

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

ISSN 2523-4994

16+

Teens & people magazine

5 (30)
сентябрь-октябрь 2021

Михаил Путиенко
о бизнесе стр. 46

*Международный бизнес-эксперт,
основатель косметического бренда*

Anelya Alim
стр. 8

Одежда
для СТИЛЬНЫХ
ЖЕНЩИН

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



ОБ ИНВЕСТИЦИЯХ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Узнать больше об
инвестициях ↓↓↓



Дмитрий Казанцев

Эксперт по налогам и финансам, инвестор-практик.

► OVER THE NUMBER WORKED

EDITORIAL STAFF

Chief Editor
Chief editor assistants

Alexandr Grebennikov
Aset Isabaev
Dmitry Andreev

Production editor
Editor
Art Director
Copy editor

Vitaly Kirsanov
Inna Shefer
Valeriya Maximenko
Irina Dmitrova

Photographer

Vitaly Kirsanov
Alina Kalieva

PR-manager

Marina Butrym

ADVERTISING

Sales Managers

Mariyam Issaeva

Advertising executives

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Batyrzhan Rymbayev

PEOPLE AWARDS

Producer

Dilya Sharafutdinova

Managers

Vladimir Sesselkin
Rufina Mussayeva
Mansur Fedat
Aman Baimatov

► НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Ассистенты главного редактора

Александр Гребенников
Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Выпускающий редактор
Редактор
Арт-директор
Корректор

Виталий Кирсанов
Инна Шефер
Валерия Максименко
Ирина Дмитрива

Фотограф

Виталий Кирсанов
Алина Калиева

PR-менеджер

Марина Бутрым

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

Менеджеры по работе с клиентами

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Батыржан Рымбаев

PEOPLE AWARDS

Продюсер

Диля Шарафутдинова

Менеджеры

Владимир Сеселкин
Руфина Мусаева
Мансур Федат
Аман Байматов

Отдел распространения и PR

+7-702-498-78-84

pr@tpeople.kz

Рекламная служба

+7-727-339-89-86

marketing@tpeople.kz

Журнал «Teens and People» № 5 (30) сентябрь-октябрь 2021 г.

Периодичность 1 раз в два месяца.

Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.

Собственник/издатель: ИП А-Press Гребенников А.Н.
Свидетельство о постановке на учет журнала «Teens and People» № 16030-Ж, от 09.06.16 г., №КЗ54VPY00030776, от 30.12.20 г. Зарегистрированный тираж 5000 экз.

Территория распространения:

г. Алматы, Республика Казахстан.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94. +7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

www.tpeople.online

Отпечатано в типографии:

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

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно.

Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» 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**

Начни свой день
вместе с
Marrone Rosso

Нур-Султан

ТРЦ "Керуен"
ул. Достык, 9
+7-727-339-56-36

ТРЦ MEGA Silk Way
пр. Кабанбай Батыра, 62
+7-717-267-70-96

ТРЦ "Сарыарка"
пр. Туран, 24
+7-701-364-68-97

Пр. Республики, 10
+7-717-267-70-90

Автоцентр
«Allur Auto»
Пр. Туран 53а

ТРЦ "Green Mall"
Е-10, 176
+7-778-415-71-37

Аэропорт
Внутренний
Пр. Кабанбай батыра 119
+7-708-083-88-88

Аэропорт
Международный
Пр. Кабанбай батыра 119
+7-708-083-88-88

Алматы

ТРЦ MEGA
ул. Розыбакиева, 263
+7-727-339-56-36

Пр. Нурсултана
Назарбаева, 149
+7-727-339-56-36

Горный курорт
«Шымбулак»
Керей-Жәнібек хандар, 640
+7-727-339-56-36

БЦ «Ваукопуг»
пр. Абая, 42
+7-727-339-56-36

Аскарова 2/1
+7-727-339-56-36

Трасса Алматы-Капчагай, 5/1

Атырау

проспект Исатай, дом 48, блок 4, офис 2



Анеля Алим – предприниматель, бизнес-тренер, обладатель ордена общественного признания «Почётный гражданин Казахстана», обладатель номинации Lady Brand в республиканском конкурсе Business Lady Kazakhstan, автор книги «Сильная духом»



лицо с обложки

Через тернии
к мечте

Анеля, сегодня вы успешная бизнес-леди, имеющая за спиной многолетний опыт развития и совершенствования бизнеса. Расскажите о своем начале в коммерческой деятельности.

– Когда мне исполнилось 14 лет и наступил подростковый период, мне хотелось модно одеваться, питаться в столовой с другими ребятами из обеспеченных семей и не отставать от них, но при этом не тревожить своих родителей. Тогда я устроилась работать дворником недалеко от дома. С 6 утра я приступала к работе, а после бежала на занятия в школу. В II классе я работала продавцом в магазине. Приходила на работу после школы и

даже ночевала в магазине, а утром опять шла на уроки. Так я работала ровно год, помогала родителям закрывать кредиты. Затем, поступив на грант в Евразийский университет на экономический факультет, я решила заниматься бизнесом. В 2006 году, в свои 18 лет, я уехала в Урумчи и привезла на \$3000 ди-

зийский университет на экономический факультет, я решила заниматься бизнесом. В 2006 году, в свои 18 лет, я уехала в Урумчи и привезла на \$3000 ди-





зайнерские меха и шубы для продажи. На втором курсе подрабатывала еще риелтором. Совершала успешные сделки по продаже и сдаче в аренду недвижимости. Собрала хорошую сумму денег, купила машину Lexus RX300. Помню, тогда мало у кого была машина (*улыбается*). Я успевала

с друзьями. Была полна энергии и сил.

– Будучи школьницей и студенткой, вы постоянно пробуете себя в бизнесе, успешно развиваетесь. И вдруг уезжаете в Америку. С какой целью?

– На третьем курсе подруги решили уехать туда по программе Work and travel. Я была в восторге от этой мысли! Америка стала

для меня мечтой! Летом 2008 года мы уехали в Нью-Йорк. В первый же день я познакомилась там со своим будущим мужем и отцом моего сына. Работали и дружили три месяца. После мы вернулись, поженились, окончили университет и родили сына. В 2011 году вместе с мужем решили вновь ехать в Америку на заработки. Поработав 6 месяцев, мы заработали хорошую сумму денег, которой хватило на первоначальный взнос по кредиту, чтобы начать собственный бизнес. И в 21 год, по приезду домой, я оформила свой первый кредит. На тот момент огромную сумму.

– Реализовать свой первый масштабный бизнес-план в Казахстане вы смогли благодаря заработку в США?

– Не могу сказать, что было легко заработать эти деньги. Я работала няней, официанткой, занималась уборкой домов. За мой труд платили \$10 в час, поэтому я работала 24/7. Спать удавалось только в метро. При-



ходилось экономить даже на воде, буквально каждую копейку. Но именно по приезду из Америки мы смогли оформить кредит под бизнес. Дела пошли хорошо, мы приобрели квартиру, машину, а в 2013 году так же с помощью кредитования расширили свое дело и открыли второе заведение в своем городе.

– Как получилось, что вы всё бросили и уехали в Индию?



– В 28 лет я попала в больницу, до этого ровно месяц делала уколы себе прямо в офисе, на работе. У меня было 3 заведения

в сфере питания, бутики в торговом доме, 2 салона красоты и 9 кредитов. Кредиты необходимо было погашать, а также покрывать другие затраты, связанные с ведением собственного бизнеса. Мне нужно было работать без выходных и без сна. В ресторанном бизнесе я работала до 6 утра, а в 9 утра я уже ехала на закуп продуктов. После спешила в салоны красоты, где проводила мастер-классы и обучала. В итоге попала в больницу. Я выдохлась и была обессилена. Тогда я

задумалась о жизни, задала себе миллион вопросов и не нашла ответы. Я начала молиться, хотела изменить

жизнь и освободить себя. Я была как тюремный заключенный и не могла дышать. Чудом встретила людей, которые практиковали ретриты (*затворничество. – Ред.*) в Индии. Я раздумывала 8 месяцев и в итоге уехала. В Индии я нашла монаха и попробовала аяваску. Это очищение помогло мне уйти в глубокое подсознание. Я осознала, что все ответы на мои вопросы в моей голове. У меня наступило прозрение.

– В своей книге вы рассказываете о различных методах и техниках психотерапии. Эти знания вы привезли из Индии?

– Из Индии я вернулась лысой (*смеется*). Мои родные были в шоке и молча смотрели на меня. Я так очистилась, что чувствовала людей, их энергию, читала их мысли как экстрасенс и видела их насквозь. Тогда я поставила себе задачу закрыть все кредиты и написать книгу. Кредиты закрыла за 9

месяцев и 1,5 года путешествовала по миру и писала книгу «Сильная духом». Книга, я думаю, очень полезна. В нее я вложила все свои знания о смысле жизни, бизнесе, о психологии, призвании, о том, как стать долларовым миллионером, об Индии и аяваске, психотерапии и нейронауке. Два года я занималась психологией, изучала различные техники терапии, прохо-

"Из Индии я вернулась лысой. Мои родные были в шоке и молча смотрели на меня"

дила курсы в московских школах, прочитала около 40 книг.

– Как вы живете и чем занимаетесь сегодня?

– Сейчас мы живем в Нью-Йорке, в центре возможностей и развития. Планирую масштабироваться в развитии бренда Anelya Alim, а также разработать франшизу Nail salon. С 2015 года я консультирую и обучаю желающих по вопросам

бизнеса, благодаря чему получила награду за заслуги в развитии экономики Казахстана, признание Международным экспертом бизнеса 2021 года, звание Почётного гражданина Казахстана. Благодаря своему опыту эксперта я открыла консалтинговую компанию и создала уникальный курс – продукт, который поможет каждому начинающему и действующему предпринимателю открыть бизнес в любой точке мира. Пройдя многое в своей жизни,

я могу, словно экстрасенс видеть будущее, сделать анализ бизнеса и прогноз на успешность любого дела. Я счастлива помогать тем, кто доверяет мне и стремится продвигаться в бизнесе.

– Оглядываясь назад, в прошлое, вы бы хотели, что-то изменить в собственной жизни?

– Я очень благодарна своему прошлому. Благодаря всему, что со мной произо-

шло, я стала сильнее, осознала, что всё возможно и все только в наших руках.

– В чем ваш секрет успеха?

– Особого секрета не существует, но вспомните мультфильм о Кунг-фу панде: чтобы сделать что-то особенное, надо просто поверить, что это что-то особенное. Я всегда верила в свои силы! Всеми своими достижениями и успехами я делюсь в своей книге. Это не реклама, я от всей души хочу помочь тем, кто хочет добиться успеха. Это труд, колоссальный труд! В книге вся информация о том, как найти свое призвание, как организовать тайм-менеджмент, как мировые бренды делают себя, как построила личный бренд. Думаю, секрет в том, что я утром встаю и благодарю родителей, смотрю на их фотографию и говорю «люблю вас». Это и моя вера в себя и в моего сына, желание просто наслаждаться жизнью, каждым ее мигом, и воздухом планеты – ведь она так великолепна!

инстаграм:
@anelyaalim
@anelyaalimbeauty





○
Асель Кожакметова –
владелица студии аппарат-
ной косметологии BODY
SLIM ALMATY LPG

Секрет

**МОЕЙ ПРЕКРАСНОЙ
ФОРМЫ –
НЕ СЕКРЕТ!**

Асель, поделитесь
секретом, как вам
удается сохранять
идеальную форму.

– Здравствуйте! Спасибо большое, я очень люблю комплименты! У меня два сына, и мой возраст не секрет – мне 41 год! Думаю, это заслуга процедур в моей студии. Когда мои дети были маленькими, я набрала лишний вес, мое тело было непропорциональным. В то время не было понятия о правильном питании, о каких-то фитнес-тре-

нировках, а тем более об аппаратных процедурах, и я каждый день была в поисках способов привести себя в форму. Я использовала разные методы, но самым эффективным оказался именно массаж на LPG аппарате и в дополнение курсы кавитации. Поэтому эти аппараты – мои лучшие спасители в достижении хорошей формы. Я всегда прохожу курс в 20 процедур. Но чтобы понимать, как проходят процедуры и увидеть результат, нужно один раз прийти и попробовать!

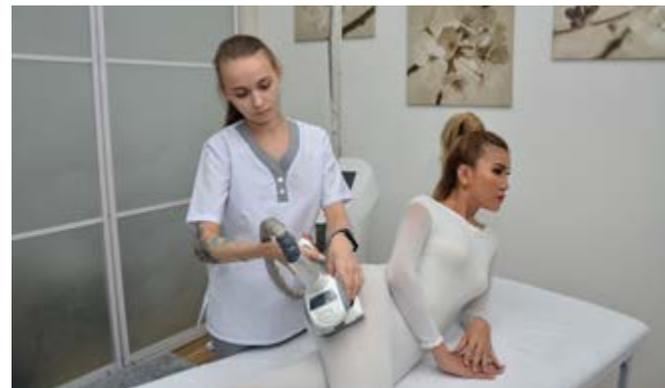
– *Почему решили развиваться именно в направлении аппаратной косметологии?*

– Я всегда хотела помогать женщинам, но, толь-

ко попробовав процедуры на собственном опыте и поняв, что всё возможно, я решила пойти в эту сферу. И хочу, чтобы каждая женщина могла позволить себе уход за своей внешностью. Меня очень радует, что сейчас многие начали изучать нужную информацию, они приходят и уже знают и понимают, для чего им это нужно. Я сама часто консультирую клиентов, от чего получаю большое удовольствие! А еще делюсь с клиентами некоторыми секретами в достижении результатов. Я стараюсь помочь не только похудеть, но и создать красивую фигуру – для этого собрала в студии аппараты, которые формируют красоту тела.

– *Какие аппараты вами используются? На какие зоны направлено их воздействие?*

– Вы знаете, основная цель моих услуг – это эффективность и минимальный риск для здоровья. Используется лучший аппарат LPG массажа, который в первую очередь избавляет от целлюлита, что, наверное, является одной из наиболее популярных проблем у всех женщин. Он хорошо ускоряет заживление рубцов и особенно помогает при восстановлении после липосакции. Второй аппарат, так полюбившийся мной и нашими клиентами, проводит кавитацию и рф-лифтинг. Этот аппарат воздействует локально на жировые отложения, также активизирует действие клеточного метаболизма, ультразвуковые волны воздействуют на жир и расщепляют его, то есть микропузырьки делают жировую ткань мягче и вытесняют ее из организма в ходе естественного метаболического про-



цесса. Кожа становится подтянутой, упругой, благодаря бережному прогреву дермы происходит моделирование тела за счет стимулирования выработки коллагена. Третий аппарат для мио-стимуляции. Любимый аппарат фитнес-тренеров и тех, кто готовится к выступлениям на мероприятиях по фитнесу. Эта популярная медицинская процедура применяется для восстановления поврежденных нервов, мышц и внутренних органов с помощью импульсных токов: микро-токи заставляют мышцы активно сокращаться, одновременно оказывая воздействие на стенки сосудов, улучшая кровообращение и активизируя обмен веществ. Всё это укрепляет мышцы, повышая их тонус и увеличивая их массу. Также процедура помогает при лечении остеохондроза и сколиоза, стимулируя активность внутренних органов. Особенность этих аппаратов заключается в том, что они помогают кор-



ректировать не только эстетическую сторону, осуществляя внешнюю коррекцию тела, но и полностью восстанавливают организм, здоровье человека. Для меня очень важно сохранение женского здоровья, так как я сама мама и хочу, чтобы мои процедуры благотворно влияли на репродуктивную функцию организма женщины.

– Почему процедура LPG массажа пользуется особой популярностью?

– Где-то я вычитала, что будущее за аппаратной косметологией, что аппаратная процедура самая безопасная, ведь она не приносит вреда здоровью, а, наоборот, его восстанавливает. Во время LPG массажа мы не притрагиваемся к телу, потому что процедуры проходят в специальном костюме. Результаты от процедур не уступают достижениям от мануального массажа. После процедуры можно вести привычный каждодневный образ жизни.

– Сколько необходимо пройти процедур? И как долго сохраняется эффект?

– Попробовав эту процедуру один раз, вы влюбитесь в нее! Сразу захотите пройти полный курс. Количество процедур определяется индивидуально, но я могу рекомендовать пройти не менее 10 процедур,

так как в первую очередь LPG массаж является оздоровительным. Эффект сохраняется от полугода до года, с учетом того, что вы будете придерживаться правильного питания.

– Может ли аппаратная косметология заменить занятия спортом?

– Давайте будем честны перед собой, массаж – это, скорее всего, дополнение к физическим нагрузкам. Мы всегда рекомендуем сочетать три действия при походе: правильное питание, наши процедуры, занятия спортом. При правильном питании человек теряет вес, ничего другого не поможет, только питание. LPG массаж помогает подтянуть кожу, убрать любое ее отвисание, дряблость и отеки, ускорить процессы восстановления. Спорт помогает привести тело в тонус. Таким образом, все три аспекта имеют значение. Благодаря нашим процедурам можно быстрее перейти к правильному питанию и увидеть результаты работы на тренировках.

“...МАССАЖ – ЭТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ДОПОЛНЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ”



– Как часто и кому рекомендуется проходить сеансы аппаратной косметологии?

– Мы рекомендуем каждому человеку независимо от пола проходить курс хотя бы раз в полгода. Ведь ваше здоровье в ваших руках. Тем более в нашей студии очень лояльный прайс, который мы создали для того, чтобы каждый человек мог прийти и попробовать все предложенные процедуры.

+7-776-740-21-00
инстаграм:
[@body_slim_almaty](https://www.instagram.com/body_slim_almaty)

Картины – мой релакс

КАРТИНА – САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ВНЕСТИ ИЗМЕНЕНИЕ В ИНТЕРЬЕР. УКРАСИЛ ПОЛОТНОМ СТЕНУ – И КОМНАТА ПРЕОБРАЗИЛАСЬ. НО МОЖНО ЛИ НАЗВАТЬ СОЗДАНИЕ КАРТИНЫ ПРОСТОЙ ЗАДАЧЕЙ, ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ ВАЛЕРИЯ СТЕФАНОВА – АВТОР ИНТЕРЬЕРНЫХ КАРТИН.



«Женщина на розовом фоне», на нее ушло всего два дня. Всё зависит от применения определенной техники и идеи самой картины»

Валерия, скажите, живопись вас привлекала всегда?

– Нет, не всегда. Вообще, когда я была ребенком, родители заметили мою склонность к рисованию и отдали в художественную школу в Москве. Там я в течение четырех лет изучала графику, живопись, скульптуру, историю искусств. Вообще, в семье у нас все умеют рисовать, но родители в силу обстоятельств данный навык в себе не развивали. А вот брат мой пошел именно в этом направлении. Окончил институт по специальности «Графический дизайн», и сейчас он профессиональный художник.

– После окончания художественной школы вы получили образование в совершенно другой сфере деятельности. Почему не продолжили развитие в творческой области?

– Да, после школы я поступила в вуз на специальность «Менеджмент». Конечно, это совершенно другая сфера. Благополучно отучившись, начала работать в сфере логистики и проработала порядка 10 лет. В этот период творческие свои способности я никак не развивала. А вот после рождения первого ребенка занялась росписью различных предметов, открыла для себя акрил, технику декупаж. На тот момент это было что-то новое для меня.

– Вы переехали в Алматы из Москвы. Сложно было адаптироваться в новом городе, в стране с другим менталитетом?

– Сам переезд сначала дался легко – всё было в новинку. Мы ходили по городу, изучали его, сравнивали с Москвой. Красота гор, конечно, завораживала. Сейчас уже привыкли и, честно

говоря, заскучали по родине. Это, наверное, и дало толчок к творчеству.

– Расскажите нашим читателям о процессе создания новой картины. Что вас вдохновляет? Материал для работы выбираете заранее, или всё происходит в процессе работы? Что вдохновляет?

– Скорее, это мой релакс. Я очень люблю цветы и рисую их. Вообще, мне интересно работать с разными материалами, совмещать их. Нравится пробовать применить свои навыки в разных направлениях. Есть, конечно, картины, которые я пишу, уже зная, что именно хочу написать. Но есть и те, что выполнены спонтанно.

– Сколько требуется времени для создания одной картины?

– О, по времени это непросто. Это может



быть маленькая картина, например, «Пионовидные розы» 35*35 см, я буду писать ее неделю, потому что будет применяться сложная техника, внесено много деталей. А есть картина 70*90 «Женщина на розовом фоне», на нее ушло всего два дня. Всё зависит от применения определенной техники и идеи самой картины.

– Расскажите, что такое картины из эпоксидной смолы.

– Да, только из эпоксидной смолы у меня как раз не так много работ. Это направление я активно развиваю. Сейчас очень много кто занимается эпоксидной смолой. И в основном это предметы интерьера – такие, как посуда, подставки, подносы. Меня всё же больше интересуют картины и в перспективе мебель с элементами эпоксидной смолы. Какие плюсы в работе с эпоксидной

смолой? На нее не надо тратить много времени! И, в принципе, какие-то особенные художественные навыки тоже не нужны. Но так как сейчас это направление пользуется большой популярностью, то почему бы и нет?

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

+7-771-298-10-55 (РК)
+7-919-105-40-32 (РФ)





Йога

ЙОГА – ЭТО ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ МЫСЛЕЙ. ОНА ПОМОГАЕТ ПОЗНАТЬ СЕБЯ КАК ВНЕШНЕ, ТАК И ВНУТРЕННЕ.

*Жанна Алтай –
онлайн инструктор по йоге*

Жанна,
вы уже
более
8 лет
занимаетесь йогой.

Давайте вспомним, с чего всё начиналось и почему выбрали именно йогу среди множества техник духовного и физического развития.

– Йога вошла в мою жизнь, когда я оказалась в трудной жизненной ситуации. У меня был период, когда не то чтобы на фитнес-зал, на автобус денег не было, но я очень хотела заниматься своим телом и спастись от депрессивного состояния. Начала искать в интернете «тренировки дома», «фитнес дома», так и нарвалась на «йога, не выходя из дома». Начала практиковать по инструкциям, вместо коврика используя полотенце. Так как йога вмещала в себя духовное и физическое развитие и не была по кар-



ману, не отнимала много времени, ведь ею можно заниматься прямо возле кровати и не нужно куда идти, я решила, что она со мной раз и навсегда.

– Как йога изменила ваш взгляд на жизнь?

– Через йогу я пришла к правильному питанию и медитациям. Научилась жить здесь и сейчас и не суетиться. Научилась наслаждаться жизнью в

моменте и не гнаться за призрачными наградами. Поняла, что какой бы ни был результат, важен не он, а сам путь!

– Для того чтобы заниматься йогой человеку необходимо как-то менять свой образ жизни, привычки?

– Это зависит от вашего желания и настроения, а также от вашей цели. Если человек осознанно стре-

мится очистить свое тело и приобрести здоровый, красивый, подтянутый внешний вид, то он захочет отказаться от вредных привычек, поймет, насколько важен здоровый сон. А это значит, что может поменяться режим, да и приоритеты в целом. Ну, а если человек занимается так просто, для галочки или чтобы быть в тренде, для фоточки в Instagram, то ничего не будет меняться.

– Насколько занятия полезны для женского здоровья?

– Вы знаете, изначально йогу практиковали только

мужчины, но со временем женщины обнаружили очень полезные асаны для более эффективной работы наших органов, улучшения репродуктивной системы. Женщина начинается с тела, а йога выстраивает королевскую осанку, рельефные ноги и руки, делает гибким позвоночник, делает женщину женственной. А гибкость позвоночника – это главный секрет долголетия. Ну и, учитывая духовные практики, женщина стано-

вится спокойной, умиротворенной, наполненной энергией, что, естественно, делает нас более нежными и заботливыми. При частых практиках улучшается кровообращение, повышается иммунитет, налаживаются сон и гормональный фон, сжигается подкожный жир, уходят боли в спине и происходят многие другие положительные изменения.

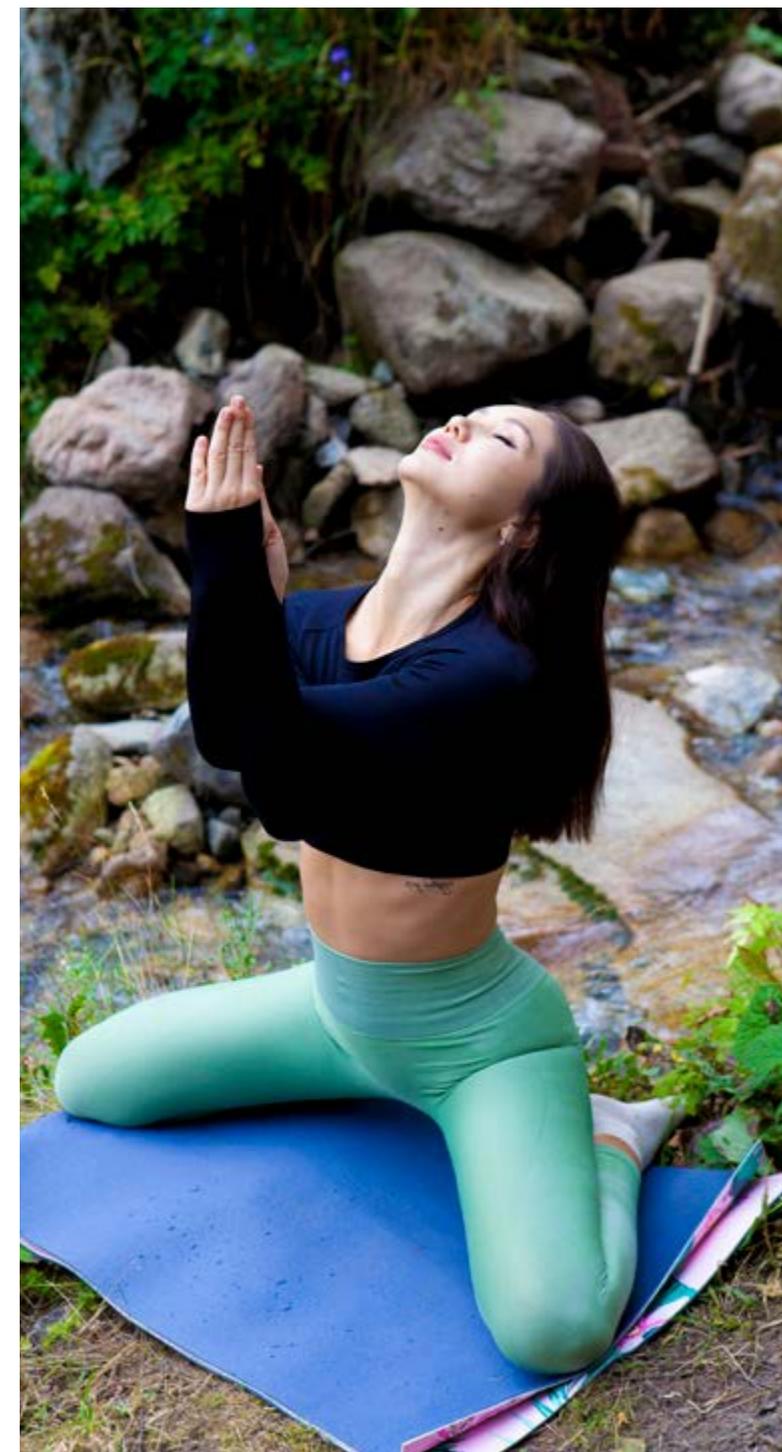
– Какое из направлений йоги вы практикуете?

