16+

FOR PEOPLE
глянцевое издание о людях
3 (51) март 2021

Наталья Распопова

Сделай жизнь ярче

88,9 FM

RADIO **CITY**

РИТМ НАШЕГО ГОРОДА

+7-727-315-24-15

Сделай жизнь ярче

*Героиня номера **Наталья Распопова** о том, как воплотить свои желания в жизнь и привнести в нее яркие краски.*

Наталья, для многих весеннее время года – это пора обновления, хочется вздохнуть с новыми силами. Скажите, а в эзотеричес- ком направлении весна – это тоже время обновлений?

– В магии, по крайней мере, в моей деятельности, точно нет какого-то периода обновления. У грамотного специалиста всегда идут обновления, каждый день! Я иду в рост ежедневно, таким же образом появляются обновления в моей работе.
Я обожаю весеннее время года, потому что после холодной зимы выхожу работать на природу, когда от земли идет мощная подпитка.

– Есть ли у вас ритуалы, которые необходимо соблюдать только в этот период времени?

– У каждого специалиста самый долгожданный день в весеннее время – это Вальпургиева ночь. Ночь на первомай. Это одна из мощнейших ночей в году. Я очень жду ее. В прошлом году это время помогло исполнить все мои желания.

– Наталья, так как у вас есть свои авторские ритуалы, то интересно узнать, при каких обстоятельствах они создаются. Когда вы понимаете, что хотите создать что-то новое и полезное?

– Все мои ритуалы авторские. Я делаю мощные групповые ритуалы в дни силы. Мои ритуалы легендарны, они получают рекордное количество отзывов. В них я подключаюсь к высшему источнику, стараясь проводить их каждый месяц-два и обязательно анонсируя это в своем Инстаграме. Туда может попасть любой желающий.
Как они создаются? Это резкий скачок вдохновения, информация приходит в голову, и рождается мощный ритуал. К слову, я никогда не повторяюсь. Каждый раз ритуалы новые, ведь, как уже сказано ранее, я иду в рост каждый день.

– От чего зависит успешный исход выполнения ритуала? Это правильная методика выполнения, периодичность или все-таки вера в него?

– Ритуалы я делаю сама для людей, и они будут действовать независимо от того, верит человек или не верит. Это сильнейшая магия, и поэтому заходят люди, и частенько заводят своих родственников, держа их в неведении. Я автор и исполнитель ритуала. Он зависит по большей части от меня, поэтому каждый раз идет подготовка. Бывает, что я не ем сутки перед ритуалом, случается, хожу в горы или много сплю. Каждый раз всё происходит индивидуально, но в ритуал я вхожу на сильных вибрациях.

– Вы также проводите марафоны. Давайте поговорим и о них. Каким образом их организовываете? На что они нацелены?

– Марафоны – это отдельная тема. Если ритуал для кого-либо делаю я, то на марафон человек приходит сам. Я делюсь своими знаниями и даю авторские алтари и заклинания, которые не найти в интернете и у других специалистов. Это строго авторские практики, которые исполняют мечты и меняют реальность.

– В марафонах могут участвовать все желающие? Или это всегда для определенных групп?

– В марафонах, как и в ритуалах, может принять участие каждый, кто хочет жить лучше.

– Наталья, как вы считаете, почему некоторым людям требуется в жизни «волшебный пендель» – те же марафоны, чтобы начать действовать и менять свою жизнь, а кто-то обходится без этого?

– От нашей энергетики зависит многое, и если не работать с ней, то человек не добьется высот. Энергетика прокачивается магией. И все успешные люди, которые вошли в историю, работали со своей энергетикой. Кто хочет жить жизнью мечты, проходит ритуалы и практики.

– Какие у вас планы на лето и весну?

– Провести как минимум три сильнейших ритуала. В ночь на первомай, в день летнего солнцестояния и в ночь на Ивана Купала.
Эти ритуалы будут менять реальность, так как это сильнейшая древняя магия. Плюс я пройду дополнительное обучение, и это будет действительно мощно. Также я хочу провести марафоны для женщин. Более подробно всё изложено в моем Инстаграме.

инстаграм:
@natasha____magic

Whats App:
+7-777-671-83-19

Страсть к лошадям

***Камилла Ахкожина** – ветеринар. Она рассказала о своем увлечении лошадьми и конным спортом и как из худого, ничем не примечательного жеребца Шамана невольно сделала знаменитую лошадь.*

MUA @aaliya_mua Алия Аубакирова

Камилла, люди, которые приходят в медицину помогать людям, чаще всего мечтали об этом с самого детства. А как случается в ветеринарном направлении? Всё так же?

– Я всегда хотела работать с лошадьми, мой приход в ветеринарию был следующим шагом после того, как я попала на ипподром. Когда я окончила школу, и надо было поступать в университет, то выбор был невелик и уже определен: или академия спорта – национальные виды, или АЗВИ – ветеринарная медицина. Я выбрала АЗВИ.

– А была ли какая-то история, после которой вы решили, что свяжете свою жизнь именно с этими животными?

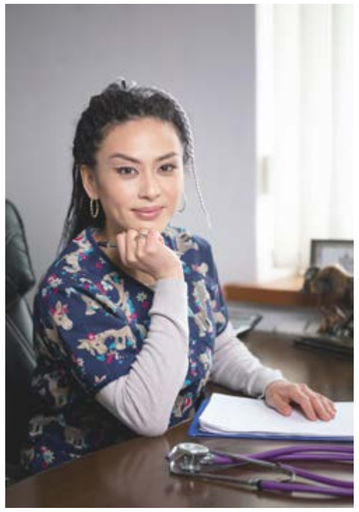
– Я думаю, это от дедушки, он по образованию был зоотехник и любил животных. Мой первый полноценный рисунок в трехлетнем возрасте – это лошадь. Прогулка в парке заканчивалась на месте, где стояли лошади.
Я уговаривала родителей отвести меня на ипподром. В 1992 году папа привез меня на выездку в РШВСМ на Белинского, но это было не мое. Я попробовала конкур, и тоже это было не совсем то. А вот через забор там был алматинский ипподром, и скачки оказались тем, чем надо. Я осталась там.

– На чем сегодня основывается ваша деятельность, чем вы занимаетесь большую часть своего рабочего времени?

