



**FOR PEOPLE**

Глянцевое издание о людях  
3 (75) март 2023

16+

# МАХРЫ КУРБАНОВА

бизнесвумен  
фитнес-тренер  
блогер



# PEOPLE AWARDS PROFESSIONAL



## People Awards

Награждение лучших. Признание заслуг.  
Слова благодарности за профессионализм.

[www.people-awards.online](http://www.people-awards.online)



### FOR PEOPLE

Глянцевое издание о людях

<b>Alexandr Grebennikov</b>	Chief Editor	Издатель и главный редактор	<b>Александр Гребенников</b>
<b>Aset Isabaev Dmitriy Andreyev</b>	Chief editor assistants	Ассистенты издателя	<b>Асет Исабаев Дмитрий Андреев</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b>	Production editor	Выпускающий редактор	<b>Виталий Кирсанов</b>
<b>Inna Shefer</b>	Editor	Редактор	<b>Инна Шефер</b>
<b>Anastassiya Bondarets</b>	Editor's assistant	Помощник редактора	<b>Анастасия Бондарец</b>
<b>Yuliana Kopylova</b>	Art Director	Арт-директор	<b>Юлиана Копылова</b>
<b>Marina Butrym</b>	PR-manager	PR-менеджер	<b>Марина Бутрым</b>
<b>Irina Dmitrova</b>	Copy editor	Корректор	<b>Ирина Дмитрива</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b>	Photographers	Фотографы	<b>Виталий Кирсанов</b>
<b>Mariyam Issaeva</b>	Sales chief manager	Руководитель отдела продаж	<b>Марьям Исаева</b>
<b>Olessya Tregubenko Sanzhar Baimurunov Sabina Khamitova</b>	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	<b>Олеся Трегубенко Санжар Баймурунов Сабина Хамитова</b>
<b>Dilya Sharafutdinova</b>	People Awards Producer	People Awards Продюсер	<b>Диля Шарафутдинова</b>
<b>Vladimir Sesselkin Aman Baimatov Alma Mustafayeva</b>	Official representatives	Официальные представители	<b>Владимир Сеселкин Аман Байматов Алма Мустафаева</b>

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» № 3 (75)

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 ИП, ИА и СН №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](http://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](http://www.tpeople.online)





## ДЕЙСТВУЯ, МЫ ОБРЕЧЕНЫ НА УСПЕХ

*С наступлением весны мы получаем всё больше запросов по поиску действенных способов и первоклассных специалистов в вопросах улучшения здоровья и физической формы. Махры Курбанова – бизнесвумен, фитнес-тренер, блогер, готова помочь вам достичь поставленных целей и стать лучшей версией себя.*

**Махры, расскажите, с чего начиналась ваша спортивная карьера. И продолжаете ли вы ее развивать?**

– Для начала я хотела бы выразить вам признательность за предоставленную возможность через ваше издание затронуть столь интересную и актуальную тему, как красота и здоровье! Если говорить обо мне, то моя фитнес-карьера, как бы странно это ни звучало, началась с McDonald's! *(Улыбается)*. После окончания КИМЭП я обучалась в магистратуре университета CSUN в Los Angeles. И, как большинство студентов, подрабатывала, что, несомненно, сказалось на культуре питания. Достаточно быстро неправильное питание фастфудом начало отражаться на моей фигуре, и я побежала в фитнес-центр. Сегодня спорт уверенно вошел в мою жизнь: так, в 2021 году я заняла призовое третье место в турнире

«Другой Ты!», организованном World Class Kazakhstan, где наравне со мной стартовали 49 участниц. В 2022 году я принимала участие в турнире Kazakhstan open bodybuilding and Fitness Cup, организованный федерацией WBPF, где у меня было выступление в двух номинациях, и я заняла 1 место в «Фитнес-бикини» и 2 место в номинации «Физик-модель»!

**– Сегодня вы популярный блогер, поделитесь, как выбирали «свои» темы в самом начале развития страницы в Инстаграм.**

– Для меня фитнес – это не только здоровье и красота, но и самовыражение, реализация собственных целей. Когда участвуешь в турнирах, различных конкурсах фитнес-моделей, ставишь перед собой цели, то получаешь настоящее удовлетворение при их достижении. Поверьте, зачастую подняться на пьедестал – это ежедневный титанический труд и борьба с самой собой, что очень нелегко, особенно когда любишь сладкое, как я *(улыбается)*. То, чем я занимаюсь, мне было по душе, и это меня вдохновило продвигать именно тему здорового образа жизни через популярную площадку Инстаграм. 90% моих подписчиков – девушки! Я очень их всех люблю и стараюсь делиться с ними самыми интересными советами

о спорте и питании. Сегодня активный образ жизни весьма актуален. В наш век кибернетики, дистанционной работы и учебы можно легко набрать килограммы, а всерьез заняться собой у многих не хватает времени, я не исключение, и знаю об этом из собственного опыта! Поэтому главное мое правило – минимальные затраты по финансам и времени ради максимального результата. Я стараюсь пройти весь путь со своей аудиторией в бесплатных марафонах, и подписчики видят, что у меня всё по-настоящему! Видят и свои реальные результаты от наших совместных тренировок и применения сбалансированного питания.

**– Сейчас в Сети можно найти много полезной информации о питании, списки диет, фотографии еды на день, даже готовую продуктовую корзину. Что, по вашему мнению, полезное питание – это строгий отказ от бесполезной пищи или все-таки ее умелое употребление?**

– По моему мнению, правильное питание – это в первую очередь грамотное употребление продуктов, которые наполнены питательными веществами, необходимыми для поддержания здоровья. Важно рациональное употребление белков, углеводов, жиров, воды, вита-

минов и минералов. Обязательно нужно знать состояние своего здоровья и все особенности организма. Именно поэтому программы питания зачастую могут носить индивидуальный характер. Исходя из общих рекомендаций, могу сказать, что в первую очередь нужно грамотно ограничить хлебобулочные изделия, сахар и крахмалосодержащие овощи. На практике это очень нелегко. Знаю об этом по себе, потому мне и пришлось пройти тренинг с диетологом и моим фитнес-тренером Софией Малолетовой, которая является многократным чемпионом мира Overall world Champion IFBB x3, Fit Angel. Тема питания не только очень интересная, но и довольно объемная, поэтому жду всех у себя в Инстаграм, где подробно расскажу про колбаску, кефирчик, картошечку, майонез, пирожное, жареную курочку и многое другое *(улыбается)*. Надо понимать, что наш организм – не мусорное ведро! И когда мы это поймем с точки зрения психологии, то обязательно выберем для ежедневного употребления продукты, которые нам прибавят энергию. И поверьте, здоровое питание – это недорого и вполне доступно!

**– Мало кто знает, но вы еще и успешная бизнесвумен. Чем вы занимаетесь помимо фитнеса?**

– Идя в ногу со временем и развиваясь по принципу «в человеке всё должно быть красиво», я решила попробовать себя в торговле и открыла интернет-магазин. В ассортименте магазина Makhry.store.kz представлена женская и детская одежда, а наш лозунг гласит «Будьте здоровы, красивы и счастливы!». И теперь я с головой вовлечена еще и в сферу торговли товарами и оказания услуг *(улыбается)*. На сегодняшний день у нас разработана своя торговая марка, а сотрудничаем мы с ателье из России, Турции и Кыргызстана. И всегда рады нашим новым и старым клиентам!

**– Собственное дело требует немало внимания и времени. Как вам удается совмещать и успевать всё?**

– Прежде всего важна организованность. Существует несколько важных аспектов, учитывая которые, любой желающий сможет грамотно планировать свою деятельность.

Распределите свое время – ради появления полезной привычки пересмотрите собственное расписание: утром бег, вечером приседания, тарелка салата за обедом. Вечные откладывания «на потом» возникают из-за отсутствия конкретно выделенного времени.



При подготовке к изменениям не пугайте свой организм внезапными переменами и, планируя бегать утром, перед сном положите рядом с кроватью кроссовки и форму, а не халатик.

Соблюдайте умеренность: больше одной привычки в неделю добавлять не стоит.

Проявите терпение. Не нужно юношеского максимализма – начинайте с микродоз новых привычек в своей жизни. Хотите ввести спорт в свою жизнь? Приступите к этому с легкой утренней разминки, постепенно прибавляйте выпады, приседания, отжимания. Сами не заметите, как окажетесь в спортзале.

Высыпайтесь, соблюдайте регулярность, планируйте свой день письменно и правильно расставляйте приоритеты! Многозадачность – это миф!

**– Каково ваше самое важное достижение, которым вы гордитесь? Сброс веса, количество километров, приседаний за тренировку или нечто другое?**

– Для меня самым важным достижением была победа на открытом чемпионате кубка WBPF. На этот результат я работала очень много, и было действительно трудно. Но победа стала для меня главным подтверждением того, что я на верном пути!

**– И в заключение нашей беседы хотелось бы попросить вас дать несколько мотивационных советов или рекомендаций тем девушкам, которые читают наше с вами интервью.**

– Девушкам и женщинам я желаю стремиться к тому, чтобы не сидеть на диване и что-то делать, а действовать в движении. Ведь движение – это жизнь, и если мы будем двигаться, у нас будет результат! Действуя, мы просто обречены на успех!

+7-778-141-11-00  
инстаграм: @fitness\_trainer\_kms



# ТРИТМЕНТОЛОГ – ПРОФЕССИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Развитие современных трендов и технологий не перестает нас удивлять, и на рынке труда ситуация аналогичная: появляются новые профессии, многие из которых ранее уже были знакомы нам, но образовали свежее, более углубленное направление. Сегодня мы хотим познакомиться с вами с тритментологом. Уже знаете, чем занимается данный специалист?

Алина Курбанова – тритментолог.

**А**лина, расскажите, чем занимается квалифицированный тритментолог. Как вы пришли в эту профессию?

– Тритментолог – это профессионал, специализирующийся на восстановлении и реконструкции волос. Данный специалист углубленно изучает структуру и тип волос, а также механизм их роста, подбирает нужные материалы в зависимости от проблемы клиента.

С 2020 года я являюсь технологом по реконструкции волос, независимым экспертом без привязки к бренду. Когда-то мне хотелось построить карьеру в офисе. Я думала, что именно это круто и престижно, но на практике оказалось всё совсем не так (улыбается).