– Я практикую хатха йогу и женскую йогу.

– Вы ведете онлайн курсы. Расскажите, как проходят занятия. Они так же эффективны, как реальные встречи?

– Безусловно, реальные встречи намного лучше, ведь я могу что-то подправить и помочь ученику. Также идет мощный энергообмен, что очень важно. Но онлайн тренировки отлично подходят тем, у кого есть настрой и осознанное желание заниматься конкретно йогой. В таком случае человека ничто не оставит!

инстаграм: @jnana_jiva
+7-707-899-92-41



Открывая Казахстан



КРАСОТУ ПРИРОДЫ КАЗАХСТАНА ТРУДНО ОПИСАТЬ СЛОВАМИ, И НЕВОЗМОЖНО РАССКАЗАТЬ ОБО ВСЕХ ЖИВОПИСНЫХ УГОЛКАХ СТРАНИЦАХ. ДА И ЗАЧЕМ РАССКАЗЫВАТЬ, ЕСЛИ ВСЁ МОЖНО УВИДЕТЬ СВОИМИ ГЛАЗАМИ!

О развитии и особенностях внутреннего туризма мы побеседовали с **Валерией Степняковой** – основателем агентства внутреннего туризма Globus Tour Kz.

Валерия, на каком этапе в наше время развитие внутреннего туризма Казахстана?

– На сегодняшний день туризм в Казахстане является одним из приоритетных направлений. Конечно, несколько лет назад внутренний туризм был неактуальным и не столь развит, так как казахстанцы чаще выбрали отдых за границей. Но два года назад в связи с пандемией, отменой зарубежных поездок и закрытием границ спрос на туризм в Казахстане значительно повысился. Ведь и в нашей стране есть где отдохнуть, просто мало кто об этом знает. А благодаря турам выходного дня увидеть красоты Казахстана стало намного легче.

– До открытия агентства вы занимались чем-то похожим? Как пришла идея развивать внутренний туризм?

– Ранее со сферой туризма я никак не была связана, до открытия Globus Tour Kz у меня был свой магазин украшений и аксессуаров для девушек.

Летом 2020 года мы с семьей, как и многие, решили отдохнуть на озере Балхаш. В то время ближайшие курортные зоны были закрыты на карантин, единственное открытое направление осталось на Балхаш. И уже туда мне приходило много сообщений о том, что друзья и знакомые тоже хотят отдохнуть, но элементарно не могут добраться до Балхаша, а также не знают, где им остановиться и как организовать проживание. Тогда-то и прозвенел первый звоночек о начале деятельности. К тому же у нас имеется семейный бизнес, мы успешно работаем в сфере пассажирских перевозок уже более 11 лет. Так и появился мой первый и, считаю, успешный опыт в туризме.

– Не страшно было начинать совершенно новую деятельность?

– Безусловно, было страшно. Выходить из зоны комфорта и начинать что-то новое всегда сложно и тяжело, особенно когда работаешь с людьми. Но в то же время мне было интересно понять, справлюсь ли я, каковы мои силы и возможности. Деятельность агентства Globus Tour Kz – это огромный труд большой команды, и я получаю колоссальное удовольствие от того, чем занимаюсь.

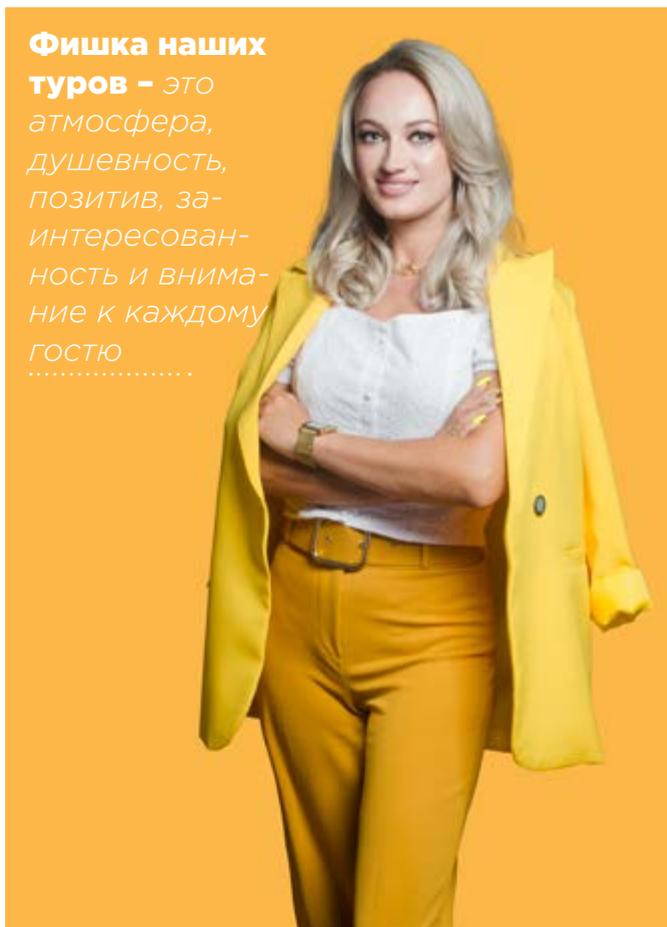
– Туры организовываются в любое время года? Как меняется направление в зависимости от сезонов?

– Мы организовываем круглогодичные туры выходного дня. С нами можно путешествовать в любое время года. Конечно, в летний период больше возможностей для путешествий, но и осенне-зимний период в туризме не теряет своей

популярности. На самом деле зимний отдых достаточно комфортный и атмосферный. В турах есть катание на тюбингах, лыжах, коньках, чай из настоящего самовара на дровах в зимнем лесу. Каждое наше направление работает круглый год, кроме тура на Балхаш, потому что это сезонный тур, ориентированный только на летний период. Программа туров также редактируется в зависимости от времени года и от выпавших осадков в весенне-зимний период, потому что не на всех локациях есть возможность, например, передвигаться пешим ходом. Такие локации мы исключаем из программы до начала летнего сезона и на замену ставим более доступные и проходимые.

– **Кто занимается разработкой программы и организацией досуга ваших туристов?**

– Над разработкой программы и досуга в турах работает вся наша команда. Это организато-



Фишка наших туров – это атмосфера, душевность, позитив, заинтересованность и внимание к каждому гостю

ры, координаторы, гиды, фотографы, аниматоры, гитаристы. Каждый предлагает свои идеи, а мы их генерируем. Бывает, подключаются наши туристы со своими вариантами для улучшения работы агентства. Мы всегда открыты всему новому и прослушиваемся к мнению наших клиентов.

– **Исходя из вашего опыта, скажите, среди людей какого возраста наиболее популярен данный вид туризма?**

– Когда внутренний туризм набирал обороты, в большинстве своем была, конечно, молодежь. Но сейчас наши туры ориентированы на людей любого возраста. К нам



присоединяются семейные пары от 30 лет и старше, школьники, студенты, семьи с детьми. Самому маленькому нашему гостю было два месяца (*улыбается*). Всё чаще люди ездят поодиночке, как девушки, так и парни. Знакомятся в турах и находят общие интересы. Но что больше всего радует: пожилые люди не отстают от молодежи. Сейчас много путешествующих пенсионеров. Самому взрослому мужчине в нашем туре было 80 лет, а женщине 73 года. Хочу сказать, что такие путешественники еще дадут фору молодежи (*улыбается*).

– **Расскажите о ваших турах.**

– Туризм выходит на новый уровень, и мы, команда Globus Tour Kz, предоставляем возможность путешествовать по системе «всё включено» по доступной стоимости. Работаем по таким направлениям, как Бурабай, Зеренда, Баянаул, Балхаш, Алматы, Туркестан. В стоимость туров включаются такие услуги, как трансфер на комфортабельных микроавтобусах, проживание в гостевых домах, питание, услуги гида и фотографа, развлечения, чай из самовара. Гостей в туре сопровожда-

ют сертифицированные гиды, профессиональные фотографы, гитаристы и аниматоры. Также для наших туристов мы предоставляем в подарок шашлыки, баню, катание на теплоходе, приветственный коктейль. Фишка наших туров – это атмосфера, душевность, позитив, заинтересованность и внимание к каждому гостю. Откройте мир заново вместе с Globus Tour Kz!

Инстаграм:
@globus_tour_kz

7-775-522-77-06
Валерия

7-775-720-43-60
Александра



Всё больше девушек рассматривают профессию мастера маникюра в качестве способа заработка, надеясь достичь успеха и профессионализма в выбранном направлении. Но какой он – путь от обычного мастера до эксперта ногтевого сервиса?

Ажар Жумабек – nail-эксперт, двукратный призер чемпионата Beauty World Champ

Nail

профессионал



Ажар, расскажите нам о себе и о том, как вы пришли в профессию.

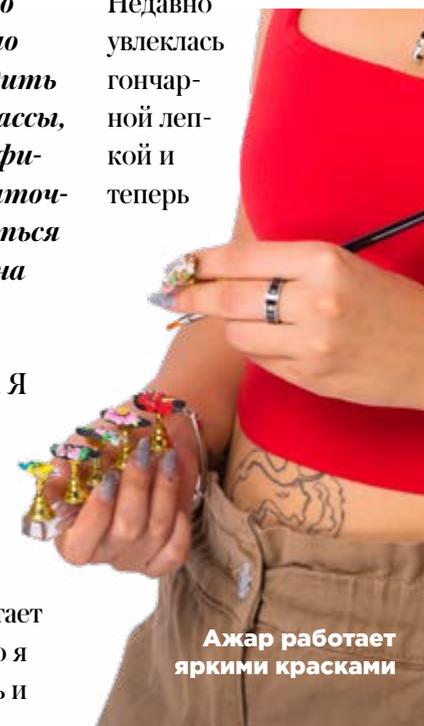
– Впервые я сделала маникюр у мастера в 15 лет. Это было 8 лет назад, я копила деньги, чтобы сходить «на ногти». 3 000 тенге были большими деньгами для школьницы, которая выросла в семье, где работающим был только папа. Моя мама не ходила в салоны, ей хватало работы дома по хозяйству, ведь у родителей пятеро детей, и я четвертый ребенок по счету. Поэтому я сама себе делала маникюр и покрывала ногти обычным лаком (улыбается). А после того, как первый раз сходила к профессиональному мастеру, была на седьмом небе от

счастья. На тот момент гелевое покрытие только набирало популярность. И именно тогда я решила зарабатывать, делая маникюр. В 16 лет обучилась и начала работать в одном из салонов города.

– **Как вы считаете, мастеру ногтевого сервиса необходимо постоянно проходить курсы, мастер-классы, повышение квалификации? Или достаточно один раз научиться делать маникюр на «отлично»?**

– Мне кажется, это зависит от желания. Я не думаю, что всем мастерам необходимо повышать свое мастерство и совершенствоваться. Кому-то хватает одного курса. Лично я до сих пор обучаюсь и

посещаю различные курсы по своей профессии. Помимо маникюра я обучилась тату-искусству и уже около двух лет занимаюсь татуировками. Я неплохо рисую, но раз в неделю занимаюсь на курсах рисования, чтобы улучшить свои навыки. Недавно увлеклась гончарной лепкой и теперь



Ажар работает яркими красками

для души создаю всякие вазы и подсвечники, делаю на них росписи. Мне всё интересно и всё я люблю изучать подробно.

– Сколько времени вам потребовалось на то, чтобы научиться делать безупречный маникюр?

– Точного ответа у меня нет. Индустрия ногтевого сервиса с каждым годом совершенствуется, и я каждый раз учусь новым техникам. Но знаю точно, что мои студенты с малым стажем делают маникюр намного круче, чем когда у меня был опыт через два-три года работы. Я обучаю так, как хотела бы, чтобы научили меня в начале моего пути.

– Возникло ли у вас желание всё бросить и заняться чем-то другим?

– Да, порой происходило эмоциональное выгорание и мне хотелось бросить всё. Но после небольшого отдыха я вновь бралась за работу. Навер-

ное, это из-за прекрасных людей, моих клиентов, они приходят ко мне и вдохновляют.

– Ваши победы в мировых чемпионатах были ожидаемы для вас?

– Да, это состязание. Как и в спорте – доказать себе и другим, что ты сильнее.

– Как давно вы проводите обучающие мастер-классы? Обучаете новичков или помогаете повысить квалификацию другим мастерам?

– Проводить курсы я начала с прошлого года, и уже немало выпустила своих учениц. Глядя на то, как другие эксперты говорят и так понятные для меня вещи, я поняла, что изучила достаточно много, что мой багаж заполнен и у меня не осталось вопросов ни в эстетике, ни в подологии.

– После обучения поддерживаете связь со своими ученицами?

Как продвигается их деятельность в nail индустрии?

– Конечно, да, после курса у нас остается онлайн наставничество. Мои ученицы могут задавать любые вопросы касательно работы, работы с клиентами и не только работы. Мы поддерживаем друг друга в социальных сетях, и мне так приятно читать отзывы и видеть их лайки и реакцию как напоминание, что мы следим друг за другом (улыбается). Некоторые работают в студиях или салонах, некоторые – на дому. А иные не продолжили работать, и это абсолютно нормально, они просто не нашли себя в этой профессии.

– Какой совет вы дадите начинающим мастерам маникюра?

– Не сравнивать свое начало с чужой серединой.

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

+7-747-316-13-77





Вопросы нумерологу

Мехрибан Исламова – основатель Ассоциации нумерологов, сертифицированный мастер-нумеролог, преподаватель авторского курса «Я нумеролог»

М

ехрибан, вы основатель Ассоциации нумерологов. Как пришла идея собрать всех нумерологов в одном месте?

– Мне всегда хотелось получить больше знаний, проникнуть глубже в суть своей деятельности. Признаюсь, были тренинги, курсы, которые меня разочаровали. И именно в тот момент пришла идея открыть Ассоциацию нумерологов. Чтобы человек понимал, что он пришел не лично ко мне, а пришел в организацию, где готовы нести ответственность за то, что происходит во время консультации и ведения человека. Зачастую просто проконсультировать не совсем достаточно. Начинается процесс ведения клиента, это несколько этапов, целая сессия с человеком, когда нужно человеку помочь путем психоэмоциональной коррекции.

Ассоциация – это не коммерческая организация, которая может заключать договора с другими организациями. Просто зайти в организацию и сказать «давайте я поисследую» как частное лицо мало кто согласится. А как компания я смогла открыть множество дверей: для меня было интересно исследовать детей с задержкой развития, аутистов. Исследовательская работа нумеролога очень нужна! Она не оплачивается, но ты это делаешь для своего опыта, чтобы быть более объемным, более многогранным, чтобы не допустить ошибки. Потому что когда человек приходит к тебе на консультацию и доверяет тебе свою душу, свою судьбу, ты читаешь и видишь всё. И это большая ответственность. Однако нумерологи бывают разные. В нумерологии более 400 направлений, и каждый нумеролог уникален, у каждого есть

свой наработанный опыт. Бывают сложные консультации, где ты можешь привлечь еще кого-то и провести совместную объемную работу, изучить дату рождения человека с разных ракурсов. Я думаю, это хорошо, когда мы можем объединяться во благо других людей, когда мы не конкуренты.

– В каких жизненных ситуациях помогает нумерология? Для чего люди обращаются к нумерологу? И как это работает?

– Во всех. Суть нумерологии в том, чтобы показать человеку его ресурсы, его положительные стороны и помочь ему бороться с негативными аспектами в его характере, в его поведении. Для того чтобы победить негатив, человек должен взять где-то вот этот положительный ресурс, не обманывая себя. Например, если у человека нет таланта к спорту, то за-

ставлять его бегать с утра до вчера на тренировках нет смысла. Это не принесет никакого эффекта. Да, это будет полезно для общего состояния здоровья, но результата колоссального не даст. И вот тут на помощь приходит нумерология. Мы понимаем ресурс, таланты, энергоемкость человека. Из каких энергий он состоит, где его сильные стороны, в чем его ключ силы. Как ему действовать, где могут ожидать его психологические препятствия и как их можно преодолеть. Имея необходимые сведения, человек может корректировать свое поведение, работать над собой, найти свою индивидуальность, чтобы самореализоваться.

– Как знания в нумерологии повлияли или изменили лично вас?

– Лично на меня нумерология повлияла колоссально. Я мама четверых детей и во время обучения хотела быстрее узнать всё про них. Я приезжала с тренингов и с энтузиазмом делилась своими новыми знаниями. Я преодолела

определенные шаблоны: вот это ребенок должен, вот это мама должна. Я была обычным человеком и вела обычный образ жизни. И у меня было много страхов и фобии. Всё это я преодолела во время обучения. Не могу сказать, что это было легко. Было много стресса. Я училась на датах рождения всех своих близких и знакомых и за всех переживала. А сейчас я слышу своих детей: я научилась их слышать и до сих пор еще учусь. Поскольку невозможно знать всё, любой нумеролог постоянно совершенствуется и проходит множество практик.

– Вы практикуете именно индивидуальное обучение. Почему?

– Я пробовала разные группы: и по 4 человека, и по 2 человека. Пришла к тому, что всё же это те знания, которые передаются из уст в уста индивидуально. Ученик проживает свою жизнь заново и начинает смотреть на многие вещи иначе. Я должна ему уделить много времени и реально

помочь. Когда ты работаешь с учеником индивидуально, то чувствуешь его состояние. И каждому ученику нужно свое время, поэтому у меня курс не ограничен по времени. Я говорю, что это займет в среднем около 2–3 месяцев. Кому-то хватает 2 месяца, а кому-то нужно и 4–5. Некоторым, бывает, нужен перерыв, ведь все мы очень индивидуальны.

– Как вы относитесь к другим направлениям, изучающим личность человека?

– Я вообще поддерживаю все направления. Изучала фэн-шуй, и дома у меня всё расставлено по фэн-шуй. Обращалась к тета-хилингу. Есть нумерологи, астрологи, рейки, регрессологи и так далее. Но это всё языки мироздания. Просто каждый говорит на своем языке. Я много чего изучала и посещала разные консультации: у всех свой инструмент, но все мы говорим об одной и той же сути.

**инстаграм:
@numerologvv
+7-708-246-27-67**



Техники быстрых изменений



Гипнотическое воздействие известно более трех тысяч лет. Оно применялось жрецами Древнего Египта, Индии, Тибета, врачами Востока, позднее использовалось в Древней Греции и Риме.

Айнур Оспанова – гипнотерапевт, мастер НЛП, проводит обучение эриксоновскому гипнозу, НЛП практик, НЛП мастер. Главный тренер Академии Билялов Амир.

Айнур, поделитесь с нашими читателями историей своего пути в мир гипноза. Откуда возник интерес к данной деятельности? Где вы получали знания в этой области?

– О гипнозе я впервые задумалась в 2016 году, когда побывала на астрологической консультации джиотиш, где мы с астрологом говорили о положении планет в натальной карте и о регрессии. Для меня было фантастическим открытием понимание, что при помощи гипноза можно проработать временную и возрастную регрессию. Первым знакомством с гипнозом была аудиокнига Майкла Ньютона «Путешествие Души». Эта работа оставила невероятное впечатление, и мое желание испытать на себе гипноз возросло. В 2019 году я прошла обучение эриксоновскому

гипнозу, которое длилось около 8 месяцев. За это время я получила обширные знания о гипнозе и, конечно, о применении его в терапии.

– Большинство людей при слове «гипноз» представляют себе человека, который занимается тем, что периодически подчиняет других людей своей воле с помощью гипнотического взгляда. Но как в реальности проходит сеанс гипноза?

– О гипнозе существует множество мифов, особенно после разных фильмов, где гипнотизер одним только взглядом подчиняет себе волю другого человека. На самом деле сеанс эриксоновского гипноза – это сотрудничество между терапевтом и клиентом на равноправной основе. В действительности сеанс проводится по запросу клиента, но при этом

гипнотерапевт устанавливает доверительные отношения, для того чтобы клиент расслабился и чувствовал себя комфортно и безопасно.

– Есть ли у гипноза противопоказания?

– Во время сеанса человек находится в измененном состоянии, поэтому, как и в любой терапии, существуют определенные противопоказания к гипнозу – такие, как алкогольное и наркотическое опьянение, слабоумие, шизофрения. Воздействие гипнозом эффективно при лечении аллергии, заболеваний кожи, при избавлении от последствий стресса и депрессии, бессонницы, ожирения, от вредных привычек, связанных с употреблением алкоголя и курением.

– С каким видом гипноза вы работаете?



Наша академия проводит обучение эриксоновскому гипнозу, где каждый желающий может получить более полную информацию.

Чем он отличается от остальных видов?

– В моей практике применяется эриксоновский гипноз. Также есть еще другие виды, например, директивный (классический) гипноз. При данном методе работы на человека оказывается прямое воздействие, прямое внушение, поступают определенные установки в виде приказа, и все приказы произносятся в авторитарной форме. Также многие, возможно, испытали на себе цыганский гипноз, когда устанавливается контакт с человеком, чтобы удерживать внимание и воздействовать органы чувств. Визуальный контакт возникает при взгляде на человека и при движении руками, кинестетический контакт – от прикосновений, аудиальный контакт – при воздействии речью. Имеет значение и запах. То есть предпринимаются определенные действия для снижения внимания человека. Далее происходит внушение определенных действий.

Это только краткая информация о гипнозе. Наша академия проводит обучение эриксоновскому гипнозу, где каждый желающий может получить более полную информацию.

– Также вы являетесь мастером НЛП. Что это такое? Расскажите, как работает данная техника.

– НЛП – нейролингвистическое программирование. Являясь практиком и мастером НЛП, могу с уверенностью сказать, что таких знаний, которые дает НЛП, нигде нет. Мало того, многие коучи, специалисты по работе с целями, деньгами, родом и другими направлениями саморазвития используют техники НЛП. Если гипноз работает через бессознательное, то с использованием техники НЛП работает еще и сознание человека. Техники прорабатывают страх, негативные установки, убеждения, сложившиеся еще в детстве. Например, техника «логические

уровни» помогает самоанализу, повышает уровень мотивации и эффективности для достижения глубинных целей. Техника «взмах» предназначена для удаления вредных привычек или страха. В процессе проводимого нами обучения студенты осваивают более 50 техник работы. После обучения они получают сертификат международного образца.

– Вы продолжаете развиваться, получать новые знания в области своей деятельности?

– Конечно же, уже имея некоторые знания, я не останавливаюсь. Прохожу разные авторские курсы в области гипноза, техники быстрых изменений. Конечно же, в планах есть изучение других направлений. В мире столько всего интересного, главное – найти свое предназначение и следовать ему.

Инстаграм:
@ainura.tse
@ainura.nlp
+7-702-102-50-15



ГОТОВИМ С ДУШОЙ

*Елена Ким – шеф-повар,
эксперт по корейским
кулинарным традициям*

Елена, не секрет, что особенности корейской кухни и культурные традиции передаются из поколения в поколение. Как это происходило у вас? У кого вы перенимали опыт?

– Да, конечно, кулинарные традиции мне передали с детства мои родители, мое окружение, мои тетушки, сестры, и этот детский интерес перерос

в более углубленный. Но страстную любовь к этому мне привил именно мой папа. Я была младшей папиной дочерью. Не секрет, что у каждого человека самые запоминающиеся моменты из детства. И порой уже во взрослой жизни мы просыпаемся под запах бабушкиных пирогов или блинчиков, и это никому не чуждо. И я так же просыпалась под запах салатов, которые

готовил мой папа. Мама у меня была партийным работником, и в основном вся кухня была на плечах папы. И он, как истинный любящий муж, готовил с любовью. Он вставал рано утром, надевал специальную шапочку, потому что раньше было модно иметь длинный чуб, ставил перед собой много-много баночек со специями, будил меня, и я, еще сонная, садилась рядышком, не по-

нимая, как и что он делает. Мне не было и пяти лет, но я видела уже, как папа превращался для меня в какого-то сказочного героя-волшебника. И вот он начинал своими волшебными руками творить эти чудеса, играть с этими запахами, и, естественно, запахи эти на всю жизнь вошли в мое подсознание. И я до сих пор, как вчера, вижу эту картину: как я сижу на маленьком стульчике, полусонная, и смотрю на моего папу, который творит чудеса. Воспоминания из детства, конечно, накладывают огромный отпечаток. И они, наверное, поддержи-

вают ту любовь, которая уже изначально была заложена, может, генами, а может, природой. Потом в течение жизни понимаешь, что, оказывается, это так оно и есть, потому что всё время возвращаешься к этой любви, к этому моменту.

