FOR PEOPLE 16+
глянцевое издание о людях
06 (41) март 2020

Рахиля Отакбаева

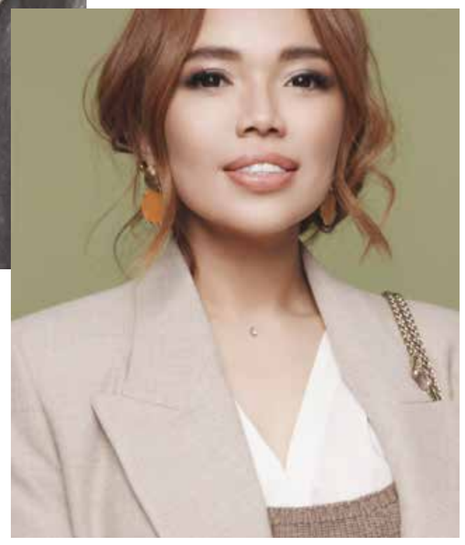
Дизайн – моя жизнь

лицо с обложки

Rahshelle's
INTERIOR DESIGN

Дизайн – моя жизнь

Многие собственники домов и квартир допускают элементарные ошибки в интерьере, превращая квартиру или дом именно в жилище, а не в комфортное и уютное жилье. На помощь таким людям приходят дизайнеры интерьера. Именно они знают всё о материалах, технологиях и сочетаемости. А самое главное – у них есть вкус.



Рахиля, так как вы дизайнер интерьера, интересно было бы узнать, в каком стиле вы предпочитаете работать. И есть ли какая-нибудь тематика, за которую вы не возьметесь?

– Я предпочитаю работать в том стиле, который нравится моим заказчикам. Каждый стиль интересен по-своему и может быть представлен в разных вариациях. Если говорить о моем стиле, то в свои работы я пытаюсь привнести изящность, будь это даже Loft. В целом предпочитаю Modern. Что же касается тематики, то я считаю, что плохой тематики просто не существует. Есть дизайнер, который увидит во всем красоту или создаст ее там, где это необходимо.

– Насколько охотно казахстанцы идут на смелые решения в дизайне?

– Знаете, не все. Поэтому хотелось бы, чтобы те казахстанцы, которые решили обустроить свое жилище, были смелее, не боялись темных тонов и решались на более креативные находки в интерьере.

– Есть ли у ваших заказчиков общие черты? Каков собирательный образ клиента?

– Заказчики бывают разными: каждый со своей уникальностью, жизненным стилем, характером. От этого и каждая моя работа получается не такая, как предыдущая. Весь интерьер я адаптирую под людей, которые там живут, поэтому определенного и одного собирательного образа нет.

– Следите ли вы за новинками производителей мебели, аксессуаров, прочих вещей, которые задействованы в интерьере? Насколько это важно?

– Конечно, я слежу за новинками, тенденциями, разнообразием материалов, которые появляются у нас на рынке. Уже после я доношу это до своих заказчиков. Но я считаю, что хороший дизайнер должен мыслить креативно и создать такой дизайн, который будет актуален на годы вперед. И постоянно я убеждаюсь в том, что новое – это хорошо забытое старое.

– Что сегодня превалирует на рынке для интерьеров: креатив и эстетика либо материал и технологичность? Какие тенденции прослеживаются?

– Превалируют прежде всего желания и комфорт самих людей. Я предпочитаю эстетику в интерьере с нотками креатива. Ключевые тенденции в интерьере 2020 года – натуральный экологичный материал и технологичность, бледно-мятный зеленый цвет, насыщенно бутылочный зеленый цвет, светло-серый, голубой, металлические текстуры, отсутствие ручек.

– Можно ли создать отличный дизайн интерьера, не вкладывая в него больших денег?

– Да, можно. В первую очередь нужно просто обратить внимание на цветовые решения, также можно обыграть всё пространство декорированием.

– Что бы вы посоветовали человеку, который всё-таки затеял ремонт самостоятельно?

– Нужно нанять проверенную профессиональную строительную бригаду. Определиться с желаемым стилем: поискать информацию в интернете, посмотреть картинки, создать некий коллаж в голове, чтобы вы примерно понимали, чего хотите. После этого вам уже будет легче двигаться в каком-то направлении.

Instagram: @rahilya_interior_design
+7-701-777-95-36
www.rkdesign.kz

MUAH салон @madeka_kudaibergen

Алия Рахимова:

«В жизни каждого человека есть два великих дня – день, когда он родился, и день, когда он понял, для чего!»

Алия Рахимова – дипломированный мастер науки Сюцай

Алия, начнем с тривиального вопроса: что изучает наука Сюцай? На что она нацелена?

– Наука Сюцай – это цифровая психология XXI века. Зная дату рождения человека, можно определить его сильные и слабые качества, с какой задачей он родился, каковы его миссия и предназначение, как наладить отношения. Если человек в депрессии, в кризисе, то как раз-таки практика Сюцай помогает выйти из этого состояния, уйти от страданий и перейти к задаче от Творца, реализовать себя на пути к успеху.

– Как вы столкнулись с ней в жизни? После чего начали взаимодействовать с этой наукой?

– Об этой практике я узнала от своего учителя Жаната Кожамжарова. У меня была сильная депрессия на тот момент, и я увидела на Youtube ролик с участием Жаната. Меня это видео сильно зацепило, и я написала ему. Он ответил и попросил указать дату моего рождения. Через некоторое время сам написал мне и на этот раз рассказал, кто я, с какими данностями, и сказал, что мне желательно приехать в школу Сюцай в Москву. С того момента я начала изучать эту науку: в 2019 году поехала в Москву и обучилась у Жаната Кожамжарова, после этого ездила туда еще два раза, чтобы узнать глубже все тонкости Сюцай. Я получила диплом и начала вести консультации. Я благодарна судьбе за встречу с таким учителем, как Жанат Кожамжаров. Это человек, который не только обучает науке Сюцай, но и проводит сеанс оздоровления и эмоционального очищения. Пройдя обучение, я поняла себя: какая я, кто я. Пришло понимание окружающего мира. После сеанса ощутила состояние покоя!

– Чем Сюцай отличается от других практик, которых в мире существует великое множество?

– Да, вы правы. В мире существует много наук и практик, направленных на изучение и внутреннего понимания природы человека. Это нумерология, философия, психология, дизайн человека, астрология, метафорические карты, карты таро и т.д. Но ни одна из этих наук не даёт кроме понимания, никаких конкретных пошаговый инструкций решений жизненных проблем и выхода из кризиса и депрессий. Практика Сюцай нацелена на то, чтобы человек узнал путь служения, цели и свои задачи в этом мире. Это на самом деле путь духовности, отказ от материальных привязок, путь к истинному Я. Мы даём «ключи» к тому, чтобы человек знал, как отказаться от Эго и выйти на правильный путь.

– Расскажите о том, как проходит ваша консультация. С чего всё начинается?

– В первую очередь я спрашиваю у клиента, с каким запросом он обращается ко мне, что бы он хотел узнать. Далее узнаю дату рождения (число сознания), потом вижу, какая у него есть данность, какой характер, качества, рассказываю о его матрице, каковы его миссия, предназначение, чем наслаждается его эго. Если у человека кризис, то беседую с ним о том, как из него выйти, как наконец-то стать богатым и счастливым.

