компонентов. Если говорить о том, какая косметика лучше: корейская, европейская либо



другая, то нельзя ответить однозначно. Ведь это то же самое, что спросить, какой фрукт лучше: апельсин или мандарин. Не существует лучше или хуже, есть разные предпочтения и вкусы.

– **Как ваш магазин предлагает потребителям разобраться в многообразии продуктов корейской косметики и выбрать наиболее подходящие товары?**

– Я и мои консультанты полностью изучаем состав любой продукции. При

посещении наших клиентов первым делом мы определяем тип кожи, досконально узнаем и уточняем все детали, а после начинаем подбирать косметику для полного ухода. Также у нас имеются тестеры на весь ассортимент нашего магазина. Это значит, что клиенты перед покупкой могут опробовать любую нашу продукцию и выбрать для себя нужную текстуру.

инстаграм:
@mika_07700
@aisha_cosmetics_taraz

Makeup artist : @by_janelle_
Hair stylist: @nadi_Alma



Подчеркивая красоту

«Женщина является вдохновителем не только мужчин, но своих детей и всего общества.

«А вдохновляет женщина тогда, когда она довольна собой!» – основатель студии красоты Chantalle Гульшат Райым.

Гульшат, как давно вы основали собственную студию красоты? Что вас к этому подтолкнуло?

– Студию я основала год назад. И собственную боль, и потребность выразила в своем деле. В прошлом я сама клиент салонов красоты, и мне хотелось дать женщинам нашего города всё самое лучшее. Кроме того, я творческая личность, окончила академию им. Т. Жургенова и являюсь дипломированной вокалисткой. Поэтому у

меня есть собственное видение красоты, и я хочу, чтобы каждый наш клиент не просто привел себя в порядок, а уходил в наполненном состоянии. Основная моя миссия в том, чтобы подчеркнуть красоту каждой женщины.

– Какие принципы и ценности лежат в основе вашего бизнеса?

– Ценность моего бизнеса – это достойное качество по доступной цене. При открытии салона передо мной стояла именно такая задача. Я, как потребитель этой сферы, сменила множество мастеров, пользовалась разными услугами и, как никто другой, знаю потребности многих женщин. Основная потребность – это как раз качество плюс доступная цена, и, конечно, высокий уровень обслуживания.

Концепция моего салона – эстетика во всем. Меня подтолкнула к этому моя «боль», моя потребность прежде всего как клиента. И создала я такой продукт, который удовлетворял бы меня как потребителя.

– Какое значение для вас имеет инновационность и современность в работе студии красоты Chantalle?

– Своевременному развитию я придаю особое значение и считаю, что необходимо вкладываться в свое дело, внедряя всё самое лучшее, и это является основой и залогом успешного бизнеса. Человек, уважающий и любящий себя, несет ответственность за свое тело и поддержание его красоты. Мы как раз даем человеку целостное видение, возможность проявляться так, как он

ощущает свою индивидуальность. Внешняя красота предоставляет уникальную возможность для самовыражения.

– *Как вы поддерживаете и развиваете профессиональные навыки своих сотрудников?*

– На самом деле я очень требовательна к своим сотрудникам, потому что от их профессионализма зависит не только качество услуг, но и самочувствие, и настроение наших клиентов. Для меня очень важно, чтобы мастера моего салона были профессиональными экспертами в своей области. При этом у нас достаточно гибкие условия работы для сотрудников. Разработаны внутренние корпоративные ценности, проводятся тимбилдинги и так далее. Немаловажное значение я уделяю развитию сотрудников и предоставляю обучение, если вижу, что человек стремится к развитию и хочет повысить свои профессиональные навыки.

– *Какие планы и цели у вас на будущее в от-*

ношении развития и расширения вашего салона красоты?

– Так как сейчас я достаточно недолго в сфере красоты, всё мое время максимально отнимает мой бизнес. С удовольствием вкладываю в него свою энергию на физическом и материальном уровнях. До сих пор всё еще стараюсь что-то улучшать и развивать.



Музыкальную карьеру или открытие собственного салона красоты многие выбирают, как один из возможных вариантов легко заработать деньги. Но оба эти занятия не вариант быстрого заработка, это потребность моей души.

+7-775-119-00-11
+7-776-876-72-44
инстаграм:
@chantalle.almaty



ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

Саида Налибаева – биоэнерготерапевт, практикующий психолог, нейрорепсихолог, специалист по работе с детскими травмами, автор и ведущая исцеляющего тренинга «Энергия прощения, или Как вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки», автор и ведущая ТВ-программы «Ключ к себе», эксперт-психолог телеканала КТК.