– Вам всегда нравилось готовить? Расскажите, как вы пришли к своей деятельности.

– Начну с того, что я проработала много лет в угольной промышленности. Несмотря на то, что угольная промышленность – это тяжелая мужская специфика, для меня на тот момент это было что-то неизведанное. На глубине от 300 до 500 метров в обмундировании весом до 12 килограммов я регулярно работала в шахте бок о бок с шахтера-

ми-мужчинами, и этот период жизни, конечно, сформировал определенный характер, но не давал того смысла жизни, к которому я стремилась. Ведь, работая на шахте, я никогда не забывала о своих кулинарных традициях, о которых знала с детства. В какой-то момент произошел очередной взрыв на шахте, который унес более 70 человеческих жизней, тогда-то и перевернулось мое мировоззрение: я решила, что мне надо заняться чем-то другим. Поехала на историческую родину в Корею, в известнейший город Сеул. Устроилась в ресторан шеф-поваром и проработала там несколько месяцев. На тот момент, конечно, я не осознавала, что Вселенная дала мне знак через мою любовь к кухне о том, что никогда не поздно определить для себя свое предназначение! Я тогда поняла, что буду заниматься своим любимым делом – тем, которое с детства мне нравилось.



– *Корейская кухня в Казахстане отличается от той, что в Корее?*

– Я работала в Сеуле с интересными людьми, а там были не только именитые повара, но и люди, которые проработали более сорока лет на уличной кухне. Именно они знали те нюансы, которыми мне хотелось поделиться. Набравшись опыта, пусть небольшого, я захотела донести все тонкости традиций и обычаев нашего народа до людей именно на постсоветском пространстве. За какое-то время наша кухня видоизменилась и потеряла ту «изюминку», которую я хочу сейчас вернуть, для того чтобы традиционная корейская кухня заиграла истинными вкусовыми красками.

– *Многие повара часто испытывают что-то вроде профессиональной деформации, когда на работе готовят интересные и сложные блюда, а придя домой, хотяят простого и незамысловатого. Как с этим обстоят дела у вас?*



– Как раз у меня в этом плане всё наоборот (*смеется*). Я творю и создаю именно у себя на кухне как корейские блюда, так и блюда других народов. Здесь я маг и волшебник, и этим творчеством пронизана вся моя кухня, где появляются мои шедевры. А вот на мастер-классах люди хотят научиться готовить быстрые, незатейливые и в то же время вкусные и полезные блюда. И я даю им то, что они хотят.

– *Как пришла идея проводить мастер-классы по корейской кухне?*

– Здесь ответить однозначно нельзя, потому что к этому меня привело много обстоятельств. Сначала все мои друзья и коллеги советовали открыть свое кафе, но я чувствовала, что это не мое. И вот я стала делиться своим мастерством сначала у себя дома, затем «сарафанное радио» сделало свое дело, и я вышла уже на масштабы города, а потом и столицы.

– *Посетить мастер-класс может любой желающий, или вы отбираете участников по определенным критериям?*

– У меня в гостях были и мамочки с детками, и домохозяйки, и мужчины. Я рада поделиться со всеми тем, что умею, кому интересно мое творчество.

– *Корейская кухня удивляет изобилием и разнообразием блюд, при этом большинство корейцев остаются в прекрасной форме. Как вам это удается?*

– Да, здесь я с вами согласна, что отличительная особенность корейцев как нации – это стройность и молодость. Конечно, нужно отдать должное генетике, но не даром есть такая поговорка «Ты есть то, что ты ешь». И этому корейская кухня полностью соответствует. Она не только разнообразна наличием овощей, мяса и морепродуктов, но и по своей калорийности является правильным питанием, что сейчас очень актуально. Мой совет: каждый день съедайте по 100 г морской капусты, пророщенных бобов, папоротника и любой рыбы – и вы будете энергичны, красивы и стройны.



Я рада поделиться со всеми тем, что умею, кому интересно мое творчество.

– *Есть ли у вас какой-то особый подход или секрет в приготовлении блюд?*

– Секретов у меня нет, я охотно делюсь всем, что знаю, вплоть до мелочей. Ведь у каждого человека есть свой почерк в приготовлении еды, даже один и

тот же борщ у разных поваров получается по-разному. Главное – готовить с душой и отличным настроением!

инстаграм:
[@superkimo4ka](https://www.instagram.com/superkimo4ka)

+7-700-762-99-68

○ Современное общество уже не поддерживает стереотип о том, что заработать миллиард может только человек, родившийся с золотой ложкой во рту. Вокруг масса примеров успешных людей, не имевших ни поддержки, ни стартового капитала, ни даже высшего образования. Своей историей успеха в бизнесе с нуля с нами поделился предприниматель **Михаил Путиенко**.

В бизнес напролом

Михаил, сегодня вы успешный предприниматель, работающий в разных сферах бизнеса. Так называемый предпринимательский дух у вас с детства? Или приходилось развивать в себе эти качества с помощью образования?
– Мы жили достаточно

уюсь, если чего-то не знаю. Всегда прошу, чтобы мне объяснили или показали, как и что делается.

– В какой сфере началась ваша деятельность? Как это случилось?

– Мой первый проект был в сфере продаж телекоммуникационного оборудования, после общепит, затем оптовые

– *Начинающие бизнесмены испытывают множество трудностей, которые выдерживают только сильнейшие. Что помогло вам двигаться вперед?*

– Трудности! И это прекрасно! Я выбирал самую сложную ситуацию, закрывал глаза и «нырял» в нее с головой. «Времени на действия мало! Назад дороги нет! Нам никто

"Мы умудряемся спать по 4–5 часов в сутки, выспаться и потом с любовью и улыбкой заниматься нашими делами"

бедно, и, естественно, меня не баловали разными вкусностями. Поэтому еще в 9 лет я начал продавать семечки на базаре, потом с каждым годом интерес к живым деньгам рос всё больше. Осознанный бизнес был открыт в мои 18 лет. Что касается образования, то я учусь каждый день и не стесня-

продажи. Первый проект был достаточно окрыляющим. Мне удалось за один месяц заработать деньги, которые я имел раньше в среднем за год, не без приключений, конечно (*смеется*). Но это того стоило! В тот момент я понял, что на обычную работу больше никогда не вернусь.

ничего не должен!» – это основные фразы, с которыми моя команда начала наш день и которые можно услышать в нашем офисе и сейчас.

– *В любом деле есть переломные моменты. Какие были у вас?*

– Переломный момент был в 2016 году. У нас

был штат 200 человек в возрасте 24,5 года в среднем, и мы проиграли суд с общими затратами в районе \$500 000. Тогда мы получили бо-о-ольшой урок за большие деньги в очень маленьком возрасте (*улыбается*). И постигли по 6–7 высших образований за очень короткий срок, чтобы выйти из ситуации. Хотя у меня высшего образования нет, но, честно говоря, я об этом и не жалею.

– Приходилось ли вам в профессиональной деятельности переступить через свои принципы?

– Когда ты только разгоняешь проект, нужно максимально исключать всякие принципы. Три группы людей должны получать счастье: 1) клиенты, которые имеют право за свои деньги получить продукт, 2) сотрудники, которые имеют право получить знания и уверенность в завтрашнем дне, 3) партнеры, инвесторы, которые имеют пра-

во получить денежное вознаграждение за то, что доверились тебе. А вот потом уже ты, со своими принципами, желаниями и планами на личную жизнь.

– Поделитесь рецептом, как удается справляться с множеством задач и успевать успешно вести дела во всех своих сферах деятельности.

– Для начала нужно любить то, что ты делаешь. Большое количество процессов не пугает, так же, как и большие задачи, планы и результаты. Причина – наше отношение к уровню нормы. Для нас абсолютно нормально то, что для других людей практически невозможно. Поэтому мы умудряемся спать по 4–5 часов в сутки, высыпаться и потом с любовью и улыбкой заниматься нашими делами.

– Как предпочитаете проводить свободное от работы время?

– Отдых на природе, рыбалка, яхтинг, большой теннис. Но мы не

относимся к нашим делам как к работе. Я занимаюсь делами постоянно и предпочитаю делать то, что мне нравится, в то время, когда хочется.

– В какие ниши и сферы вы бы вложили инвестиции сегодня?

– Сегодня нам интересны IT-проекты, концепции быстрого общепита, венчурные интернет-проекты. Мы всегда в поиске.

– Имея за плечами существенный опыт в вопросах ведения бизнеса, готовы ли вы им делиться с начинающими предпринимателями?

– Чтобы получать новые знания, старые нужно отдавать – это закон равновесия. Поэтому при любой возможности всегда дам совет, объясню, как выйти из сложной ситуации, но нужно помнить, что невозможно научить человека, если у него нет желания изменить свою жизнь.

Инстаграмм: @mihailenp



Из Парижа с любовью!

Надежда Олина – международный тренер, член Союза парикмахеров Казахстана, основатель сети клубов красоты ESPERANZA, школы макияжа и боди-арта в городе Нур-Султан. Золотой призер 2018 чемпионата мира OMC Hairworld Paris в номинации Body Art, золотой и серебряный призер Республики Казахстан 2016–2017, судья международных и казахстанских профессиональных чемпионатов, наднациональный судья Всемирной организации OMC Париж 2019.

Надежда, вы призер и судья мировых чемпионатов. Но хотелось бы узнать, с чего начиналась ваша деятельность.

– Всё начиналось с временной работы в декрете, но, как говорят, «нет ничего более постоянного, чем что-то временное». Я проверила это утверждение. В то время я искала работу со свободным графиком, поэтому пришла идея попробовать себя в beauty сфере. Так и началась моя карьера nail-стилиста. Я создавала картины на ногтях, клиенты были в восторге. Училась рисовать в миниатюре, ведь у меня нет специального художественного образования. Открывала в себе творческий потенциал, который с каждым годом проявлялся всё сильнее.



– Имея признание и награды, успешность в карьере nail-стилиста, вы решились сменить направление деятельности. Как и почему выбрали именно body-art?

– Да, это правда. Многие не понимали, чего мне не хватает. Ведь было всё: успех, карьера, клиенты. Тогда даже я сама не понимала, что происходит. Как будто мне стало мало места для творчества на ногтях. Я решилась сменить направление

деятельности. Это взорвало мой творческий потенциал и дало такой мощный рост в этом направлении, что за два года работы с нуля я взяла золото на чемпионате мира. Сейчас я знаю, что, взяв одну вершину, я не могу оставаться на месте, мне нужно идти дальше. Почему вдруг body-art? Всё просто – здесь соединяются творчество и взаимообмен энергией, любовь к человеку, к его индивидуальности, к внешним и внутренним проявлениям.

– Что вдохновляет вас на новые идеи в body-art?

– Вдохновение везде, вокруг нас! На результат образа влияет всё: мое

настроение, эмоциональное состояние модели, впечатления от прошедшего дня. Часто я даже не знаю, что

получится в итоге. Просто отпускаю ситуацию, и рука сама рисует! Конечно, такой подход не относится к коммерческим проектам, где заранее утверждается бриф и вся команда строго придерживается его. В этом случае работа заранее продумана до мелочей, обычно результат даже превосходит ожидания, и это большая работа целой команды. Я очень люблю путешествовать, посещать музеи, выставки, достопримечательности, но больше всего я вдохновляюсь красотой природы, и это прослеживается в моих работах.

– Расскажите о вашем участии в чемпионате мира в Париже. Сложно было завоевать золото?

– Да, это был мой первый серьезный body-art. Я очень тщательно готовилась. Решила участвовать без тренера и готовила себя сама. Было очень сложно, так как я толком не знала, как оценивают работы. С другой стороны я сама выбрала



тему, придумала рисунок, который мне нравится, подобрала цвета. Одним словом, меня никто не ограничивал, как бывает обычно с тренером, который решает, что ты будешь делать. Мне кажется, для меня эта свобода была ключевой. В результате я выложила на все 100% и получила невероятное удовольствие от процесса. Мне было очень приятно видеть, как жюри практически единогласно оценило мою работу максимальным баллом. Даже сейчас при воспоминании момента награждения меня переполняют эмоции, как будто это было вчера.

– Участие и победа в чемпионате мира как-то изменили вашу жизнь?

– Конечно. Это был рубеж, который открыл мне новые двери и открывает их по сей день. Многие ученики спрашивают меня, зачем участвовать в конкурсах, тратить столько сил и времени. И я, как золотой призёр, как международный судья и



тренер, рассказываю им, что дает участие в конкурсах помимо медали и диплома. Ведь это не сравнится ни с одним курсом повышения квалификации, вы сразу видите свои сильные и слабые стороны, и даже понимаете, что действительно вам нравится и чем хочется заниматься дальше. Это мощнейшая прокачка, и она помогает двигаться вперед.

– Как вы считаете, на каком уровне ин-

дустрия красоты в Казахстане сегодня? Хотелось бы вам что-то изменить в этой сфере?

– Эта сфера только развивается в нашей стране, государственные программы в колледжах несовершенны и не дают возможности студентам получить необходимые навыки. Студентам приходится идти на курсы, что тоже достаточно проблемно, так как предложений очень много, но не все центры и

школы могут похвастаться мировым стандартом. Являясь членом Союза парикмахеров Казахстана, выступая экспертом в разработке отраслевых программ и стандартов для сквозных профессий в beauty сфере, а также международным судьей и тренером, я стараюсь внести свой посильный вклад в развитие индустрии красоты в Казахстане, помочь развить и усовершенствовать это направление.

– Имея собственную школу визажистов, вы обучаете детей из детского дома. Что это за проект? Какова его цель?

– Открывая школу макияжа, приглашая зарубежных экспертов, помогая подготовиться к чемпионатам, я хочу помочь молодым талантам проявиться, выйти на международный уровень, и весь мир должен знать об этом. Я активно веду социальные сети и часто встречаю истории о трудных судьбах детей из детских домов, которые

зачастую не могут найти себя во взрослой жизни. У многих из них есть желание попробовать себя в beauty сфере, но из-за высокой стоимости курсов для них это несбыточная мечта. Поэтому два года назад я реализовала один из первых этапов социального проекта, обучая старшеклассников из детского дома профессии визажиста, что дало бы им возможность получить востребованную специальность и определиться в жизни. К моему удивлению, в ходе этого проекта я столкнулась с непониманием со стороны руководства детских домов в плане перспективности обучения, и это значительно затрудняло процесс. Потом внесли свои коррективы пандемия и введенные ограничительные меры. Надеюсь, в скором времени у меня снова появится возможность продолжить мой социальный проект. И это позволит талантливым воспитанникам детских домов найти себя и реализоваться в индустрии красоты.



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



Пусть миром правят цветы

Цветы – одно из прекрасных явлений на Земле. Украшая ваш дом, они дарят вам и вашим близким ощущение счастья. Ульяна Смирнова – флорист, организатор свадебных мероприятий, основатель цветочной мастерской Berry Flowers.

Ульяна, как давно вы работаете в свадебной сфере? И как всё начиналось?

– Началось всё 10 лет назад очень банально, с курсов флористики. Окончила курсы в Алматы и далее проходила различные семинары для своего развития в этой сфере. Устроилась в один цветочный магазин, после в другой, но не могла найти то, что мне было нужно. Работала помощником флориста в различных компаниях по оформлению и декори-

рованию мероприятий. И в итоге устроилась в одно классное свадебное агентство, которое до сих пор вспоминаю с большой любовью, – центр свадебного планирования «Молодожены». К сожалению, сейчас оно уже не существует, но на тот момент именно это агентство стало одним из пер-

вых в городе заниматься организацией свадеб «под ключ». Собственно, с него и началась моя сегодняшняя деятельность.



Сложно быть ответственным за столь важное событие в жизни любящих людей?

– Быть ответственным за чье-то мероприятие, конечно, страшно. Тем более такое мероприятие, как свадьба. И я к этому шла около пяти лет. Для меня было важно созреть, набраться необходимых знаний, чтобы организовывать действительно качественные мероприятия. Первым организованным мной торжеством была французская свадьба. Молодожены приехали за несколько дней до своего праздника, и вся подготовка, которая длилась полгода, осуществлялась мной через удаленную связь с виновниками

торжества. После этого я для себя поняла, что я готова! Честно говоря, мне до сих пор волнительно идти на первую встречу с клиентами, потому что именно первая встреча характеризует всю дальнейшую работу. И сколько бы свадеб и опыта ни было за плечами, перед каждой следующей свадьбой ты ощущаешь всю ответственность за то мероприятие, которое организовываешь.

– Как давно у вас любовь к цветам?

– Да, сколько лет этим занимаюсь, столько и люблю. Я изначально имею творческое образование, но нашла себя именно во флористике. В творчестве всегда есть развитие, есть возможность не стоять на месте. Я всегда хотела больше видеть цветов, больше с ними работать. Именно поэтому и открыла собственную цветочную мастерскую.

– Ваша мастерская специализи-

руется на реализации готовых букетов?

– Да, в основном на готовых букетах. У нас качественный сервис доставки цветов. Старемся приучать людей к стилю, лаконичности и отучать от метровых роз. Делаем на заказ, конечно, всё что угодно, но самым нам больше импонируют милые приятные букеты, которые будут достаточно комфортны в руках и приятны для глаза. Кроме того, мы проводим мастер-классы, у меня есть курс флористики, и, вообще, мне всегда хочется, чтобы люди как можно чаще окружали себя прекрасным, окружали себя цветами. Именно для этого мы создали услугу Berry Bunch, которая позволяет покупать цветы для себя. Мы стараемся приучать наших людей к европейскому отношению к цветам. У них в интерьере цветы в вазе должны быть всегда. Хочется, чтоб и мы переняли эту традицию.

– У вас можно найти очень редкие цветы,

нехарактерные для большинства цветочных магазинов? Какие цветы, из каких стран имеются в вашей цветочной мастерской?

– Цветы из разных стран – таких, как Кения, Колумбия, Эквадор, Италия, Франция, Германия, Израиль. Есть некоторые виды из Китая и Таиланда. Все цветы летят во всемирный цветочный центр в Голландию, а из Голландии уже отправляются в разные страны по определенным направлениям. Мы стараемся удивить наших клиентов необычными, интересными цветами. Очень радуют и местные фермеры, которые всё больше занимаются выращиванием цветов. Мы также работаем с местными поставщиками.

– Расскажите о том, что можно узнать на вашем курсе, на кого он ориентирован.

– Мне очень нравится преподавать, и основная моя специальность – преподаватель музыки. Но преподаю я флорис-

тику (*улыбается*) уже пять лет. Однажды меня пригласили в центр флористики преподавать азы флористики. Было очень страшно, но я решила себя попробовать в этом интересном деле. Сам курс я разработала для новичков. Это базовый курс, он не раскрывает каких-то супертайн. Это как в музыке: пока вы не выучите семь нот, вы не сыграете на фортепиано. Поэтому я даю базу, которая учит работать с цветами с нуля, ухаживать за ними. А дальше дело саморазвития.

– Что отличает хорошего флориста от плохого?

– Мне кажется, это применимо вообще в любой сфере деятельности, которая связана с работой с клиентами: качество, совесть, честность.

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



Камилла Зубарева

.....
Большинство людей в современном обществе обычно воспринимает магию как нечто выдуманное, псевдонаучное и не стоящее особого внимания. Но, тем не менее, практически каждый человек верит, что в мире существует что-то необычное и необъяснимое. Сегодня вместе с нами Камилла Зубарева – таролог, сертифицированный нумеролог, магистр магии.



Камилла, *расскажите о вашей деятельности. Как давно вы помогаете людям?*

– То, чем я занимаюсь, – это моя жизнь. Я профессиональный таролог, который поможет вам во всем, поговорит и поддержит. С самых юных лет бабушка и мама говорили о том, что я буду помогать людям. Прошло уже более 10 лет, за время моей работы я помогла больше чем тысяче человек. Я горжусь этим.

– Вы работаете вместе с мамой? У вас наследственные способности, дар?

– Если человек «тяжелый» и работа предстоит трудная, то помощи я прошу у мамы. Раньше мама так же просила бабушку. У мамы много работы со своими клиентами, но она никогда не

отказывает мне в помощи. Это наследственный дар, моя бабушка была одной из самых лучших целителей в Казахстане. Спасибо моей маме и бабушке за то, что научили и были рядом, когда я сама не верила в свои силы.

– У вас в семье способности передаются по женской линии? Как это происходит?

– Да, только по женской, способности раскрываются постепенно. У каждого человека есть интуиция и свойственный ему дар, но не все умеют им правильно пользоваться.

– С какими проблемами к вам чаще обращаются?

– Самая частая проблема на данный момент – это любовь, семейное несчастье, после этого уже идут порчи, наговоры,

сглазы, привороты и тому подобные неприятности в жизни людей. Семьи разрушаются, и не всегда муж и жена виноваты в этом, очень много случаев, когда был кто-то на стороне, как говорится, третий лишний. Или же отношения портятся из-за родителей и их ненависти к партнеру, которого выбрал их ребенок для жизни.

– Как проходит работа с людьми? Это всегда одинаковые шаги, или у каждого клиента индивидуальная схема помощи?

– Вначале, конечно, для всех одинаково: нужно сделать полный расклад, далее диагностику и только после этого у нас начинается индивидуальная работа с каждым клиентом. Все люди разные, веры разные, ситуации тоже разные! Поэтому одинаковой схемы работы нет.

– *Вероисповедание человека тоже имеет значение?*

– Бог один, только вера разная. Вероисповедание человека не имеет значения, но с некоторыми верующими труднее работать. За весь период своей работы я сталкивалась с разными вероисповеданиями.

– *Вы работаете при личном присутствии человека?*

– Разницы нет. Мама всегда принимала лично и была против интернета. Ее главной рекламой было «сарафанное радио». Но сейчас, в эпоху развития интернета, есть возможность помочь каждому человеку из любой точки мира. Это очень удобно и практично. Дистанционная работа ничем не отличается от личного приема. Но если человек хочет поговорить лично или у него очень серьезная проблема, я выезжаю к нему в город и встречаюсь лично.



инстаграм: @kall1tarolog
+7-708-546-65-79



ФИ- НАН- СО- ВОЕ Здоровье



Личный специалист по финансовому консультированию, как опытный врач, способен квалифицированно оценить состояние вашего финансового здоровья и дать советы по достижению ваших личных целей.

Юлия Нигматулина – финансовый консультант, предприниматель

Ю

лия, как давно вы работаете в сфере финансов?

– Профессионально в этой сфере я почти 11 лет, но в целом это моя жизнь. Тема финансов оговаривалась еще с детства. Мама всегда меня учила, как правильно обращаться с деньгами, как их копить, как приумножать. Ее умение грамотно распоряжаться финансами и вдохновило меня пойти учиться на факультет «Учет и аудит».

– Как вы считаете, почему в реалиях

современного общества финансовая грамотность необходима не только предпринимателям, но и частным лицам?

– Я вижу каждый день, как хороший стартап закрывается из-за того, что его собственник просто не силен в вопросах финансовой грамотности как частное лицо. На рынке сейчас тысячи возможностей для сохранения и приумножения своего капитала, а 8 из 10 людей понятия не имеют об этом.

Также я вижу, как мошенники заполнили информационное пространство и, пользуясь неграмотностью людей, крадут их деньги и веру в то, что человек все-таки может быть финансово независимым. Финансовая грамотность – это история не только про деньги, но и про моральное и душевное спокойствие, уверенность в завтрашнем дне.

– Расскажите, где вы получали знания в области финансов и как пришли

к успешной деятельности финансового консультанта.

– Знания по крупницам собирались через опыт, пробы и ошибки. В 2015 году мы с партнером основали компанию по производству изделий из пластика. И, как это бывает поначалу, собственникам бизнеса приходилось выполнять роли сотрудников. Так вот, моя роль определилась: я отвечала за финансовые вопросы. Я училась у лучших финансистов, потом применяла знание теории на практике. Что-то работало, что-то нет. Но в итоге мне удалось наладить финансовое здоровье своего предприятия, затем и свое. Потом ко мне стали обращаться за советами друзья и знакомые по вопросам бизнеса и личных финансов. Так и началась моя профессиональная деятельность в роли финансового консультанта. Моя целевая аудитория – это частные лица, которые имеют желание изменить свое отношение к день-

гам и контролю над ними, и начинающие предприниматели, желающие строить планомерный бизнес без кассовых разрывов, долгов и проблем.

– В последнее время появляется всё больше информации об инвестициях. В данном вопросе вы также консультируете?

– В период карантина каждый задумался об альтернативном заработке, ну и я соответственно. Я успешно инвестирую в финансовые инструменты – такие, как акции, облигации. Участвую в первичных размещениях акций. Это очень выручило в тяжелый для всего мира период. Поэтому я с удовольствием просвещаю желающих начать инвестировать на собственном примере. Ведь любые инвестиции сопровождаются рисками, и очень важно начать инвестировать экологично и правильно.

– Кто чаще обращается к вам за помощью

и консультацией по вопросам финансовой грамотности?

– Чаще всего предприниматели, потому что они не боятся учиться и менять свою жизнь в любом возрасте. Они готовы рушить установки и стереотипы. Я была бы очень рада, если бы частные лица, неважно, в какой профессии, интересовались основами финансовой грамотности, потому что финансово здоровое население – это залог успеха и процветания нашей страны.