– Наверняка у вас уже есть своя личная статистика: что людей интересует больше всего? За чем они к вам обращаются? И как вы считаете, почему именно эти темы так волнуют людей?

– Часто ко мне обращаются девушки, которые не могут выйти замуж, не могут найти себя в этой жизни. Обращаются женщины, которым трудно наладить отношения со своими детьми. Приходят люди, которые не могут наладить отношения с близкими. У меня были на консультации супруги, которые хотели развестись, а после консультации наладили взаимоотношения. Также приходят с плохим здоровьем, неспособные самостоятельно выйти из депрессии. Я даю ключ к успеху, код финансового успеха. Моя статистика показывает, что мои клиенты – это люди от 30 лет и старше. У меня есть две программы, по которым можно обратиться ко мне: первая – это STANDART, а вторая – VIP. В STANDART мы разбираем числа сознания, прорабатываем матрицу, определяем миссию, разрабатываем пошаговое развитие всех сфер жизни. В VIP дополнительно входят такие темы, как дни успеха, расчет по имени, разбор качеств и поведения членов семьи, цветовая палитра (цвет твоего успеха), индивидуальное число финансового взлета.

instagram: @aliyarakhimova_
+7-707-722-59-69
+7-707-866-77-07

ÎÄÅÆÄÀ ÄËß ÄÅÒÅÉ
Ñäåëàíî ñ ëþáîâüþ

Алеся Бисенгалиева специализируется на шитье детской одежды.

Алеся, как зародилась идея заняться созданием детских вещей? Это произошло по воле случая?

– Знаете, всё идет из детства: именно тогда я уже любила шить одежду куклам. Позже начала шить для себя. Но, поступив в университет, я забросила это дело и даже в какой-то момент забыла, что вообще умею шить *(улыбается)*. Потом я вышла замуж, родила двоих детей. После второго ребенка мне стало скучно находиться в декрете: тогда я начала думать, чем бы себя занять, что можно создавать своими руками для себя. В тот момент я решила, что нужно купить швейную машинку. Вот после этого всё завертелось и закрутилось: я приступила к шитью юбок, платьев для детей и себя. К шитью головных уборов пришла осознанно, так как не могла в магазинах найти то, что мне нужно. Сшила, мне понравилось, да и моим подругам тоже.

MUAH @beauty_sk_

Позже поняла, что нужно создавать Инстаграм и загружать туда информацию о том, что я создаю.

– Расскажите, на какой одежде вы специализируетесь.

– На детской одежде. Хотя это занимает определенное время, и я не сказала бы, что всё происходит легко. Но я получаю огромное удовольствие от процесса. Мне нравится творить для детей. Больше всего у меня заказывают детские головные уборы.

– Как нужно делать заказ? По интернету?

– Да, сделать заказ можно в Инстаграме или через WhatsApp. Прежде чем приступить к выполнению заказа, я прошу точно измерить окружность головы ребенка, потому что комплекты создаются по меркам.

– Немаловажный фактор – ткань. Из какой именно ткани вы создаете вещи? И как она подбирается?

– Вы правы: ткань – это действительно важно. К выбору материала я подхожу серьезно. Стараюсь искать ткань с большим содержанием хлопка. Конечно, без эластана никуда, потому что это головные уборы, и они должны тянуться. Также мне немаловажен рисунок, яркий принт, чтобы ткань не особо растягивалась и не красилась.

– Сколько в среднем времени занимает у вас работа?

– Всё зависит от самого заказа. Допустим, шапка и снуд у меня занимают часа два. Если же заказывают шапку, снуд и сапожки-пинетки, то на это уходит примерно 4–4,5 часа. Платья шьются 4–5 часов, всё зависит от кроя и декоративных элементов. Еще один фактор, который влияет на время выполнения заказа, это настроение. Творческим людям тяжело что-то делать заставляя себя. Если в плохом настроении начать шить, то обязательно или будет ломаться иголка, или рваться нитка. К нам, как и к писателям, должно прийти вдохновение.

– Не планировали ли вы расширить свое производство и шить что-то и для взрослых?

– У меня часто заказывают family-луки: шапки для папы и сына, для мамы и дочери, для всей семьи. У меня есть грандиозные планы, в том числе и расширение производства. Я хочу добавить больше одежды для родителей и детей.

– Если посмотреть на вашу страницу, то сразу же бросается в глаза, как там всё аккуратно и со вкусом. Кто ведет ваш Инстаграм-аккаунт? И важно ли в вашем деле вести его именно так?

– Инстаграм стал большой торговой площадкой. И, действительно, важно правильно писать текст, делать качественные фотографии, ставить нужные хэштеги. Этому всему я училась, проходя тренинги и марафоны. Теперь своей страницей я занимаюсь сама: фотографирую, загружаю, пишу, отвечаю.

instagram: @bellshop.kz

ДЛЯ тебя роза **цвела**

Жанали Пирназаров – владелец цветочного бутика

Жанали, насколько цветочный бизнес востребован в Казахстане? И почему ваш выбор пал именно на эту сферу?

– Цветочный бизнес в Казахстане развивается хорошо. Сейчас каждый начинающий предприниматель хочет попробовать себя цветочном деле. В то время, когда я еще был студентом, цветочным бизнесом занималась моя мама, а я ей просто помогал. После окончания вуза я устроился работать. Проработал три месяца, затем уволился. После этого думал, что пойду в армию, но туда меня не взяли из-за проблем со здоровьем – требовалась операция. Когда мне ее сделали, я уже опоздал на осенний призыв. И мои попытки найти работу снова не увенчались успехом. Тогда мама мне и предложила заниматься цветочным бизнесом.

– Какие цветы представлены у вас? Это что-то экзотичное или уже давно всеми полюбившиеся розы, тюльпаны?

– У нас представлены все цветы. Поэтому нас так любят наши клиенты: можно купить любой цветок, который только захочется. Я считаю, что ассортимент – это действительно важно. Ведь если твой цветочный бутик узкоспециализированный, то вероятность того, что он будет популярным, сводится к минимуму.

– Кто занимается оформлением и подбором букетов? Профессиональная команда?

– Раньше этим занимался я. Теперь же я решил, что нужно переложить эти обязанности на профессиональную команду.

– Когда вы только начинали свой бизнес, долго ли искали ответственных поставщиков?

– Как я уже сказал ранее: моя мама этим делом уже занималась, поэтому все те же поставщики и остались. Можно сказать, мне крупно повезло *(улыбается)*.

– Есть ли в этом бизнесе такое понятие, как «работа по сезону»? То есть цветы востребованы круглый год или наблюдаются периоды и затишья?

– У нас нет понятия «сезонная работа». У нас есть понятие «сезонные цветы». В каждом сезоне присутствует определенный вид цветов. Например, весной это тюльпаны, ромашки, пионы. Зимой розы и хризантемы, гортензии. Затишье у нас начинается в январе и в июле, когда все разъезжаются по отпускам.

– Жанали, как преодолеть конкуренцию в цветочном деле?

– Всё просто: чтобы это сделать, нужно иметь сильную команду, индивидуальный подход и... каждый день работать!

@jamilyaflowers

ROBOTAI

РОБОТОТЕХНИКА *для детей*

Шокан Мустафа, Меруерт Тукуева – основатели центра робототехники «Robotai».

Шокан, для начала расскажите, что такое «курсы робототехники», потому что многие, наверное, слышат об этом впервые.

– Традиционно на курсах изучают построение роботов при помощи различных механизмов. Для освоения материала на базовом уровне учащимся достаточно школьных знаний по математике и физике. Но сейчас курсы робототехники – это более широкое понятие. Оно охватывает и дошкольное образование.

– Как возникло желание идти в этом направлении?

– Я и моя супруга Меруерт по образованию инженеры-программисты. Мы хотели развить инженерное мышление у нашего сына, покупали различные развивающие игрушки, конструкторы и начали замечать, что сыну нравится конструировать, поэтому начали выбирать качественные конструкторы. Углубляясь в эту тему, мы поняли, что это очень полезно для развития ребенка и что весь мир уже двигается в этом направлении. Так получилось, что мы оба из семей педагогов, и работа с детьми, передача знаний и любовь к этому делу у нас в крови. В 2017–2018 году я преподавал программирование старшеклассникам и понял, что это мне нравится и неплохо получается. Затем мы решили, что хотим попробовать развивать в детях креативность и любознательность, а для этого организовать свои курсы. Долго выбирали название, хотелось, чтобы сразу было понятно, о чем это и звучало весело и ласково. В итоге пришли к названию «Robotai».

Стали изучать это направление и выяснили, что есть много вариантов, но нам больше понравился образовательный продукт «Lego education». Мы прошли обучение и стали сертифицированными тренерами.

– Что конкретно дает такой вид занятий ребенку? Какие навыки он приобретает?

– Робототехника в детском образовании – это довольно популярное направление. Сегодня мы понимаем, что, для того чтобы добиться успеха в какой-либо сфере, одной грамотности мало. Добиваются успеха люди, обладающие навыками критического и аналитического мышления, те, кто умеет находить нестандартные решения. Да и статистика говорит о росте спроса на STEAM-профессии. И тут на сцену выходит робототехника.

Уроки робототехники дают базовые знания в области физики на основе STEAM подхода, что позволяет сделать первые шаги в инженерию, проектирование и программирование, вырабатывают усидчивость, способствуют концентрации внимания, развивает мелкую моторику, а также умение работать в команде и выступать перед публикой при защите своих проектов.

Одна из распространенных забот родителей – это организация досуга ребенка. Многие родители, приводя к нам детей, говорят о том, что дети проводят слишком много времени за гаджетами, тем самым непродуктивно используя свое время. После 3–4 недель посещения занятий родители наблюдают у детей появление новых увлечений, они могут подолгу что-нибудь конструировать, обсуждать различные научные темы. Даже контент видеопредпочтений меняется в сторону роботов и техники.

– В каком возрасте можно начинать этим заниматься?

– Уроки начинаются с простого конструирования и доходят до построения роботов, выполняющих определенные задачи.
Целью занятий с детьми в возрасте от трех лет является обучение конструированию по инструкциям, вырабатывается умение устно описывать то, что построено, и связывать это с какой-то жизненной ситуацией. Обсуждаются разные темы: от бытовых понятий до научных.
Для детей старше 7 лет мы предлагаем конструирование более привычных роботов с моторчиками и датчиками, при этом работа ведется с опорой на знание определенных тем из биологии, географии, космонавтики и экологии.

– Каким образом проходят уроки? И сколько длится курс?

– Один урок занимает один астрономический час. В первую треть урока мы обсуждаем тему (как правило, это какое-то природное явление или проблемы, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни), просматриваем тематические видео и ведем дискуссии. Далее дается пример робота, который решает определенные задачи по данной теме, и учащиеся начинают его собирать. В старших группах дети сами пишут программы для роботов. Эти программы дают возможность решать определенные задачи, чтобы затем управлять роботами. И в последней части урока идет демонстрация и защита идей перед остальными членами группы.
Например, урок по теме «Устойчивость конструкции», довольно актуальной для нашего региона, начинается с изучения причин возникновения землетрясений. Изучаем видеоролики с графическим описанием процессов. После этого учащимся задаются вопросы с целью проверки, насколько хорошо усвоен материал. Однако здесь важно заметить, что на наших уроках нет «неправильных» ответов. Как говорится, каждая версия имеет право на существование, главное – уметь обосновать ее. Для нас важно, чтобы дети умели доводить свои мысли до окружающих, чтобы они раскрылись. Это придает им уверенности и в повседневной жизни.
После этого начинаем программировать устройство для тестирования зданий на прочность и конструируем его. Собираем три вида зданий (низкое, высокое, высокое с широким основанием). Во время теста записываем результаты в таблицу для анализа. Далее обсуждаем, какой вид строений более устойчив и почему.

– С помощью каких подручных средств проходят занятия: это конструктор, схемы, чертежи, книги? Или всё зависит от темы урока?

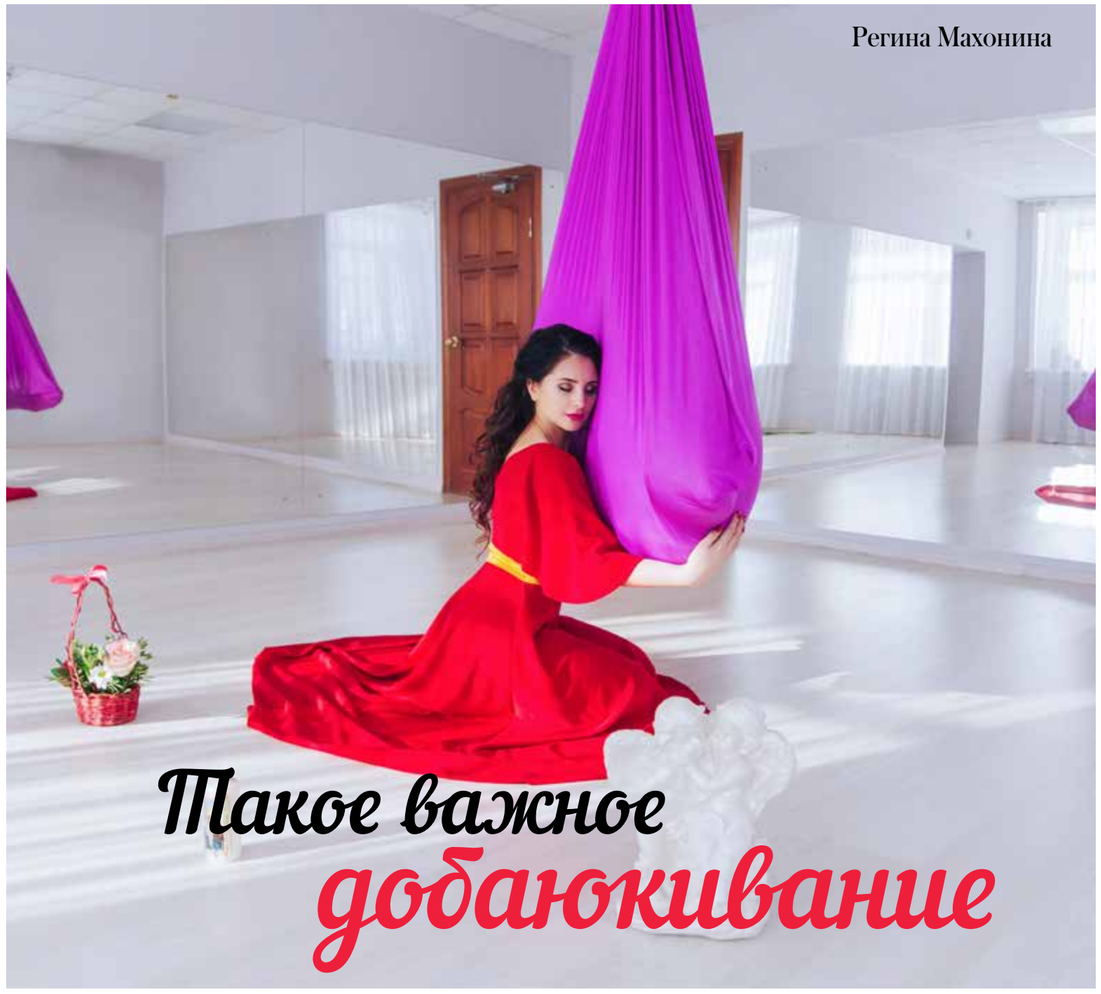
– Да, конечно, каждый урок имеет свою специфику. Для демонстрации прикладной части для младшей группы мы используем разноцветную бумагу, ножницы и пластилин. Это похоже на занятия изобразительным искусством, с той разницей, что есть еще и конструирование. Иногда, чтобы подпитать интерес ребят и расширить их кругозор, мы используем нетрадиционные для робототехники приемы. Например, при обсуждении темы «Исполнительское искусство» мы надеваем различные костюмы, играем на музыкальных инструментах. Это воодушевляет детей, и они начинают читать стихи, петь, каратисты показывают ката. Это очень интересно. Для детей постарше мы предварительно рисуем чертежи для проектирования роботов и их функциональных возможностей. Всё это дает понимание процесса проектирования, что является важной частью работы инженеров.

– Что еще дают курсы робототехники детям?

– Важным направлением в образовательной робототехнике сегодня являются соревнования. Существуют такие лиги, как FLL и WRO. Там дети соревнуются в навыках построения роботов и управления ими. Также есть секции, где дети демонстрируют свое технологическое решение определенных насущных проблем в мире. К слову, тема соревнования нынешнего сезона WRO – это «Climate squad», и в этом году команды будут показывать свое видение решений климатических и экологических проблем. Эти соревнования полезны тем, что дети учатся выступать перед публикой, решать сложные задачи нестандартными путями, имеют возможность продемонстрировать, насколько глубоко они в курсе проблем окружающей среды. Также важно отметить, что философия этих соревнований построена на «благородном профессионализме», когда команды соревнуются не для того, чтобы победить кого-то, а для того, чтобы решить поставленную задачу. В регламентах так и прописано: ваш главный соперник – это задача, которую нужно решить.
Мы хотим создать хорошую команду для участия в таких соревнованиях.
Ну а нашей конечной целью является воспитание будущих гениев нашей страны.

instagram: @robotai.kz

+7-707-459-89-06
+7-707-319-98-85



Регина Махонина

Такое важное добаюкивание

Регина, телесная практика добаюкивания появилась относительно недавно. Кто как не вы можете рассказать об истории ее возникновения.

– Добаюкивание – это авторская практика, созданная Викторией Аверкиевой. Появилась она спонтанно, но точно закономерно. 10 лет на своих семинарах Виктория встречалась с женщинами, которым не хватило материнской любви. Это, как правило, женщины беспокойные, суетные, живущие в страхе, по большей части с тревогой «в голове» и проблемной самооценкой.
Эти женщины искали у других людей материнской заботы, безусловной любви, тотального принятия. И им очень важно было почувствовать себя в безопасности, ощутить опору для себя. Конечно, такое состояние испытывала когда-либо каждая из нас.

Однажды Виктория зашла в книжный магазин и открыла книгу, где прочла на одной из страниц «о целительных укачиваниях для взрослых». Она осознала, что именно «укачиваний» и регрессии в младенчестве не хватает современным женщинам. Этого по разным причинам нам недодали в свое время. Нашему телу не хватило тепла, надежности, заботливых маминых рук, когда мы были малышами, и во взрослом состоянии наше тело тоскует по этому ощущению.

– Как вы узнали о практике добаюкивания? И проработали ли вы ее на себе?

– По второму образованию я психолог. И часто сталкивалась с тем, что женщина не любит, не принимает себя. Живет теми шаблонами, что родители передали в наследство. Мы все живем по этим сценариям. Я искала телесные практики, которые дали бы понимание того, как взрослым людям дополучить ту материнскую любовь, которой им так не хватило в детстве. И нашла практику добаюкивания. Да, конечно, я проработала ее на себе уже много раз. Прожила это, пропустила через свое тело и оставила эти удивительные ощущения любви в своей душе.

– В чем заключается суть этой практики?

– Суть практики в том, чтобы взрослому человеку повзрослеть. Да-да, именно психологически повзрослеть. Это значит взрастить в себе свою взрослую часть, стать самому себе мамой, папой, дохваливать и поддерживать себя. Научиться в разные моменты жизни опираться на себя. Нести ответственность за свои слова, мысли, поступки, действия. А это возможно только с нашей взрослой субличностью.

– Человек должен сам понять, что у него есть травма, идущая из детства, или это выясняется во время тренинга?

– Многие люди живут с транспарантом недолюбленного ребенка всю жизнь. Ребенок в травме не взрослеет. Наш внутренний ребенок ждет, когда придет мама и долюбит, дохвалит, признает его чувства. Кришнанада Троуб в своей книге «За пределы страха» пишет, что из-за глубоких детских психологических ран большинство из нас остается на всю жизнь полными страха, стыда и недоверия. Человек знает об этой боли, осознает обиды на родителей. И, приходя на практику, хочет дополучить этой исцеляющей любви, чтобы залечить свои детские травмы.

– Расскажите, по каким этапам проходит тренинг.

– Теоретическая часть длится два часа. За это время я рассказываю о том, как возникает травма привязанности у ребенка. Про три наши эго-состояния: «ребенок», «родитель», «взрослый». Почему родитель с низкой самооценкой полон стыда и передает это своему ребенку. В практике две роли: роль мамы и роль ребенка.

После теоретической части мы переходим к практической. «Мамы» выходят из зала, «дети» ложатся в гамаки и под музыку регрессируют в свой младенческий период, где переживают те чувства, которые не были ими пережиты. Затем «мамы» возвращаются в зал и интуитивно выбирают себе «ребенка». И пары всегда совпадают так, что помогают друг другу пережить те закапсулированные чувства, которые мешают энергии любви течь свободнее.

Час длится музыка белого шума, мама додает той любви, которой так не хватило в детстве. Говорит те слова, которые так хотелось услышать. Женщина соединяется с человеком, который находится в гамаке, через свою женскую природу, через свое открытое сердце. И ведь она не знает, кто там лежит, но энергия любви течет из ее слов, как тысячи ручейков, благодаря опыту взаимодействия с другим человеком. Женщина и себя научается любить безусловно. И этот опыт меняет ее и как женщину, и как маму. Далее происходит «рождение» из гамака, и «мама» встречает «ребенка» с любовью, с нежностью, с посланием того, что ты ценность этого мира. Мир рад тебе!

– Это индивидуальные занятия или групповые?

– В практике два формата проведения.

Индивидуальный
Он длится 4–5 часов.
У вас опытная «мама», которая «не провалится» в свои болевые процессы.
Вы можете прийти за ресурсом, когда вам плохо, и напитаться ресурсом.
Вы можете выбрать удобный день для себя.