– Как опытный мастер, скажите, какие основные ошибки допускают начинающие мастера? И как их избежать?

– Можно выделить 5 основных ошибок.

1. Некачественное базовое образование. Но именно качество образования является залогом успеха в дальнейшей карьере.

2. Неготовность к трудностям. Большинство девушек идут в профессию с полной уверенностью, что это легко: «что тут такого – помахать кисточкой и утюжком?». На самом деле это не так легко, как кажется.

3. Остановка развития после обучения. Важно не забывать о повышении квалификации. Каждый beauty мастер обязан следить за трендами в своей индустрии. Именно актуальные знания и умения отличают успешного мастера от отстающего.

4. Качество материалов. В начале карьеры мастеру приходится серьезно



потратиться, поскольку нужно купить не только базовое обучение, но и инструменты, и расходные материалы. Многие мастера пытаются сэкономить и купить что-то дешевле, а это значительно влияет на качество процедуры в целом.

5. Некорректно составленный график. Новички хватаются за каждого клиента, соглашаясь записать и на раннее утро, и на поздний вечер. Такой график работы быстро приводит к выгоранию. Здесь важно установить границы и создать такой график, чтобы было время не только на работу, но и на отдых.

– Всегда ли дорого – значит хорошо? И как квалифицированному мастеру удержать стоимость своих услуг среди быстро растущей конкуренции?

– Если у вас дорого, то для начала попытайтесь оправдать цену.

Неважно, у вас маленький салон в районе или крупная сеть beauty-студий, вы должны определить позицию, которую хотите занять в сознании вашей аудитории. Именно с этого шага начинается отстройка от конкурентов. Готовых беспроигрышных решений, позволяющих мастеру выделиться среди конкурентов, быть не может. Отстраиваться и



выделяться нужно не названием, дизайном или даже услугами, а концепцией, общей идеей, которая соберет вместе все эти детали и наполнит их смыслом.

– Вы занимаетесь обучением? Отслеживаете судьбу своих учеников?

– Да, я преподаю курсы реконструкции волос с нуля. И, конечно, до и после

курса всегда на связи со своими учениками, они могут в любое время написать или позвонить для решения возникших вопросов. С удовольствием довожу своих учеников до звания топ-мастера. С некоторыми мы очень подружились в процессе обучения и по сей день находимся в дружеских отношениях. Ко мне приезжают обучаться из разных стран и городов. Мои ученицы

работают не только в Казахстане, но и в Африке, и в Америке. Хочу сказать огромное спасибо тем, кто выбирает меня, приезжает на обучение, преодолевая сотни километров между нами. Для меня это очень ценно, и я, встречая новых учениц, понимаю, что нахожусь на правильном пути.

– Как начинающему специалисту найти первых клиентов?

– Такой вопрос интересует каждого начинающего мастера-тритментолога, и бояться начинать не нужно, через это проходит каждый специалист в своей сфере. Начать следует с отработки процедур на родных и знакомых, для того чтобы набить руку. Не забывать делать видео или фото до процедуры и после, чтобы наработать свое портфолио. Важно заполнять свои социальные сети профессиональными постами, заявить о себе как о beauty мастере. А основными трендовыми рекламными площадками в данный момент являются Инстаграм, Фейсбук и Тик-ток.

– Сегодня многие мечтают попробовать себя в beauty сфере. Как понять, насколько это «твое»?

– Всегда можно найти возможность попробовать и понять, твое это или нет. Думаю, не нужно сразу всё бросать и пускаться во все тяжкие. От этого мы часто испытываем стресс. Нужно постепенно вливаться. И уходить, если ты четко понимаешь, что это не твое. Я до сих пор не могу утверждать, что встала на ноги. Да, безусловно, я стала увереннее, но сказать, что я крепко стою на ногах, не могу. Постоянно появляются цели, которых я достигаю, и затем нужно идти дальше.

– На что обратить внимание при выборе наставника и обучающих курсов новичкам?

– При выборе наставника рекомендую обратить внимание на профессионализм и опыт, наличие сертификатов, умение учить и преподавать, ответственность и организованность. Важна работа на результат, положительные отличия от множества других наставников.

+7-747-644-56-45  
Инстаграм: @allishka\_tritmentolog





## Вкусные разговоры с АЗИЗОМ

Наверное, каждый человек сталкивался с проблемой выбора блюда на ужин, когда всё уже приелось, а новых идей совсем нет. Отличное гастрономическое решение и увлекательное времяпрепровождение можно найти в шоу *Азиза Нурузбакиева – Ash-food*. Сегодня мы расспросили профессионального повара-кулинара о создании собственного шоу, секретах съемок и его профессиональном пути от кухни до съемочной студии.

**Азиз, расскажите нам и нашим читателям, что привело вас на профессиональную кухню.**

– К этой профессии меня привел отец, за что я ему очень благодарен! Вообще, я мечтал поступить в театральный, хотел танцевать, петь и играть на сцене. Я ходил на разные кастинги, но меня почему-то не замечали. Однажды после очередного кастинга я пришел домой очень расстроенный и обиженный. По-

нимая мое состояние, отец привел мне положительные доводы и предложил стать поваром, а я согласился. На следующий день мы вместе поехали сдавать документы. И меня так заинтересовала эта профессия, что уже со второго курса во время практики я работал помощником повара. Так и началась моя карьера на кухне.

**– Удалось ли вам осуществить собственные мечты и планы, которые строились в начале карьеры?**

– В самом начале карьеры у меня были другие планы и мечты. Конечно, тогда я даже не думал о том, что у меня будет кулинарное шоу и я буду проводить мастер-классы. У меня были другие цели. Работая помощником повара, я хотел стать поваром, работая поваром, хотел стать шеф-поваром. Это сейчас так легко говорить, но, чтобы этого достичь, нужно было приложить много усилий, труда и знаний. Сейчас, когда приходят практиканты, и я вижу, как у

некоторых из них горят глаза, вспоминая себя молодого и, конечно, стараюсь таким ребятам помогать, чтобы они развивались и росли. Оглядываясь назад, я могу сказать, что да, все мечты сбылись.

**– Как начиналось создание собственного проекта? С какими сложностями пришлось столкнуться?**

– Будучи шеф-поваром, я начал посещать мастер-классы, чтобы получить развитие. Через некоторое время я стал сам проводить мастер-классы, и всё чаще замечал, что на них приходили люди из разных сфер деятельности: это были бухгалтера, фотографы и многие другие. Все они были профессионалами своего дела, но им было интересно посмотреть, что я готовлю, узнать о разных кулинарных лайфхаках. Когда мы разговаривали с гостями, они рассказывали о себе, я о себе, и этот разговор был интересным. Тогда у меня и появилась идея: почему бы вместе с ними не сделать шоу в таком формате? Однажды мы снимали



рекламу ресторана, приехали съемочная группа и основатель Best Day Production Ришат Момынов, которому я рассказал о своей идее, и она ему очень понравилась. Вот так и начался наш проект.

Основные проблемы были с гостями (улыбается). Мы стали приглашать успешных личностей – одни отказывали прямо, другие тактично находили причины. Бывало такое, что зовешь одного, а он советует другого. Выходим на второго, а он советует третьего. В общем, люди не понимали, что у нас такое, и, может быть, боялись участвовать. Первые съемки я проводил со своими близкими. А сейчас уже идет полное понимание того, что это за шоу и что оно из себя представляет, поэтому и с гостями проблем не возникает.

**– Расскажите, какие гости приходят на кухню вашего шоу, чем они занимаются в жизни.**

– К нам в гости приходят люди из разных отраслей. Мы не смотрим на их известность, на количество подписчиков и популярность. Смотрим, насколько они уникальные, насколько они профессионалы своего дела и о чем они могут рассказать, чтобы шоу было интересным. Сейчас нам уже начинают писать сами, и это круто. У нас уже есть небольшой список гостей, с которыми мы будем снимать новые выпуски.

**– Какими новыми навыками вам пришлось овладеть для создания кулинарной программы?**

– Не думаю, что я до сих пор делаю это профессионально, ведь, как оказалось, работать на камеру очень тяжело, если мы считаем, что программа будет длиться 20–30 минут. С учетом съемок это всё длится намного дольше, и всё это время правильно работать, правильно смотреть в объектив достаточно слож-

но. Сейчас я тренируюсь, но каждый новый выпуск для меня как первый. До сих пор это всё волнительно, я чувствую напряжение, которое стараюсь не показывать, но, надеюсь, со временем это уйдет, и мы будем делать всё легко.

**– Какую цель преследует программа? На кого она ориентирована?**

– Основная задача и миссия нашей программы – показать такие блюда, которые зрители могли бы приготовить сами. В программе мы используем легкодоступные продукты и не профессиональное, а домашнее оборудование, чтобы наши кулинарные шедевры были доступны каждому. Пусть это будет домохозяйка или человек, который пришел с работы и мог бы легко и быстро приготовить ужин у себя дома.

**– Юмор и хорошие рецепты – залог отличного настроения и наличия идей по приготовлению ужина. Как вам удастся совмещать роль повара и журналиста в одном лице?**

– На самом деле нелегко объяснять зрителям процесс приготовления и одновременно задавать вопросы гостю, говорить, что ему делать (улыбается). Нужно всё это совмещать так, чтобы это было интересно, чтобы во время разговора не перебивать гостя и попутно вести диалог с аудиторией по ту сторону экрана, успеть рассказать краткую историю о блюде, которое готовим. Всё это нужно делать профессионально. Конечно, многое зависит и от гостей, которые к нам приходят. Под каждого нужно подстроиться, но мы работаем над собой. Обычно просматриваем свои предыдущие выпуски и видим, над чем необходимо еще поработать. Умение приходит с опытом.

**– Как в дальнейшем вы планируете развивать свою профессиональную деятельность?**

– Сейчас мы ориентируемся просто на кулинарное шоу. В мечтах есть идея создать ресторан с открытой кухней, чтобы пришедшие гости видели это шоу вживую. Это было бы вообще круто, но идея еще сырая, и всё нужно еще хорошенько продумать. Пока я получаю удовольствие от телешоу и своей любимой работы!