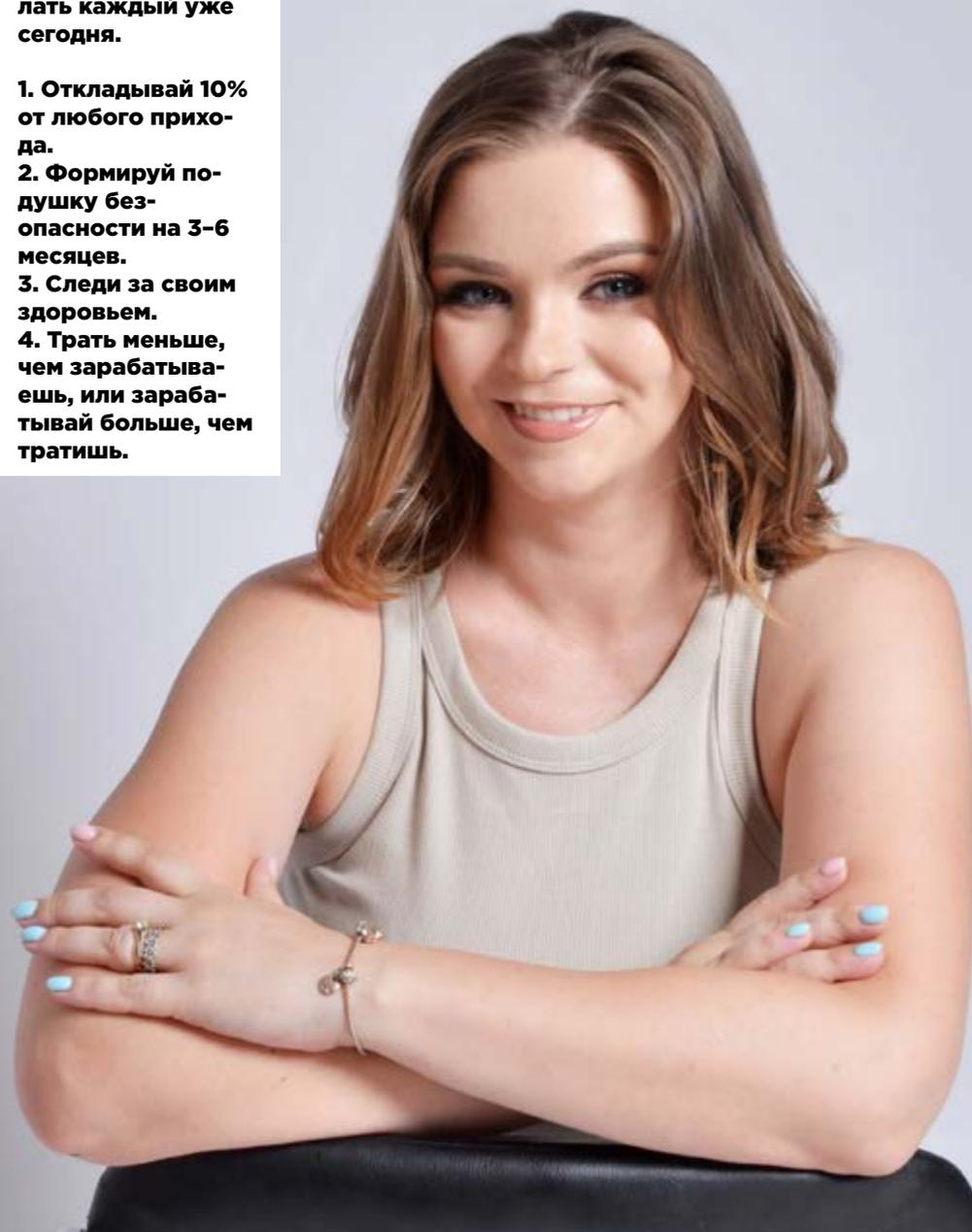
– Существуют ли универсальные советы для тех, кто решил научиться управлять своими финансами?

– Деньги – это тема интимная и сугубо личная, это как семейные отношения. У каждого своя история. Поэтому и подход должен быть к каждому свой, у каждого свои барьеры, цели и уровень дохода.

инстаграм:
@nigmatullinau

Есть основные шаги, которые может начать делать каждый уже сегодня.

- 1. Откладывай 10% от любого прихода.**
- 2. Формируй подушку безопасности на 3–6 месяцев.**
- 3. Следи за своим здоровьем.**
- 4. Трать меньше, чем зарабатываешь, или зарабатывай больше, чем тратишь.**



COSTA
COFFEE

Карамель Мокка
Стэниш Латте



Клубничный
Чизкейк

Любовь к
красоте –
это вкус.

Создание
красоты –
это искусство

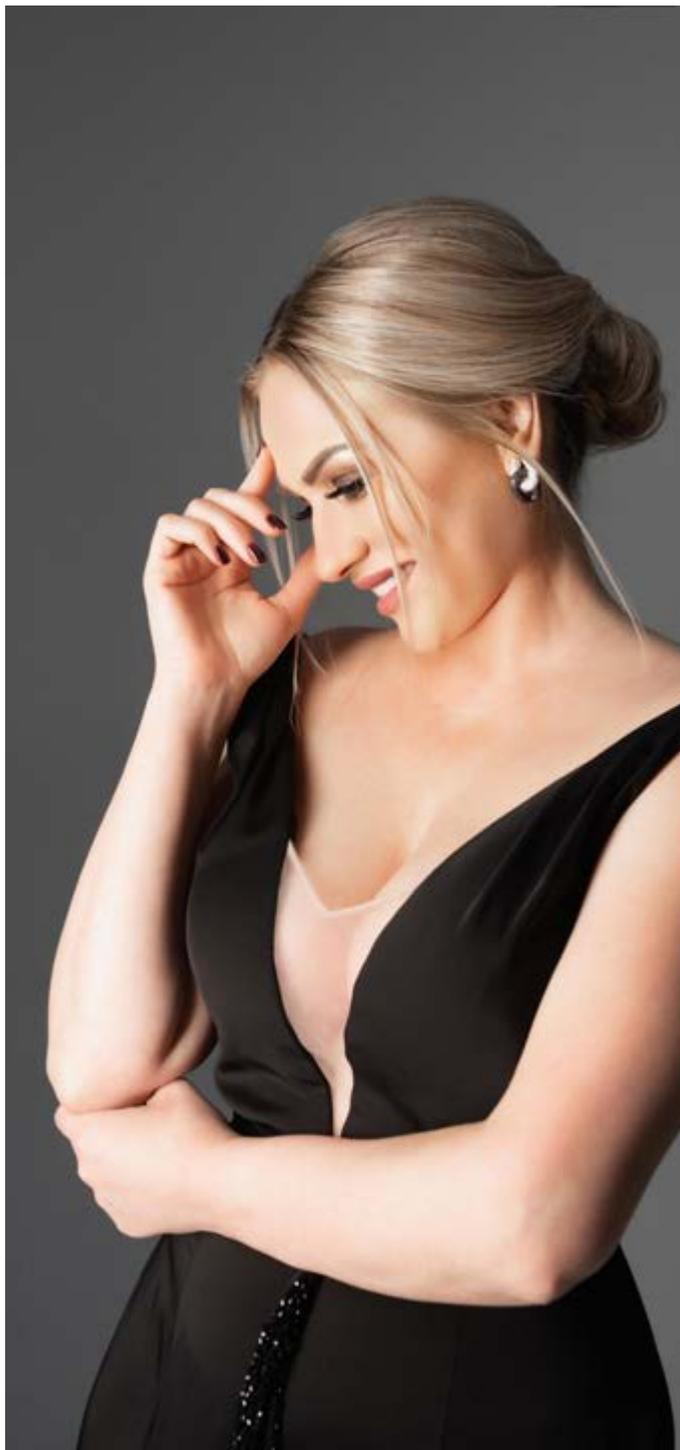
Многие мечтают носить модную, удобную, качественную одежду, которая будет отличаться своей уникальностью. И всё зависит не только от материала, из которого сшиты вещи, но и от того, кем они сшиты.

Татьяна Муштинская – основатель салона итальянских тканей Tessuti в Костанайе



Атъяна, расскажите о своей деятельности. Когда открыли салон итальянских тканей?

– Мне очень нравятся индивидуальные вещи, сшитые по фигуре и из той ткани, которая тебе нравится. Когда, идя на вечеринку, ты на сто процентов уверена, что не встретишь девушку в похожем наряде. Пожалуй, это самая главная причина, по которой шить лучше, чем купить в магазине. Сложность заключается только в покупке хорошей ткани, фурнитуры и, конечно же, в выборе швеи, которая создаст вещь,



идеально выточенную по фигуре. Нашему магазину три года, мы открылись в апреле 2018-го. Поначалу ассортимент ткани был небольшой – около 100 позиций. Мы изучали спрос клиента, какие ткани более востребованы. Сейчас у нас в ассортименте более 1 500 видов ткани – от тонкого шелка до теплых тканей для пальто.

– Почему вы выбираете именно итальянские ткани?

– Итальянские ткани – это очень качественные ткани, известные дизайнеры одежды используют именно эти ткани для создания новых коллекций.

– У вас только реализация тканей?

– Мы занимаемся и изготовлением вещей. В нашем салоне можно сшить вещь по индивидуальному заказу. А при необходимости наши мастера помогут в выборе ткани и подберут модель.

– Что ваше ателье шьет чаще всего?

– Платья, от простого футляра до вечернего. Очень популярны шелковые платья, которые актуальны круглый год, особенно для тех, кто любит путешествовать.

– Вы также много путешествуете по миру. Обращаете внимание на то, что носят люди разных стран? Замечаете разницу во вкусах?

– Я всегда обращаю внимание на то, как одеваются женщины в разных странах. Российских и казахстанских женщин видно сразу – очень ухоженные и одеты со вкусом. А европейские женщины абсолютно не заморачиваются на своем внешнем виде.

– Как любой женщине, вам необходимо уделять время не только бизнесу, но и семье. Вам удается всё успевать?



Итальянские ткани – это очень качественные ткани, известные дизайнеры одежды используют именно эти ткани для создания новых коллекций.

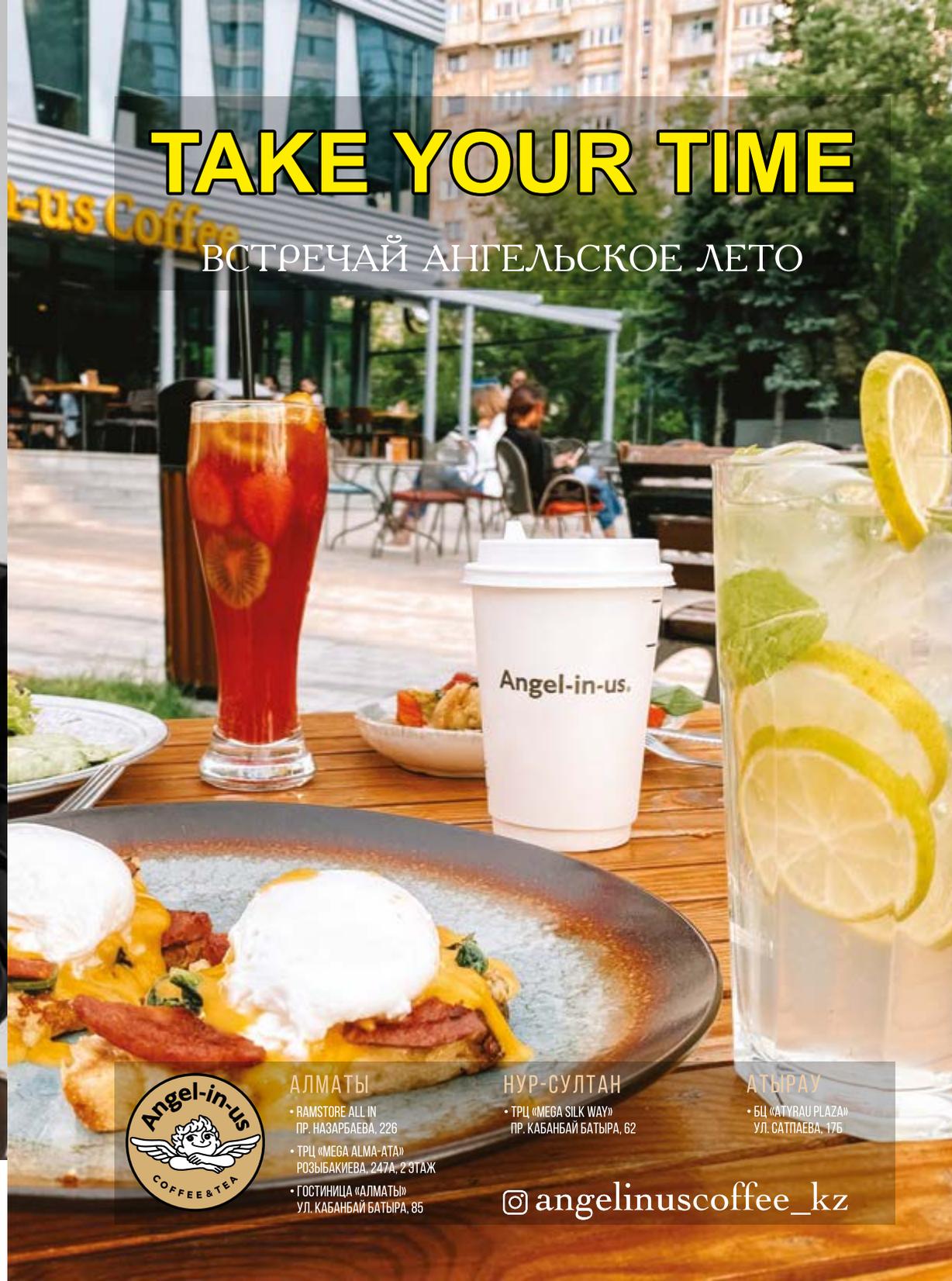
– Я мама троих детей, и уже научилась делать несколько дел одновременно. Рабочая неделя всегда распланирована заранее. Стараюсь записывать планы на неделю, чтобы ничего не забыть. Мы очень любим путешествовать, а сейчас, когда дети выросли, делаем это чаще. В мое отсутствие меня заменяют в бизнесе мои надежные помощники.

– В вашем деле ощущается влияние пандемии? Как удается сохранить бизнес в столь сложное время?

– Кризис, конечно же, влияет на любой бизнес, но он не влияет на женскую красоту. Мы, женщины, хотим быть красивыми даже в это нелегкое время.



инстаграм:
@fessuti.kst
@tania.kosta



TAKE YOUR TIME

ВСТРЕЧАЙ АНГЕЛЬСКОЕ ЛЕТО



АЛМАТЫ

- RAMSTORE ALL IN
ПР. НАЗАРБАЕВА, 226
- ТРЦ «МЕГА АЛМА-АТА»
РОЗЫБАКИЕВА, 247А, 2 ЭТАЖ
- ГОСТИНИЦА «АЛМАТЫ»
УЛ. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 85

НУР-СУЛТАН

- ТРЦ «МЕГА SILK WAY»
ПР. КАБАНБАЙ БАТЫРА, 62

АТЫРАУ

- БЦ «АТЫРАУ PLAZA»
УЛ. САТПАЕВА, 176

Instagram: [angelinuscoffee_kz](https://www.instagram.com/angelinuscoffee_kz)

Красивые волосы – визитная карточка всех женщин. А красивыми могут быть только здоровые волосы – густые, эластичные, блестящие. И доверять свои волосы следует только лучшим.



Гладкие и шелковистые

Назира Рахмангулова – технолог 2020, судья премии Keratin hair awards, руководитель школы-студии кератинового выпрямления волос и красоты Кератиновая Nega.

Назира, давно ли вы занимаетесь реконструкцией волос?

Где получали первые знания в данной области?

– Реконструкцией волос я занимаюсь с 2015 года. Первые свои знания получала во Владивостоке, откуда в 2017 году приехала жить в Казахстан. Сегодня я являюсь судьей на международной премии Keratin hair awards, в которой принимают участие все страны. Также участвую в качестве спикера марафона Hair intensive, проходящего среди мастеров СНГ. Всех знаний и результатов мне удалось достичь благода-

ря стремлению к знаниям, развитию и огромной любви к своей работе, клиентам.

– Какие виды процедур вы предоставляете?

– Все салонные процедуры для волос: кератиновое выпрямление, нано-пластика, прикорневой объем, антихимия, ботокс волос, процедуры холодного восстановления и пилинг кожи головы.

– Ваша школа выпускает профессионально подготовленных учеников. Как давно вы основали школу? Что послужило толчком к ее открытию?

– Школу я основала три года назад. Основным

толчком послужила потребность девочек в изучении новой профессии и мое великое желание обучать, делиться знаниями и опытом с другими.

– Расскажите о вашем обучении. После выпуска учеников вы поддерживаете отношения с ними?

– Обучение проходит в два этапа: дается теоретическая база, а также практическая. Закончив обучение, я не бросаю своих учениц и всегда на связи с ними. Мы с девочками очень дружим, я всегда долгое время являюсь их поддержкой. На связи мы 24/7, я отвечаю на все вопросы и помогаю



своим девочкам, ведь это большая ответственность – обучить и чтобы потом не было стыдно за них. Для меня очень важно, чтобы я могла гордиться каждой из них.

– Кроме того, что вы уже профессионал, вы не перестаете обучаться и совершенствоваться. Как вам удается успешно

совмещать все виды вашей деятельности и собственное развитие?

– Всё мое время посвящено только моей работе и саморазвитию. В принципе из этого складывается моя жизнь! Я работаю практически каждый день.

– На что стоит обратить внимание, выби-

рая своего мастера по уходу за волосами?

– Важно обращать внимание на профессионализм, на то, чтобы мастер повышал свою квалификацию, чтобы мастер любил свою работу. Обращать внимание на рабочее место мастера, ведь человек, любящий свою работу, и рабочее место сделает уютным и приятным глазу. Обращать внимание, с какими материалами работает мастер. Это должны быть обязательно составы и продукция exclusive и premium класса. Человек, который не любит свою работу, будет стараться только ради заработка. Никогда не гонитесь за низкими ценами, потому что мастер, который стремится работать качественно, повышает свои профессиональные навыки, работает на современных инструментах и использует только лучшую продукцию из сегмента люкс и эксклюзив.

Инстаграм:

**@nazira_rakhmangulova
+7-708-334-39-40**

Всё мое время посвящено только моей работе и саморазвитию

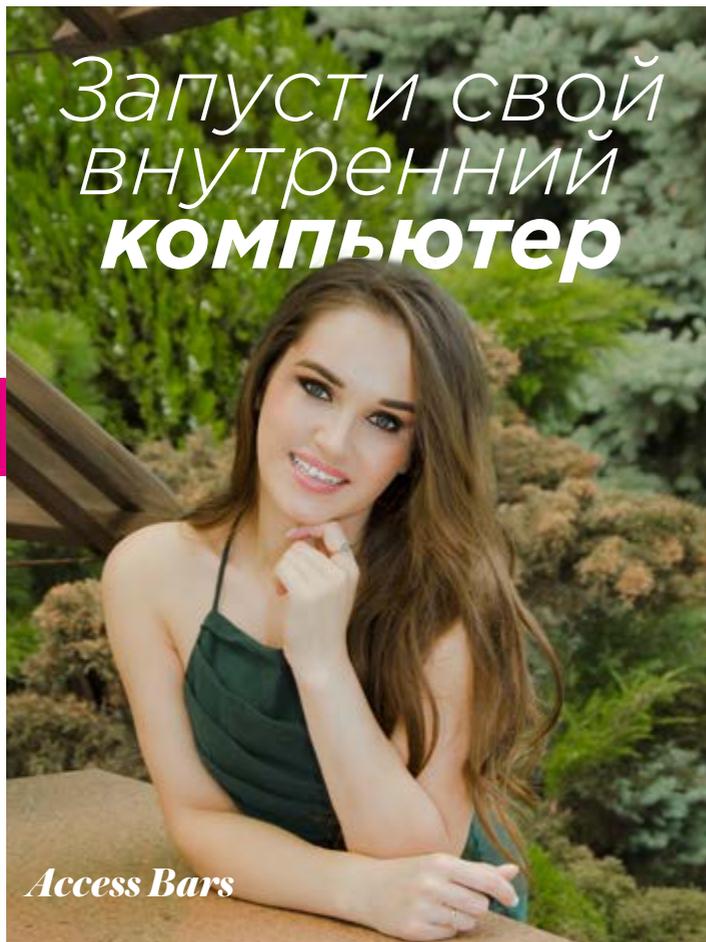


Наши мозг – это компьютер, инструкцию к которому мы не получаем. Access Bars в переводе означает «панели доступа». Вы обретаете доступ к управлению своим «компьютером» и учитесь получать желаемое.

Екатерина Иващенко – эксперт Access Bars

Екатерина, как вы пришли к Access Bars?

– По образованию я медик, три года работала в больнице и всегда была большим скептиком. Мою жизнь можно назвать довольно сложной, и когда мне говорили, что нужно к психологу и необходимо работать над собой, я не понимала этих людей. Выйдя в декрет, я выгорела дотла. Человек, который работал 24/7 и помогал окружающим, общался с людьми, вдруг оказался в клетке.



На фоне этого начались проблемы в семье с супругом. Иногда руки опускались настолько, что не хотелось жить. Я поняла, что нужно работать над собой и своим состоянием. Тогда я услышала о технике Access Bars и решила обучиться этому методу.

Возможности заплатить за курс обучения не было, и случилось так, что мне это обучение подарили. Я поняла, что оно не просто так мне досталось, значит, мне оно действительно необходимо. Пройдя обучение и два сеанса, я обрела внутреннюю легкость.

– **Каких успехов достигли за время работы в данной технике?**
– Когда я увидела результаты после проведения

Bars? Что ощущает человек, с которым вы работаете?
– Сеанс проходит очень просто. Именно эта тех-

голове, происходит весь процесс. Каждый человек испытывает только ему присущие ощущения, многие в процессе даже засыпают – ведь техника позволяет хорошо расслабиться.

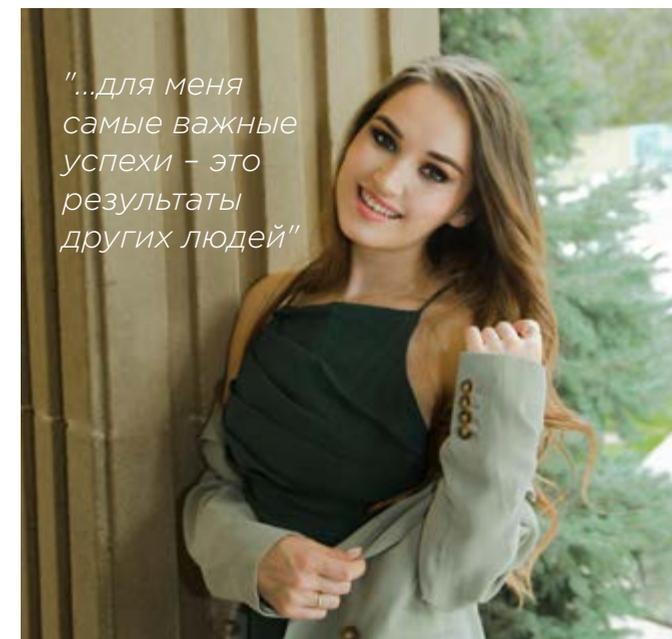
"Выйдя в декрет, я выгорела дотла"

сеансов, то решила, что эту технику буду нести людям. На сегодняшний день я проделала более 25 000 сеансов и уже обучила данной методике более 400 человек. Получила номинацию Lady Transformation 2020 и выиграла Grand Prix, заняла главную обложку журнала Business Lady Qazaqstan 2021 года, получила титул «Эксперт Access Bars 2021». Но для меня самые важные успехи – это результаты других людей. Когда ты видишь, что у людей меняется жизнь, это самая лучшая награда и заслуга. Ну и, конечно, изменения в собственной жизни имеют большое значение.

– **Не могли бы вы рассказать подробнее, как проходят сеансы Access**

ника нравится абсолютно всем и считается экологичной. Проходит всё с помощью легкого массажа головы. Человек приходит на сеанс, ложится на кушетку, и его задача – просто расслабиться. Можно даже поспать. Благодаря воздействию на точки, которые расположены на

– **Получается, от массажного воздействия на точки головы могут происходить изменения в жизни? Как это взаимосвязано?**
– Все мы имеем понятие о мануальной терапии, остеопатии, когда благодаря воздействию на определенные точки происходит высвобождение



ние от блоков и болей. Здесь практически то же самое, только Access Bars позволяет убрать не следствие, а саму причину возникновения проблемы. Все точки на голове относятся к многим сферам нашей жизни – таким, как деньги, отношения, здоровье, коммуникация, мечты и так далее. Благодаря тому, что убираются определенные установки, ограничения, ваша жизнь меняется. Существует много установок, связанных с деньгами, практически у каждого они есть. Однако некоторые люди и не могут зарабатывать столько, сколько им хочется. Наша голова как компьютер, в которую заложено множество информации, порой ненужной. Важно от всего этого уметь избавляться.

– Вы владеете только техникой Access Bars? Или есть другие техники, которые вы используете в работе с клиентами?

– У меня огромный багаж знаний. Я явлюсь пси-

хотерапевтом, окончила Московский университет. Но выбираю направление, связанное с Access, так как этот инструмент, на мой взгляд, очень прост и эффективен. Также владею техникой Access Facelifts, которая применяется на лице и является очень мощным инструментом воздействия.

– Кроме прохождения сеансов у вас можно пройти обучение. Как долго оно длится? Можно ли применять данные техники на себе или только на другом человеке?

– Да, я обучаю техникам Access Bars и Access Facelifts. Обучение проходит ровно один день в течение 8 часов. За один день действительно можно обучиться. Инструмент настолько прост и легок в применении, что абсолютно любой человек может познать его и самостоятельно проводить сеансы себе и своим близким. После обучения каждый получает сертификат международного образца.

– Чем ваше обучение отличается от других?

– Когда ко мне приходят обучаться повторно, часто говорят, что мое обучение отличается от многих. Мои багаж знаний и огромный опыт работы позволяют передать те навыки, которыми я владею сама. Для меня важно, чтобы обучение помогло каждому моему ученику. Когда-то я проживала абсолютно другую жизнь и благодарю Access за то, что моя жизнь изменилась. Именно мне есть что рассказать, есть чему научить. Я знаю, как поменять свою жизнь в лучшую сторону! Я от всего сердца желаю людям добра и с любовью отношусь к каждому. Мы можем вместе плакать, смеяться, и с каждым я на одной волне, и люблю каждого. Я считаю огромным трудом помогать и учить. К этому нужно быть готовым, и я знаю, что с этим справляюсь на «отлично»!