– На сегодняшний день основной работой для меня является сопровождение лошадей сборной команды Казахстана на соревнования по конкуру. Я также ветеринарный врач в Национальном олимпийском комитете. Суть работы состоит в оформлении документов, профилактике, лечении лошадей, особенно если речь идет о дальних поездках. Я ездила с лошадьми в коневозе из Туркмении с Азиатских игр в 2017 году. Четыре дня пути для лошадей – это непросто, тем более после соревнований. Еще я работаю ветеринарным врачом на одном из лучших конных заводов ахалтекинских лошадей. У меня есть и частные коневладельцы, чьих питомцев я курирую. Это и скаковые, и лошади хобби-класса, и мясных пород, я лечу всех лошадей. Ну и самое необычное, но интересное: я работаю на первой в Казахстане молочной ослиной ферме. Ослики тоже однокопытные, как и лошади. Кстати, ослиное молоко является самым полезным в мире.

– Как вышло, что ваш жеребец Шаман стал интернет-знаменитостью?

– Когда я купила Шамана, то не думала, что он станет кому-то интересен. Я купила его для себя, да и сам он был обычный: худой, с куцей гривой. Стала вкладывать в него средства, гриву отращивать, откармливать, заказала ему красивую амуницию. Всё это я делала для себя и для него, мне всегда хотелось, чтобы мои лошади были красивые, ухоженные и довольные. Когда Шаман обрел нормальный вид, я стала делать красивые фото с ним, выкладывала их у себя на странице. И затем сыграло «сарафанное радио», увидели знакомые, знакомые знакомых. Мне стали писать люди с просьбой, можно ли им иметь тоже такие фото. Я подумала, почему нет, раз им нравится мой конь, пусть фотографируются. Шаман стал популярным, потому что он не только красивый, у него и характер потрясающий. Он умный и добрый. Позже мне стали писать фотографы, видеографы, им это было нужно для портфолио. Мы снимали красивые фото и ролики. И уже потом на меня вышел видеограф Адилет Рахматоллаев, он снял видеоролик на Капчагае, который стал очень популярным во многих пабликах по всему миру.



– Камилла, содержать лошадей, да и вообще ими заниматься – это дорогое удовольствие? Куда больше всего тратится сил, энергии и финансов?

– Да, конечно, содержание лошади – это дорого, если говорить о качественном содержании. Особенно спортивных лошадей, ведь они сильно отличаются от аборигенных. Требуют специальных кормов, мюсли, добавок, витаминов, также особого ухода. Лошади – те же домашние животные, как кошки и собаки, только большие, и расходы на них, соответственно, тоже немаленькие.
Сложно сказать, на что больше уходят ресурсы. Содержать и кормить лошадей нужно каждый день, подкормки и витамины тоже необходимы всё время, так же, как и спортсменам, в зависимости от нагрузок, сезона. К тому же лошади могут и простыть, и травмироваться, повторюсь, они очень нежные, и, приобретя лошадь, ты должен быть готов к постоянным вложениям.

– Насколько популярен конный спорт в Казахстане? Проводятся ли какие-то мероприятия?

– В Казахстане конный спорт популярен, национальные виды: кокпар, байга, гладкие скачки. Олимпийские виды, к сожалению, не настолько популярны. Если на соревнования по кокпару и байге приходят тысячи людей, то на скачки сотни, а на олимпийские, наверное, единицы. Хотя это элитный спорт и очень красивый. Соревнования проводятся постоянно разные: и для детей, и для юниоров, для любителей, ну и, конечно, профессиональные республиканского и международного значения для взрослых спортсменов. Также по конному спорту проводятся паралимпийские соревнования.

– Камилла, чем вы еще занимаетесь помимо своей основной деятельности? Может быть, есть хобби?

– Вообще, я многогранная личность, увлекаюсь всем понемногу, без фанатизма, лошади не в счет (*улыбается*). Я считаю, нет ничего невозможного для человека, главное – иметь желание что-то делать.
Я люблю животных, у меня четыре собаки и две кошки, не считая тех, кого я пристраиваю, и тех, кому помогаю в приютах. Я люблю детей и много лет езжу в один детский дом для особенных деток, привожу им вкусности и мелкие подарочки вроде наборов для рукоделия, чтобы развивать моторику.
Мне нравится мастерить, шить, некоторые образы для фотосессий я создала сама. Конечно, я обожаю конную тематику во всем, начиная от предметов интерьера и заканчивая украшениями. Некоторые из них я делаю сама. Они особенные. Это браслеты из конского волоса. Я бережно собираю конский волос, когда ухаживаю за хвостами лошадей, мою, разбираю волос к волосу и переплетаю разными способами, добавляю кулон или вплетаю маленькие красивые стразы в волос, креплю застежку. Это очень тонкая работа, и в итоге получается замечательное украшение, которое, кстати, имеет большое сакральное значение – недаром конский хвост укрепляли на щитах и шлемах батыров.

+7-701-715-11-84
@kamilla_akhozhina
@horse_almaty
@vethorsealmaty

Стилист-имиджмейкер

Услуги стилиста-имиджмейкера давно перестали быть чем-то необычным, все больше людей не считают зазорным уделять внимание своему стилю и образу, обращаясь за помощью к профессионалам. Однако для многих суть работы стилиста до сих пор остается своего рода тайной. Сегодня мы поговорим со стилистом-имиджмейкером ***Оксаной Горновец*** *и расставим все точки над «i».*

Оксана, на ваш профессиональный взгляд, почему сейчас недостаточно просто купить модные вещи, чтобы выглядеть современно и актуально?

– Зачастую все так и думают: что, купив модную вещь, можно выглядеть модно и современно. Кто-то даже получает ожидаемый результат. Но есть золотое правило стилиста: когда вы правильно подбираете одежду по цвету, психотипу, и все компоненты в ней сочетаются, то ее можно будет носить еще долго. А не так, что стилист вам подобрал образ, а завтра вы уже не сможете его самостоятельно воспроизвести без помощи профессионала.

Бывают неприятные казусы, когда девушки скупают вещи с модельных показов, не зная свой психотип и свой правильный цвет, и вещи им вообще не подходят.

– Как вы пришли в профессию? Чем занимались до этого? Наверняка в вашу сферу деятельности приходят только те люди, которые ценят и любят красоту во всем ее проявлении.

– Я с детства хотела творить красоту. Это была мечта всей моей жизни. Но совсем еще недавно даже не было профессии стилиста. Осуществить мою мечту удалось, когда я стала уже взрослой.