+7-747-929-32-79  
инстаграм: @ashfood\_kz



# На страже женского здоровья

*Лучшие друзья девушек – это... гинекологи. Пожалуй, именно гинеколог – тот врач, с которым девушка встречается чаще других. Профилактические осмотры раз в полгода напоминают посиделки с подругой, где обсуждаются все самые сокровенные секреты.*

*Лейла Гечгиль – акушер-гинеколог, репродуктолог.*

**Л**ейла, вы стоите на страже здоровья населения уже много лет. На ваш взгляд, почему люди выбирают для себя профессию врача? Что привело в гинекологию именно вас?

– Профессию врача выбирают люди с выраженным чувством эмпатии, умеющие сострадать. Будучи студенткой четвертого курса, я была на практике в родильном доме. Увидела, как рождается новая жизнь, и положительные эмоции переполнили меня – это было очень волнительно. Мне захотелось работать в такой атмосфере всегда. И тогда я решила, что стану гинекологом.

**– С какими проблемами, заболеваниями к вам обращаются чаще всего? Как их можно избежать?**

– Довольно часто стали обращаться молодые пациентки в возрасте 20–30 лет с нарушениями менструального цикла. По сути, это расцвет репродуктивной функции, и в таком возрасте не должно быть каких-либо нарушений. Собирая анамнез у пациентки, я обязательно спрашиваю, как она питается, какой ведет образ жизни, какой у нее режим сна, присутствует ли в ее жизни спорт. В большинстве случаев причина кроется в нарушении образа жизни, несбалансированном питании и стрессе. Чтобы избежать этих неприятных ситуаций, девушкам нужно уделять внимание профилактическим осмотрам раз в 6 месяцев. Ходить на консультацию к гинекологу и сдавать анализы, даже если ничего не беспокоит. Когда организм уже дает сигнал каким-либо сбоям – значит, процесс давно запущен.

**– Как врач-репродуктолог вы работаете с проблемами бесплодия.**



**Правда ли, что данная проблема в Казахстане стала возникать чаще? Если да, то с чем это связано?**

– К сожалению, проблема бесплодия на самом деле сейчас очень актуальна как у нас в Казахстане, так и в других стра-

нах. Распространенными факторами бесплодия являются некачественные продукты, стресс, неблагоприятная экологическая обстановка. Если раньше бесплодием страдали пациенты после 35 лет, то сейчас с этой проблемой обра-

щаются молодые пары, которые в браке два-три года. На первом месте среди причин бесплодия у женщин стоят хронические воспалительные заболевания органов малого таза. Вторая причина бесплодия – это снижение овариального резерва яичников. Мужского бесплодия стало много. У мужчин причина кроется в нарушении сперматогенеза вследствие избыточной массы тела, пассивного образа жизни. При раннем выявлении и правильной коррекции этих состояний беременность возможна естественным путем.

**– Нам стало известно, что вы ведете прием на трех языках. Как вы пришли к этому? Сложно ли было выучить терминологию?**

– Склонность к изучению иностранных языков у меня была всегда. Английский язык я любила со школьных лет, но подтянуть мне удалось его уже работая в Африке. А с турецким было так: я мечтала пройти резидентуру в Турции, учила язык на курсах. После окончания интернатуры мне посчастливилось пройти стажировку в Турции в течение шести месяцев. Это были очень насыщенные дни, я многим обязана турецким коллегам. С терминологией не было никаких проблем, так как во всем мире используются термины на латинском языке.

**– Отличается ли уровень компетенции наших врачей и гинекологов в Турции?**



– Да, отличается, потому что в Турции совсем другая система образования в медицине.

**– Расскажите о вашей практической работе в Африке. Что вам более всего запомнилось?**

– В Африке я проработала три года, и это были самые незабываемые моменты моей профессиональной деятельности. Было много разных клинических случаев: смешных, стрессовых, необычных. Возможно, я когда-нибудь напишу книгу «Приключения доктора в Африке». Наиболее яркий след оставили сильные африканские женщины. Это совершенно другой мир и другая жизнь, но несмотря на все трудности они не забывают улыбаться.

**– Зависят ли заболевания женской половой системы от региона проживания, или все женщины планеты болеют одинаково?**

– Да, такая закономерность есть. Некоторые заболевания женской половой системы имеют генетическую предрасположенность. Например, в Африке у трех из пяти женщин встречается миома матки. А в Турции не так распространены инфекции, передаваемые половым путем, как у нас.

**– В последние годы врачи говорят, что женщинам необходимо проходить профилактический осмотр у гинеколога один раз в 6 месяцев. Стали ли женщины осознаннее относиться к своему здоровью сегодня?**

– Для меня тема профилактического осмотра очень важна. В 2018 году у меня диагностировали онкологию, и тогда я поняла, что можно подорвать свое здоровье будучи молодым. Это был переломный момент в моей жизни. Я стала избирательной в еде, минимизировала стресс. Рак, выявленный на ранней стадии, излечивается в 70% случаев.

Как врачу, мне приятно видеть, что женщины в молодом возрасте осознанно планируют беременность заблаговременно. Вступать в беременность с дефицитами белка, витаминов и гипотиреозом плачевно для плода. И предупредить всегда легче, чем лечить – для этого я стала вести блог в Инстаграм. В нем я освещаю тему здорового образа жизни, правильного и чистого питания и профилактики заболеваний.

Здоровая беременная женщина – это залог рождения здорового малыша, а здоровый малыш – это здоровое население нашей страны.

+7-708-800-88-95  
инстаграм: @dr.leila\_gechgil



# ОНКОПСИХОЛОГИЯ И ВОЛШЕБСТВО ПСИХОСОМАТИКИ

У онкобольных людей с установлением диагноза появляется особый взгляд на жизнь, тягостный тревогой и страхом перед будущим. Именно в этот момент рядом должен быть человек, который точно знает, как правильно помочь данной категории людей. И в нашей стране есть онкопсихологи, которые ежедневно ведут работу и оказывают поддержку тем, кто столкнулся с тяжелым недугом.

*Асель Кульчаева – онкопсихолог, психолог, проводник в практику звездности.*

**А**сель, что привело вас в психологию? Почему именно онкопсихология?

– В психологию меня привело собственное заболевание – себорейный дерматит, который традиционная медицина не могла вылечить. Лечение приносило лишь временное облегчение. Я начала искать всевозможные методы лечения, причины возникновения этого заболевания и пришла к психосоматике. Изучив себя, я нашла запускаящее событие, проработала его, и мой себорейный дерматит исчез. Я на собственном опыте испытала волшебство психосоматики.

Почему онкопсихология? Дело в том, что я всегда мечтала быть врачом, но в свое время родители непустили меня поступать в вуз в другой город. А по мере взросления онкология вокруг меня стала встречаться достаточно часто, и меня заинтересовала эта тема.

Я искала ответы на такие вопросы: как в нашем организме зарождается раковая клетка, что служит толчком к возникновению раковых клеток? И так далее. Вот тогда я познакомилась с М. Филяевым и PSY 2.0. и стала учиться на онкопсихолога. А после я познакомилась с Екатериной Акубовой, она первая, кто активно начал развивать направление онкопсихологии в РФ, Казахстане и Белоруссии. Так случилось мое погружение в онкопсихологию – современное направление психологии, которое исследует влияние психологических факторов на возникновение и течение болезни.



**– Чем онкопсихолог отличается от обычного психолога?**

– Онкология – это сложное заболевание, и люди с онкологией в первую очередь потеряны, они не понимают, что происходит, не знают, что делать с этим, и остаются со своей болезнью и со своим страхом один на один. Зачастую они напрямую говорят, что скоро умрут, и окружающие сразу начинают жалеть их или, наоборот, избегать. Некоторые до сих пор думают, что онкология передается воздушно-капельным путем! Возникает страх смерти, боли, облысения. Вот здесь и нужен современный онкопсихолог, который объяснит человеку, что происходит с ним, поработает с его страхом.

Современный онкопсихолог отличается от обычного психолога тем, что работает с онкобольным, используя

разные методики: здесь и традиционная медицина, и психология, и альтернативное лечение. Современный онкопсихолог работает с человеком в целом.

**– Насколько вам, как специалисту, сложно работать с людьми, имеющими онкологические заболевания?**

– Мне, как специалисту, работать с онкологическими больными несложно, но определенные трудности есть. Главное – найти подход, принять больного и идти через любовь к нему.

Если сравнивать, к примеру, аллергию и онкологические заболевания, то, конечно, более сложно работать, так как у онкобольных намного больше конфликтов, и все их необходимо проработать.

**– Диагноз «рак» не каждый может выдержать и принять. Поясните, как правильно реагировать родным заболевшего.**

– Окружающим реагировать нужно максимально положительно, дарить любовь, полностью поддерживать любой выбор, помогать. А вот жалость не нужна, ведь все мы когда-либо придем к смерти, и у каждого свой отрезок жизни, ведь от гриппа тоже люди умирают. Поэтому в тяжелый момент важна поддержка, а не жалость – это самое главное!

**– Вы работаете с гвоздями. На гвозди тоже ставите онкобольных? С какой целью люди встают на гвозди?**

– Да, я работаю с доской Садху и на гвозди ставлю людей только по желанию. Ко мне на терапию приходят в большинстве те люди, которые врут сами себе. И некоторых вывести из этого состояния отлично помогают гвозди. Я их называю «детектор лжи». Стоя на гвоздях, невозможно врать, и когда че-

ловек становится на гвозди в процессе терапии, мы гораздо быстрее выходим на запускаящий конфликт. Людям с онкодиагнозом я ставлю только тогда, когда у человека есть ресурс. Но не ставлю, когда человек проходит химиотерапию, лучевую терапию. При этом и так организм испытывает сильное воздействие, и ему необходимо восстановиться. В этом случае нужно смотреть на состояние человека: когда была химия, сколько сеансов, была ли лучевая и когда. Учитывается стадия заболевания, в каком месте раковая опухоль. Люди все разные, и ресурс у всех разный. Всё делается, исходя из их состояния.

**– Многие стараются объяснить возникновение болезни психосоматикой. Как вы к этому относитесь? И может ли психосоматика провоцировать онкологические заболевания?**

– Изучив ГНМ (новую германскую медицину) и попробовав всё на себе и на своих близких, поработав с психикой, я наблюдала динамику выздоровления.