инстаграм:
@accessbars_ekaterina



ЛЮДИ РЕМОНТИРУЮТ СВОИ ДОМА, НО О НЕОБХОДИМОСТИ «РЕМОНТИРОВАТЬ» СВОЕ ТЕЛО НЕ ВСПОМИНАЮТ, ПОКА НЕ ЗАБОЛЕЮТ

Про здоровье

О здоровье и красоте мы поговорили с ревматологом, хирургом, косметологом, руководителем и основателем Шымкентского медицинского центра Zanur Гульнаррой Оринбековой.



Гульнара Булатовна, профессия врача выбрана вами осознанно? Как давно вы занимаетесь медицинской деятельностью?

– Над выбором профессии мне не пришлось долго раздумывать, так как моя мама была акушером-гинекологом, и уже с детства я знала, кем хочу быть. Знала, что хочу продолжить медицинскую деятельность и стать обладателем одной из самых достойных профессий: профессии доктора. Я училась в университете имени Кожя Ахмета Яссауи и уже 10 лет работаю в сфере медицины.

– Какие цели вы преследовали, открывая собственный медицинский центр?

– Медицинским центром Zanur я хотела, прежде всего, обеспечить беззаботную старость своему народу, позволить получать качественную и доступную медицинскую

помощь. Поэтому после долгих обсуждений и взвешиваний всех «за» и «против» за семейным столом было принято решение об организации собственного семейного бизнеса в виде медицинского центра.

– За какими видами медицинских услуг пациенты обращаются в ваш центр?

– Наш медицинский центр оказывает услуги дневного и круглосуточного стационара, квалифицированную помощь узких специалистов, здесь проводятся пластические операции и операции в области эстетической гинекологии.

– Вы занимаетесь и пластической хирургией. Расскажите, какие операции проводите.

– В нашей клинике мы выполняем омолаживающую PRP-терапию, плазмолифтинг, блефаропластику, липо-

сакцию, отопластику, бродулифтинг, face лифтинг, пересадку волос, булхорн и многие другие хирургические процедуры, направленные на улучшение внешности и качества жизни наших пациентов.

– Расскажите о наиболее популярной пластической операции на сегодняшний день.

– Сейчас в тренде блефаропластика – операция по изменению формы век и разреза глаз. Данный вид оперативного вмешательства предполагает иссечение избытков кожного покрова и жировых образований. Показаниями к проведению блефаропластики являются нависание кожи верхних и нижних век, «жировые мешки» век, опущение нижних уголков глаз, разрез и форма глаз. Блефаропластика проводится в условиях стационара под общим обезболиванием продолжительностью от

30 минут до 1 часа. Период реабилитации не превышает 20–30 дней.

– *Существуют ли возрастные ограничения для пластических операций?*

– Заботиться о своей внешности можно и нужно в любом возрасте, но если говорить о пластической хирургии, то большая часть операций имеет определенные возрастные ограничения. Единственная пластическая операция, которая может проводиться даже детям, это отопластика. Начиная с 6–7 лет, когда уши достигли своего полного размера. Коррекция носа, или ринопластика, производится чаще всего после 18 лет, но по медицинским показаниям операция на внутренних отделах носа может быть проведена и в более раннем возрасте, даже у маленьких детей, если проблема с носом затрудняет дыхание.



18 лет – это нижняя возрастная граница для большинства эстетических операций. У молодых пациентов могут быть показания, например, к липосакции. Если говорить об омолаживающих операциях, то нижней возраст-

ЕДИНСТВЕННАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ДАЖЕ ДЕТЯМ, ЭТО ОТОПЛАСТИКА



ной границей принято считать 35 лет. К этому возрасту у женщины, как правило, появляются проблемы с веками, жалобы на отеки и потеря прежней эластичности кожи. Более объемные операции – такие, как пластика лба или подтяжка лица обычно проводятся пациентам старше 40 лет, хотя при всех типах операции большое значение имеет не только возраст, но и особенности анатомического строения. Если говорить о верхней возрастной границе, то ее нет. Ограничение здесь может быть

только в связи с общим состоянием здоровья.

– *Оставьте несколько рекомендаций нашим читателям о том, как сохранить собственное здоровье.*

– В суете повседневной жизни мы часто забываем о себе. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы чувствуем недомогание. А большинство и вовсе не остановится, пока болезнь не свалит с ног. Вот тогда у нас и возникают проблемы, хотя забота о здоровье как раз не

должна быть проблемой, она должна быть образом жизни. Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, соблюдение личной гигиены, искоренение вредных привычек и позитивное восприятие жизни. Желаю всем крепкого здоровья.

инстаграм:
@dr.bulatovnaa

+7-778-008-09-77

**г. Шымкент,
ул. Рыскулова, 90А**

Ваш успех – МОЯ ЦЕЛЬ

В ЭПОХУ ИНТЕРНЕТА УЖЕ НЕ ТОЛЬКО НОВОСТИ, НО И ПРИОБРЕТЕНИЕ ТОВАРОВ И УСЛУГ ПРОИСХОДИТ В ОНЛАЙН. В СВЯЗИ С ЭТИМ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЩАЮТ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РАБОТУ С АУДИТОРИЕЙ И СОБСТВЕННЫМ БРЕНДОМ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. И ПРОФЕССИЯ SMM МЕНЕДЖЕРА НАБИРАЕТ ВСЁ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ.

ЮЛИЯ ЖАМБУЛОВА – SMM СПЕЦИАЛИСТ.



Юлия, расскажите о себе нашим читателям. Чем вы занимаетесь?

– Продвижением аккаунтов в Instagram, запуском рекламы, обучением профессии SMM-менеджера. Также оказываю услуги по визуализации и созданию личного бренда.

– Как давно вы пришли в SMM и где получали знания в данном направлении?

– В SMM я уже 2 года, но на самом деле мой путь в сфере медиа и рекламы начался много лет назад, когда в течение 5 лет я работала журналистом. Именно тогда я поняла, что это то, что мне нравится и что, самое главное, отлично получается. За это время я прошла огромное количество

офлайн мастер-классов по пиару и маркетингу, психологии и бизнесу, в том числе в Москве и Санкт-Петербурге. По сей день стараюсь заниматься саморазвитием и обучением. В моей работе это основа основ.

– Давайте проясним, кому и чем может быть полезен SMM специалист?

– SMM специалист сегодня нужен практически всем: от владельцев бизнеса до врача и нумеролога. Хотите развивать дело, которым вы занимаетесь? Тогда, вам ко мне (улыбается). SMM специалист предлагает стратегию развития вашей страницы, проводит анализ конкурентов, оформляет аккаунт, оживляет аудиторию.

– На сегодняшний день SMM профессионалом называют себя многие.

На что рекомендуете обратить внимание при выборе специалиста?

– Да, благодаря множеству доступных курсов и информации сегодня каждый пятый называет себя SMM специалистом, но не всегда таковым является. Это огромная проблема. Многие мои клиенты за плечами имеют опыт работы с псевдоэкспертами, которые берут за услуги внушительную сумму, а на деле ничего стоящего, кроме шаблонных выражений, предложить не могут. Обращайте внимание на отзывы, на опыт работы, желательно лично встретиться с несколькими кандидатами и уже потом выбирать.

– Вы также занимаетесь визуализацией бренда и таргетированной рекламой. В чем основные преимуще-



Основные задачи таргетированной рекламы – это повышение продаж и охватов вашей страницы

щества этих направлений?

– Основные задачи таргетированной рекламы – это повышение продаж и охватов вашей страницы. Она запускается через Facebook и имеет больше возможностей, чем реклама через кнопку «продвигать». Визуализация бренда – это одна из самых популярных ниш в SMM на сегодня. Распаковка вашей личности, создание мудборд, имиджбука, разбор гардероба, фотосессия – всё это делается для того, чтобы создать продающий визуал, который будет отражать вас, ваш образ жизни и ваши ценности.

– Многим хотелось бы получить знания у опытных и успешных специалистов. Проводите ли вы обучение? Кто может его пройти?

– Да. Я провожу обучение в онлайн и офлайн форматах и могу предложить несколько пакетов на выбор. Если необходимо, предоставить кураторство и сопровождение при

ведении первого клиента. С удовольствием делюсь своим опытом и знаниями, так как не понаслышке знаю, как тяжело сегодня найти толкового специалиста.

– Вы успешный специалист и мама, которая посвящает определенное время семье и детям. Поделитесь способами планирования времени. Как вам удается всё успевать?

– У меня двое детей, а это садик, секции, домашние дела, всё как у всех! SMM больше как способ саморазвития для меня, дело, которое меня заряжает, а уже потом работа. Я не беру на полное ведение больше трех проектов и выбираю те, которые мне интересны. Ведь на них я трачу самое дорогое – мое время.

instagram:
@smm__kz
+7-702-442-22-92





Tulpan.kz

Сладкие, съедобные, живые – обо всех видах цветочных букетов рассказал Абылхайыр Калдар – владелец цветочного магазина Tulpan.kz.

Абылхайыр, вам нравится то, чем вы занимаетесь?

– Мне всегда нравилось собирать красивые букеты, и, к счастью, у меня это отлично получается. К тому же мне нравится радовать людей. Я люблю свою работу и поэтому получаю огромное удовольствие от своей деятельности.

– *Как давно вы занимаетесь цветами?*

– В цветочном бизнесе я уже 4 года.

– *Сложно было начинать свое дело? Кто-то из родных вас поддерживал в этом начинании?*

– Конечно, сложности есть в любом деле. Но больших затруднений и проблем у меня не было.

Поддержка родных всегда была и есть – как моральная, так и физическая.





– На сегодняшний день в городе большой выбор цветов и букетов. Как вам удастся проявить индивидуальность и привлечь клиентов?

– Мы создаем хорошие условия для покупателей: у нас самые низкие цены в городе, быстрое обслуживание, оперативная доставка, шикарное авторское оформление.

– Ваши цветы удивляют не только приятными ценами, но и своей свежестью. Как удастся сохранить их прекрасный вид?

– Мы в основном продаем местные розы. Получаем свежесрезанные цветы из теплиц и сразу распределяем по ранее принятым заказам. Поэтому цветы у нас всегда свежие, они не хранятся в нашем холодильнике более двух дней.

– Кроме букетов из живых цветов в вашем магазине имеются и букеты из сладостей, закусок. Они тоже

пользуются спросом у покупателей?

– У нас в ассортименте есть различные сладкие съедобные букеты. Они тоже пользуются хорошим спросом. Но упор всё-таки делаем на любимые всеми живые цветы.

– Как удается всегда вовремя привезти заказанные букеты?

– Да, сегодня основная наша работа ориентирована на доставку. И один из важных аспектов для нас – это скорость. Благодаря сплоченной команде и системной работе у нас отличные результаты и положительные отзывы.

– Можете вспомнить самый необычный заказ? Расскажите о нем.

– Был интересный заказ в нашей практике: перед нами стояла задача каждый день на протяжении полугода высылать букет на одну и ту же сумму. При этом все букеты были абсолютно разные.

Мы успешно справились, и этот заказ запомнился всей нашей команде.

– Лично вы часто дарите цветы?

– Да, я люблю дарить цветы и делаю это часто. Получить живые цветы – это всегда приятно.

– Какие цветы предпочитаете дарить?

– Люблю дарить сирень, орхидеи и, конечно, часто выбираю розы.

– Расскажите нашим читателям, как правильно выбрать букет, чтобы он был свежим и долго радовал тех, кому его подарят.

– Правильно выбранный букет – это уже половина успеха. Если говорить о букете из роз, то лучший вариант – это полураспустившиеся цветы вместе с бутонами. Такой букет может очень долго радовать глаз.

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



Всё больше успешных специалистов предпочитают работать удаленно. Удаленная работа и фриланс – отличный инструмент, чтобы добавить в свою жизнь нужный уровень свободы и увидеть мир воочию. Стоит хотя бы попробовать!

Магина Жанузакова – журналист, блогер

Фотограф: @ils_films

Время больших возможностей

Магина, как давно вы занимаетесь журналистикой?

– Журналист я только с 2012 года, несмотря на то, что интерес к медиа и шоу-бизнесу у меня был с раннего детства. Я получила филологическое образование, но нашла себя именно на телевидении. После получения диплома мне подвернулась возможность пройти практику на местном телеканале в Павлодаре, где я просто влюбилась в мир ТВ. Не стану лукавить и говорить, что всё было легко и получалось сразу,

но было интересно. Вот с этого и начался мой путь, который привел меня в город Алматы. Здесь я устроилась на телеканал НТК, где получила бесценный опыт.

– Чем вас привлекает журналистика?

– Эта профессия многогранна! Она дает возможность познакомиться с интересными успешными людьми, быть в центре событий и делиться информацией с аудиторией. И, конечно, это возможность путешествовать! Я человек творческий и

не могу сидеть на месте. Работа где-нибудь в офисе или в банке не для меня. Хотя я понимаю, профессия журналиста не из легких, нужно всегда быть в поисках информации, иногда приходится жить просто в бешеном ритме.

– Уже несколько лет вы проживаете за границей, но продолжаете свою деятельность в Казахстане. Как вам это удается?

– Я продолжаю свою деятельность через страницу в Instagram, которую



развивала до приезда в США. Еще я веду блог, в котором рассказываю о нашей культуре, взглядах и обычаях, также делюсь с миром своим незабываемым опытом проживания за пределами родины. Фриланс приходится совмещать с учебой. На данный момент я обучаюсь в школе искусств, где продолжаю

учить английский язык и развиваю мои навыки в fashion индустрии. Здесь я открыла для себя еще одно направление, которое хорошо мне дается, это fashion журналистика.

– *В чем, по-вашему, плюсы и минусы фриланса?*

– Ну, один из главных плюсов лично для

меня – это возможность совмещать разные виды деятельности. Например, у меня есть возможность продолжать свою деятельность, находясь за пределами родины. Также это экономия времени на дорогу в офис и самостоятельное планирование своего рабочего дня, что дает возможность проводить больше



времени дома с родными. Из минусов хочу отметить самый главный – это отсутствие живого общения. И отвлекающие факторы дома, откладывания на потом. Фриланс – работа для дисциплинированных людей!

– *Сложно было адаптироваться в другой стране с иным менталитетом?*

– Адаптироваться было несложно, потребовалось лишь время. В первые месяцы у меня был языковой барьер, который помогла мне преодолеть местная языковая школа, сейчас я уже свободно говорю на английском. Чувствовалась большая разница в менталитете, в образе жизни и даже в пищевых привычках, но в то же время я чувство-

вала себя комфортно. В США с детства учат быть толерантными ко всему: к внешности окружающих, мнению и взглядам других людей. Здесь очень редко можно столкнуться с осуждением чьей-то внешности, жизни или убеждений.

– *Почему вы выбрали именно США?*

– США – это страна больших возможностей, а Нью-Йорк – столица мира. И я, как журналист, всегда открыта новому опыту, знаниям в плане развития своих профессиональных навыков. К тому же огромным плюсом в работе журналиста является знание иностранного языка, а лучше нескольких. Но в целом желание расширить собственный кругозор и поделиться нашими культурными традициями с миром привело меня именно в Америку.

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



Сегодня психологов всё чаще приглашают работать в командные и индивидуальные виды спорта. Именно спортивные психологи не только поднимают боевой дух, помогают побеждать, но и налаживают контакт между спортсменом, его родителями и тренером.

Елена Рузина – международный психолог

Метафорические карты МАК созданы специально для работы со спортсменами

СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ

Елена, давно ли вы занимаетесь психологией?

Расскажите нашим читателям, как начинался ваш путь в профессию.

– Мой профессиональный путь психолога на-

чался в 2010 году, когда я повела свою пятилетнюю дочь на художественную гимнастику. Именно тогда я впервые подумала о поступлении в университет, чтобы получить специальность психолога. Явной необходимости в этом не было, у меня

было уже два образования: учитель начальных классов и юрист-международник. Но я стала обращать внимание на то, что, чем больше мой ребенок занимался спортом, тем больше ее победа зависела от психологического состояния. Чем

старше становилась дочь, тем труднее было справиться с теми эмоциями, которые появлялись на ковре во время выступлений. Я начинала с ней просматривать и анализировать ее выступления, теперь-то я знаю, что это рефлексия, но тогда всё делала интуитивно. Сама подбирала техники и методики, которые сейчас использую в работе со спортсменами. В 2015 году

я все-таки поступила в СПб ГУП на факультет психологии и закончила обучение в 2018 году.

– Вы специализируетесь только на спортивной психологии? Кто и с какими вопросами к вам может обратиться?

– По специальности я социальный психолог, поэтому работаю со всеми категориями населения. Ко мне обращаются люди разных возрастов и пола. Вопросы самые разные, и

мы их решаем с помощью техник и методик различных направлений. При работе со спортсменами идет работа и с родителями. Здесь одно следует за другим: распутывая жизненные сложности, приводятся в норму и семейные взаимоотноше-

“Если ребенок самостоятельно выбирает секцию, в которой хочет заниматься, то и сам будет работать на результат”

ния, и победы в спорте и в жизни.

– Что делать или не делать родителям для того, чтобы ребенок полюбил спорт?

– Не навязывать свое мнение! Я знаю многих родителей-спортсменов, которые, занимаясь спортом сами, приводили своего ребенка в этот спорт, а ребенку нравился совершенно другой вид спорта. Если ребенок самостоятельно выбирает секцию, в которой хочет

заниматься, то и сам будет работать на результат.

– В процессе психологической подготовки вы взаимодействуете не только со спортсменами. Насколько важна работа психолога с тренером и родителями?

– В процессе работы для отличного результата и побед необходимо взаимодействовать не только со спортсменами, но и с

тренером. С тренером я выстраиваю стратегию работы, которая помогает удвоить результат и привести его воспитанников к победе. Для идеальной работы существует триада «тренер-спортсмен-родитель». Да, кстати, тема моей диссертации так и называлась «Роль отношений «родитель-тренер» в реализации спортивного потенциала ребенка». И я не только как психолог, но и как мама спортсменки знаю, что очень часто

родители, не понимая многих тонкостей, просто мешают своему ребенку-спортсмену двигаться дальше и побеждать.

– Влияют ли на маленьких спортсменов отношения между родителями и тренером?

– Безусловно! И это печально, что тренеры выплескивают свой негатив на ребенка, подавляют личность. Мы сами дважды столкнулись с таким отношением. Благодаря тому, что я сначала обучалась, а после работала психологом, я сама выводила свою дочь из состояния подавленности и унижения. Для ребенка значимыми является и родитель, и тренер. Бывает и наоборот: когда тренер видит большой потенциал в ребенке, а родители не рассчитывали на большие достижения и начинают всячески ломать своего ребенка. За время работы встречалась с разными вариантами «плохих значимых взрослых для ребенка».

– Расскажите о методиках, которые вы используете в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. На что они направлены?

– Я использую не только известные и зарекомендовавшие себя методики и техники, но и собственные разработки. Все они направлены на выявление, в первую очередь, мотивов спортсмена на победу и принятие себя, саморазвитие и самосовершенствование.

– Почему так важно уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов?



– Работая со спортсменами разного уровня, я всегда говорю, что физически на соревнованиях почти все подготовлены одинаково, но психологически готов к победе только тот спортсмен, который может договориться с самим собой. А это не всегда самостоятельно получается. Поэтому на помощь приходят психологи, они могут подобрать ту или иную технику, которая будет понятна спортсмену и поможет ему справиться с эмоциями и победить.

– Поделитесь результатами, которых добились ваши подопечные.

– Это Шевченко Максим. Он девятикратный чемпион Казахстана, абсолютный чемпион Азии, мастер спорта международного класса по спортивным бальным танцам. Тренируется под руководством Хороших Василия Валерьевича в клубе «Грация» в Алматы. По эстетической гимнастике это чемпионы четырех континентов на соревнованиях в Сингапуре, четырехкратные чемпионы Республики Казахстан, бронзовые призеры международного турнира в 2018 году. Тренируются в школе «Кербез» в Алматы под руководством Жакуповой Заиры Болатхановны. Также это чемпионы первенства Казахстана в 2018 году из футбольного клуба «Рузаевка», бронзовые призеры первенства Казахстана в 2019 году, чемпионы лиги «Умит» в Алматы 2019 года. Они тренируются под руководством тренера по футболу Короблева Алексея Анатольевича. Групповая команда по



– Я использую не только известные и зарекомендовавшие себя методики и техники, но и собственные разработки.

художественной гимнастике спортивной школы Центрального района Санкт-Петербурга, призеры и победители городских и международных соревнований, бронзовые призеры первенства МФСО «Спартак» 2020 года. Побеждают под руководством Полуниной Анны Сергеевны. Сборная команда мастеров спорта, входящая в основной состав Национальной сборной РК.

Трехкратные чемпионы РК по художественной гимнастике СДЮШОР № 7 под руководством тренера высшей категории и судьи международной категории Абдулкаримовой Зарины Курмангалиевны.

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

Увидеть больше, закрыв глаза



Именно возврат в прошлое предлагают современные специалисты своим клиентам, уставшим от постоянных проблем, страхов и тревог, «черных полос» и жизненных сложностей. Как же это работает?

Оксана и Ольга – гипнолог и слипер центра регрессивного экзогипноза

Девушки, давайте для начала расскажем нашим читателям о том, с чего всё началось. Как давно вы работаете вместе?

– Познакомились мы еще 4 года назад на одном тренинге. У обеих на тот момент был свой опыт. Но мы поняли, что можем эффективно действовать вместе. Вот уже 2 года мы в одной связке стоим за души людей, помогаем им расти и развиваться.

– **Теперь о вашей деятельности. Хотелось бы услышать, что такое регрессивный экзогипноз.**

– Регрессивный дословно означает «отступать, идти назад» – это путешествие в прошлое. Всегда причина происходящих с нами событий лежит в прошлом, и регрессия помогает найти эту причину. «Экзо» дословно переводится как «извне, наружу» – мы «вытаскиваем» из подсознания человека причину и рабо-

таем с ней до результата. Гипноз – состояние транса, в которое мы погружаем человека для совершения затем определенных действий. По сути, это пограничное состояние между сном и бодрствованием, в котором каждый из нас находится, когда ложится спать, когда мы еще слышим внешние звуки, но при этом уже видим сны. Транс – это, в принципе, нормальное состояние для человека, часто в течение дня все мы находимся в состоянии транса большей или меньше глубины. Транс – это концентрация, сосредоточенность на одной идее. Чем сильнее концентрация, тем глубже погружение.

– **Чем отличается обычный гипноз от экзогипноза?**

– Отличие в технике и в принципах работы. Экзогипноз – это не совсем гипноз в привычном его понимании, а, как мы сказали, больше состояние

легкого транса. Что касается принципов работы, то в обычном гипнозе можно определить причину каких-то негативных событий и, возможно, даже в предыдущих жизнях, однако часто это знание о причине так и остается лишь знанием для наших клиентов. В экзогипнозе мы находим причину, отслеживаем последствия, скопившийся негатив и выводим всё это из подсознания человека. Но основная работа, конечно же, заключается в чистке биополя.

– **Какую роль выполняет каждая из вас во время сеанса экзогипноза?**

– Ольга – гипнолог. Это человек, который владеет индукцией, техникой погружения в трансовое состояние и вывода из него. Слипери и клиент следуют командам гипнолога. Оксана – слипер. Это человек, прошедший обучение по специальной методике работы на

“ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ РАБОТЫ ПРЕБЫВАНИЕ В ТРАНСЕ НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ УГРОЗЫ”

○



тонком плане, имеющий уже раскочанную экстра-сенсорику, способный к действиям при помощи специальных техник и регулярного погружения в транс. Именно слипер является передатчиком информации с тонкого плана, что помогает гипнологу и клиенту распутать клубок проблем. Одним словом, слипер – это медиум.

– Могут ли гипнолог и слипер работать отдельно друг от друга? Почему важно работать вместе?

– Нет, не могут. Гипнолог не может полностью от-

следить то, что происходит на тонком плане, также и слипер не может контролировать течение сеанса. У каждого своя задача и ответственность. Гипнотически гипнолог может работать без слипера напрямую с клиентом, но это будет не так эффективно. А слипер без гипнолога в принципе не может находиться в двух состояниях – контролировать сеанс и вести работу с клиентом. Есть, конечно, разного рода «самодеятели», которые занимаются самогипнозом. Но тогда речь не идет о профессиональной работе. И здесь важно

понимать, что могут быть негативные последствия таких «путешествий».

– С каждым клиентом вы работаете онлайн. Почему для регрессивного экзогипноза не требуется личное присутствие?

– При правильной технике работы пребывание в транс не несет никакой угрозы клиенту, и нет необходимости личного присутствия. Крайне важна внешняя обстановка сеанса, тишина, возможность максимально расслабиться. Работа онлайн более качественная, через наушники

легче сосредоточиться на голосе и происходящем, микрофон передает чистый звук. При личных сессиях есть несколько нюансов: слипер, как и клиент в транс, говорит тихо, иногда так тихо, что расслышать его невозможно. При личных сессиях не остается записи сеанса, в онлайн запись ведется всегда. Также работа онлайн дает возможность пройти сессию любому желающему, исключая расходы на перелет и проживание. Мы работаем с клиентами из многих стран: из России, Австрии, Украины, Израиля.

– Как долго длится сессия экзогипноза? Какие вопросы можно ре-

шить во время сеанса?

– Длительность сессии очень индивидуальна, но примерно 1,5–3 часа. Иногда кажется, что запрос совсем простой, однако если ведется очень глубокая работа, мы можем выйти на такие ситуации в жизни человека, которые требуют применения терапии прямо во время сеанса. К нам приходят с различными запросами, начиная от физического здоровья, отношений, любви к себе, денежных вопросов до поисков своего предназначения. Мы не ограничиваем людей в их запросах и стараемся максимально эффективно выполнить нашу работу. У нас нет цели «подсадить» человека



на максимальное количество сеансов. Мы по своему опыту знаем, что если по-честному и глубоко проработать проблему, то этого достаточно для того, чтобы больше к ней не возвращаться.