Когда я получила возможность делать девушек и женщин красивыми, для меня открылись новые творческие перспективы. Для меня это ценно. Ведь я всю жизнь занималась косметикой, а сегодня могу создавать красоту, начиная от лица и тела и заканчивая полным образом в одежде.

– С чего начинается индивидуальная работа стилиста-имиджмейкера с клиентом? Какие этапы она содержит?

– Как правило, у каждого стилиста есть свой план действий. Но начинается всё со знакомства с клиентами, которым необходима помощь в подборе гардероба. Мы встречаемся, беседуем о том, какую работу будем проводить. Далее я выявляю психотип, цветотип. Создается анкета. Это такой творческий процесс, который невозможно нарушить. Всё происходит постепенно. А если это онлайн-сессия, то я смотрю на гардероб по фото: просматриваю все образы, стили, изучаю жизнь клиента.

– Верите ли вы в качественную дистанционную работу клиента с имиджмейкером, или это не более чем красивый маркетинг для доверчивых людей?

– В наше время это действительно очень актуально. У моего гуру Натальи Зуевой есть ученицы и клиенты по всему миру. И, конечно же, многое происходит онлайн. Я тоже провожу консультации онлайн, и люди обращаются всё чаще и чаще. Даже шопинг-сопровождение может проходить онлайн.

– На ваш взгляд, кому и в каких обстоятельствах, я имею в виду, какой категории женщин и какой возрастной группы, необходимо обращаться к стилисту-имиджмейкеру?

– Женщины любой возрастной категории, если у них есть желание, могут обратиться за услугами стилиста, потому что каждая нуждается в стилистических образах. Но многие боятся обращаться, так как думают, что произойдет сразу же кардинальная смена образа. На самом деле нет, моя работа заключается не в том, что я крушу весь гардероб. При его разборе мы убираем то, что нельзя носить, и если это болезненно для клиента, то делаем это постепенно.

– Можно ли сказать, что вы создаете не только красивый образ и подбираете нужный стиль, но и помогаете психологически? Ведь смена образа, если это еще и по душе, – всегда положительные эмоции. Что чувствуют ваши клиенты?

– Да, конечно, ведь стилист-имиджмейкер – это тонкий психолог в подборе образов. Нужно чувствовать клиента, слышать его, решать сообща возникающие вопросы. Это ювелирная работа, которая требует любви. Профессионализм и любовь – самые важные составляющие в моей профессии.

– Оксана, посоветуйте, с чего начать поиск собственного стиля, и расскажите, чем этот стиль определяется.

– Стиль определяется жизненными моментами. И, как правило, за весь период жизни, стиль человека особо не меняется. Есть такие психотипы, как классики, драматики, романтики, гамины. Психотип может видоизменяться, но не заменяться другим. Он складывается из вашего характера.
При разборе гардероба часто случается, что у клиента много вещей, но он их не носит. Это связано с тем, что вещи покупаются по отдельности, и образ не просматривается полностью. Раньше у меня было точно так же: в моем гардеробе было большое количество одежды, но я не знала, что с чем носить, как сочетать. Ведь в моей юности не было еще профессии стилиста. Не бойтесь обращаться к стилистам, это мягкий подход к усовершенствованию вашего гардероба.

инстаграм: @gornovets

MUAH @aaliya mua Алия Аубакирова

Дана Гечханова – косметолог и мастер по лазерной депиляции

Дана, реализовать себя в beauty-сфере – это спонтанное решение? Или вы к этому шли целенаправленно?

– Это было спонтанное решение. Когда я жила в Стамбуле, то совершенно случайно увидела объявление, что проходит обучение. И тогда я подумала: а почему бы и нет? Не каждый день выпадает шанс получить качественное турецкое образование. И я рискнула.

– Чем вы занимаетесь сегодня? Какие процедуры можно у вас сделать?

– Я занимаюсь лазерной эпиляцией, удалением татуировок, чисткой лица, пилингами и инъекциями.

– Почему вы решили не останавливаться на одном направлении, а захватить сразу несколько: лазерную эпиляция, косметологию, удаление татуировок?

– Если я буду идти во всех направлениях, то моему клиенту будет это удобно. Когда он приходит не только на лазерную эпиляцию, а сразу же делает и чистку лица, мезотерапию и другие сопутствующие процедуры. Также я считаю, что нужно развиваться, не стоять на месте и открывать новые горизонты.

– Насколько сегодня популярна лазерная эпиляция? В чем ее преимущество перед остальными методами по удалению волос?

– Эта процедура одна из самых востребованных. Преимущество в том, что после пройденного курса волос не будет расти лет пять-шесть. Не будет даже никаких намеков на вырастающий волос. У вас будет гладкая кожа, как в рекламе *(улыбается)*.

Еще один плюс в том, что это абсолютно безболезненно.

– Как часто можно приходить на лазерную эпиляцию?

– Это зависит от состояния волос. Если у вас жесткий волос, то придется прийти один раз в 3–4 недели. Если же у вас редкий и тонкий волос, то реже. Если говорят, что после пройденного курса волос перестанет расти навсегда, это миф. Я это доношу и до своих клиентов.

– Дана, за какими популярными косметологическими процедурами к вам приходят чаще всего?

– Это лазерная эпиляция, чистка лица и удаление татуировки. Последняя процедура особенно распространена среди девушек.

– Важно ли повышать свою квалификацию? Как вы следите за трендами и новинками в beauty-индустрии?

– Я считаю, что любой мастер должен знать новинки, так как даже сами клиенты стали намного осведомленнее, в том числе и парни. И если клиент задаст тот или иной вопрос о новом аппарате, процедуре или чем-то другом, связанным с beauty-сферой, мастер должен быть подкован. А иначе будет уже другое отношение к мастеру. Но проблема состоит еще и в том, что в Казахстане не так развито обучение. Повышение квалификации я часто прохожу в Стамбуле, также обучаюсь в Москве.

+7-747-927-08-18
инстаграм:
@d.lazer.almaty

MUAH @aaliya_mua Алия Аубакирова

*Актуальная задача – это развитие **психологии** на государственном языке*

***Елена Ким** – президент ассоциации практикующих психологов Центрального Казахстана, психолог с 15-летним стажем.*

Елена, вы практикующий психолог с 15-летним стажем. Скажите, насколько сейчас востребованы психологические консультации в Казахстане? Да и в общем психология? Она переживает период стагнации или же набирает обороты, и скептиков становится всё меньше и меньше?