Моя семья и близкие не знают, что такое лекарства, я сбиваю температуру только техниками работы с психосоматикой. Я не говорю, что если сломаю руку, то буду лечить перелом психосоматикой, понятно, что я пойду в травмпункт, и мне наложат гипс. В своей деятельности я всегда за работу в тандеме традиционной медицины и психосоматики. Если у человека лопнет желчный пузырь и срочно нужна операция, то понятно, что никакая психосоматика не поможет. Поэтому всё должно происходить в разумных пределах. Необходимо понимать, что происходит в теле, о чем оно нам говорит. Наше тело никогда не врет, и если какой-то конфликт случился и человек его не прожил, а затолкал вглубь, то определенный орган может заболеть.

Вот случай из моей практики, связанный с глазами: женщина, будучи беременной, думала, уйти от мужа или нет, и всю беременность находилась в этом состоянии. Но не ушла, а ребенок родился с косоглазием. Теперь он решает конфликт мамы. В работе с мамой мы нашли запускаящий конфликт, проработали его, и у ребенка косоглазие уменьшилось на 75%.

Или другой случай: женщина пришла с болями в коленях. Мы нашли целый два запускаящих конфликта: женщина до беременности занималась спортом, но когда забеременела и родила, не ходила в спортзал, потом стала заниматься, и заболело колено. Включился механизм «ощущения бесполезного стояния на месте» – конфликт в активной фазе. В период восстановления после проработки конфликта колено перестало болеть. Второй конфликт был в том, что «я не могу преклонить колено перед супругом». Проработали и его, колено перестало болеть, и уже на протяжении шести месяцев оба колена не болят.

Может ли психосоматика провоцировать онкологическое заболевание? Да, может!

Мы и мои коллеги в команде у Екатерины Акубовой работаем с этим и видим, как неожиданное психоэмоциональное состояние провоцирует онкологическое заболевание. Если ты запустил конфликт, который привел тебя к онкологии, то ты же при помощи онкопсихолога и специалистов в области онкологии способен его разрешить!

+7-707-761-97-22  
инстаграм: @assel\_kulchayeva



# Профессия: бухгалтер в режиме онлайн

*В век экономических перемен и серьезной конкуренции на рынке каждый предприниматель стремится максимально оптимизировать свою деятельность и сохранять свои доходы, при этом одним из ключевых требований является правильный учет финансовой деятельности. Бухгалтер может стать надежным партнером для бизнеса, обеспечит качественный учет и налоговую отчетность, а также даст рекомендации по улучшению финансовой деятельности. В данной статье мы рассмотрим, какие услуги может предоставить бухгалтер, работающий в удаленном режиме, и как выбрать лучшего специалиста для своего бизнеса.*

*Толкын Касымова – бухгалтер.*

**Т**олкын, многие специалисты в области бухгалтерии сегодня работают удаленно. Скажите, неужели теперь нет необходимости иметь бухгалтера в штате компании?

– Действительно, сейчас для многих компаний нет необходимости держать бухгалтера в штате, и, как показала практика во время пандемии, вполне успешно бухгалтерию можно вести и удаленно. Бухгалтер, работающий удаленно, это большой плюс для предпринимателей: они экономят на аренде помещения, на налогах по зарплате, а также им не нужно организовывать и оборудовать бухгалтеру рабочее место, нет необходимости приобретать и обновлять бухгалтерское программное обеспечение. И государство сейчас нам помогает, делая документооборот электронным.

– **Что подтолкнуло вас оставить деятельность штатного бухгалтера и уйти в «свободное плавание»?**

– В свободное плавание я ушла ради детей. Детей у меня трое: старшим 12 и 8 лет, а младшей дочери в этом году исполнился год. Так как старшие дети вступают в переходный возраст, им нужно уделять особое внимание, так-



же и младшему ребенку в этот период требуется особое внимание мамы. И учитывая то, что сегодня в нашей стране практика удаленного бухгалтера вполне распространенное явление, появляется прекрасная возможность побыть с детьми дома и при этом удаленно работать несколько часов в день, не теряя времени на сборы и дорогу в офис.

– **Какие квалификации и опыт вы имеете в области бухгалтерского учета?**

– Я работаю бухгалтером уже более 15 лет. Начинала с услуг в сфере телекоммуникаций, также работала в сфере общепита и производства. Имею сертификат «Профессиональный бухгалтер», прошла курс по подготовке к экзамену АССА ДипИФР.

– **Кому и какие бухгалтерские услуги вы предоставляете?**

– Я предоставляю услуги для ТОО и ИП, а также консультирую и обучаю по бухгалтерскому и налоговому учету как действующих бухгалтеров, так и предпринимателей, которые хотят самостоятельно вести бухгалтерский учет своей компании. Обучение провожу индивидуально в офлайн режиме в удобное время для обучаемого. Для обслуживаемых мною компаний сдаю налоговые и статистические отчеты, выставляю электронные счета-фактуры,

веду кадровые дела, открываю и закрываю ТОО и ИП. Спектр моих услуг зависит от запроса предпринимателя. Я могу полностью вести бухучет компании, начиная от документооборота до сдачи отчетов, либо работать точно – только отчеты сдавать.

– **Как организуете свое время и работу? Какие инструменты и программы используете для общения и совместной работы с клиентами?**

– Благодаря тому, что я имею большой опыт работы в бухгалтерии, мое дело не



отнимает у меня много времени. В будние дни работаю, пока старшие дети в школе. Если в выходные у меня назначено обучение, то дети остаются с няней, а я на пару часов выезжаю на обучение. Для работы применяю программу 1С бухгалтерия. Для связи с клиентами использую сотовую связь и различные мессенджеры, которыми пользуется большинство.

– **Могут ли предприниматели обратиться к вам с вопросом по оказанию консультационных услуг или обучения в области бухучета?**

– Да, как я уже сказала, все желающие могут обращаться ко мне по вопросам оказания консультационных услуг и обучения в области бухучета. Некоторые предприниматели, которые обучились у меня, уже самостоятельно ведут бухучет в своих компаниях. После обучения еще в течение двух месяцев я консультирую своих подопечных бесплатно.

– **Как вы справляетесь со стрессом и сроками, особенно в конце финансового года?**

– Не скажу, что мне сложно. А если стресс и возникает, то с ним я справляюсь легко и спокойно. Когда ты профессионал своего дела и знаешь свою работу на «отлично», можно избежать стрессовых ситуаций. Я не жду последнего дня сдачи налоговой и статистической отчетности, стараюсь заранее сдать все отчеты, так как в последний день установленных сроков у нас обычно все сервисы начинают плохо работать, иногда и вовсе не работают.

– **Как вы считаете, на что обратить внимание предпринимателям при выборе бухгалтера на аутсорсе?**

– Я думаю, что предпринимателям следует обратить внимание на образование, квалификацию и опыт работы. Не менее важный момент – интуиция. Специалиста-бухгалтера нужно выбирать еще и на интуитивном уровне, чтобы в дальнейшем работа с ним стала комфортной – ведь предприниматель выбирает не только исполнителя, но и партнера для решения своих сложных задач.

+7-701-454-95-99

инстаграм: @folkyn\_buh\_online



# ПРОФЕССИЯ: ДЕТСКИЙ НЕЙРОХИРУРГ

*Вадим Петрович Иванов – врач-нейрохирург детского нейрохирургического отделения Национального медицинского исследовательского центра имени В. А. Алмазова в Санкт-Петербурге.*

**В**адим Петрович, сегодня о вас и вашей работе знают не только на территории Российской Федерации, но и за ее пределами. А с чего начинался ваш путь в медицине? И почему именно детская нейрохирургия?

– На самом деле я никогда не думал, что стану детским нейрохирургом. Окончил лечебный факультет медицинского института и планировал заниматься взрослыми, но во время прохождения специализации попал, пожалуй, в лучшее детское нейрохирургическое отделение России. Подход врачей отделения к лечению детей и обучению молодых специалистов мне настолько понравился, что после окончания специализации я решил остаться в отделении для прохождения аспирантуры, после чего меня приняли на работу. На данный момент я выполняю более 150 нейрохирургических операций в год, в том числе и зарубежным пациентам.

*– Нейрохирургия – сложная специальность, а работа с детьми требует особой выдержки и самообладания. Как вам удается находить особый подход к маленьким пациентам?*

– Работа с детьми – это чудесно! Я очень люблю детей, и мне просто находить подход к пациентам. Конечно, с детками разного возраста это приходится делать по-разному: с кем-то мы машинки в окне на перевязках считаем, кто-то рассказывает мне о своих похождениях в мобильных играх, кому-то дарю игрушки за мужество. Но есть одно общее правило – детей нельзя обманывать. Если будет больно, нужно честно сказать об этом, объяснить, что будет делаться и зачем. Дети всё понимают, запоминают и перестают пугаться человека в белом халате. А видеть улыбки маленьких пациентов в больничном коридоре бесценно.



*– Говорят, вы беретесь за самые сложные случаи и, судя по отзывам ваших пациентов и их родителей, достигаете положительных результатов. С какими нейрохирургическими проблемами к вам обращаются?*

– Я придерживаюсь философии, что нет простых и сложных случаев – каждая операция, каждый пациент не похожи на предыдущие. Да и как можно отказывать родителям в лечении ребенка только из-за того, что состояние пациента тяжелое или предстоит длительное и поэтапное лечение? Залог успеха в данном случае – четкое понимание патологического процесса и представление о том, чем можно помочь малышу. К сожалению, я часто

вижу, что в нейрохирургические проблемы вмешиваются непрофильные специалисты, которые зачастую усложняют ситуацию.

Я берусь за лечение детей любого возраста со всем спектром нейрохирургической патологии, это опухоли центральной нервной системы, гидроцефалия, пороки развития, деформации черепа. Мне в какой-то мере повезло – я работаю в научном центре как и с профессионалами-нейрохирургами, так и с высококвалифицированными врачами смежных специальностей, что позволяет обсуждать каждый клинический случай большой командой и выбирать наилучшую тактику лечения пациента.