– Требуется ли согласие человека для проведения регрессивного экзогипноза?

– Обязательно! Это касается и закона свободы души, и наших личных принципов. Если человек не готов что-то менять в своей жизни, его невозможно заставить, и вряд ли будет какой-либо результат. Даже в ходе сеанса мы никогда не нарушаем волю человека, и он сам принимает решение о том, нужно ли ему избавиться от негатива или нет.

Инстаграм: @matrica_soznania
+7-707-809-01-02

Модные метаморфозы



Дизайнеры – это те авторитеты в fashion-индустрии, которые диктуют нам модные стандарты и определяют тенденции. Но каждый дизайнер известен и узнаваем чем-то своим, и у каждого особый неповторимый почерк.

Шынар Утарбаева – дизайнер одежды, владелица сети магазинов Madonna

Шынар, с чего начался ваш интерес к дизайну одежды, к моде?

– С самого детства меня интересовали мода, красивые вещи, украшения и всё, что связано с красотой. Рисовала наряды для кукол, а затем шила для них же. Также обучение в детской художественной школе способствовало развитию этого интереса.

– У дизайнера есть свой индивидуальный стиль. В каком стиле одежда вашей коллекции?

– Женственный стиль, направленный на то, чтобы максимально подчеркнуть женскую

красоту. В основном коллекция состоит из вечерних платьев. Я всегда любила красивые наряды. Название моей коллекции Shynar Orazai.

– Опишите, пожалуйста, весь творческий процесс создания новой вещи.

– Нет какого-то определенного процесса. Иногда, когда я слушаю музыку, ко мне приходит вдохновение для создания новой коллекции. Образы просто рождаются перед глазами. Появляются силуэты, цвета и даже определенный материал. Всё происхо-

дит спонтанно и быстро. Иногда новая модель платья мне даже снится.

– Где вы получали знания, которыми владеете сегодня в сфере создания одежды?

И помогло





ли вам обучение в вашей деятельности?

– В школьные и студенческие годы я помогала родителям в магазине одежды. Присутствие с детства в индустрии моды дало мне незаметный опыт и помогает сейчас. Профессио-

нальное обучение я получила в Fashion academy и благодаря этим знаниям смогла разработать дизайн для своих авторских моделей.



– Вами представляется одежда только вашего бренда?

– В сети наших магазинов Madonna представлена молодежная женская одежда, а также коллекции одежды Shynar Orazai.

– Существует ли на данный момент какая-то самая любимая, особенная для вас вещь, созданная в рамках коллекции?

– Вся коллекция создается с любовью и теплотой. Но особое место в моем сердце занимает платье из нежного шелка с кожаным ремнем.

– Какой вы видите себя и свой бизнес через 5–10 лет?

– Впереди только новые идеи, вдохновения и открытия. Конечно, хочется удивлять и радовать наших покупателей, чтобы интерес к бренду возрастал с каждой новой коллекцией. В будущем планируется открытие сети наших магазинов в других городах Казахстана, чтобы наша одежда стала доступнее для каждой женщины нашей страны.

инстаграм:
[@madonna_akt](#)
[@shynar_orazai](#)



Косметология в современном мире – это мощный инструмент сохранения молодости, красоты и здоровья. О работе врача-косметолога мы поговорили с одним из ведущих специалистов Казахстана.

Свежая косметология

Станислав Каяшкин – пластический хирург, дерматовенеролог-косметолог, докторант PhD, специалист в области инъекционной, аппаратной косметологии, тренер по контурной пластике.

Станислав, в чем вы видите основную задачу врача-косметолога? Вы чувствуете себя волшебником, который создает красоту?

– Нет, волшебником я себя не чувствую. Я доктор, который претворяет желания пациента в жизнь, если есть такая возможность. Каждый человек имеет представление о самом себе. Иногда мы смотрим в случайное зеркало, на видео или фотографии и понимаем, что отражение не совпадает с нашим внутренним видением. Хочется это изменить. Задача врача-косметолога – понять, что человеку не нравится в себе. Часто пациенты указывают на проблемы, например: «У меня вот здесь морщинка» или «Здесь что-то опустилось». Но доктор не технически подходит к запросу, его задача за пожеланиями «убрать одну морщинку» – понять, что же надо сделать в целом,

чтобы человек сам себе начал нравиться. Врач-косметолог всегда должен мыслить более глобально, не заикливаться на том, что говорит ему пациент, и в то же время он должен понять, что человек действительно хочет.

– А что делать, если человек постоянно на виду и публичная работа делает заметными любые изменения?

– Публичная работа требует регулярного ухода за собой. Нужно ухаживать за своей кожей на регулярной основе, поддерживать хорошее состояние, чтобы сохранить молодость и красоту. От публичных людей ожидают даже не красоты, а ухоженности, ощущения свежести, естественности – всего, что создает впечатление о комфортной жизни. А для создания такого эффекта нужно прилагать немало усилий, это как с «естественным макияжем», на

который обычно уходит 1,5–2 часа.

– Насколько генетика влияет на внешность, сохранение молодости?

– Очень редко генетически так складывается, что можно ничего с собой не делать и выглядеть красиво. К сожалению, таких счастливиц очень мало. Большинству приходится прикладывать немало труда. Не зря говорят, что только в 20 лет девушка выглядит так, как ее наградила природа, а вот в 40 лет женщина имеет то лицо, которое она заслужила. В любом случае, невозможно природную красоту сохранить надолго, обязательно нужно прикладывать к этому усилия – кому-то больше, кому-то меньше. Бывает, приходят дамы за 50, которым можно сделать несколько процедур, и они будут выглядеть хорошо. Иногда приходят женщины 40–45 лет, и ты

понимаешь, что не знаешь, за что в первую очередь схватиться – тут необходим очень грамотный анализ, чтобы добиться результата. Важно подготовить человека к тому, что эффект нужно будет ждать, ведь необходимо провести комплекс процедур.

– Часто встречаются какие-то заблуждения у пациентов? Как влияет реклама, СМИ на их ожидания?

– Да, это распространенная проблема. Например, приходят клиентки и начинают задавать вопросы о том, что где-то услышали или прочитали. Сразу видно, откуда эти вопросы идут, и часто пациентки убеждены, что они достаточно разбираются в медицине, изучив одну статью. Получается, что СМИ иногда просто зло. То, что пациенты читают в интернете, очень влияет на их ожидания. Иногда очень тяжело людей потом в чем-то переубедить или объяснить им, что их представления немного отлича-

ются от действительности. Они, например, узнают об одном средстве, аппарате или процедуре – и настаивают на его применении, а в их случае этот вариант может быть абсолютно неэффективен. Из множества аппаратов и препаратов, которые можно применить, мы всегда выбираем тот набор, который будет

"ТО, ЧТО ПАЦИЕНТЫ ЧИТАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ, ОЧЕНЬ ВЛИЯЕТ НА ИХ ОЖИДАНИЯ"

полезен в конкретном случае для конкретного пациента, ведь все по-разному действуют, после них разная реабилитация, для разных людей разные комплексы мероприятий.

– Существует ли одно универсальное средство, процедура?

– Нет панацеи от всех проблем. Многие хотят «молодильное яблочко». Но нет одного средства, которое можно было бы уколоть, намазать, втереть и омолодиться! Толь-

ко комплекс процедур, направленный на разные слои кожи, в разном возрасте!

– Чего ждать от косметологов людям, которые мечтают об идеальной внешности? К чему готовиться?

– Люди разного возраста приходят с разными проблемами. Кому-то достаточно положить хорошую увлажняющую маску, и всё будет хорошо. Кому-то нужно сделать пару процедур, вколоть какой-то препа-

рат, сделать аппаратный лифтинг, и человек будет хорошо выглядеть. А кому-то, к сожалению, нужно готовиться к долгому процессу, потому что проблем много, работать над их решением нужно тщательно и регулярно. Получить хороший результат в таком случае можно только через продолжительное время. Еще важно понимать, к чему стремишься. Я бы сказал, что хороший результат – это когда после всех процедур ни один человек вокруг не заметил

следов проведенной работы. Когда окружающие не понимают, что вы с собой что-то сделали, но замечают, что вы выглядите хорошо – вот это самая потрясающая работа врача, это высший пилотаж! Когда не видно, сколько препаратов у вас закачано в лицо. Не видно, сколько уколов вам сделали. Не видно, сколько часов вы провели в косметологическом кабинете. Главная задача косметолога – добиться совершенно естественного результата при глобальном вложении труда.

– Какие новинки есть в косметологии?

– О новинках в области инъекционной косметологии и пластической хирургии я обычно рассказываю у себя в Instagram [dr.kayashkin](https://www.instagram.com/dr.kayashkin). Довольно часто в косметологии появляются новые препараты и методики их использования. А в пластической хирургии меняется восприятие под воздействием модных тенденций.

**инстаграм:
@dr.kayashkin**





Вкусное дело

В кулинарии зложен огромный творческий потенциал! Когда мы едим вкусную пищу, мы чувствуем себя любимыми. Когда мы готовим вкусное блюдо, мы чувствуем себя любимыми» – Наталья Рем, бизнесвумен и ресторатор

Наталья,
расскажите о том, как
давно вы занимаетесь
бизнесом.

– Моя деятельность в сфере общественного питания начиналась вместе с тремя подругами. Мы приехали в новый для нас город и стали заниматься тем, что умеем лучше всего – готовить корейские блюда. Совместно мы открыли кафе и познакомили жителей не только

с нашей национальной кухней, но и с корейской культурой.

– **Сегодня ваше заведение работает в том же направлении?**

– Сегодня это семейный ресторан в Костанае. Мои дочери помогают мне с раннего детства. Когда у нас было кафе, мы не привлекали дополнительную рабочую силу, а всё выполняли

сами. У нас была семейная работа. Сейчас всё быстро меняется: уровень нашего заведения вырос, и поменялось направление. Когда-то мы показали корейскую кухню жителям нашего города, а после научили людей есть суши. Одними из первых мы открыли это блюдо для горожан и пригласили повара-сушиста из Алматы, влюбленного в свою работу. Он сам выходил в зал и рассказывал

гостям о том, что такое суши. Мы проводили многочисленные дегустации и мастер-классы для того, чтобы люди могли попробовать суши.

– Сейчас суши готовят в различных заведениях города, но ваши по-прежнему пользуются популярностью. Как вы считаете, почему?

– Мы не экономим на качестве! Для нас важно, чтобы использовались самые свежие продукты и качественные ингредиенты для приготовления любого блюда.

– Расскажите о своей команде. Как вы подбираете людей, выстраиваете структуру?

– Самое важное в любой сфере деятельности – это собрать звездную команду. У нас не было профессионалов, мы вместе росли, обучались и набирались опыта. В коллективе поддерживаем не просто деловые отношения – мы становимся

одной семьей. К нам в семью приходят люди, и мы годами работаем вместе.

– Что, по-вашему, самое важное в работе любого ресторана?

– Конечно, это гостеприимство! Мы рады каждому гостю как родному человеку! Как вы встречаете желанных гостей у себя дома? Так же должны встречать гостей у себя в заведении. Само собой, должна быть чистота, это даже не обсуждается. Гостеприимство и чистота для меня естественные вещи. А основной критерий в нашем заведении: вкусно и быстро.

– Вы вдохновляете многих, а есть то, что вдохновляет вас?

– Сама жизнь! Перемены, рост, новые начинания и вершины! Для того чтобы твоя команда шла за тобой, ты должен быть чуть-чуть выше. Необходимо постоянно развиваться. Мы отправляем учиться персонал,

чтоб люди могли расти, не бояться перемен. Это важно, это вдохновляет *(улыбается)*.

– Как вам удалось развить свое дело и заслужить уважение и любовь населения вашего города?

– Когда мы приехали в Рудный, мы не знали никого. Сейчас у нас много друзей, нас многие знают. Всё достигается трудом. А когда работа вдохновляет, это самый лучший стимул. Я уже практически отошла от дел и доверила всё детям. Теперь я свободна, могу путешествовать, жить своей жизнью, а моим делом управляют мои дочери Виктория и Любовь. Сейчас я приехала в Корею и уверена, что они сохранят статус заведения на достойном уровне. Когда ты организовываешь любое дело, важно, что есть дети, которые это дело продолжают.

**инстаграм:
@natali07101959
+7-777-900-33-36**



Бизнес — это интересно

Айнур Рахимова — бизнес-леди, международный бизнес-тренер, эксперт по бизнес-процессам

Айнур, расскажите немного о себе. С чего начинался путь успешной бизнесвумен?

— Мой путь начинался с провалов. По дороге к успеху я теряла бизнесы и переживала банкротства. Первым бизнесом были тендеры, это дело моего отца, в котором я участвовала. Именно тогда я поняла, как сложно получить тендер и как легко его потерять. Далее у меня были агентства, которые приносили хороший доход. После туристический бизнес, производство строительных материалов. Мне не хватило знаний о налаживании процессов произ-

водства, я не понимала, как управлять производственными процессами и как взаимодействовать с людьми рабочего класса. Но я узнала, что можно за несколько недель легко потерять бизнес, который

приносит миллионы, и выйти из него банкротом в огромном минусе. Это мой горький опыт. Поэтому мой путь начался с больших потерь в денежном эквиваленте и потерь в нервных клет-

ках. Сегодня мои бизнесы работают и приносят мне доход. Я знаю, где есть подводные камни, которые нужно обойти вовремя, и, самое главное, знаю, как их обойти в реалиях Казахстана.

— Где вы обучались и получали те знания, которыми владеете?

— Я обучалась на практике, во многом мое обучение состоит из моего опыта. Мне везло с моими наставниками, которые работали вместе со мной и давали мне возможность пробовать и учиться на своих ошибках. Когда-то я попала в международную консалтинговую компанию, где мне дали возможность обучаться и параллельно работать. Мой рост начался именно тогда. В основном я обучаюсь личностному росту, познанию себя, тому, как нужно качать энергию, трансформироваться. И моя трансформация в моей голове дает мне возможность трансформировать мои бизнесы. По бизнес-процессам я



проходила тренинги у разных наставников. И да, я не останавливаю свое развитие, читаю много книг, прохожу тренинги, летаю по всему миру и ищу знания, которые необходимы мне, моим партнерам и моей команде.

— Компании, которыми вы управляете, работают в разных сферах?

— Я занимаюсь тремя разными направлениями на сегодняшний день. Это сеть обменных пунктов в аэропортах. Образовательно-консалтинговый проект BGS-Business Growth Center, где мы выстраиваем отделы продаж под ключ. И "Академия экспертов", это тоже обучение, но уже не в направлении отделов продаж, а в направлении всего бизнеса в целом.

– *С какой целью к вам обращаются руководители компаний?*

– Это вопросы бизнеса, финансов, помощь выхода из долговых ям, вопросы HR, по организационным структурам. Кто-то обращается по вопросам мотивации, чтобы изучить так называемые методы «кнута и пряника». Кто-то обращается просто за советами, вплоть до того, как совместить свой бизнес с личной жизнью. Некоторым нужен толчок, чтобы двигаться к успеху. Иногда мне становится смешно, но мы находим выход из положения, потому что есть методология коучинга, которая помогает предпринимателям.

– *Даете ли вы гарантии, оказывая помощь в достижении положительных результатов в бизнесе?*

– Мы всегда говорим, что в этой жизни нет ничего гарантированного. И никаких гарантий я никогда не даю. Мы замеряем все результаты, спрашиваем,

к чему собственник хочет прийти, если он работает вместе с нами. 90% успеха зависит от того, как собственник бизнеса будет работать и применять



те инструменты, которые мы ему рекомендуем в ходе консалтинга. Если он не применяет их, он не может рассчитывать на

какие-то гарантии. Мы живем в реальной жизни и не находимся в другой вселенной. Если бы каждому предпринимателю сказали заплатить, напри-

мер, 3 000 000 консультанту, и он тебе даст бизнес, который будет приносить 10 000 000 ежемесячно и стабильно,

наверное, каждый мог бы позволить себе открыть бизнес, взять кредит в банке и гарантированно получать доход. Но это сказки Андерсена. Нужно понять, что в реальной жизни никто никому никаких гарантий дать не может. Всё зависит от тебя, от твоих намерений и многих других факторов.

– *Какими навыками должен обладать успешный менеджер по продажам?*

– В первую очередь навыками коммуникации, уметь грамотно доносить свою мысль. Он должен обладать в некоторой степени ораторским мастерством. И, конечно же, у менеджера по продажам должна быть очень хорошая интуиция, чтобы по глазам понять, что хочет твой клиент и это спроецировать. Для меня очень важно, когда менеджер по продажам логически мыслит и может анализировать, слышать и осуществлять обратную связь со своим клиентом. Когда он обладает ловкостью в приня-

тии решений, умением быстро реагировать на ту или иную ситуацию.

– *Есть виды бизнеса, с которыми вы не работаете?*

– Да, есть. Несмотря ни на какие деньги мы отказываем в сотрудничестве разного рода букмекерскому и игорному бизнесу, алкогольной и табачной деятельности. И всем противозаконным видам. А остальным мы говорим: «Добро пожаловать».

– *От чего зависит успех компании и бизнеса в целом?*

– Всё зависит от головы, от собственника бизнеса и его энергии. От того, как он развивается, как он двигается. Есть такое понятие: рыба гниет с головы. Если собственник бизнеса работает над своими энергиями, то и сотрудники будут такого же уровня. Какой собственник – такой и бизнес, независимо в какой сфере.

– *Поделитесь секретом, как вам, успеш-*

ной женщине, удается сохранять баланс между работой и личной жизнью?

– Здесь важно действовать и работать от души. Делать то, что нужно – и будь, что будет. Если человек позволяет себе работать 24/7, то в скором времени у него наступит выгорание. Нужно давать себе отдых. Дайте обещание, что вы будете отдыхать и будете рядом со своей семьей, своими детьми.

И даже если у вас не получилось что-то сделать, вы должны выполнить данное себе и своей семье обещание, тогда все дела будут успешными. Только так можно получить баланс между работой и своей личной жизнью.

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

www.bgc.kz

a.rakhimova@bgc.kz

+7-701-750-94-34



**Альфия
Толеужанова –
международный
сертифицирован-
ный практик по
тета-хилингу**

Альфия, расскажите о себе. Как вы пришли в тета-хилинг и как давно этим занимаетесь?

– Мне 30 лет, имею высшее педагогическое образование, но никогда не работала по профессии. На данный момент являюсь студенткой магистратуры Московского института психоанализа, обучаюсь на факультете «Семейное консультирование и психотерапия». Третий год я являюсь тета-практиком: работаю с подсознанием и помогаю своим клиентам произвести мгновенную трансформацию и изменить жизнь к лучшему. Имею 12 международных сертификатов от института тета хилинга. В тета-хилинг пришла по рекомендации своего чакролога. На тот момент я часто слышала фразу: «Если ты меняешься, то и мир вокруг меняется». У меня было желание больше узнать себя и улучшить отношения с мужем и детьми. Просто услышав

свой внутренний голос, что это то, что мне нужно, я в течение пары часов решила внести предоплату и ехать в Нур-Султан на курсы тета-хилинга. Тогда я еще жила в Семейном. Теперь же являюсь опорой на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут узнать, какие они потрясающие. Помогаю взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе внутреннюю силу и мудрость, а также преодолеть различные пре-

Тета-хилинг – это исцеление любовью. Это американская технология работы с подсознанием, направленная на исцеление тела, разума, души на энергетическом уровне и на уровне ДНК. Эта информация подтверждена современными открытиями в сфере квантовой физики.

Мозг человека переключается на тета-волны, когда вы уже почти заснули или когда только что проснулись.

Хилинг – исцеление. Исходя из определения тета-хилинга, наш мозг,

реально работает. Это уникальная технология, с помощью которой можно проработать многие аспекты жизни.

– Как проходят сессии тета-хилинга? Возможны ли онлайн сессии? Чем они отличаются от живых встреч?

– Тета-сессия проходит в формате беседы онлайн либо вживую. На результат проработки это не влияет. Для энергетической работы расстояния не существует: все считывания, трансформации

КЛИЕНТУ НЕОБХОДИМО ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАТЬ ВОПРОС, КОТОРЫЙ МЫ БУДЕМ ПРОРАБАТЫВАТЬ

грады, чтобы мои клиенты смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств.

– Давайте поясним нашим читателям, что такое тета-хилинг, как работает этот метод.

– Метод, при помощи которого я работаю, называется Theta Healing.

введенный в особое состояние, подобен компьютеру, из которого достаточно «выгрузить» имеющиеся негативные убеждения и загрузить позитивные. Таким образом, меняется поведение окружающих, как и жизненная ситуация, здоровье и другие сферы жизни самого человека. Всё очень просто. И это

и загрузки проводятся также эффективно, как и при личном контакте. Требуется для этого 1–1,5 часа времени. Необходимо лишь подготовить пространство: это должна быть тихая, спокойная атмосфера, где вас не будут отвлекать посторонние звуки и шумы. Клиенту необходимо заранее продумать вопрос, который

мы будем прорабатывать: что вас гложет, беспокоит, не дает спокойно жить. Если у вас нет конкретного запроса или у вас их множество, это не страшно, во время сессии мы легко его определим. Ни одна загрузка и выгрузка не осуществляется без вашего согласия, только после вашего разрешения.

– Сегодня немало методик, имеющих схожие подходы. Какие особенности у тета-хилинга?

– Тета-сессия – это ваш диалог с вашим подсознанием, а я только проводник. У тета-хилинга результат возможен мгновенно. Один сеанс тета-хилинга заменяет 10–12 сеансов у психолога. Это самый безопасный и экологичный метод работы с подсознанием. Исцеление происходит с помощью наивысшей энергии любви Вселенной, так как энергия безусловной любви является мощной всемогущей силой, творящей чудеса. Быстро уходят блоки, страхи, болезни, обиды,



“Тета-практик – это человек, который осознанно управляет своей жизнью”

последствия стресса, гнев, агрессия, злость и многое другое. Появляется энергия, радость, чувство удовлетворения, любви к себе и к миру.

– Во время сессии человек должен полностью довериться и открыться специалисту, но далеко не каждый может раскрывать

свои внутренние секреты посторонним людям. Дайте совет, как правильно настроиться на сеанс тета-хилинга и как выбрать своего мастера.

– Тета-практик – это человек, который осознанно управляет своей жизнью. Главное – опыт и практика, именно это является гарантией успеха. Чтобы выбрать практика, ориентируйтесь на ощущения: если он вызывает симпатию, если его энергия приятна для вас, притягательна, то это ваш практик. Также вам могут помочь рекомендации и отзывы тех людей, которые уже проходили тета-сеансы у этого практика. Можно обратить внимание на наличие и количество сертификатов.

– Существует ли категория людей, кому не подходит тета-хилинг?

– Методика подходит абсолютно каждому человеку. Но, на мой взгляд, стоит обратиться к иным методам работы,

если вы не готовы взять на себя ответственность за свою жизнь и действовать, а стремитесь во всем обвинить других людей, государство и т.д. Тета-хилинг – не волшебная палочка, после сеанса важно идти и начать действовать. Закон свободы воли – один из ключевых законов мироздания, помочь могут многие, но никто не заставит вас настолько быть счастливым. Если вы предпочитаете длительную психотерапию со слезами и считаете, что в ваших проблемах виноваты все, но не вы, если ищете не выход из ситуации, а доказательство, что вам ничего не поможет, тогда тета-хилинг не работает.

– С какими проблемами чаще приходят в тета-хилинг? И какие изменения происходят в жизни человека после практик?

– Прийти на тета-сеанс можно с любым запросом. Неважно, как он будет сформулирован. Достаточно лишь желания что-то изменить. Вам

не нужно быть уверенным, насколько правильно вы сформировали запрос, здесь правил не существует. Всё индивидуально, так же, как и ваш путь. В процессе сессии проблема проявится сама собой, и над этим не придется ломать голову. Всем людям, которые обратились, помог тета-хилинг. Кому-то хватает одной или двух сессий для резкого рывка вперед, кто-то работает плавно и постепенно, «кирпичик за кирпичиком» выстраивая свою жизнь. В первую очередь меняются внутренние ощущения и реакции на те или иные ситуации, затем происходят изменения в реальном мире. Все проявления после тета-сессии невозможно описать, они самые разнообразные, но всегда кажутся невероятными. То, с чем человек боролся десятилетиями, может измениться за час.

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

+7-701-607-24-22

Premium Flowers

.....
Цветы можно продавать в салоне возле метро, в интернет-магазине или в социальных сетях. У каждого формата имеются свои особенности.

Насихат Курманбек – флорист салона цветов премиум-класса FLOWERNAKZ

.....

Насихат, расскажите, в чем состоит главное отличие цветочных салонов премиум-класса.

– Главное наше отличие – это индивидуальный подход к каждому клиенту. Кроме того, мы предлагаем большой выбор экзотических растений и используем только премиальные цветы.

– Чтобы добиться успеха в вашей профессии, достаточно быть талантливым

мастером или нужны предпринимательские способности?

– Чтобы добиться успеха, необходимо обладать предпринимательскими качествами, постоянно работать над созданием нового продукта, удивлять клиентов интересными и креативными предложениями, а также предлагать различный ценовой сегмент.

– Чем Flowerna выделяется среди конкурентов?

– Наше главное отличие в том, что мы используем

только сортовые розы Дэвида Остина. Например, ароматные парфюмированные сорта, такие, как White O'Hara и Pink O'Hara, которые радуют не только внешней красотой, но и приятным ароматом.

– Кроме цветов вы предоставляете композиции из ели. Они создаются своими руками? Сколько времени такая композиция способна радовать своего обладателя?

– В основном еловые композиции пользуются



популярностью в зимний период. Мы предлагаем различные варианты композиции, которые своим живым еловым ароматом создают праздничную атмосферу в доме и радуют своих обладателей. Несколько месяцев они сохраняют свой внешний вид и аромат. Кроме того, такая композиция представляет собой необычный и запоминающийся подарок для близких людей.

– Планируете ли вы расширение в будущем или открытие новых направлений деятельности?