Саида, мы поздравляем вас с получением премии в номинации «Биоэнерготерапевт года 2023». Как давно вы занимаетесь этой деятельностью?

– В биоэнерготерапии я практикую уже свыше 10 лет. Суть биоэнерготерапии состоит в том, чтобы восполнить дефицит энергии человека, который приводит к различного рода заболеваниям и преждевремен-



ному старению, за счет энергетических практик и методов психотерапии. Тело и сознание человека тесно связаны, при этом физическое самочувствие тесно связано с нашим эмоциональным состоянием. За счет специально разработанных и

правильно подобранных упражнений можно устранить энергетические блоки и наладить процесс между телом и сознанием.

– Вы специализируетесь на детских травмах. Можно ли

самостоятельно определить, что у человека есть детские травмы? Как они проявляются в жизни?

– Да. Я являюсь также дипломированным психологом и специализируюсь на детских травмах. Распознать у себя травму порой очень сложно за счет вытеснения тех или иных событий, так срабатывают защитные механизмы психики. Потеря доверия к миру, склонность к токсичным отношениям, наличие блоков к восприятию эмоций и чувств других людей – это маркеры последствий детских травм.

– А можно подробнее: что входит в понимание «детская травма»?

– Травма – это реакция человека на какое-либо событие, которое выходит за рамки повседневного опыта и превосходит его возможности. Контролировать или избежать ее невозможно. Не все детские травмы могут влиять на взрослую жизнь. Глубина травмы зависит от характера человека, структуры личности, а также от частоты и длительности травмирующих событий.

– Любую ли детскую травму можно исцелить? Или таковые всегда будут влиять на нашу жизнь?

– Очень важно понимать, что проработка травм – это долгосрочный процесс, требующий аккуратности. Один из лучших способов – это гештальт-терапия. Никакие краткосрочные подходы не помогут избавиться от психологической травмы. За пару встреч не получится

исцелиться, наоборот, можно усугубить ситуацию. Если в детстве у вас был травматичный опыт, но во взрослом состоянии вас ничего не беспокоит, значит, ваша психика с этим справилась. Но если вы чувствуете, что вам нужна помощь, не бойтесь идти к терапевту.

– Саида, а как избежать возникновения детских травм у своих детей? Можете дать профессиональный совет?

– Когда люди с травматичным опытом растят своих детей, то они снова переносятся к своим травмам. Они помнят, как поступали их родители в каких-либо ситуациях, и поступают аналогично. Поэтому в первую очередь надо начинать с себя. Есть хорошая цитата: не воспитывай детей, они всё равно будут похожи на вас. Поэтому действуйте как в самолете: сначала мы надеваем кислородную маску на себя, а потом уже на ребенка. Будьте внимательны к себе и развивайте собственную чувствительность.

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





Г К И П О Ж

инстаграм: [@liveband_ekipazh](https://www.instagram.com/liveband_ekipazh)
+7-705-808-76-18



Angel-in-us®

Take your time



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 «АТУРАУ PLAZA»
УЛ. САТПАЕВА, 17Б

АКТОБЕ

- ПР. АБИЛКАЙЫР ХАНА, 52А

@angelinuscoffee_kz



ЧЕМПИОНАТ КАЗАХСТАНА И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ 2023 ГОДА ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ WBPF

В Алматы в SATBAYEV UNIVERSITY прошел чемпионат Казахстана и Центральной Азии 2023 года по бодибилдингу и фитнесу WBPF. И, как всегда, было о-о-очень жарко!

Напомним, что в г.Алматы под руководством федерации WBPF проходит два важных мероприятия в рамках Кубка Казахстана по бодибилдингу и фитнесу осенью и зимой.

А Чемпионат Казахстана и Центральной Азии проводят всегда летом. О нем и речь.

Выступающие здесь были великолепны и прекрасны, но судьям пришлось всё же выбирать самых лучших и подготовленных, ярких и артистичных, что немало важно в этом виде спорта.

Спортсмены восхищенным зрителям показали себя во всей красе – кто во что горазд и на что способен!



Председатель федерации WBPF Талап Сайфуллоев и Ольга Бегусова - судья федерации WBPF, чемпионка Казахстана и Средней Азии

В плане подготовки это большая работа, которая всегда остается за кадром. Ведь путь на сцену – нелегкий путь! Подготовка спортсменов – это огромный труд,

терпение и настойчивость, характер и выдержка, бесконечные тренировки, диета, позинги, отточенные до совершенства и подкрепленные неумным желанием стать первым! А тех, кто стремился быть первым, немало. Спортсмены приехали показать свои умения из разных городов Казахста-



на: из Улытау, Караганды, Жетысу, Сатпаева, Жамбылской и Восточно-Казахстанской областей, Астаны и Алматы. Многие знаменитые спортсмены начинали свой путь именно в WBPF. Федерация в свое время дала дорогу еще молодым и амбициозным спортсменам, которые теперь, имея



большой опыт, уже сами готовят новое поколение, являются судьями, тренерами и наставниками. Перед Чемпионатом Казахстана был проведен конгресс судей, исполкома федерации и тренеров. Здесь обсудили дальнейшие планы работы и организацию грядущих соревнований федерации. На конгрессе руководством федерации WBPF были награждены спортсмены, получившие почетные звания, благодарственные грамоты, медали и кубки за вклад в продвижение бодибилдинга и фитнеса и в целом за развитие спорта в Казахстане. Награды вручали Председатель федерации WBPF Иматалиев Талап Сайфул-

лович и Президент федерации WBPF Мергалиев Болат Хакимович. Наград удостоена судейская коллегия WBPF, а именно Бисопанов Димаш, Фитисов Павел, Бегусова Ольга, Измайлов Василий, Афанасьев Петр, Побережная Татьяна, Причина Оксана, Осипов Максим, Загирова Гульнара, Малдыбаев Рустам, Битиева Зульфия, Мисецкий Вячеслав и другие.

А теперь немного истории WBPF. В 1991 году в Казахстане была основана федерация по бодибилдингу под руководством Талапа Иматалиева, Сергея Коржова и Болат Мергалиева. В 2009 году произошли изменения, и мировая федерация разделилась. В этом же 2009 году федерация WBPF получила регистрацию среди 148 стран мира. Она продолжает следовать традиции старой школы как в соревнованиях, так и в судействе. Яркое и зрелищное мероприятие в рамках Чемпионата Казахстана и Центральной Азии 2023 года по бодибилдингу и фитнесу WBPF провел бессменный



ведущий Талап Иматалиев, который является генеральным секретарем федерации WBPF, членом исполкома, тренером международного класса WBPF, судьей международной категории WBPF, президентом федерации САВРФ. Яркое шоу красивых тел открыли юниоры – юноши от

12 лет, ребята с большим потенциалом и будущим. Их наставник и тренер в г. Алматы Василий Измайлов ведет работу с подростками.



Далее на сцене была представлена очень зрелищная категория «фитнес-физик среди девушек» с элементами гимнастики, прямо взорвавшая зал!

Девушки очаровательно выглядели на сцене и вызвали восторженный отклик у зрителей.

Следом выступили мужчины и женщины в категориях «бодибилдинг» (мужчины), «спорт-менс физик» (мужчины), «спорт физик» (женщины), «модель физик» и т.д. В каждой из категорий победители были награждены медалями и кубками WBPF. Лина Панова стала победительницей в категории «модель физик».

Среди женщин в категориях «спорт физик, модель физик старше 35 лет» победительницами стали Евгения Лазарева и Мария Бударская из города Сатпаев.

Среди мужчин в категории «атлетик физик» (мужчины) победу одержал Павел Зверев.

инстаграм:
 @talapimaliev
 @olgabegusova
 @wbpf.kz





ОСВЕЖИСЬ

с Traveler's coffee



Наши кофейни:

пр. Назарбаева, 244 +7 727 262 42 86 almaty3@travelers-coffee.com	ул. Розыбакиева, 247 блок 3 +7 727 231 41 30 almaty5@travelers-coffee.com
пр. Абая, 109/6, к4 +7 727 363 10 09 almaty1@travelers-coffee.com	ул. Аскарова, 10 +7 747 347 35 47 almaty7@travelers-coffee.com
ул. Курмангазы, 43 +7 727 261 06 56 almaty2@travelers-coffee.com	ул. Гагарина, 277/7 +7 705 138 38 72 almaty8@travelers-coffee.com
ул. Желтоқсан, 137 +7 727 261 08 29 almaty4@travelers-coffee.com	ул. Сатпаева, 30/5, к3 +7 708 161 68 54 almaty9@travelers-coffee.com
ул. Розыбакиева, 310, ЖК "4YOU" +7 708 213 11 82	



ЦВЕТЫ СТАЛИ СЪЕДОБНЫМИ

инстаграм: @fruitlabkz