– В последнее время психология вышла из тени и стала намного более востребованной. Люди стали бережнее относиться к себе и к своему эмоциональному здоровью. Качество клиентов тоже изменилось. Когда я начинала свою деятельность, клиенты были сложными, с проблемами, требующими серьезного вмешательства. Сейчас же иметь личного психолога стало хорошим тоном, к психологу можно обратиться, если человек испытывает сложное эмоциональное состояние или попал в затруднительную ситуацию. Помощь специалиста в таком случае помогает принять правильное решение.

– Какая у вас специализация, ведь психология – это обширное понятие?

– Когда я окончила университет, получила диплом психолога, то столкнулась с трудностями в практической работе с клиентами, так как академическое образование дает хорошую теоретическую базу, но недостаточно навыков для практики. Поэтому я прошла курсы практической психологии, которые спустя несколько лет начала вести сама, понимая важность первого профессионального шага. Я веду эти курсы до сих пор, но они больше для начинающих психологов, для тех, кто испытывает затруднения на старте своей карьеры. Также я специализировалась на эриксоновском гипнозе. Это приятный метод работы. По мере профессионального развития появились новые потребности, новые возможности. Затем была специализация, которая помогла поработать с детьми и их родителями. На данный момент я продолжаю обучение в сфере гештальт-терапии. Профессия психолога подразумевает постоянное повышение квалификации и совершенствование в своей профессии.

– Елена, вы президент ассоциации практикующих психологов Центрального Казахстана. Расскажите подробнее о вашей организации: чем вы занимаетесь, как родилась идея открытия.

– Год назад мы с коллегами создали ассоциацию практикующих психологов Центрального Казахстана. Это произошло само по себе, хотя идея ассоциации возникла достаточно давно. Психологи, а особенно начинающие, нуждаются в коллегиальной поддержке. Наши основные задачи – развитие психологии в Казахстане, поддержка начинающих специалистов, разработка обучающих программ. Мы сотрудничаем с российскими вузами, которые дают возможность специализироваться по многим программам.
Но самая главная задача – это развитие психологии на государственном языке, так как в нашей стране есть множество запросов на работу с психологом именно на казахском языке. Эта сфера, к сожалению, сейчас не очень развита.

– Какие пути развития вы наметили? Это какие-то тематические консультации, выстроенный четкий маркетинг-план, подключение внешних связей?

– Наша ассоциация развивается и расширяет границы своей деятельности очень динамично, потому что удовлетворяет потребности практикующих и начинающих психологов. Мы обучаем специалистов, владеющих государственным языком, помогаем адаптировать программы по специализации. У нас нет какого-то глобального маркетингового плана, но видны перспективы, и всё происходит само по себе, так как пришло время для осуществления определенных запросов.
Наша организация некоммерческая, и сложно говорить о заранее выстроенных планах. У нас есть планы по нескольким направлениям развития, их мы обсуждаем с коллегами по мере возникновения потребностей. Это удивительно, но мы не прикладываем колоссальных усилий, всё происходит спонтанно. Для психологов у нас есть интервизорские группы, где мы можем обсуждать затруднения, связанные с профессиональной деятельностью, супервизорские группы.

Мы проводим круглые столы, занимаемся с группами, которые работают в психотерапевтическом направлении. Задача ассоциации состоит в том, чтобы поддерживать в профессиональном плане всех, кто к нам обратился. Обязанности в команде строго не разделяются. У нас нет наемных работников, которые занимаются пиаром, маркетингом, организацией мероприятий. Мы делаем всё сами на энтузиазме.

– Какие психологические проблемы встречаются в вашей практике чаще всего?

– Мы разбираем отношения с социумом, семьей, родителями, детьми, партнерами и с самим собой. Все мы существуем в обществе, в отношениях проявляемся, в отношениях развиваемся, и если испытываем трудности в отношениях, то решаем, как их преодолеть.

– Елена, какой вы видите свою деятельность через два-три года? Уже выстроена стратегия развития?

– Я надеюсь, что если мы с вами встретимся года через два-три, то я скажу, что наша цель достигнута. И психология на государственном языке достигла отличного уровня развития.

инстаграм:
@elenakim_
@psihologia.astana
+7-707-133-32-08

MUAH @aaliya_mua Алия Аубакирова

Я дарю детям радость и улыбку

***Мадина Вансинвина** – врач-педиатр*

Мадина, наверное, чтобы стать педиатром, нужно испытывать любовь к детям и обладать железным терпением, верно?

– Я считаю, что необязательно врачу иметь железное терпение, если ты снисходительна к детям. Дети – цветы жизни. Улыбка ребенка – это что-то бесценное. Я поняла это еще совсем маленькой, когда моя мама, заметьте, тоже педиатр, лечила детей. Я видела, как дети полные слез приходили и с улыбкой уходили. Это вдохновило меня, и я пообещала себе, что постараюсь сделать так, чтобы ни один ребенок не плакал из-за болезни, может, поэтому и стала педиатром. Чтобы дарить детям радость и улыбку.

– Что включает в себя современная педиатрия? Есть ли необходимость маме знакомиться с педиатром, который будет вести ее ребенка до родов?

– Несомненно, стоит! Я, как родитель, должна знать педиатра, который будет лечить моего ребенка. Ведь ребенок – это не просто маленькое существо, это целый организм, для которого характерны все анатомические, физиологические, эмоциональные и иммунологические особенности. Именно поэтому важно учитывать эти особенности детского организма при выборе методов лечения. Современная педиатрия, как и раньше, включает в себя профилактику заболеваний, уход за ребенком и вскармливание, коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии детей, а также лечение различных болезней.
Хочу сделать некоторые разъяснения. До родов беременную женщину ведет акушер-гинеколог. При необходимости подключается еще перинатолог. А вот когда ребенок появился на свет, тут уже важна роль врача-педиатра, либо неонатолога, когда ребенок находится в родильном доме.

– Как часто педиатр должен осматривать ребенка? Что включает базовый осмотр? До какого возраста ребенок должен проходить такие осмотры?

