

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

12 (84) ДЕКАБРЬ 2023

FOR PEOPLE

16+

АННА ТИХОНОВА
СОВЕТ ПСИХОЛОГА
КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ

FOR PEOPLE

Alexandr Grebennikov	Chief Editor	Издатель и главный редактор	Александр Гребенников
Aset Isabaev Dmitriy Andreyev	Chief editor assistants	Ассистенты издателя	Асет Исабаев Дмитрий Андреев
Inna Shefer	Editor	Редактор	Инна Шефер
Anastasiya Bondarets	Editor's assistant	Помощник редактора	Анастасия Бондарец
Farizat Mamyrbekova	MUA	Визажист	Фаризат Мамырбекова
Marina Butrym	PR-manager	PR-менеджер	Марина Бутрым
Irina Dmitrova	Copy editor	Корректор	Ирина Дмитрива
Vitaly Kirsanov	Photograph	Фотограф	Виталий Кирсанов
Mariyam Issaeva	Sales chief manager	Руководитель отдела продаж	Марьям Исаева
Olessya Tregubenko Sanzhar Baimurunov Sabina Khamitova	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	Олеся Трегубенко Санжар Баймурунов Сабина Хамитова
Dilya Sharafutdinova	People Awards Producer	People Awards Продюсер	Диля Шарафутдинова
Vladimir Sesselkin Alma Mustafayeva Malika Kan	Official representatives	Официальные представители	Владимир Сеселкин Алма Мустафаева Малика Кан

Отдел распространения и PR
+7-702-498-78-84 pr@tpeople.kz

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz
+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» № 12 (84)

Периодичность 1 раз в месяц. Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.

Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 г.,

Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

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

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет

рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. Разрешено для чтения с 18 лет. По вопросам и

претензиям: director@tpeople.kz, +7-727-339-89-85, www.tpeople.online



+7-702-444-27-77
инстаграм:
@shakar.kz



Photographer: Askar Bumaga
Model: Alisher @fm_topmodels

FM MODELS
модельное агентство



ИСЦЕЛЕНИЕ ВЫГОРАНИЯ: ПОНИМАНИЕ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

В современном быстром темпе жизни выгорание становится всё более актуальной проблемой, затрагивающей различные сферы общества. От профессиональной сферы до личной жизни люди сталкиваются с постоянным напряжением, чрезмерной нагрузкой и стрессом, что может привести к выгоранию. И в нашу редакцию неоднократно приходят запросы раскрыть эту тему более подробно. Для того чтобы понять, кто наиболее подвержен выгоранию и как с ним справиться, мы призвали на помощь психотерапевта, клинического психолога, лауреата премии «Психотерапевт – клинический психолог года» Анну Тихонову.

Анна, в уходящем году вы были удостоены звания «Психотерапевт – клинический психолог года». Как-то эта награда повлияла на вашу профессиональную деятельность?

– Скажу честно, получать награды всегда очень приятно! А особенно порадовало признание, что я клинический психолог года. Но конкретно на моей работе с клиентами это никак не сказалось. Как до получения награды, так и после я продолжаю оказывать максимально качественные услуги и развиваться в своей профессиональной деятельности.

Для меня лично ничего не изменилось. И мне кажется, что это наиболее правильный подход, когда специалисту не важно, есть регалии или нет, и он

продолжает стараться работать максимально качественно.

– Сегодня нам хотелось бы поговорить с вами о профессиональном выгорании. Какие профессии, по вашему мнению, подвержены наибольшему риску развития выгорания, и почему?

– Выгореть может любой человек и на любой должности. Даже вахтерша, которая сидит и читает газету. Но есть представители профессий, вступающие в отношения с людьми, именно они более всего подвержены эмоциональному выгоранию на работе. Это происходит тогда, когда вам нужно отдавать много внимания людям, контактировать с ними, следить за их эмоциональным состоянием. Это продавцы, врачи, учи-

теля, да, в общем-то, все из помогающих профессий, то есть те люди, которые больше отдают другим, помогают тем или иным образом. В таких профессиях выгорание случается наиболее часто, так как выполняется самая сложная работа, несмотря на то что это не физическая, а эмоциональная работа, и усталость тоже эмоциональная. Такое еще бывает у мам, которые сидят в декрете с детьми. И многим кажется, что они не работают, ведь они не заняты физическим трудом. Но на самом деле мамы выполняют одну из самых сложных работ в мире – они заботятся о другом человеке. И этот человек маме пока вернуть ничего не может, но она вкладывает в ребенка свои эмоции. Люди помогающих профессий должны замечать, как меняется настроение другого человека, и постоянно под это настроение подстраиваться. Это и



есть самая сложная деятельность, которая вызывает выгорание чаще всего.

– Можно ли в данном вопросе заниматься самопрофилактикой? И насколько это эффективно?

– Самопрофилактика – это как раз способ не допустить крайних степеней выгорания, потому что если человек имеет привычку качественно отдыхать и в своем графике оставлять себе время для отдыха и расслабления, он не достигнет крайних степеней выгорания. Он всегда будет выправляться. Даже если он сильно устал после качественного отдыха, он будет «вставать на рельсы». Дело в том, что люди, склонные к профессиональному выгоранию, эмоциональному выгоранию – это те, у

кого навыка восстановления нет. Они не привыкли заниматься отдыхом и часто не обращают внимание на свое состояние. И замечают выгорание, когда оно уже достигло крайней степени. Как правило, на последней степени выгорания просто отдых не работает, поэтому для таких людей очень важно начать терапию с психологом.

– Как вы помогаете своим клиентам предотвращать выгорание или справиться с ним в рамках психотерапевтического процесса?

– В зависимости от того, какой является причина выгорания у человека, такой и будет терапия. Например, одно дело, если человек выгорает из-за того, что у него постоянно внутренняя тревога.

Когда в детстве мама часто говорила: «Почему ты просто так сидишь? Ты всегда должен быть чем-то занят». Человек привыкает к тому, что отдыхать – это плохо, нужно всегда быть занятым чем-то полезным. Нарастает тревожность, и в этом случае мы работаем с родительскими установками. Если человек выгорает из-за того, что он на работе стремится быть самым лучшим и не может себе позволить допустить ошибку, или берет ответственность за своих коллег, то мы будем работать с его границами, с его навыком брать ответственность только за себя и так далее. На самом деле причин выгорания может быть много, и в зависимости от причины работа ведется разными инструментами.

– Существуют ли конкретные стратегии или методы, которые вы рекомендуете для поддержания психического здоровья и предотвращения выгорания?

– Безусловно, стратегии существуют, и для каждого человека стратегия будет индивидуальной. Для того чтобы качественно ответить на этот вопрос, мне нужно было бы провести небольшую лекцию на тему психической организации личности. И рассказать вам про невротиков, «пограничников» и так далее. И у каждого типа личности будет свое понимание о том, что такое здоровье и что такое прогресс. Но чтобы не углубляться во все эти детали и в терминологию, скажу очень просто: необходимо начинать с диагностики того, что у вас происходит сейчас, и в зависимости от того, какое состояние сейчас, составлять индивидуальную стратегию. А общие советы в стиле «попытайтесь жить хорошо, наблюдать за собой, любить себя, ходить на терапию» это хорошие советы, и работающие, но они, наверное, будут слишком общими для большинства. В идеале психическое здоровье – это полноценная графа в вашей жизни, так же, как физическое здоровье, которым мы занимаемся. Мы же делаем зарядку, лечимся, если заболели. Так же надо поступать и в отношении психического здоровья. И здесь у каждого человека свой путь. Старайтесь не ориентироваться в этом на всех, а сходите к психологу, психотерапевту и прежде всего пройдите диагностику.

инстаграм:
@anna_fi_psy
www.annafi.kz

Хотите иметь свой уютный уголок?

Хотите иметь свой уютный уголок, но за ростом цен на готовое жилье в Алматы и области не угнаться? Мы нашли увлекательную альтернативу, которая открывает двери к заветной мечте – приобретению земельного участка. За умеренные суммы, а иногда даже по минимальной стоимости можно стать обладателем кусочка природы. В данном контексте возникает вопрос: как сделать жилищную мечту более доступной для всех?

Гульзат Туякбаева – эксперт в области земельных участков, руководитель компании «Арнайы».

Гульзат, сегодня существует множество агентств недвижимости. Но основная масса работает с жилыми или коммерческими помещениями. Что подтолкнуло вас начать работу с земельными участками?

– Жилые помещения – это уже готовый объект, и стоит он будет соответственно. Не все желающие, к сожалению, имеют финансовую возможность приобрести готовый жилой объект. Земельный участок можно купить за умеренную сумму, а иногда даже по минимальной стоимости – всё зависит от расположения и доступных коммуникаций. Моя основная задача – облегчить жилищную ситуацию для моих соотечественников. Ну а коммерческие помещения – это совсем другая история.

– На каком направлении специализируется ваше агентство «Арнайы»?

– Мы специализируемся на продаже земельных участков в Алматинской области площадью от 3 соток до 100 га. Работаем с такими направлениями, как ЛПХ, ИЖС, коммерческие объекты, крестьянские хозяйства, промбазы и многое другое.

– В чем основные преимущества покупки земельного участка?

– Одним из наиболее очевидных преимуществ покупки земельного участка является возможность строительства собственного дома. Собственник участ-



ка может не просто построить новый дом, а создать жилье своей мечты, которое будет отвечать всем его потребностям и желаниям. И даже расположение на участке, количество окон и вид из них планирует собственник. Кроме того, преимуществом владения земельным участком являются выгодные инвестиции. Если земельный участок приобретается в хорошем месте и в правильное время, то его стоимость может значительно возрасти со временем.

– Из каких факторов складывается стоимость на земельные участки?

– Стоимость земли очень интересный вопрос. Например, если квартиру можно оценить, опираясь на исходную стоимость строительства, то с землей дело обстоит иначе. Земельный кодекс в нашей стране различает несколько

видов землепользования. Оно бывает постоянным и временным, первичным и вторичным, также оно зависит от того, как участок был получен: куплен или получен безвозмездно. Еще участки делятся по возможности отчуждения, то есть на те, которые можно продать/подарить/завещать, и на те, которые недоступны для таких операций. При правильном подходе к покупке земли можно получить максимальную отдачу от этой инвестиции и наслаждаться жизнью в собственном доме.

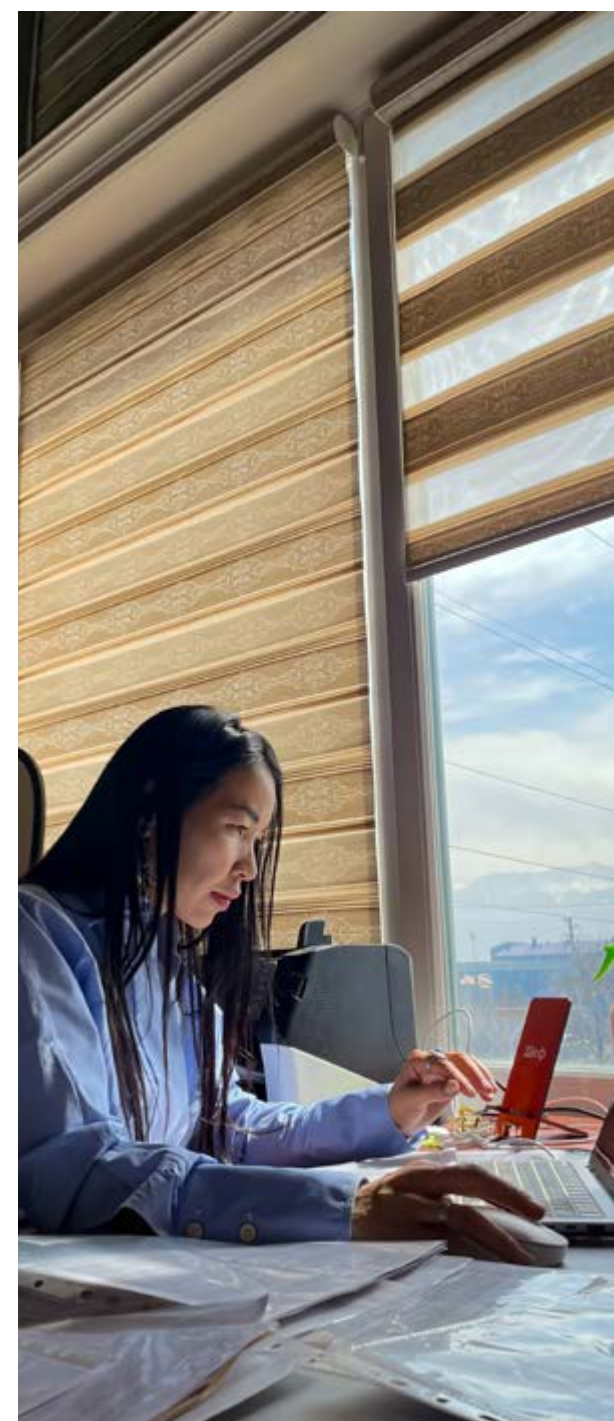
– На что следует обратить особое внимание при покупке земельного участка?

– Принимая решение купить земельный участок, важно не только найти красивое место, но и подумать об удобстве. Конечно, человек нуждается в едине-

нии с природой, но в комфорте он нуждается не меньше. А главное, необходимо удостовериться в отсутствии арестов, обременений, ограничений или других юридических притязаний третьих лиц. Это удостоверение производится нотариусом при заключении сделки по базе данных юстиции. Таким образом, потенциальному покупателю не нужно собирать какие-либо документы и обращаться в государственные органы. Немаловажно узнать и про будущие планы на этот земельный участок. Перед покупкой мы рекомендуем удостовериться, не входит ли выбранная земля в список земельных участков, на которых должен состояться снос объектов. А перед тем, как приобрести земельный участок, нужно определиться с его целевым использованием.

– Какую роль играет целевое назначение земельного участка? Насколько важно соблюдать целевое назначение, и можно ли его изменить после покупки земли?

– Целевое назначение земельного участка играет основную роль в процессе его приобретения. Именно этот фактор влияет на дальнейшее ис-



пользование участка в целом. Для строительства жилого дома не подойдет участок с целевым назначением под коммерческую деятельность. Также на участке с целевым назначением ИЖС (индивидуальное жилищное строительство) не получится построить ферму или фазенду для разведения скота. У каждого земельного участка есть свое предназначение. Изменение целевого назначения участка – очень долгая процедура, которая требует уверенных знаний Земельного кодекса. Но этого можно избежать, сразу покупая участок с нужным целевым назначением.

– Какие районы Алматы и Алматинской области будут наиболее перспективными для приобретения земельных участков в ближайшие пять лет?

– Всё, что касается Алматы и Алматинской области, будет актуально и перспективно всегда. Любой район города или области будет пользоваться спросом. Город Алматы снабжает работой невероятное количество людей во всех своих районах, окраинах и области. Всё напрямую зависит от предпочтения самих потребителей. Кому важна шаговая доступность в городе, тот никогда и ни за что не покинет его черты. Кому-то важно здоровье и будущее детей вне зависимости от удаленности центра, иногда даже и города. Алматы и Алматинская область никогда не осядут по спросу на жилье в любом направлении. И моя компания с радостью может помочь в выборе любого участка, под любой карман и вид деятельности!

инстаграм:
@arnayi.kz
@gulzatarnay
www.arnayi.com.kz

НОВЫЙ ТРЕНД: ВЕРТИКАЛЬНОЕ ОЗЕЛЕНЕНИЕ

В мире, где городские ландшафты расцветают в бетоне и стекле, стремление к гармонии с природой становится всё более насущной потребностью. В поисках инновационных решений для сбалансированного сосуществования города с окружающей средой сегодня обращается внимание на концепцию вертикального озеленения, которая буквально «поднимает» природу на новый уровень.

Ирина Валатина – декоратор, ландшафтный дизайнер.

Ирина, расскажите, почему вы выбрали для себя профессию ландшафтного дизайнера.

– Я творческий человек, и очень люблю красоту! И, скорее, это не я выбрала профессию, а профессия выбрала меня. Хорошо помню, как в детстве я помогала маме сажать цветы, и уже тогда понимала, что растения и земля – это мое. Долгое время я вела свою деятельность в качестве любителя, а сейчас работаю как профессионал своего дела.



MUAH mua farizat

Каждый мой новый проект отражает, прежде всего, огромную любовь к моему делу. И я чувствую искреннюю радость, когда заказчик остается доволен и счастлив.

Я очень люблю работать с землей и растениями, а еще создавать сложные конструкции и декорировать их. В итоге обязательно получается шедевр (улыбается).

– **Какие виды озеленения существуют? Чего чаще всего хотят ваши клиенты?**

– К озеленению относятся не только посадки деревьев различных сортов и пород, но и создание живых изгородей из кустарников, различные миксбордеры, цветочные композиции в клумбах и многое другое.

Мои клиенты прежде всего хотят видеть красоту и наслаждаться красивой атмосферой своего сада. А дополнением к прекрасной картинке может стать аромат хвойных деревьев и благоухание цветов, которые вызывают полный восторг и счастье.

– **Можно ли сделать пространство более комфортным и уютным с помощью вертикальной растительности?**

– Конечно, можно! И в работе мною применяются только качественные материалы, которые являются «не токсичными» и пригодными не только для внешнего, но и для внутреннего озеленения.

– **В вертикальном озеленении используют только живые растения? Насколько сложно ухаживать за таким декором?**

– В вертикальном озеленении используют живые, искусственные, стабилизированные и другие растения, а также сухоцветы. И ухаживать за таким декором совсем не сложно! Тем более что мы полностью консультируем клиента по уходу за декорацией.



– **Какие основные недостатки и преимущества можно выделить, сравнивая живое и искусственное вертикальное озеленение?**

– Недостатки есть в том случае, если клиент не выполняет условия ухода, и растения погибают – это относится к живым растениям. Если мы говорим об искусственных растениях, то недостатков нет. Преимущества искусственных растений в том, что они не требуют специального ухода на протяжении многих лет.

– **Можно ли самостоятельно устроить «зеленый уголок» в своем доме?**

– Конечно, можно, если человек творческий и имеет представление о том, как это сделать. Если же нет, то человек обращается к нам, и мы с радостью создадим красоту и воплотим в жизнь любую задумку.

– **Какие нюансы стоит учитывать при вертикальном озеленении интерьера живыми растениями?**

– Чтобы вертикальное озеленение прослужило много лет, на него не должны попадать прямые солнечные лучи и плесень. Именно эти факторы значительно сокращают срок эксплуатации.

инстаграм:
@artificial_flowers.taraz

ВКУС ГЛАВНОГО МОМЕНТА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

В современном ритме жизни, когда время становится настоящим роскошным ресурсом, а организация событий приобретает особое значение, кейтеринг выходит на передний план как идеальное решение для тех, кто стремится создать незабываемые моменты без лишних хлопот. Давайте вместе погрузимся в искусство кейтеринга и узнаем, почему он стал неотъемлемой частью современной культуры встреч и праздников.

Данияр Тлепбас – основатель кейтеринговой компании Holiday Box Catering.

Данияр, чем занимается ваша компания? И как зародилась идея начать бизнес именно в данном направлении?

– Наша компания занимается кейтерингом – выездным обслуживанием фуршетов, кофе-брейков, банкетов и тимбилдингов. При этом имеется в виду не только обслуживание всех этих мероприятий, но и аренда всех составляющих элементов, начиная от ложки и заканчивая большими шатрами. В целом это организация выездного мероприятия.

Компания Holiday Box Catering была основана в 2021 году. В пик пандемии, когда людям было тяжело и многие ресторанные структуры терпели неудачу, мы старались хоть немного облегчить жизнь нашим соотечественникам, доставляя вкусную, качественную продукцию в боксах. В это дело было вложено много сил, труда, терпения и любви. С открытием компании Holiday Box Catering мы осуществили свои планы, а точнее, смогли фуршетно-банкетную еду упаковать в боксы и доставлять ее желающим провести свои мероприятия. Наше преимущество в том, что, заказав нашу еду, ее смело можно поставить на стол в боксах как для своих гостей, так и дома или в офисе, либо взять с собой на пикник.

Наши боксы позволяют накрытому столу выглядеть эстетично.

– Расскажите, пожалуйста, что такое «кейтеринг»? Наверное, не все до конца понимают, что это такое.



– Кейтеринг – это буквально «ресторан на колесах, ресторан на выезд». Мы предоставляем обслуживание людей вне стен ресторана, то есть в офисах, на природе, в любом другом месте. И обслуживаем клиентов в полном объеме, начиная с посуды, еды, текстиля, мебели, заканчивая обслуживанием официантов, барменов, поваров. Это и называется кейтеринг.

– Скажите, а что выгоднее: заказать кейтеринг или по старинке



прийти поесть в ресторан, если собирается мероприятие, допустим, до 50 человек?

– Смотря чего хочет заказчик. Например, если это фуршет, кофе-брейк или тимбилдинг, то, естественно, выгоднее вызвать кейтеринговую компанию. Что касается именно банкета, то здесь 50 на 50. Если, допустим, нашу компанию приглашают туда, где есть все условия: дом, мебель, посуда, текстиль, то клиенты оплачивают только еду, работу поваров, обслуживание официантов и транспортные расходы, и в этом случае получается намного дешевле, чем в ресторане. Если же клиенты заказывают банкет в полном объеме во дворе дома или на природе, то все комплектующие предоставляем мы: оборудование, мебель, посуду, шатры, освещение шатров, текстиль, казаны, мангалы и многое другое. В данном случае, конечно, будет немного дороже, чем в ресторане. Мы стараемся провести любые мероприятия на высшем уровне, учитывая пожелания наших клиентов.

– Что сейчас в тренде? С какими запросами к вам обращаются чаще всего?

– На данный момент кейтеринг в тренде. Когда, допустим, открывается новый офис, магазин, любое другое предприятие или бизнес, то люди приглашают кейтеринговую компанию. Но больше всего сейчас в тренде, особенно у молодежи, свадьба в европейском стиле – когда при небольшом количестве гостей под открытым небом в шатрах и с потрясающим оформлением столов происходит грандиозное событие.

– За какое минимальное время в кейтеринге можно сделать заказ?

– В кейтеринговой компании всё зависит от сложности самого заказа. Если это обычный стандартный фуршет или кофе-брейк, то нужно оформлять заказ за три рабочих дня. Если сложные, большие мероприятия, то чем раньше, тем лучше, потому что при больших заказах много мелких по-

ансов, которые заранее обговариваются с клиентом.

– Давайте окуемся в историю вашей работы и вспомним, в каком самом необычном месте вам приходилось кормить ваших клиентов.

– Кейтеринг на выезд всегда интересен и привлекателен, он не бывает однообразным. Бывает простым, бывает сложным, и каждый заказ индивидуален. Кейтеринг в сфере ресторанного бизнеса никогда не бывает скучным, всегда удивляет, поражает либо своим местом проведения, либо сложностью. Каждый выезд для нас уникален, и мы с удовольствием его проводим.

– Данияр, согласитесь, что сегодня кейтеринг – это уже далеко не просто служба по приготовлению и доставке еды, а компания, готовая создать вкусное шоу. Чем вы удивляете ваших клиентов?

– наших клиентов, в первую очередь, мы удивляем выбором блюд в нашем меню. В нем большой ассортимент канапе, выпечки, закусок, десертов и многого другого. Мы учитываем желание клиента и готовы выполнить заказ в любой тематике. У нас всегда качественная, вкусная, свежая еда, с красивой подачей и оформлением. А наша компания зарекомендовала себя на рынке коммуникабельностью и своевременным проведением мероприятий на высшем уровне.

– К каким вершинам движется Holiday Box Catering? Какие цели компания ставит на ближайшую пятилетку?

– В первую очередь наша цель – это охватить и обслужить больше новых клиентов. Мы стремимся достичь и более высокой цели, а точнее – открыть франшизы, тем самым, начиная с Казахстана, в дальнейшем завоевать весь СНГ. Для этого мы прикладываем много сил и старания, ну и без любви и уважения к нашим клиентам здесь не обойтись!

инстаграм:

@holiday_box_catering

TikTok:

@holiday_box_catering

www.holiday-box.kz

+7-747-708-70-70

Глазкин доктор

В мире, где технологии являются неотъемлемой частью повседневной жизни, забота о зрении детей становится особенно актуальной. Детский офтальмолог играет ключевую роль в поддержании и улучшении зрительного здоровья маленьких пациентов. И для вас мы, как всегда, находим грамотных специалистов в своем деле.

Евгения Александровна Андреева – врач-офтальмолог для детей и взрослых.

Евгения, расскажите, что привело вас в медицину. И почему вы выбрали именно детскую офтальмологию?

– Когда говорят «медицина в крови», это про меня. В моей семье много врачей: отец, дедушка, бабушка, тети. С самого детства я была окружена интересными штуками: многоцветными иглами, которые надо было еще кипятить, зажимами, скальпелями. Мы с отцом проводили даже мини-операции домашним животным. Семья всегда поддерживала и направляла меня в выборе будущей профессии, и это, безусловно, сыграло большую роль.

Офтальмологией я заинтересовалась впервые на третьем курсе медицинского института. Это оказалась та специальность, о которой я совсем не знала, и мне было очень интересно с ней познакомиться поближе. А когда уже увидела, что это такое, не могла не полюбить.

– С пациентами в каком возрасте вы работаете?

– Я осматриваю не только взрослых, но и детей с самого рождения.

– Всегда ли легко провести диагностику ребенку? Как родителям подготовить свое чадо к походу к врачу?

– В детском офтальмологическом осмотре есть, конечно, свои сложности. Глаз – очень маленький орган, и для того чтобы провести качественную диагностику, мы закапываем капли в глаза, они расширяют зрачок. Только так мы можем провести полное исследование, проверить истинную оптику в глазу и посмотреть глазное дно. К сожалению, не все родители это понимают и не дают закапывать глаза своим детям. А без этого настоящий детский прием невозможен.



MUАН mua_farizat

КОГДА ГОВОРЯТ «МЕДИЦИНА В КРОВИ», ЭТО ПРО МЕНЯ

Также часто детки боятся врачей в белых халатах, сильно плачут и пугаются. К таким деткам ищем подход дольше, чем к остальным.

Подготовиться заранее возможно, если ребенок постарше, родители всегда предварительно могут обсудить с ним, что могут закапать в глаза, что не стоит этого бояться. Просмотреть заранее

основные картинки: самолета, чайника, звезды, бабочки, чтобы было легче проверить остроту зрения. Объяснить ребенку, что ничего страшного у нас на обследовании нет, а даже наоборот – прием будет очень интересным.

– Какие основные проблемы со зрением у детей чаще всего встречаются сегодня? Почему они возникают?

– У нас век близорукости. Это состояние, когда плохо видят вдаль. Всё больше и больше детей в очках. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, очень большая нагрузка в школах, не все занимаются спортом и гуляют на свежем воздухе. Конечно,

гаджеты тоже играют свою роль. Не все дети, а изначально предрасположенные к снижению зрения определенно вызывают беспокойство. Изначально предрасположенные – это дети из семей, где близорукостью обладает либо кто-то из родителей, либо бабушки и дедушки, братья и сестры. Замечено, что близорукость у многих детей появилась в результате онлайн обучения. Нагрузка вблизи монитора компьютера на глаза и провоцирует близорукость. Также в значительной мере встречаются детки с врожденной дальностью зрения, астигматизмом. Им обязательно нужно вовремя дать правильные очки, чтобы не развились осложнения: косоглазие и амблиопия.

– Какие современные технологии и методы лечения применяются сейчас в офтальмологии?

– Офтальмология сегодня хорошо оснащена современной аппаратурой и приборами. Они дают большую точность при осмотре и являются нашим главным подспорьем. С помощью одних мы понимаем, какая оптика у пациента, другие помогают хорошо осмотреть глазное дно, проверить состояние сосудов. При помощи более сложных аппаратов реально даже детально рассмотреть мелкие структуры на сетчатке. В этом плане офтальмология отвечает всем современным требованиям, и, конечно, благодаря этим аппаратам мы ставим правильный диагноз. У офтальмохирургов есть целые установки для операций: отдельно для удаления катаракты, отдельно для лазерной коррекции зрения и так далее.

– Разъясните, пожалуйста, на какие симптомы родителям следует обратить особое внимание, чтобы определить проблемы со зрением ребенка?

– Нехорошо, если ребенок щурится вдаль, чтобы рассмотреть что-то, если не видит издали цифры, номера машин и автобусов. Если близко подходит к телевизору, а при письме строчка «пляшет» у него то вверх, то вниз. Если чтение вблизи затруднено, буквы могут сливаться. Но я хочу донести очень важную мысль: в большинстве случаев дети не жалуются на снижение зрения. Можно даже не догадываться о проблемах с глазами и лишь случайно обнаружить их во время профосмотра.

– Могли бы вы дать рекомендации родителям по поддержанию здоровья глаз у детей?

– Первое – это прогулки на свежем воздухе, не менее двух часов в день. Второе – ограничение использования гаджетов и перерывы при работе с ними вблизи.

Третье – полноценное питание. И очень важно включать в рацион белок, мясо и молочные продукты.

Необходимы регулярные осмотры офтальмолога, минимум один раз в год. Даже при отсутствии жалоб.

инстаграм
@glazkin_doctor



Чтобы тело звучало

MUAH mua_farizat



Год подходит к концу, а это значит, что каждый из нас завершает определенный период в своей жизни. Одни сдают годовой отчет, другие подсчитывают прибыль, и только наше тело продолжает свою работу независимо ни от каких периодов...

Ирина Скoryнина – остеопрактик.

Ирина, как давно вы занимаетесь остеопрактикой? Какими методами и техниками владеете?

– Остеопрактикой занимаюсь два года, после того как получила специализированное образование в Международной Академии естественного оздоровления и омоложения. Постоянно прохожу курсы повышения квалификации, посещаю практические семинары в Москве. Не-

давно была на семинаре в Ярославле, где овладела несколькими новыми интересными техниками, которые уже включаю в сеансы.

В своей работе использую метод объемной перцептивной пластики лица и тела. Уникальность метода в том, что я работаю по запросу тела – именно с тем, что на данный момент необходимо организму, и в своей работе одновременно объединяю несколько перцептивных техник: пластические техники, методы остеокоррекции, техники коррекции психоэмоционального состояния.

– А что такое перцептивная пластика?

– Перцепция – это восприятие органом чувств, а точнее, кожей, внешних воздействий.

Даже легкое дуновение ветерка или бабочка на плече вызывает физиологический отклик организма, нервная система реагирует и посылает сигнал на этот участок тела.

Перцептивные техники основаны на этой особенности организма. Обозначая руками место воздействия, я слышу отклик тела. Между мной и вашим телом происходит диалог. Тело рассказывает и направляет меня по рисунку деформаций, мои руки, как инструменты, снимают зажимы, блоки, распутывают узелки, освобождают тело от напряжения, стресса, физиологических дисфункций. В нас природой заложено самовосстановление и самоисцеление, а мои руки – это проводники и помощники вашему телу.

– С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

– Проблемы у моих клиентов разного характера. Кто-то обращается за восстановлением молодости лица: устранением носогубных складок, межбровной морщины, коррекцией овала лица, нависшего века.

Даже если клиента беспокоят только морщины на лице, программа будет включать в себя комплексную работу со всем телом: с костями черепа, костями таза и с другими структурами. Ведь организм – это единая система, и проблема в одной его части всегда тянет за собой изменения в других зонах.

Кто-то обращается с более серьезными проблемами, например, с мышечными и суставными болями, сутулостью, зажимами и спазмами в спине, шее, отсутствием сил и энергии.

Я, как специалист, могу работать с любым запросом моих клиентов, включая женское и мужское здоровье, налаживание гормонального фона, улучшение обмена веществ и пищеварения. И, конечно, это работа с психосоматикой. Методика дает устойчивый результат за счет комплексной работы на уровнях всех структур организма: костей, суставов, мышц, фасций, связок, внутренних органов.

И это не механическая работа, как в большинстве видов массажа. Это глубокая перцептивная работа, в которой учитываются индивидуальные причины возникших проблем, и прорабатывается как следствие, так и первопричина. За-

пускаются глобальные процессы омоложения и оздоровления, и клиенты всегда получают гораздо больше того запроса, с которым пришли.

– Сколько сеансов требуется для полного восстановления?

– Конечно, всё индивидуально. Я рекомендую 7–10 сеансов с периодичностью 1–2 раза в неделю, в большинстве случаев этого бывает достаточно, но иногда необходимо пройти еще один курс.

– Вы работаете только со взрослыми? Или можно привести на прием ребенка?

– Я работаю не только со взрослыми, но и с детьми: как с малышами, так и с подростками.

Родители бывают бесконечно благодарны за решение проблем у их ребенка. Так, у детей корректируется осанка, в том числе асимметрия лопаток, выравнивается прикус, гиперактивные детки становятся более уравновешенными, снимается эмоциональное напряжение

и последствия стресса, в том числе от нагрузок в школе.

– Эффективна ли коррекция осанки в детском возрасте? Ведь организм растет, и проработанные проблемы могут вернуться в исходное состояние?

– Чем раньше начать заниматься с ребенком, тем меньше у него будет деформаций в дальнейшем. Очень часто приводят детей с проблемами ступни, среди которых вальгус, варус, плоскостопие.

Стопы – это фундамент нашего тела, если в стопе есть какая-то дисфункция, то меняется вся биомеханика: стопа, голень, неправильное положение таза и далее по цепочке, вплоть до неправильного прикуса и постановки зубов.

Ученые признали, что многие заболевания позвоночника и суставов вызваны именно деформацией стопы.

На сеансах мы исправляем дисфункции в теле и, что наиболее важно, гармонично выстраиваем новую взаимосвязь нервной системы и уже оздоровленного тела,

вследствие чего многие деформации уже не вернутся.

– Что приносит вам особое удовольствие в вашей работе?

– Огромное удовольствие для меня, когда клиенты говорят, что у них через 2–3 сеанса не болит то, что они лечили несколько месяцев безрезультатно.

Удовольствие, когда смотрю на фото-коллаж клиентов до и после и вижу, как меняется осанка, стройнеет фигура.

Огромное удовольствие, когда клиенты обнимают меня и со слезами радости произносят слова благодарности.

Был случай, когда клиент через час после сеанса написал, что первый раз за год у него отличное настроение! И он увидел, что, оказывается, небо голубое и солнце светит! Всего этого он просто не замечал, так как был в подавленном состоянии.

Вот в такие моменты я чувствую радость и счастье, что могу быть полезна людям.

– Дайте совет нашим читателям, что нужно делать для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата.

– В первую очередь отказаться от вредных привычек: сидеть нога на ногу – это способствует перекосу таза; держать телефон, прижав плечо к уху – спазмируется боковая поверхность шеи; желательно держать телефон на уровне глаз, а не опускать голову к экрану. Все эти привычки способствуют нарушению осанки. Важно регулярно работать с телом, устранять деформации, чтобы как можно дольше оставаться молодыми и здоровыми.

Наше тело как музыкальный инструмент, а инструмент время от времени нуждается в настройке, чтобы звучать чисто и красиво.

Так и организм человека нуждается время от времени в коррекции, правке и настройке. Ведь тело эксплуатируется, накапливает стрессы, травмы, в том числе и психоэмоциональные. Отменить это мы не можем, а вот принять меры, чтобы уменьшить влияние этих воздействий – да. Достаточно просто посещать сеансы специалиста.



@SKORYNINA_IRINA

КРАСОТА ПРАЗДНИКА В РУКАХ LA BOUTIQUE

С приходом зимы мир начинает преображаться, словно волшебство охватывает каждый его уголок. И в самом сердце этого волшебства наступает время, когда наши дома и офисы преображаются в сказочные декорации. Мы решили познакомить вас с уникальным флористом и декоратором, основателем компании La Boutique – Екатериной Овсянниковой, которая как никто другой разбирается не только в вертикальном озеленении, но и во всех нюансах оформления любого самого нестандартного мероприятия.

Екатерина, расскажите, что привело вас в мир праздников, мероприятий и ивентов. Как давно вы занимаетесь этой деятельностью?

– С детства мне нравилось не только пробовать себя в различных видах творчества, но и работать с разными материалами и направлениями. Как пришла к флористике? Однажды у подруги был день рождения, и я составила композицию. Всем очень понравилось, и позже меня попросили сделать нечто подобное на заказ. Так, более восьми лет назад с маленького эстетического букета и началась моя история (улыбается). Появилось много заказов, позже стали поступать корпоративные, затем я смогла осуществить большие проекты от разных ресторанов и в разных направлениях. Вскоре начала заниматься декорированием фасадов и организацией праздников, но это отдельная история...

– Выбираете ли вы мероприятия по концепции или готовы взяться за любые предложения?

– Я готова брать за любые мероприятия. Меня совершенно не пугают большие проекты, тем более что маленькие проекты бывают гораздо сложнее масштабных. Главное – подготовить референсы. Но каждый проект, который возникает в моем воображении, обязательно будет реализован на площадке. Когда стали поступать заказы по организации детских праздников и оформлению фасадов, я подумала: почему бы и нет? Люди мне доверяют, и для меня главное – их не подвести.

– Что вас вдохновляет? Как удается создавать уникальные и эксклюзивные проекты?

– Меня вдохновляет всё. Всё, что есть на планете Земля! Я очень люблю интерьерные выставки и блошиные рынки,



MUAM mua farizat

ФЛОРИСТ-ДИЗАЙНЕР ЗНАЕТ, КАК ОТРАЗИТЬ ХАРАКТЕР И НАСТРОЕНИЕ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ ДЕКОР

люблю книги, ретро стиль и моду. А самое главное – это родители, родные и близкие, мой супруг и наши дети, ведь у

нас две прекрасные девочки – Эмилия и Эдуарда. Когда они видят мои работы и говорят: «Мама, это ты сделала?» или

«Мама, это «уау», это особая награда. Ведь нет лучшей похвалы, чем услышать такое от своего ребенка, правда?»

Уникальные и эксклюзивные проекты создаются самими заказчиками, и они все разные, ведь у каждого человека свой характер. Далее я предлагаю идеи, после этого моя задумка переносится на бумагу, и за кулисами LB начинают работать графические дизайнеры, флористы и архитекторы по свету.

– У любого творческого человека, команды есть любимый стиль. В каком стиле предпочитаете работать вы?

– Мой стиль – это классика. Из оттенков люблю беж, camel, белый, которые не напрягают никогда, и потом к ним

всегда можно добавить яркого цвета. Отталкиваемся от общей концепции проекта и интерьера, а каждый интерьер как храм. Существенное значение имеет место, где будет проходить мероприятие, – не важно, для детей или для взрослых. Это как цветы гвоздики, которые сегодня снова в тренде – а ведь они классические цветы, и никогда не надоедают.

– La Boutique... Откуда появилось столь интересное название?

– Это название пришло во время разговора с моей близкой подругой Дидарой на кухне, когда мы пили чай (улыбается). Boutique – бутик, магазин, где есть всё. Я так и хотела, чтобы у меня было всё, и думала, как бы уместить всё в

одном слове. Так и появилось Boutique. Почему La? Как-то с мужем мы путешествовали по Европе. Были в Париже, и на одной из французских улочек я увидела маленькую старенькую мастерскую и запомнила название La. Мне оно очень понравилось, так и родилось La Boutique.

– Планируете ли вы и дальше продолжать развиваться в данном направлении или намерены осваивать новые горизонты?

– О, да! Конечно, планирую (улыбается). Когда меня стали приглашать в другие города, мне захотелось открыть и там La Boutique. Кстати, мы уже есть в Астане, где недавно стали развивать свою деятельность: это корпоративные подарки и декор столов для ресторанов. Сейчас приближается Новый год, и поступает много заказов на оформление фасадов, а мы с удовольствием создаем зимнюю сказку.

– Да, впереди Новый год, и каждый наш читатель будет украшать свой дом в преддверии праздников. Что из праздничного декора будет актуально?

– Украшать дом к новому году – старая добрая традиция. В месте, где все собирается целой семьей, всегда актуальны свечи. Они придают волшебство дому и праздничному столу. Хрусталь и накрахмаленные скатерти, сервировка и огни, гирлянды теплого или холодного цвета. В этом году будут актуальны маленькие ёлочки, для украшения которых не потребуется слишком много декора, праздничной мишуры и шаров. Уже сейчас можно приобрести готовые заснеженные или позолоченные ёлки с кристалликами. Но я люблю живые ели в доме – запах хвои, который просто завораживает. В душе сразу просыпается что-то доброе и прекрасное. Это традиция от моей мамы, а после Нового года мой папа всегда находит ёлочке новое место (улыбается). Также можно оформить входную дверь венком или композицией из хвои, свернув ее в жгут. Главное, чтобы новогодний декор радовал вас, ваших родных и близких, дарил ощущение праздника, волшебства и светлого будущего впереди!

инстаграм:
@laboutique.kz
@kati_kz

Beauty-ментор

Мастеру красоты и ухода за внешностью найти свой путь к успеху не просто. Предлагаем вместе с beauty-ментором Дарьей Веремченко окунуться в этот мир, чтобы понять, как продающий beauty-ментор может стать ключом к блестящему будущему.



Дарья, расскажите о себе. В какой сфере beauty-индустрии вы специализируетесь?

– Мне 21 год, и я наставник по увеличению дохода для beauty-мастеров. Ращу миллионеров среди мастеров и учу делать бизнес в сфере красоты. Помимо этого я также имею собственную студию по перманенту в центре города, мастеров в найме и большую клиентскую базу. Моя студия является одной из ведущих студий в обучении по бровям. Нам доверяют клиенты и ученицы из разных городов и стран.

– Какую функцию выполняет ментор beauty-мастеров? Чем он может быть полезен?

– Beauty-менторы, они же наставники, – это люди, которые доводят до желаемого результата мастеров, желающих масштабироваться и увеличить свой доход. Часто мастера понимают, что находятся в стагнации, упираются в финансовый потолок, не знают, куда двигаться дальше и что делать. На помощь приходим мы – наставники. Ко мне приходят с разными запросами. Есть девочки, которые только пришли в beauty и не знают,

с чего начать, как привлечь людей и сформировать клиентскую базу, и я им в этом помогаю. Также приходят уже мастера с опытом, которые работают не первый год и хотят запустить свое обучение, либо масштабироваться и открыть студию, взять наемных мастеров, развить личный бренд, увеличить чек на услуги и обучение, и я им также помогаю. Всё зависит от запроса клиента, но всегда есть одна самая основная причина, из-за чего люди заходят в наставничество, – вырасти в доходе.

– В какой момент пришло понимание, что вы способны дать больше, чем просто услугу или обучение? Что подтолкнуло вас на наставничество?

– Когда я поняла, что благодаря моим знаниям мои ученицы дают отличные результаты в работе, потому что на всех своих курсах я всегда выдавала блок по продвижению и ведению Инстаграма, где подробно рассказывала о том, как найти клиентов, забивать записи на месяц вперед и много зарабатывать. Именно благодаря этому девочки, выходя с курса, сразу приступали к работе, и уже в первый месяц окупали все вложения и

выходили на доход. Например, одна моя ученица спустя 10 месяцев работы на бровях открыла свою студию и вышла на доход в полтора миллиона тенге.

И еще одна причина: я часто видела мастеров, которые скупают бесконечные курсы обучения в виде повышения квалификации, прохождения повторной базы в надежде начать зарабатывать. Но вот беда – на этих курсах упор на навык, а не на то, как его продать. Так и появилась идея создать проект наставничества, где упор сделан именно на то, как продавать свои услуги, как увеличить доход. Где я за руку довожу до результата.

Ведь за моими плечами огромный опыт и многочисленные курсы обучения, в которые мною вложено более пяти миллионов тенге. И еще играет большую роль то, что я когда-то так же прошла путь от обычного рядового мастера до преподавателя с собственной студией и забронированными на два месяца вперед курсами обучения.

– Существует ли некий универсальный алгоритм, какие-то определенные шаги, которые необходимо сделать мастеру, чтобы увели-

чить доход? Или всё сугубо индивидуально?

– Да, конечно, есть базовые инструменты, которые подойдут для развития любого бизнеса, не только beauty-сферы. Используя их, вы непременно получите результат, но он будет не 100%. Чтобы получить максимальный результат, нужно прописывать индивидуальный план развития, подбирать способы, которые сработают и дадут полноценный результат именно в вашем случае. Для этого и нужен наставник, который строит вам стратегии развития, внося в процессе корректировки. Например, я использовала один инструмент, который за два дня принес мне полмиллиона, но у моей ученицы он не сработал. Тогда мы поменяли этот инструмент на другой, и за 3 часа она заработала 240 тысяч, понимаете?

– Что, на ваш взгляд, чаще всего тормозит мастеров в развитии?

– Первая причина – страх. Страх выйти из зоны комфорта, страх проявиться и заявить о себе. Люди боятся, что о них подумают и скажут окружающие. Также у многих есть на подсознательном уровне убеждения и денежные установки, не дающие развиваться – такие, как «большие деньги портят людей» или «большие деньги честно не заработать». Именно поэтому в самом начале курса у нас происходит психологическая подготовка и проработка страхов и негативных установок.

Вторая причина – незнание. Незнание, как продвигать себя в качестве мастера, и нежелание вкладывать деньги в свое обучение и развитие. Недостаточно просто хорошо предоставлять услугу, нужно уметь ее еще правильно преподнести и правильно продать, а для этого нужно, как минимум, вкладывать деньги в свое развитие. Невозможно ничего не вкладывать в свой бизнес, но при этом получать показатель с семью нулями.



Но могу с уверенностью сказать, что каждый купленный мною курс окупался в тысячу раз и возвращал меня как эксперта.

– Чем именно уникален ваш подход к наставничеству?

– Уникален тем, что я сначала даю психологическую подготовку. Кроме того, мы декомпозируем и прописываем цели. Потому что для того, чтобы хорошо зарабатывать, мастеру необходимо понять, для чего ему деньги. А уже после этого мы начинаем нашу работу, она длится два месяца и включает в себя несколько блоков.

1 блок: упаковка продукта, контентная упаковка, визуальная упаковка, продающая шапка. Мы делаем всё, чтобы Инстаграм вовлекал.

2 блок: введение личного бренда. Именно он способен создать огромный спрос на услуги и позволяет продавать дорого.

3 блок: продвижение. Подключаем актуальные способы продвижения, подобранные под ситуацию и желаемый результат. Также своих учениц я фактически довожу «за руку» до результата, полностью сопровождая их в течение всего курса.

– Какие изменения в индустрии красоты вы прогнозируете в ближайшие годы? Какие услуги будут пользоваться особым спросом у экспертов данной сферы?

– В будущем beauty-бизнес будет востребован как никогда, ведь спрос на услуги с каждым днем набирает обороты. Стоит заметить, что это происходит за счет смены поколений: в наше время девушки всё реже делают процедуры самостоятельно и отдают предпочтение процедурам у мастеров. Я думаю, ни для кого не секрет, что сейчас имеет место «культ красоты», и девушки хотят выглядеть ухоженными всегда, не только по праздникам. Все beauty-процедуры будут пользоваться спросом и дальше. Однако услуги, опираясь на модные тренды, склонны слегка видоизменяться. Возьмем, к примеру, татуаж: от ярких тонких бровей произошел переход к натуральному перманенту, но процедура осталась та же. Поэтому у beauty-мастеров работа никогда не кончится.

инстаграм
@darya.veremchenko

Star Building: история парня из скромной семьи

В мире, где часто успех считается результатом благоприятных обстоятельств и зависит от поддержки важных людей, истории тех, кто смог преодолеть все трудности самостоятельно, поражают и вдохновляют. Одной из таких историй является путь обычного парня, лишенного какой-либо поддержки, который не только смог справиться с жизненными трудностями, но и создать многоплановую корпорацию под названием Star Building. Рудольф Сукот – основатель группы компаний Star Building.

Рудольф, сегодня вы владелец и основатель группы компаний, но наверняка так было не всегда. Расскажите нам и нашим читателям о себе. Каким был ваш путь к основанию Star Building?

– На самом деле о том, что я когда-нибудь стану бизнесменом и буду заниматься строительством, не говорило ничего! Я из очень скромной семьи: папа электрик, и рано ушел из жизни, а мама 37 лет проработала на заводе. После 9 класса я ушел в колледж, потому что нужно было быстрее встать на ноги и зарабатывать на жизнь.

Работал в абсолютно разных направлениях: начиная от обслуживания автомобилей, где был маляром и «ходовиком», до моториста в «Тойота Центр Караганда». Занимался рекламой и продажей компьютеров, пробовал даже работать в интернете (улыбается).

И к моим двадцати трем годам у меня были поддержанная «Тойота Марк 2» в кредит и семья, которую нужно было кормить. Я решил идти в более стабильное направление и устроился на завод, который производил строительные материалы. Но и здесь я долго не задержался и в один прекрасный момент вышел на КПП предприятия с обходным листом в руках и ста тысячами тенге в кармане. И всё, что у меня было, это большое желание делать что-то большее и понимание, что всё будет зависеть только от меня.

Так у меня в двадцать пять лет и появилась моя первая компания.



– **Какие отрасли и сегменты рынка охватывает группа компаний Star Building сегодня?**

– Сейчас мы охватываем три самые основные области в промышленном строительстве. Занимаемся проектированием строительной части, производством металлических каркасов ЛСТК и строительными-монтажными работами.

– **Как происходит процесс управления и принятия решений внутри группы компаний? Какие принципы лежат в основе вашего управления?**

– Наша компания руководствуется миссией: «Мы создаем лучшие решения для бизнеса в сфере промышленного строительства».

Для нас главная задача – доведение объекта до окончания строительства. Нас очень беспокоит и расстраивает то, что многие предприниматели бросают осуществление своих проектов на стадии строительства. Мы же все свои объекты за 11 лет существования довели до полного завершения.

– **Насколько сильно меняется мышление предпринимателя в процессе развития собственного бизнеса? Что прежде всего влияет на эти изменения?**

– Когда ты только начинаешь развиваться независимо, у тебя больше действует принцип «купи-продай». Когда ты достигнешь каких-то первых серьезных уровней, сразу возникает больше процессов, больше людей рядом, появляется больше ответственности. И в связи с этим ты уже совсем по-другому смотришь на жизнь.

Могу сказать, что с каждой победой меняется мировоззрение, ведь для того чтобы быть впереди, нужно знать и видеть очень много!

– **Вы выступаете на масштабных мероприятиях региона в качестве спикера. Какие преимущества получаете от участия в подобных проектах?**

– Сейчас я не могу сказать о каких-то преимуществах, могу отметить, что это было в рамках стратегического партнерства с компанией HR Capital. Нам сказали: «Ребята, вы создаете очень крутой продукт и просто обязаны об этом рассказать». На самом деле наша компания закрывает основные проблемы бизнеса, который хочет строиться и расти.

– **Какого рода представители бизнеса собираются в подобных сообществах? Как это влияет на общее развитие предпринимательской деятельности в Казахстане?**

– На мероприятиях такого рода, как «Шанырак» собираются представители многих видов бизнеса как по масштабам, так и по направленности. Основная польза от такого формата – это, конечно же, комьюнити. При этом не важно, какой у тебя бизнес, боли и проблемы схожи абсолютно у всех, и это не зависит от градации. Если ранее вы не могли найти ответы на вопросы, которые давно беспокоят вас и ваш бизнес, то на форуме можно сделать это.

– **Что бы вы посоветовали молодым предпринимателям? Тем, кто только начинает свой путь в бизнесе.**

– Я хочу посоветовать думать не действиями, а результатами. Очень важно понимать, что мы можем совершать множество действий, добиваясь своей цели, но на пути к ней иногда забываем про нее. Рутинная засасывает, как болото (улыбается). Определяйте маленькие промежуточные результаты своих действий и двигайтесь от одного к другому. Именно это и приводит к успеху!

инстаграм:
@rudolf_sukot

Диана Ханум: доказывающая эффективность

В современном мире на фоне быстрого темпа жизни и постоянного стремления к самопознанию, многие обращаются к необычным методам исследования своего внутреннего мира. Среди них выделяются личности, доказывающие эффективность своих обрядов. Одна из них – медиум, эзотерик и мастер Таро Диана Ханум.

Диана, расскажите о себе. Когда и с чего начался ваш путь в эзотерику?

– В сфере магии я работаю уже более 16 лет. И являюсь практиком белой магии. Мой путь начался с раннего детства. У нас в роду имеется дар, передающийся по женской линии. Он перешел и ко мне. Еще с детства я видела то, что не видят мои сверстники, предсказывала события из будущего. Конечно, с возрастом я стала больше изучать свои способности, практиковать и развивать свой дар, который дан мне свыше, и я пользуюсь им во благо, помогая людям.

– В каких вопросах вы готовы помочь людям?

– Я могу не только видеть будущее, но и помочь человеку изменить тяжелую ситуацию в его жизни. В своей работе использую древние молитвы, обереги, чудотворные свечи, которые исцеляют душу, очищают биоэнергетику и чакры от накопленного негатива и энергетических нагрузок, мешающих жизни и благополучию.

Я стараюсь помочь каждому, кто просит о помощи! Если человеку тяжело справиться с проблемой или он попал в тупик, то я приложу все силы, чтобы помочь.

– Какие запросы наиболее актуальны в наше время? С чем к вам обращаются чаще всего?

– Чаще всего, конечно, ко мне обращаются люди, у которых закрыты дороги и есть порчевая структура. Ведь в любом негативе, наведенном даже на определенную сферу, всегда закрываются все дороги и имеются проблемы со здоровьем. Человек не может жить



счастливым, если на нем есть порча, сглаз и против него работают другие негативные программы. Сейчас у каждого человека есть сглаз, его очень легко приобрести, и он есть как у детей, так и у взрослых. Поэтому я советую каждому человеку раз в год проводить программу очищения своей кармы и избавляться от приобретенного за этот период негатива.

Ну и, конечно же, многих волнуют сердечные дела, и с этим тоже часто обращаются люди. Просят вернуть угасшие чувства и страсть между партнерами, восстановить отношения и семью,

очистить от зависти окружающих и защитить отношения. В моей практике много разных жизненных ситуаций, так как у меня более пяти тысяч клиентов. Ситуации абсолютно разные, но я всегда ищу для каждого человека индивидуальное решение.

– А как понять, что имеет место негативное воздействие на человека? Нужно проходить специальную диагностику? Или существуют определенные симптомы, по которым это можно определить?



– Да, конечно, нужно проводить диагностику в любом вопросе. Я никогда не берусь за работу с человеком, не рассматривая его ситуацию при первоначальной диагностике. Мне легко определить по энергетике человека его проблему, суть и корень конкретной преграды, неудачи. Детально вижу, что происходит в жизни обратившегося, даже если человек звонит мне по телефону, находясь на расстоянии. Ко мне часто обращаются онлайн, ведь не у всех есть возможность

посетить личный прием. По фото я диагностирую, есть ли проблемы, а далее уже применяю свой дар ритуально. Но также есть, конечно, и симптомы, отчего человек решается на диагностику и выявление своего странного состояния, и это частые головные боли, энергетическое истощение, постоянная вялость и усталость, резкая смена жизненных приоритетов, усиленное влечение к алкоголю и пагубным привычкам, неудачи, финансовые трудности. А если порча

наведена на семью либо на семейную пару, то это частые ссоры и скандалы, беспричинная ругань и необъяснимое нежелание быть друг с другом.

– Вам требуется личное присутствие? Или ваши способности позволяют работать удаленно?

– В основном нет, личное присутствие человека мне не нужно. Я работаю как в прямом контакте, так и дистанционно. Ведь не у всех есть возможность присутствовать на сеансе, и это совсем не мешает мне и не влияет на результат работы. Я многие годы работаю онлайн, ко мне люди обращаются из разных стран, и я также гарантирую результат работы на 100%. Ну а лично меня можно посетить в Алматы.



– Какие аспекты жизни человека, по вашему мнению, можно лучше всего освещать с использованием карт Таро? Какие вопросы могут помочь решить расклады на картах?

– О чем же могут нам рассказать карты Таро? Интересный вопрос (улыбается). Карты Таро – это оракул, о котором знали еще в далекой древности. Только тогда их смысл был скрыт, и пользовались ими исключительно посвященные. Сейчас Таро для многих людей стали доступны. И это большой плюс для тех, кто хочет узнать, что их ждет. Карты помогают узнать будущее, раскрыть тайны прошлого, а также дают подсказки, как поступить в сложных и запутанных ситуациях в настоящем. Раскладов существует большое множество, и каждый расклад подбирается и работает индивидуально. Я думаю, что больше всего к картам идут с вопросами о личной жизни и о будущем. Карты – очень хороший помощник в любом вопросе, главное, уметь их чувствовать и правильно трактовать.

– Существует ли какой-то универсальный обряд или метод, который можно применить в конце уходящего года для улучшения благосостояния в наступающем?

– Я могу сказать так: универсальных ситуаций не бывает, и у каждого человека разная энергетика и свой путь. Никогда нельзя наводить «поверхностные обряды», если есть негатив, сглаз и так далее. Изначально обязательно нужно проводить чистку и уже после этого провести обряд на благополучие и удачу в новом году. Я не советую входить в Новый год со старой и угасшей энергетикой. Лучше перед наступлением такого важного и магического праздника провести чистку, снять всю усталость, пустоту, неудачу. Оставить всё в прошлом и войти в грядущий 2024 год наполненными удачей, любовью и радостью, чтобы именно в таком ритме протекал весь 2024 год!

Сейчас наступил самый волшебный период, магический и энергетически очень сильный. Важно не упустить это время, воспользоваться им себе во благо и открыть все свои дороги жизни, избавиться от недоброжелателей и завистников, обрести любовь и укрепить свою семью.

+7-777-047-77-37
инстаграм: @tarolog.diana_kz

ВОЛОСЫ — ВОТ ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ КРАСИВОЙ



Завитые или выпрямленные, окрашенные или натуральные волосы позволяют нам показывать миру свое настроение и проявлять свою индивидуальность. Трендом последних лет являются густые волосы натуральных оттенков. Не все могут похвастаться такими волосами и прибегают к наращиванию волос.

Альфира Шнигер – технолог и основатель студии по наращиванию волос.

Альфира, поделитесь с нашими читателями вашей историей. Как давно вы занимаетесь наращиванием волос? И почему вы выбрали для себя данное направление деятельности?

под общим названием. Было классное время, но дальше все начали расти и разделились по своим проектам. Это был хороший опыт, и мы до сих пор поддерживаем связь и общаемся. Так плавно и произошел мой рост до своей студии.

Моя миссия – это моя профессия, потому что это не только про внешнюю эстетику, это про внутреннюю гармонию. Женщина с красивыми волосами чувствует себя полноценно и уверенно. Всем хочется чувствовать себя так, и женщины прибегают к данной услуге, тем самым решая много своих внутренних проблем помимо эстетических.

– Многие считают наращивание волос «дорогим удовольствием». Из чего складывается цена на данную процедуру?

– Сейчас это уже не считается огромной стоимостью. Тем более в нашей студии мы держим демократичные цены, и я не считаю нужным накручивать их. 80% стоимости у нас уходит на сами волосы, мы пользуемся только хорошим материалом и качественным сырьем. Каждая вторая либо пробовала, либо ходит на постоянной основе с наращенными волосами. С появлением выгодных кредитов и рассрочек от банков услуга пользуется еще большей популярностью, потому что стала более доступной.

Я и большинство девочек в моей студии ходим с наращенными волосами. Я сама ношу наращивание на регулярной основе, но могу ходить годами без него, потому что свой волос хороший, и когда он отрастает, мне этого достаточно. Многие женщины сталкиваются с тем, что у них от природы не заложено такое количество волос, и людям без толку их отращивать – они будут куцые и тонкие. Наша услуга является спасительной для многих девушек.

– Какие техники наращивания волос вы используете? В чем их основные преимущества?

– Мы используем горячее итальянское кератиновое наращивание. За 15 лет

своей работы я испробовала все виды наращиваний и пришла к выводу, что горячее наращивание имеет выгодное комбо в виде цены, срока носки, времени и стоимости работы. Для клиента оно более комфортное во всем. Пока вижу в нем только плюсы, другие техники не сравнятся в этих параметрах с горячим наращиванием.

– В вашей студии работают обученные вами мастера?

– Мне гораздо проще обучить человека с нуля, чем переучивать. При этом очень приятно, что многие студии берут моих учеников на ТОПовые позиции. Моя отдельная гордость, что мои учени-

ки пользуются спросом. В студии все мастера работают по моей технологии. У моей студии индивидуальный почерк, который я передаю своим мастерам.

– Нам удалось узнать, что совсем недавно вы стали спикером одного из чемпионатов. Что это за чемпионат?

– У нас есть международная ассоциация «Волосатый бизнес», я являюсь ее членом. Ассоциация проводит разные мероприятия, на которые приезжают мастера по наращиванию и дизайну волос со всех уголков мира: из Америки, Канады, Европы и из всех стран СНГ. Недавно я была на фестивале в Москве

и прошла там отбор в спикеры чемпионата.

– Как проходит отбор спикеров? Как вам удалось его пройти?

– Начнем с того, что спикерство невозможно купить. Нужно было записать видеовизитку, подремонтировать свои речевые способности, насколько смогу держаться перед камерой и, конечно же, продемонстрировать свой путь в профессии: что я имею и что могу дать ученикам, которые придут на мою лекцию или будут участвовать в чемпионате. Чемпионат проходит каждую весну. А фестиваль по наращиванию каждую осень.

– Но это не все ваши достижения за 2023 год. Буквально на днях вы получили награду People Awards, с чем мы вас и поздравляем. Насколько ожидаема была для вас эта награда? Что вы чувствовали в момент ее вручения?

– Благодарю! Мой путь достаточно длинный, и я понимаю, что на данный момент мне пора собирать все свои регалии. Я человек скромный, и раньше мне не хотелось заявлять о своих достижениях, но сейчас считаю, что я этого достойна. Это подтверждают и мои ученики, которые уже стали ТОПовыми мастерами. Я прошла большой путь за 15 лет практики, и у меня есть награды, которые подтверждают мой профессионализм. Надеюсь, в следующем году будет еще больше свершений и открытий, и я буду присутствовать на награждениях с гораздо большим числом наград.

Считаю своим успехом то, что иду честным путем. Откровенность и честность для клиента превыше всего, важно не навредить и не обмануть. Многие предпочитают быстрый путь к успеху и просто идут по головам, а такой успех я считаю кармически неправильным. Поэтому иду медленным, но верным путем.

– Каковы ваши цели на будущий год?

– На днях я открыла магазин волос, куда может приехать любой мастер. Мы продаем один из наиболее качественных продуктов в Казахстане, также нас уже знают на территории СНГ, дальнего зарубежья и в Америке.

инстаграм: @a.sh_hair_studio
+7-777-829-72-79



ТРАВОЛЕЧЕНИЕ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

В современной медицине, где фармацевтическая промышленность предлагает широкий арсенал лекарственных средств, взгляд на терапевтические методы уводит нас в прошлое. Вместе с тем с каждым днем растет интерес к традиционным методам лечения, которые привлекают своей естественностью и гармонией с природой. Одним из древних исцеляющих искусств, которое привлекает внимание современных почитателей здоровья, является траволечение.

Галина Ивановна Юркова – фитотерапевт, психотерапевт, целитель, ясновидящая.

Галина Ивановна, вы являетесь потомственной травницей и фитотерапевтом. От кого вам передались знания и способности разбираться в травах и их свойствах?

– С детства я училась разбираться в травах у своей бабушки. Именно она передавала нам свои знания. Вся члены нашей семьи потомственные травники, а знаменитый травник Геннадий Петрович Щербаков мой дядя. Он так же, как и бабушка передавал мне свой опыт и помог досконально изучить вопрос траво- и фитолечения. Кроме того, что я переняла знания, которые передавались в нашей семье из поколения в поколение, я продолжаю обучаться и повышать свою квалификацию, имею сертификаты и дипломы. Сейчас я жена, мама троих сыновей и бабушка девяти замечательных внуков. Уже передаю свои знания внучке и невестке, которые занимаются заготовкой трав вместе со мной.

– Сегодня к вам обращаются за исцелением люди со всего Казахстана. А в каких случаях может помочь фитотерапия?

– Ко мне обращаются люди не только из Казахстана, но также из других стран за лечением. Я их консультирую бесплатно, но затем помогаю при различных заболеваниях, начиная с обычной ангины и заканчивая таким серьезным заболеванием, как онкология. При любых заболеваниях травы очень эффективно помогают как детям, так и взрослым.

MUAH mua farizat



– Наверняка всем будет интересно узнать, как готовятся препараты. Все ингредиенты вы готовите самостоятельно? И что используете, кроме растений?

– Травы мы готовим сами. Собираем их высоко в горах, в экологически чистых районах. Поднимаемся в горы по канатной дороге и уходим пешком еще выше в горы. Сбор ведется строго по времени созревания трав. Одни собираются на убывающую луну, другие на растущую. Кроме того, я заряжаю все заготовки энергетически. Ведь у меня очень сильная энергетика, которую я постоянно

развиваю и применяю для усиления действия трав и препаратов, которые мы изготавливаем. Готовим не только травяные сборы, но и различные мази, свечи – ректальные и вагинальные, чаи и многие другие средства лечения.

– Правда ли, что лечение травами в отличие от воздействия медицинских препаратов всегда длительное? И что вам требуется для постановки диагноза?

– Сложно ответить точно на этот вопрос, так как лечение каждого человека индивидуально. Могу сказать одно: мне

перед консультацией всегда требуется УЗИ брюшной полости. Это первый документ, который мне нужен, чтобы я назначила лечение. Могут потребоваться определенные анализы, и только после этого назначается лечение. А правильно подобранное лечение всегда дает положительные результаты.

– Галина Ивановна, а как разобраться, что принимать в том или ином случае?

– Всегда можно обратиться за консультацией, и я максимально подберу необходимые препараты. Кроме траволечения я активно применяю полученные знания в области психосоматики, эзотерики, цифрологии и ясновидения. Это позволяет оказывать максимально качественную помощь людям.

– Правда ли, что оплату за консультации вы не берете?

– Да, все мои консультации бесплатные, и я считаю, что таким образом сохраняю баланс Вселенной, ведь мы должны не только брать, но и отдавать в этой жизни. Бесплатные консультации – это, можно сказать, моя плата за те способности, которыми я обладаю и которые развиваю. И когда ко мне приходят тяжелобольные люди, испытывающие в своей жизни только боль и страдания от недуга, я тем самым даю им хоть немного надежды и позитивных эмоций. Как и всё мое лечение, которое строится на позитивных эмоциях, потому что это тоже очень важно для процесса выздоровления.



@IURKOVA1613

Звонить с 19 до 20 часов
писать в Whats App
+7-705-133-25-13

Успешная нумерология

В мире загадочных и неисследованных явлений существует множество методов исследования тайн человеческого бытия. Одним из таких уникальных подходов является нумерология – искусство, утверждающее, что числа играют важную роль в нашей жизни, обладая глубоким смыслом. От древности до современности нумерология привлекает внимание тех, кто стремится понять свою судьбу, раскрывая тайны скрытого воздействия чисел на наше существование.

Асем Байыршева – психолог, нумеролог, МАК-эксперт.

Асем, как давно вы занимаетесь психологией? Что привело вас в эту деятельность?

– В школьные годы, наблюдая за одноклассниками и учителями, я задавалась вопросами о природе человеческого разума и поведения. Первые вопросы к себе возникли после окончания бакалавриата, когда я начала работать и задумалась, а на своем ли месте я нахожусь. Работая в найме, я показывала хорошие результаты, но очень хотела личной свободы и независимости, реализовать свои таланты на полную катушку и избавиться от ограничений, самой строить свой путь к успеху. Поэтому решила углубиться в изучение психологии, чтобы полностью понять себя и окружающих, окончила магистратуру по психологии. Я открыла для себя множество увлекательных тем и принципов, которые позволили мне лучше разбираться в себе и находить гармонию. С каждым днем я узнавала всё больше об эмоциях, мышлении, мотивации и о многих других факторах, формирующих психологию человека. Но чтобы помочь людям, знания теории было мало, и я прошла несколько практических курсов, изучила различные стратегии и техники, которые помогают справляться с трудностями и стрессом, строить качественные отношения с людьми. И вот уже более трех лет помогаю людям преодолевать трудности и находить решения, когда ситуация в их жизни кажется безысходной.



– Ни для кого уже не секрет, что для успешной жизни человеку важно знать свои сильные и слабые стороны. Какие методы и технику вы используете в своей практике для помощи людям в поисках и осознании своего предназначения?

– Чтобы найти свое предназначение, нужно задуматься о своих интересах, увлечениях и талантах. Попытаться понять, как их можно использовать для достижения главной цели. Это может потребовать времени и усилий, но есть и легкий путь.

Я использую такие инструменты, как нумерология и метафорические ассоциативные карты. В нумерологии можно найти готовые ответы на все вопросы по самопознанию, в том числе ответ о предназначении, а с помощью МАК карт – расширить свой кругозор, стимулировать креативное мышление и понять, каковы новые способы решения проблем.

Легко и быстро находя страхи и блоки в подсознании своих клиентов на пути к предназначению, я прорабатываю их, а также определяю, какие шаги и дей-

ствия нужно предпринять для достижения дальнейших целей.

– Существует ли взаимосвязь между эмоциональным состоянием человека и его восприятием собственного предназначения? Если да, то какие эмоции могут активизировать этот процесс?

– Все ощущения, эмоции и чувства оказывают непосредственное влияние на восприятие собственного предназначения. Многие люди боятся рисковать и пробовать новое из-за страха не справиться или потерпеть неудачу. Несмотря на препятствия, поиск своего предназначения является важным и неотъемлемым шагом в жизни каждого человека. Исследуя свои эмоции, прислушиваясь к ним, он открывает новые горизонты и находит свой путь к счастью и успеху. Помните, что эмоции – это нечто ценное и неотъемлемое для каждого из нас, и они могут подсказать, на каком пути мы находимся. Ради чего горит сердце? Что приносит настоящее счастье и удовлетворение? Ответы на эти вопросы могут подарить ключ к осознанию своего предназначения и помочь найти свою истинную стезю!

– А правда ли, что на нашу жизнь влияет не только дата рождения, но и номер телефона, дома или машины?

– Да, в нумерологии каждое число имеет свое значение и может оказывать влияние на определенные аспекты жизни. Номера телефона, дома и машины также могут быть проанализированы с помощью нумерологии, чтобы определить их влияние на человека, но они не управляют нашей жизнью. Они могут ускорить одни события в нашей жизни, а другие затормаживать.

Можно определить вибрацию номера телефона, которая может отражать энергетический потенциал человека. Например, если номер телефона состоит из цифр 9 и 6, то эти цифры имеют высокую вибрацию, что может указывать на духовность и стремление к саморазвитию.

Если вы чувствуете, что ваш номер дома не подходит вам и не приносит вам удовлетворения, это может быть знаком того, что вам что-то нужно изменить в своей жизни.

Возможно, вы должны пересмотреть свои цели и приоритеты, или же вам нужно изменить свой образ жизни. Но

это не означает, что вам необходимо срочно переехать.

– Как узнать «свои» благоприятные цифры и избежать неблагоприятных?

– А об этом может сказать нумерология – наука, которая изучает числа и их влияние на жизнь человека. Есть специальные таблицы, которые помогают определить благоприятные цифры на основе даты рождения и имени.

Если вы хотите получить более точную информацию о своих благоприятных цифрах, вы можете обратиться ко мне. Я проведу более глубокий анализ и дам вам рекомендации на основе ваших чисел.

– Как вы считаете, можно ли изменить свое предназначение в жизни? Встречались ли вам подобные запросы?

– Да, возможно. Хотя некоторые люди могут считать, что их жизненный путь определен, большинство из нас имеет возможность изменить свое предназначение, если мы этого захотим. Изменение своего предназначения может стать сложным процессом, который требует времени, терпения и настойчивости, но это возможно.

Предназначение – это не просто работа или профессия, это то, что делает человека счастливым и удовлетворенным. Для определения и изменения своего предназначения важно задуматься о своих ценностях, интересах, навыках и талантах и искать области, где можно применить их наилучшим образом.

Когда мы следуем своему предназначению, мы можем почувствовать глубокое удовлетворение и найти смысл в жизни. Мы можем стать лучшими версиями самих себя и внести свой вклад в развитие окружающего мира. Поэтому очень важно найти свое предназначение и следовать ему, даже если это требует изменений и преодоления каких-либо препятствий.



инстаграм : @asem_numerology
WhatsApp: +7-707-301-13-78
b.assem@list.ru

РОДИТЕЛЬСКИЙ ВОПРОС: ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

Именно в раннем детстве формируются основы здорового образа жизни, и питание играет ключевую роль в этом процессе. Но что делать, если ребенок отказывается есть? О том, как и чем кормить маленького «нехочуху», нам рассказала консультант по детскому питанию и прикорму, нутрициолог Мереке Жексибаева.

Мереке, как давно вы специализируетесь на нутрициологии? Что привело вас в эту деятельность?

— К моей деятельности меня привел мой сынок. Я стала интересоваться детским питанием и нутрициологией после рождения сына из-за необходимости ввода прикорма. Мой интерес привел меня к обучению на консультанта по прикорму и питанию детей. На сегодняшний день я специализируюсь только на детском питании и работаю исключительно с детьми, но в скором времени начну работу и со взрослыми. Сейчас прохожу обучение в данном направлении.

— Вы специализируетесь на детском питании. Данное направление в большей степени предполагает работу с детьми или с их родителями?

— Моя работа именно с родителями. Я консультирую и с помощью родителей и их действий мы меняем организацию приема пищи, меняем поведение родителей, а не детей. Когда ребенок видит, что родители перестали заставлять, уговаривать и производить привычные ранее манипуляции, он уже положительно относится к процессу приема пищи. Таким образом, с помощью родителей мы убираем негативные установки, влияющие на детей.

— Как понять причину: почему дети не хотят есть? И нужно ли бегать за ними с тарелкой, чтобы накормить?

— На самом деле все дети рождаются с базовым умением есть, у них у всех есть сосательный рефлекс, если мы говорим о здоровых и доношенных детях. Мама прикладывает детей к груди, и, когда

MUAH mua farizat



ребенок наедается, он отворачивается от груди. То же самое происходит, когда начинается прикорм. Но мы своей чрезмерной заботой разрушаем заложенное в детях от природы. К тому же

много противоречивой информации в интернете, и многие мамы насильно стараются накормить своих детей. Хочет ребенок или нет, ему толкают ложку в рот. А если он начинает отворачиваться,

пытается встать с детского стульчика, то в помощь идут отвлекающие маневры: игрушки, книжки, мультфильмы или что-то другое.

— Каким образом влияет на детей принудительное кормление?

— Кормление и вообще любое принуждение равны насильственным действиям. Сигналы сытости игнорируются, и ребенка продолжают кормить. Такое игнорирование в дальнейшем грозит перекармливанием, и, став взрослым, этот человек будет есть больше, чем ему необходимо. Вырабатывается привычка «заедать» проблемы. Отсюда лишний вес и бесконечная борьба с ним.

— А если ребенок избирателен в продуктах, например, не ест лук или морковь, или другой ингредиент блюд. Это капризы или следствие каких-то проблем?

— Важно понимать, что ребенок никогда не будет есть на сто процентов то, что едят родители. Любой взрослый ведь тоже что-то не любит и не ест. И вы сами не едите всё то, что любят, например, ваши родители. Поэтому и ваш ребенок имеет право не есть всё то, что едите вы. Тем более что в данном случае не делается оценка по одному продукту. Дело в том, что все продукты делятся на группы: зерновые и картофель, молочные продукты, белковые продукты, фрукты, овощи, жиры и масла. И если, например, из зерновых ребенок не ест какой-то один продукт, такой, как гречка, но ест все остальные, то это вполне нормально, и это не капризы.

— Как правильно поступить родителям в этой ситуации?

— Если ребенок не ест какой-то один продукт, то можно предложить его приготовленным в другом виде. Чаще всего таким образом продукт начинает нравиться. И вкусовые предпочтения ребенка нужно учитывать. Серьезную работу стоит начать в том случае, если ребенок проявляет избирательное поведение и не ест больше половины или всю группу продуктов. Вот здесь уже действительно кроется проблема, которую можно и нужно скорректировать.

инстаграм: @pro_prikorm_kz

Лечебная физкультура

Устали сидеть в офисе и ощущать дискомфорт в теле в конце рабочего дня? Посещение спортзала не приносит облегчения и носит временный характер?

Об этом и многом другом мы побеседовали со специалистом по движению Аленой Черевко.

Алена, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я специалист по движению, физический терапевт, преподаватель пилатеса и йоги. 17 лет назад я начинала с танцев. Через какое-то время получила травму колена, у меня был перерыв. Вернувшись «в строй», я обнаружила, что культура моего направления претерпела изменения и мне больше не нравится заниматься танцами. Какое-то время я еще немного поработала в этом направлении, потому что у меня была группа, за которую я чувствовала ответственность. Потом, окончив академию по другой специальности, я поняла, что хочу остаться в преподавательской деятельности, но мне совершенно не интересны танцы и я хочу с ними закончить. Я прошла обучение на фитнес-инструктора. После базового обучения по аэробике я посещала семинары, мастер-классы, изучала силовые направления, функциональные тренировки. В 2017 году открыла свою студию и уже в конце года планировала уехать в Индию, чтобы повышать квалификацию по йоге, но попала в аварию, и моя поездка была отложена. Меня отправили на ЛФК, и это перевернуло мою жизнь. Лечебная физкультура стала моей большой любовью, и я поняла, что именно так хочу работать с людьми. Я модернизирую свои тренировки, совмещая в них ЛФК, йогу и пилатес. У меня своя аудитория. Это люди, которым после травм не подошел обычный формат фитнеса, или по каким-то причинам они не прошли реабилитацию у врачей. Я поняла, что моей квалификации уже недостаточно для работы с такими людьми, и мне нужно учиться дальше. Так, последние пять лет я стараюсь проходить обучение уже не в фитнесе, а в персональном формате с врачами, посещая семинары для реабилитологов, мануальных терапевтов и врачей ЛФК.

MUAH mua farizat



– Вы предпочитаете вести групповые или индивидуальные тренировки?

– В основном я предпочитаю индивидуальные тренировки. Это связано с тем, что в таком формате я непосредственно могу удовлетворить запрос человека, который ко мне приходит, и решить его проблему. Но так как изначально я групповик, для меня остается очень важным навык ведения групповых тренировок. Поэтому и по сей день я оставляю у себя в работе группы, где между участниками группы, а также между группой и мной создается своя неповторимая атмосфера. Я это очень ценю.

– С какими запросами к вам приходят новички? Всегда ли это поддержание здоровья организма или чаще уже реальная борьба с проблемами собственного тела?

– Сейчас чаще всего ко мне приходят люди для решения своей проблемы, и именно к этому я шла. Есть много инструкторов, которые хороши в своем направлении, но, когда к ним приходит человек с болями, они не всегда могут корректно с ним поработать. Часто это связано с тем, что у тренера нет собственного опыта пережитой боли, и упор делается на фитнес. При этом в обучении говорится о том, что человек по природе своей ленив, и, если он недоделывает какое-то движение, упражнение, его нужно подгонять, стимулировать и мотивировать к этому действию. Но в моей практике сложилось так, что человек многие задачи не может выполнять по причине того, что у него просто что-то болит. И когда такие люди приходят ко мне, они находят то понимание, которое искали у других тренеров. Иногда это травмы, связанные со спортивной деятельностью, нарушения из-за дефицита движения от постоянного сидения в офисе, у кого-то проблемы, возник-

шие после несчастных случаев. Я нахожу общий язык с этими клиентами именно потому, что опыт моей пережитой боли и личных травм позволяет мне их полностью понимать.

– Как восполнить дефицит подвижности при сидячем образе жизни? Многие говорят, что достаточно делать 15 тысяч шагов ежедневно. Так ли это на самом деле?

– Дефицит подвижности, или гиподинамия, это бич современного общества. Люди сидят на протяжении многих часов в офисе, потом в машине и дома. Корень проблемы кроется в том, что наше тело в эволюционном плане шагнуло не настолько далеко, как нам кажется. Наша анатомия заточена под большой объем движения: добыть пропитание, найти пригодные условия для жизни – это всё требует большой мышечной работы. Конечно же, никакие 15 000 шагов в день это не исправят. Нам нужно ежедневно восполнять дефицит движения. Пройдите пешком до работы чуть быстрее, чем вам комфортно. Посидев час-два в рабочем кресле, сделайте небольшую суставную разминку, так как во время статичного положения наши суставы перестают выделять суставную жидкость, и им необходимо дать движение, для того чтобы суставная смазка выделилась. Это как слона, которая появляется, когда мы начинаем есть. После работы также пройдитесь до дома пешком. Выделите хотя бы 2–3 часа в неделю для силовой работы, чтобы мышцы сохраняли функциональную нагрузку, а кости – свою правильную минерализацию. Существует множество коротких тренировок по 15–20 минут в день, предназначенных именно для минимизации ущерба телу от гиподинамии.

– В любой работе с телом важна регулярность. И

все-таки с какой периодичностью необходимо уделять внимание своему телу?

– Внимание собственному телу мы должны уделять так же часто, как мы причиняем ему вред своим образом жизни.

– Часто ли меняется состав ваших клиентов? Почему люди не могут соблюдать регулярность и в итоге часто бросают тренировки?

– Работа с клиентами – это всегда текучка. Некоторые люди приходят ко мне с конкретной проблемой, и моя задача – решить ее максимально эффективно за минимальное количество времени. Люди, которые состоят у меня в группах, в основном занимаются со мной на протяжении долгого времени, так как группы для меня – это способ поддержания людей в должном тоне именно с точки зрения компенсации статичного положения.

А людям сложно сохранять постоянство в тренировках зачастую из-за того, что они выбирают не то направление, которое им нужно. В итоге им просто становится неинтересно, их ожидания и цели по разным причинам не соответствуют реальности. В идеале при выборе направления занятий человек должен учитывать темперамент, потребность в движении, постановку правильной цели. Например, человек приходит с запросом сбросить какое-то количество килограммов, а по факту у него болит колено. Или человек хочет сесть на шпагат, но при этом испытывает постоянный дискомфорт или боли от сидения в рабочем кресле. Некорректная цель приведет к тому, что реальная проблема возьмет свое, несмотря на это человека.

инстаграм:
@lilu_fitness

Dental medicus

ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



Цифровая стоматология, совмещенная с богатым опытом врачей высшей категории, представляет собой инновационный подход в вопросах лечения зубов и полости рта. Ее применение – это путь к более точной диагностике, эффективным лечебным решениям и гарантия непревзойденного качества.

г. Алматы, 11-й микрорайон, 3/1
+7-747-332-25-10