



**FOR PEOPLE**  
Глянцевое издание о людях  
9 (81) сентябрь 2023

16+



Серофимо Лим

# МОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ — ВОПЛОЩАТЬ МЕЧТЫ В ЖИЗНЬ



MUA @mua\_farizat

Ранее мы уже были удостоены встречи с удивительным специалистом в области палмистрии – Серафимой Лим. Подробности этой встречи мы делились в одном из наших выпусков. Серафима – тот человек, кому удалось заставить сердца всей редакции забиться быстрее и увлечь всех своим искусством, разгадывая тайны линий наших рук. Однако, как оказалось, она обладает не только этим удивительным талантом...

Серафима Лим – хиромант, маг.

**С**ерафима, многие наши читатели уже знакомы с вами как с успешным специалистом в области палмистрии – науки о чтении по линиям руки. Но помимо этого вы занимаетесь и энергетическими практиками. Расскажите, что это за практики.

– Мой главный двигатель – это вера в получение желаемого. И в любой практике вера играет самую важную роль. К тому же я имею силу в ходатайственной

молитве за человека, любые практики и обряды на исполнение желаемого у меня начинаются именно с нее!

Как я к этому пришла? Моя мама, таролог Айбике, уже много лет является одним из самых сильных тарологов СНГ. И она, конечно же, многому меня научила. Но она не занималась этой деятельностью постоянно, а я в определенный момент пошла дальше, выбрав палмистрию, или, как ее принято называть, хиромантию. Я развивалась духовно, прорабатывая собственные техники, углубляясь в свой дух внутри мироздания. Мой личный духовный путь долгое время был тернист и сложен, но я благодарна высшим силам, поскольку сегодня имею колоссальный опыт, который и помог мне подняться до уровня хироманта и мага с рекордным количеством отзывов!

– На что направлены практики, проводимые вами?

– Энергетические практики, техники и обряды направлены в основном на материализацию желаемого, на улучшение благосостояния и карьерный рост.

– Очень часто для реализации своих желаний рекомендуют их визуализировать. Насколько это работает? И как правильно это делать: представлять желаемое, проснувшись утром, или, наоборот, перед сном...

– Правильно, визуализировать и даже касаться своей мечты! Допустим, провести тест-драйв желаемой машины, тем самым дать понять высшим силам, что именно вы хотите.

Любые практики и обряды на привлечение желаемого – это действия, которые четко дают понять пространству, чего именно вы хотите, и всё тогда начинает подстраиваться под вас.

– Кроме практик и чтения по ладоням вы изготавливаете амулеты, которые, к слову, пользуются большой популярностью. А что это за амулеты?

– Это амулеты двойного финансового роста, амулет защиты и на определенные цели. Но, прежде чем проводить

какие-либо манипуляции с амулетом, я начинаю с молитвы. Далее зачитываю молитвы индивидуально на человека по имени и отчеству, человек со своей стороны держит аскезу в дни зачитки.

Молитвы зачитываются три дня. И когда идет работа с двух сторон, используется индивидуальный подход, тогда и выдаются крутые результаты!

– Конечно, люди всегда мечтают стать богаче, успешнее. Достаточно ли для этого одних практик или ношения амулета?

– Обязательно нужно и самому действовать. Но данные практики облегчают процесс достижения желаемого в том смысле, что все события вокруг начинают подстраиваться под человека, под его идеи, желания, ему встречаются нужные люди, всё задуманное быстро развивается и продвигается.

– А если, работая с человеком, вы прочли на ладони или узнали в процессе практики, что его ждет не очень приятное будущее, вместо взлетов падения, можно ли это будущее изменить? Как?

– Да, в первую очередь я предупреждаю об этом и, если возможно, даю советы, как избежать ненужных событий. Также я владею навыками в проведении сложных практических обрядов, которые помогут человеку встать с колен, достичь



больших результатов, подняться выше в карьере и быстро найти свое истинное место под солнцем.

– Серафима, дайте прогноз или практический совет нашим читателям, как правильно завершить текущий год, чтобы год будущий стал более успешным.

– Число 2024 года – 8. Символ бесконечности. Если вы войдете в этот год с накопленным негативом или обидами на кого-то, даже с плохим настроением, то «восьмерка» это ваше состояние заиклит. Поэтому непременно в период с октября до начала нового года закройте все гештальты, то есть очистите душу и освободите совесть, простите всех, попросите прощения, если в чем-то чувствуете собственную вину. С чистой совестью и легкостью в душе, с прекрасным настроением и осознанием важности своего присутствия в этом мире, а также с полным кошельком и изобильно накрытым праздничным столом вступите в предстоящий год, и «восьмерка» сделает вас бесконечно счастливыми!

инстаграм:  
@serafima.2856

## МОЙ ПУТЬ В НУТРИЦИОЛОГИЮ

ЧАСТО ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ ТЕСНО СВЯЗАН С СОБСТВЕННЫМИ ВЫЗОВАМИ. АЛЕНА ХВАН — НУТРИЦИОЛОГ С МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ — НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ВОПРОС, КОТОРЫЙ ОНА ПОСТАВИЛА СЕБЕ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ «КАК ДОСТИЧЬ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА И ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ НЕГО?», СТАЛ ИСТОЧНИКОМ ВОДОХВОНЕНИЯ И МОТИВАЦИИ НА ЕЕ ПУТИ В НУТРИЦИОЛОГИЮ. С НАШЕЙ РЕДАКЦИЕЙ АЛЕНА ПОДЕЛИЛАСЬ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ, РАСКРЫЛА, КАКИЕ АСПЕКТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СЧИТАЕТ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ, И РАЗВЕЯЛА МИФЫ О СЛОЖНОСТИ И ВЫСОКОЙ СТОИМОСТИ ЗАБОТЫ О СВОЕМ ТЕЛЕ И ЗДОРОВЬЕ.

АЛЕНА ХВАН — НУТРИЦИОЛОГ.

**А**лена, что привело вас в нутрициологию?  
— С детства я была неху- денким ребенком, полнота смущала меня на постоянной основе. В 16 лет я впервые задумалась о том, чтобы начать худеть. Попробовала всё: диеты, бег по утрам, походы в спортзал, китайские таблетки на их пике популярности. Результат был, и довольно хороший, но я в то время не осознавала, что тот путь к похудению, который я выбрала, далеко не положительно повлияет на мое здоровье. В 9 классе мне удалось дойти до 65 кг, и это был мой самый низкий вес. После того как я вышла замуж и родила первого ребенка, мой вес перевалил за 100 кг, и путь к похудению начался заново. Со временем я начала искать более правильную информацию, и меня начала затагивать тема здорового питания. Со временем я

поняла, что хочу обучиться нутрициологии и получить знания, которые помогут не только мне, но и другим людям.

**— Какие основные аспекты правильного питания вы бы выделили помимо цели снижения веса?**

— Первое — это здоровье. При соблюдении ПП человек реже болеет, благодаря ПП можно избавиться от множества хронических заболеваний. Появляется больше активности, улучшается в целом самочувствие и настроение. Стабилизируется вес, меняется кожа — она становится свежей и подтянутой.

**— А с какими целями люди чаще всего обращаются к вам за помощью: похудеть или оздоровиться?**

— Больше людей хотят, конечно, просто похудеть. Но есть и те, кто намерен на-

учиться питаться правильно. Люди, которые приходят за стройной фигурой, в процессе так втягиваются, что потом не хотят от этого отказываться. Они видят результат и свое самочувствие менять уже не хотят, что, несомненно, очень радует.

**— В чем заключается связь между правильным питанием, уровнем энергии и настроением? Какие продукты способствуют улучшению этих аспектов?**

— Питание обеспечивает важнейшую функцию человеческому организму, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на все процессы, которые происходят в нашем организме. Питание — это топливо, и чем оно будет качественней, тем больше будет энергии. Когда у нас много энергии, мы

готовы горы свернуть, когда мы «сворачиваем горы», настроение тоже поднимается.

Для хорошего самочувствия нам нужен качественный белок (мясо, яйца, бобовые), сложные углеводы (хлеб, крупы), жиры (масло холодного отжима, рыба), клетчатка (зелень, ягоды и фрукты). Если эти продукты включать в ежедневный рацион, то организм непременно даст это почувствовать.

**— Почему правильное питание многих пугает? Неужели в нем так сложно разобраться? И всегда ли требуется подсчет калорий?**

— На самом деле это не так страшно, как кажется. Главное — иметь желание питаться как положено. Очень часто людей пугает страх голодания при больших запретах в еде. На самом деле это не так. Для того чтобы худеть, нужно обязательно есть, но только правильную еду. Конечно, исключается весь фастфуд, мучное, сладкие напитки. Если действовать постепенно и каждый день вносить в свою жизнь правильные пищевые привычки, то со временем можно перестроить организм на новый образ жизни. Но при этом нельзя совершать резких движений. Во всем нужны плавность и постепенность. Подсчет калорий не важен, если лишний вес небольшой. В таком случае можно просто пользоваться правильной тарелкой, где 50% составляет клетчатка (овощи), 25% — белок (мясо, яйца), 25% — сложные углеводы (крупы). Людям с большим весом подсчет калорий обязателен, он меняется на протяжении всего процесса снижения веса.

**— Можно ли соблюдать режим правильного питания, если человек обедает, а зачастую и ужинает в заведениях общепита?**

— Безусловно, придерживаться необходимого плана питания намного проще, если вы готовите сами и берете еду с собой.



Но хочу сказать, что ПП-режима также можно придерживаться, если вы часто питаетесь вне дома. С завтраками проблем точно не будет, так как у нас их сейчас предлагают довольно-таки сбалансированные, а вот обед и ужин нужно будет выбирать. На мой взгляд, самый подходящий вариант — это европейская кухня, там точно можно найти мясо, рыбу и достаточный выбор салатов. Кроме того, в ПП не должно быть много соусов, специй и разных усилителей вкуса.

**— Бытует мнение, что правильное питание — это дорого. Согласны ли вы с этим?**

— Многие считают, что полезная еда стоит дорого. Это миф. Но не стоит забывать, что всё зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений. Обычно для здорового питания нужны доступные продукты, которые можно купить во всех магазинах. Необязательно потреблять экзотические фрукты, их можно заменить на сезонные, а они всегда дешевле. Курица, индейка — наиболее доступные продукты, яйца и кисломолочные продукты также не станут ударом по семейному бюджету. Да, на их приготовление потребуется больше времени, чем просто зайти в фастфуд, чтобы перекусить. Безусловно, современная культура питания далека от правильной, поэтому и возникают проблемы со здоровьем. А здоровье — это самое дорогое, что есть у человека. Но не задумывались ли вы о том, что на лечение болезней уйдет гораздо больше денег, чем на покупку действительно необходимых организму продуктов?

инстаграм:  
@alyonanutritionist

# БИЗНЕС БЕЗ ГРАНИЦ

В мировом бизнесе существует одно из золотых правил – сосредоточиться на одной нише и стать в ней лидером. Тем не менее, иногда наша истинная природа требует разнообразия, и некоторые предприниматели оказываются на вершине успеха в разных областях. Кто они – бизнесмены, способные управлять и процветать в разных нишах?

**Азат Сейдали** – юрист, магистр менеджмента, педагог-психолог. Учредитель и генеральный директор охранного агентства ТОО «Туран групп секьюрити», учредитель учебного центра по подготовке специалистов в сфере промышленной безопасности ТОО «AD Safety», соучредитель специализированного учебного центра по подготовке телохранителей и обучению практической стрельбе ТОО «Торе», соучредитель автобусного парка ТОО «Фирма СейНур» в Кокшетау. Владелец кинологического центра «Астана dog training». Владелец аптек ТОО «Sei pharm». Соучредитель сети медицинских центров SAK clinic. Директор филиала в Астане «Союз спортсменов Казахстана».

**Азат, обычно люди развивают одно, ну, или несколько смежных направлений бизнеса.**

**А как получилось, что вы являетесь частным предпринимателем в совершенно разных сферах?**

– Получилось так, что все идеи по бизнесу, по разным направлениям ко мне приходят либо через мой личный опыт, либо через множество моих друзей, с которыми я поддерживаю близкие отношения, и зачастую они приходят за помощью в реализации своих идей. Именно так получилось с питомником для собак, с сетью медицинских центров SAK clinic. Часто участвую в запуске стартапов, которые потом масштабируются.

**– Как удается успешно управлять таким количеством предприятий? Какие стратегии вы используете для снижения издержек и оптимизации процессов?**

– Во-первых, у меня собрана проверенная годами команда. Это люди, которыми я очень дорожу. Я делаю для них всё что могу, и в ответ они отдаются



на 300% общему делу. Каждый из них профессионал в своей области: кадры и бухгалтерия, управление персоналом, финансами, госзакупками и так далее. Для снижения издержек, прежде чем что-то открыть, я раскладываю бизнес по частям. Разбираюсь детально, как это

работает, и полностью вникаю во все процессы. Только после этого запускаю проект.

**– Как вы считаете, что повлияло на ваше становление в качестве успешного предпринимателя: вос-**



**питание, спортивная дисциплина или какие-то иные факторы?**

– В первую очередь, воспитание моими родителями. А еще, конечно, моя спортивная дисциплина и послевоенная дисциплина. Свою немаловажную роль сыграла срочная служба в армии, служба по контракту в Республиканской Гвардии, уроки почетного караула, в дальнейшем служба в охране Президента. А также различные академии госструктур, разведки и так далее, где прививались полезные навыки, необходимые



не только для какой-то оперативной службы, но и успешно применяемые мною в жизни.

**– Но спортивную деятельность вы не оставили и продолжаете реализовываться уже в качестве тренера?**

– Да, я ежедневно занимаюсь спортом и даю возможность заниматься спортом своим детям. Они посещают различные секции: футбола, дзюдо, бокса. Сам я не веду тренерскую деятельность, для этого у меня, во-первых, нет времени, а, во-вторых, есть команда профессиональных тренеров, которая этим занимается. Но мысль поучаствовать в чемпионате Казахстана или съездить в Абу-Даби на чемпионат мира по джиу-джитсу меня не покидает. Возможно, еще съезжу (улыбается).

Моя цель – привить любовь к спорту, и не только моим детям. Для этого прикладываются максимальные усилия, мы бесплатно тренируем детей из малообеспеченных семей и детских домов города Астаны. У нас есть бесплатная развозка для тех, кому далеко добираться на тренировки. Сейчас уже полностью оборудован второй зал. А в общей сложности у нас будет три зала: зал борьбы, зал бокса и зал для девочек – для занятий йогой, гимнастикой и так далее.

**– Скажите честно, у вас остается время на отдых?**

– Когда ты заряжен идеей, когда эта идея приносит свои плоды, то отдыха, как такового, и не требуется. Поэтому главный отдых – сон, в среднем 5–6 часов в сутки. Раньше супруга меня не понимала, но когда она увидела плоды моей работы, то все вопросы отпали. Ведь это не просто сотрясение воздуха и пустые движения. Есть реальная отдача, и всем от этого хорошо.

**– Насколько успешному мужчине важна поддержка семьи и близких? И какую поддержку получаете вы?**

– Я считаю, что главная поддержка для мужчины – это не какие-то слова поощрения или похвалы. Просто благодарность, наверное, семьи, детей, жены за то, что они получают от его труда, и очень важно просто не мешать. Если где-то мужчине нужен совет, он спросит у своей женщины. А если не нужно, то хорошо просто быть рядом и не добавлять негатива в его жизнь. Если у мужчины дома не ладится, то не будет ладиться нигде – ни на работе, ни в бизнесе, ни в остальных делах.

**– Азат, у вас за плечами большой опыт. Могли бы вы дать несколько советов молодым начинающим предпринимателям, как добиться успеха и найти свою нишу в бизнесе?**

– Помните, что никто не рождается всезнающим и всё умеющим квалифицированным профессионалом. Поэтому, чтобы найти себя, нужно перепробовать много областей. И найти что-то поистине свое. Нужно поработать наемным работником, чтобы понять, что ты можешь делать сам и сделать что-то лучше, внести какие-то новшества. А потом уже, набравшись опыта, уходить в свободное плавание. Не нужно пытаться прыгать с земли на верхушку дерева, нужно старательно забираться по каждой веточке.

И чем бы вы ни занимались, ваше дело должно приносить пользу окружающим. Не стоит заниматься паразитизмом, нужно непременно приносить пользу этому миру.

инстаграм:  
@Azat\_Seidali  
@SAK\_CLINIC  
@astana\_dog\_training

# ЭКСПЕРТ В ПЕРЕГОВОРАХ

Заинтересовать, вдохновить и побудить на углубленное изучение английского языка сможет Галима Маулен, чья страсть к обучению и богатый опыт делают ее фаворитом в этой сфере. Проводник в мир знаний и эксперт в области переговоров на страницах нашего издания подскажет, как не свернуть с намеченного пути к цели и освоить английский.

Галима Маулен – преподаватель английского языка, мотиватор.

**Г**алима, расскажите о себе. Что привело вас в преподавательскую деятельность?

– С малых лет меня привлекала сфера международных отношений, и я хотела учиться в инязе. Обучать я начала еще со школы. В старших классах занималась с двоюродным братом, в студенческие годы проводила занятия и брала в репетиторство иностранных студентов. Так, я обучала русскому языку посредством английского граждан Кении и Турции. Уже после прохождения практики в школе у меня появились ученики старших классов, которых я успешно готовила к поступлению в зарубежные вузы, помогала с выполнением домашних заданий. Помню, в детстве даже представляла, что буду военной переводчицей (улыбается).

– Почему военной?

– Возможно, повлияло то, что я вместе со старшим братом смотрела фильмы с супергероями того времени, которые очень меня вдохновляли. В какой-то мере эта мечта осуществилась (улыбается). В 2006 году я была приглашена в качестве переводчика сопровождать статного офицера Королевской гвардии Великобритании во время его рабочего визита в Астану.

– Раскройте секрет, что наиболее важно в обучении английского языка. Назовите основные факторы успеха.

– Есть два основных фактора: первый – установление контакта и умение преподавателя говорить на языке студента, чтобы выстроить доверительные отношения и раскрыть потенциал обучаемого. Я чувствую своих студентов и думаю, что это приходит с опытом. На сегодня мною проведено свыше 6 000 занятий. Второй – четкое понимание, зачем и в какие сроки должен быть выучен язык. Желаемого результата нельзя достичь без постановки цели и понимания, как человек хочет чувствовать себя при достижении своей цели. На первой установочной сессии мы определяем цели студента и на протяжении курса достигаем их.

MUA @mua\_farizat\_



**ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА НЕЛЬЗЯ ДОСТИЧЬ БЕЗ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ**



www.tpeople.online

– Какие ошибки чаще всего совершают ваши студенты?

– Многим людям свойственно опираться на свой прошлый опыт, который зачастую бывает негативным и мешает идти вперед. Мысль о том, что они начали изучать язык 20–30 лет назад и до сих пор не овладели им, – главное препятствие на пути к тому, чтобы начать говорить. На моих уроках мы создаем позитивный опыт использования английского языка, не связанного со стрессом и переживаниями. Язык, как и спорт, требует регулярной тренировки. Невозможно накачать мышцу, приходя в зал один раз в месяц. Главное, на мой взгляд, это определить цель и с учетом знания личных особенностей и темпов двигаться вперед. И еще: любой язык, которым вы хотите овладеть, это всего лишь инструмент для достижения ваших целей, и не более.

– Насколько нам известно, у вас была цель поступить в престижный зарубежный вуз. Почему не удалось ее достичь?

– Да, в 2017 году я стала обладателем стипендии «Болашак». В 2018 году проходила полугодовую языковую академическую подготовку в UCLA Extension в Лос-Анджелесе. Следующей ступенью была цель поступить в Топовый вуз по международным отношениям. Из-за пандемии и по ряду других причин заветное приглашение от университета я получила

лишь в конце 2021 года. Однако человеческий фактор никто не отменял, и из-за бюрократических проволочек и нежелания сотрудников на местах брать ответственность за ситуацию, моя фамилия попала в списки на лишение стипендии. На данный момент вопрос о восстановлении в статусе стипендиата находится на рассмотрении суда. Очень жаль, что в моей ситуации Центр международных программ «Болашак» идет вразрез со своей миссией – подготовке высококвалифицированных кадров для страны. Вложив государственные средства в мое подготовительное обучение, ЦМП отказывает мне в возможности продолжать обучение, хотя уже два года я имею приглашение от Школы права и дипломатии Флетчера при Университете Тафтс в США. Но несмотря на все искусственные преграды, я уверена, что в слышащем и справедливом государстве мой уникальный кейс может быть разрешен в пользу человека, который имеет все возможности и намерения для внесения значимого вклада в развитие нашей страны. Наш Президент всегда говорит о важности человеческого капитала для дальнейшего развития страны, и, я считаю, сейчас остро назрела необходимость в новых продвинутых, профессиональных, и главное, патриотичных кадрах, которые в реальном времени и условиях готовы претворять в жизнь самые смелые идеи и привносить новшества в своей сфере деятельности.

– Насколько эта неудача сказалась на вашей профессиональной деятельности?

– Независимо от того, получу я поддержку от нашего государства или нет, я планирую и дальше продолжать применять свой профессиональный и творческий опыт для подготовки экспертов по переговорам. Это и моя деятельность в рамках международной школы, где я обучаю студентов из разных городов Казахстана, России, Беларуси, Грузии, Канады, Нидерландов, Индонезии, Таиланда, ОАЭ и США, а также мой проект школы переговоров для продвижения положительного имиджа Казахстана на мировой арене.

– Как вы считаете, личностные качества преподавателя влияют на процесс и результат обучения?

– Безусловно. Я преподаю по своей авторской методике, которая основана на моем профессиональном опыте, полученном во время работы на госслужбе. С 2009 года я прошла путь становления в Министерстве по инвестициям и развитию на разных позициях: от ассистента министра до руководителя управления по инвестиционному сотрудничеству, окончила Академию госуправления при президенте, институт дипломатии, прошла стажировку в канцелярии премьер-министра и в Дипломатической академии Вены. Моя жизнь разнообразна и вне моей работы. Йога, фортепиано, балет, верховая езда – это всё часть моей жизни. Во время работы на госслужбе я посетила много стран, и мне есть чем поделиться со своими студентами, а увлечение психологией помогает при разборе методик по переговорам. На своих занятиях я обучаю искусству ведения переговоров – от заказа чашечки кофе в международном аэропорту до серьезных переговоров с иностранными партнерами.

инстаграм:  
@galimamaulen  
+7-701-478-83-68

# КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ, А НЕ ВЫЖИВАТЬ

*Жизнь предлагает нам множество возможностей обрести гармонию и совершенство!*

*Однако среди множества проводников не так много таких, кто искренне и от души служит людям.*

*Зинаида Сим – психолог, психосоматолог, регрессолог, член ассоциации Союза психологов и психотерапевтов России и Казахстана.*

*Автор десятков собственных тренингов и семинаров, в том числе эффективного практикума «Психология веса», Status Update, «Законы Вселенной», «Психосоматика раковых клеток» и так далее. С огромным опытом работы в разных областях психологии.*

*Обучающий и один из ведущих тренеров Pfr и Pfr Dup методик.*

**З**инаида, давайте разберемся, что такое PF\_R и PF\_R DUB терапия.

– Мы, терапевты, создаем определенные условия, под влиянием которых тело освобождается от всех недопрожитых эмоций и вспоминает, как это – быть идеальным. Ведь изначально само тело человека идеально, и накопленные в нем негативные эмоции, установки, сдерживающие блоки в процессе терапии сбрасываются. При этом человек приобретает новое – комфортное и свободное – состояние. А жизнь улучшается во всех отношениях – и в финансовом плане, и с близкими людьми, и в том, что касается здоровья.

PF\_R – это вид самой современной терапии, применение методики которой позволяет решать многие психосоматические проблемы и психологические конфликты. На данный момент я не знаю аналогов данной методике.

**– Как давно вы занимаетесь данным видом деятельности?**

– Именно PF\_R занимаюсь уже третий год. Конечно, у меня накоплен большой опыт в других сферах деятельности. Я, в том числе, и обучающий тренер. Обучаю различным практикам: психологическим и духовным – все-таки тому, что освобождает человека и

позволяет ему проявлять себя в жизни таким, какой он есть.

До этой терапии я долго занималась тета-хиллингом, космоэнергетикой, психосоматикой болезней, гипнотерапией, регрессиями и так далее. Даже практиковала такие методики, как дистанционное видение.

**– Какие виды психологических проблем или нарушений наиболее эффективно регулируются при помощи этих методов?**

– Во время сессии очень эффективно и быстро прорабатываются все психические проблемы: состояния невроза, панические атаки и обиды, всякого рода тревожности и стрессы, усталость,лень, чувство жертвенности, агрессии, высвобождаются все глубинные страхи и прочее. В итоге человек получает эмоциональный подъем, спокойствие, уверенность, желание двигаться вперед и творить. Естественно, в здоровье тоже происходят положительные изменения. И человек видит мир не через призму обид, злости или недовольства, а именно через призму желания жить, имея намерение изменить свою жизнь в лучшую сторону. Таким образом, он становится готов впустить в свою жизнь совершенно новое и комфортное состояние.

**– Какие ресурсы и навыки развиваются у людей в процессе применения всех этих техник?**

– Человек проходит путь расширения. Это означает, что он начинает видеть и замечать всё, что происходит вокруг него. Появляется желание творить вследствие собственного видения мира, потому что индивидуальность личности станет проявляться в творческих способностях. Творить умеют все, только кто-то боится, кто-то себе запрещает, но в ходе терапевтического воздействия человек получает раскрепощенность и свободу в своих действиях, поэтому в любой профессии он начинает раскрываться, выдает скрытый ранее ресурс и становится полезным. Происходит внутреннее освобождение на уровне подсознания. Каждому, кто обращает-

ся к PF\_R терапевту, специалист дает возможность понять жизненные приоритеты.

**– Скажите, а с какой целью практикующие терапевты приходят к вам на обучение?**

– В первую очередь, конечно, получить практику и новую специальность. Понимание того, как можно использовать свои интуитивные способности, свои знания и даже открыть для себя новую профессию. А, впрочем, обучиться может любой желающий и использовать все эти методики даже для себя.

**– В Сети множество видеоработ PF\_R и PF\_R DUB терапевтов, где пациенты буквально падают с ног, ведут себя не совсем адекватно в процессе терапии. Что происходит с человеком в этом момент?**

– Поведение людей на сессиях, которые показывают на видео, кажется неадекватным. На самом деле это самое адекватное состояние человека, когда его тело свободно. И оно начинает сбрасывать все ранее недопрожитые, непроявленные эмоции, зажатость и блоки в сознании. Пациенты могут спокойно освободиться от негатива во время таких сессий.

**– Кому бы вы рекомендовали пройти терапию? Почему важно обращаться к психологам?**

– Психолог – это проводник к тому истинному, что есть в человеке. Не каждый способен увидеть собственный потенциал, отсюда и неуверенность в себе. Надо понимать, что любое незнание и непонимание приводят к страху. Многие люди боятся быть богатыми и счастливыми, боятся любить, а во время работы со специалистом все страхи уходят. Работа с психологом помогает людям избавиться от желания держаться за старые устои и понять, каково это: жить по-другому, жить по-новому.

инстаграм:  
@simzinaida

# УСПЕШНЫЙ СТАРТАП ИСТОРИЯ «ЭКОМОЛ СЕРГЕЕВКА»

*От студенческой идеи к успешному старту: история «ЭкоМол Сергеевка»*  
Эта история – реальный пример того, как предпринимательские инициативы и институт финансовой поддержки могут привести к успешной реализации мечты о собственном бизнесе. И ее реализацию не остановила ни пандемия, ни другие множественные трудности.  
Альбина Рашитова – предприниматель, основатель ТОО «ЭкоМол Сергеевка».

**А**льбина, как давно вы занимаетесь предпринимательской деятельностью?

– Идея открыть новое производство пришла в 2019 году, когда я была студенткой Северо-Казахстанского Государственного университета имени М. Козыбаева. Мы открыли ТОО «ЭкоМол Сергеевка». Через ДБ АО «Сбербанк» получили первый кредит для стартапа по программе «Дорожная карта бизнеса 2020». Приобрели помещение, сделали ремонт, закупили первое оборудование и через год запустили собственное производство. Начали с небольших объемов – около 3 000 кг сырья в сутки.

**– Почему именно переработка молока и производство молочной продукции?**

– Производство продуктов питания всегда является востребованным видом бизнеса. Наше кредо – предоставить людям качественные и экологически чистые продукты питания, каковым и является продукция компании ТОО «ЭкоМол Сергеевка».

**– С какими трудностями вам пришлось столкнуться в процессе вашего становления как предпринимателя?**

– Основной трудностью, с которой мы столкнулись, был ковид и карантин 2020 года. Было сложно пережить это нелегкое время, особенно учитывая тот факт, что мы только запустили производство. На начальном этапе



работы были сложности со сбором справок и разрешительных документов, доставкой сырья и готовой продукции, с проездом через контрольно-пропускные пункты, особенно с поставкой готовой

продукции на рынки Астаны, куда с большим трудом заезжал наш транспорт.

**– Какая продукция представлена вами на рынке Казахстана сегодня?**

– На данный момент мы предлагаем нашим покупателям такие виды готовой продукции, как

- масло сладко-сливочное несоленое традиционное жирностью 82,5%,
- масло сладко-сливочное несоленое крестьянское жирностью 72,5%,
- спред сливочно-растительный жирностью 72,5%,
- творог нежирный,
- творог жирностью 5%,
- сыр рассольный брынза,
- курт соленый нежирный.

Вся продукция сертифицирована декларациями ЕАЭС. Сырье, то есть коровье молоко, мы закупаем у себя в области. Поставщиками сырья для нас являются фермерские и крестьянские хозяйства, молочно-товарные фермы и сельскохозяйственные производственные кооперативы.

**– Каким образом обеспечивается качество и безопасность молочной продукции в «ЭкоМол Сергеевка»?**

– Качество сырья, а также готовой продукции обеспечивается лабораторными исследованиями как на самом производстве, так и в аккредитованных лабораториях Национального центра экспертизы, что подтверждается протоколами и сертификатами ЕАЭС.

**– В чем ваша главная особенность? И какие планы у компании по развитию продаж молочной продукции, особенно на экологически ориентированных рынках?**

– Особенностью нашего производства является то, что мы производим натуральную продукцию из натурального сырья. В планах дальнейшее расширение производства с увеличением ассортимента. Также мы хотим открыть новые производственные линии по изготовлению нескольких видов сыров и мороженого.

**– Назовите три аргумента в пользу продукции ЭкоМол Сергеевка?**

– Это на 100% натуральный продукт. Всегда свежий и вкусный. По доступной цене и отличного качества!

инстаграм:  
@sergeevskoe\_ecomol  
+7-700-580-55-51  
+7-771-380-55-54



# Дела сердечные

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ В КАЗАХСТАНЕ. ОБ ОСОБЕННОСТЯХ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И РАБОТЫ РАССКАЗЫВАЕТ АЙНА АСКАРОВНА ЖУМАКАНОВА – ВРАЧ, ИНТЕРВЕНЦИОННЫЙ КАРДИОЛОГ, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ЧРЕСКОЖНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ, ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РК.**

**Айна Аскарровна, расскажите подробнее, что такое интервенционная кардиология? И чем занимается интервенционный кардиолог?**

– Интервенционная кардиология – это одно из бурно развивающихся направлений современной медицины. С каждым годом расширяются показания для интервенционных методов лечения. Это вызвано тем, что у данного метода отсутствует необходимость операционного разреза и высокая эффективность лечения. Мы через кожу, через артерию катетеризируем сосуды сердца, вводим туда контрастное вещество и оцениваем состояние коронарного русла, оцениваем изменения сосудов сердца, если операция проводится в плановом порядке. Также мы работаем в экстренном порядке, когда происходит разрыв бляшки в сосуде и образуется тромб, у пациента происходит инфаркт миокарда, и тогда мы стентируем коронарные артерии и спасаем людям жизни. Интервенционная кардиология оказывает помощь при врожденных или приобретенных пороках сердца, нарушении ритма, проводимости сердца, кардиомиопатии. Данные операции проводятся на рентген-ангиографической установ-

ке под рентгеном, с рентген-контрастом и расходными материалами, которые мы видим на экране, и мы дистанционно проводим стентирование или баллонную ангиопластику сосудов под визуализацией.

**– Как пришло понимание, что свою жизнь вы хотели бы связать именно с интервенционной кардиологией? Почему выбрали эту специальность?**

– Когда окончила университет, а я обучилась на кардиолога, познакомилась со специальностью «Интервенционная кардиология» – новым веянием в медицине. Было очень интересно, и когда мне поступило предложение переехать на оперирующего интервенционного кардиолога, я согласилась, и об этом не жалею. С 2012 года работаю в интервенционной кардиологии.

**– Какие наиболее распространенные виды сердечных заболеваний требуют интервенционных кардиологических процедур? И какие методы лечения обычно применяются для них?**

– Ишемическая болезнь сердца стоит на первом месте по количеству опера-

тивных вмешательств в стране и в мире. При ишемической болезни сердца образуются бляшки в сосудах сердца. Если пациент поступает в плановом порядке, мы выявляем их путем введения контрастов на рентген-ангиографической установке, и, если есть показания, то есть сужение просвета сосудов больше 75–80%, мы имплантируем стенты – специальные пружины из кобальт-хромового сплава, которые эту бляшку перекрывают. Со временем пружина, которая стоит в сердце, обрастает собственным сосудом и, как каркас, остается внутри навсегда. Мы убираем стеноз, открываем путь для свободного кровотока и свободной доставки кислорода к сердечной мышце. У пациента проходит одышка, боль в груди. Таким образом, мы предотвращаем дальнейшее развитие инфаркта миокарда за счет закрытия растровой бляшки.

**– Какова роль сотрудничества между интервенционными кардиологами и другими специалистами, такими, как кардиохирурги и общие кардиологи, в обеспечении наилучшего лечения пациентов с сердечными заболеваниями?**

– Мы все тесно взаимосвязаны с кардиологами, интервенционными кар-

диологами и кардиохирургами. Кардиологи на местах, чаще всего в поликлиниках, выявляют симптомы заболевания. Затем, если это не экстренная ситуация, они направляют в плановом порядке к интервенционным кардиологам. Мы проверяем сосуды, делаем коронарографию. Если мы выявляем несколько сужений локально, то ставим стенты, что приводит к излечению пациента, улучшению самочувствия. Но если мы выявляем поражение сосудов, множество сужений в одном сосуде, то бывают моменты, когда мы уже ничем не можем помочь. Тогда пациенту показана консультация кардиохирурга и открытая операция – такая, как аортокоронарное шунтирование.

**– Правда ли, что интервенционных кардиологов мало в нашей стране? С чем это связано?**

– Интервенционных кардиологов в нашей стране мало, так как специальность узкая, и эти специалисты могут работать только в центрах, которые оказывают услуги чрескожных вмешательств. Я единственная женщи-

на, которая заведует отделением интервенционной кардиологии в Казахстане. Возможно, специалистов мало еще и потому, что это работа, связанная со стрессами. Ведь наша деятельность производится полностью под рентгеновским облучением, и, несмотря даже на то, что мы находимся в защитных костюмах, иногда это сказывается на здоровье.

**– Насколько сложно женщине с такой редкой специализацией быть еще и заведующей отделением? Ведь это не только большая ответственность, но и постоянная занятость. Остается время на семью и личную жизнь?**

– Быть заведующей действительно очень большая ответственность и постоянная занятость. Я выбрала этот путь и не жалею. Чтобы достичь успеха, у человека всегда должна быть идея, цель. У меня всегда была идея помогать людям, сделать что-то хорошее в жизни. Эту идею у меня получается реализовать через свою профессию, это меня радует. На личную жизнь, на семью время все мы – служители медицины –

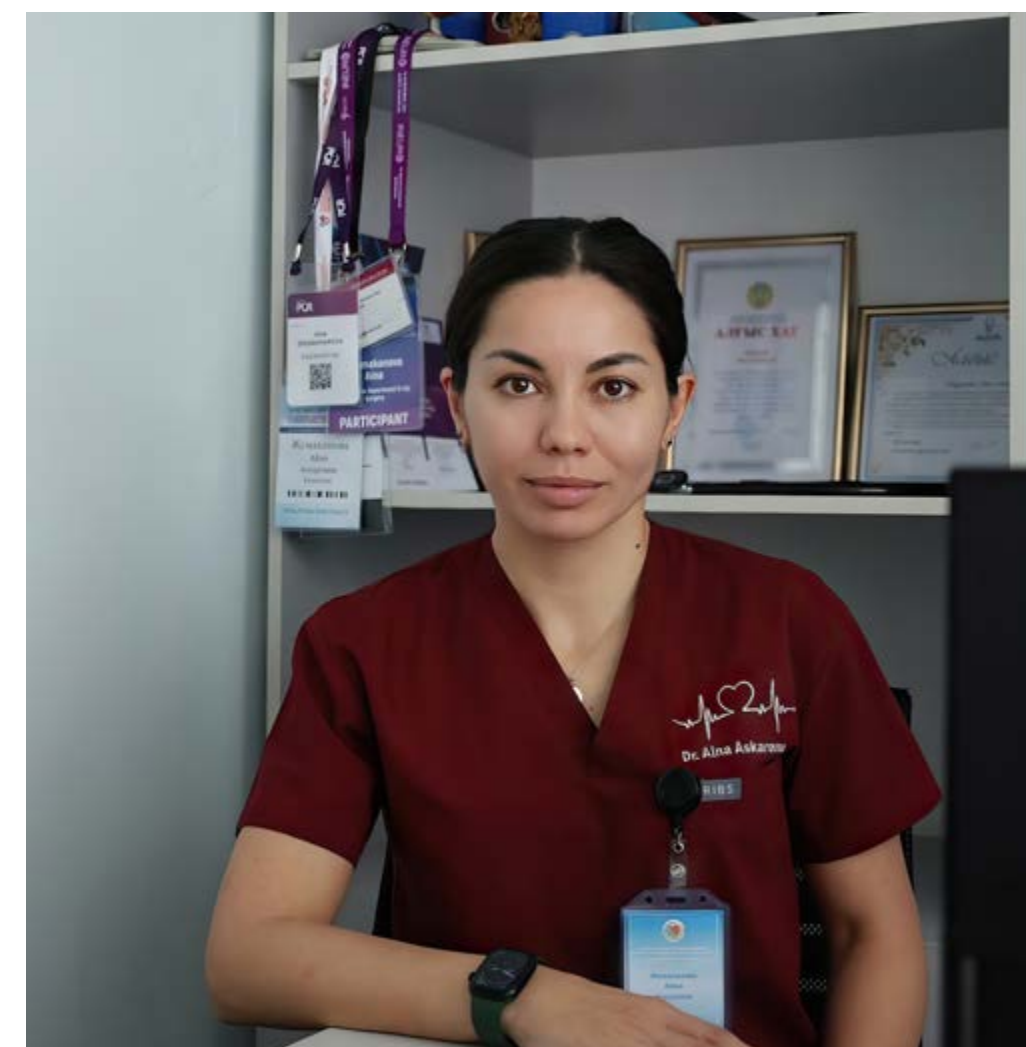


старается выделять. У меня двое замечательных сыновей, и я рада, что у меня есть дети и моя семья.

**– Что бы вы сказали своим будущим пациентам?**

– Мужчинам в возрасте 35–40 лет, женщинам в 45–50 нужно проходить стартовые обследования. Нужно проверять уровень холестерина, глюкозы крови, делать электрокардиограмму, УЗИ сердца. Если в обследованиях будут изменения, дальше нужно пройти углубленную диагностику, какую именно, подскажут кардиологи на местах. Важно правильно питаться, ограничить жирную пищу и курение. Берегите себя и своих близких. Я являюсь мастером спорта по тхэквондо и до сих пор придерживаюсь здорового образа жизни. Спорт помогает мне избегать депрессии, самореализоваться и быть здоровой.

инстаграм:  
@dr.ainasqar





# Что

## такое нейрографика?

ЗАЙДЯ В ИНТЕРНЕТ, МОЖНО УВИДЕТЬ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ СЛОВУ «НЕЙРОГРАФИКА». КАЖДОЕ ИЗ ЭТИХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ НЕБЕТ ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ. БОЛЕЕ ПОДРОБНО О НЕЙРОГРАФИКЕ НАМ РАССКАЗАЛА ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ, НЕЙРОГРАФ, АРТ-ТЕРАПЕВТ, КОУЧ ДАНА АСАКАЕВА.



**Д**ана, давайте разберемся, что же такое нейрографика.

— Для меня нейрографика — это метод, который помогает осознать проблему и, работая над собой, своим сознанием, улучшать собственную жизнь и косвенно жизнь других людей.

**— Каким образом нейрографика меняет жизнь?**

— Нейрографика помогает менять не только себя, изменения происходят во всем внешнем проявлении. Мы, изменяя себя, меняем и отношение к человеку. Прорисовывая взаимоотношения с этим человеком, мы меняем саму ситуацию, отношение к ней с негативного на позитивное. Говорят же: «Если не можешь изменить ситуацию, то измени свое отношение к ней».

**— Как работает нейрографика?**

— Это сложный психологический процесс. Попробую объяснить простым языком: когда мы рисуем нейроли-

нии, мы закладываем новый нейроконтракт между различными мыслями, формируя новую нейросвязь, то есть новый шаблон поведения в ситуации с конкретным ответным действием. Вот представьте, если мы боимся собак, у нас срывается шаблон «убеги», при новом шаблоне это может быть «спокойствие».

Мы формируем наши нейросвязи, основанные на новых мыслях о желаемом. Эти мысли развиваются и начинают приводить в движение эмоции и чувства, порождая какое-то определенное действие, какое-то определенное событие. Именно эта совокупность элементов будет провоцировать определенный результат, и у человека со временем будут срабатывать именно эти шаблоны поведения. Я бы сказала, что так программируется собственное мышление на успех.

Если на сегодняшний день мы не имеем чего-то, но хотели бы — значит, у нас недостаточно необходимых нейронных связей. И с этим можно работать.



**— А если человека в жизни всё устраивает?**

— Если человеку удобно так жить, то пусть живет. Но если он хочет быть богаче и более здоровым, то нейрографика — один из тех способов, которые способствуют изменению себя в результате перемены своего мышления.

**— А кроме нейрографики есть способы, которые помогают изменить мышление?**

— Таких способов много, например, медитации. Просто в каждом направлении есть своя, так скажем, специализация. Предположим, вы приходите к психологу, чтобы определить причину своих проблем, снять негативный эмоциональный фон, и любая психологическая консультация всё равно будет менять мышление, но своими способами.

Нейрографика — это помогающий метод. Он не только направлен на то, чтобы помочь выявить проблему, но и графически проработать ее, закрепить результат и выстроить новое мышление. Однозначно, просто рисовать — это не совсем эффективно при желании двигаться к цели. Я работаю как психолог, в какие-то моменты как мотиватор, коуч — в работе происходит так называемый микс различных техник.

Я в большей степени практикую в поведенческой терапии, где необходимы такие техники, как синквейн, скаффолдинг и другие. Эти техники направлены на выявление запросов клиента, поиск ресурсов из прошлого, на пошаговое изменение действий клиента и так далее. Элементарно это означает даже определение способностей клиента, позитивного опыта, для того чтобы сделать первые шаги к достижению цели.

**— В социальных сетях вы часто говорите про такие методы, как арт-тера-**

**пия, библиотерапия, кинотерапия, музыкальная терапия. Это чем-то помогает в нейрографике?**

— Да. Но я бы сказала, что нейрографика совместно с другими видами терапии дает результат. Я много времени уделяю чтению правильно подобранной книги будет терапевтично. При чтении книги у человека меняется восприятие мира, он проживает какие-то эмоции, которые перекликаются с переживаниями героев этих книг. То же самое воздействие оказывает и посещение театров, и концерты. Человек может смотреть тысячи раз один и тот же фильм и переживать эмоции главного героя как свои. Выпускать отрицательные эмоции и наращивать положительные — это тоже терапия. На моем канале я анонсирую различные фильмы, представляю в электронном варианте книги, которые можно почитать. Даю ссылки на интересные статьи, их так же можно почитать в комплексе.

**— Каковы ваши результаты в работе с клиентами?**

— Ко мне приходят люди с различными запросами, начиная с отработки страхов, злости, зависти до построения собственной стратегии жизни. Я больше всего



люблю работать с теми, кто хочет над собой работать. С теми, кто, например, не застрял на проблеме детства, на той болячке, которая его триггерит, вызывая неприятные эмоции или воспоминания. Но в большинстве случаев без выхода из проблемы обойтись невозможно, и я работаю как психолог. Работаю с теми, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. С одними это пока только реакция на запрос убрать проблему, а с другими мы уже выстраиваем шаги к успеху, к цели, и в этом случае я работаю как коуч.

Например, одна клиентка пришла ко мне с целью избавиться от своего страха езды на автомобиле, и теперь она успешный водитель. Другая пришла с запросом на увеличение дохода, теперь она успешный начинающий предприниматель. Очень часто приходят ко мне люди с тем, что хотят что-то делать, в чем-то развиваться, но не знают, куда и как идти. Мы находим пути, вплоть до того, что выстраиваем своего рода бизнес-план.

инстаграм:

@psychographics

телеграм:

psychographicaDana  
psychographica  
+7-775-282-65-82

# МАГИЯ МАРКЕТПЛЕЙСОВ, ИЛИ ВОЛШЕБНИКИ ЭЛЕКТРОННОЙ КОММЕРЦИИ



*В мире бурно развивающейся электронной коммерции сегодня сложно переоценить важность маркетплейсов. Эти цифровые площадки объединяют миллионы продавцов и покупателей со всего мира, предоставляя уникальные возможности для бизнеса. Однако, чтобы действительно выделяться и успешно зарабатывать на маркетплейсах, нужен специалист, способный обратить всю работу в свою пользу.*

*Артём Бухонин – предприниматель, специалист №1 по маркетплейсам, лучший seller Kaspi по результатам голосования.*

**А**ртём, сегодня вы один из крупнейших селлеров в Казахстане. А что было до?

– До всего этого 8 лет опыта на заводе, а еще ранее начинал официантом на летней площадке и закончил барменом в ночном клубе (улыбается). Получив первое образование в колледже по специальности программиста, я устроился на завод в родном городе – Петропавловске. Начал я слесарем-сборщиком, далее стал регулировщиком, затем вырос до инженера-ремонтника. Параллельно шесть лет получал высшее образование. Когда получил, то ничего не изменилось, заработная плата осталась та же, и перспективы на повышение я не увидел. Я четко решил: «Хватит работать на дядю, толку нет, лучше начну на себя!».

– Живя в небольшом городе, вы вдруг решили переехать в мегаполис. Это было осознанным решением? Почему Алматы?

– Если честно, мы даже не думали о переезде в Алматы. Просто однажды поехали посмотреть поставщиков. И здесь я встретился с моим учеником Амиром. Он мне показал 200–300 отправок в день, а у меня в Петропавловске максимум 5 или 10 в неделю. Я понял, что все продажи в мегаполисе. И, конечно, уровень городов полностью отличается: мне понравился Алматы с его развитой инфраструктурой и удобствами для моей жизни и жизни моей семьи. Мы решили пожить пару месяцев, и нам всё понравилось. Снимали квартиру в аренду, а когда цены выросли

в два раза, решили приобрести собственное жилье, чтобы не переплачивать.

– Насколько в Казахстане люди понимают, как работают и зарабатывают селлеры?

– Мне кажется, не особо понимают! Многие считают, что это купи-продай и легкие деньги. У нас электронная коммерция еще недостаточно развита, всего лишь где-то 8%. А все остальные продажи у нас происходят в офлайне. Именно поэтому такие большие очереди и вечные пробки на барахолках (улыбается). Безусловно, маркетплейсы – это легкий вход в бизнес, но это не легкие деньги, потому что надо работать, и с каждым днем всё сложнее. Поэтому тянуть время не нужно, и желающим уже сейчас нужно обращать внимание, как это всё делается. Хотя бы смотреть Youtube канал, допустим, мой, где всё подробно показано, как я с Петропавловска начал и как сейчас имею в Алматы офисы и

прочее. Показан весь мой путь от точки А до точки Б.

– С какими основными проблемами сталкиваются новички во время работы на маркетплейсе?

– Чаще всего новички не умеют считать. От слова совсем! Им кажется, что они что-то зарабатывают, но они упускают главное, они забывают про налоги, про различные расходы, про риски, делают упор всего на один маркетплейс или всего на один аккаунт. Хочу добавить: в наше время нужно продавать и на Kaspi, и на Wildberries, на Ozon и прочих площадках!

– В какой момент пришло понимание, что знаниями, которыми вы владеете, можно делиться с окружающими?

– Этот момент наступил, когда я еще делал разные технообзоры на телефоны, всякие китайские штучковины, и потом увидел, что мои ролики набирают очень

хорошие просмотры. Я понял, что могу понятно доносить информацию, вот тогда и решил вещать людям про бизнес. Для меня это оказалось еще проще, чем технообзоры, ведь за 6 лет занятием Youtube, я это хорошо научился делать.

– Насколько успешна сегодня ваша деятельность в области обучения?

– На сегодняшний день у меня более полутора тысяч учеников. А также много тех, кто получил большую порцию знаний с моего YouTube канала. Я каждый день получаю положительные комментарии, в том числе и от @kaspi.kz. Информация, что я там даю, помогла стать предпринимателями многим людям, по моим скромным подсчетам, это 7 000+ человек.

– Артём, вы же получили награду «Лучший селлер Kaspi в Казахстане»? Как это получилось?

– Организаторами форума проводилось голосование, где я набрал больше всех голосов. На сцене мне вручили награду. Но она не досталась мне случайно, я долго и упорно к этому шел, ведь я очень много работал, даже без выходных. Я целыми днями был погружен в свои проекты, и даже супруга говорила: «Отвлекись уже, пойдем погуляем», но я не мог оставить работу. Я считаю, что только трудолюбие и поставленная цель приводят к успеху.

– Вами организовано сообщество селлеров Казахстана. В чем основная цель данного сообщества?

– Эта идея возникла очень давно. Хотелось найти «кружок по интересам», но в Казахстане просто не было никакого сообщества селлеров. Сегодня в нашем сообществе люди из разных уголков Казахстана. И главная наша цель – собрать единомышленников, что весьма успешно удается. Скажу больше, со многими мы становимся буквально друзьями и чуть ли не семьями дружим.

– Как вступить в сообщество?

– Вступить очень просто, и ничего сверхъестественного для вступления не нужно. Необходимо оставить заявку на сайте, также можно писать в Instagram, и я скину все условия, после чего необходимо ознакомиться с правилами. И добро пожаловать! Конечно, в сообщество мы стараемся брать только адекватных людей, ведь если человек как-то себя превозносит над другими, то наше сообщество не для него.

инстаграм: @artem\_bukhonin

youtube: artem\_bukhonin

www.1club.kz – информация и заявки на вступление в сообщество



# СИЛА РУК

ОПЫТНЫЙ МАССАЖИСТ — ЭТО ВОЛШЕБНИК, СПОСОБНЫЙ ОКАЗАТЬ ОГРОМНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТЕЛО И ДУШУ ПАЦИЕНТА. ИМЕЯ ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ, ЭТОТ ПРОФЕССИОНАЛ УМЕЛО ИСПОЛЬЗУЕТ СВОИ РУКИ, ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ И ВОССТАНОВИТЬ ГАРМОНИЮ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.

ДМИТРИЙ БЕЛКИН — МАССАЖИСТ.

**Д**митрий, что привело вас в массажную деятельность?

— В сферу массажа я попал, можно сказать, случайно, когда в 2010 году прошел первые курсы по массажу. Дело в том, что у меня были студенческие каникулы, и я не смог найти подработку на лето. А курсы были рядом с домом, и мне предложили их пройти. Я решил не трогать лето впустую и научиться полезным навыкам (*улыбается*). Пройдя курсы, я не бросил эту деятельность, а делал массаж родным и друзьям, получая от них только положительные отзывы. Заметив, что у меня стало получаться, я поставил достаточно низкий прайс на свои услуги, и благодаря этому ко мне записывались друзья друзей, знакомые знакомых, а я набирался опыта.

— **Каковы ваши основные цели и философия в работе массажиста?**

— Моя основная задача, как массажиста, предоставлять людям качественный массаж. Каким образом это будет происходить, во многом зависит и от запроса клиента. Человек может прийти с какими-то болями в шейно-воротниковой зоне — это один запрос. Хроническая усталость, например, это уже совсем другое. И моя задача — улучшить качество жизни моих клиентов. Со временем я хочу открыть свой реабилитационный центр и, может быть, учебный центр, чтобы развивать культуру массажа в нашей стране, обучая новых массажистов эффективным массажным приемам.

— **Вы недавно принимали участие в чемпионате. Расскажите, что это был за чемпионат.**

— Да, это был чемпионат Казахстана по массажу. В нем было три номинации: массаж лица, SPA-массаж и лечебный массаж. Я выиграл приз в номинации лечебного массажа и занял почетное первое место. Победители выбирались



судьями, приглашенными на это мероприятие из Национальной федерации массажа России.

— **Участие в подобных мероприятиях обязательно для специалиста в области массажа?**

— Я не могу однозначно ответить на этот вопрос. Среди моих коллег есть две категории специалистов: одни с утра до вечера работают в своих кабинетах, не выезжают на семинары, фестивали, мастер-классы и достаточно успешно приносят пользу своим клиентам. И есть такие, как я, которые стремятся попасть на все мероприятия, связанные с массажем, в том числе и на чемпионаты. Мне это интересно, так как дает хоро-

ший толчок к профессиональному росту и развитию. Лично для себя я считаю обязательным участие в таких мероприятиях. А нужно ли оно другим, каждый должен решать самостоятельно.

— **Какими видами массажа вы владеете? И какие техники предпочитаете использовать?**

— За 13 лет практики я прошел множество дополнительных курсов и семинаров. В моем арсенале много разных техник по коррекции фигуры, реабилитационных техник, спортивного массажа, силового массажа и так далее. Как правило, эти техники я комбинирую между собой в зависимости от запроса клиента. И стараюсь к каждому клиенту подходить

индивидуально, без каких-то шаблонов, подбирая такую программу массажа, которая эффективно сможет решить задачи конкретного человека.

— **Как вы поддерживаете собственное физическое и эмоциональное благополучие, работая в такой физически нагруженной профессии?**

— Я стараюсь регулярно посещать тренажерный зал. Иногда хожу на тренировки по единоборствам — для меня это необходимость, потому что сильно устают спина, устают плечи, и нужно держать себя в форме. Что касается физически нагруженной профессии... Я не совсем с этим согласен. При правильной постановке рук, правильном распределении веса тела и правильном положении спины в процессе работы деятельность массажиста может быть безопасной, долгой, приятной и эффективной.

— **С какими наиболее распространенными проблемами со здоровьем к вам обращаются клиенты? Всегда ли с ними справляется массаж?**

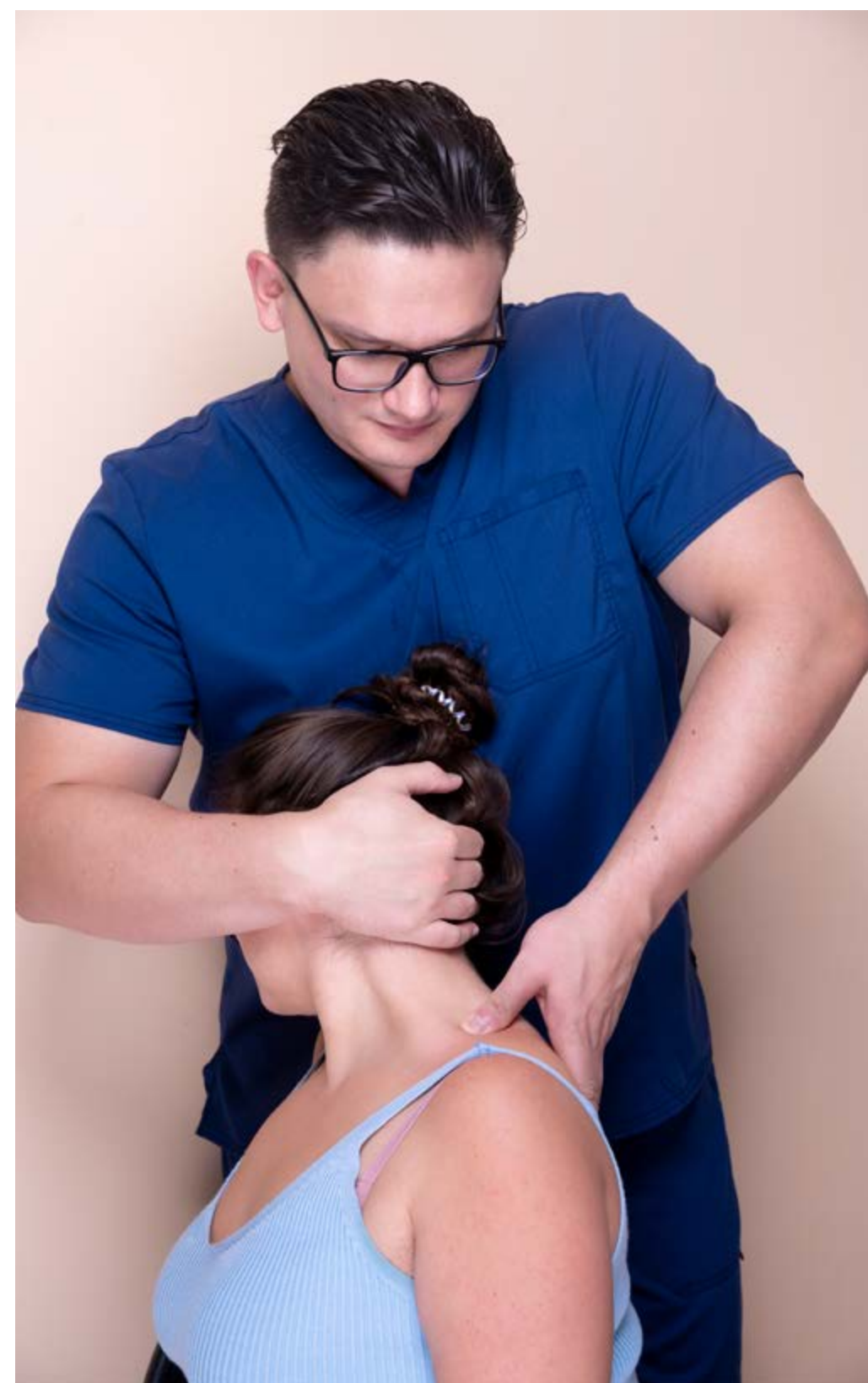
— Чаще всего ко мне обращаются с болями в спине, шее, в суставах. Массаж помогает не всегда, здесь большое значение имеет индивидуальная консультация для каждого клиента. Важно определить причину болей во время консультации, после чего я могу понять, чем помочь данному пациенту.

— **А если вам потребуется массаж, как вы будете выбирать массажиста для себя?**

— Ходить на массаж я стараюсь регулярно, хотя бы раз в неделю. У меня есть знакомые, которым я доверяю, и техники, которые мне нравятся. Но иногда я посещаю какие-то случайные салоны и кабинеты. Могу сходить на массаж по рекламе или по рекомендациям своих друзей. Я считаю это еще одним очень хорошим способом получения нового опыта: своими глазами увидеть, как работает другой специалист, и почувствовать на себе, что он делает, какие методики использует, как относится к своей работе и какая атмосфера у него в кабинете. Таким образом я пытаюсь улучшить качество и своей массажной деятельности.

инстаграм:

@dmitriy\_massagist  
+7-705-201-80-10



# RIBEZ.64: УНИКАЛЬНАЯ РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ, ЗАВОЕВАВШАЯ СЕРДЦА КАЗАХСТАНЦЕВ



*Позвольте себе погрузиться в атмосферу гастрономического изобилия и насладитесь моментами истинного удовольствия. Будьте в тренде и откройте для себя удивительный мир вкусов с уникальной рыбной продукцией Ribez.64.*

*Иван Крылов – предприниматель, представитель Ribez.64 в Казахстане.*

**И**ван, чем привлекла вас столь необычная ниша? Почему решили заниматься именно рыбной продукцией?

– Как и многие наши клиенты сегодня, когда-то я с интересом наблюдал за вкусными дегустациями рыбных деликатесов от Ribez.64. Длилось это достаточно долгое время, пока я не решился попробовать. Попробовав рыбные рулеты, я понял, что на нашем рынке нет аналогов этой продукции. Ниша была свободна, и возникла идея ее заполнить, чтобы каждый казахстанец мог насладиться этим восхитительным вкусом.

– *Какие виды продукции вы предлагаете своим клиентам?*

– В нашем ассортименте более 20 видов рыбных рулетов, 8 видов слабосоленой камчатской икры и 15 видов дальневосточной рыбы.

– *Какие основные особенности делают вашу продукцию уникальной на рынке нашей страны?*

– В первую очередь главным нашим преимуществом является тот факт, что компания Ribez.64 использует для производства рулетов только высококачественное сырье. Кроме того, уникальной продукцией делает полное отсутствие пищевых добавок и консервантов. В производстве компании используются только натуральные рыбные жиры и естественные специи.

– *Можете ли рассказать нам об истории и философии компании Ribez.64? Какие ценности и принципы лежат в основе вашей деятельности?*

– История основания компании весьма неожиданная. Дело в том, что компанию создал обычный человек – Рыбец Алексей Юрьевич из Саратова. Он, имея

многолетний опыт в подборе качественного сырья и уникальной рецептуры, начал создавать рыбные деликатесы. А началось всё с обычного домашнего производства, когда продукция готовилась для дома, для семьи, дегустировалась, где-то совершенствовалась рецептура, как это обычно бывает. Потом угощались родственники, знакомые, друзья. И так всё это разрослось, что сейчас мы имеем большое количество филиалов в пяти странах и тридцати городах. На этом рост сети компании не останавливается, компания продолжает расти, выходя за границы СНГ. Сегодня нашу продукцию можно встретить в Турции, США, а теперь и в Казахстане. И всё это за один год!

– *Где можно посмотреть, а главное, попробовать и приобрести продукцию вашей компании?*

– Наша первая точка розничной торговли открыта в Алматы в ТРЦ Mart Village. А также, уже в этом месяце, мы расширились и открыли еще три точки в разных городах Казахстана. И теперь нашу продукцию могут попробовать жители таких городов, как Кунаев, Шымкент и Кызылорда.

– *Какие планы и стратегические направления развития у компании Ribez.64 на ближайшие несколько лет? Какие новые продукты или инновации мы можем ожидать от вас?*

– До конца 2023 года у нас в планах увеличить поставки продукции от 400 кг до 2 тонн. А также, исходя из анализа рынка по регионам Казахстана и контроля оборота филиалов, с 2024 года начать продажу франшизы в регионах Казахстана. Наша цель заключается в том, чтобы в 2024 году за новогодним столом у каждого казахстанца была качественная икра и рыбные деликатесы от ribez.64.Kazakhstan.

инстаграм: @ribez.64.kazakhstan  
+7-747-5000-617 Иван  
+7-708-5000-185 Дмитрий

# ИСТОРИЯ УСПЕХА ПОТОМСТВЕННОГО АГРОНОМА

*В мире, где пищевая ценность продуктов и экологическая устойчивость имеют первостепенное значение, всё реже встретишь профессионала, который не просто работает на земле, но и способен раскрыть потенциал почвы и растений, создать оптимальные условия для их роста и развития, а также управлять этими современными бизнес-процессами. Работа именно такого специалиста может изменить будущее сельского хозяйства и нашей планеты к лучшему.*

*Александр Матвиенко – агроном-технолог.*

**А**лександр, что вас вдохновило выбрать такую уникальную сегодня специальность, как агрономия?

– Я пошел по стопам отца, Александра Николаевича, который с 1978 года работает агрономом. После окончания мной школы отец хотел оградить меня от сельского хозяйства. Ведь, исходя из своего жизненного опыта, агрономию он считал неблагодарным и малооплачиваемым направлением. Но со временем всё изменилось, а я продолжал мечтать работать на земле. Видя мое желание, отец устроил мне испытание в 2015 году. Он оставил меня одного на картофельном поле на весь сезон и со стороны наблюдал за моими действиями и решениями. Сейчас мой отец мной гордится, и я рад, что продвигаюсь в этом направлении.

– **Какие специфические знания и навыки должен приобрести специалист в области земледелия, чтобы быть успешным?**

– Необходимо в совершенстве знать биологию сельскохозяйственных культур. Важны знания в области биологии сорняков, вредителей, болезней и мер борьбы с ними. Знания в области почвоведения и агрохимии, о средствах защиты растений. Также необходима отличная память, коммуникабельность и умение быстро находить решения возникающих проблем.

– **Как возникла идея начать вести блог, посвященный выращиванию картофеля?**



– Мне было интересно узнавать о новых технологиях, учиться, я наблюдал за тем, как другие агроблогеры ведут хозяйство и решают проблемы. И позже я создал свой личный блог о сельском хозяйстве.

– **Ваш блог о сельском хозяйстве может пригодиться разным людям. Но для какой аудитории он, по вашему мнению, наиболее полезен?**

– Да, в последнее время мой блог стал более актуальным. Он интересует как начинающих агрономов и фермеров, так и опытных владельцев сельскохозяйственного бизнеса.

– **Можно ли использовать один и тот же сорт картофеля для приготовления разных блюд? И существует ли сорт, который вы считаете самым вкусным?**



– Конечно же, все сорта различаются по своим физиологическим свойствам. Но один сорт картофеля можно успешно использовать в нескольких целях. Например, есть такие сорта, которые используются не только для переработки на картофель фри и чипсы, но могут находиться в составе разных блюд. Их линейка очень большая. Для меня самые вкусные сорта – это Вега, Гала, Ред леди.

– **Какое время года наилучшее для посадки и сбора картофеля? Придерживаетесь ли вы каких-либо примет, связанных с этими процессами?**

– Оптимальный срок посадки в северном регионе Казахстана – первая декада мая. Но тут всё зависит от погодных условий – таких, как температура и состояние почвы. Именно от этих аспектов зависят все технические процессы. В своей деятельности я придерживаюсь народных примет, которые позволяют успешно скорректировать всю работу в поле.

– **Вы оказываете услуги агроконсультирования. Насколько популярна эта услуга в Казахстане? Кто обращается к вам за советом?**

– Да, я действительно оказываю поддержку в этом направлении. На сегодняшний день веду три хозяйства по выращиванию картофеля.

Сейчас это весьма актуально, потому как в данной сфере проблемы со специалистами не только в Казахстане, но и в странах СНГ.

Ко мне обращаются фермеры из разных уголков страны за консультациями и сопровождением. Те, кто только начинает заниматься данной отраслью, и даже те, кто занимается картофелеводством не первый год.

– **Насколько отличается агроконсультирование для разных частей Казахстана, например, севера и юга?**

– В нашем северном регионе урожай получают один раз в год. Тут, соответственно, можно подобрать сорта от ранее спелых до среднепоздних сортов картофеля.

В южных регионах можно выращивать даже два урожая в год на ранних и среднеранних сортах.



– **Могли бы вы поделиться своим опытом по правильному выбору картофеля? Какие факторы, на ваш взгляд, следует учитывать при выборе?**

– Семенной картофель желательно покупать у семеноводческих компаний – таких, как Norika, Solana, Europlante, HZPS Sadokas, Agrico. Это компании с многолетним стажем по выращиванию семенного материала. Для производства своего хозяйства лучше покупать семена элиты и первой репродукции. Это дорогой материал, но достаточно качественный.

Покупая семена в соседнем хозяйстве, для начала нужно сдать образец в лабораторию, проверить на фитопатогены и наблюдать за качеством переборки перед отгрузкой. Для этого следует отправлять своего специалиста в хозяйства, где планируете купить семена.

– **Александр, хотели бы вы, чтобы ваш сын пошел по вашим стопам и в будущем тоже стал профессиональным агрономом?**

– Моему сыну только будет 14 лет, и я пока еще не вижу особенных предпочтений, чем бы он хотел заниматься в будущем. Думаю, через несколько лет будет понятно его направление и станет ясно, хочет ли он заниматься агрономией. Но в целом, конечно, я бы хотел, чтобы подобного рода деятельность развивалась и продолжалась будущими поколениями нашей семьи.

инстаграм: @alex\_pro\_agro  
+7-701-406-83-15  
+7-705-754-06-51

# ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ: РОСКОШЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

*С каждым годом доля детей с нарушениями речи и коммуникативными трудностями растет, а специалистов, способных оказывать им помощь, становится всё меньше. Это влечет за собой серьезные последствия для развития детей, их социализации и достижения успехов в школе. Кроме того, взрослые также нуждаются в логопедической помощи, чтобы преодолеть трудности в общении и социальной адаптации.*

*Анна Тий – логопед-дефектолог.*

**А**нна, расскажите немного о себе.

– Мне 35 лет, и я имею два образования. По среднему специальному образованию я фельдшер, врач «скорой помощи». Но свою карьеру в медицине я продолжать не стала, так как, будучи молодой, в определенный момент поняла, что взять ответственность за жизнь человека не готова. Поэтому я продолжила получать высшее образование, но абсолютно по другой специальности – логопед-дефектолог. Окончила я Ташкентский государственный институт.

**– С какими трудностями в работе сталкивается логопед-дефектолог?**

– Основные трудности моей работы не в детях с тяжелыми диагнозами, речевыми нарушениями и так далее, как может показаться изначально. Главная сложность – это взаимодействие с родителями детей. Я прекрасно понимаю, что родители, придя ко мне, чаще всего уже обошли кучу специалистов. И, к сожалению, не получили необходимую помощь и результат коррекции. Родители приходят на пробное занятие ко мне, а я, естественно, выдвигаю определенный план работы. И на любое мое предложение родители говорят: нет, раньше мы это уже делали, нам это не подходит и тому подобное. Вот это и есть основная проблема, потому что очень тяжело работать с противоречиями. Многие родители не понимают, что у каждого специалиста своя методика работы, несмотря на то, что в чем-то методики могут быть похожи. К сожалению, недобросовестных логопедов-дефектологов встречается много, и основная трудность – это после них убедить родителей



довериться мне как специалисту. Но когда они видят результат, то доверие возрастает, и родители уже не вмешиваются в процесс моей деятельности.

**– Насколько дорого на сегодняшний день посетить специалиста по дефектам речи?**

– На данный момент я могу точно сказать, что мои услуги не самые дорогие по

городу Алматы. И я не просто логопед, а логопед-дефектолог, что позволяет мне работать с более широким кругом детей, включая работу с детьми-аутистами, с синдромом Дауна и с другими категориями детей, с которыми не может работать обычный логопед. Если родители интересуются стоимостью услуг и прямо говорят, что это дорого, я им очень благодарна, потому что они не тратят мое

время, не тратят свое время и понимают, что я им не подхожу. Но на практике я каждый раз убеждаюсь, что те, для кого я была дорогим специалистом, приходят ко мне через год-два. За это время они обошли кучу специалистов, не получили результат и вернулись ко мне. А исправить ту работу, которую уже провели с детьми и непонятно чему их научили, еще труднее! Поэтому хотела бы обратиться к мамочкам: цена всегда должна соответствовать качеству! И если специалист называет вам цену, которая кажется вам высоковатой, просто дайте ему возможность помочь вам, потому что я уверена, что эти деньги специалист отработает на 100%. И не забывайте старую, но весьма известную поговорку: скупой платит дважды!

**– Всегда ли проблемы с речью являются признаком задержки развития ребенка?**

– Не всегда. Часто причиной задержки речи может быть то, что в семье мало общения либо уже есть дефекты речи у кого-то из членов семьи или у воспитателя детского сада. Также немаловажную роль играет то, какие мультфильмы смотрят дети. Часто у героев мультфильмов не развита речь и, соответственно, дети копируют этих героев, тем самым искажая собственную речь. Важно с маленьким ребенком разговаривать



как со взрослым человеком, не коверкать слова и не использовать уменьшительно-ласкательных оборотов речи. Никаких искажений речи в общении с детьми!

**– Могут ли дети притворяться и намеренно не выговаривать слова? Если да, то в каких случаях это происходит?**

– За свою практику я ни разу не встречала ребенка, который притворялся и старался неправильно проговаривать слова. Но такой вариант я не исключаю в тех случаях, когда ребенку не хватает родительского внимания, и он таким способом пытается привлечь его.

**– Вам часто приходится работать с детками, у которых нарушение речи является следствием того или иного заболевания. Принцип работы с такими детьми отличается от принципа работы с теми, у кого нет проблем в развитии?**

– Конечно. Сейчас я больше работаю с особенными детьми. С моей стороны работа с каждым ребенком ведется индивидуально. И если, например, рассматривать аутистов, то давно известно, что аутизм – это не заболевание, это состояние, генетическое изменение, которое не лечится. И коррекционная работа с такими детьми ведется иная. Одно дело поставить звуки ребенку, развивающемуся в соответствии с возрастом, и другое дело работа с детьми с задержкой развития. Здесь уже должны подключаться специалисты в комплексе – это и врачи-невропатологи, и логопед-дефектолог. При этом также практикуется лечебный массаж. Необходимо медикаментозное лечение, и я всегда на этом настаиваю, потому что, к сожалению, своими занятиями с картиночками и массажем я не смогу исправить у ребенка то, что у него нарушено именно в голове.

**– А можно ли исправить дефекты речи у взрослых?**

– Любой дефект речи исправить можно, в принципе, в любом возрасте. Более того, во взрослом возрасте исправление дефектов речи происходит намного проще, потому что взрослому человеку легче объяснить, какое положение занимает язык при произношении какого-либо звука. Поэтому, если вам говорят, что уже поздно, что в 50 ничего не исправить, то сильно ошибаются. Повторюсь: исправить дефект речи можно абсолютно в любом возрасте. Самое главное – иметь желание.

**– Какие ошибки чаще всего допускают взрослые в разговорной речи с детьми?**

– Это, скорее, не ошибки, а отсутствие общения с детьми. Темп нашей жизни ускоряется, всё дорожает, и родителям приходится много работать. Времени на общение с детьми нет, и всё чаще родителям проще дать ребенку планшет или телефон, чтобы он сидел и не мешал. Я советую всем родителям, клиентам, ученикам ежедневно уделять хотя бы полчаса времени своему ребенку. Элементарно спросить, как прошел его день, что он делал в садике или школе, что поел, похвалить за успехи, поддержать в неудачах. Таким образом, будет развиваться речь ребенка, любые ее нарушения вовремя будут обнаружены родителями, что приведет к своевременному обращению к специалисту.

инстаграм: @anna\_logoped\_almaty  
+7-702-107-29-08

# ОСВЕЩАЯ ДЕТСТВО

Освещение детской комнаты – не просто функциональный элемент интерьера, это ключевая составляющая уютной и вдохновляющей атмосферы, которая способствует развитию и комфорту ребенка. Каким бы волшебным и креативным ни был декор комнаты, его сияние может превратиться в мир сказок и приключений только благодаря освещению.

Рината Тулеуова – основатель бренда *Babyled*

**Р**ината, как пришла идея создания собственного бренда *Babyled*? Почему остановили свой выбор именно на нише детского освещения?

– Идея создания собственного бренда *Babyled* появилась еще в 2020 году, когда мы с мужем делали ремонт в детской комнате нашего ребенка. Мы готовили комнату для его пятилетия в качестве подарка. Он давно об этом мечтал, и, конечно же, мы по самым последним картинкам *pinterest* решили создать детское пространство. А покупку освещения оставили буквально на последний момент. Я не думала, что это будет проблема и мы столкнемся с тем, что на рынке не окажется интерьерного дизай-

MUA @dreams\_away



нерского освещения от слова совсем! Тогда к нам и пришла мысль открыть собственный шоурум детского освещения. Мы 10 лет жили в Китае, там эта ниша уже давно заполнена, и для детей есть всё, на что способна фантазия. Мы, привыкшие к этому разнообразию детских товаров, конечно же, хотели, чтобы на рынке Казахстана тоже был выбор, чтобы у наших детей всегда было всё самое лучшее. Плюс ко всему сейчас мы шагаем в ногу с модой, планируем красивые ремонты, приглашаем дизайнеров,

и когда детям устанавливают только трековое освещение без каких-либо фантазий и особенностей, это, конечно, грустно.

**– Расскажите, каким должно быть освещение в детской комнате.**

– Здесь должно быть много освещения, обязательно должно быть настольное освещение, ночные бра, которые помогают ребенку ночью, если он боится, они создают уют и вечернее настроение. И обязательна центральная люстра, которая завершает дизайн комнаты. Я считаю, освещение детской должно передавать настроение, чтобы ребенок, находясь в своей комнате, чувствовал себя в своем мире, радовался, фантазировал и действительно оставался ребенком. Поэтому идея дизайнерского освещения детской основана не только

на том, чтобы ее освещать, но и дарить детям детство.

**– На ваш взгляд, современные родители уделяют достаточно внимания освещению детской комнаты?**

– На самом деле недостаточно. Когда в детской комнате мало света, мало осветительных приборов, то, конечно же, и находиться в этой комнате, и создавать в ней что-то нет желания. Но есть и такие родители, которые относятся к созданию детской комнаты с душой. И я всегда говорю всем своим клиентам: цените то время, когда ваши дети маленькие, дарите волшебство, создавайте чудо, и у вашего ребенка будут самые сказочные воспоминания о детстве.

**– Нужно ли менять освещение по мере роста ребенка?**

– В общем-то, менять освещение по мере роста ребенка необязательно. Всё зависит от его приоритетов и вашего желания.

**– Можете ли вы выполнить индивидуальный запрос клиента и воплотить в реальность самые невероятные пожелания?**

– Конечно. В основном клиенты сами отправляют нам уже готовый проект детской комнаты. Мы смотрим, в какой гамме будет делаться ремонт в комнате, либо учитываем выбранную тематику комнаты, после чего предоставляем все возможные варианты, которые есть у наших поставщиков. Срок доставки у нас небольшой – максимум 14 дней. Либо клиент сразу может отправить образец необходимого ему освещения, а мы готовы исполнить любое пожелание.

**– Чем, кроме развития бренда *Babyled*, вы увлекаетесь?**

– Помимо бренда *Babyled*, прожив 10 лет в Китае, я являюсь коммерческим агентом на рынке этой страны. Ко мне обращаются крупные компании для того, чтобы я подобрала для них лучших производителей, осуществила закуп и отправку их товара до Казахстана. Я занимаюсь исключительно дизайнерской тематикой. Помимо рабочих процессов очень люблю путешествовать по миру со своей семьей. А совсем недавно я стала еще и круизером, и теперь круизы – это образ моей жизни.

инстаграм: @babyled.kz



# О ВАЖНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

MUA @dreams\_away

## ТЕЛО

*Из-за частых стрессов при отсутствии двигательной активности оздоровительный фитнес становится неотъемлемой частью заботы о собственном здоровье и благополучии. Это не просто тренд – это образ жизни, позволяющий не только поддерживать физическую форму, но и достигать гармонии между телом и разумом.*

*Анна Симонова – дипломированный тренер по лечебной физкультуре, руководитель команды по оздоровительному фитнесу.*

## РАЗУМ

**А**нна, расскажите нам подробно, с какими проблемами вы помогаете справиться. С чем именно вы работаете?

– У огромного числа людей всех возрастов весьма распространены проблемы опорно-двигательного аппарата. Это и проблемы со стопами – такие, как вальгус, плоскостопие, поперечное плоскостопие, оно же «косточка на пальце», икс-образность, о-образность, а также проблемы с осанкой в виде «холки», сутулости, сколиотической осанки.

– Что привело вас в оздоровительный фитнес и подтолкнуло к открытию собственного оздоровительного центра?

– С 2014 года я работала фитнес-тренером и тренером по ЛФК. В 2020 году углубилась в реабилитацию и поняла, что есть огромный спрос на коррекцию проблем со стопами. Стала изучать эту тему и разработала специальную и весьма результативную фитнес-программу. Клиентов стало так много, что я просто не могла справиться с их потоком, поэтому у меня стали появляться

ученики, и команда органично выросла до 10 человек. При этом мы еще только в начале нашего пути. У меня никогда не было цели стать предпринимателем или иметь свои точки. Но если я не буду помогать людям с ногами и осанкой, имея для этого все возможности, это будет неправильно.

– Что за наиумевшие программы, по которым вы работаете? Как удастся получить ошеломительные результаты?

– Мы с командой организовали новое фитнес-направление. По сути это просто комплексный подход: тренировки по специальным программам, совмещенные с массажем и телесной терапией.

Программа для стоп – это результат моего профессионального опыта, причем больше практического. Я вывела 11 различных вариаций функциональных нарушений стопы и подобрала под каждую из них специальные программы тренировок. Каждое тело и сумма факторов уникальны. Чем больше техник и методик есть, тем больше проблем можно решить. Результатов удастся

добиться уже в течение трех-четырех месяцев, но, конечно, только при индивидуальном подходе.

– А что потом? Может ли стопа вернуться в прежнее состояние уже после прохождения программы?

– Наши программы – это работа не только с мышцами, но и с навыком. Это как езда на велосипеде: если один раз научиться, то это на всю жизнь – срабатывает мышечная память. Мозг формирует нужные нейронные связи, и тело запоминает, как управлять велосипедом. Так же действуют и наши программы. Мы учим мозг управлять стопой и осанкой. Навык и сила мышц – разные показатели, поэтому если ничем не поддерживать результат и лечь на диване, то мышцы могут ослабеть. Навык же останется навсегда. При этом восстановить тонус мышц будет очень просто. Но надо учитывать, что в случае с осанкой причина не только в мышцах. В любом случае это сумма факторов.

– Есть ли срок давности у проблем с осанкой или стопами? В каком возрасте уже ничего не поможет?

– Мы не беремся исправлять только тяжелые степени деформации пальцев и сколиоза. В остальном ограничений нет. Скорректировать стопы и осанку можно в любом возрасте. Но есть фактор физиологического предела, так как процесс восстановления зависит от возрастных изменений и степени запущенности. Например, если какой-то ущерб уже был, функции организма полностью восстановить не получится, но улучшить качество жизни можно всегда.

– Почему, на ваш взгляд, в современном мире проблем с осанкой и стопами стало больше? В чем основная причина?

– Изменился образ жизни. Раньше дети росли у бабушек на даче и на турниках во дворе. Сейчас люди больше времени проводят в телефонах, компьютерах и меньше двигаются. Причем в любом возрасте. Плюс «удаленка» в 2020 году тоже многих подкосила. Также имеет значение большая неосведомленность о том, как формируются осанка и стопы в раннем возрасте, на что нужно вовремя обратить внимание и что сделать, чтобы избежать проблем в будущем. Это просто новые реалии, в которых нужно специально уделять время здоровью тела и учиться правильно ходить, сидеть и держать осанку.

– Всегда ли обращение к ортопедам может помочь на 100% решить ту или иную проблему? Если нет, то почему?

– Подавляющее количество клиентов появляется у нас после ортопедов. Не буду говорить за всех, но в основном ортопеды назначают лишь стельки или корсеты. Или и того хуже – жесткую обувь. Проблема со стопами и осанкой – это проблема слабых спящих мышц и отсутствия правильных паттернов движения. Стельки не помогут развить мелкую



моторику стопы и включить мышцы. Они только компенсируют арку стопы, чтобы суставы не травмировались. Также их форма не всегда соответствует физиологически правильному слепку конкретной стопы. Даже если ортопеды рекомендуют какие-то упражнения, то это ограниченный спектр. Их задача – лишь поставить диагноз, они не будут месяцами тренироваться с человеком. Вот для этого как раз есть мы!



– В заключение нашей беседы давайте подведем итог: оздоровительный фитнес – это...

– Оздоровительный фитнес – это новая ниша на стыке реабилитации и обычного фитнеса. Важно отметить, что это не больничные занятия ЛФК и реабилитация. Мы не работаем с тяжелыми патологиями. Мы работаем с функцией мышц условно здоровых людей всех возрастов. Оздоровительный фитнес – это первичное подготовительное направление. Ведь из-за проблем с осанкой и стопами многие не могут заниматься обычным спортом без вреда телу. Или просто запускают себя, и обычный фитнес для них становится слишком сложным. Мы как раз готовим тело для качественно нового уровня жизни, то есть включаем и укрепляем те мышцы, которые в других направлениях не задействуются. При этом формируем тот мышечный фундамент, который будет с человеком всю жизнь. Эти программы можно применять не только как отдельное направление, но использовать их в обычном фитнесе и во время реабилитации. Также очень важен комплексный подход. Любые тренировки должны сопровождаться массажем, а массаж – тренировками, тогда результат будет максимально хорошим.

инстаграм:  
@l.fk.simonova  
@center.simonova  
@annasimonova.kz  
+7-700-300-18-12



# PEOPLE AWARDS 2023

## Business and Prof

### 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.



UPPERCASE LEGAL KAZAKHSTAN  
@nmoldakhmetov  
@uppercase.legal.kz



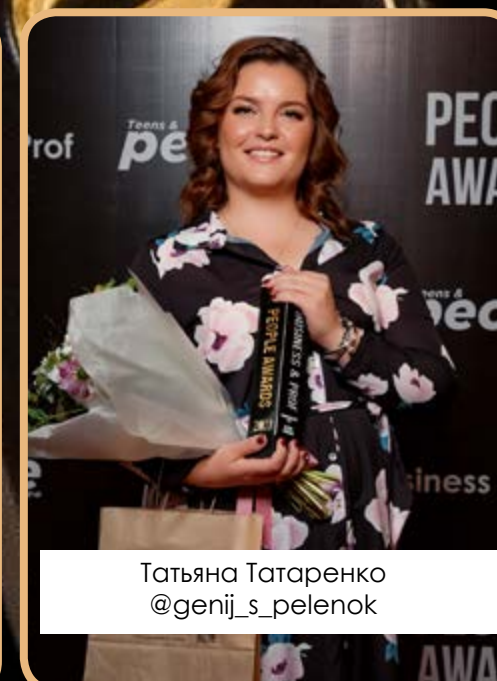
Адина Акпаева  
@adina\_akpayeva



MY ASSISTANT DOULA  
@doula\_pavlodar  
@doula\_center\_almaty  
@doula\_center\_astana  
@doula\_ukg



Асемгуль Андрей  
@assemgul\_andrey



Татьяна Татаренко  
@genij\_s\_pelenok



JAIN LABORATORY  
@jain.labo



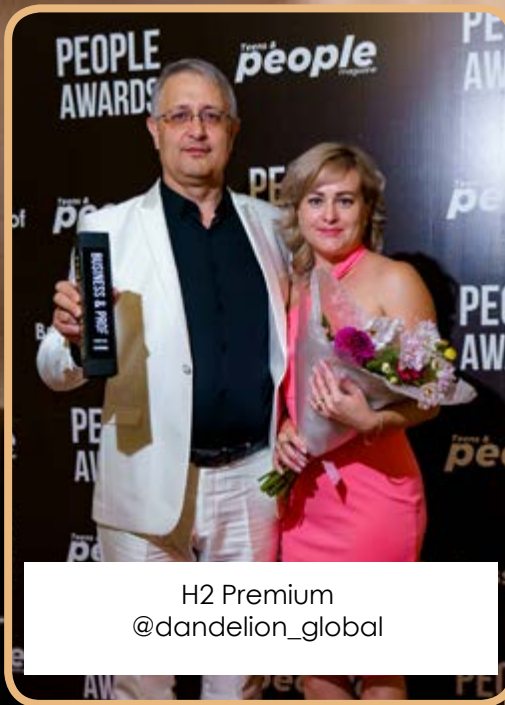
Снежана Федоряк  
@bridge\_toenglish



Чингиз Айнабеков  
@chingiz\_ainabekov



Зинаида Сим  
@simzinaida



H2 Premium  
@dandelion\_global



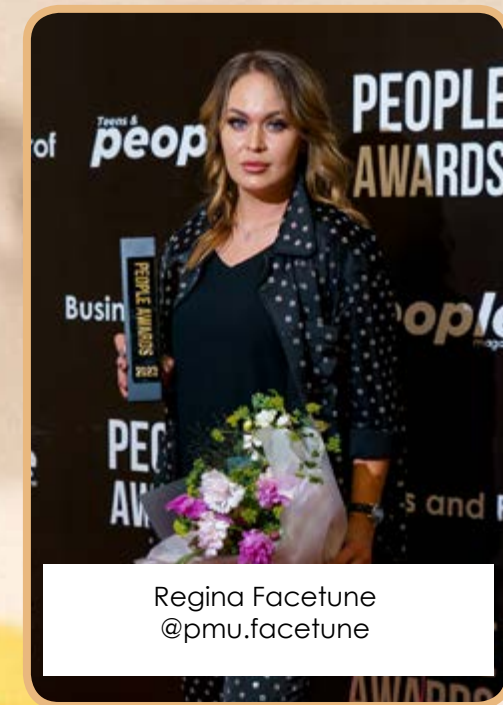
Гулсамал Жайман  
@gulsamal\_mentor



ГИД Consult  
@gidconsult



Татьяна Тарапунова  
@finance\_leela



Regina Facetune  
@pmu.facetune



Гульнара Шубакова  
@gulnara\_shubakova



Гульзат Туякбаева  
@gulzatarnay



Марина Мухтарова  
@mukhtarova752



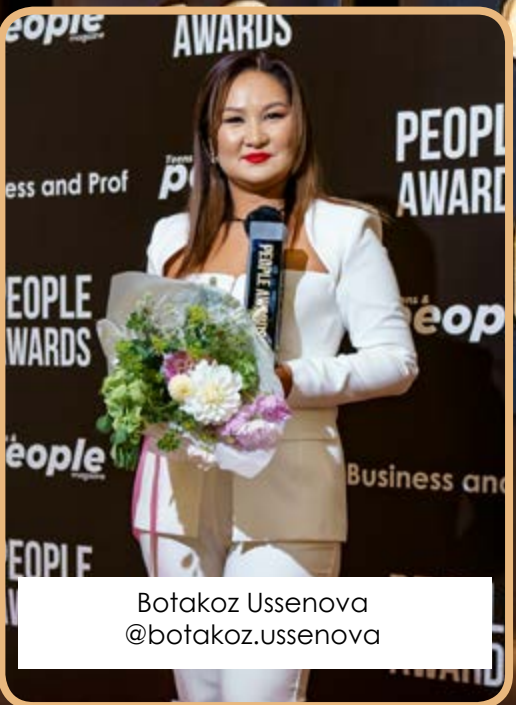
Виктория Сатторова  
@doktor\_viktoria\_



Оксана Ким  
@oxakim\_psychologist



Роза Нурбекова  
@audit.forensic



Botakoz Usse nova  
@botakoz.usse nova



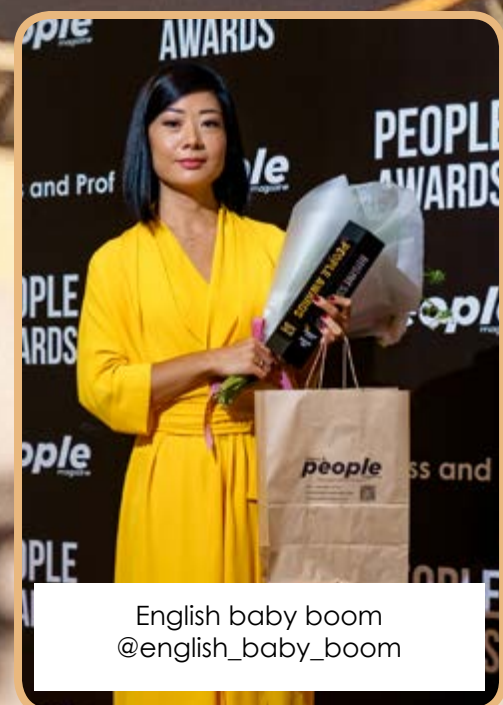
VIVA SHOW  
@vivatanya  
@\_viva\_show



Ембаева Жұлдыз  
Қалдарханқызы  
@aizhuldyz\_kaldarkhankyzy



Бибигуль Агзамова  
@bibigul.agz



English baby boom  
@english\_baby\_boom



## FOR PEOPLE

ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

**Alexandr Grebennikov**

Chief Editor

Издатель и главный редактор

**Александр Гребенников**

**Aset Isabaev  
Dmitriy Andreyev**

Chief editor assistants

Ассистенты издателя

**Асет Исабаев  
Дмитрий Андреев**

**Inna Shefer**

Editor

Редактор

**Инна Шефер**

**Anastasiya Bondarets**

Editor's assistant

Помощник редактора

**Анастасия Бондарец**

**Farizat Mamyrbekova**

MUA

Визажист

**Фаризат Мамырбекова**

**Marina Butrym**

PR-manager

PR-менеджер

**Марина Бутрым**

**Irina Dmitrova**

Copy editor

Корректор

**Ирина Дмитрива**

**Vitaly Kirsanov**

Photograph

Фотограф

**Виталий Кирсанов**

**Mariyam Issaeva**

Sales chief manager

Руководитель отдела продаж

**Марьям Исаева**

**Olessya Tregubenko  
Sanzhar Baimurunov  
Sabina Khamitova**

Advertising executives

Менеджеры по работе с клиентами

**Олеся Трегубенко  
Санжар Баймурунов  
Сабина Хамитова**

**Dilya Sharafutdinova**

**People Awards**  
Producer

**People Awards**  
Продюсер

**Диля Шарафутдинова**

**Vladimir Sesselkin  
Alma Mustafayeva**

Official representatives

Официальные представители

**Владимир Сеселкин  
Алма Мустафаева**

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» № 9 (81)

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