*– Можно ли самостоятельно понять, что у ребенка есть патология вашего профиля? На что родителям следует обратить особое внимание?*

– Огромную роль в диагностике нейрохирургической патологии занимают врачи первичного звена: неврологи и педиатры, ведущие амбулаторный прием в поликлиниках. Я активно общаюсь с коллегами в социальных сетях и всегда рад помочь в неясной ситуации. Более того, мы с коллегами-нейрохирургами часто проводим выездные мастер-классы и конгрессы. Так, в сентябре и ноябре прошлого года проводились две большие конференции в Алматы и Шымкенте, которые посетило огромное количество врачей разных специальностей. Я убежден, что подобного рода мероприятия повышают настороженность специалистов в

*– Вы являетесь одним из ведущих в России нейрохирургов, занимающихся краниофациальной патологией. Являются ли операции в этой сфере косметическими? Или их выполнение преследует другие цели?*

– Действительно, многие хирурги на этот вопрос отвечают неоднозначно, хотя последними исследованиями доказано прямое влияние краниосиностозов и других пороков развития черепа на головной мозг. Важно понимать, что подобные операции должен проводить нейрохирург, так как главной задачей подобных операций является создание комфортных условий для развития мозга ребенка, а оценить это способен только нейрохирург.

*– Как после постановки диагноза выбрать клинику для дальнейшего лечения?*



отношении заболеваний нейрохирургического профиля.

Тем не менее, раньше всего бить тревогу начинают именно внимательные родители. Всегда стоит обращать внимание на жалобы детей: головные боли, головокружения, утрату имеющихся навыков, нарушения в поведении ребенка – это всё «красные флаги», которые говорят о том, что с ребенком что-то происходит. Как правило, именно с такими жалобами родители обращаются к неврологам, которые при необходимости отправляют пациентов ко мне.

– Тенденцией последних лет стал личный бренд врача. Раньше пациенты больше ориентировались на названия и отзывы о медицинском учреждении, а сейчас смотрят на отзывы о конкретном специалисте. В выборе специалиста для лечения особое внимание нужно обращать на полноту той информации, которую предоставляет специалист. Хороший врач сможет подробнейшим образом указать на особенности заболевания, на имеющиеся методики лечения и их особенности. Здорово, если есть возможность связаться со специалистом до госпитализации. Развитие социаль-

ных сетей позволяет обсуждать лечение сразу с несколькими специалистами и выбрать более квалифицированного. С другой стороны, нельзя забывать, что каждый специалист должен заниматься профильной патологией. Иногда пациенты приходят ко мне с нейрохирургической патологией после пластических хирургов, что значительно усложняет их «перелечивание».

*– Беретесь ли вы за оказание медицинской помощи пациентам из других стран? Какие положительные стороны у лечения в России?*

– Безусловно. ФГБУ НМИЦ имени Алмазова, в котором я работаю, – ведущий многопрофильный научно-клинический и научно-образовательный медицинский центр Российской Федерации. На данный момент география моих пациентов охватывает практически все регионы России, Казахстан, Туркменистан, Узбекистан, Германию, Латвию, США.

Нейрохирургия – одна из сильнейших сторон российского здравоохранения. Я ежегодно посещаю с докладами множество международных конференций: выступал в Минске, Париже, Тель-Авиве, Милане, тут, в Алматы. Общение с иностранными коллегами помогает всегда находиться «в тренде», на пике развития нейронауки, позволяя применять все свои знания на практике. Еще одним существенным плюсом является огромная разница в стоимости лечения в России и, к примеру, в Турции или Израиле. При тех же технологиях стоимость лечения в России в два-три раза ниже.

*– Возвращаясь от вашей профессиональной деятельности к вашим личным качествам, ответьте на вопрос: если бы вы не стали врачом, то кем?*

– Не могу такого представить. Сколько себя помню, я всегда хотел им быть. В раннем детстве и в школьном возрасте всегда представлял себя именно врачом. Огромное влияние на это оказал отец – первоклассный врач-невролог. Отец – мой главный ориентир в профессии, я ему очень благодарен. А далее, видимо, случилось то, что в обиходе называется призванием, а в среде профессионалов – упорством и самоотдачей.

+7-747-681-26-84  
инстаграм:  
@dr.vadimivanov





# Весь мир на стене

*Чтобы дело, которым ты занимаешься, приносило прибыль, оно должно приносить удовольствие. Среди наших соотечественников мы нашли человека, который не просто занимается любимым делом, а создает то, что сам разработал. Уникальный декор в виде карты мира из экологически чистого материала никого не оставит равнодушным. Алибек Рахманбердиев рассказал о взлетах и падениях молодого предпринимателя и успешном воплощении в жизнь заветной мечты.*

**А**либек, расскажите о себе. Как давно вы развиваете производство made in KZ?

– Глядя на себя со стороны, я понимаю, что на самом деле я больше производитель, нежели продажник. Около трех лет, а если точнее, с 2016 по 2020 годы, я занимал управляющую должность в большой производственной компании, где научился тонкостям конструирования бизнеса. В 2020 году я решил одновременно запустить несколько направлений бизнеса и



пробовал продвигать свой lounge bar, теннисный корт и Decorpro, что, собственно, и привело меня к банкротству. После случившегося я сосредоточился на производстве декора из дерева. И в 2021 году предложил партнерство своему другу Мунару Балкину, который является одним из лучших продавцов в нашей стране. Через полгода мы увеличили производство и продажу в

10 раз и стали лидерами на рынке по изготовлению карты мира из дерева.

**– Как пришла столь необычная идея создания декора из натуральных материалов? Насколько быстро удалось ее реализовать?**

– У меня был лазерный аппарат, которому я долгое время искал применение. Я начал изготавливать декоры и топперы,



но это приносило небольшую прибыль. Однажды в поиске новых идей я наткнулся на украинскую компанию по изготовлению карт мира из дерева. Начал углубленно изучать это дело, узнал, что на нашем рынке это производство совершенно не развито. Я сам разрабатывал макеты и много экспериментировал до тех пор, пока конечный результат не удовлетворил все мои требования.

**– Ваши клиенты – кто они?**

– Карта мира из дерева – это абсолютно универсальный продукт, который может приобрести каждый. Наши клиенты – это владельцы частных домов, квартир, также многочисленные большие компании, школы, университеты, рестораны. К слову, мы сотрудничаем со многими казахстанскими дизайнерами.

**– Вы способны реализовать самые необычные задумки. А часто ли клиенты обращаются со своими собственными идеями?**

– Да, бывает, что клиенты обращаются к нам с просьбами осуществить их задумки, и мы с радостью воплощаем их в реальность. Мы всегда открыты для новых проектов, что, на мой взгляд, и доказывает наш профессионализм.

**– Поделитесь планами и идеями по развитию бизнеса на 2023 год.**

– Планы на 2023 год направлены на продолжение роста и активный выход далеко за пределы Казахстана. К слову, мы уже удачно осваиваем рынок СНГ, теперь планируем увеличить производство и выйти на мировой рынок, в частности на Европу и США.

**– Как думаете, какой он – успешный бизнесмен?**

– Успешный бизнесмен – это в первую очередь сильная личность, лидер, знающий все тонкости своего дела. Он несет ответственность за сложные решения. Малейший проступок может привести к большим потерям. И самое важное: если у человека не горят глаза при мысли о том, чем он занимается, то и не стоит ждать, что он сможет зажечь своей идеей других людей.

+7-707-748-38-59  
инстаграм:  
@decorpro.kz  
@gakki.08



# Код женского успеха

Трансформационные игры разработаны для того, чтобы помочь людям изменить свое мышление, поведение и эмоциональные реакции на разные жизненные ситуации. И полезны они по многим причинам. В особенности игры «Код женского успеха» нам помогла разобрать профессиональный игропрактик Светлана Маслова.

**С**ветлана, как давно вы занимаетесь игропрактикой?

– Игропрактикой я занимаюсь полгода, но за этот короткий срок провела уже более 50 игр, как групповых, так и индивидуальных.

**– Почему трансформационные игры набирают популярность?**

– Это происходит по нескольким причинам.

1. Из-за желания сэкономить время. В нашем веке у людей нет возможности месяцами, а то и годами ходить с вопросом: что со мной не так, и как это исправить? Нужно быстрое решение, игра именно это и позволяет сделать. Прямо в игре человек получает ответ, что ему мешает, и сам понимает, что именно поможет всё изменить.

2. Из-за восприятия самого слова «игра». Мы все родом из детства и любим играть. Мозг не пугается и ничего не прячет, и человек легко рассказывает, что было, начинает понимать, как прошлый опыт ему мешает или помогает сегодня.

3. Из-за того, что игры затрагивают разные области подсознания человека, помогая увидеть скрытый ресурс.

**– Расскажите о трансформационной игре, которую проводите. В чем ее особенности?**

– Игра «Код женского успеха» – это игра о балансе между деньгами, реализацией и отношениями. Каждый человек хочет быть успешным в этих областях. Но часто встречаются перекосы: всё хорошо с деньгами, а отношений нет, или они есть, но всё плохо. Или наоборот: отношения отличные, а реализации



и денег нет. Игра покажет, что мешает в той или иной сфере, на что нужно обратить внимание, что изменить. Это профессиональный инструмент, позволяющий человеку легко найти причины, сформировать новые действия и привычки и, соответственно, получить новый результат. Эту игру можно задействовать постоянно, изучая себя всё глубже.

**– Получается, пришел – поиграл, и жизнь изменилась?**

– Главное – не просто играть, а совершать новые действия, которые были

прописаны в игре. Иначе изменений не будет.

**– Игра рассчитана не только на женщин, но и на мужчин?**

– Да, в игру можно играть и мужчинам. В каждом человеке есть обе составляющие: и мужская, и женская. Если мужчина не примет и не полюбит в себе женщину, то он не сможет стать по-настоящему «мужественным». Поэтому игра «Код женского успеха» идеально подходит и для мужчин. Кроме того, эту игру можно использовать семейным парам. Через игру пара учится разговари-



вать и лучше понимать друг друга. Когда выходит карточка, игрок прочитывает ее и начинает размышлять, партнер слышит, что тревожит, что интересует его спутника и чего он хочет, начинает понимать те или иные поступки и действия, которые раньше были непонятны. Женщины часто надеются на то, что мужчина догадается о чем-то, а он не умеет. Вследствие этого она обижается, придумывает «он меня не любит»,

а проиграв в игре разные ситуации, они начинают лучше друг друга понимать и слышать.

**– Почему трансформационные игры эффективнее обычного похода к психологу?**

– В первую очередь экономится время, зачастую требуется несколько сеансов психолога, чтобы определить, что волнует человека. Ведь, придя за помощью,

человек сам не понимает, что в его жизни не так, ему просто плохо. Именно поэтому всё больше психологов приобретают трансформационные игры как инструмент, помогающий быстро найти причину негативной ситуации.

Во-вторых, игра – это не страшно. Многие люди не идут к психологу, потому что в голове вопрос «я, что, больной, иди к психологу?». Включается сопротивление, и человек живет с этими проблемами и никуда не идет, а на игру прийти легко, это же просто игра.

**– Можно ли предсказать итог игры? Всегда ли игровой процесс идет по плану?**

– Итога игры, как такового, нет. Здесь нет проигравших или победителей. У каждого игрока свой путь, даже при чтении карточки у каждого свои ассоциации, свои истории и установки. Как итог можно расценить только список новых действий, которые необходимо выполнять, чтобы начали происходить изменения. Плана в игре тоже нет, есть очередность и время, всё остальное происходит каждый раз по-разному. Вариантов много, люди разные, кто-то уже давно в развитии, кто-то только встал на этот путь, кто-то открыт, кто-то прячется. Но игра всегда показывает то, что необходимо в этот момент. Иногда человек говорит: «Это не про меня», и кажется, что наставлять бесполезно. Но умелый проводник всегда сможет направить игрока, а ответ на волнующие вопросы может прийти даже через несколько дней после игры, главное – не бросать игрока и, если он действительно хочет перемен, общаться с ним после игры, по необходимости направлять его, обсуждая с ним его новые действия и результаты.

**– Какой категории женщин рекомендуется принять участие в игре «Код женского успеха»?**

– Не только женщины, а как я уже сказала, и мужчины могут играть. Это рекомендуется людям, которые хотят изменить свою жизнь и готовы совершать новые действия. А принимать участие в игре можно уже в 16 лет, но чем раньше, тем лучше!

+7-777-271-20-33  
инстаграм: @snmaslova



# В здоровом теле здоровый дух и душа

Есть специалисты, о которых мы много слышали: юрист, дизайнер или программист. А есть не менее интересные и важные, но не такие «раскрученные». Дабы расширить представление наших читателей о существующих профессиях, от которых зависит здоровье нашего тела и духа, мы познакомимся с удивительным специалистом в области оздоровления и задали ему несколько вопросов.

**Андрей Селиванов** – методист по оздоровительной работе, массажист, тренер-преподаватель по каратэ-до.

**А**ндрей, расскажите о себе. Как давно вы пропагандируете здоровый образ жизни?

– Я родился в семье инженеров-строителей, мои родители с детства приучали меня к здоровому образу жизни, правильному питанию и прививали мне любовь к спорту. Могу смело сказать, что спорт и здоровый образ жизни я практикую с детства и пропагандирую их для окружающих меня людей.

– **Что в вашей жизни появилось первым: каратэ-до или массаж?**

– Первый вид спорта, который я познал еще в детском возрасте, были лыжи. Уже через полгода занятий я занимал призовые места и показывал хорошие результаты. С первого класса стал заниматься футболом, где был капитаном команды и приобрел навыки управления командой. Параллельно занимался классической борьбой, а немного позднее уже познакомился с каратэ. О массажных техниках я узнал гораздо позже. Дело в том, что в моей жизни мне пришлось пережить многочисленные травмы, но все они были связаны не со спортом, а были, скорее, бытовыми. В 16 лет я получил серьезную травму, и мне пришлось перенести три операции, а потом долго восстанавливаться. Именно тогда, посещая специальный диспансер с целью собственного восстановления, я серьезно задумался о том, чтобы получить образование в данной области и совершенно осознанно решил это сделать. Поступил в университет, чтобы приобрести специальность



методиста по оздоровительной работе, и во время обучения в университете освоил технику классического массажа. Продолжал заниматься спортом, но мои ранее полученные травмы давали о себе знать, и я повышал квалификацию у передовых специалистов в области реабилитации, чтобы в первую очередь помочь себе. Массаж стал неотъемле-

мой частью моей жизни как способ дополнительного заработка, который с годами параллельно с тренерской деятельностью стал основным. Мне всегда было интересно восстановление. Я на своем опыте понял, что массаж, баня и здоровое питание в совокупности дают колоссальные результаты.



– **Какой вид массажа предпочитаете и какую технику используете в своей работе?**

– Массаж я делаю восстановительный, оздоровительный и классический с элементами мануальной терапии. Обучаю классическому массажу с ЛФК и пропагандирую восстановительную медицину с применением программ восстановления. Благодаря индивидуальному подходу к каждому клиенту удается достичь отличных результатов при определенных заболеваниях: костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, детских и сосудистых заболеваниях.

– **Как вы относитесь к дополнительным средствам, таким, как масло и ароматические масла во время массажа?**

– С 2001 года я профессионально применяю масла компании «Сибирское здоровье». Считаю, что используемые во время массажа средства должны быть отличного качества. На мой взгляд, именно эти масла отвечают всем необ-

ходимым требованиям. Кроме того, я являюсь профессиональным представителем данной компании.

– **Кто поддерживает вас и ваши жизненные позиции?**

– Меня поддерживают мои близкие и моя семья. Моя супруга Селиванова Елена тоже присоединилась к бизнесу, и с 2013 года мы совместно идем в одном направлении.

– **Много лет занимаясь оздоровительной работой, скажите, какие методы вы используете для стимулирования ваших подопечных и помощи им на пути к здоровому образу жизни?**

– В первую очередь я всем своим клиентам рекомендую здоровый рациональный подход не только к питанию, но и к движению. Часто в своей методике применяю психологические приемы, работая совместно со специалистами в данной области. При необходимости могу составить индивидуальную программу восстановления по профпригод-

ности с пожеланиями в зависимости от образа жизни, так как имею 25-летний стаж в качестве методиста по оздоровительной работе.

– **С чего следует начать путь к оздоровлению тем людям, которые никогда ранее не были связаны со спортом?**

– Люди часто используют программы оздоровления из интернета или из других источников, которые не расшифрованы, соответственно, их неправильно понимают. В первую очередь всю информацию необходимо проверить и проконсультироваться со специалистами: диетологами, гастроэнтерологами, с тренерами со специальным образованием по подбору упражнений и систем восстановления, а только потом приступать к действию. И тогда будет не только общая польза, но и видимый результат.

+7-777-324-13-11  
+7-775-983-29-75  
инстаграм: @selivanov777.a.v



# Заложник творчества

*Жанна Умарова – талантливая исполнительница, создающая душевную музыку. Ее песни отличаются оригинальными текстами, в которых воплощены сильные эмоциональные переживания.*

**Ж**анна, расскажите читателям нашего журнала, когда и как началась ваша музыкальная карьера.

– Весной 2019 года я впервые написала собственную песню и все лето провела, окупившись в творчество. Писала не только песни, но и стихотворения. А уже через год записала и выпустила в мир первый альбом под названием «Новое время». Он состоит из семи песен, автором которых являюсь я сама.

**– В каком музыкальном жанре вы работаете?**

– Мой жанр – душа. Что приходит, то и транслирую в мир.

**– Как вы обычно работаете над созданием новых текстов и песен? Существует какой-то определенный творческий процесс, или всё происходит спонтанно?**

– В какой-то мере я заложник своего творчества, и для появления песен или моих стихотворений не существует определенного времени или места. Если в какой-то момент приходит вдохновение, я сажусь и делаю записи в заметки либо пытаюсь наговорить на диктофон идущую информацию. Так и рождаются мои новые песни и поэзия.

**– Каждой творческой личности требуется вдохновение. А что вдохновляет вас?**

– Основное вдохновение для меня – это моя жизнь, люди в ней и мои чувства. Реальный мир таков, что нужно быть хорошим слушателем для других, и мало кто искренне интересуется тем, что чувствуешь ты сам, или тем, что думаешь на самом деле. Моя музыка и поэзия – это как любящий человек, для которого важен внутренний мир другого человека.



**– А где можно познакомиться с вашим творчеством?**

– Мои творческие произведения есть на всех популярных площадках. Я веду прямые эфиры в TikTok, я есть в Instagramе, и найти меня можно по единственному названию моих аккаунтов – Zhannamuse.

**– Пожалуйста, поделитесь с нами творческими планами на текущий год.**

– В 2023 году я планирую выпустить аудиосборник собственной поэзии, а также зайти на платформу Twitch.

+7-771-978-84-44  
инстаграм: @zhannamuse





# Сила рода

«Сила рода – источник огромной энергии, как негативной, так и положительной. Я помогаю своим клиентам направлять энергию семьи в русло процветания и успеха» – Жанабилова Луиза, психолог, системно-родовой терапевт, коуч.

**Луиза, что привело вас в психологию? Почему вы решили помочь людям?**

– Психология меня интересовала всегда, с юных лет я сильный эмпат: чувствую, ощущаю, считываю состояние людей, и всегда могла найти нужные слова поддержки.

Читала много книг по психологии, смотрела научные фильмы. Но решение идти обучаться и стать психологом было принято в самый сложный период моей жизни, когда ушла из жизни наша младшая дочь. Ей было 14 лет. Нужно было найти силы, чтобы собрать себя по кусочкам, найти смысл жить и двигаться дальше. Помочь себе, своему мужу и детям. Сегодня психология дает мне возможность помогать и вдохновлять, быть для людей проводником на пути к исцелению их душ – это то, что меня наполняет и делает счастливой. Я очень люблю то, чем занимаюсь!

**– Поделитесь подробностями: какие методы используете в работе. В чем их особенности?**

– Я использую все методы психологии. Выбор метода зависит от запроса клиента и его состояния. Психология не позволяет стоять на месте и ограничиваться одним методом из когда-то полученных знаний, поэтому я постоянно учусь, повышаю свою экспертность и профессионализм. Как системно-родовой терапевт, я использую в своей работе расстановочные техники. Они помогают работать со многими запросами: это различные психологические травмы, стрессовые ситуации, семейные отношения, а также травмы потери близких – как человек, который знает, каково это, я способна понять и поддержать людей, мам, переживающих такую же ситуацию в своей жизни, помочь им.



**– Расскажите подробнее о расстановочных техниках.**

– Наша жизнь – это сложная система со своими правилами и законами. Когда эти правила и законы нарушаются, жизнь человека ухудшается. Расстановки – это вид психологической терапии, дающий возможность человеку осознать причину его неудач, болезней, страхов и т.д., понять, где его место, и проживать свою жизнь в родовой системе. Большое место в расстановках занимает род. Каждый член семейной системы наследует и создает свои собственные программы существования. Например, программы отношений, программы благосостояния, программы здоровья и т.д. Считается, что нерешаемые проблемы в жизни человека возник-

ают в результате следования человеком какой-либо деструктивной программе, созданной в системе рода до рождения данного человека. Те самые программы, которые мы наследуем у нашего рода – это не что иное, как передаваемые из поколения в поколение установки и механизмы поведения на генетическом уровне. Согласно методу системных расстановок, мы находим ключевое звено, которое создало негативную программу, и заменяем ее. В результате мы видим позитивные изменения в личной жизни человека.

**– Можно ли без помощи специалиста определить, что негативный опыт прошлого влияет на настоящее?**



– Проблемы в семье, с детьми, с родителями, безбрачие, бездетность, безденежье – всё это может служить причиной негативного опыта предков. Когда клиент обращается к психологу, он уже приходит с осознанием, что ему нужна помощь. В ходе работы мы выходим с клиентом на истинную цель.

**– Можно ли решить проблему за один сеанс?**

– Знаете, сегодня можно встретить много таких обещаний и соблазнительных призывов решить проблему за один сеанс. И многие верят и надеются, что так может быть. А когда это не происхо-



дит, наступает разочарование. Эффективность терапии во многом зависит от того, насколько клиент готов работать над задачей. Бывают случаи, когда человек хочет измениться, но внутри у него стойкое сопротивление. Тогда терапия получается долгой или не получается вовсе. Результаты достигают те, кто действительно хочет его увидеть.

**– Насколько серьезно системные семейные расстановки влияют на личную жизнь человека и построение счастливой семьи?**

– За нашей спиной десятки, сотни и тысячи людей, причастных к нашему появлению на свет, они и составляют наш Род. Сила Рода всегда с нами – когда мы растем, развиваемся, сталкиваемся с переменами в нашей жизни. Она бережет нас от опасности и негативной энергии и дает нам возможность «подпитываться» и восстанавливать силы. Опыт наших предков – серьезное послание нам. Негативный опыт в жизни поколений, связанный с войной,

**сколько легко было решить проблему клиента?**

– Кейсов много. И каждый из них по-своему интересен и уникален. Расскажу о последнем. Ко мне на расстановку пришла женщина с запросом наладить отношения с дочкой. В ходе работы у нас сложилась картина отстраненных отношений матери и дочери, причиной которых стала семейная тайна. Мы вышли на обнаружение исключенного из семейной системы – биологического отца ее дочери. Они расстались, когда женщина была беременна. Через несколько месяцев она вышла замуж, и место отца дочери занял другой мужчина. Ребенок не знал, что отец, который ее воспитывает и любит, на самом деле отчим. Всё это время в семье не говорили о биологическом отце. В результате повзрослевшая дочь вышла замуж за человека, который в два раза старше нее. Так дочка неосознанно транслировала маме свой протест. Она заменила своего отца супругом, тем самым сама встала на место своей матери. Естественно, так как женщины в родовой системе ее дочери нет, отношения ее с матерью не складываются.

Здесь мы имеем дело с двойным исключением: клиентка исключила своего супруга, а ее дочь исключает свою мать. На консультации я объяснила, что очень важно сообщать детям, кто их родители, потому что исключенные будут требовать, чтобы их проявили тем или иным образом. Принимая исключенных в своем сердце и давая им место в родовом древе, мы снимаем напряжение с себя как с части родовой системы. И самое главное – не передаем это напряжение своим детям, а отношения в семье становятся более гармоничными и здоровыми.

Расстановки основаны на трех законах: это закон принадлежности, закон иерархии, закон баланса. Когда какой-либо из законов нарушается, в семейной среде возникают проблемы, поскольку члены системы стремятся исправить случившееся, порождая дисбаланс и запутанность.

Отработка семейной истории методом расстановок позволяет выявить связи между поколениями и прервать цепь бессознательных повторений. Благодаря этому человек может осознать собственное предназначение и использовать свой шанс в жизни!

+7-777-261-00-88

инстаграм: @luiza\_zhanabilova

**– Какой кейс из вашей практики запомнился вам больше всего? На-**



# БИЗНЕС В ИНТЕРНЕТЕ: МЕЧТА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Онлайн-бизнес объединяет в себе розничную торговлю, мультимедийные и образовательные услуги, а также многое другое. Это означает, что в интернете есть место практически для любого вида товаров или услуг. Если вы мечтаете работать на себя, оставаясь при этом в кругу семьи и друзей, тогда эта статья для вас.

*Диана Ергешиова – основатель магазина одежды Look Almaty.*

**Диана, согласитесь, сегодня многие хотят работать на себя, и причины у всех разные. А что подтолкнуло именно вас открыть собственный бизнес? Насколько легко было осуществить эту идею?**

– Да, в нашем материальном мире жить от зарплаты до зарплаты очень тяжело. Раньше наши родители могли на один оклад прокормить всю свою семью, а сейчас иное время. Все хотят работать на себя, особенно молодежь. Меня очень радует, что мы – молодое поколение – очень развиты во всем и движемся вперед. Сейчас много молодых предпринимателей, и я не исключение. Я была обычным учителем в школе со среднестатистической зарплатой, которой ни на что не хватает. Мне надоело выживать, а не жить так, как я хочу сама. Вначале было тяжело: много затрат в никуда, незнание, куда вкладывать, как работать, что делать, как привлекать клиентов, как увеличить продажи. Сама выкручивалась, искала везде разную информацию и создавала свое любимое дело по крупицам.

**– Вокруг масса магазинов одежды. Как вам удалось выделиться из этого многообразия и добиться популярности?**

– В любой работе важна любовь и индивидуальность. В первую очередь я люблю то, что я делаю. С любовью и всей ответственностью отношусь ко всему, за что берусь.

Также очень важны индивидуальный подход к каждому клиенту и хороший сервис. Доброжелательность и приветли-



вость – ключи к сердцу клиента. Люблю каждую свою клиентку и безмерно благодарю за доверие ко мне и к моему делу.

**– Вы зарекомендовали себя как качественный онлайн-магазин женской одежды. Что подтолкнуло открыть офлайн-точку?**

– Захотелось расширяться, увеличить свой доход. Я открыла офлайн-точку в известном торговом доме одежды в центре города, там очень хорошая проходимость и благодаря этому хороший доход. В планах до конца года открыть офлайн-магазины в Астане и в Шымкенте, расширяться, увеличивать свою команду и не стоять на месте – всё это

приведет не только к увеличению собственного дохода, но и к увеличению объема клиентской базы.

**– Диана, сегодня вы проводите обучение бизнесу без вложений. Расскажите подробнее о данном направлении деятельности.**

– Наверное, стоит начать с собственной мини-истории: в начале своего пути я обучилась у известного блогера открытию онлайн-магазина и сразу же заказала товар из Турции. На тот момент у меня не было готовых клиентов, готового инструмента для продаж, не было готовой продающей страницы в Instagram. Естественно, товар я получила, но продавать его было некому. Пока искала себе клиентов, сезон для этой одежды прошел. Казалось бы, стоит подумать и бросить начатое, но я не хотела оставлять это дело, так как это была моя детская мечта, моя цель и то, чем я по-настоящему хотела заниматься. Начала искать разные варианты, как можно работать без первоначального закупа, чтобы не уйти в минус. Нашла проверенных поставщиков, с которыми можно работать на выгодных для меня условиях.

На данный момент я уже обучила три успешных потока. Мои ученицы – это девушки, которые хотят иметь дополнительный заработок, мамочки в декрете, желающие открыть свое дело сидя дома, без вложений и риска. Выгоднее обучиться, чем самим начинать, потому что, в первую очередь, человек, который обучает, передает свой опыт, говорит о своих ошибках, чтобы начинающие их не повторяли и не ушли в убыток. У себя на обучении я рассказываю о том, как можно открыть свой бизнес без вложений, с нуля, без риска. Как быстро продвигаться в Instagram, как за минимальную сумму открыть



офлайн-магазин. Это вовсе не курс, а больше наставничество, так как обучение проходит индивидуально от А до Я и длится до первых продаж. А дальше поддержка и обратная связь 24/7 всегда. Я даю обратную связь своим ученицам, подсказываю, как им лучше поступить, и отвечаю в любое время суток.

**– Насколько реально в современном мире начать «бизнес без вложений»?**

– Это вполне реально, стоит лишь захотеть. Без рисков, без первоначального закупа, без вложений можно очень легко и быстро открыть магазин одежды. Не зря говорят: «Если захотеть, можно и в космос полететь». Лишь бы иметь желание, ведь всё осуществимо. У себя на обучении я как раз таки делюсь своим опытом и знаниями в данной области.

**– Чему обучаются девушки на курсе?**

– В первую очередь девушки учатся быть свободными, независимыми, иметь ежедневный доход. Учатся зарабатывать сидя дома, так как это онлайн-магазин, никуда выходить не надо, за закупом ехать, что-то выбирать тоже не надо. Работа только на телефоне, остальное делают поставщики и курьеры. Нужно только уделять этому время и правильно обрабатывать заказы, отслеживать успешное выполнение каждого заказа.

**– Диана, каких результатов добиваются девушки, прошедшие ваше обучение?**

– Две мои ученицы через месяц после обучения открыли офлайн-магазины в своих городах. Четыре девушки параллельно открыли несколько онлайн-магазинов с разными нишами, стратегию работы они уже знают и могут вполне спокойно взяться за любую нишу. Остальные мои ученицы успешно продвигают свои онлайн-магазины и хорошо зарабатывают сидя дома. По сей день мои ученицы пишут мне сообщения со словами благодарности и даже отправляют подарки на праздники. Я для всех своих учениц открыта к общению. Мы обсуждаем не только рабочие моменты, но и личную жизнь, мои девочки мне доверяют, и я делаю всё, чтобы оправдать их доверие.

**– Что бы вы сказали тем, кто сомневается в своих возможностях и хочет, но боится попробовать себя в собственном бизнесе?**

– Я тоже в свое время сильно боялась, так как у нас в Алматы каждый день увеличивается количество магазинов одежды, чуть ли не на каждом шагу они есть, конкуренция очень высокая. Но я решила рискнуть, потому что понимала, что, пока я думаю и боюсь, другие просто берут и делают. Нужно осуществлять свои мечты рискуя. Не откроешь ты свой собственный бизнес, откроет кто-то другой, и ты будешь работать на него. В наше время очень важна финансовая независимость, тем более для девушек, нельзя сидеть на шее своих мужей. Никто не знает, что будет завтра, поэтому очень важно иметь финансовую подушку. Если у вас есть мечта открыть свой собственный бизнес, не думайте, рискуйте, делайте, пробуйте. Или приходите ко мне на обучение, и я покажу на реальных примерах, как без вложений и рисков открыть свой собственный бизнес!

инстаграм: @look\_almaty  
+7-707-904-20-77  
+7-708-532-97-15



# Виновник мужской гладкости

«Я считаю, что уникальность каждого мастера должна заключаться в трепетном подходе к любимому делу, клиенты чувствуют, когда мастер работает на поток, а когда на качество» –

*Дамира Масимова, квалифицированный мастер депиляции*

**Да**мира, уже давно не секрет, что современные женщины прикладывают массу усилий для гладкости собственной кожи, а как дела обстоят у мужчин?

– Весьма продуктивно, я бы сказала. Депиляция – это не мода, которую можно задавать или диктовать, депиляция – это в первую очередь гигиена, и мужчины тому не исключение. Каждый, кто любит себя и ценит комфорт, рано или поздно прибегнет к услугам депиляции, так как разница между ней и бритвенным станком очевидна. Мужчины сейчас активно следят за собой, и я не просто про стрижку, маникюр и образ «тигра» с иголочки. Мужчины стремятся к комфорту, уплачивая за это немалые суммы. Средний чек в кабинете мастера по депиляции на мужские услуги от 30 до 50 тысяч. Но это куда лучше, чем суматошное бритье на скорую руку, ведь именно оно может привести к непоправимому: срез родинки в паху, папилломы в подмышечной впадине, порез нежнейшей кожи в зоне мошонки. Про зуд и раздражение после я вообще молчу, и поверьте, таких «сюрпризов» очень много.

**– Как опытный мужской мастер депиляции, скажите, в чем главные особенности работы с мужчинами?**

– Работу со всеми клиентами я всегда начинаю с обязательного осмотра на наличие выпуклых родинок, висячих папиллом и особенностей кожи. Невнимательность мастера может привести к достаточно плачевным ситуациям.

Каждого мужчину, кто так или иначе решился на процедуру, мучают два момента, стеснение и вопрос: «А если так получится, что во время процедуры у меня случится эрекция? Что делать?». А это, я вам скажу, нормальная физиологическая реакция на физическое воздействие, которая случается почти



с каждым, кто очень сильно зависит от своего эмоционального состояния. Но это только первый раз, и не от большой симпатии к мастеру. Меня, как профессионала в этой сфере, никак не смущает сей момент. Эта реакция вполне объяснима, и за это никто не осудит, и уж тем более не будет высмеивать. В этой сфере я достаточно давно, и не для того, чтобы разглядывать чужие «достоинства». Моя непосредственная задача провести качественно услугу, сохранив при этом целостность кожного покрова.

**– Какие методы депиляции вы применяете?**

– Как вы уже поняли, в депиляции множество нюансов, и, зная о существовании всех или хотя бы большей части из них, мастер становится профессио-

налом. За 10 лет непрерывной практики мне довелось повысить свои знания у специалистов разного уровня, будь то мастера по воску или по шугарингу. Соответственно, в своем кабинете для комфорта клиента, видя состояние кожи, жесткость и густоту волоса, я могу предложить и воск, и шугаринг, а иногда и вообще mix технику.

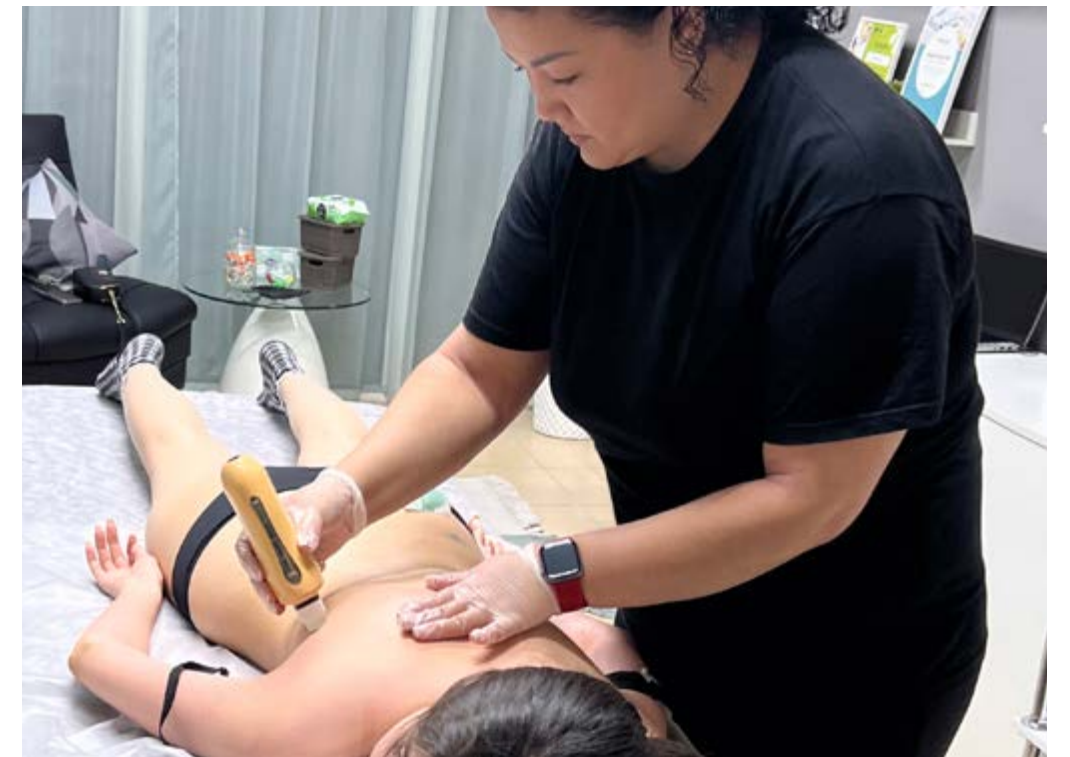
**– Вы начинали свою деятельность как женский мастер?**

– В тот уже такой далекий 2013 год я не собиралась быть мастером по депиляции. Моей целью было обучиться для себя, потому что я в то время являлась жертвой некомпетентных мастеров. Пройдя курсы и купив всё необходимое для процедур, я очень быстро поняла, что депиляция самой себе это не так

уж и легко. Мое скорое разочарование скрасили мои подруги, которые были у меня моделями на обучении. Они стали напрашиваться ко мне на повторные процедуры, рассказывать обо мне своим подругам, коллегам и родственникам, так и заработало мое «сарафанное радио». Ну а мне, в тот момент салонному мастеру, расширить спектр своих услуг было только на руку. День за днем я дарила гладкость только девушкам, а желание работать с мужчинами пришло позже. Сейчас я мастер, имя которого знают многие как по городу Алматы, так и в Казахстане и России. За долгие годы вложенных усилий и труда мне довелось много с кем познакомиться, так я попала в команду лучших мастеров и наставников. В июле 2019 года моя работа привела меня в Бишкек, на Первый независимый международный чемпионат по депиляции – JARA 2019 в качестве статиста, потом в ноябре я летала в Нур-Султан на Второй независимый чемпионат по всем видам депиляции уже в качестве судьи. Так я стала частью судейского состава сильнейших мастеров. Такие мероприятия очень показательные, там столько эмоций, вы себе не представляете, и я всегда очень радуюсь, когда молодежь наступает на пятки, когда здоровых и ответственных людей становится больше.

**– Очень часто последствиями депиляции является проблема вросшего волоса. Расскажите, почему она возникает. И существуют ли действенные методы борьбы и профилактики вросшего волоса?**

– Вросший волос – это проблема, о которой знают почти все. Вросшие волосы



бывают спящие и активные. Активные причиняют дискомфорт волосному устью. Отсюда покраснение, отек и боль. Бытует мнение, что удалять вросшие волосы неправильно, организм сам должен это пережить и с помощью армии лейкоцитов вывести его на поверхность. Но пока мы будем ждать это чудо, может случиться абсцесс. А представьте, если их будет больше 10–20 единиц? Поэтому сейчас для мастеров депиляции активно читают множество курсов на тему вросших волос и их лечения. Это серьезная медицинская процедура, которая требует ряда обязательных мероприятий: соответствующих знаний, подхода и ведения клиента после процедуры, обработки инструмента по спецпротоколу, плюс нужно еще понимать, что можно изъять сейчас, а на что потребуется время. Я прослушала уже три лекции по вросшим волосам, и все они от медицинских работников. Кста-

ти, я одна из первых в Казахстане, кто открыто стал этим заниматься. ЧИЩУ я давно, около 8 лет, спасая девочек и мальчиков от «Хиросимы и Нагасакки». Возможно это сравнение кого-то повеселит, но поверьте, я знаю, о чем говорю.

Причины появления вросших волос могут быть разные, поэтому я подбираю рекомендации каждому клиенту индивидуально. Да и техника, в которой я работаю, говорит сама за себя.

**– Вы постоянно проходите обучение и повышаете квалификацию. С какой целью? Разве недостаточно один раз научиться удалять волосы и просто практиковать этот навык?**

– Знаете, синдром отличника, выработанный у меня с годами, не дает временами покоя, его постоянно нужно подкармливать. Хочется всегда быть лучше себя вчерашней! Я стараюсь много читать, как книг, так и научных статей. Лектора для очередного повышения я выбираю тщательно. Как говорится, «нет предела совершенству», и я с этим полностью согласна! Жизнь для меня словно игра, а очередное повышение квалификации – это некий этап, пройдя который, я окажусь на новом уровне! И так до тех пор, пока есть желание играть.

+7-747-912-33-74  
инстаграм:  
@master\_damira\_yuvasheva







**Каждый ребенок** может достичь больших высот, если у него есть поддержка и вера в свои силы. Глянцевый журнал **People Kids** – это место, где ребенок может проявить свой талант. **Фотосессия** и публикация в журнале станут отличным подарком для вашего ребенка и останутся на всю жизнь в его памяти, как прекрасное воспоминание из детства.



@PEOPLEKIDS.KZ