

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

1 (85) ЯНВАРЬ 2024

FOR

PEOPLE

16+

Елена
Колос

Стратегический коуч, бизнес-тренер,
директор ИП «Международный
образовательный центр ICE»

БЕСЕДА С ПРОФЕССИОНАЛОМ: ВСЁ О БИЗНЕСЕ В ОНЛАЙН



Елена Колос – академик Международной Академии информатизации, доктор экономических наук, мастер делового администрирования (MBA), стратегический коуч, бизнес-тренер, эксперт по управлению.

Елена, вы уже много лет обучаете предпринимательству и развитию бизнеса. Какие преимущества и вызовы существуют для современных предпринимателей, стремящихся развивать свой бизнес в онлайн-пространстве?

– Самые основные, на мой взгляд, это, прежде всего, глобальный доступ к потенциальным клиентам, низкие начальные затраты на создание и запуск бизнеса.

Многих сейчас привлекает возможность работы из любой точки мира. Стоит с этим согласиться.

В онлайн-предпринимательстве происходит быстрая масштабируемость бизнеса, что не всегда возможно в офлайн

формате. К тому же есть возможность использования автоматизированных инструментов для управления и маркетинга.

– Как вы думаете, какое влияние оказывает развитие онлайн-бизнеса на современную экономику?

– Онлайн-бизнес играет важную роль в развитии экономики, способствуя росту предпринимательства, созданию рабочих мест, развитию международной торговли, стимулированию инноваций и увеличению потребительского спроса.

– Какие новые виды бизнеса появились с развитием онлайн-предпринимательства?

– Если говорить об основных, то это подписочные сервисы, онлайн-консалтинг и коучинг, онлайн-магазины с уникальными товарами, виртуальные мероприятия и развлечения, онлайн-продажи информационных продуктов. Это лишь несколько примеров

новых видов онлайн-бизнеса, которые становятся всё более популярными. Важно анализировать рынок и потребности вашей аудитории, чтобы выбрать подходящий для вас вид бизнеса.

Я помогаю предпринимателям определить оптимальный вид бизнеса, нишу, онлайн-продукт, которые будут удовлетворять всем запросам и критериям. Это я провожу по моей авторской методике. Работа занимает минимум 3 дня.

Опыт моих коуч-сессий уже более 30 лет. Раньше просто это называлось по-другому, конечно. Я проводила мои деловые игры с совершенно разными категориями населения, начиная от школьников, студентов, магистрантов, работников предприятий, госслужащих, безработных до пенсионеров-ветеранов нашего университета. Это по сути групповые коуч-сессии. На протяжении четырех последних лет я участвовала во многих онлайн-марафонах в социальных сетях по тематике управления бизнесом, выбору стратегии, принятию решений в жизни и бизнесе.

Сегодня я провожу и индивидуальные коуч-сессии, как профессиональный стратегический коуч по развитию бизнеса, а также по оценке личного потенциала по моей авторской методике.

– Какова роль социальных сетей в продвижении и развитии онлайн-предпринимательства?

– На мой взгляд, социальные сети играют ключевую роль в продвижении онлайн-предпринимательства, предоставляя возможности для привлечения клиентов, установления отношений с ними, укрепления бренда и увеличения продаж.

– Какие навыки и знания считаются ключевыми для успешного управления онлайн-бизнесом в современных условиях?

– Сейчас невозможно обойтись без основных стратегий цифрового маркетинга – таких, как SEO, контент-маркетинг, реклама в социальных сетях, email-маркетинг и аналитика, которые помогут эффективно продвигать свой бизнес в онлайн. Управление контентом, аналитика, управление социальными сетями, клиентоориентированность – это лишь несколько ключевых знаний для управления онлайн-бизнесом, их можно дополнить специфическими знаниями в зависимости от отрасли и характера бизнеса.

– Даете ли вы знания и полезную информацию по развитию онлайн-бизнеса?

– В рамках своего ИП «Международный образовательный центр «ICE» я провожу различные авторские тренинги и трансформационные офлайн и онлайн-игры по управлению.

Проведено более 100 бесплатных прямых эфиров в Instagram: бизнес-завтраки «Азбука управления» (@elenakolos_trainer) и финансовые ланчи «Успешный бизнесмен» (@ea.kolos).

В течение двух лет я обдумывала курс, который принес бы максимальную пользу начинающим предпринимателям и затем провела три потока моего легендарного авторского тренинга «Формула счастья предпринимателя». Это продукт моего 30-летнего труда, опыта в сфере управления и развития бизнеса.

Формула счастья предпринимателя проста, она состоит из трех составляющих: я + мой бизнес + мои деньги. Это целостная система, элементы которой тесно взаимодействуют между собой. В ходе этого тренинга слушатели смогут успешно управлять не только своим бизнесом, но и собой, и деньгами. Это три самостоятельных блока, которые объединяются в единую систему, усиливая друг друга.

Позже я трансформировала этот курс с учетом не только запросов клиентов, но и мнения экспертов в данной области,

добавляя в него новые элементы. Менялось не только содержание, но и формат проведения, что, безусловно, приведет к более эффективным результатам.

В каждом из трех блоков есть самостоятельные модули.

Часто ведь нам нужен не весь онлайн-продукт, а только его часть.

Каждую часть можно купить отдельно. В настоящее время я запускаю мини-тренинг по эффективному управлению временем (ориентировочно конец января – начало февраля) в течение пяти дней, который является частью моего масштабного тренинга «Формула счастья предпринимателя» продолжительностью 6 месяцев.

А в дальнейшем у меня в планах управление рисками, принятие эффективных решений, выбор оптимальной стратегии бизнеса, ведение деловых переговоров, управление конфликтами и стрессами. Это далеко не вся программа. И уже сейчас я думаю, что это будет полезно не только начинающим предпринимателям, но и действующим.

Знаете, я не люблю сидеть на месте, много планов. Люблю приносить пользу людям.

– Елена, подводя итоги ушедшего 2023 года: чем вы гордитесь? И какие цели поставлены на новый 2024?

– Конечно, не могу не выделить свои достижения: статус победителя в номинации «Бизнес-консультанта года» People Awards Professional по версии журнала Teens and People с вручением сертификата в июне 2023 года.

Проведение онлайн-игр, марафонов с использованием авторских карт.

Сертификат профессионального коуча в ноябре 2023 после обучения и успешной сдачи экзамена.

В новом 2024 году я нацелена на больший выход в медийное пространство.

Кроме того, я нахожусь в процессе создания своей электронной книги по управлению бизнесом с учетом не только своих знаний, но и опыта руководящей работы в различных структурах.

инстаграм:
@ea.kolos
@elenakolos_trainer



Permanent makeup expert 2023

В мире искусства перманентного макияжа мы рады выделить талантливого мастера, чей профессионализм и уникальный подход завоевали признание не только клиентов, но и в целом индустрии красоты.

Бибигуль Заирова – мастер по перманентному макияжу, лауреат премии People awards в номинации Permanent makeup expert 2023, вдохновляющий профессионалов и поклонников искусства перманентного макияжа на новые свершения. Давайте поближе познакомимся с этим талантливым творцом, чей вклад в сферу красоты заслуживает особого внимания.

Бибигуль, как давно вы занимаетесь перманентным макияжем?

– Началось всё с того, что еще в 2015 году я обучилась на визажиста. Тогда данное направление только начало развиваться в Казахстане и стало трендом. В процессе работы я научилась многим нюансам, у меня получалось профессиональным взглядом видеть все нюансы и делать всё правильно, поэтому довольно быстро мне удалось наработать базу постоянных клиентов. Макияж многим очень нравился, а особенно нарисованные мною брови. Конечно, женщины шутили на тему того, чтобы макияж оставался у них постоянно (*улыбается*), поэтому после года работы в качестве визажиста я решила открыть для себя новое направление и стать мастером перманентного макияжа. Прошла обучение и открыла собственный салон красоты. Так я попала в большой мир beauty сферы. Тогда, в 2016 году, как владелица салона красоты, я столкнулась с проблемой дефицита квалифицированных мастеров не только в Астане, но и в Казахстане в целом. Это побудило меня заняться профессиональным обучением. Для этого я сама прошла десятки мастер-классов и курсов повышения квалификации у ведущих на тот момент мастеров России.

– Как вы отреагировали, узнав о том, что вас признали лучшим мастером 2023 года в области перманентного макияжа?



– Конечно, это была большая радость для меня. Ранее мои работы уже оценивались другими мастерами и, самое главное, клиентами. И я искренне горжусь тем, что мой профессионализм оценен так высоко.

– Как получение звания Permanent makeup expert 2023 повлияло на вашу профессиональную деятельность?

– Высокая независимая оценка моего профессионализма внушает доверие

моим потенциальным клиентам. Я уверена, что эта награда откроет новые горизонты моего развития.

– Какие аспекты перманентного макияжа вы считаете ключевыми для достижения выдающихся результатов, особенно в контексте процесса обучения?

– Самое главное – это ежедневная практика, упорство и труд. Кроме того, необходимо постоянно повышать



квалификацию, менять оборудование на более современное. При обучении необходимо дать потенциальному ученику максимально качественную базу, так как это очень ответственная работа, ведь мастер работает с лицом клиента. Вы не представляете, как много девушек приходит ко мне с испорченными перманентным макияжем бровями или губами. И причиной этого являются действия недостаточно обученных мастеров, которые порой не знают даже базовых положений и правил колористики. Таким мастерам не помогут даже мастер-классы, им необходимо

проходить обучение повторно, начиная практически с нуля.