Групповой
Идет от 7–8 часов.
Процессы идут сильнее и глубже за счет энергии группы.
«Мама» может попасться со своими глубокими переживаниями. И это будет именно та «мама», которая поможет вам прожить свои переживания, а вы ей ее. Вы будете взаимоисцелять друг друга.
В группе идут обсуждения, и вы сможете проникнуться иными мыслями, пропустить их через себя и перенять опыт других людей.
Опыт и ощущения «мам» и «деток», которым они делятся через обратную связь, может поменять ваш взгляд на многие вещи.

– Сколько необходимо сеансов, чтобы проработать всё, что тревожит?

– Всё индивидуально. Человек приходит сначала в роли мамы, затем в роли ребенка. Или наоборот. Далее, основываясь на своих ощущениях, он захочет приходить еще или оставить всё так, как есть.

– Как меняются жизни людей, которые прошли курс добаюкивания?

– Практика добаюкивания улучшает качество жизни. Человек понимает, что, живя в обидах на родителей, жизнь свою этим не улучшить. У него пропадает потребность обвинять и ждать. Он осознает, что автором своей жизни является только сам человек, не мама, папа, муж, дети, а он сам! И когда он признает авторство своей жизни, берет за нее ответственность, то перестает ждать, что кто-то придет и сделает его счастливым.
Личность перестает пассивно выживать и начинает активно, ярко жить.

Добаюкивание для меня – это возвращение себя к себе.
Это знакомство с собой по-новому. Это выход на новые, конструктивные отношения с самим собой.

И понимание, что любовь можно найти только в собственном сердце. Если ее там нет, искать любовь вовне бессмысленно!

Пусть добаюканных, а значит счастливых людей, станет больше!

Сайт практики «Добаюкивание»
reginamahonina.tilda.ws

@reginaledi
+7-777-134-08-68

ECOмикс – это мультибрендовый магазин органической и натуральной косметики, бытовых натуральных средств. Магазин на рынке более 4 лет и является одним из ведущих в своем сегменте. Доставка работает по всему Казахстану. На полках магазина вы найдете множество эко-сертифицированных брендов, составы продукции, представленной в магазине, тщательно проверяются. Основным принципом магазина является исключение из продажи псевдонатуральных средств.

г. Алматы, ул. Курмангазы, 100а
уг. ул. Масанчи
г. Нур-Султан (г.Астана),
ул. Акмешит, 5, вход с
ул. Алматы
www.eco-mix.kz

По промо-коду SPRING2020 вы можете получить скидку в 15%
***скидка не распространяется на товар с пометкой «выгодная цена» и на товар, уже представленный со скидкой.**

Ровные и здоровые зубы – легко и просто

Рамазан Юсупов
врач-ортопед

Рамазан, расскажите о специфике своей работы: в каком направлении стоматологии вы работаете?

– Я практикующий стоматолог-ортопед. Если коротко, то моя главная задача – помочь пациенту с удаленными, слабыми (испорченными) либо неэстетичными зубами. При этом сохранить максимальный комфорт при жевании и добиться естественной красивой улыбки!

– Насколько сейчас актуальны виниры? По-моему, начался какой-то бум на голливудскую улыбку.

– Виниры сегодня актуальны, и, думаю, что будут актуальны на долгие десятилетия, так как винир – это не только эстетическая прихоть пациента, но и во многих случаях прямое показание в конкретном клиническом случае. Касательно «бума» отмечу, что в наше время спрос на голливудскую улыбку колоссально велик: ведь мгновенная магия улыбки поражает. И сейчас специалистов, владеющих техникой установки виниров, всё больше, цены стали доступнее.

– Виниры можно установить каждому пациенту? Или есть какие-то противопоказания?

– К большому сожалению, не всегда есть возможность установить именно керамические виниры каждому желающему пациенту. Например, если обращаются пациенты с заболеваниями центральной нервной системы, если есть проблемы с прикусом или гигиена оставляет желать лучшего и т.п. Но и для вышеперечисленных пациентов мы всегда стараемся составить план лечения, предлагая всевозможные альтернативы.

– Как происходит сам процесс подготовки и установки?

– Подготовка пациента к установке виниров – это работа целой команды специалистов. Первое, без чего не обойдется работа, – это санация, то есть лечение и чистка стоматологом-терапевтом: ведь врач и пациент должны быть уверены в том, что зубы под винирами здоровые и не спровоцируют проблем в будущем. Необходима консультация ортодонта и, если потребуется, то и лечение. Далее уже возможна работа с ортопедом – это наша специальность. Но и на этом список специалистов не заканчивается: над улыбкой пациента еще должен поработать творец и художник – зубной техник.

– Правильно ли считать, что виниры может себе позволить не каждый?

– Думаю, что правильно. Учитывая средние цены на керамические виниры в Казахстане и СНГ, бюджет, который требуется для приобретения циркониевых или керамических виниров, к сожалению, по силам не каждому желающему.

– А есть ли какая-то альтернатива?

– Альтернатива есть. К примеру, это художественная реставрация зубов, которая также может дать мгновенный волшебный результат по более низкой цене, либо это не менее известные композитные виниры – недорогие по сравнению с керамическими. Эти способы обретения красивой улыбки достаточно качественные и эффективные.

– Какой срок службы у виниров?

– Срок службы виниров определяется суммой многих критериев: учитывается выбранный пациентом материал изготовления, навыки и профессионализм ортопеда, зубного техника, выполнение пациентом всех рекомендаций, которые дал врач-стоматолог, своевременные осмотры и удовлетворительная гигиена. При соответствующем уходе виниры могут служить достаточно долго. Средний срок службы виниров составляет от 10 до 15 лет, но в моей практике встречались пациенты, у которых виниры были установлены 20 лет назад, и их состояние было идеальным.

Анастасия Юсупова
стоматолог-ортодонт

Анастасия, почему вами выбрана ортодонтия? Чем вас так привлекло это направление?

– Ортодонтия – одно из самых сложных направлений в стоматологии, не предусматривающее стандартный план лечения. Каждый случай уникален, поэтому нужно применять индивидуальный подход к лечению. Мне нравится ортодонтия, так как меня заставляет думать, а пациенту приносит положительный результат и радость, порой даже меняя его жизнь.

– Распространенная проблема у людей – это неправильный прикус. Можно ли его исправить?

– Люди предполагают, что ортодонт выравнивает зубы, но на самом деле ровные зубы – это лишь «верхушка айсберга». Исправление неправильного прикуса – основная задача врача. Но, к сожалению, не все случаи можно свести к идеально правильному прикусу, и в ход идет так называемый «камуфляж». Мы создаем красивую линию улыбки и функционально удобный прикус для пациента.

– Какие методы вы применяете?

– Я широко использую как ортодонтические аппараты, так называемые пластинки, так и самый популярный на данный момент метод – брекет-системы. И это не вопрос выбора пациента, к каждому методу свои показания. А зачастую и последовательность применения аппаратов является залогом успешного лечения. Частый алгоритм состоит в подготовке челюсти при помощи пластинки и затем выравнивании зубов и коррекции прикуса на брекетах.

– Что касается выравнивания зубного ряда: в стоматологии существуют различные брекет-системы. Чем они отличаются друг от друга, и какие лучше выбрать?

– На данный момент в арсенале врача-ортондонта хороший выбор систем: от классических металлических до совсем незаметных эстетичных керамических и сапфировых, а также лингвальных, которые устанавливаются на обратной поверхности зубов. Я периодически сталкиваюсь с тем, что пациент ищет определенную брекет-систему по выгодной цене, но это абсолютно неправильный подход.

– Сколько в среднем нужно носить брекеты?

– Средний срок лечения на брекетах 18 месяцев, плюс-минус полгода.
Но всё индивидуально, и многое зависит от возраста пациента: чем он моложе, тем быстрее идет процесс. Огромную роль играет клинический случай, и еще немаловажный момент – это выполнение всех рекомендаций врача пациентом. Ведь работа над прикусом – это слаженная работа в тандеме «пациент – ортодонт».

– А сделать ровные зубы можно каждому?

– Ровные зубы можно сделать каждому. Главное – решиться и довериться врачу. Очень часто слышу от пациентов, находящихся на финишной прямой лечения, что они сожалеют о том, что не пришли к ортодонту раньше.

– После того как брекеты снимают, на этом всё? Или нужно еще что-то делать?

– Лечение на брекетах – это только половина пути, причем самая быстрая. После снятия брекет-системы наступает период ретенции, то есть удерживания имеющегося результата. Для предотвращения смещения зубов используются различные системы: ретейнеры, пластинки и каппы. Сроки ретенции пациенту назначает врач, исходя из особенностей клинического случая. Но пренебрегать назначением врача нельзя, иначе ситуация вернется к исходному состоянию. Поэтому ближайшие несколько лет посещение ортодонта для контрольных осмотров раз в полгода становится привычной рутиной для пациента.

@studio_dent
+7-705-877-13-66

Я делаю идеальные лица

Альбина Круглова – практикующий косметолог Казахстана и ОАЭ

Альбина, так как вы опытный косметолог, хочется у вас узнать, насколько важно образование в вашей профессии. И как долго нужно учиться, чтобы достичь определенных высот?

– Я считаю, что для косметолога важно иметь высшее медицинское образование, знать анатомию, особенно анатомию лица, так как в первую очередь косметолог должен подчеркивать красоту и дарить молодость своим пациентам. Для того чтобы достичь определенных высот в косметологии, важна практика, так как с каждой процедурой ты становишься опытнее. Это такой процесс, когда ты учишься постоянно.

– Косметология – серьезное направление в beauty-индустрии. Как считаете, в чем заключается сложность вашей профессии?

– Дело в том, что в нашей профессии много необразованных людей. Если косметолог не развивается, не соответствует времени и образованию, он не профессионал. Это та грань медицины и красоты, которая по неосторожности и незнанию может стать опасной. Нужно идти в ногу со временем, внедрять новые методики, понимать все нюансы процедур, которые делаешь, и последствия своих действий.

– Давайте поговорим о популярных процедурах на сегодняшний день. Имеются ли такие? Если да, то какие?

– Женщин всегда прельщала форма пухлых губ. На сегодняшний день одна из самых популярных процедур – это увеличение и коррекция губ. Во время этой процедуры делается не только увеличение губ, но исправляется и асимметрия, производится увлажнение губ. Еще одна популярная процедура – это контурная пластика лица: коррекция носослёзной борозды, носогубных складок, увеличение скул, углов подбородка. Эти процедуры снимают видимую усталость лица и придают ему более молодой вид.

– А на каких процедурах специализируетесь вы сами?

– В основном на контурной пластике лица: на увеличении губ, скул, коррекции носа, нижней части лица. Также делаю безоперационную блефаропластику, ринопластику и практикую контурную интимную пластику для женщин.

– Оставаться как можно дольше молодой и подтянутой – желание каждой женщины. Поэтому вопрос об омоложении стоит чуть ли не на первом месте. Какая процедура наиболее эффективна в этом случае?

– У каждого человека организм индивидуален. Чтобы сохранить свою молодость, нужно понимать, что многое зависит от образа жизни независимо от пола. К примеру, если девушка занимается спортом, у нее особый домашний уход за кожей, хорошая генетика, то она будет выглядеть всегда хорошо. Если же девушка курит, часто употребляет спиртные напитки, не ухаживает за собой, но у нее хорошая генетика, она тоже может выглядеть хорошо, но все-таки влияние вредных привычек всегда найдет отражение на лице. На эту тему можно говорить долго. Кому-то достаточно курса мезотерапии, для кого-то подойдут ежемесячные процедуры по уходу за кожей у косметолога, а кому-то необходимо более серьезное вмешательство.

– А что можете сказать о домашнем уходе? Почему многие пренебрегают им?

– Домашний уход крайне важен. Есть такой момент: к примеру, если женщина ходит к косметологу на процедуры мезотерапии, биоревитализацию, чистку лица и дома не поддерживает уход, то все ее посещения косметолога пройдут впустую и не приведут к должному результату. Я считаю, что те люди, которые пренебрегают домашним уходом, просто ленятся, и здесь дело даже не в финансах.

– Проводите ли вы обучение по косметологии?

– Да, я провожу обучение, и не только в Казахстане, но и в ОАЭ. Я всегда на связи со своими ученицами, я их поддерживаю. Считаю, что если взялась обучать своих учениц, то должна донести до них всю нужную информацию, чтобы они делали процедуры так же, как и я.

@albina.krug
+7-707-603-63-04

Свадебный переполох

Данара Жусупова – владелица свадебного салона Brideness

Данара, вы напрямую работаете с невестами. Интересно узнать от первого лица: насколько вам нравится ваша работа?

– Знаете, оказание услуг в сфере свадебной индустрии – интересная и ответственная миссия. Я очень люблю свою работу. В каждом случае при выборе платья для наших невест мы помогаем правильно подобрать образ. Ни для кого не секрет, что от этого зависит как настроение невесты, так и атмосфера всего мероприятия в целом. Все эти факторы нами учитываются независимо от того, пышная это свадьба или уютная семейная вечеринка. Наряду с чувством ответственности мы каждый раз испытываем положительные эмоции. Ни с чем не сравнятся радость и блеск в глазах невесты, когда она становится обладательницей заветного платья. Часто мы видим слезы радости на глазах у мам, которые понимают, что их маленькие принцессы выросли и стали красивыми самодостаточными леди, что их ожидает впереди красивая и счастливая жизнь. Такие минуты становятся для нас дополнительным стимулом.

– На ваш профессиональный взгляд, с чего надо начать выбор свадебного платья?

– В первую очередь нужно определить цветотип и тип фигуры невесты.
Во-вторых, определиться, в каком стиле будет проходить предстоящая свадьба, чтобы жених и невеста гармонично смотрелись в оформленном зале. В-третьих, невеста должна ознакомиться с трендами сезона, чтобы иметь примерное представление о том, каким должно быть ее платье.

– Каждая невеста хочет быть в тренде. И каждый год эти тренды меняются. Давайте расскажем читателям, что сейчас актуально.

– В этом сезоне в тренде платья легкие, нежные, воздушные, без утяжеленных многослойных юбок, без различных увесистых украшений в виде камней и страз. Другим трендом этого сезона являются V-образные вырезы. Правильно подобранное платье не станет сковывать движения, а, наоборот, сделает походку легкой и воздушной. Платье должно быть комфортным на протяжении всего мероприятия, чтобы в нем было удобно стоять, передвигаться, ну и просто дышать *(улыбается)*.

– Невесты вашего салона предпочитают белую классику или у них бывают смелые желания?