– Первый год жизни – самый сложный для организма ребенка, и очень важно не упустить возможные проблемы развития, пока их еще легко исправить, поэтому посещать поликлинику с грудничком придется часто, даже если он абсолютно здоров. Ежемесячный осмотр педиатра, например, обязателен в течение года, не считая острых заболеваний, а кроме него, осмотры ведут еще и профильные врачи, делаются УЗИ, анализы, прививки.
К первому году жизни ребенок должен в обязательном порядке пройти полную консультацию педиатра, ЛОРа, детского психиатра, детского хирурга, офтальмолога и детского стоматолога.

– Есть множество историй, когда педиатр не видит проблем в здоровье у ребенка и тем самым упускает драгоценное время для быстрого выздоровления. Такие случаи сильно влияют на доверие мам к врачам. Можно ли заранее определить, профессионал ли врач? Стоит ли верить ему в силу отзывов в интернете?

– Если ребенок постоянно наблюдается у одного врача, то вероятность таких случаев снижается до минимума, так как педиатр знает особенности этого ребенка. Профессионал – это не всегда человек с сединой в волосах, в очках и с многолетним медицинским опытом. Это, прежде всего, человек, знающий и любящий свое дело. А вот выбор уже за родителями. Главное, чтоб было доверие к доктору, его советам и взаимопонимание с ним.
По поводу отзывов в интернете скажу лишь, что не всегда мы спешим поделиться положительным опытом на просторах всемирной сети. Чаще хочется рассказать о каких-то негативных сторонах сотрудничества с определенным человеком.

– Мадина, как вам удается найти точки соприкосновения с родителями? Ведь наверняка бывают разные люди: кто-то постоянно нервничает, кто-то истерит, а кто-то полностью доверяет.

– Самое главное, я считаю, надо иметь терпение. Почему люди нервничают и истерят? Потому что волнуются за своих детей. Любой родитель, боясь за своих детей, будет тревожиться, ведь не раз были случаи, когда врач допускал ошибку при наблюдении или при выписке рецепта. Как я решаю эту проблему? Я стараюсь быть честной с собой и с родителями.
Очевидно, что очень важно выбрать именно того педиатра, который сможет найти общий язык с родителями и наладить с ними доверительные отношения, ведь без доверия невозможно быть уверенными в правильности лечения со стороны родителей и в следовании назначенному лечению со стороны врача. Поэтому я стараюсь назначить адекватную терапию, а если у ребенка плохие результаты, надо немедленно сообщить родителям, не пытаться скрыть или выиграть время, ведь именно ложь вызывает недоверие к врачу.

– Не секрет, что многие дети боятся врачей и особенно уколов. Как вам удается избавлять маленьких пациентов от этого страха?

– Каждый родитель знает, что поход с ребенком к врачу – дело непростое. Многие взрослые побаиваются докторов и подолгу откладывают визиты к ним, что уж тогда говорить о детях! Боязнь игл, врачей, уколов и медицинских процедур – достаточно распространенный тип детских страхов, присущий чаще всего детям дошкольного и младшего школьного возраста.
Некоторым детям, для того чтобы меньше бояться, достаточно присутствия мамы, ее ласковых слов и прикосновений. Кто-то облегченно вздыхает после того, как улыбающаяся тетя-доктор покажет ему, скольких игрушек-зверюшек она вылечила с помощью волшебных уколов-комариков. А кто-то боится уколов так сильно и так сопротивляется медицинским процедурам, что это становится серьезным препятствием в процессе лечения. Я обычно говорю:

«Солнышко ты мое, я добрая фея, и у меня есть волшебная палочка, которой можно горло посмотреть».

– Мадина, применяете ли вы какие-то новые методики или технологии в своей практике?

– Медицина не стоит на месте, и, чтобы быть квалифицированным специалистом, обязательно нужно внедрять в свою деятельность новые методики, что я и делаю. Недавно стала победителем среди молодых педиатров в разработке новой методики лечения острых респираторных заболеваний, в том числе короновирусной инфекции, и заняла первое место на уровне Республики, получила денежный приз. Я стараюсь не сидеть на одних протоколах, а стремиться к чему-то новому, более совершенному. Стоит упомянуть и о компьютеризации: в поликлиниках сейчас ведение всей документации осуществляется в электронном виде, и это значительно помогает в работе. Кроме того, мы внедряем новые диагностические методики, инструментальные анализы, также выписываем новые лекарства или вакцины. Однако с тяжелыми ситуациями участковый врач, как правило, не работает. Если у больного выявлено серьезное заболевание, он направляется в стационар или в диагностический центр.

+7-778-921-17-12
инстаграм: @dr.madina_vansinvina

MUAH @aaliya_mua Алия Аубакирова

Вы ярче, вы лучше!

***Мариям Джамалова** рассказала нашим читателям о весенне-летних процедурах и лайфхаках при домашнем уходе за кожей лица*

Мариям, часто случается, что выбор профессии уже кем-то или чем-то заранее предопределен: родными, близкими, обстоятельствами. Как это произошло у вас? Как вы попали в косметологию?

– Знаете, я всегда увлекалась косметологическими процедурами, уходом за кожей и всем, что с этим связано. Так получилось, что мое увлечение и определило мою будущую профессию. Также большую роль в формировании моей профессии сыграл выигранный грант от Национальной палаты предпринимателей «Атамекен». Я его получила на безвозмездной основе.

– Какими навыками должен обладать будущий косметолог? Им может стать абсолютно любой желающий?

– Я считаю, что, как и в любом деле, профессией нужно «болеть». То есть сильно ее любить. К примеру, если я вижу лицо, с которым нужно что-то сделать, мне хочется к нему прикоснуться, помассировать, применить какую-нибудь процедуру. Подобная «одержимость» и предопределяет успех в профессии. Если человеку нравится заниматься лицом, избавляться от акне и других эстетически некрасивых погрешностей кожи, то абсолютно каждый сможет стать косметологом.

– Извечный вопрос: в каком возрасте и с каких процедур нужно начинать визиты к косметологу?

– Вообще, с 18+. Но тут тоже зависит от того, какая проблема возникла. Есть такие проблемы, с которыми нужно сначала обратиться к дерматологу, а потом уже к косметологу. Первая процедура, которую проходят люди, это обычно чистка лица. А уже с возрастом могут применяться ботокс, гиалуроновая кислота и т.д.

– А если человек к вам обращается в зрелом возрасте, скажем, в 35–40 лет, для него уже многое потеряно?

– Чем раньше начинаешь ухаживать за лицом, тем дольше сохраняется эффект от процедур и кожа выглядит моложе. С учетом эффективности всех косметологических технологий и процедур сейчас можно в 40–45 выглядеть на 30.

– Расскажите, на каких процедурах вы специализируетесь?

– Я в основном специализируюсь на аппаратной косметологии, но также делаю и инъекции.

– Мариям, какие процедуры нужно делать весной-летом? И почему только в это время года?

– Весной и летом делают уходовые процедуры, которые не вредят коже и не раздражают ее, потому что за счет повреждения кожи ультрафиолет будет активнее воздействовать на кожу, даже несмотря на защиту SPF.

– Посоветуйте какой-нибудь лайфхак по уходу за кожей в домашних условиях в этот период.

– Ни в коем случае не нужно пренебрегать домашним уходом. Даже домашние маски положительно влияют на кожу, несмотря на то, что вы делаете их дома. Очень хорошее воздействие оказывают алоэ, картофельный сок. Также прошу заметить, что все инструменты по уходу за кожей должны быть чистыми, а лучше стерильными. Перед процедурами всё необходимо обработать.

+7-747-376-19-46
инстаграм:
@kosmetolog.taraz.m

КАК **ЗАПУСТИТЬ БИЗНЕС** БЕЗ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ВЛОЖЕНИЙ

***Мурашко Олег** – частный предприниматель, эксперт по грузоперевозкам, смог запустить свой стартап без значительных вложений. Он является автором статей, где делится опытом своей бизнес-деятельности.*

Как всё начиналось

В свое время я приехал в Алматы и значительное время проработал по найму профессиональным водителем. Считаю, что это было очень полезное время для меня, так как я многому научился, и видел, как работают разные люди, понял, какой ориентир надо держать, если открою свое дело, и как не надо работать, чтобы в дальнейшем не создать негативную репутацию, что может значительно навредить делу.

Как-то раз я поделился со своим соседом идеей, что хочу заняться грузоперевозками, но у меня нет денег на покупку специальной машины. К моему удивлению, он предложил мне купить у него «Газель» в рассрочку. Я спросил его, доверяет ли он мне, верит ли в то, что я рассчитаюсь. А он ответил, что моя репутация идет впереди меня, и что у него нет сомнений в том, что я рассчитаюсь. Впоследствии я это и сделал. Именно тогда я понял: очень важно любую работу выполнять хорошо, и это только поможет в будущем.

Самое интересное, что потом обо мне пошли слухи, что я взял в рассрочку «Газель», как я вовремя рассчитался, и чуть позднее ко мне пришли знакомые знакомых и предложили взять вторую машину в рассрочку. Я приобрел и эту машину и также своевременно рассчитался.

Взлеты и падения

Безусловно, нельзя сказать, что в бизнесе бывают только белые полосы без черных. Очень важно уметь сохранять спокойствие в любой ситуации, адекватно оценивать происходящее и искать различные альтернативные взаимовыгодные способы разрешения возникающих проблем. Бывает, сегодня одна сфера пользуется спросом, а завтра другая, и надо суметь это предвидеть и правильно среагировать. В моем случае я пришел к выводу, что не будет лишним запускать различные проекты параллельно.

Так как я занимался грузоперевозками, то услугами шиномонтажа пользовался постоянно. Я познакомился с ребятами, делающими шиномонтаж и успевшими меня узнать, потому что я часто к ним обращался. В один прекрасный день я увидел объявление о том, что продается этот автосервис шиномонтажа, и решил позвонить. Представился, сказал, что неоднократно обращался за услугами и заинтересован в покупке, но всей суммы у меня нет, и я мог бы рассчитаться в рассрочку. В итоге благодаря тому, что ребята, которые работали на шиномонтаже, дали мне положительную рекомендацию, я смог договориться о покупке с хозяином в рассрочку.

Это был уже второй случай, когда моя положительная репутация шла впереди меня и помогла мне договориться о покупке на выгодных для меня условиях.

В подобной ситуации мне вспомнилась пословица, которую я слышал еще в детстве, – ласковый теленок двух маток сосет.

Безусловно, любой бизнес надо развивать, быть готовым к непредвиденным ситуациям, расходам, мой опыт помог мне запуститься без значительных вложений, и я горжусь этим. Это помогло мне взглянуть на многие организационные процессы совсем по-другому и поверить в свои силы.

Работа с клиентами

Еще один фактор, который я хотел бы отметить: очень важно профессионально, доброжелательно оказывать услуги клиентам. Нередко я слышал от своих клиентов о том, что в работе со мной им нравилось, что они могли полностью положиться на меня. Мне рассказывали о случаях, когда заказчики оформляли грузоперевозки, назначали время, а люди, с кем была договоренность, просто не приезжали и даже не предупреждали, так как договорились о более выгодном заказе. Считаю, что так никогда нельзя делать. Даже если поменялись обстоятельства, необходимо всегда предупреждать. Иными словами, поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Кроме того, очень важно быть профессионалом своего дела при выполнении как мелких, так и крупных заказов. Часто бывало, что клиенты, оформившие в свое время мелкие заказы, рекомендовали услуги моих грузоперевозок заказчикам, желающим осуществить более крупные перевозки. Это действительно один из ключевых факторов сохранения клиентов и приумножения их количества. Над расширением клиентской базы нужно постоянно работать, так как это дает впечатляющие положительные результаты.

Опыт будущим поколениям

Мое желание поделиться своим жизненным опытом с теми, кто может оказаться в аналогичных ситуациях, как и стремление просто помочь другим поверить в свои силы, побудило меня написать статьи о своем опыте предпринимателя. Так я стал автором нескольких публикаций. Одна из них: «Как запустить бизнес с нуля?».

В чем секрет успеха

Очень важно выполнять свою работу с желанием и удовольствием, а не так, когда тебя заставляют. Когда человек работает с удовольствием, у него есть силы работать, он вдохновляется от результатов своего труда и реже болеет.

Планы на будущее

Так как у меня значительный опыт в грузоперевозках, то, как любому профессионалу, мне хотелось бы приносить пользу от своего дела на международном уровне.

Формула ведения бизнеса

Очень важно окружение, в котором ты работаешь, необходимо доверять людям, с которыми работаешь. Всегда пытаться выполнить свою работу как можно лучше. Верить в себя и не сдаваться при неудачах.

gruzoperevozki_oleg228@mail.ru

Беременность высокого риска

Ляззат Есентаевна – гинеколог в клинике KRAS – рассказала о причинах беременности высокого риска и о том, как ее избежать

Ляззат, когда вы для себя выбрали направление гинекологии? Почему именно эта область медицины?

– Я родилась в семье хирурга, а у моих дяди и тети на протяжении 20 лет не было детей. Именно это и сподвигло меня на то, чтобы пойти в гинекологию лечить бесплодие.

– Сегодня хочется с вами обсудить такую тему, как беременность высокого риска. Ляззат, скажите, как с этой ситуацией обстоят дела в Казахстане? Есть ли какая-то статистика в этой сфере?

– Беременность высокого риска встречается примерно в 10% случаев. Это мировая статистика, в Казахстане примерно такой же процент: то есть каждая десятая беременная женщина имеет такую проблему. Беременность высокого риска примерно в 75% случаев приводит к осложнениям с перинатальными потерями, вплоть до материнской смерти. Проблемами могут оказаться кровотечение, эклампсия, преэклампсия, инфекции (особенно после родов). Для того чтобы предотвратить осложнение беременности, желательно проходить обследование до ее наступления. Если же это делать не получается, то нужно обязательно провести обследование при записи на учет примерно с 10 по 12 неделю срока. Необходимо обойти всех специалистов и сдать анализы. Нужно также учитывать, что беременности высокого риска подвержены женщины в возрасте 35+, у которых повышенная эмоциональная нагрузка, избыточный вес, сахарный диабет, гипертония, хроническое заболевание почек. Показаться к перечисленным специалистам надо и девушкам, которым менее 17 лет.

– Можно ли заранее определить, что такой диагноз может возникнуть? Или же это выясняется уже тогда, когда плод сформировался?

– На сегодняшний день с помощью биологического скрининга можно предположить беременность высокого риска. В нашей клинике репродукции и антистарения KRAS мы делаем УЗИ маточных артерий, высчитывается среднее артериальное давление – все эти три фактора помогают это определить.

– Каким образом можно облегчить беременность высокого риска? От чего стоит отказаться и какие меры предосторожности соблюдать?

– Прежде всего, до наступления беременности нужно вести здоровый образ жизни, свести факторы стресса к минимуму, полноценно питаться и наблюдаться у терапевта, кардиолога, эндокринолога, чтобы во время беременности все функции работали и были в порядке.

– К примеру, у женщины первая беременность была высокого риска. А может ли со второй пройти всё гладко и спокойно? Или уже начинается хроническая стадия?

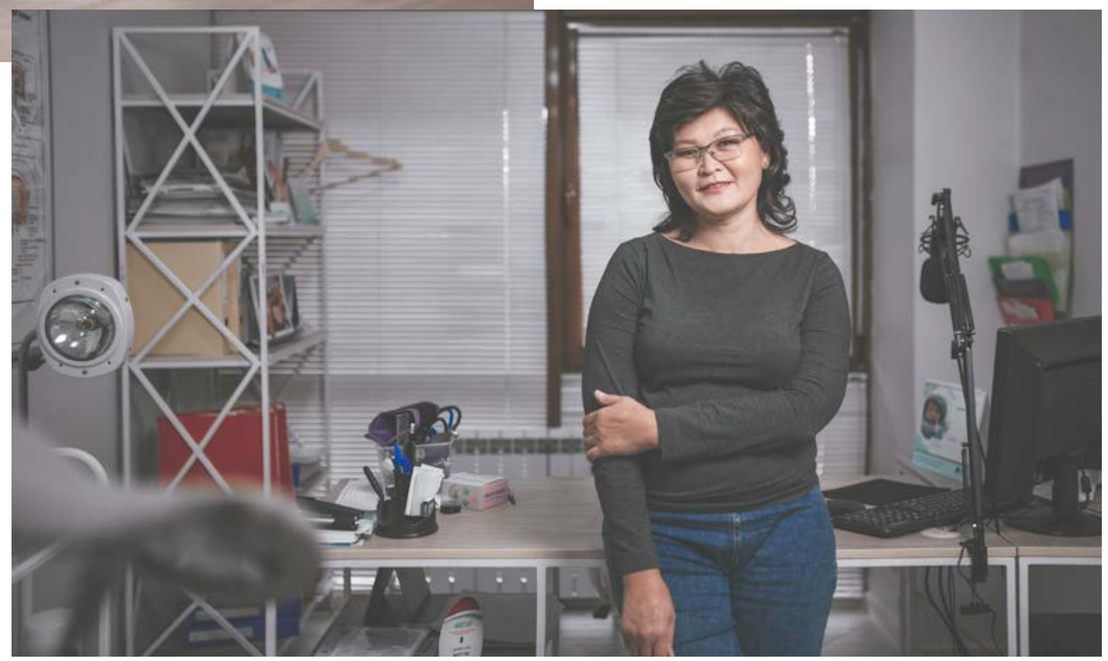
– Если первая беременность закончилась неудачно, это не значит, что следующая будет проблемной. Главное – полностью пройти обследование у всех нужных врачей и добиться общей стабилизации состояния своего организма.

– Ляззат, какой вы можете дать совет для будущих мам?

– Советую будущим мамам подойти со всей ответственностью к планированию беременности, чтобы предотвратить все негативные последствия и облегчить роды.

Клиника репродукции и антистарения KRAS ул. Каирбекова, 35а,

инстаграм: @kras.kz



Мгновенья детства

MUAH @aaliya_mua Алия Аубакирова

В Казахстане довольно много фотографов, специализирующихся на семейной съемке, съемке детей, но тех, кто фотографирует беременных мам или недавно родившихся малышей, единицы.
***Ольга и Наталья** – newborn фотографы. Они снимают младенцев в симпатичных костюмах и в уникальных декорациях. Их работы завораживают, а в фотостудию Little Baby хочется возвращаться снова и снова.*

Ольга, Наталья, жанр newborn в фотографии пришел в Казахстан относительно недавно. А многие до сих пор не слышали о таком. Как вы узнали о нем ? И почему решили реализовать себя в этом направлении?

– Newborn-съемка в Казахстане не новинка. Уже в роддоме вам предложат сфотографировать вашего кроху. Маме нужно только определиться со стилем или выбрать фотографа, которому она доверит своего ребенка. Многие мамы, приходя к нам на крушение тортика в годик, говорят, что мечтали сделать съемку своего новорожденного малыша, но не успели, и теперь жалеют об этом. Если это не медицинские причины, то в основном мы слышим про страхи бабушек и дедушек. Сами мы начали снимать новорожденных малышей пять лет назад. Давно мечтали попробовать себя в этом новом направлении с рождением своих детей. И с самого начала стало понятно: чтобы получить красивые милые кадры и чтобы это было безопасно для малышей, этому надо долго учиться, постоянно повышать уровень знаний. Так и начался у нас длинный путь специализации.

– А когда случился ваш тандем и собственно фотостудия Little Baby? Ведь обычно двум творческим личностям сложно работать в команде.

Ольга: Изначально это была моя мечта, так как рождение моих младших сыновей и просмотр известных работ зарубежных фотографов, например, Anne Geddes, вдохновили меня на выбор этого направления в фотографии. С Натальей мы знакомы очень давно, работая вместе, дополняем друг друга, хотя обе абсолютно разные. Я снимаю фото, а Наталья фото и видео. Хочется отметить, что видео новорожденных детей – это новая история не только для Казахстана.
Именно любовь к детям, желание отдавать людям красивые и качественные фотографии подтолкнули нас к решению о создании своей фотостудии.

– Какими зонами оборудована фотостудия? В ней можно реализовать любую творческую фантазию?

– Мы стремимся реализовывать различные фантазии и легко меняем фотозоны. Конечно, есть сезонные фотолокации, также часто мамы приходят к нам со своими идеями. Так мы вместе делаем фотопроекты, начиная с костюма и заканчивая локациями. В студии много реквизита, и каждый раз получается что-нибудь новенькое.

– Вы сами стилизуете собственные съемки или работаете в команде с декоратором?

– С декораторами мы не работаем, создаем все образы самостоятельно. Перед съемкой показываем, что у нас есть, обсуждаем с родителями каждый образ, обговариваем все детали. Недавно в тандеме с одной из мам создали образ босса-молокососа. Это необычный опыт, потому что сначала шили костюм взрослого мужчины на годовалого малыша, в точности повторяющего героя мультфильма по мимике и необычным проявлениям. Съемка прошла легко, так как родители были настроены на совместную работу с фотографом, и сам малыш, чувствуя общий настрой, был в образе.

– Кто у вас отвечает за идеи? И прислушиваетесь ли вы к пожеланиям родителей?

– Часто к нам обращаются за конкретными образами, которые увидели среди наших работ. Но мы всегда предлагаем родителям и свои новые идеи. Так что это не всегда готовые решения. К нам приходят и творческие родители, и, если мы чувствуем, что мамам и папам интересно создавать образы вместе с нами, то мы счастливы и действуем вместе.

– Как родителям подготовиться к такой съемке? Что брать с собой? Испытывают ли стресс дети?

Наталья: Мы даем подробные рекомендации каждому родителю о том, как подготовиться к фотосессии, что брать с собой согласно возрасту малышей и особенностям фотосъемки. Стараемся контролировать весь процесс от подготовки до задуманного результата. Например, фотоальбомы мы никогда не печатаем без утверждения макета. И, наверное, самое главное – мы всегда прислушиваемся к пожеланиям родителей и максимально нацелены на результат.
Ольга: Иногда мы слышим, что мамы беспокоятся за своих малышей, называя их гиперактивными или же, наоборот, пугливыми; это сомнение часто мешает им принять верное решение при проведении фотосессии. Не нужно бояться, лично я с детьми работаю уже 12 лет, и к каждому ребенку мы находим подход в разных ситуациях. Многие мамы благодарны нам за то, что мы развеяли их опасения, у нас очень много благодарных отзывов! И радость, и счастье родителей – это и наша радость, наше счастье!

– Всегда ли идет всё строго по плану на съемочной площадке? Или спонтанность также имеет место быть?

– Если это активный возраст малышей постарше – 7–12 месяцев – мы всегда даем возможность освоиться им в новом пространстве, настраиваемся на ритм героя. Они могут поесть между сменами образов, пообщаться со старшими братиками или сестренками.
Если же мы говорим о фотосессии для новорожденного и о возрасте в 3–5 месяцев, то тут многое зависит от настроения мамы, поэтому мы всегда рекомендуем ей выспаться и отдохнуть накануне фотосъемки, соблюдать необходимую диету и приходить только с хорошим настроением! В большинстве случаев это 90% успеха – что всё пройдет так, как задумано, легко и быстро!
Также хочу заметить, что цель нашей фотостудии не в том, чтобы сделать разовую фотосессию и попрощаться, а наоборот, – быть вместе как можно дольше. Мы можем снимать мам и в положении, затем родившегося малыша и далее сопровождать фотосессиями этого ребенка целый год. Это некий годовой цикл, когда можно запечатлеть самые важные события для ребенка и его родителей.

– Расскажите еще об одной вашей фишке – Smash Cake. Что это такое, чья это была идея? И насколько это полюбилось детям?

– Smash Cake – это фотосессия на один годик с крушением торта. Это тоже сейчас у нас набирает обороты! Спрос рождает предложение! Так, к нам четыре года назад пришла мама со своей идеей оформления фотозоны, со своим костюмом. Она не могла найти фотостудию, где бы разрешили размазать настоящий торт на декорациях. Предложила нам, а мы на тот момент снимали только новорожденных малышей. И настолько нам понравилась идея мамы, что мы решили воплотить ее мечту! До сих пор эта фотозона и эта идея нравятся многим мамам, и фотосессии здесь часто заказывают. Потом были и другие вдохновленные своими идеями мамы, которым мы тоже помогли воплотить их мечты! Так и сформировалась в нашей фотостудии большая база реквизита, фонов, одежды на возраст малышей от 0 до 12 месяцев, различных аксессуаров, которые помогают нам создавать новые и яркие образы и фотозоны.

инстаграм:
littlebaby_photo
smashcake_almaty
www.little-baby.kz

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**
Batyrzhan Rymbayev **Nargiza Bakieva** **Olessya Tregubenko** **Sanzhar Baimurunov**	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	**Батыржан Рымбаев** **Наргиза Бакиева** **Олеся Трегубенко** **Санжар Баймурунов**

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 (51)
Периодичность 1 раз 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.,
Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г.
Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94
+7-727-339-89-85
director@tpeople.kz
Отпечатано в типографии:
ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3
www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz, +7-727-339-89-85, www.tpeople.online