– Конечно, мы всегда стремимся к развитию. На сегодняшний день проводим мастер-классы, не просто дающие возможность изготавливать красивые букеты, а представляющие собой медитацию, которая позволяет расслабиться, прикоснуться к красоте и получить положительные эмоции.

инстаграм:
[@flowernakz](https://www.instagram.com/flowernakz)
www.dostavkacvetov.kz

InBeauty

.....
В салоны красоты премиум-класса персонал подбирается с высочайшим уровнем мастерства, опытом и всевозможными сертификатами. Чему еще уделяется внимание в подобных заведениях? И почему они так привлекательны для клиентов?
.....

Анастасия,
в какой
момент
вашей жизни
появилось желание
связать свою карьеру с
beauty сферой и от-
крыть собственный
салон?

– Я думаю, что в жизни любой девушки, женщины beauty сфера присутствует и является неотъемлемой частью жизни. И всё, что связано с beauty, всегда мне было интересно, всегда меня привлекало, отчего возникало желание создать что-то свое. С учетом того, что я много путешествовала, прожила достаточное количество лет в России и посещала разные салоны красоты, из каждого места, каж-

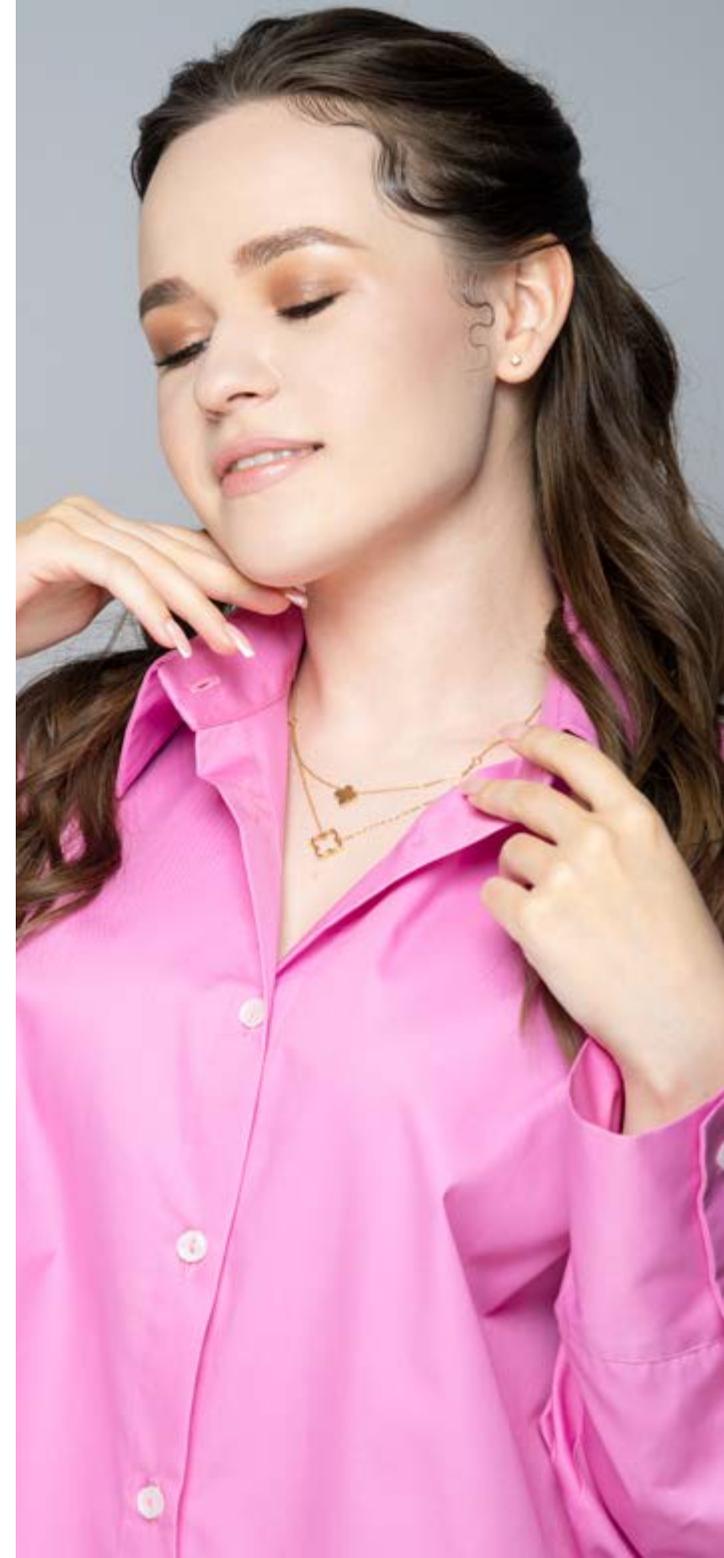


Анастасия Таций – основатель салона красоты премиум-класса InBeauty

дого города, каждой страны брала разные «фишки» и неординарные идеи. И когда уже в моей голове полностью сложилась картинка того, как будет выглядеть мой собственный салон, я приступила к его созданию.

– *Сегодня InBeauty пользуется популярностью и получает множество положительных отзывов. А в самом начале пути не возникало сомнений в успешности идеи основать собственный салон?*

– Да, у нас действительно много положительных отзывов, и любой желающий может их увидеть в различных системах поиска, где оставляют живые отзывы. В самом начале пути у меня не возникало никаких сомнений, я всегда была нацелена на



успех, потому что потратила около года только на разработку дизайна и концепции салона. Очень хорошо подготовилась, перед тем как открыть двери своего салона для клиентов. Я считаю, что если не быть нацеленным на успех в самом начале, к этому не идти, то его и не будет. Поэтому я всегда была положительно настроена, несмотря на трудности, которые, как любой предприниматель, преодолела в начале построения своего бизнеса. И всё равно пришла к тому, что у салона есть узнаваемость и большое количество клиентов.

– Дизайн интерьера был продуман лично вами? Что для вас было основной задачей при планировании интерьера?

– Да, дизайн интерьера был продуман лично мной и воплощен в реальность профессиональным дизайнером. Основной задачей при планировании интерьера было желание не повторяться. Мне хоте-

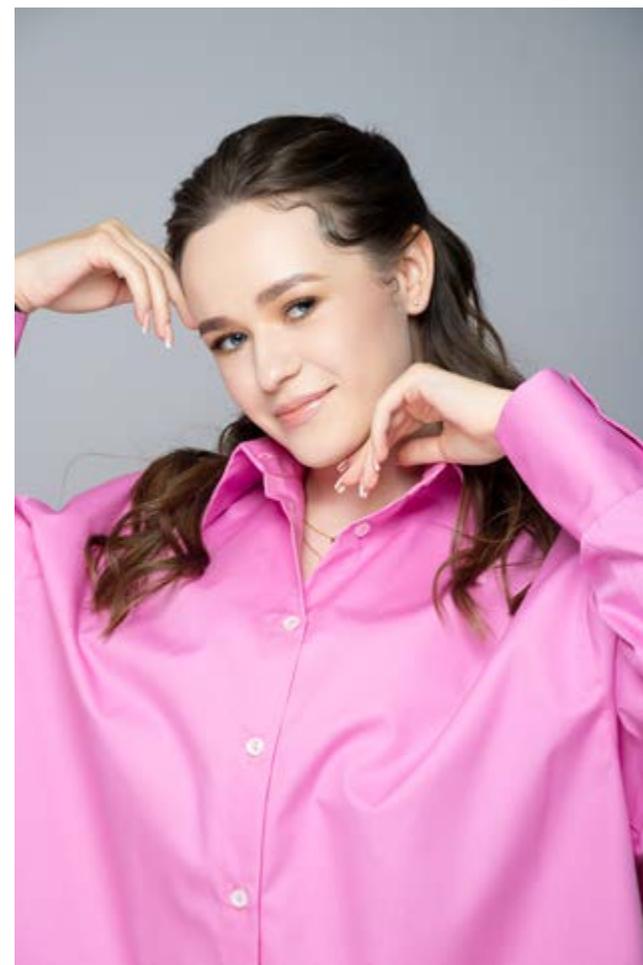
лось создать что-то свое, что-то уникальное и не похожее на то, что есть у других. И я думаю, у меня это получилось, потому что первое, что отмечают клиенты, войдя в наш салон, это как раз таки оригинальные решения в интерьере.

– Какие основные отличия у салона премиум-класса?



– В первую очередь, я считаю, что это сервис! То, как тебя встречают, как к тебе относятся в салоне, насколько комфортно ты себя чувствуешь. И второе – качество! Насколько качественно оказывается желаемая услуга.

– Что вы считаете главным преимуще-



ством в общении с клиентом в вашем салоне?

– Для клиентов у нас организована уютная зона ожидания, позволяющая расслабиться или даже получить удовольствие от услуг. Например, у нас имеются педикюрные кресла с джакузи, не имеющие аналогов в городе, которые очень

полюбились нашим клиентам (улыбается). Мы продумали всё до мелочей для удобства наших клиентов, вплоть до бахильницы на входе, так как очень тщательно следим за чистотой нашего заведения. Персонал проходит постоянные тренинги по общению с клиентами

и показывает высокий уровень сервиса.

– Какой вы руководитель? И какие качества вообще нужны человеку, который хочет возглавить свой салон красоты?

– В первую очередь, справедливый. В любой ситуации я вхожу в положение каждого сотрудника. Конечно, есть определенные правила, но если возникает внештатная ситуация, я всегда иду навстречу и с пониманием отношусь к проблеме, которая появилась. Что касается качеств руководителя салона красоты, считаю, что самое главное – это стрессоустойчивость, ориентированность на успех и на результат. Несомненно, у руководителя обязательно должны быть лидерские качества.

инстаграм:
@inbeauty_kz
+7-777-333-80-01

Что такое финансовая свобода?

Финансовые изменения не происходят за одну ночь. Всё начинается с небольших шагов и, прежде всего, с осознания того, что ваш кошелек нуждается в изменениях. Получить необходимые знания и обрести финансовую свободу поможет специалист.



Асия Галямова – финансовый консультант, инвестор

Асия, расскажите о себе и о том, как давно вы консультируете в области финансов.

– С финансами я дружу с 2002 года. Началось всё с поступления на факультет «Бухгалтерский учет и аудит» в КазЭУ имени Т. Рыскулова. И уже более 15 лет я непрерывно развиваю свои профессиональные навыки в различных отраслях экономики. Но именно два года назад поняла, что мне интересна тема консультирования в области личных финансов. Возникло желание помогать людям разбираться с семейным бюджетом, создавать капитал для пассивного дохода, грамотно инвестировать и тем самым воплощать свои мечты в реальность.

Я прошла дополнительное обучение и всё это время провожу консультации, обучаю финансовой грамотности, а также сопровождаю в подборе инвестиционного портфеля.

– Как вы считаете, сколько нужно денег человеку для комфортной жизни?

– Вы удивитесь, но во время консультаций с помощью несложных расчетов клиенты выясняют для себя, что для комфортной жизни не нужны баснословные суммы денег. Не нужны миллионы или миллиарды. Основным критерием является все-таки умение распоряжаться финансами, знание и применение законов денег. Если применять эти знания и навыки, комфорт наступит раньше, чем вы думаете.

– Почему так важно повышать финансовую грамотность населения? И что значит быть финансово грамотным?

– Очень часто люди жалуются на маленькие зарплаты, высокие цены, девальвацию, кризисы, тяжелое время и прочее. И остаются на том же уровне, если не хуже. Это позиция жертвы, где всегда будет кто-то или

что-то виноватым, только не я сам. Такой образ мышления еще никого не привел к успеху, скорее к болезням. Повышать свою финансовую грамотность – это значит брать ответственность за себя, свою семью и близких. Осознавать, как твои действия влияют на твое финансовое положение и на общество в целом. Быть финансово грамотным означает быть автором своего благополучия и нести ценность людям.

– Ситуация с карантином и ограничениями в бизнесе привела к пониманию необходимости иметь так называемую финансовую подушку. Расскажите, как правильно сохранять и приумножать накопления.

– Да, это правда. Неприятный жизненный опыт – лучший учитель. И если старшее поколение понимает важность «зачапки», то более молодому поколению пришлось познать это во время пандемии. Иметь

финансовую подушку безопасности – первоочередная обязательная необходимость. Эта «зачка» может храниться частями на депозитах разных банков, желательнее в двух-трех валютах, использовать которую следует в самых редких случаях при потере всех доходов. Для целей же более надежного сохранения, а главное приумножения денег депозиты не подходят. Есть специальные финансовые инструменты, о которых я подробно рассказываю на консультациях, онлайн курсе и мастер-классах.

– На что ориентированы мастер-классы, и какую информацию получает человек при их посещении?

– Вся информация, которую я транслирую, нацелена в первую очередь на то, чтобы человек научился видеть и понимать причинно-следственную связь своего текущего положения. Приведу слова великого Альберта Эйнштейна: «Невозможно решить проблему на

том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень». На своих курсах и мастер-классах я делаю большой упор на трансформацию мышления с позиции Жертвы на позицию Автора своей жизни. Когда человек желает становиться лучшей версией себя, он уже готов применять все практические рекомендации и проверенные веками финансовые инструменты.

– Сфера финансов достаточно сложна для многих. Как вам удается доступно и просто доносить информацию?

– Мне очень помогла зарубежная литература по финансам от известных консультантов, предпринимателей, бизнес-коучей, которые объясняют сложные моменты житейским языком на простых примерах либо через личный опыт. Такая подача позволила мне в свое время понять финансовый мир. Этот метод адаптирую, при-

меняю и я, чтобы людям было легче начать использовать практические аспекты в своей повседневной жизни без напряжения и сопротивления.

– Существуют ли какие-то универсальные рецепты, как выбирать компании для инвестирования и получать пассивный доход?

– Для определения надежности компаний существуют конкретные критерии оценки, рейтинги, показатели. Используя и анализируя данную информацию, можно грамотно и выгодно инвестировать в целях создания капитала, получения пассивного дохода и не попасть на крючок финансовой пирамиды. Обо всем этом я также подробно рассказываю на своем онлайн курсе по финансовой грамотности.

www.assiya.galyamova-finance.filda.ws

**инстаграм:
[@assiya.galyamova](https://www.instagram.com/assiya.galyamova)**

+7-701-293-31-64



Интересная ПСИХОЛОГИЯ

Психология помогает раскрыть потенциал, расставить всё по своим местам, обрести гармонию в жизни, избавиться от негативной энергии (обида и недопонимания), проработать свои страхи и ограничивающие убеждения, по причине которых вы ещё не пришли к своим целям.



Р

ада, расскажите, как давно вы пришли в психологию, что подтолкнуло вас к изучению этой науки и где вы обучались.

– В психологию я пришла весной 2018 года. Вначале самостоятельно изучала эту науку, прослушивала аудиокнижки о работе головного мозга, создании нейронных связей, работе подсознания, эмоционального интеллекта, так как у самой было много вопросов в жизни и ни одного вразумительного ответа. Мне всегда хотелось раскрыть секрет, понять работу подсознания человека, ведь именно оно воссоздает, проектирует, притягивает те или иные ситуации в наше будущее. Я вначале разобралась в работе подсознания, в том, как легко приходит к успеху из точки А в точку Б,

Рада Еленова – психолог, автор трансформационных курсов

а после этого поступила в Омскую гуманитарную академию, чтобы получить специальность психолога.

– На кого ориентированы ваши консультации?

– Абсолютно на всех. Но отзывы оставляют, как правило, только девушки.

– С какими проблемами вы работаете? Какие техники применяете в своей деятельности?

– Я не делю проблемы людей на те, с которыми работаю или не работаю. Если человек обращается с запросом, то мне не составит труда увидеть и понять установки, по причине которых возникла та или иная проблемная ситуация. Возможно, те, кто обучаются на психолога и знают только теорию,

разделяют проблемы на те, с которыми могут справиться, и на те, с которыми работать не смогут. По техникам могу сказать одно: они нестандартные. Мои техники направлены на результат, и каждый, кто обращался ко мне, уходил с полным пониманием, почему то или иное событие происходило в его жизни.

– Расскажите о ваших авторских курсах, которые стремятся обрести популярность. Как пришла идея их создания?

– У меня на сегодняшний день разработаны два продукта: «Путь к успеху» и «Девушка мечты». Конечно же, идея пришла по итогам изучения запросов, с которыми чаще всего ко мне обращались на индивидуальных сопровождениях.



– *Какие трансформации можно получить, пройдя ваши курсы?*

– Курс «Путь к успеху» ориентирован на бизнес-проекты, подробная информация конфиденциальна. Единственное, что могу сказать в общем: я работаю с отделом продаж, выявляю причины ограничивающих убеждений и страхов, которые мешают каждому из сотрудников добиться выполнения планов компании на месяц, год и т.д., что повышает рост компании и прибыль в разы. Я помогаю отделу продаж быстрее и вовремя пройти путь из точки А в точку Б. В развитых странах – например, в Японии или США – в каждой крупной компа-

нии имеется психолог. Потому что самое ценное для каждой крупной компании – это ее штат, ее сотрудники, которые продают продукты либо услуги и приносят прибыль, представляют интересы компании на рынке коммерции, являются лицом компании в глазах клиентов. Помогая бороться сотрудникам с их страхами и ограничивающими убеждениями, компания повышает прибыль, быстрее получает желаемые результаты, эффективнее развивается. При этом не возникает потребности организовывать какие-то общие трехдневные тренинги, семинары общего характера, где за несколько дней дается большое

количество информации, и каждый сотрудник воспринимает ее по-своему, так как имеет свои личные установки и убеждения. После проведения подобных семинаров невозможно получить 100% результат одновременно от всех, необходимо работать с каждым сотрудником индивидуально для достижения приемлемого результата.

Второй курс «Девушка мечты» помогает девушкам избавиться от негативной энергии: обид, сожалений, разочарований и сомнений. Помогает полюбить себя и обрести уверенность в себе.

+7-705-555-28-25
инстаграм:
@life_is_love.rada





*Салтанат,
как давно вы работаете в beauty сфере?*

– В beauty сфере я уже 6 лет. В 2015 году, в студенческие годы, я обучилась на лэшмейкера и на протяжении четырех лет работала с ресницами. Клиентов было очень много, поэтому я часто работала до 12 ночи. Принимала клиентов в Астане и Атырау. И была очень востребованным мастером. Но в 2019 году решила обучиться на мастера перманентного макияжа, и не ошиблась с выбором. Сейчас это очень востребованная профессия. За два года своей карьеры мастера перманентного макияжа я добилась очень хороших результатов. Так как я работаю с кожей клиента, мне стала интересна процедура блефаропластики век. Я долго изучала нюансы и обучилась данной про-

PERMANENT MAKE-UP

фессии. Конечно, для этого пришлось тщательно готовиться: получить медицинский диплом и обучиться у дипломированного специалиста. И сегодня я востребованный и успешный специалист по блефаропластике век и перманентному макияжу.

– Какие виды татуажа вы делаете?

– На данный момент наиболее популярная техника – напыление. Она подходит абсолютно всем. Ведь специалист работает очень поверхностно, не травмируя кожу.

– Чем отличается татуаж, который делали 10 лет назад, от сегодняшнего перманентного макияжа?

– 10 лет назад не было понятия о естественности и травматизме кожи. Когда краска попадет в глу-

бокий слой кожи – дерму, она может дать синий или красный оттенок. Мы, мастера, должны работать только с верхним слоем кожи, чтобы не повредить дерму. Конечно, после этого перманентный макияж не будет держаться 10 лет. Он сойдет за год или два, но при этом кожа останется неповрежденной. И при этом можно каждый год менять форму бровей.

– Вы также выполняете нитевую блефаропластику. Что это за процедура? Какую технологию используете в своей работе?

– В последние годы нитевая блефаропластика набирает популярность. Данная методика заключается во введении под кожу тончайших нитей, которые поддерживают кожу в натянутом положении и формируют так

*Мы живем во время перемен, когда всё вокруг быстро и стремительно меняется. Быть всегда «на волне» и помочь окружающим стать красивыми и привлекательными в силах таких специалистов, как **Салтанат Сигуатова** из Атырау – профессиональный мастер перманентного макияжа и нитевой блефаропластики.*

называемый «каркас». Процедура абсолютно безболезненна и безопасна, делается через прокол иглой. В данной процедуре используется последняя корейская технология «Сангапури». После заживления не видно ни единого следа от проделанной работы, а нитка остается в мышцах и не требует снятия. После процедуры необходимо выполнять некоторые рекомендации по уходу и можно спокойно ходить на работу и по своим делам. Через неделю после процедуры можно наращивать ресницы и наносить макияж.

– В чем основные преимущества и отличия данной процедуры от операционной блефаропластики?

– При операционной блефаропластике делается надрез и удаляется лишняя кожа с жиром. Остается шрам от надреза. А если пациенту не понравится результат, придется опять ложиться под нож. В нитевой блефаропластике в таком

случае всегда можно выполнить коррекцию. Процедура коррекции занимает всего один час.

– Возможны ли осложнения после безоперационной блефаропластики? Какие из них чаще всего встречаются?

– При правильной и профессиональной работе осложнений не будет. Для этого обязательно проводится проба на аллергию, делается точечный эскиз и соблюдается техника.

– Сколько времени сохраняется эффект от данной процедуры?

– Любой коже свойственно стареть, поэтому эффект от процедуры будет зависеть от возраста пациента. Молодой коже нити прослужат 5–7 лет. Более возрастной – 2–3 года. Ничто не бывает вечным, у любой косметологической процедуры есть свой срок. Некоторые думают, что эффект будет держаться всю жизнь. Но нельзя забывать, что с каждым годом человек стареет, и кожа начинает обвисать.

– Людям, желающим получить ту или иную косметическую процедуру, очень важно найти квалифицированного мастера. На что, по-вашему, следует обратить внимание, чтобы не ошибиться в выборе?

– Сейчас на рынке beauty сферы много мастеров. Так много, что глаза разбегаются. И каждый обещает выполнить свою работу на все сто! Первое – всегда нужно идти по рекомендациям. Второе – нужно смотреть на портфолио в Instagram. Там будет вся работа мастера: отзывы, результаты заживления кожи и другая полезная информация. Но самое главное – мастер должен быть с клиентом на одной волне. С его стороны важно чувствовать, что хочет в итоге получить человек, учитывать особенность анатомии лица клиента и создать комфортную атмосферу во время проведения процедуры.

**инстаграм:
@saltanat_siguatova
+7-778-208-72-28**



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

Наша красота и молодость зависят не только от внешнего, но и от внутреннего ухода за организмом. Специалист в области нутрициологии поможет скорректировать программу питания с учетом ваших целей, справиться с пищевыми зависимостями, научиться прислушиваться к своему телу и понимать его.

Динара Нурпеисова – нутрициолог, мастер по фэйс-фитнесу.

Динара, чем вы занимаетесь?

– Я нутрициолог, специалист по питанию, фэйс-фитнес тренер. Будущая моя профессия – анти-эйдж эксперт в Усть-Каменогорске.

– Чем отличается нутрициолог от диетолога?

– Диетолог – это, прежде всего, врач, который специализируется на подборке рационального, сбалансированного питания с учетом определенных факторов: состояния здоровья и возраста. Нутрициолог не лечит, им может стать человек без медицинского образования. Он помогает человеку разобраться в своем ежедневном рационе, изменить пище-

вые привычки оптимально и сбалансированно. Научившись правильно питаться, человек справляется с проблемами пищеварительной системы, лишним весом, улучшая, таким образом, самочувствие и внешний вид. Ведется работа по профилактике, что намного дешевле, чем лечение развившегося заболевания.

– Как давно вы увлекаетесь титанием, правильным титанием, полноценным титанием? Когда и почему вы стали интересоваться вопросами здорового титания?

– Интересоваться здоровым питанием я начала 3–4 года назад. Это были первые маленькие

шаги, когда, видя себя в зеркале, я понимала, что появляется лишний вес и самочувствие становится не таким, как прежде. Я стала покупать книги, изучала материалы в социальных сетях. Мне было очень интересно, нужно ли пить БАДы, как их пить, как питаться. Было ясно, что нужно ограничивать мучное, сладкое, колбасы и тому подобные продукты. И видя, что заниматься просто гимнастикой для лица мало, я хотела получить более глубокие знания по омоложению. Поэтому поступила в международный Институт интегративной нутрициологии, чтобы пополнить свои знания и яснее понять работу своего организма. И даже

"Важно проводить «ремонт» организма изнутри. Добавлять в рацион достаточное количество белка, жиров, сложные углеводы в нужном количестве"



на том этапе уже были хорошие результаты. Мой муж был первым моим клиентом, он постепенно сбросил 20 килограммов своего веса в течение года. Сейчас вес держится, и он даже не понял, как это всё ушло, потому что я готовила из нужных продуктов определенные блюда.

– Если с полноценным питанием всё понятно, то практикуемое вами питание анти-эйдж вызывает много вопросов. Что это такое?

– В анти-эйдж меню убираются продукты, вызывающие воспаление. Это вся рафинированная еда: сахар, соль, белая мука, транс-жиры, промышленные продукты – такие, как кетчупы и майонезы, дрожжи. И самое важное – мы вводим в рацион продукты геропротекторы,

которые защищают нас от старости. Они бывают и природные, и синтетические. Например, это антиоксиданты, каротиноиды, полипенолы.

– Могли бы назвать основные тезисы питания анти-эйдж?

– Общая стратегия анти-эйдж питания основана на

1. полноценном питании,
2. снижении воспалений,
3. обогащении крови, кислородом, занятиях спортом,
4. анти-стресс терапии,
5. качественном сне,
6. поддержании метаболизма,
7. работе с микробиотой кишечника.

– Конечно, нам всем хочется выглядеть молодо как можно дольше. Значит, недостаточно просто купить качественный крем и не стареть, необходимо еще пересмотреть и питание? Какие продукты

способны замедлить старение?