– Из практики хочу отметить, что мои невесты далеки от различных предубеждений и стереотипов. Это девушки, которые зачастую знают, как должно выглядеть платье их мечты: они яркие, активные и очень решительные. Поэтому их смелый выбор может пасть как на белое, так и на платье другого цвета, представленного в нашем салоне.

– Расскажите о вашем ассортименте платьев.

– В нашем салоне представлен большой ассортимент платьев от санкт-петербургского бренда Piondress. Дизайнеры этой творческой мастерской всегда идут в ногу с новыми веяниями в сфере свадебной моды и представляют новые коллекции согласно трендам сезона. Как я уже отмечала, на сегодняшний день в салоне Brideness представлены платья различных цветов: от классического белого и нежно-розового до припыленно-серого. Можно выбрать платье с длинным рукавом или без рукавов, смелые платья с открытой спиной или полностью закрытые, воздушные платья из фатина или струящиеся из атласа.

– Шьете ли вы на заказ?

– Да, творческая мастерская Piondress предоставляет такую услугу, как пошив на заказ. Для этого достаточно определиться с моделью платья и цветовой гаммой. Наш мастер снимет все мерки для пошива. Клиентам остается только внести соответствующую предоплату и прийти на окончательную примерку. Отличительной особенностью являются коллекции для невест plus size и невест в «интересном» положении. Нашими услугами могут воспользоваться и подружки невесты.

@sonstyle_hair
@mad_beauty_zone
визаж мастер Умит

– А теперь о технической стороне вопроса: как попасть на примерку? На платной или бесплатной основе? Можно ли фотографировать в салоне?

– Фишкой таких свадебных салонов, как у нас, является то, что на примерку можно попасть только по предварительной записи, поэтому каждой невесте уделяется 100% внимания. При этом мы готовы работать до последнего клиента. В нашем салоне невесты фотографируются. При желании мы можем сделать снимки при помощи своего профессионального фотоаппарата.

@i.s_beautysalon
визаж Даметкен

Это позволяет поделиться хорошими фотографиями с мамой или подругами.

– Как вы балуете своих клиенток? Может быть, предоставляете какие-то дополнительные услуги?

– Многое о нашем особом отношении к клиентам было сказано ранее. Наряду с этим в нашем салоне всех гостей мы встречаем уютной атмосферой и чашечкой вкусного кофе или чая, к услугам гостей удобная примерочная, бесплатная vip-парковка на прилегающей территории, электронный каталог наших изделий. В дополнение к платью мы предлагаем фату, авторские украшения для волос и букеты для невест, бутоньерки для жениха и многие другие мелочи, необходимые для свадьбы. При покупке платья мы дарим скидку на макияж и свадебную укладку. Подгонка платья, отпаривание и хранение до дня торжества осуществляется нашим салоном бесплатно. Приглашаем Вас посетить салон Brideness.

инстаграм @brideness_wd
Адрес: ул. Сейфуллина, 500
+7-701-700-79-77

Вкусные сладости

Аруна Несипбай – юный кондитер. Ей всего 14 лет, а она уже развивает свое дело. И делает это успешно.

Аруна, как приходят к вам такие потрясающие идеи для ваших изделий?

– В первую очередь, я считаю, что это своего рода творчество. На пути к хорошей идее нужно признать себе, что ты способна ее придумать. Я всегда открыта чему-то новому и стараюсь быть в тренде всех событий. Когда клиент доволен моей работой, это вдохновляет меня еще больше творить.

– С чего началась ваша любовь к кондитерскому искусству?

– Эта любовь зародилась у меня еще в раннем детстве, когда мне было три года. Моя мама вкусно готовит и любит проводить половину своего выходного дня на кухне. Она всегда готовила нам разные вкусности, что-то могла сама придумать, и в процессе приготовления я приходила ей на помощь. Мне было интересно знать всё. И с каждым разом я всё больше и больше влюблялась именно в кондитерское искусство.

– Всегда было интересно узнать от кулинара: делать такие изыски может научиться каждый? Или только те, у кого есть особый талант?

– Для того чтобы стать кондитером, особый талант не нужен. Здесь нужна щепотка любви, грамм вдохновения и немного креатива. Я думаю, что если человек сильно чего-то захочет, то может достичь этого. Но для кондитера просто хотеть недостаточно, главное – душой и сердцем полюбить это дело.

– За какие заказы беретесь, и в какие сроки их выполняете?

– В основном заказывают капкейки, с них я и начинала. Недавно в моем меню появились очень вкусные и нежные трубочки. Торты пеку на праздники, дни рождения. Я с готовностью и с полной ответственностью берусь за каждый заказ и выполняю в срок максимум до двух дней в зависимости от количества заказов.

– В наше время без социальных сетей никуда. Кто отвечает за ведение вашего Инстаграм-аккаунта?

– Да, вы правы. Социальные сети – это площадка для развития бизнеса. Отличная возможность рекламировать тот или иной продукт. Чем больше аудитории, узнаваемости, тем больше заказов, что очень важно для каждого начинающего кондитера. За ведение Инстаграма я отвечаю сама. Как разбогатею, тогда, возможно, и найму SMM-специалиста, кто будет продвигать мою страницу *(улыбается)*.

– Этот вопрос будет как нельзя кстати: какие у вас планы на будущее? Чего хотите достичь, скажем, лет через 5–10?

– Я всегда задумывалась о том, кем я вижу себя спустя несколько лет. Сейчас с уверенностью могу сказать, что вижу себя в будущем в образе лучшего кондитера. Я буду развиваться в этой сфере, и моя цель – открыть свою кондитерскую. Быть самостоятельной и достигать вершин в своем деле – вот мое будущее.

+7-777-949-02-00
+7-701-126-96-90
instagram: @aru_bakery_02

Счастливые семейные отношения- это реально

Лейла Ауберова – семейный психолог, гештальт-тренер, директор психологического центра «Ресурс».

Лейла, на протяжении какого времени вы уже занимаетесь семейной терапией? Вы всегда хотели помогать семейным парам, детям и родителям?

– В начале своей практики я проводила только индивидуальную терапию, однако 9 лет назад мы с супругом обратились за помощью к семейному терапевту, и я поняла, и смогла это ясно осознать, что восприятие моего партнера было искажено моими же убеждениями. То есть атмосфера семейной терапии дает более быстрый эффект самосознания. Поэтому я расширила свою практику и помимо индивидуальной работы стала приглашать клиентов на парные консультации. В 2018 году я прошла повышение квалификации в российском вузе по программе «Основы семейного психологического консультирования в сфере супружеских и детско-родительских отношений».

– Давайте с самого начала: что такое семейная терапия?

– Семейная терапия – это прежде всего создание эффективного диалога между всеми членами семьи. Счастливые семейные отношения – это доверие, безопасность и возможность развития для всех членов семьи, а также готовность принимать своеобразие характера каждого в семье. То есть это среда, в которой индивидуум может развиваться. Прежде всего я гештальт-терапевт, и для меня семейная терапия – это средство для осознания людьми своих действий. Работа гештальт-терапевта с семьей предполагает сосредоточение внимания на микроанализе контактов между членами семьи. Терапевт стремится поддержать энергию разных членов семьи для создания отношений с другим так, как они хотели бы; приблизиться к другому так, как они хотели бы. Семейная терапия – это встречи примерно раз в неделю, затем один раз в две недели, а после – раз в 2–3 месяца. Длится сеанс до 1,5 часов. В некоторых случаях требуется от 20 до 30 консультаций. В итоге эффективность оценивается на основе анализа состояния семьи.

– Как понять людям, что их семья нуждается в консультациях с терапевтом? Что должно произойти?

– Семья – это место, где ее члены обучаются способу «бытия с другими». Непризнание стремления к контакту приводит членов семьи, особенно детей, к утрате чувства self (себя). И чем меньше распознаются попытки члена семьи творчески приспособиться к семейной среде, тем мучительнее его отношения с другими членами семьи.
Обычно в семьях возникают следующие проблемы:

- отсутствие общего языка с детьми в подростковом возрасте;
- конфликты мужа и жены с тещей, свекровью;
- измена со стороны одного из супругов;
- ревность одного ребенка к другому;
- сексуальная дисгармония;
- разное отношение к жизни молодых и пожилых людей;
- плохие социально-экономические условия.

Обычно проблема исходит от одного из индивидуумов, из-за этого родственники обращаются к специалисту.

– С какими проблемами чаще всего обращаются?

– В последнее время увеличилось количество проблем в семьях с молодыми людьми, которые либо перестают учиться, бросают вуз, либо не могут устроиться, а потом и удержаться на работе. Эта тенденция заметна во всем мире и требует пристального внимания общественности, а особенно родителей. Современные родители компенсируют свое отсутствие в жизни детей материальными подарками, чем лишают детей здоровой семейной среды и создают ложную мотивацию к развитию. Наоборот ситуация может быть и противоположной: когда сын или дочь, заботясь о неработающих родителях, не могут устроить свою личную жизнь.

– Лейла, вы уже упомянули о гештальт-терапии. Расскажите что это такое.

– Гештальт – это одно из наиболее популярных направлений в современной психологии.
Человек так устроен, что не может существовать изолированно, как «вещь в себе». Основатель гештальт-терапии Ф. Перзл сказал: «Зрелость – это переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя. А невроз – это нарушение развития».
Многие люди затрачивают много усилий, чтобы анализировать происходящее, вместо того чтобы видеть и слышать, что происходит.
Гештальт-подход опирается на два понятия: «сейчас» и «как». Что происходит в моей жизни сейчас? Как для этого я организую себя?
Цель терапии в гештальте – больше пользоваться чувствами и меньше установками. Тогда мы больше будем контактировать с собой и с миром и перестанем тонуть в фантазиях, предубеждениях и опасениях.

– Как человеку понять, что ему необходима помощь специалиста?

– Многие думают, что подобная помощь нужна в крайнем случае, а признать, что такой момент наступил, – уже само по себе поступок. Вот несколько признаков, которые помогут понять, что психолог вам полезен.
- Если вы живете прошлым. Хорошие воспоминания – это здорово, однако если, кроме этого, других радостей нет, то пора бить тревогу.
- Вам кажется, что вы ходите по кругу.
- Вы постоянно болеете.
- Вы избегаете родителей или, наоборот, проводите с ними слишком много времени.
- У вас нет никаких отношений – ни партнера, ни друзей.
- Вам «просто плохо», или вас «всё бесит».
- У вас есть тема, которую вы ни с кем не можете обсудить.

– Какие могут быть последствия, если не «проработать» необходимый гештальт?

– Любая незавершенная ситуация в прошлом будет влиять на любой ваш выбор в настоящем. Мы можем быстро позабыть даже свой значительный успех, к которому стремились долгое время, но будем долго и мучительно возвращаться в воспоминаниях и проигрывать в голове ситуацию, когда повели себя не так, как могли бы, показали себя не в полную силу или не сделали то, что хотели. Мы сразу же забываем о покупке любимого платья, но будем еще долго вспоминать о том платье, которое хотели, но почему-то не приобрели. У всех есть такие незавершенные гештальты.

– Мы знаем, что вы также тренер, который обучает гештальту. Интересно узнать, как проходит обучение.

– Обучение гештальт-терапевтов происходит по стандартам EAGT – Европейской ассоциации гештальт-терапевтов – в основном в формате двухдневных или трехдневных групп, в составе которых от 10 до 25 человек. Первый этап обучения – это терапевтические группы «Контакт с собой и другими», когда участником может стать любой желающий.

Второй этап – это уже профессиональное обучение методу. Он длится пять лет и состоит из трехдневных модулей, каждый из которых изучается раз в три месяца. Здесь уже дается более углубленное понятие гештальта. Также организуется самостоятельная отработка навыков в группах из трех человек, продолжается групповая терапия, супервизия и прослушивание лекций.

MUAH салон @madeka_kudaibergen
@teejaycapt

На этих двух этапах обучения через постижение азов гештальт-терапии любой желающий может проработать личностный рост. Для профессионалов же обучение на этом не заканчивается, так как есть обучение по специализациям, обучение тренерству, обучение супервизора. За 20 лет я прошла все эти этапы.

@leyla_psy
@resurs.center

PEOPLE AWARDS 2019 TOP

Глянец. Красная дорожка. Торжественное мероприятие. Это PEOPLE AWARDS TOP 2020.
В ресторане Soho собрались все те, кто заслужил заветные статуэтки. Самые топовые люди казахстанского бизнеса оказались в водовороте насыщенной шоу-программы.
Вечер начался с завораживающего лазерного Enlight шоу.
Моменты награждения вызывали бурные овации у зала. Хочется отметить, что такой дружной компании мы еще не встречали.
Шоу-балет «Каэлия» порадовал чувственным выступлением всех присутствующих, но главным сюрпризом стало появление казахстанского артиста Кентала. И пока одни гости подпевали любимому артисту, другие отвечали на вопросы журналиста.
Салон мультибрендовых платьев Dress angel представил новую весеннюю коллекцию. Да, этой весной каждая девушка должна стать королевой!
Фотографий во время вручения премии было сделано много, и мы решили поделиться лучшими моментами с вами. Приятного погружения в глянец!

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**
Vitaly Kirsanov	Production editor	Выпускающий редактор	**Виталий Кирсанов**
Serzh Sivanskiy	Editor	Редактор	**Серж Сиванский**
Valerya Maximenko	Art Director	Арт-директор	**Валерия Максименко**
Marina Butrym	PR-manager	PR-менеджер	**Марина Бутрым**
Irina Dmitrova	Copy editor	Корректор	**Ирина Дмитрова**
Vitaly Kirsanov **Anastasia Vlasova** **Jora Abramov**	Photographers	Фотографы	**Виталий Кирсанов** **Анастасия Власова** **Жора Абрамов**
Mariyam Issaeva	Sales chief manager	Руководитель отдела продаж	**Марьям Исаева**
Mansur Feda **Adiya Toigambaeva** **Asylkhan Rakhmetov** **Nargiza Bakieva**	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	**Мансур Феда** **Адия Тойгамбаева** **Асылхан Рахметов** **Наргиза Бакиева**
Kamila Salybekova **Ekaterina Levina**	MUAH	Визажисты	**Камила Салыбекова** **Екатерина Левина**

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz
+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz
Журнал «Глянцевая газета For People» № 06 (41)
Периодичность 2 раза в месяц. Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.
Собственник/издатель: ИП A-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 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 «Глянцевая газета For People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает свое мнение. По вопросам и претензиям:
+7-727-339-89-85, director@tpeople.kz