– Какую роль играют художественные навыки в перманентном макияже? И можно ли начать обучение, совершенно не имея способностей к рисованию?

– Так как я сама не художник, поэтому могу с уверенностью сказать, что всему можно обучиться!

– Вы много путешествуете и часто бываете за границей. На каком

уровне перманентный макияж за рубежом?

– В целом beauty сфера за рубежом гораздо ниже уровнем, чем наша, это касается и перманентного макияжа. Мастера из Казахстана часто признаются одними из лучших мастеров в мире. За рубежом все стараются попасть именно к казахстанским мастерам. Это я знаю не понаслышке, так как работаю в Дубае и в Анталии, у меня там постоянные клиенты. В Турции я неоднократно проводила мастер-классы и обучение. Меня часто приглашают на выездные мастер-классы за рубежом, но из-за нехватки личного времени приходится отказываться.

– Какие инновации в области перманентного макияжа вы видите на горизонте? Насколько быстро меняется данное направление beauty сферы?

– Конечно, за последнее время кардинально поменялось многое. Не только техника выполнения перманентного макияжа, но и профессиональное оборудование. Как показывает практика, более грубые и насыщенные работы уходят в прошлое, и востребованы уже более естественные образы, поэтому мы будем идти вслед за трендами моды.

– Какие советы вы можете дать тем, кто только начинает свой путь в мире перманентного макияжа и стремится к профессиональному успеху?

– Самое главное – тщательно выбирать себе наставника, посмотреть на его профессиональные навыки. Многие экономят на обучении и получают плохое образование, а от этого могут пострадать как клиенты, так и сам мастер. Ведь если к мастеру постоянно будут приходиться с испорченными бровями, то он может засомневаться в своих способностях и бросить этим заниматься. Запомните главное: скупой платит дважды. Поэтому не экономьте на обучении и тем более на исполнении процедуры, ведь это ваша репутация. А хороший мастер перманента никогда не будет обучать дешево, он ценит свое время, ведь он десятилетие потратил, чтобы всему обучиться и затем передавать свои знания, которые стоят не копейки.

инстаграм:
@permanentmakeup_bibigul

Художник и блогер

В мире искусства и семейных ценностей мы открыли яркую звезду. Она не только талантливая художница, но и блогер, а еще любящая мама семерых сыновей. Уникальное сочетание успешного творчества и материнства привлекает внимание и вызывает восхищение, делая Лейлу не только заметной фигурой в искусстве, но и ярким образцом силы и любви в семейной жизни.

Лейла Ержанова – художник, блогер.

Лейла, вы весьма разносторонняя личность, и многие знают вас не только как блогера, но и как многодетную маму. А что привело вас к написанию картин?

– Рисованием я увлекалась еще в подростковом возрасте: будучи школьницей, я рисовала карандашом портреты родных и известных личностей. В то время, видя мои зарисовки, мне рекомендовали учебу в художественной школе, но я думала, что мне уже поздно учиться, что надо было начинать еще в начальной школе (улыбается).

Затем на 20 лет я забросила это дело – увлекли работа, семья, семь сыновей... Примерно в 2013 году задатки художника опять дали о себе знать, причем очень сильно, и я начала пробовать себя уже в живописи, впервые попробовала масло, акрил. Училась по роликам из YouTube, пробовала себя в разных техниках и стилях: писала пейзажи, натюрморты, объемные картины, картины в детской и сказочной тематике, писала животных, а однажды к новому году за две недели написала 34 поп-арт портрета своих родственников и подарила им (улыбается).

В 2021 году ко мне пришло новое вдохновение: я освоила приемы современной живописи. Написала около 30 картин в современной технике, используя объемную живопись, жидкий акрил, золочение, серебрение, эпоксидную смолу, камни, стеклянную крошку. Все они нашли своих благодарных владельцев.

Летом 2023 года я прошла обучение по портретному гиперреализму, решив освоить данное направление живописи на профессиональном уровне.



– А как у мамы семерых мальчишек находится время не только на себя, но и на любимые увлечения? Это правильный тайм-менеджмент или нечто другое?

– Да, скорее это именно правильный тайм-менеджмент и отсутствие боязни «не справиться» или «не успеть» что-то сделать. Некий вызов самой себе. Думаю, именно моя большая семья

сделала меня такой, а может, я и была изначально высокоорганизованной в плане тайм-менеджмента. Сейчас сложно сказать точно (улыбается). Я всегда планирую заранее все задачи по приоритету: что сделать наперед, а что можно перенести на потом и какие дела можно делать одновременно. В этом мне очень помогает мой супруг Ерлан, отчасти тайм-менеджменту я научилась и у него.

Конечно, когда было 4–5 детей, было очень трудно, на тот момент все были маленькими, и времени на себя было предельно мало. Но я все-таки находила время и, будучи в декрете, получила еще два образования помимо основного. Сейчас у меня несколько образований: я экономист-международник, инженер-нефтяник, дизайнер интерьера и портретист.

Последние два года активно увлекаюсь спортом, и недавно мне даже предложили выучиться на тренера.

– Как вы выбираете материалы для своих художественных работ? Какие техники предпочитаете использовать в своем творчестве?

– На данный момент я владею большинством видов техник классической и современной живописи. Очень люблю масло, акрил, объемную живопись и золочение. Из жанров больше всего люблю пейзажи и абстракцию, но пишу в любом жанре.

При выборе материалов я руководствуюсь рекомендациями, данными на курсах обучения, а также из интернета, ну и, конечно, исходя из собственного опыта методом проб и ошибок.

– Каковы ваши основные источники вдохновения?

– Вдохновение в моем случае я черпаю разными способами: при просмотре картин других художников в интернете, на выставках, в различных группах художников в сетях, на которые я подписана. Иногда образы будущих картин возникают сами по себе в моей голове (улыбается).

Также идеи время от времени мне подает мой муж. Он вообще генератор идей во многих сферах нашей семейной жизни, и у него очень современный взгляд на многие вещи. Иногда идеи подают дети, когда просят дать им возможность

написать какую-либо картину своими руками. И руками моих детей написаны 5 картин, которые также имеют своих благодарных владельцев.

– Правда ли, что ваши произведения уезжают в самые разные уголки планеты?

– Пока мои картины отправлялись только в Великобританию и США, а также другие города Казахстана помимо Астаны.

Кроме того, мы с мужем большие поклонники творчества Димаша Кудайбергенова. Один из портретов, который я написала, это портрет Димаша. И на его изображение было несколько запросов из разных стран. Хотя изначально я хотела оставить его у себя.

Учитывая, что главное в творчестве художника, как в принципе и в любом другом творчестве, это делиться своими творениями с миром, я решила отправить картину в Штаты, а для себя написать еще один портрет.

– Какие мотивы самые востребованные?

– Пейзажи в классической и современной технике, особенно горы, цветы и абстракция.

– Каким вы видите свое художественное развитие в будущем? Есть ли определенные цели, которых вы хотели бы достичь в своей художественной карьере?

– Хочу продолжить развитие своего творчества, воплощать идеи будущих владельцев картин на холсте, чтобы мое мироощущение и видение мира приносило эстетическое наслаждение и удовольствие людям через мои картины. Хочу стать узнаваемым и востребованным художником, очень была бы не против открыть свою студию, чтобы проводить мастер-классы.

На данный момент также есть цель научиться более «экологично» совмещать творчество с блогерством, спортом, вокалом и офисной работой (улыбается).

инстаграм:
@leila_kokom

TikTok:
@leila_kokom

Fb: Leila Yerzhanova

КОСМЕТОЛОГИЯ ОТ САМОЙ КРАСИВОЙ ГРУЗИНКИ В КАЗАХСТАНЕ

В мире эстетической красоты мы встречаем множество профессионалов. Этери Шермет – специалист в области аппаратной косметологии, мастер лазерной эпиляции. Ее уникальные методики осуществляют процедуры красоты без уколов. Однако за ее профессиональными достижениями скрывается не только мастер красоты, но и утонченная девушка, которую многие считают самой красивой грузинкой в Казахстане.

Этери, расскажите, что привело вас в профессию.

– К моей деятельности меня привел мой личный опыт неудачно проведенных косметологических процедур, после чего я стала изучать эту нишу и поняла, что хочу заниматься этой деятельностью, развиваться в ней и помогать людям. И не просто помогать, а не дать столкнуться с той проблемой, с которой столкнулась я.

– Какие процедуры наиболее востребованы у ваших клиентов?

– В нашей студии востребованы процедуры ухода и мезотерапии, фракционная мезотерапия, особо востребована лазерная эпиляция, пилинги и многое другое. Также хочу отметить, что мы применяем новую технику введения препаратов без инъекций, а именно аппаратом «Геалопен».

– Вы оказываете услуги по лазерной эпиляции. Что именно привлекло к работе в данной области?

– Да, наши услуги по лазерной эпиляции пользуются особым спросом. Данная процедура в целом весьма популярна на рынке косметологии, и наша студия не исключение, поэтому мы и предоставляем данный вид услуг.

– Эпиляция с охлаждающим эффектом – что это за процедура? И что делает ее особенной?

– У нас действительно уникальный аппарат с охлаждающим эффектом. Дело в том, что он является диодным. А любой диодный аппарат при нагревании дает боль, и ему обязательно нужно

охлаждение. В общем-то, именно его охлаждение делает процедуру менее болезненной и комфортной.

– Правда ли, что лазерная эпиляция – это наиболее выгодный вариант удаления волос, несмотря на высокую стоимость процедуры?

– Лазерная эпиляция – это очень эффективный и весьма доступный метод эпиляции. Данная процедура помогает решить множество дискомфортных проблем – таких, как врастающий волос, пигментация и т.п. А главное преимущество в том, что для проведения процедуры лазерной эпиляции не нужно ждать, когда отрастут волосы.

– Как вы подходите к индивидуальным потребностям каждого клиента при выполнении процедур лазерной эпиляции? Какие аспекты считаете наиболее важными для успешных результатов?

– Лазерная эпиляция сама по себе весьма несложная процедура, и при ее выполнении, если мастер изучил правила работы на своем аппарате, всё достаточно легко и просто подбирается под каждого клиента.

Индивидуальный метод работы помогает достичь наиболее успешных результатов.

– С какими мифами о лазерной эпиляции вам чаще всего приходилось сталкиваться?

– Наверное, самый часто встречающийся миф – это о том, что воздействие лазером вызывает рак. У лазерной эпиляции, конечно, есть ряд противопоказаний, и мы об этом обязательно говорим клиентам. Уточняем, есть ли у них противопоказания, основными из которых являются варикозное расширение вен, сердечно-сосудистые или кожные заболевания. Но, однозначно, лазерная эпиляция рак не вызывает! Ведь лазер направлен только на то, чтобы убить фолликул волоса, а всё остальное он попросту не видит.

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

www.tpeople.online



MUAH @mua_farizat



ДЕТСКИЙ МАССАЖИСТ И ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ



MUАН @mua farizat

Татьяна Попова – специалист по детскому массажу и перинатальной психологии.

Татьяна, как давно вы практикуете массажную деятельность? И почему решили изучать психологию?

– Впервые я начала изучать сферу массажа в медицинском колледже. 15 лет проработала в военном госпитале, в отделении физиотерапии. А детским массажем начала заниматься 17 лет назад и в итоге приняла решение полностью посвятить себя работе с детьми. Специализируюсь только на детском массаже. Но в процесс приходится работать не только с детьми, но и с окружающими их родственниками. Со временем пришло понимание, что необходимы дополнительные знания в области психологии. Моя цель – эффективнее помогать в период адаптации: малыша –

к внешнему миру, родителей – к новой роли и новым видам деятельности, прочих членов семьи – к перераспределению ресурсов и обязанностей.

– Расскажите подробнее об области перинатальной психологии. На что направлено данное направление?

– Перинатальный психолог и инструктор по материнству – это достаточно новое направление в психологии, которое рассматривает рождение ребенка не как отдельное событие, представленное точкой на оси времени, а как длительный процесс, начинающийся с зачатия и охватывающий весь перинатальный период, сами роды и первые три года жизни ребенка. Каждая женщина проживает свой приход к материнству по-своему. Несмотря на то, что для большинства мам ожидание малыша радостное событие, в психологии беременность считается критическим моментом. В этот период женщины сталкиваются со своими

страхами, гиперответственностью, у них меняется мироощущение. И чтобы процесс беременности прошел для мамы максимально комфортно, с ней работают перинатальные психологи. Дети в животике мамы хорошо чувствуют мамино настроение, переживают вместе с ней стрессы, занимаются вместе с ней физкультурой. Уже в этом периоде происходит формирование личности. Как во время беременности, так и после рождения ребенок очень зависим от психоэмоционального состояния мамы. Задача психолога – подарить женщине поддержку и вернуть состояние душевной стабильности и комфорта. Что же касается построения быта с младенцем, то в этом плане на помощь маме приходит инструктор по материнству.

– Каковы основные преимущества детского массажа с точки зрения психологического благополучия?

– Совершенно ясно, что здоровый ребенок вырастет и без массажа. С другой стороны, если развивающийся организм будет получать посильные нагрузки, он будет иметь более развитые мышцы, более крепкие кости, тренированную сердечно-сосудистую систему, хорошо уравновешенную нервную систему и систему желез внутренней секреции. Раньше настроится и отрегулируется функция пищеварительной системы. Массаж для новорожденных позволяет ребенку почувствовать психологический и физический комфорт, наладить телесный контакт с мамой. Особенно рекомендован массаж для недоношенных детей и младенцев, которые находятся на искусственном вскармливании.

– Как вы определяете индивидуальные потребности каждого ребенка перед проведением массажных процедур?

– Тем малышам, которым врач-педиатр, невролог или ортопед поставил какой-то диагноз, массаж показан больше других. Это может быть лечебный массаж, используемый в комплексе с другими методами лечения. Лечебный и профилактический массаж должен выполнять только высококвалифицированный специалист, владеющий техниками детского массажа. При назначении курса массажа врач оценивает общее состояние здоровья ребенка, в частнос-

ти учитывает имеющиеся хронические заболевания. Не стоит заниматься самостоятельностью без предварительной консультации педиатра или другого специалиста.

– Как родителям оценить работу массажиста? Как понять, что от процедуры будет польза для их чада и не будет вреда?

– Мама одной маленькой девочки мне пересказала диалог со своими знакомыми. Ее спросили: «Ну, что, вам массаж делают?». «Да», – отвечает мама девочки. «Орет?». «Нет». «Тогда это не массаж!». Ведь в детском массаже существует странный стереотип: если массажист не «вспотел», то, вероятно, он скалтурил. Уверю вас, нет прямой связи между количеством затраченных массажистом килоджоулей и пользой от процедуры. В остеопатии один из основных принципов – это уважение к организму и к его тканям, чем тоньше и нежнее воздействие, тем сильнее эффект. К сожалению, я очень часто слышу от родителей малышей, что им проводили или пытались проводить массаж именно по «орущей» методике. Грубое насилие, которым является «орущий массаж», вредит не только тканям, но и сильно травмирует психику ребенка. Главный компонент детского массажа – это любовь.

– Какой массаж могут делать папа и мама?

– С первых дней жизни нежные поглаживания от головы к кончикам пальцев рук и ног, как бы направляющие тело малыша, принесут много пользы. Представьте себе, какая мощная волна нервных импульсов пойдет от рецепторов кожи к чувствительным центрам головного мозга. Пусть каждый из миллионов этих импульсов будет заряжен любовью. Мое пожелание: не относитесь к занятиям формально, подойдите к ним творчески. Не настаивайте на упражнениях, которые не нравятся ребенку. Делайте понравившиеся упражнения до логического завершения – усталости. О том, что устал, ребенок сообщит вам или просто уже не будет выполнять упражнение.

– Как понять, что перед вами хороший специалист?

– Хорошего массажиста чаще всего получается найти по «сарафанному

радио». Но даже если массажиста вам порекомендовали, проверьте, соответствует ли он ниже приведенным критериям: у него должен быть диплом, который подтверждает медицинское образование и сертификат по специальности «Медицинский массаж», «Детский массаж».

Важно понимать, что детский организм – это не уменьшенная копия взрослого, и поэтому обычно профессиональный массажист

- интересуется у мамы причинами, побудившими пройти массаж, диагнозом, наличием врачебного направления на массаж;

- дает разъяснения по поводу того, что он будет делать;

- расскажет, какого эффекта ожидать после прохождения курса;

- во время сеанса разговаривает с мамой, делаясь своими наблюдениями, рассказывает о наличии проблемных зон у малыша;

- дает рекомендации по лечебной или профилактической гимнастике;

- не гарантирует стопроцентного результата своего труда.

Профессионально зрелый массажист всегда объяснит маме, что конечный результат зависит не только от уровня подготовки специалиста и техники массажа, но и от индивидуальных особенностей ребенка.

инстаграм:

@tatyana_popova_massage_almaty



ЯНА ХОХ - ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА

Там, где эстетика становится важным элементом комфорта и стиля, дизайнер интерьера играет невероятно важную роль. Это поистине волшебник, преображающий пространства в уникальные и функциональные произведения искусства.

Яна Хох – дизайнер интерьера.

Яна, расскажите нашим читателям, как давно вы занимаетесь дизайном интерьеров.

– У меня нет истории, что я с раннего детства мечтала стать дизайнером, хотя любимым предметом в школе было черчение, и стоило догадаться, куда меня занесет. Хотелось чего-то интересного и необычного, что отражало бы мой образ жизни и ценности. Дизайн оказался тем, что нужно. Семья мой выбор поддержала.

Мне действительно повезло выбрать профессию, которая до сих пор вдохновляет меня. В мире дизайна множество направлений для развития. Уже более 10 лет я постоянно учусь и удивляюсь своей профессии снова и снова.

– На каких интерьерах преимущественно вы специализируетесь? Почему?

– Моя основная специализация складывалась по мере профессионального развития. После института я стала частью потрясающей команды в индустрии ивентов, где мы активно занимались оформлением коммерческих заведений. Проекты «Прашкевич бар» и зона отдыха «Под небом Ушуйай» были нашими первыми значимыми заведениями. Мы создавали и воплощали декорации для крупнейших фестивалей Казахстана и разрабатывали концептуальные интерьеры новых баров и ресторанов. Это было не только увлекательно, но и очень весело.

С течением времени моя специализация начала расширяться, и в последние годы моей страстью стала работа с жилыми интерьерами, где для меня важно ближе познакомиться с хозяевами домов, чтобы помочь им понять, как будет удобно и красиво именно им, учитывая их образ жизни и привычки. Моя задача – сде-



MUAH @mua.farizat

лать их дом уникальным и значимым для всей семьи.

– Расскажите о выборе дизайнера. Как правильно подойти к этому вопросу?

– Дизайн интерьера – длительный процесс, а выбор дизайнера интерьера – это выбор партнера для долгосрочного сотрудничества. Очень важно уже на этапе знакомства понимать, насколько вам вместе комфортно и в какой степени ваше видение совпадает с мнением специалиста. Человек выбирает человека.

– Какие технологии и инновации в области дизайна интерьеров применяются вами для создания уникальных и впечатляющих пространств?

– В моей практике в приоритете удобство, разумное потребление и экологичность материалов. Через интерьеры я транслирую и свой образ жизни.

Внедряю системы умного дома, которые позволяют управлять домом через смартфон: от управления замком входной двери до приготовления кофе точно по будильнику – всё это становится частью современного комфорта. Страх «выключил ли я утюг» в современном мире больше не существует.

Важно продумать организацию систем хранения в эстетическом плане, да и чтобы моим клиентам было легко управлять пространством. Также я помогаю организовывать сбор мусора для вторичной переработки, делая это процессом, который быстро входит в привычку и не занимает много времени.

Постоянно появляются новые материалы: если 5–10 лет назад приходилось реализовывать идеи из подручных средств, то сегодня уже в Казахстане производят классные современные материалы. Ну а быть в курсе трендов помогают встречи с дизайнерами и мастер-классы от производителей.

– Какие факторы вы считаете ключевыми при проектировании интерьеров для коммерческих помещений, особенно с учетом потребностей бизнеса?

– Дизайн – это комбинация инженерных решений и искусства. Мы решаем сразу две задачи: «чтобы было удобно» и «чтобы было красиво».

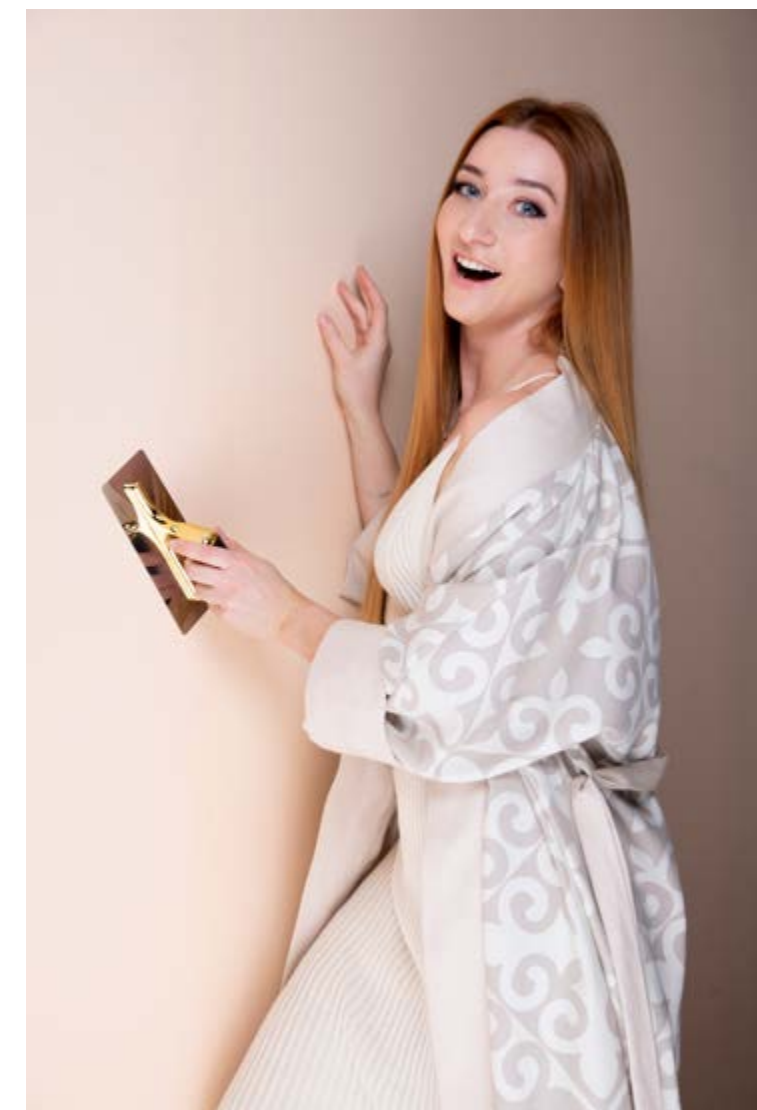
С точки зрения удобства важно понимать, в каком помещении что будет происходить, сколько человек и в какое время будут одновременно взаимодействовать. На этом этапе важно задавать себе и заказчику много вопросов и мысленно раз за разом проходить все этапы.

Эстетика же должна вызывать эмоцию. Это про способность рассказывать историю интерьера без слов. Представьте себе домик смотрителя парка африканского сафари и спальню герцогини в фамильном английском замке. Несложно представить, насколько они разные. И, конечно, эта эмоция должна соответствовать поставленной задаче. В рабочем пространстве мы хотим быть мотивированы, а в комнате отдыха расслаблены. Ошибемся – и останемся голодными и уставшими.

Коммерческие интерьеры для меня должны быть слегка безумными, здесь важно удивлять зрителя. При этом показать через интерьер философию и ценности бренда заведения, создать визуальный шоу.

– Имеет ли для вас значение стиль, в котором предстоит работать? Какой стиль вы предпочитаете?

– Да, стиль имеет большое значение. Мои работы и стили, в которых я работаю, это отражение меня самой и моего взгляда на мир. Например, скандинавский стиль, который отли-



чается минимализмом и функциональностью. Или экостиль, подразумевающий использование натуральных фактур и уважение к окружающей среде. Бохо близок своей аутентичностью и эклектичностью. Я обожаю подчеркивать в работах национальную идентичность, включать казахский орнамент, материалы и фактуры степи в современные интерьеры. Такой подход позволяет создавать уникальные пространства, которые сочетают в себе красоту и нашу культурную наследственность.

– Поделись секретом, над какими проектами вы работаете сегодня.

– В настоящее время в моем активе разработка офисного пространства для казахстанской геологической компании. Мне очень нравится романтика этой профессии, и я стараюсь объединить ее с бережным отношением к природе.

Совместно с заказчиком мы вдохновились природными парками Казахстана, выбрали три из них по количеству этажей здания. Природа в нашей стране разнообразна, и это позволило создать уникальные цветовые палитры и символику для каждого этажа, отражая особенности каждого из парков.

Красота – это не просто внешний вид. Я считаю, что красота биологически важна, она может повышать наше настроение и влиять на наше благополучие. Важно об этом помнить.



Фотограф: Ольга Карьянова



инстаграм: @xoxochka
pinterest: yanakhokh

НАСТАВНИК ПО ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ

Большинство наставников по личностному росту обещают привести каждого из нас к вершине побед и достижений. Они сулят «золотые горы», но часто теория так и не претворяется в жизнь. Практикующего наставника по личностному росту мы нашли благодаря многочисленным отзывам наших читателей и рады представить вам Салтанат Кенигессову.

Салтанат, что привело вас к наставничеству?

– Мой личный опыт. Я всегда считала, что для внутреннего роста нужен проводник, который укажет правильный путь и приведет человека к его цели, а меня всегда тянуло оказывать помощь окружающим. К тому же я видела и чувствовала тревожное состояние людей, ведь я сама проходила подобный путь. У меня постоянно возникало желание дать совет и поддержать человека, несмотря на то, что изначально я делала всё на подсознательном уровне. И, в конце концов, моя готовность помогать привела меня к наставничеству.

– Как вы сбалансировали свой личный опыт и знания с индивидуальными потребностями каждого клиента в процессе наставничества?

– В течение своей жизни я получала много знаний, но именно мой личный опыт научил меня и подсказал, что каждый человек имеет свой запрос: одним нужен психолог, другим правильный тайм-менеджмент, кому-то техника постановки целей, а некоторым просто нужна мотивация.

Весь этот опыт я приобретала на пути своего личностного развития. И все эти запросы удовлетворяла путем поиска собственного направления, пройдя множество психологических тренингов разного характера.

Я удовлетворяла свой запрос, и на сегодняшний день, когда работаю с клиентами, я уже вижу тот запрос, над которым нужно работать.

– В чем заключается ваша основная задача в качестве наставника по личностному росту?



MUAH @mua_farizat

– Моя основная задача, как наставника, состоит в том, чтобы определить запрос клиента, его потребности, выяснить при разборе, какую именно сферу его жизни нужно «подтянуть». Одним словом, выяснить запрос и сфокусироваться на балансе и гармонии всех сфер жизни человека. Как известно, существуют такие сферы жизни, как отношения и семья, бизнес и карьера, деньги, духов-

ность, здоровье, личностный рост и так далее. И все эти сферы жизни человека должны быть в балансе. Моя основная задача – определить и устранить дисбаланс в этих жизненно важных сферах.

– Почему в современном обществе всё острее ощущается необходимость помощи наставника?

– Могу сказать, что сегодня, независимо от социального статуса, уровня дохода и других факторов, наставник нужен всем абсолютно без исключения. У каждого человека возникают в жизни моменты упадка, и в этот период важно, чтобы рядом был тот, кто сможет указать верный путь и подвести к следующей ступеньке роста. А кроме того сможет объяснить возникающие состояния тревоги и беспокойства. Именно поэтому каждому, кто стремится к достижениям, кто не стоит на месте, нужен наставник, который буквально за руку проведет через этот период и доведет до хороших результатов.

– Осуществлять наставничество дано не всем. На ваш взгляд, кто может быть наставником?

– Безусловно, наставником может быть именно тот, кто любит то, чем он зани-

мается. Именно такой человек всегда готов помочь, дать профессиональный совет, успокоить и поддержать. Проще говоря, научить легко и комфортно проходить свой путь. И делать это с большой любовью к людям.

– Какова ваша философия в области личностного роста? И каких основных принципов вы придерживаетесь в работе с клиентами?

– Я считаю, что каждый человек уникален по своей природе. Люди как алмазы рассыпаны по всей планете. И при рождении это сверкающие алмазы, которые с годами тускнеют от тех слоев, которые накладываются на них при жизни.

Слои – это критика со стороны семьи, со стороны социума, неправильная система убеждений, которая закладывается при воспитании, это и страх этой

критики, и неуверенность, страх осуждения, чувство вины и многое другое. И с годами человек уже не уверен в том, что он «алмаз», что он очень ценный и очень дорогой. Он перестает верить в себя, и здесь важно показать его истинную ценность и вернуть ему веру, данную при рождении. У меня есть любимое выражение для моих клиентов: знать путь и пройти его – не одно и то же!

Я практик, и всегда применяю теорию на практике. Если мой клиент всё понимает, но ничего не делает, я считаю, что это и есть его предназначение. Хочет он или не хочет работать над собой – это его выбор. И я придерживаюсь мнения, что теорию всегда нужно применять на практике, ее нужно проверять на опыте, для меня это основной принцип.

– Какие методы и техники вы используете в своей работе?

– Основной метод – это диагностика, в процессе которой определяется план дальнейшей работы и понимание того, на чем необходимо поставить акцент. Исходя из того, в каком месте пробел, я применяю разные техники, состоящие из модулей. Техник много, но могу рассказать о трех основных.

Первый модуль – это «я сам», отношения с самим собой и с окружающим миром.

Второй модуль – «я как личность», о том, в какой социальной нише находится человек, в каких сферах осуществляется его самореализация.

И третий модуль, конечно, о целях. О правильной постановке целей, составлении плана по их достижению.

Я работаю именно с индивидуальными техниками, потому что считаю, что человек никогда ничего не добьется, пока не признает свою силу и свои слабости. А признать их – значит, посмотреть на себя со стороны. И чтобы посмотреть на себя со стороны, всегда нужен проводник, который приведет человека к лучшей версии себя самого.

инстаграм:
@salfat_kenigessova

WhatsApp:
+7-707-574-55-17
+7-701-562-84-73

Telegram: @Salfatvipstar



ПЛАТЬЕ — ЭТО НАСТРОЕНИЕ

«Платье — это настроение. И когда оно соответствует вашему душевному состоянию, вы носите его легко, и не важно, какое оно, вечернее или повседневное, открытое, длинное, короткое... Это всё не важно, вы носите его непринужденно, а значит, все заметят вашу элегантность и ваше обаяние, а потом уже и платье. Да-да...»
Татьяна Стафеева, дизайнер.

Татьяна, как давно вы занимаетесь дизайном одежды?

— Давно, с подросткового возраста. Я танцевала в коллективе, где для постановок и мюзиклов требовались разные костюмы, и я с удовольствием воплощала свои идеи. А еще хотелось всегда выглядеть не как все, поэтому шила себе платья сама. Одно из первых платьев было школьное синего цвета. У всех коричневого, а у меня синего (*улыбается*). Сначала, конечно, руководители из администрации учебного заведения были против, но им, в конце концов, пришлось смириться (*улыбается*).

— Где вы обучались?

— Окончила институт культуры по специальности «Хореограф». А работала хореографом с 15 лет, совмещая обучение и работу. Вечерами шила платья для особых случаев и интересных дам. После приезда в Казахстан, где я живу полтора года, я год работала по специальности. Но мне стало скучновато, и я решила сменить деятельность. А почему бы и нет, раз всё так изменилось в моей жизни? Всегда хотела заниматься дизайном платьев, а мечты должны сбываться (*улыбается*). Уверена, танцы и платья — точно мое. Ведь какие танцы без платья, и как в платье можно не танцевать?

— Какие факторы исключительно для вас стали решающими при выборе профессии дизайнера? Какие аспекты дизайна вас наиболее привлекают?

— Какие факторы... Да всё просто. Я обожаю шить платья (*улыбается*). И одинаковых платьев не может быть! Это невозможно — сшить два одинаковых платья. Каждое платье должно быть особенным, и при этом оно не должно висеть на вешалке в шкафу и ждать, когда же наступит особый случай.



— Каков ваш подход к процессу создания дизайн-концепции? Какие этапы вы проходите, прежде чем приступить к реализации проекта?

— Всё начинается с ткани, вернее, с ее выбора. Она должна быть приятной на ощупь, чтобы возникало желание ее трогать. К какой-то ткани хочется слегка касаться, а какую-то просто мусолить (*улыбается*). Обязательно надо посмотреть на ткань вблизи и со стороны...

И если, глядя на ткань, сразу видишь платье, значит, это именно то, что нужно (*улыбается*). Я сотрудничаю с итальянскими, французскими и турецкими производителями. Выбираю ткани только премиум-качества.

— С какими трудностями вы сталкиваетесь как начинающий дизайнер? Какие шаги предпринимаете для их преодоления и профессионального роста?

инстаграм
@white_._lie



— Сложность заключается в том, что я изготавливаю платье в единственном экземпляре. Оно одно, и только в этом размере. Бывают случаи, когда платье уже продано, а просят сшить такое же или другого размера. Тогда мне приходится отказывать. Зато в моих платьях вы точно будете неповторимы, и вам захочется надевать их как можно чаще. Я шью платья 40, 42 и 44 размеров.

— Где можно увидеть вашу коллекцию?

— Платья можно увидеть и выбрать на моей странице в Инстаграм @white_._lie. Да, и на съемки для For People я приехала с платьями собственного производства (*улыбается*).



АСТРОПСИХОЛОГИЯ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ

MUAH @mua_farizat



Кто из современных женщин не мечтает о развитии в предпринимательской деятельности? Но лишь единицы смогли реализовать задуманное. Теперь найти свой путь гораздо легче, ведь коучи и наставники используют методы астропсихологии, способные облегчить процесс самореализации человека.

Дана Берген – коуч, астропсихолог.

Дана, расскажите о себе. Как давно вы занимаетесь астропсихологией? И как эти знания помогают вам в коучинге?

– Мое первое высшее образование – бизнес-администрирование, которое я получила в KIMEP University. У меня спортивное прошлое, и меня всегда увлекала тема здорового тела. Поэтому я обучилась на нутрициолога и проработала около восьми лет в сфере консультаций по питанию и в образовательном онлайн-бизнесе, передавая людям знания о теле. Со временем стала замечать схожие ситуации со срывами с программ у клиентов, что-то в их головах явно мешало им следовать прописанным программам питания до конца. Я пришла к изучению психологии, обучившись на телесного терапевта. Но вопрос с диагностикой установок и привычного поведения занимал время и заставил искать меня более быстрый инструмент. Так я пришла к распаковке личности через астропсихологию. Это очень облегчило мне процесс понимания человека передо мной. Чтобы быть способной помочь выстроить стратегию по достижению результата в той или иной сфере, необходимо всегда знать изначальную точку, свои приоритеты, свои ключевые факторы успеха, слабые стороны, которые могут мешать на пути развития. И часто многие не знают себя,

преуменьшают или переоценивают свои силы. Астропсихология помогает всего за час беседы выявить сразу все сильные стороны человека, приоритеты, увидеть его истинную мотивацию, трезво оценить его способность справляться со стрессом, понять, насколько он дисциплинирован, какой ритм действий ему подходит. И, самое главное, тут же определить, что может потенциально мешать человеку получать результаты, и составить список действий по улучшению ситуации и работе с откатами. А знания в коучинге помогают непосредственно вести клиентов до результата.

– Какова ваша роль в качестве life-коуча? Какие цели ставите перед собой во время работы с клиентами?

– Мое первое высшее образование я получила в сфере бизнеса и к своим тридцати пяти годам никогда не работала в найме. Преимущественно развивала свою экспертность и училась продавать свои услуги самостоятельно. Мне приходилось одновременно быть и предпринимателем, и экспертом, и маркетологом. Заниматься самодисциплиной, мотивировать себя саму на работу. Это то, в чем я хорошо разбираюсь, и свое развитие в коучинге вижу в нише реализации и заработке онлайн. Мне хорошо удается распаковывать личность через астропсихологию, упаковывать навыки людей в продукты и услуги, которые



они могут самостоятельно предлагать на просторах интернета, находить своих первых клиентов. При общении с клиентами ставлю себе цель – помочь людям зарабатывать с нуля в онлайн путем использования своих сильных сторон и улучшения самодисциплины, привычек и уровня энергии.

– Какие основные принципы личностного роста и развития вы считаете ключевыми в своей работе?

– Успех любого человека в реализации определяется совокупностью определенных действий, и я могу сказать, что именно нужно делать.

1. Важно понимать себя как человека, свои особенности эмоций, мотивации, сильные и слабые стороны. Знать свои желания. Принимать и любить себя, не боясь проявляться в обществе. К сожалению, многие сегодня не понимают себя и делают в жизни не то, что хотят, теряя радость.

2. Важно уметь определять приоритеты в жизни, ставить цели, видеть ориентиры движения. Если мы не знаем, где хотим оказаться, нет смысла удивляться потом, что мы оказались не там.

3. Действовать. Мало знать, мало хотеть, надо делать. Успокаивать свой беспокойный ум и просто делать.

4. Обучаться. Мир быстро меняется, и, на мой взгляд, получение новых знаний и навыков должно быть регулярной привычкой. Особенно для людей, желающих развиваться в онлайн и работать на себя.

5. Заботиться о своем уровне энергии. Отсутствие действий и откаты у людей часто происходят именно по причине спада энергии. Когда нет физических сил, нет сил справляться со стрессом, вновь возвращается старое привычное поведение. Сон, регулярная физическая активность, здоровое питание, медитации способны помочь всегда быть в ресурсе и достигать целей.

– Что включает в себя ваша программа наставничества?

– Моя программа нацелена на помощь женщинам в реализации и заработке онлайн через любимое дело путем

1. распаковки личности – я помогаю женщинам раскрыть их уникальность и легко корректировать привычное поведение через маленькие конкретные шаги;

2. упаковки продукта/услуги и выстраивания стратегии продвижения в онлайн формате;

3. технического запуска онлайн по передаче навыков в инфобизнесе до первых продаж;

4. изменения уровня энергии, чтобы контролировать откаты и достижение результатов – это простые маленькие ежедневные шаги, которые помогают быть в ресурсе, справляться со стрессом и продолжать действовать до результата.

– Можете привести примеры успешных результатов, которых вы достигли в своей роли life-коуча?

– У меня большой опыт работы с клиентами, более 10 лет. Изначально я помогала людям только с телом. Научила сотни людей с легкостью заботиться о себе и своем здоровье. Далее помогала женщинам познать себя. Сотни женщин благодарны мне за то, как я умею вдохновить их на любовь к себе. И, уже запустив свои проекты в бизнесе, я стала наставником по более практичным вопросам в инфобизнесе, маркетинге и продажах. В конце 2023 года я, наконец, созрела для того, чтобы объединить все свои навыки в одну программу наставничества, цель которой – помочь женщинам зарабатывать онлайн через любимое дело: обрести свою силу, не обесценивать себя, верить в себя, не бояться реализовываться и смело идти в предпринимательство.

Мы привыкли воспринимать бизнес как что-то страшное, что-то серьезное, сложное. Вижу своей целью помогать самореализации женщин, чтобы они могли зарабатывать собственные деньги в удобном графике, совмещая работу с материнством, семьей, саморазвитием. Я сама и женщина, и мама, и предприниматель. И точно знаю, каково это – совмещать разные роли одновременно.

инстаграм: @dana.bergen
www.danabergen.kz

Энергия цифр

В области таро-нумерологии цифры превращаются в таинственные ключи к раскрытию поворотов судеб и разгадыванию путей судьбы. Таро-нумеролог, словно исследователь, глубоко погружается в магию чисел и при помощи Таро раскрывает скрытые значения и влияния, которое цифры оказывают на жизнь каждого из нас.

Анна Скачко – таро-нумеролог, эзопрактик.

Анна, расскажите о себе. Что подвигло вас начать консультативную помощь людям?

– Изначально я пришла в таро-нумерологию для себя. В моей жизни наступил кризисный момент, когда, наверное, начинаешь задавать себе такие вопросы: кто я? Туда ли я иду? В чем мое предназначение? И почему моя жизнь резко идет под откос? Так я начала более глубокое изучение себя через анализ цифр и работу с архетипами. К слову сказать, в эзотерике я была на тот момент 9 лет, но это были медитации, практики дыхания, гвозди и так далее. Все они отлично работают, но в понимании себя не дают глубины, которая порой необходима.

Постепенно, когда я разобрала себя от А до Я, моя жизнь стала меняться. Естественно, это заметили и окружающие, которые просили помочь и им найти ответы на свои вопросы. И я начала консультации.

– Как цифры влияют на жизнь человека? И как знания нумерологии можно использовать для улучшения собственной жизни?

– Всё в мире есть энергия, и энергия цифр везде. Давно известно, что мы живем в матрице, где всё закодировано. И наша дата рождения – это тоже персональный код, который может рассказать о человеке всё. Соответственно, корректировка этого кода также может и менять всю жизнь человека.

Влияние цифр велико – это и номер квартиры, и номер телефона, несущие свою программу.

Зная нумерологию, мы можем прогнозировать события дня, исходя из этого, строить ритм своей жизни с максимальной пользой для себя. Мы можем улучшать ту или иную сферу жизни, подобрав, напри-

мер, номер телефона. В моей практике было даже такое, что мы меняли фамилию, так как энергия предыдущей фамилии давала человеку разрушение.

Поэтому знание нумерологии – это и прогностика года, а это значит, что человек получает ключи к своей жизни. Мы знаем, где обойти острые углы, а где, наоборот, нужно взлетать.

– С какими запросами вы работаете?

– Я работаю с любым запросом. Это понимание себя, отношения, деньги, карма, прогностика, кармические узлы и родовые программы, здоровье, предназначение и многое другое.

Также делаю разборы для детей в целях понимания родителями своего ребенка. Я бы сказала, можно посмотреть любую тему через цифры и Таро.

– В консультациях используете не только цифры? Как вы сочетаете использование таро-карт и чисел в своей работе?

– При необходимости, если у клиента есть точечные запросы, которые волнуют его здесь и сейчас, мы подключаем Таро. Это дает возможность быстро оценить ситуацию и найти решение. Сочетание карт и цифр огромно, тем более если вы делаете разбор по таро-нумерологии, где все аспекты мы смотрим через арканы. Часто при годовых раскладах подключаем Таро, при диагностике конкретных вопросов в ходе разбора. Можно и на картах разложить дату рождения человека и сделать аналогичный анализ, как и через нумерологию. И, соответственно, для уточнения информации можно, помимо расчетов, достать карты, тогда картина будет еще яснее.

– Как вы помогаете клиентам воспринимать предсказания и рекомендации, полученные в ходе сеансов? Всегда ли человек сразу понимает, где нужно корректировать свое поведение и жизнь?

– Клиентам я всегда делаю акцент на то, что им нужно скорректировать в своей жизни, чтобы та или иная сфера начала налаживаться. Обычно процесс изменений занимает от трех месяцев. В нумерологии есть понимание проживать энергию в плюс и минус. И на каждой консультации

я даю человеку четкие указания, как надо делать и как не надо. Как правило, это простые бытовые действия. Например, есть люди, которым обязательно важен спорт, кому-то категорически нельзя врать, для кого-то важно делать акцент на семью и детей и так далее. Поэтому у каждого клиента есть четкое описание, как надо себя вести и что может давать отрицательный результат. Не всегда все понимают, что это мало просто знать, а надо еще и внедрять.

– Верите ли вы в судьбу? Или каждый может повлиять на ход событий и изменить то, что ему предназначено?

– Судьба – это наш выбор. Это то, как мы прожили день вчера и в каких энергиях мы проживем его сегодня. Я верю, что всегда есть выбор нескольких сценариев жизни. Нет фатальности. Можно изменить многое, но для этого нужно знать, что менять, и работать над собой. А это уже ответственность за свою жизнь. Конечно, многое проще списать на судьбу (улыбается).

– А есть реальные примеры, где ваша деятельность помогла изменить чью-то жизнь в лучшую сторону?

– У меня много примеров и отзывов. В основном я их оставила на старой странице в инстаграм: @a.skachko_.

Приведу пример, когда человек сильно болел, и ничего ему не помогало, а еще и везде неудачи шли. Разбор дал подсказку в виде того, что этому человеку обязательно надо участвовать в благотворительности. Включили этот аспект в жизнь, и жизнь стала налаживаться, и здоровье в том числе.

Второй случай был, когда человек застрял в жизни, и был страх идти в перемены, здесь мы работали дополнительно с Таро. После разбора человек поменял место жительства, работу, а еще обрел семью.

Были примеры, что при работе над своей матрицей через то, что человек начинает выводить свои энергии в плюс, получалось забеременеть, открыть бизнес, сохранить брак. И таких примеров много.

инстаграм:
@skachko_ezo
WhatsApp +7-705-526-64-32

MUAH @mua_farizat



Протезирование: КЛЮЧ к уверенной улыбке

В мире современной медицины протезирование становится символом технологического прогресса и надежды для многих людей. Разнообразие подходов к протезированию впечатляет своими технологическими решениями и воздействием на качество жизни: от съемных протезов, обеспечивающих быстрое восстановление функций, до несъемных, интегрированных с тканями и костями. Всё о секретах протезирования знает Дауд Сапаралиевич Жалалов, который успешно передает свои знания коллегам и будущим специалистам данной сферы.

Дауд Сапаралиевич Жалалов – эксперт в области съемного протезирования.

Дауд Сапаралиевич, какова ваша профессиональная история в области протезирования? Что вдохновило вас выбрать эту сферу деятельности?

– Моя профессиональная история в зубном протезировании началась после получения образования в медицинском университете Москвы. Меня вдохновила возможность помогать людям восстанавливать уверенность в своей улыбке и повышать качество жизни. Ну и, конечно же, могу отметить, что это весьма прибыльная сфера деятельности.

– Сегодня вы не просто профи в области протезирования, но и преподаватель обучающего курса. На кого рассчитан ваш курс?

– Да, вы верно подметили, я действительно профи в области протезирования, а также являюсь преподавателем обучающих курсов, как индивидуальных, так и групповых. Мой курс рассчитан и на студентов, и на опытных техников и врачей. То есть из студента

мы делаем хорошего техника, из опытного специалиста делаем ТОПового специалиста. К тому же важно проходить обучение и врачам-стоматологам, чтобы у них была хорошая коммуникация с техником. Врачей мы обучаем правильно снимать оттиски. Это важно для того, чтобы они разговаривали на одном языке с техниками и понимали друг друга, потому что хороший итог работы зачастую зависит именно от коммуникации между врачом и зубным техником.

– Курс основан на вашем собственном опыте?

– Мой курс основан в первую очередь на моем собственном опыте. Так как я в данной сфере с 2008 года, мой практический стаж в области протезирования, как съемного, так и не съемного, составляет более 16 лет. И, конечно же, огромную роль играют знания, которые я получил посредством повышения квалификации не только на территории стран СНГ, но и за рубежом. Я продолжаю обучаться, не останавливаясь на достигнутом, изучая новые направления в своей профессии.

– Какие технологические новинки в области протезирования вы считаете наиболее важными и перспективными для будущего?

– Некоторые перспективные технологические новинки в области протезирования включают 3D печать протезов для более точного соответствия использованных биоматериалов и для улучшения совместимости, а также применение искусственного интеллекта для оптимизации процесса проектирования, а также изготовления протезов. Но я предпочитаю ручную работу, так как полость рта каждого пациента индивидуальна. Все-таки ручная работа есть ручная работа!

– С какими вызовами вы чаще всего сталкиваетесь в области протезирования? И как вы с ними справляетесь?

– Вызовы бывают разные. В первую очередь наша деятельность связана с коммуникацией. Пациенты бывают сложные, бывают веселые, и каждый из них особенный. Каждый день мы встречаемся с разными случаями. Бывают даже пациенты с проблемными деснами, когда не за что цепляться протезам. И все ситуации мы решаем с помощью знаний, полученных на обучении и в процессе работы. В сложных случаях помогают только качественные знания. Поэтому необходимо учиться, учиться и еще раз учиться.

– Какие советы вы могли бы дать тем, кто только начинает свой путь в мире протезирования или рассматривает эту область как возможность сделать профессиональную карьеру?

– Чтобы дать ответ на этот вопрос, я хочу вспомнить себя, когда я только начинал. Дело в том, что у меня получались довольно неплохие протезы, а мне все говорили, что надо обучаться, надо развиваться дальше. Я отвечал, что мне это ни к чему, я и так умею делать хорошие зубы. Но сейчас понимаю, что в первую очередь нужно ставить в приоритет именно знания. Нельзя стоять на одном месте, и, увидев что-то новое, необходимо стремиться к его изучению.

Могу точно сказать, что, если есть знания, то инструментами пользоваться проще.

+7-747-774-40-47
инстаграм:
@d.zhalalov_lab



KEZ — МЕЛОДИЯ КАЗАХСКОЙ СТЕПИ

Эльмира Кишкова – кандидат экономических наук со степенью MBA «Стратегия», автор книги «Кулинарная дипломатия», победитель Первого Республиканского конкурса «Асыл Ана».

Эльмира, расскажите нам, как успешный кандидат экономических наук вдруг стала известным в Казахстане кулинаром.

– Всё началось с простого желания научиться готовить вкусные блюда, радовать близких, видеть восторг в глазах родных. Постепенно простое детское хобби переросло в большое творческое направление.

С семьей я посетила порядка 20 стран, изучая культуру и традиции разных народов, не переставая удивляться многогранности вкусовых предпочтений каждой страны, где при использовании, казалось бы, базовых ингредиентов каждый раз кулинар, как волшебник, создает новые вкусы и эмоции.

В жизни должны быть моменты, когда мы хотим встать на новую ступень и не нужно бояться сделать первый шаг или звонок, который был решающим для меня перед участием в Первом Республиканском конкурсе «Асыл Ана» в Астане. В нем принимало участие 153 человека, к премии были представлены 28 номинаций. Мое участие в номинации «Мама-кулинар» было волнительным и захватывающим. Заслужить признание – это новый стимул к новым проектам и вершинам. Только в тандеме «сердце-разум» мы можем сделать правильный шаг.

– Какую деятельность в сфере кулинарии вы ведете сегодня?

– В данный момент провожу офлайн мастер-классы и онлайн курсы по приготовлению десертов и тортов, курсы по разной выпечке, по работе с тестом, по французскому десерту макаронс, по шоколадным конфетам. А также курсы по работе с кухонной техникой Kenwood, Delonghi и Smeg, так как являюсь амбассадором этих компаний вот уже более пяти лет.

При составлении программ курсов или мастер-классов для меня важно в полном объеме погрузить участника в весь волшебный процесс приготовления, вызвать у него желание учиться и дальше. А соответствующая техника облегчает



процесс, высвобождая время для лучшего изучения деталей. Участники курсов, понимая основы, могут впоследствии самостоятельно подбирать ингредиенты или делать расчеты на нужные порции или формы. В поддержку предоставляю сборники моих видеорецептов, размещенных на YouTube канале кулинарной школы, которую я открыла во время пандемии.

В проведении обучения мне помогает многолетний опыт преподавательской

деятельности в вузах Астаны, где я преподавала студентам такие предметы, как «Мировая экономика», «Международная торговля», «Экономическая теория». И каждый свой курс, каждый мастер-класс я детально прорабатываю, стараясь сделать его интересным и информативным.

– Книга «Кулинарная дипломатия» тоже зародилась с обучающей целью?

– Идея создания книги «Кулинарная дипломатия» возникла в Минске в 2011 году, где я была председателем Благотворительного клуба. Общаясь с дамами из дипломатических посольств разных стран, присутствуя на национальных мероприятиях и приемах, соприкасаясь с изумительной культурой и традициями разных государств, я увидела, как посредством гастрономических блюд может передаваться философия еды. И я подумала: почему бы это не изложить в кулинарной книге, в которой каждая участница раскроет секреты кухни своей страны? В создании данной книги принимали участие 40 дам из 25 государств. Книга, напечатанная на русском и английском языках, повествует о приготовлении 70 блюд. Работа над книгой заняла пять месяцев. А презентовали мы ее на White party, где для присутствующих гостей были приготовлены все блюда из книги. Вырученные средства мы направили на благотворительные проекты.

– Честно признаться, особое внимание наших читателей привлек ваш

шоколад. Помните, в какой момент вы открыли в себе талант шоколатье? Как родилась идея создавать не просто конфеты, а шоколад в национальном стиле?

– К шоколаду у меня особая любовь. Проходя свою первую профессиональную подготовку кондитера, я обучалась работе с шоколадом, шоколадному декору и шоколадным композициям. Моя итоговая работа на этом курсе была посвящена достопримечательности «Байтерек». Я хотела передать величие этого символа через шоколад. Периодически проживая с семьей за рубежом, я испытываю состояние эйфории при виде государственной символики, национальных узоров, от прослушивания казахских мелодий, что окончательно закрепило во мне желание передать эту красоту посредством «сладкого комплимента» – шоколада. Идея коллекций мне помогают найти мои воспоминания – лето на джайляу у бабушки с бабушкой, морской бриз Каспийского моря, величественные горы Алатау и бескрайние степи Центрального Казахстана.

– Шоколад бренда KEZ знают не только в нашей стране, но уже и за ее пределами. Как восприняли съедобные произведения искусства за рубежом?

– Путешествие шоколада началось с Германии, где первая коллекция была выставлена на международной выставке в Ганновере. Шоколад KEZ уже побывал в Париже, Саудовской Аравии, Пакистане, Кыргызстане, России, в Майами и Бостоне в США и на днях отправился в Турцию. Благодаря фотографиям довольных покупателей и дегустаторов на страничке в инстаграм я запустила рубрику с хештегом #путешествие_co_вкусом.

Есть задумки использовать специальные продукты, специи и пряности других стран. Но это всё уже будет в новой коллекции февраля и спецнабор в марте к Наурыз и Ораза-байрам.

Меня вдохновляют истории людей, у которых шоколад ручной работы в национальном стиле вызывает приятные воспоминания.

– В чем особенности вашего продукта?

– Прежде всего, KEZ отражает меня как личность, поскольку в аббревиатуре названия зашифровано мое имя Kіshkova Elmira Zhumatayevna. Вместе с тем мне хотелось, чтобы наименование моего авторского проекта было пропитано жизненной философией и стало отражением миссии моего бренда. «Кез» в переводе с казахского языка означает «время, момент» и является многогранным и глубоким понятием, которое подразумевает непрерывную бесконечную связь прошлого, настоящего и будущего.

Вся наша жизнь – это, по сути, абстрактное время, наполненное конкретными моментами. Я думаю, что прожить жизнь – значит прожить каждый момент своей жизни на 100%. Ведь только так мы можем создать свою уникальную историю, прожить свой неповторимый «кез» и оставить свой особенный след в истории.

инстаграм:
@kez_kz

бренд-страничка по шоколаду
@kez_choco

канал на YouTube @kez_kz



Певица Vina_V

Автор и исполнительница музыкальных произведений. Призер в номинации «Автор-исполнитель международного конкурса Golden time talent», занявшая первое место в стиле джаз с композицией «Кошка» среди 50 стран-участников.

Vina, скажите, пожалуйста, как давно вы увлекаетесь музыкой?

– Я увлекаюсь музыкой с детства. В школе пела в хоре, постоянно участвовала в смотрах самодеятельности. А в старших классах даже выиграла конкурс за лучший текст к песне среди школ. Но всю жизнь получала знания сама, так как мои родители не поддерживали мое желание заниматься музыкальной деятельностью. В 15 лет у меня уже был первый музыкальный коллектив. В общем, я начинала как настоящая рок-звезда (улыбается).

– Музыкальная карьера включает в себя разные виды деятельности. На чем вы специализируетесь? И чем вам больше всего нравится заниматься?

– Моя главная специальность – певица. Но кроме этого я еще преподаю вокал в таких направлениях, как эстрада и рок. Нас таких очень мало – знающих толк в экстремальных техниках пения. И активно развиваю блог на YouTube.

– Вы основали вокальную школу, где обучаете петь преимущественно взрослых. Как вы считаете, существуют ли возрастные ограничения для проявления таланта?

– Талант – понятие очень размытое. Да, бывают люди, у которых от природы неплохие данные. У них, разумеется, освоить новое получается гораздо проще и быстрее. Но всё равно любой бриллиант требует огранки. Научиться петь может каждый, и физиология человека – потрясающая штука! Начать петь никогда не поздно. Некоторые способности даны человеку от рождения, и я помогаю



эти механизмы восстановить. Самое главное – иметь желание и уметь трудиться!

– Расскажите о конкурсе Golden time talent, в котором вы принимали участие.

– Я подала заявку на Golden time talent тайно. Никому не сказала, а когда узнала, что заняла первое место, не поверила своим глазам. Про меня даже писали в газетах. Должна была ехать в Лондон на получение Гран-при – звезды не сошлись. Но первое место среди 50 стран мира за авторскую композицию – это уже большое достижение.

– Ваши ученики участвуют в вокальных конкурсах?

– Да, участвуют. От мала до велика. Начиная от школьных конкурсов до международных. Например, я готовила несколько лет назад ребят, которые заняли первые места у Леонида Агутина в Сочи в юношеских категориях. Еще среди моих учеников есть Ляйля Тажибаева – известная казахстанская кобызистка, с которой мы даже проводили семинары по



голосу. Некоторые мои ученики уже самостоятельно выступают и пишут песни.

– Вы представляете трибьют легендарной Amy Winehouse. Почему выбрали именно эту исполнительницу?

– Amy Winehouse очень близка мне по энергетике. Мне раньше много раз говорили, что голос похож и в целом много общего, поэтому я решила петь именно ее трибьюты.

– Вы не только обладаете таким же голосом, как и Аму, но и буквально перевоплощаетесь в ее образ на выступлениях...

– Да. Я перевоплощаюсь в ее образ, для того чтобы люди больше прониклись ее творчеством и создаваемой ею атмосферой.

инстаграм:
@vina_singer

PEOPLE AWARDS 2023 INTERNATIONAL

People awards 2023

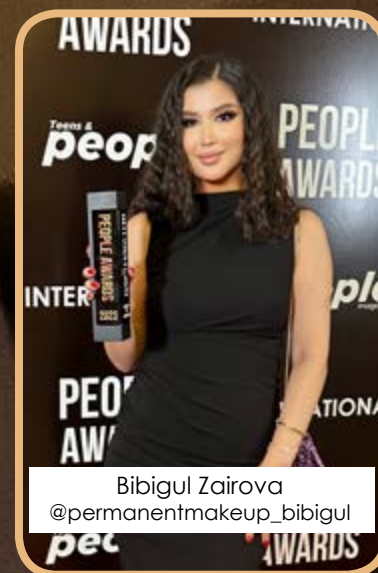
Награждение лучших. Признание заслуг. Слова благодарности за профессионализм.

Ради этого журнал Teens and People учредил премию People Awards. Уже шестой год подряд редакция выбирает лучших представителей из разных сфер деятельности и вручает награды как знак благодарности. 2023 год не стал исключением.

Яркие персоны, представители шоу-бизнеса и любимые артисты собрались, чтобы торжественно поздравить номинантов People Awards 2023. Журналисты редакции задавали вопросы, интересующие наших читателей. Фотографы делали снимки для глянца.

А сами гости наслаждались лучами славы.

Продюсер премии Диля Шарафутдинова подчеркнула необходимость проведения подобных мероприятий, так как это мотивирует каждого развиваться в своей индустрии и дальше.



Бибигул Зайрова
@permanentmakeup_bibigul



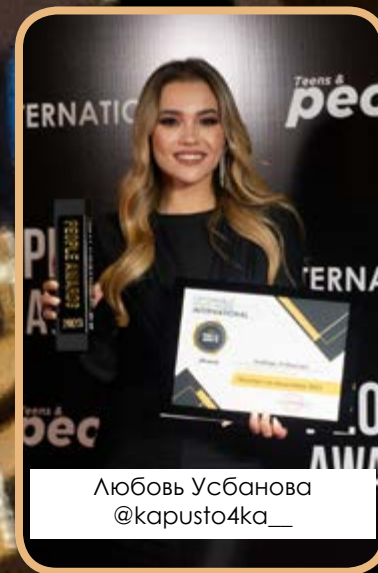
Акбота Ергенова
@cosmetolog_akbota_aktau



Shaxnoza Malikova
@shaxnoza_malikova



Юлия Пшеничная
@pfr_astanakz



Любовь Усбанова
@kapusto4ka_



Галия Нургадырова
@galiya_womencoach



Айнұра Абатова
@colorist_abatova



INSTAWAY
@lialina.official



Камила Тулентаева
@_moana_94



Юлиана Тен
@vprotoke_yu



ЖАН FINANCE
@zhan.finance



COSMOWEAR by ADELYA KIM
@cosmoteddy999



Айман Гусманова
@aiman_azamatovna_logoped



Ибрагим Бралов
@dr.bralov82



Насиба Авезова
@nasiba_tigin_aqtau



Роза Абдрахиева
@trading_astana



Мухсинхужа Акбаров
@doctor_muxsin



Ирина Горбачева
@gorbachyova_irina



RIBEZ.64.KAZAKHSTAN
@ribez.64.kazakhstan



TIOR BOUTIQUE
@tior.boutique



Guleks Kitchen
@guleks_kitchen



Actress
@sinkevich.alina



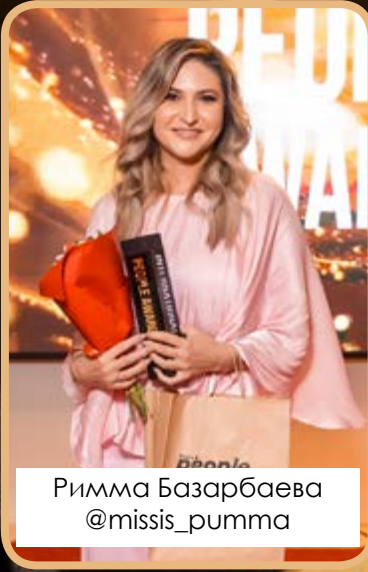
Фарангиз Ахмедова
@afa_akhmedova



Татьяна Мауль
@tatyana.network.official



Нагима Турткарова
@nagima.kaidarovna



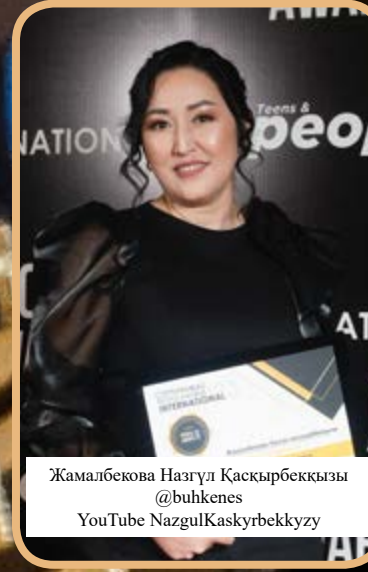
Римма Базарбаева
@missis_pumma



Ольга Шевченко
@olga_shevchenko_regression



Сулухан Инибекова
@sulukhan_inibekova



Жамалбекова Назгул Қасқырбекқызы
@bukenes
YouTube NazgulKaskyrbekkyzy



Лали Базиқадзе
@parazitolog_almaty



Айгерим Алибек
@all_in_dance



Асель Сағатовна
@dr.sagatovna_tdk



Кемалхан Наренов
@narenovkema



Салон «Магия Массаж»
@magiya_massaja



Аманзһулова Жанар Балтабаевна
@detskiymassazh



Альфира Шпигер
@a.sh_hair_studio



Provoice
@provoice_project



Синькевич Ольга
@olga.sink



Саяра Искандерова
@sayara_iskanderova



Нургуль Балгожиева
@balgojeva_nurgul



VUMTRAINING
@vum_com



Feritory Events
@feritory_events



MAZALTOVMAN
@mazaltovman_almaty_



Айжан Ногаева
@aizhan_ng



Арнауль Берекели
@berekeli.armagul

FOR PEOPLE

Alexandr Grebennikov Chief Editor

Aset Isabaev
Dmitriy Andreyev Chief editor assistants

Inna Shefer Editor

Anastasiya Bondarets Editor's assistant

Farizat Mamyrbekova MUA

Marina Butrym PR-manager

Irina Dmitrova Copy editor

Vitaly Kirsanov Photograph

Mariyam Issaeva Sales chief manager

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova Advertising executives

Dilya Sharafutdinova **People Awards**
Producer

Vladimir Sesselkin
Alma Mustafayeva
Malika Kan Official
representatives

Издатель и главный
редактор

Ассистенты издателя

Редактор

Помощник
редактора

Визажист

PR-менеджер

Корректор

Фотограф

Руководитель отдела
продаж

Менеджеры по
работе с клиентами

People Awards
Продюсер

Официальные
представители

Александр Гребенников

Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Инна Шефер

Анастасия Бондарец

Фаризат Мамырбекова

Марина Бутрым

Ирина Дмитрива

Виталий Кирсанов

Марьям Исаева

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова

Диля Шарафутдинова

Владимир Сеселкин
Алма Мустафаева
Малика Кан

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

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz

+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» № 1 (85)

Периодичность 1 раз в месяц. Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.

Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 г.,

Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

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

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет

рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. Разрешено для чтения с 18 лет. По вопросам и

претензиям: director@tpeople.kz, +7-727-339-89-85, www.tpeople.online