– Купить качественный крем точно недостаточно. Важно проводить «ремонт» организма изнутри. Добавлять в рацион достаточное количество белка, жиров, сложные углеводы в нужном количестве. Белки и жиры очень важны, потому что из них синтезируются наши гормоны, что очень важно для женщин. Гормон эстроген – это наша увлажненная кожа, наша слизистая, именно эстроген удерживает гиалуроновую кислоту. Поэтому, заботясь о внешнем здоровье, нельзя забывать про внутреннее. Геропротекторы, защищающие от старости, это ягоды, томаты, оливковое масло, орехи, гранат и т.д. Но если у нас нарушена микрофлора кишечника, то не будет должного эффекта. Например, не выработается уролетин А, который тоже нас омолаживает.

Важно употреблять продукты, способствующие выработке собственного коллагена!

– Косметические средства разделены на возрастные категории. Определенные средства рекомендуются применять в 25 лет, другие в 35 и так далее. А с питанием тоже есть какие-то возрастные границы, или здесь чем раньше, тем лучше?

– Чем раньше начать, тем лучше. Беременные женщины дают микробиом, митохондрии своему ребенку. Начало закладывается еще в утробе. Здесь нужно понять, что есть определенный фундамент, который очень важен: это полноценное питание, сон, спорт, работа с митохондриями, антистресс-терапия. В этом и заключается здоровый образ жизни.

инстаграм:
[@facefitness_ukg](https://www.instagram.com/facefitness_ukg)
+7-705-262-80-88

Украшения с душой

Говорят, что создавать нечто прекрасное могут лишь люди с чистой душой. Мы поговорили с человеком, который не только создает красоту, но и тратит часть своих средств на благотворительность. Камилла Сатанова – мастер по изготовлению украшений.

Камилла, как давно вы занимаетесь изготовлением украшений, и как возникла эта идея?

– Недавно стукнул год увлечению, которое стало моей любимой работой. Идея пришла как раз в тот момент, когда я была в поисках себя. Просматривала ленту в Instagram и наткнулась на работы российских мастеров. Это была любовь с первого взгляда, глаза моментально загорелись. Я поняла: вот оно, то самое дело моей жизни!

– С какими сложностями вам пришлось столкнуться в начале вашей деятельности?

Поддержали ли вашу идею близкие люди?

– Сложностей было множество. Казалось бы, есть смола и цветы, заливаешь цветок в смолу, и готово! Проще простого! А на самом деле ничего подобного. Нюансов в этой работе не меньше, чем в любой другой. Нужно прийти





к качеству, всё время совершенствоваться и развиваться. Я изначально всему училась сама, бегала по городу и собирала материалы, продумывала детали идеальной упаковки. Начинала на маленьком журнальном столике в своей комнате, теперь у меня свой офис. И я очень рада видеть и чувствовать свой прогресс! Мне повезло: близкие меня поддерживали с самого начала, всячески мне помогали и словом, и делом.

– Расскажите о материале, который ис-

пользуете для создания украшений.

– Смола и фурнитура доставляются из России. На самом деле там «эпоксидно-ювелирное» дело намного более развито, чем у нас. Обучающие курсы тоже проходила у лучших российских мастеров. 99% цветочных запасов мы сами засушили с бабулей, 1% что-то покупное, то, что у нас не растет в Казахстане. Я помешана на качестве и всё время нахожусь в поисках самых лучших материалов.

– Изделия из смолы требуют особого ухода?

– Конечно. Особые украшения требуют особого ухода. К каждому заказу я кладу специальную памятку, где расписаны 4 основных несложных правила. Если их соблюдать, украшение прослужит долгие годы.

– Дизайн украшений вы продумываете самостоятельно? Разрабатываете его заранее, или он создается в процессе работы?

– Я с рождения человек творческий, всегда любила рисовать, что-то писать, мастерить, лепить. Поэтому эта часть, на самом деле, дается мне очень легко. Для технически сложных украшений я иногда делаю эскизы. Но в основном это просто рожденный здесь и сейчас маленький проект из моего воображения.

– Как происходит процесс изготовления? Сколько времени создается одно украшение? И какие предметы можно залить смолой?

– Украшения бывают разные, и время на их изготовление уходит тоже

разное. Если взять в пример конкретное украшение, например, кулон-таблетку, то это минимум неделя при самом лучшем раскладе. Всё это из-за того, что у смолы, которой я пользуюсь, сохнет двое суток только один слой. Украшение делается в несколько слоёв, полируется и шлифуется вручную. В общем, очень много нюансов! Смолой можно залить что угодно, что не содержит в себе воды. Смола и вода – совсем не друзья. Поэтому цветы предварительно нужно высушить, чтобы в них не осталось влаги, иначе они просто сгниют внутри.

– Вы немало времени уделяете благотворительной деятельности. Поделитесь, кому и как помогаете.

– Я всей душой болею за животных. Ситуация в нашей стране с бездомными животными плачевная, это ни для кого не секрет. Я могу говорить об этом бесконечно, но искренне не понимаю, как можно не иметь жалости к братьям



нашим меньшим. Они не виноваты, что остались на улице! В этом виноваты мы – люди. А для их защиты до сих пор не существует закона, и это печально и больно! Я и другие волонтеры по всему Казахстану продолжаем борьбу и хотим добиться принятия закона о защите животных. Свободное время я провожу в приюте для собак, помогаю там. Не представляю своей жизни без этого, если честно. Помимо деятельности в приюте я также

помогаю любым животным, попавшим в беду, не прохожу мимо. В данный момент мы с мужем готовим проект, который будет связывать мою работу и помощь животным. Пока могу рассказать только о первом этапе: адресники для животных из смолы – очень полезные аксессуары, часть выручки от продажи которых будет отправлена для помощи животным.

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

Алтынай Куатбекова



*Биоэнергетик, профессор
энергоинформационного
ясновидения, мастер Рейки*

*Алтынай,
когда вы первый раз
почувствовали, что
у вас есть необычные
способности? Как это
было?*

– Первый раз, когда я училась в школе. Я была в первом классе, и прямо в школе, во время праздничной линейки в меня словно вселилась какая-то сила и унесла на небеса, как птицу. У меня не осталось четких воспоминаний этого случая, но я помню, что хорошо понимала всё, что со мной происходит. Это было пятиминутное явление, которое может показаться выдуманным, но оно на самом деле произошло. Я помню, как парила над землей и вдруг услышала голоса учителя и своих одноклассников, которые просили меня

открыть глаза и прийти в себя. Сейчас полеты на небеса есть в моих методиках преподавания, они называются полетами в астрал.

– Расскажите о вашей семье. Как ваши близкие отнеслись к вашим способностям и умению помогать людям?

– В нашей семье данный дар есть у всех. У моей старшей сестры способности предвидения, она, как биоэнергетик, в основном работает через свои руки. В нашем Актогайском районе она помогала многим, но на данный момент занимается своим любимым делом и работает в beauty сфере. Мои братья – творческие люди. Старший брат изготавливал кыл-кобыз. Многие его работы

были подарены нашему первому Президенту Нурсултану Назарбаеву, многие были отправлены за рубеж по заказам. К сожалению, мой старший брат сейчас не с нами. Второй брат занимается изготовлением домбры, делает различную мебель. У остальных братьев и сестер есть некоторые силы, которыми они пользуются. Это всё передалось нам от наших родителей. Свои первые навыки я практиковала на своем супруге. Однажды на него упали кирпичи, и я исцелила его собственными силами в течение двух дней, у него не осталось ни синяков, ни шрамов. Позже у моего супруга произошла неприятная ситуация на работе: некоторые сотрудники замыслили



недоброе, от чего мог пострадать и мой муж, я смогла его предупредить об этом. В 2013 году мой отец попал в больницу на операцию, я предвидела весь ход событий. Во время проведения операции через его фото проводила обряды очищения его энергии от негатива и

помогала быстрее встать на ноги. Таких ситуаций было много.

– После того как вы поняли, что у вас есть способности, что вы можете помогать людям и особенно детям, вы проходили какое-то

обучение? Где вы обучались?

– В 2009 году моя соседка помогла мне раскрыть мои способности. Она стала моим наставником и учителем. Ее зовут Екатерина Абибуллаева, она живет в Москве, но прилетает в Нур-Султан два раза в год. Обучаясь у нее, я смогла полностью раскрыться и научиться применять те способности, которые мне были переданы от предков.

– Расскажите, с какими проблемами к вам обращаются люди.

– Когда я стала заниматься воздействием на ситуации людей профессионально, то начинала с маленьких детей, на которых сильно подействовал испуг. Я помогала им избавиться от него. После этого, услышав от других про мои способности, ко мне стали приходиться люди. Я помогала тем, кому требовалась серьезная операция, исцеляя их недуг. Помогала девушкам, у которых были проблемы с зачатием ребенка. Я излечи-

ваю душевные травмы, остеохондроз, проблемы с желудком, очищаю энергетику. Также открываю денежные потоки. Если у человека проблемы в бизнесе, то я помогу найти решение.

– А много у кого из людей есть способности к ясновидению? Как человеку их развить в себе?

– У нас в Казахстане много людей, у которых есть такой дар. Просто

многие боятся, скрывают, многим запрещают применять дар родственники, которые относятся с недоверием к их силам, тем самым закрывая им путь. Чтобы раскрыться, люди должны относиться с доверием к себе, быть уверенными в своих силах. Также немаловажным является, конечно же, обучение: я помогаю людям с таким же даром, как у меня, раскрыть свой потенциал через свою методику. Обучаясь правильным путем, вы

сможете открыть свои каналы без вреда для себя.

– Любый человек может прийти к вам на обучение?

– Я помогаю своим ученикам через свою энергетику. Данная энергия передается от наставника к ученику, это самая чистая энергия, которая существует. Эту энергию может получить

"Я помогала тем, кому требовалась серьезная операция, исцеляя их недуг"

любой человек, который захочет помочь себе и своим близким. Если вы откроете эту энергию однажды, она будет всегда у вас, и вы сможете помогать другим людям. Программа просвещения состоит из двух ступеней. Первая ступень помогает раскрыть свой потенциал, свою силу, понять то, что вам передает ваш третий глаз, и правильно воспринимать ту информацию, которую вам передают. Вторая ступень дает возможность правильно

лечить людей уже своей чистой энергией. Обучение на каждой ступени помогает понять все свои силы. Данная методикой могут пользоваться люди, которые делают массаж, те, кто работает с энергией Рейки, те, у кого есть способности исцелять.

– Все эти знания можно получить, посетив вас лично?

– Я принимаю в городе Нур-Султан, но приемы веду как по фото и видео, так и при личной встрече. Благодаря современным технологиям личное присутствие необязательно, ведь если есть дар помогать людям, то расстояние не имеет значения. Ко мне обращаются люди со всего Казахстана и не только. Удаленно помогаю многим из Канады, Кореи, разных городов России. Я также часто езжу по городам нашей страны с той же целью.

инстаграм:
@altynai_astana
+7-776-137-96-95



Елена Журова – основатель первого мультибрендового магазина белья и домашней одежды для женщин в Костанаяе.

Я занимаюсь любимым делом

Елена, расскажите немного о себе и о том, чем вы занимаетесь сегодня.

– Своим бизнесом я занимаюсь более 15 лет. Конечно же, сначала это была моя цель, чтобы выжить. Я развелась с мужем, осталась одна с девятилетним ребенком на руках. Не говорю, что унывала, но решила заниматься бизне-

сом. Живу я в маленьком городе, и сейчас у меня первый мультибрендовый магазин в Костанаяе, который знают не только в нашем городе, но и в других городах Казахстана.

– Насколько сложно было занять свою нишу и развить успешный бизнес в небольшом городе?

– Я человек творческий и всегда следила за модой по телевидению и в глянцевых журналах, ведь тогда не было интернета. Это были годы челночников, я занималась тканями, ездила для закупа в Бишкек. Позже летала в ОАЭ, но меня всё равно что-то не устраивало. Я смотрела, как нашим женщинам отшивают

одежду – не совсем интересные и профессиональные модели. Тогда я начала привозить итальянские ткани, дорогие и красивые. Спустя много лет тканевый бизнес мне, конечно, приносил доход. Я покупала квартиры, путешествовала, но мне этого было мало! Я не получала удовольствия от того, что я делаю. Однажды увидела, что из зеркала на меня смотрит женщина, которая весит 103 кг. Решила взяться за себя и для начала купить себе нижнее белье, чтобы переоплотиться в какую-нибудь необыкновенную красотку. Но город Костанай очень маленький, я объездила его весь и к своему разочарованию видела размеры только А,В,С. Пришла домой и поняла, что моей идее не суждено сбыться. Эта мысль не давала мне покоя! Потому что я тогда была молодая активная женщина и, конечно, хотела притягивать мужчин, устроить личную жизнь. Примерно



в тот же период меня пригласили на выставку тканей в Москву, куда я с удовольствием полетела. Оказавшись в Москве, отправилась на Красную площадь. Там был магазин, не знаю, есть ли он сейчас. Я зашла в бельевой отдел и просто окунулась в мир сказки для женщин. Столько роскошного белья! Консультанты предложили мне американские трусики-корсет, которыми мы сейчас занимаемся, корректирующее белье. Я увидела в зеркале красивейшую богиню, хотя

и была полной! Просто посмотрела на себя другими глазами и вышла оттуда прямая, подтянутая. Купила платья, костюмы. И уже на выставке я была уверенная в себе женщина. Потом я вернулась в Костанай и продолжала заниматься тканями, но меня не покидала мысль: почему наши женщины не могут себе позволить красивое белье? У меня было время, были деньги, но не было возможности в нашем городе обновить свой интимный гардероб. Я нашла фирму, сделала большой закуп американ-

ского белья, и мы стали продавать его параллельно с тканями. Достаточно быстро я закрыла тканевый бизнес и увидела, как женщины радуются и прямо светятся, покупая красивые трусики, купальники, одежду для дома, для путешествий, для соблазнения. Я стала успешно привозить белье, и сейчас это огромный ассортимент.

– Как вы развиваете свой бизнес? Какие каналы продвижения используете?

– Мой бизнес для меня – это не только способ зарабатывания денег на сегодня, но и интересная работа. Я ежедневно думаю о развитии, привлекаю коучей для проведения бизнес-тренингов нашей команды. Раньше у меня был коллектив, а теперь мы команда. Мы не стоим на месте и постоянно развиваемся. Мы работаем и онлайн, я развиваюсь на таких площадках, как

Instagram, Tik-Tok. И весь мой бизнес-путь я много внимания уделяю рекламе, потому что мы должны быть узнаваемы. Мы многих наших покупателей отправляем путешествовать, представляя пляжную одежду, купальники, головные уборы. И подключаем еще больший ассортимент – это итальянская одежда, верхняя одежда, сумки интересного дизайна.

"В наш магазин могут прийти люди с разным достатком, разными вкусами, мужчины, дети"

Мой козырь – качество! Я сама люблю качество, очень тщательно выбираю вещи, потому что считаю, что не нужно тратить на всякий хлам и заполнять им свою квартиру. Лучше купить одну хорошую качественную вещь и носить ее с удовольствием, чем иметь гору и при этом страдать от того, что нечего надеть.

– Как вы считаете, способен ли выбор правильного нижнего белья повлиять на уверенность в себе?

– Немаловажно то, как женщина выглядит, в каком она белье и по комфортности, и по качеству. Особенно если женщина полная или имеет недостатки фигуры. Когда она наденет правильно подобранное белье, это просто непередаваемые

ощущения. Это люк! Женщина чувствует себя уверенно и комфортно. Поэтому нужно радовать себя красивым

бельем, красивой одеждой. Я хочу, чтобы каждая женщина в Казахстане могла себе позволить приобретать красивые штучки. Это и базовое белье, и белье для соблазнения. Чтобы она всегда была уверенная в себе, так как по себе знаю, насколько это важно.



– Расскажите о клиентах вашего магазина. Это только женщины?

– Мне очень нравится, что в наш магазин могут прийти люди с разным достатком, разными вкусами, мужчины, дети. У нас имеется молодежный сегмент. Такое разнообразие, что мы можем порадовать каждого. Наш коллектив очень доброжелательно и с уважением относится к каждому гостю. Для нас неважно, откуда пришел человек, важно, что он пришел именно к нам!

Я всегда девчонкам говорю: «Мы все люди, и должны быть отзывчивыми, культурными, интеллигентными. Оставаться людьми в любой ситуации. Наша цель – не урвать и быстрее продать, наша цель – радовать наших клиентов».

– Чем мотивируете себя и сотрудников, продвигаясь к новым вершинам?

– Конечно, меня вдохновляют мои дети, мой любимый муж. Я влюбле-

на, и у нас хорошая семья. Стараюсь узнавать всё новое, что происходит в жизни, следовать всем трендам, модным тенденциям. Люблю общаться с разными людьми. Я заряжаю свой коллектив и хочу, чтоб наша команда хорошо жила, люди хорошо зарабатывали, и, думаю, это главная мотивация. Также меня вдохновляют отзывы, улыбки моих клиентов. Я хотела бы пожелать всем – и молодому, и старшему поколению: если вы сегодня хотите занять какую-то нишу, заниматься каким-то делом, открыть бизнес, не нужно смотреть вокруг, кто и что скажет. Вам могут говорить, что у вас не получится, в вас не захотят верить, и вас это может остановить. Я это постоянно слышу, но никого не слушаю. Слушаю только свою интуицию и рискую!

инстаграм:
@kosta_bravissimo
@italy_bravissimo
+7-747-803-30-11

Natural boutique



О природной и экологически чистой альтернативе традиционным косметическим средствам мы беседовали с Валерией Тайкпановой – основателем магазина натуральной экокосметики Natural boutique в г. Нур-Султан.

Валерия, как давно вы знакомы с натуральной косметикой?

– Вы знаете, я всегда обращала внимание на натуральные продукты, а когда была в ожидании второго сына в 2016 году, желание оградить от вреда себя и ребенка возросло многократно. Мое детальное знакомство с органикой началось как раз в этот период. По

опыту зная, что детская кожа очень нежная и не должна соприкасаться с синтетическими ароматизаторами, консервантами и красителями, я приняла решение использовать натуральные средства для ухода. Конечно, своему ребенку мне хотелось покупать продукцию максимально безопасную, которая состоит из натуральных компонентов.

Вот откуда и началось мое знакомство с органической продукцией.

– Долго обдумывали идею открытия своего магазина? Возникли сомнения?

– Решение, конечно, не было спонтанным. Находясь в декрете, я хотела не только заниматься ребенком и домашними делами, но и развиваться. Я

начала изучать популярные бренды косметики, следить за их новинками и, естественно, пробовать их на себе и своей семье. В 2019 году я открыла интернет-магазин, чтобы понаблюдать, что получится, изучить рынок и принять перспективное решение. Продукция

ных плюсах натуральной косметики.

– Во время поиска подходящих марок натуральной косметики я в первую очередь изучала сам бренд. Обращала внимание на наличие международных сертификатов. Например, продукция

роvanную косметику, вы можете быть абсолютно уверены в ее высоком качестве.

Главным плюсом таких средств по уходу является отсутствие в составе силиконов, парабенов и прочих синтетических добавок. Экокосметика абсолютно безопасна, так как не со-



пользовалась популярностью, появилось много постоянных клиентов. В этом году я открыла офлайн бутик натуральной экокосметики Natural boutique в Нур-Султане – магазин для тех, кто выбирает осознанный уход за своей внешностью.

– Как подбирали производителей и продукцию для своего магазина? Расскажите об основ-

лярных фирм Levrana в настоящий момент имеет европейский сертификат Ecocert, BDIH и соответствует COSMOS-Standard. А международный сертификат Cruelty Free International Leaping Bunny подтверждает, что косметика не тестируется на животных и не содержит каких-либо животных ингредиентов и их производных. Соответственно, используя натуральную сертификаци-

держит опасных веществ. Не вызывает привыкания. Подходит для использования в любом возрасте, существуют серии средств специально для детского ухода. Натуральная косметика не наносит вред окружающей среде, не тестируется на животных. Ну и, безусловно, она понятна для покупателя. Вы читаете на упаковке информацию о составе косметического средства и понимаете, что внутри.

– *Считается, что натуральные средства особенно подходят людям с чувствительной кожей и аллергикам. Имеются ли в составе косметики такие ингредиенты, к которым нужно относиться с осторожностью?*

– Натуральная косметика в целом гипоаллергенна и безопасна. Но стоит обратить внимание на индивидуальную непереносимость какого-либо компонента в составе.

Обладателям чувствительной или атопичной кожи перед покупкой стоит внимательнее изучить состав средства, а еще лучше протестировать его на небольшом участке кожи. В случае раздражения продукт лучше не использовать.

– *Экологичность и безопасность отражаются на стоимости продукции?*

– Стоимость обычной косметики известных ма-

рок определяется маркетингом, компании много вкладывают в рекламу, поэтому цена растет. Производители натуральной косметики, например, в России в маркетинг вкладывают меньше, цена ниже. Основная доля стоимости продукта приходится именно на компоненты. Здесь вы платите за состав. Ценовая политика в нашем магазине разнообразная. Каждый подбирает для себя средства в соответствии со своим бюджетом.

– *Согласны ли вы с тем, что сейчас наблюдается «бум» на натуральную косметику? Почему?*

– Спрос на натуральную органическую продукцию сейчас, безусловно, растет. Люди стали выбирать осознанный уход, более бережно стали относиться и к своему здоровью, и к окружающей среде. Но все же основной «бум», я думаю, в нашей стране еще впереди.

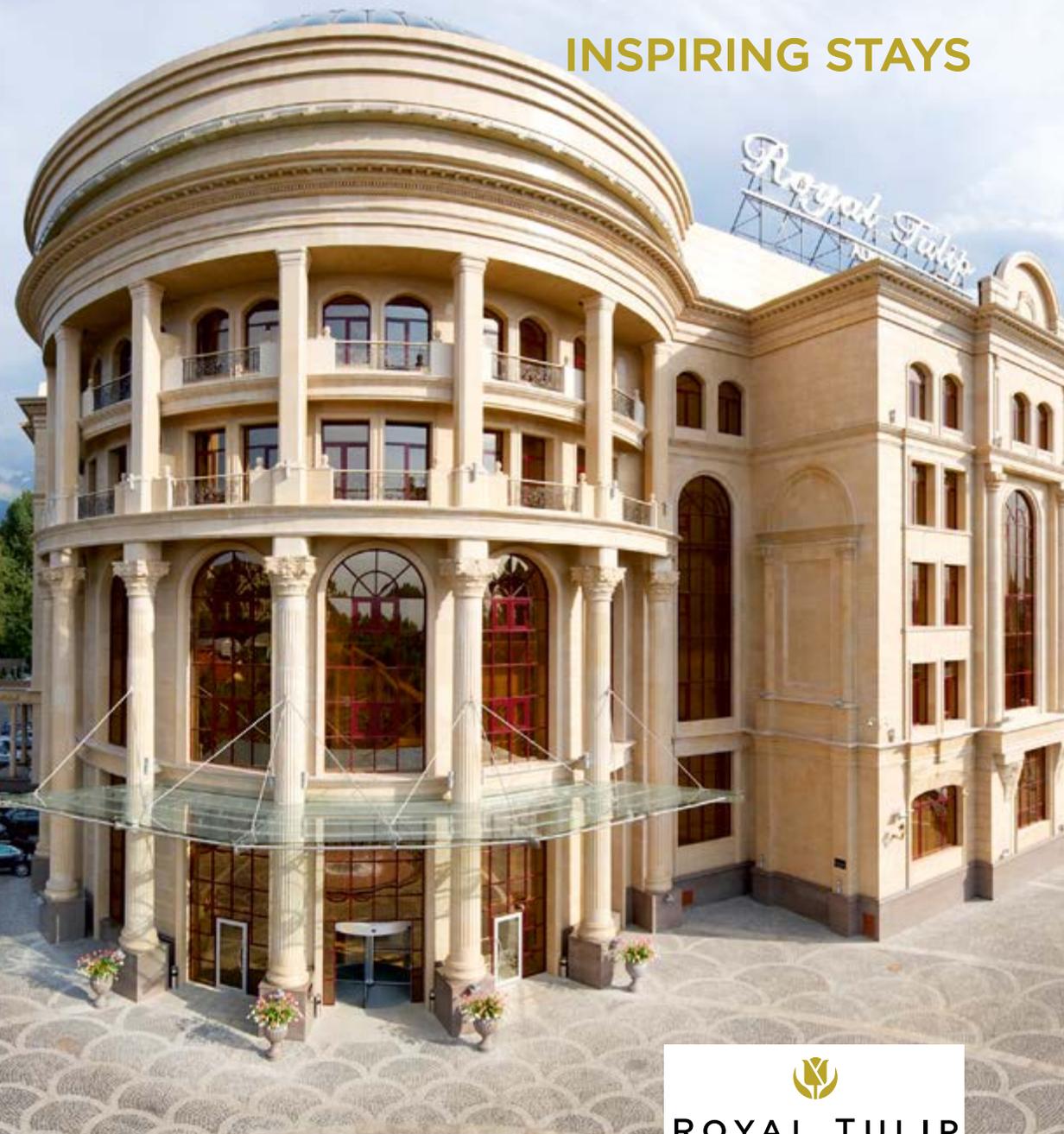
– *Дома, в своей семье вы используете только натуральную продукцию? Что удалось заменить на полностью экологичные средства?*

– Сейчас в моем ассортименте средств по уходу только органика. В косметичке декоративная косметика также натуральная, даже парфюм, который я использую, органический из Франции. Натуральная продукция – это ведь не только средства по уходу за кожей, это и так называемая «не химия для дома». Сейчас мы полностью перешли на экологичные и безопасные стиральные порошки, средства для мытья посуды и универсальные чистящие средства.



Инстаграм:
[@natural_boutique_kz](https://www.instagram.com/natural_boutique_kz)

INSPIRING STAYS



ROYAL TULIP
LUXURY HOTELS

ALMATY

INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
050020 ALMATY OSPANOV STR., 401/2
TEL: +7 727 3000 100
FAX: +7 727 3000 111

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM