

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

Teens &
people
magazine

спецвыпуск 2017

21

ТАЛАНТЛИВЫЙ
СОТРУДНИК

МОДА
С FASHION
ПО ЖИЗНИ
ДЕНИС ТЯН

ДЕТСТВО
МОЖЕТ БЫТЬ
МОДНЫМ

ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

**АЛЕКСАНДР
ГРЕБЕННИКОВ**

издатель журнала Teens and People
II стр.

МОТИВАЦИЯ
С ЦЕЛЯМИ
НА "ТЫ"

СПЕЦ
ВЫПУСК
о журнале



DEL MAR
fish restaurant

VILLA Boutiques & Restaurants
проспект аль-Фараби, 140А,
+7-701-070-17-77

Сила красоты, воплощение эстетики.

Уникальная мебель от

Z-ЭСТЕТ

@restaurant furniture

+7-702-403-70-79



*Нет женщин, не любящих духи.
Есть женщины, не нашедшие
свой запах.*



BICESTER VILLAGE

ул. Сагпаева, 18а
ТД "ГУМ", 2 этаж
[@bicestervillage](#)
[+7-778-999-69-23](#)





Фотограф: Виталий Кирсанов
Образ: @inmode.man.almaty

Издатель/главный редактор	Александр Гребенников
Редактор	Серж Сиван
Выпускающий редактор	Виталий Кирсанов
Арт-директор	Валерия Максименко
Корректор	Ирина Дмитрива
Журналист	Асель Есенова
Фотограф	Роман Анашкин
Ассистент издателя	Дмитрий Андреев Татьяна Ильина
Коммерческий директор	Екатерина Филиппова
Визажист	Андрей Кавторадзе Камила Салыбекова
Отдел распространения	Татьяна Самойлова
Менеджер по рекламе	Владимир Сесёлкин Анжелика Казакова Алма Мустафаева Руслан Гадиев Мәдір Чаганова Руфина Мусаева Алина Андреева Алина Першова

Рекламная служба
adv@tpeople.kz
+7 -707-901-97-97

Отдел распространения
pr@tpeople.kz

Журнал «Teens and People» спецвыпуск сентябрь 2017 г.

Периодичность 1 раз в два месяца

Собственник/издатель: ИП А-Press

Свидетельство о постановке на учет журнала Teens and People
№ 16030-Ж от 09.06.16 г.

Зарегистрированный тираж 5000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94.

+7-771-491-37-50

director@tpeople.kz

www.tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

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

+7-727-328-34-88 www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории г. Алматы. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает свое мнение. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦВЫПУСК '17



- 11 Интервью издателя
- 32 Ажар Ахметова. Спецпроект
- 38 Бизнес-гид
- 43 Юлия Пак. Hair специалист
- 48 Гаухар Жаксыбаева. Спецпроект
- 54 С fashion по жизни. Денис Тян
- 60 Диетолог Дана Чернякова
- 70 Интересные личности
- 73 Nissamed. Клиника эстетической хирургии

- 86 Даяна Амирова.
С целями на "ты"
Спецпроект Casual

Teens &
people
magazine

Teens &
people
 magazine

«ЧЕТВЕРГ. ДЕНЬ. РЕДАКЦИЯ. ВРОДЕ ВСЁ КАК ОБЫЧНО: РАБОЧИЕ БУДНИ, СУМАТОХА, ПОДГОТОВКА К ОЧЕРЕДНОМУ ИНТЕРВЬЮ. НО НЕОБЫЧНО ТО, ЧТО БЕСЕДА У МЕНЯ ДОЛЖНА ПРОЙТИ С МОИМ БОССОМ, ОН ЖЕ ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ МОЙ ДРУГ. В ГОЛОВЕ У МЕНЯ КАВАРДАК: ОБЩАТЬСЯ НА «ТЫ» ИЛИ НА «ВЫ», СОХРАНЯТЬ ЛИ ДИСТАНЦИЮ «ШЕФ – ПОДЧИНЕННЫЙ», И, ВООБЩЕ, ДОЛЖНА ЛИ ЗДЕСЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ ЖУРНАЛИСТСКАЯ ЭТИКА? В КОНЦЕ КОНЦОВ, ВОТ ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ...»

Серж Сиван



Образ предоставлен магазином @inmode.man.almaty

– Как тебе сидится в кресле издателя? Комфортно? Мягко?

– Естественно, сидится комфортно, поэтому я и сижу. Но бывают и трудности, которые возникают, так как это дело для меня новое.

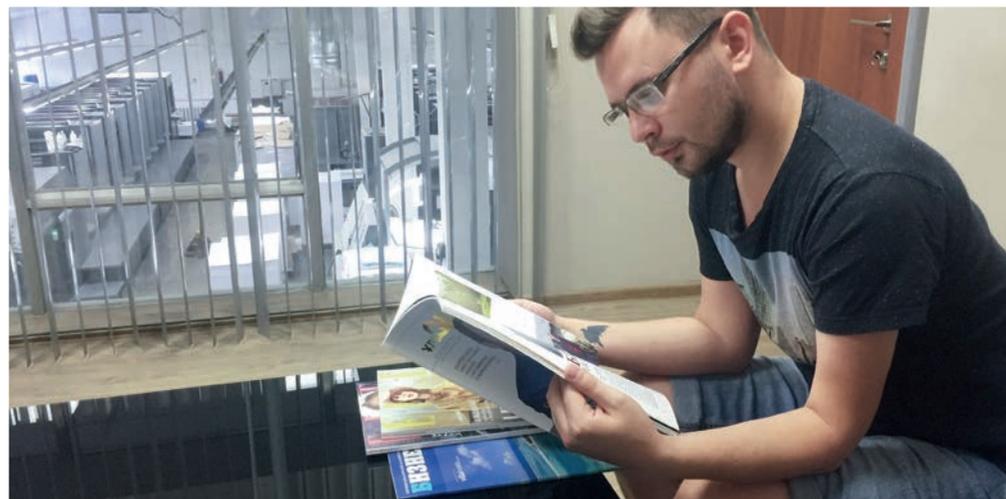
– На сегодняшний день журнал – это твоя основная работа?

– Нет, открыв журнал, я не бросил основной вид своей деятельности – юриспруденцию.

– Хочется услышать от тебя лично, как от человека, который создал журнал: прошел ли век печатных изданий?

– Я думаю, что век печатных изданий не прошел, так как публикации в прессе все-таки создают имидж организациям и людям, о которых пишут в СМИ.

– Печатное СМИ вообще не твое поле деятельности, да что уж там – ты всегда был далек от СМИ. Создать своей глянцевого журнал – это идея, которая при-



ходит внезапно в положении лежа на диване?

– Нет (*смеется*). Эта идея пришла ко мне уже давно. Я вынашивал ее долгие годы. В Алматы выпускался журнал LifeVoyager. Его издавала Аэлита Хабибуллина, и мне когда-то посчастливилось познакомиться с ней, побывать у нее в редакции. «Внутренняя кухня» меня поразила, и вот именно тогда во мне зародилась идея создания журнала. Мне было 18 или 19 лет.

– Долго «вынашивалось» это детище, однако. А с какими трудностями ты столкнулся? Закрадывалась ли мысль: «Эй, остановись, ты полез не туда»?

– Конечно, была такая мысль, не без этого. Были сложности в понимании, что делать в первую очередь, а что после, как найти свою «нишу» и так далее. Шаг за шагом, набивая маленькие «шишки», я начал понимать что к чему.

– Что тебе сейчас уже понятно, какими знаниями ты обладаешь, которых у тебя не было год назад?

– На сегодняшний день я четко понимаю, как отбирается материал в журнал, какой он должен быть, что интересного нужно в него добавить, чтобы человек, который возьмет журнал в руки, не положил его обратно, пролистнув две-три страницы. Как и для чего нам распространять глянцевый журнал и как реагировать на положительные и отрицательные отзывы о нас.

– Вот сейчас-то и поговорим о наполняемости. Хочется остановиться на этом вопросе подробнее. К примеру, я хочу прорекламировать какой-то продукт. И если у меня есть деньги, то я могу быть уверен, что обо мне напишут (так думают многие в нашей стране)?

– У нас в журнале существует самоцензура. Мы не можем публиковать всё подряд. Как бы это пафосно ни

звучало, но я убежден в том, что мы, СМИ, влияем на умы людей. Не хотелось бы забивать головы читателей второсортной рекламой, которая не будет нести полезной информации, – это если говорить о коммерческой стороне журнала. Поэтому не все могут разместиться на наших страницах, даже если у них есть деньги. Я, кстати, как-то давал ответ на этот вопрос в «Слове издателя» – если говорить вкратце, то «нас нельзя «купить» за деньги».

– С этим разобрались, а что скажешь не о коммерции? Как отбираются материалы, как определяются личности, о которых пишут в Teens and People?

– Найти интересных людей помогает интернет. Помимо этого каждый наш сотрудник может предложить информацию о личности или же материал, который мы сможем опубликовать. А уже после поступившего предложения я оцениваю: нужно или не нужно. Еще можно зайти на наш сайт www.tpeople.kz и написать нам о вариантах сотрудничества.



Главное, чтобы мы могли заинтересовать читателя написанным материалом.

– Какой формат у Teens and People?

– Мы печатное издание, которое пишет людям о людях. Мы пишем о личностях, которые могут быть интересны читателям, и не закликаемся только на «звездах».

– Ты «большой босс». В редакции приличный штат людей. Чувствуешь ли ты какую-либо ответственность за сотрудников? И, вообще, происходят ли какие-то конфликты с ними?

– Как таковых конфликтов не бывает. На самом деле у нас дружная команда, а недопонимание случается в каждом коллективе. Ответствен-



отношение к чему-то, но когда мне объяснили всё еще раз, то, поняв, что я сделал неправильные выводы, я принес свои извинения.

– В числе твоих подчиненных есть и твои друзья. Стирается ли за дверями редакции граница в отношениях «босс – подчиненный»? Как удается сохранить дружбу? Ведь в народе ходит молва: мол, нельзя работать с друзьями.

– Да, с друзьями лучше не работать, и я тоже придерживаюсь такого мнения (*смеется*). Но мне посчастливилось, что дружба не треснула по швам. А вообще, я стараюсь, чтобы во внерабочее время мои друзья оставались моими друзьями, несмотря на мой статус в стенах редакции.

– А случались ли неловкие ситуации, когда ты, скажем, забывался?

– И это было. Как-то раз на вечерней дружеской встрече за чашечкой кофе я начал высказывать свое мнение, но вот тон руководителя забыл «выключить». Было неловко, но я одернул себя. В первую очередь я человек, который тоже может быть в чем-то неидеальным. Как говорится, век живи – век учишься.

– Какие планы на будущее? Мы станем как Vogue или еще круче?

– Не могу сказать, что мы станем как Vogue или круче. Мы идем своей дорогой. И я хочу, чтобы мы были на вершине той ниши, которую заняли уже сейчас, но это не говорит о том, что нам некуда расти.

ность за сотрудников, конечно, чувствую. У людей должна быть работа, достойная оплата труда. И если говорить откровенно, то в текущем месяце зарплату свою я получил в последнюю очередь.

– Тебя будет мучить совесть, если ты получишь первый?

– Нет, не совесть, хотя, может, и она (*смеется*). Я считаю, что так должно быть всегда и везде, на любой работе.

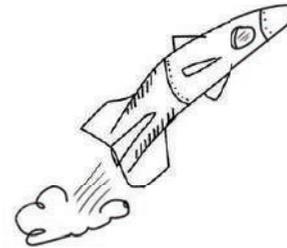
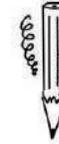
– Раз уж мы затронули совесть и человеческие качества, то скажи: если у сотрудника и его директора произошел конфликт, может ли руководитель подойти и извиниться? Или это как-то «не по статусу»?

– Может. У нас был такой случай: не совсем конфликт, а легкая словесная перепалка. Я высказывал негативное

Наши друзья



Благодаря Ксюше и Ларисе журнал печатается качественно, в срок, и работа с типографией проходит легко и непринужденно.



Благодаря Арману наши волосы всегда безупречны. Он самый позитивный профессионал своего дела.



Эльмира и Тульнара – наши духовные наставники, готовые в любое время помочь мудрым словом и делом.

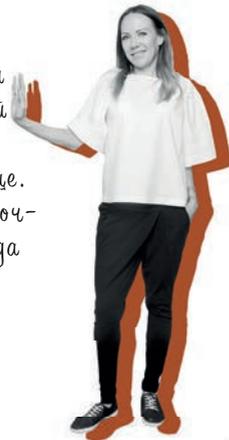




Рома - это волшебник, использующий в своей магии Canon, Photoshop и вспышки.



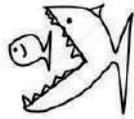
Алина - новый человек в нашей команде, но не новичок в глянце. Работает в ночное время, когда спит ее мама.



Руфина самая миниатюрная в редакции. Помимо работы успевает учиться и дизайнера.



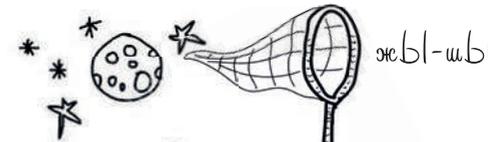
Алина - наш стажер, которая пытается перенять от нас все тонкости работы.



Вова работает в журнале со дня его основания. Увлекается пошивом одежды и изготовлением любовных слов.



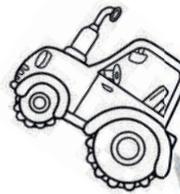
Алма - наша жилетка для слез. Она легко выслушает обо всех трудностях и сможет усмирить даже самых буйных...



ЖЫ-ШЫ



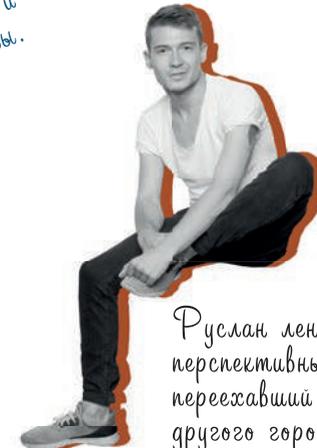
Камила - королева хайлайтера и накладных ресниц. Одна из тех, кто отвечает за красоту лиц моделей.



Моля - "трактор продаж", наш юный сотрудник отдела рекламы.



Ирина - "уничтожитель" ошибок в словах. Не терпит опечатки и неправильные переносы.



Руслан ленивый, но перспективный сотрудник, переживший к нам из другого города.

У Анжели есть удивительная способность пробиться на мероприятие любого уровня и сфотографироваться с любимчиком из celebrity.



P.S. К сожалению, здесь не все, а только часть сотрудников.



MODNO

г. Алматы, пр. Абая, 21,
уг. ул. Валиханова
+7-700-973-98-78
+7-727-973-98-78
@bymodno.almaty

Локация: @dialindialin



КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ, ИЛИ РЕКЛАМНЫЙ, КОМУ КАК НРАВИТСЯ, – ОСНОВА КАЖДОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. ИМЕННО ОТ НЕГО ЗАВИСИТ, БУДУТ ЛИ СЫТЫ СОТРУДНИКИ. СЕГОДНЯ Я ПОБЕСЕДОВАЛ С «МАТЕРЬЮ» ВСЕЯ ЖУРНАЛА TEENS AND PEOPLE – КАТЕРИНОЙ ФИЛИППОВОЙ. БЕСЕДА БЫЛА О ТОМ, СЛОЖНО ЛИ ВЗРАЩИВАТЬ ПОКОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ «ПРОДАЖНИКОВ».



@f.katya_diamond

– Ты почти с самого начала с Teens and People. Каким образом настраивала рекламный отдел на «завоевание» рынка Казахстана?

– Когда я пришла в редакцию, у меня было четкое видение и стратегический план развития не только самого отдела, но и журнала в целом. Действуя по этому плану, набираясь совместного опыта в процессе нашей работы, сложилась сильная команда. Также я проводила обучение, тренинги по продажам, по личной ответственности, по тайм-менеджменту. Скажу тебе одно: до сих пор я наставляю ребят, и этот процесс не должен останавливаться.

– Кто работает в коммерческом отделе: профессионалы со стажем или же новички в этой сфере?

– На самом деле при собеседовании я не обращала внимания на опыт работы. Я действовала по другому принципу: выбирала талантливых, сообразительных, ответственных и действительно имевших стремление работать в журнале. У них не было профессиональных навыков. В ходе долгой и кропотливой подготовки менеджеров они стали действи-



тельно профессионалами. Ребята выросли не только в профессиональной сфере, но и в личной. Они научились правильно располагать своим временем, думать на несколько шагов вперед и относиться с любовью к клиентам, ведь важно не просто продать место для рекламы,

но и заботиться об имидже заказчика, о доверии и о создании долгосрочных партнерских отношений.

– А легко ли далось обучение новичков, с какими трудностями сталкивалась?

– Признаюсь честно, было очень тяжело на начальном этапе, потому что не каждый сотрудник мог принять мои жесткие требования в плане работы. У каждого менеджера был свой собственный мир, характер, своя зона комфорта. Были даже конфликтные ситуации, когда я требовала, а ребята не соглашались с этим. Но время шло, и они принимали правила, и позже понимали, что да, действительно, при следовании этим канонам их жизнь и продуктивность в работе меняются. Самое сложное – это вывести человека из собственной зоны комфорта и научить мыслить шире.

– Когда ты пришла в печатное издание, это было что-то новое для тебя? Или это была очередная деятельность на аналогичной позиции?

– В маркетинге я работаю достаточно давно. Я развивала не один проект, завела не один бренд на казахстанский рынок, поэтому с точки зрения «продай» это не было в новинку. Я имею опыт взять нечто и сделать из этого первоклассный продукт, о котором все заговорят. Так я работала в маркетинге, а работа в печатном СМИ для меня была новой.

– Что полезное для себя ты открыла, работая на этой должности? Ведь каждый человек на протяжении всей жизни учится и открывает новые грани себя. Думается, ты не исключение.

– В душе я очень мягкий человек.

– Серьезно?

– Да. Я семейная, домашняя, хрупкая. Ты сложил уже образ меня в своей голове? (Смеется). И для меня самой было открытием то, что я могу быть жесткой, требовательной в работе. Когда нужно где-то «надавить», я это делаю. Мне это нелегко дается, но я считаю, что с этим справляюсь. Ведь когда у тебя команда и тебе нужно ее мотивировать и направлять, человек с мягким характером не сможет этого сделать.

@valera_mi



ВАЛЕРИЯ МАКСИМЕНКО – АРТ-ДИРЕКТОР ЖУРНАЛА TEENS AND PEOPLE. КСТАТИ, ПРИШЛА К НАМ НА ПОЗИЦИЮ МЕНЕДЖЕРА, НО, ПРОЯВИВ СЕБЯ ЗА ОЧЕНЬ КОРОТКИЙ ПЕРИОД, БЫЛА ПОВЫШЕНА В ДОЛЖНОСТИ. И ТАКОЕ ТОЖЕ У НАС СЛУЧАЕТСЯ.

– Лера, откуда ты берешь идеи для создания проектов?

– Всегда по-разному. Бывает такое: нужно поработать с человеком, я смотрю на его деятельность, товар,

или же, к примеру, если это дизайнер, то на его вещи, и благодаря этому в голове уже рождается какая-то маленькая идея. Далее я делюсь с ней с коллективом, и мы уже вместе дорабатываем ее. Да, иногда я прибегаю к помощи коллектива (*смеется*).

– Почему в журнале не супер-арт проекты, не сюрреалистичные декорации, как, например, в *Vintage* или в американском *Vogue*?

– У *Teens and People* есть свой формат подачи материалов, и он отличается от формата таких гигантов, как *Vintage* или *Vogue*. Мы, к примеру, снимаем рекламу одежды в менее загруженных локациях. Да, с одной стороны немного страдает художественность снимков, но, с другой, мы делаем акцент именно на вещах, которые необходимо прорекламировать. Конечно, у нас, как у любого глянцевого журнала, есть арт-проекты, и в них мы стараемся показать максимальную художественность. Но с этим иногда возникают трудности. Многие наши партнеры или рекламодатели, скажем, еще «той» закалки, считают, что если есть необходимость снять, к примеру, сумки, то на фото должны быть только сумки, причем огромные, на полстраницы. До них трудно донести, что можно эту же сумку показать на девушке, которая переходит дорогу.

– Сталкивалась ли ты с капризными клиентами?

– Бывает так, что распишешь свою задумку, а тебе говорят, что это не устраивает, и

человек даже не предполагает, как можно сделать по-другому, не нравится любой вариант. Или же вроде бы всё устраивало, но после съемки, когда получают фотографии на руки, хотят переснять, потому что изначальная задумка была неподходящей для них. И мы в этот момент пытаемся прийти к чему-то общему. Всегда нужно разговаривать. В споре же рождается истина. Но и тут главное – не перегнуть и не выйти за рамки формата журнала.

– Вот ты сама и перешла к следующему вопросу: какой у журнала формат? И можно ли удовлетворить любые потребности заказчиков?

– Моя работа заключается в том, чтобы как раз заказчик остался доволен и публикацией в журнале, и эффективностью этой публикации, и чтобы эта публикация была выдержана в стиле нашего журнала. Удовлетворить любые потребности, конечно, мы не можем, но стараемся сделать сотрудничество максимально комфортным для всех.



– Бывает ли такое, что сделали модуль, ты от него без ума, а вот у выпускающего редактора или издателя было другое видение и они не пропускают этот модуль?

– Расскажу на конкретном примере. Мы не сошлись с нашим выпускающим редактором в вопросе о цвете. Я хотела один оттенок, а он говорил, что так

будет не очень презентабельно. В итоге мы долго спорили, но победил он, так как он дольше в этой области работает, а я доверилась его опыту. Конечно, бывают случаи, когда у нас разные взгляды на тот или иной проект, в этих случаях мы обращаемся к издателю, который является цензором формата и стилистики материалов.

– Какие отношения в коллективе: вы коллеги или коллеги-друзья?

– Большинство людей в коллективе просто коллеги, но есть и коллеги-друзья. С кем-то у меня деловые отношения, и они только в рамках работы, а с кем-то после 18:00 я могу пойти выпить чашечку кофе и побеседовать по душам. Я новый сотрудник в коллективе и хочу сказать, что приняли меня тепло и даже помогли освоиться. Такое отношение я очень ценю.

Беседовал Серж Сиван

Здесь готовят
КОФЕ
ТОЛЬКО *ВРУЧНУЮ*

**COSTA
COFFEE**

Біздің кофе
ҚОЛМЕН
әзірленеді

**COSTA
COFFEE**



@serzh_tv

СЕРЖ СИВАН – РЕДАКТОР ЖУРНАЛА TEENS AND PEOPLE. ОТВЕЧАЕТ ЗА ИНФОРМАТИВНОСТЬ СТАТЕЙ.

– Ты не так давно в коллективе журнала, контакт уже налажен?

– По своей натуре я человек дружелюбный. Поэтому, думаю, что контакт уже налажен, хотя, может, это я только так считаю, а коллектив думает иначе (*смеется*). А вообще, в коллективе присутствуют люди, которых я знал еще до прихода в журнал. Может, поэтому мне было легко адаптироваться.

– Каковы главные трудности в работе, с которыми уже пришлось столкнуться?

– Я считаю, что работа с людьми – самая сложная работа. У каждого свой характер, свое мировоззрение и свой взгляд на какие-то определенные вещи. Так как я являюсь редактором (пишу и редактирую), то напрямую общаюсь и с нашими рекламодателями, и с отдельными личностями, о которых публикуются статьи в журнале. Порой происходит недопонимание: кто-то видит будущую статью в журнале как пиар-текст, а я в жанре интервью, объясняя это тем, что так «вкусней». На этой почве и происходит разлад. В итоге, чтобы прийти к консенсусу, мы сначала «пощекочем» друг другу нервы. В общем, самое трудное – это найти точки соприкосновения.

– Есть ли материалы, которые сложно поддаются написанию/редактированию? Как решается эта проблема?

– Признаюсь честно: я не умею писать рекламные статьи, где нужно призвать людей купить какой-либо товар или воспользоваться той или иной услугой. Для этого нужен «талант продавца». А если все-таки нужно написать что-то в этом роде здесь и сейчас, то я концентрируюсь, беру себя в руки, прилагаю максимум усилий, и вуаля – материал готов! Но дается он «кровью и потом».

– Будет ли в журнале колонка редактора с собственными мыслями о чем-либо?

– Эта идея уже давно «витает в воздухе». По поводу колонки я разговаривал с нашим издателем и выпускающим редактором, что было бы круто писать о чем-то своем, причем придумать нечто такое, чего еще в Казахстане не было, и сопроводить это «нестандартным» названием, чтобы добавить какого-то «шарма». Мне очень лестно то, что руководство меня понимает и дает площадку для развития, главное, чтобы было желание. А оно есть!

– О чем интересно писать?

”

Вдохновение приходит из ниоткуда. Я могу начать писать в такси, метро, в кофейне.

– Больше всего мне нравится писать о людях как о личностях. Люблю жанр интервью, так как именно в нем можно узнать о человеке, задеть струнки души: «оголив» ее, услышать что-то сокровенное. Люблю те диалоги, во время которых не смотришь на

часы – если даже выключается диктофон и беседа еще течет.

– Откуда приходит вдохновение? Есть ли кто-то из журналистов, редакторов, кто вдохновляет, дает пример?

– Вдохновение приходит из ниоткуда. Я могу начать писать в такси, в метро, в кофейне. Если нет ноутбука под рукой, мне приходит на помощь смартфон: я открываю «Заметки» и начинаю строчить. За «акулами пера» я, конечно, слежу, выискиваю в их работах что-то полезное для себя. Среди таких людей Ксения Собчак, Владимир Познер.

– Есть ли планы по развитию журнала? В какую сторону?

– В планах есть добавить в журнал немного «звездности». Это хочется сделать для того, чтобы красивая история успеха, опубликованная в нашем журнале, побудила читателя к полезным действиям. Лично я всегда вдохновляюсь такими историями.



@kirsanovcz

РАБОТА ВЫПУСКАЮЩЕГО РЕДАКТОРА – ЭТО ПРАКТИЧЕСКИ ПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ ПЕРЕД ВЕРСТКОЙ ЖУРНАЛА. ИМЕННО ОТ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ, КАКИМ ВЗГЛЯДОМ ПОСМОТРИТ НА ЖУРНАЛ ЧИТАТЕЛЬ: С ПРЕЗРЕНИЕМ ИЛИ ЭСТЕТИЧЕСКИМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ. БУДЕМ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ПЕРВЫХ МЕНЬШИНСТВО – ВЕДЬ ЕСЛИ ТЫ, ЧИТАТЕЛЬ, ДЕРЖИШЬ В РУКАХ ЖУРНАЛ TEENS AND PEOPLE НЕ ВПЕРВЫЕ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО НАША КОМАНДА ДВИГАЕТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ!

– Виталик, ты выпускающий редактор, ты последний человек, кто замыкает «цепочку» по созданию материала. Как часто ты отправляешь материал на доработку?

– Я думаю, что последняя инстанция это все-таки издатель.

– Ты уверен?

– Да, может быть такое, что мне что-то понравится, а издатель это всё забраковывает. Поэтому я, наверное, предпоследнее замыкающее звено. О материале на доработку. Он отправляется обратно в том случае, если статья и фото не подходят под формат, ведь журнал имеет свой определенный формат, без этого просто невозможно работать. Он основан на нескольких пунктах: материал должен быть интересным, привлекательным и легко читаться. Если статья сухая, неинтересная и фото невзрачное, это сразу не подходит.

– Как часто твое мнение не совпадает с издателем?

– Нечасто, но бывает, что наши взгляды на какие-то вещи разнятся. В таких случаях я пробую отстоять свои интересы. Говорю, насколько материал полезен, зачем нужна та или иная статья, какие отклики это нам может дать. И в некоторых случаях со мной соглашаются.

– Как правило, в любом коллективе происходят конфликты. Какая атмосфера царит в Teens and People – всё по любви?

– По большей части всё так и есть (*смеется*). Но, как и в каждом коллективе, происходят конфликты, и наш не исключение. Выпуск журнала – это стресс для всей команды, особенно для тех, кто напрямую работает с издателем. Если происходит какой-то спор, идет дискуссия, то в конечном итоге это идет на пользу всем. Не зря же говорят, что в споре рождается истина. Мы находим компромисс, делаем выводы, и в дальнейшем уже не наступаем на те же грабли.

– Ты с самого основания журнала еще иногда и фотограф. Что ближе – выпуск или фотосъемки?

– Заниматься версткой и выпуском журнала мне сейчас ближе. Это для меня новое поле деятельности, новое дыхание. Я никогда этим не занимался раньше, поэтому изучил множество информации, набил «шишек», но это еще больше подстегивает узнавать все время новое и творить на этом поприще. Фотографией я занимаюсь с 12 лет, и, если честно, это дело уже успело немного наскучить.

– В твои обязанности еще входит контроль непосредственно самой печати. Ты первый, кто получает и видит печатный вариант журнала. Бывало ли такое, что, получив первый экземпляр на руки, ты находил какие-то изъяны и огорчился?

– Да, я полностью контролирую печать, и такое бывало. Когда ожидания не оправдываются, это чувство, конечно, не из приятных, потому что затрачен труд многих людей: менеджера по рекламе, журналиста, редактора, фотографа и издателя. Таких случаев, к счастью, было немного, и с каждым разом мы подходим к своему «детищу» с еще большей ответственностью.



Беседовал Серж Сиван



Гульнур Болысова
владелец Inmode
 @gulnur_kommunar

Блузка Баска
 5990 тг.

**Брюки Victoria
 Beckham**
 6990 тг.

Туфли Sergio Rossi
 6990 тг.

Владислав
 Масыгин
архитектор
 @masim_boss

Слаксы
 10000 тг.

**Жакет
 шерстяной**
 10000 тг.

Свитер
 8200 тг.

Туфли дерби
 20000 тг.

Алматы, ул. Клочкова, 163,
 женская одежда и обувь
 +7-707-288-66-65
 @inmode.almaty

Алматы, ул. Ауэзова, 173,
 мужская одежда и обувь
 +7-707-300-39-30
 @inmode.man.almaty

Астана, пр. Республики, 30,
 мужская и женская одежда
 и обувь
 +7-775-000-03-66
 @inmode_astana
 @inmode.man.astana

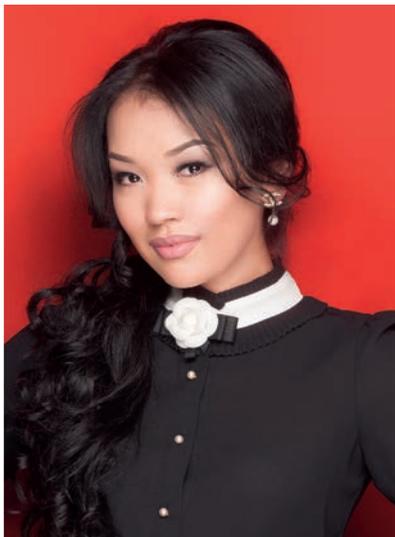
Астана, ул. Достык, 5,
 ЖК "Северное сияние",
 мужская и женская
 одежда и обувь



 **AppleStom**

Ваша улыбка бесценна!

@applestomkz
 www.applestom.kz
 г. Алматы, ул. Масанчи, 78
 +7-701-724-65-71
 +7-701-726-66-44
 +7-727-220-72-55



АХМЕТОВА АЖАР – ВЫСОКОКЛАССНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ВИЗАЖА

После окончания школы у меня была мечта стать визажистом, тогда я твердо решила поступить в Академию искусств им. Т. Жургенова на факультет сценографии, чтобы получить специальность художника-гримера театра, кино и телевидения.

По профессии начала работать уже с первого курса, именно тогда я еще раз убедилась в том, что это мое призвание. После окончания бакалавриата я решила продолжить «грызть гранит науки» по этой же специальности и окончила магистратуру. Первым моим преподавателем и наставником был выдающийся гример Казахстана Виктор Алексеевич Щербаков. Первое повышение квалификации я прошла в Алматы у Елены Камендровской. Позже решила покорять другие города: Дубай, Лондон, Москву. В моей работе очень важен подход к каждому клиенту: нужно сделать так, чтобы он мог полностью мне довериться. Недаром многие люди, которые обращались ко мне, с течением какого-то времени становились моими друзьями. Также хочу заметить, что для меня наивысшее значение имеет ответственное отношение к работе.

@makeup_azhar

vk: makeup_azhar

+7-701-555-58-82

мкр. Самал-2, ул. Бектурова, 77а





Локация @my_spa_almaty



ВЕРТОЛЕТНЫЕ ПРОГУЛКИ



+7-727-386-39-99, +7-727-386-39-96, +7-727-386-39-79

www.sky-service.com.kz



КОМПАНИЯ «SERVICEPRO & CO» БЫЛА ОСНОВАНА 14 ЯНВАРЯ 2014 ГОДА. ОСНОВНОЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ОКАЗАНИЕ ИНЖИНИРИНГОВЫХ УСЛУГ. А ЕСЛИ ПОДРОБНЕЕ, ТО ЭТО ТЕХНИЧЕСКОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНЫХ РАБОТ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ КОМПАНИЯ ПОКАЗЫВАЕТ ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РОСТА.

НА МОМЕНТ ОСНОВАНИЯ КОМПАНИИ ЧИСЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ СОСТАВЛЯЛА 3 ЧЕЛОВЕКА, А КОЛИЧЕСТВО ДОГОВОРОВ ЗА ПЕРВЫЙ ГОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6. ДИНАМИЧЕСКИ РАЗВИВАЯСЬ, SERVICEPRO & CO ПО ПРОШЕСТВИИ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РЫНКЕ ИМЕЕТ В СВОЕМ ПОСЛУЖНОМ СПИСКЕ 47 ЗАВЕРШЕННЫХ ОБЪЕКТОВ И 42 ДЕЙСТВУЮЩИХ ДОГОВОРА. КОЛИЧЕСТВО СОТРУДНИКОВ УВЕЛИЧИЛОСЬ В ПЯТЬ РАЗ.

ЧТОБЫ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О ТОО «SERVICEPRO & CO», МЫ РЕШИЛИ ПОБЕСЕДОВАТЬ С ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ КОМПАНИИ ТИМУРОМ ТҮРСҮНҚҰЛҰЛЫ.



– Тимур, кто вы по образованию? И насколько оно помогает вам руководить компанией ServicePro & Co?

– В 2010 году я окончил курсы «Менеджмент управления» в Швеции в Стокгольме. Это, наверное, и было основным толчком для открытия своей компании. Помимо этого я получил финансовое образование в Алматинской Академии экономики и статистики. Но и этого мне показалось мало (*улыбается*), и я получил степень магистра экономики. В 2015 году я был награжден орденом «Гордость экономики Казахстана», а в

2016 году получил звание «Лучший руководитель».

– С вашим «бэкграундом» разобрались. Давайте остановимся на истории создания компании. С чего все началось?

– С 2012 года я работал в организациях технического надзора, где оказывали инжиниринговые услуги. После чего, изучив данную сферу и проанализировав рынок и возможные риски, решил основать собственную компанию, где приоритетом является оказание качественных услуг и социальное обеспечение сотрудников.

На сегодняшний день каждый, кто хочет открыть свою компанию, называет ее, к примеру, «Тимур курьлыс» или «Тимур инжиниринг» (*смеется*). Это, конечно, хорошо, что со стороны правительства производится мощная поддержка предпринимательства, но в любом бизнесе должна быть этика ведения дел. Прежде чем основывать компанию, нужно стать профессионалом в сво-



ей области, а не открывать «корпорацию», называя ее своим именем, и тем самым тешить свое самолюбие. Ведь занятие бизнесом не означает, к примеру, что ты купил стакан семечек за 10 тенге, продал за 15 и заработал 5.

Это не бизнес, это спекуляция. А вообще, данная сфера хороша тем, что в ней нет определенных рамок и барьеров для бизнеса. Присутствует здоровая (а в некоторых ситуациях и не очень) конкуренция, позволяющая расти, развиваться, учиться.

– **Компания занимается серьезными делами, и, естественно, возникают те или иные трудности. Как вы их устраняете?**

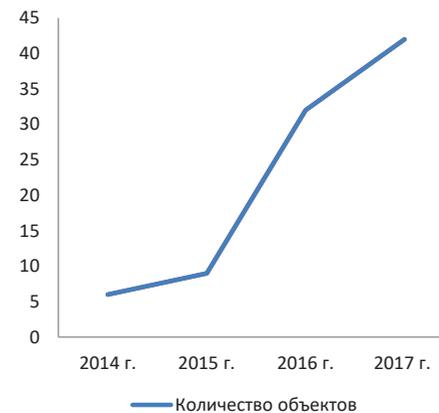
– Возникающие трудности своевременно преодолеваются уполномоченными органами. Принимаются рациональные решения для дальнейшего развития компании.

Основные трудности, с которыми сталкивается каждая компания, ведущая аналогичную деятельность, связаны с участием в государственных закупках, где со стороны организаторов закупок в большинстве случаев принимаются неправомерные решения в части отклонения заявок.

Подобные трудности анализируются, производится юридический анализ, и в дальнейшем это обращение в уполномоченный орган по месту нахождения организатора конкурса.

– **Кто ваши основные заказчики? И имеются ли у фирмы за столько лет деятельности награды?**

– Основными заказчиками товаров и услуг являются государственные учреждения, находящиеся на территории РК. А что касается наград, да, мы уже успели заявить о себе на рынке нашей страны и показать отличные результаты. Благодаря этому в 2015 году компания ServicePro & Co получила звание «Лидер отрасли» по



показателям бизнес-рейтинга по Казахстану, России, Белоруссии и Украине в сфере инжиниринговых услуг. Также мы успели приобрести лицензию на строительно-монтажные работы и проектирование жилых и административных зданий, а в 2016 году прошли процедуру аккредитации и получили свидетельство «Об аккредитации на оказание инжиниринговых услуг» от Комитета по делам строительства.

– **Какими принципами вы руководствуетесь как бизнесмен, и имеются ли они вообще?**

– Упорство, целеустремленность, постоянное движение вперед, умение не останавливаться на достигнутом. Бывают барьеры, но, чтобы их преодолеть, нужно перебороть свой страх. Главное – правильно поставленная цель, здравый смысл и трезвый ум. Если хочешь добиться успеха, нужно изучать методики ведения бизнеса зарубежных стран, а именно стран первого мира. Не СНГ, так как принципы ведения дел в СНГ типичны, основанные на правиле «купил – продал – поимел выгоду – купил машину». Нужно равняться на развитые страны и учиться у них, так как в нынешних условиях развития бизнеса ценность человеческого труда потеряна.

– **Абсолютно у каждой компании, которая смотрит далеко в будущее, имеются**

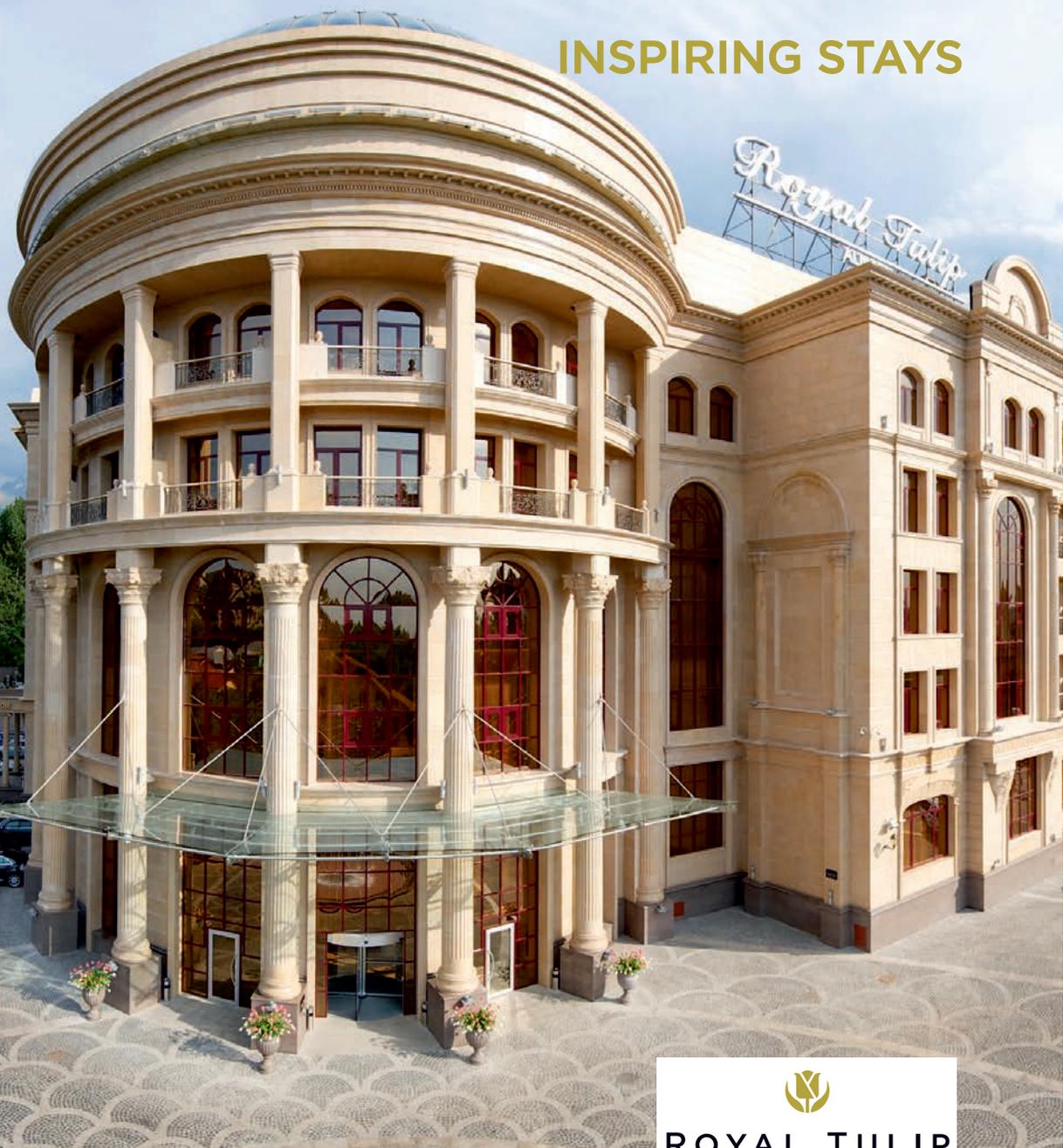
планы. Я думаю, что ваша компания не исключение.

– Верно подмечено. Мы хотим расширить сферу деятельности в части оказания услуг, увеличить территорию, выйти на международный рынок, конечно же, расширить штат сотрудников, увеличить объемы в несколько раз до середины 2018 года и освоить более основательно область строительно-монтажных работ.



г. Шымкент, ул. Байтурсынова, 20Б, офис 33
+7-7252-21-05-35
spc140140006802@gmail.com

INSPIRING STAYS



ROYAL TULIP
LUXURY HOTELS

ALMATY

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM

INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

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



ЮЛИЯ ПАК

КОГДА С ЭКРАНА ТЕЛЕВИЗОРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВИДИШЬ СЧАСТЛИВЫЕ ЛИЦА ДЕВУШЕК С РОСКОШНЫМИ ШЕВЕЛЮРАМИ, НЕВОЛЬНО ЗАДАЕШЬСЯ ВОПРОСОМ: «А РЕАЛЬНО ЛИ ИМЕТЬ ТАКИЕ ШИКАРНЫЕ ВОЛОСЫ?». РЕАЛЬНО! ГЛАВНОЕ – ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПОТРЕБНОСТЯМИ ИМЕННО ВАШИХ ВОЛОС. ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО НЕОБХОДИМО ВАШИМ ВОЛОСАМ, ВАМ ПОМОЖЕТ ИНТЕРНЕТ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛ СВОЕГО ДЕЛА – ЮЛИЯ ПАК. С НЕЙ-ТО МЫ И ПОБЕСЕДОВАЛИ СЕГОДНЯ – О ЕЕ СТАРТЕ, НЕУДАЧНОМ ОПЫТЕ, ОБУЧЕНИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И О МНОГОМ ДРУГОМ.



Вы работаете с волосами. Почему именно с ними? В вашем салоне множество дипломов о призовых местах по макияжу!

– В какой-то период моей жизни я увлекалась макияжем и действительно занимала призовые места на различных конкурсах, но работать с волосами мне стало интересней.

– Как вы пришли к этому?

– Поступила в парикмахерскую школу, будучи беременной. На шестом месяце я ее закончила, но, чтобы набить руку, все же вышла в один из салонов красоты поработать. Потом ушла в декрет, а когда дочке было 3 месяца, я вновь начала заниматься волосами, правда, стрижки и укладки тогда меня перестали интересовать – я решила попробовать что-то новенькое...

– Например, восстановление волос и работа с кератином?

– Да, именно! Я была поражена, увидев фото во-

лос «до» и «после», меня на самом деле затащило во всё это. Нашла сайт, где можно было заказать кератин. Одна маленькая баночка стоила 25 000 тенге! Я не знала и не понимала, оправдаю ли я потраченные деньги или нет, мне просто было интересно, я хотела обучаться чему-то новому. Заказала, протестировала на сестренке и двух подругах. Результат был ошеломляющим! Я и мои первые клиенты были довольны!

– Вы вновь вернулись работать в салон?

– Нет, какой салон? Я с ребенком на руках открыла салон дома, в комнате, в которой выросла. Начала заниматься восстановлением, лечением, выпрямлением волос. Кератин стал моим лучшим другом! Одна очень хорошая знакомая, у которой я его заказывала, предложила поработать на нее. Я согласилась, ведь она предоставляла мне всё – мне не приходилось тратить по 25 000 тенге на баночку кератина!

– И, что называется, понеслось? Клиент за клиентом, процедура за процедурой?

– Именно! Но первой моей клиенткой стала владелица салона красоты, в котором я работала до родов. Эту историю я запомню надолго. Помню, что она очень торопилась и сказала, что смоеет всё

Кератиновое выпрямление – одна из самых прогрессивных и эффективных процедур в современной индустрии красоты, способная на долгий срок выпрямить и восстановить волосы.

с волос дома. Приехав домой, я получила сообщение с текстом: «Юля, что с моими волосами?» и фото, которое просто ужаснуло меня. Я сожгла ей волосы. Я не могла понять, в чем дело, почему так произошло, ведь до нее у меня было 3 клиента, и их результат был впечатляющий. На следующий день я вернула ей деньги за процедуру и тысячу раз извинилась. Долгое время выясняла,

что пошло не так, и позже поняла – проблема была в утюжке.

– Я знаю, что вы обучались в Москве и Санкт-Петербурге. Обучение там, за бугром, вам что-нибудь дало?

– Конечно! Это был колоссальный опыт: я училась и там же проходила практику. В процессе обучения я поняла, что все делала не так. Обучение закончилось и я, полная идей, возвращаюсь в Алматы и продолжаю работать в этом направлении, но уже с приличным багажом знаний. Чуть позже

руководство компании предложило мне стать технологом. Моя задача – обучать таких же, как я, мастеров. Я согласилась, но вот только где мне проводить курсы? Дома в своей комнате? (Смеется). Арендовала различные помещения, с каждым разом все больше и больше, ведь на мои мастер-классы приезжали, прилетали со всех городов Казахстана.



– А как появился этот салон?

– Сначала папа построил мне рядом с домом небольшую пристройку, позже и ее стало мало – клиентов становилось все больше и больше, места не хватало. Мы нашли это помещение, и я открыла здесь свой салон.

– Это только ваш салон и ничей больше?

– Да, мой. Начинала я одна, сейчас в моей команде работает 10 человек. Каждый день мы развиваемся и совершенствуемся. Мы не только работаем с волосами, в нашем салоне делают всё –

от ламинирования ресниц до вечернего макияжа. К тому же мы официальные представители в Казахстане сразу семи брендов. Одним из них является Honma Tokyo. Я являюсь официальным технологом и дилером этой продукции в нашей стране. В данный момент курирую такие города, как Алматы, Шымкент и Актобе.

– Что бы вы хотели пожелать девушкам и женщинам, у которых, быть может, проблемы с волосами, но идти к мастеру они либо не хотят, либо стесняются?

– Знайте, что сейчас можно вылечить любые волосы! В нашем салоне есть средства, аналогов которых нет ни у кого! Не бойтесь! Главное во всем этом – хороший проверенный состав и руки мастера! Всё это есть в Remake.

Беседовала Асель Есенова

Студия красоты Remake
ул. Калдаякова, 51
+7-707-500-02-54
+7-727-220-97-74
@keratinkz_almaty
@keratinshopkz
@honma_tokyokz
@neonailkz

И РЫБА,
И МЯСО
РЕСТОРАН

МЫ ОТДАДИМ
ВАМ ВСЁ...
ЗА 3000 ТГ

WWW.IRYBAIMYASO.KZ
  irybaimyaso
 пр. Достык, 280
 Info & reserve: +7 (771) 333 2 333

СПЕЦПРОЕКТ

W H I T E



*У всякой вещи свой цвет.
У каждого чувства тоже.
Тишина белого цвета.*

ЖАКСЫБАЕВА ГАУХАР – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ

Свою карьерную деятельность девушка начала в 14 лет, работала моделью, а спустя какое-то время поняла, что этого мало и устроилась в салон красоты. Сначала была помощницей мастера, позже получила повышение и заняла должность администратора. Но это был лишь первый шаг к исполнению ее мечты. И Гаухар не стояла на месте – решила пройти курсы по обучению визажу. По мнению самой Гаухар, ей очень повезло с преподавателем. Начинала свою работу она в то время, когда хороших визажистов был дефицит. Девушка считает, что макияж – это лишь составляющая часть образа, а не его суть, ведь имидж женщины – это совокупность многих факторов. В практике Гаухар, как визажиста, были и недовольные клиенты, и даже те, кто уходил в слезах, но эти редкие случаи делали ее сильнее, закаляли волю, помогали выработать мастерство. Именно поэтому она относится с благодарностью к критике людей за прошлые ошибки – ведь это сделало ее настоящим профессионалом в своей области.

Сегодня мастер занимается любимым делом – проводит обучение. Ей действительно есть чем гордиться – это и высокий уровень профессиональных качеств, и работа с потрясающими людьми. В студии Gaukhar Vizakh в Алматы трудятся более 20 визажистов, и совсем недавно открылся филиал в Астане.

@gaukharvizakh
+7-778-624-89-21







Smik

"Мы делаем лучшее - доступным"

ТРЦ MART village ул. Р. Зорге, 18, сектор "В", бутик 97;
ул. Шаляпина, уг. ул. Алтынсарина, ТД "Дукат", 3 этаж, бутик 28.
[@smik_kz_obuv](#)

Малибу
кафе в предгорьях Алматы



ул. Хан-Тенгри, 149А, +7-727-229-34-88, +7-705-777-58-58, [@kafe_malibu](#)



loc: @barfly_almaty mua: @kami6a

С FASHION ПО ЖИЗНИ

– Денис, расскажите о себе: откуда вы, сколько вам лет, где обучались?

– Я родился в Алматы, но в раннем возрасте уехал в Канаду, где закончил High school и college по профессии fashion and design, Toronto Film School. Также работал ассистентом на неделях моды Toronto Fashion Event, Toronto Kick Show. Но так как мои корни из Казахстана, у меня возникло желание запустить свой бренд на родине. Он называется La Poire by Denis Tyun. Эта линия была под классом премиум, а



сейчас запускаем уже линию класса люкс под брендом Denis Tyun.

– Быть дизайнером – это мечта детства или просто небольшое желание попробовать себя в новом амплуа?

– Быть дизайнером – моя мечта с детства. Я всегда знал, что хочу быть дизайнером-модельером. В пятилетнем возрасте у меня уже была бумажная коллекция и альбом с эскизами, которыми я удивлял и заинтересовывал практически всю женскую половину родственников и подруг моих сестер.

– На чем специализируется ваш бренд?

– Мой бренд в основном специализируется на более практичных, естественных и не стесняющих движений вещах, тем самым создающих новый образ «девушки из толпы», великолепно сочетающийся с новой модной тенденцией. Но

и, конечно же, одежда моего бренда подчеркивает внутреннюю красоту и темперамент каждой девушки или женщины. Поэтому бренд рассчитан на любую возрастную категорию.

– Вы прикладываете руку к созданию вещей или вы только идейный вдохновитель?

– Я знаю весь процесс пошива, так как в моем обучении были уроки и в этом направлении. Я прикладываю руку к созданию вещей, но по большей части, конечно, идейный вдохновитель.

– Сколько уже существует ваш бренд? И сколько человек в команде?

– Мой бренд я создал еще в Канаде. В Казахстане он существует уже больше года, но за это время я провел пять частных показов в Казахстане и на Украине в Киеве. Участвовал на Odessa fashion week, где один из моих нарядов получил признание в номинации «Лучший образ». Наша команда пока состоит из пяти человек, но я хочу расширяться. В ближайшее время планируется создание цеха по пошиву мужской, женской, а также детской одежды.

– Как происходит придумывание всей коллекции или какого-то отдельного образа?

– Это получается спонтанно. Я не ищу вдохновения в какое-то определенное время. Я вдохновляюсь в основном от путешествий по разным странам, от знакомства и общения с новыми интересными людьми. Для каждой девушки у меня создается отдельный образ, который будет подчеркивать именно ее индивидуальность и стиль.

– На премии ЕМА 2017 телеканала Muzzone вы вручили подарочный сертификат на 500 тысяч тенге Луине. Что она сможет на них купить, обратившись к вам?

– При помощи подарочного сертификата Луина может полностью воспользоваться нашими услугами от дизайна до пошива изделия. У меня сейчас два направления: это одежда класса люкс Denis Tyun exclusive и одежда премиум-класса La Poireby Denis Tyun, а также, если вы заметили, я еще шью одежду unisex. Поэтому цены могут быть доступны для каждой девушки или мужчины независимо от их статуса и финансового положения.

– Что нам ожидать в самое ближайшее время от Дениса Тяп?

– В ноябре я планирую сделать закрытый показ, где будут присутствовать консулы и послы из Южной Кореи. Именно там я представлю свою первую коллекцию мужской линии одежды.

+7-701-292-66-22

+1-416-770-77-37 (WhatsApp) @lapoire_by_denistyan

Беседовал Серж Сиван





lo mua studio



TPEOPLE.KZ
@teensandpeople

@kavtoradze94
@kami6a
+7-747-170-64-08
+7-777-199-99-01

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ? – КОНЕЧНО, СЛЫШАЛИ!



Чернякова Дана – сертифицированный специалист Казахстана и Украины по правильному питанию, внештатный диетолог спортивного комплекса D-Fitness и фитнес-клуба Dar.fit
+7-777-328-00-94
@danchella_pp

Действительно, о правильном питании (ПП), думаю, слышали все. Но все ли понимают, что на самом деле оно собой представляет? Многие путают ПП и низкокалорийное питание (то есть диеты, при которых максимально урезается количество потребляемых калорий). На самом деле это две совершенно разные вещи. Целью низкокалорийного питания является быстрое снижение веса. При этом не соблюдаются нормы потребления витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Результат может оказаться плачевным: здоровье ухудшается, а вес быстро возвращается. Правильное питание предполагает

сбалансированность рациона по калориям, белкам, жирам и углеводам. Оно включает в себя все необходимые организму питательные вещества, витамины и микроэлементы. Так как ПП отождествляют с кратковременными диетами, то большинство людей считают, что на правильном питании достаточно посидеть определенный срок, а дальше можно смело возвращаться к прежнему рациону. На самом деле ПП – это образ жизни. Хотите всегда оставаться здоровым, стройным и привлекательным человеком, питайтесь правильно постоянно. Пугает? На самом деле тем, кто придерживается ПП, вовсе не обязательно навсегда забыть о «вкус-

няшках». Их разрешается есть время от времени, а не по нескольку раз в день, ведь еду нужно воспринимать не только как удовольствие, но и как источник получения всего необходимого для организма (незаменимых аминокислот, важнейших минералов, витаминов и прочего).

При правильном питании нужно также обращать внимание на способ приготовления блюд. На самом деле вариантов здесь масса: отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание.

Запретом остается только жарка в масле.

Нередко сталкиваешься с мнением, что ПП – это

исключительно скучное и однообразное питание. Гречка, куриная грудка каждый день и прочие неинтересные продукты. На самом деле рацион чрезвычайно разнообразен. На завтраки можно съесть молочные каши из любых видов цельнозерновых круп (кроме манной крупы и белого риса), сухофрукты, орехи, цельнозерновой хлеб, сыры твердых сортов, йогурты без сахара, кефир, мюсли без сахара, творог, фрукты, яйца, слайсы, хлебцы. Обед должен состоять как из мясных продуктов (грудки курицы или индейки, говядины или конины без жира, бедра индейки, рыбы), так и из медленных углеводов (цельнозерновых круп и овощей). Можно включить в рацион и супы на овощном или мясном бульоне из нежирного мяса. Для приготовления ужина подойдут белковые продукты (рыба, говядина, куриная грудка или грудка индейки, яйца, кисломолочные продукты) и овощи. Поскольку ПП – это дробное (пяти-шестизачное) питание, то между основными приемами пищи необходимы перекусы.

Они также могут состоять из фруктов, орехов, сухофруктов, кисломолочных продуктов, хлебцев, слайсов и так далее. Перерыв между основными приемами пищи и перекусами составляет 2,5 – 3 часа.

Помните – даже если вы позволили себе «читмил» (неполезную пищу), не нужно отчаиваться и «пускаться во все тяжкие». Спокойно возвращайтесь к ПП и не вините себя в отсутствии силы воли. Она у вас есть, раз вы нашли в себе силы продолжить пи-

таться правильно! Многие интересуются, в каком количестве можно употреблять те или иные продукты, чтобы снизить вес.

В этом вопросе все очень индивидуально, и, как правило, для точного расчета лучше обратиться к специалисту по правильному питанию, который составит для вас рацион, идеально подходящий именно вам с учетом вашего роста, веса, возраста и активности. А я готова вам в этом помочь!

”
На самом деле правильное питание – это образ жизни.





*Наслаждение в
каждом кусочке*

@resseli_cakes_almaty
мкр. Атырау-1, 44
+7-775-920-61-42

СЕГОДНЯ МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ИЗВЕСТНЫМ ВРАЧОМ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ, ИГЛОТЕРАПЕВТОМ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ АЛИЕЙ АЛИХАН. БЕСЕДА ВЫШЛА ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЙ. АЛИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ИГЛОУКАЛЫВАНИЮ И АКУПУНКТУРНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ В АЛМАТЫ. ОНА ПРИЕХАЛА ИЗ САМОГО КИТАЯ, ПРИВЕЗЯ С СОБОЙ ВСЕ ТАЙНЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ. ЯВЛЯЕТСЯ ЧЛЕНОМ АССОЦИАЦИИ ВРАЧЕЙ-ИГЛОТЕРАПЕВТОВ КИТАЯ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫМ ВРАЧОМ-ИГЛОТЕРАПЕВТОМ «КИТАЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ АКУПУНКТУРЫ И МАССАЖА» ОБЪЕДИНЕННОГО КИТАЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА.

– Какие процедуры входят в иглотерапию?

– Первая – это иглоукальвание, древнейший метод лечения заболеваний, зародившийся в Китае более 2 500 тыс. лет назад. При данном методе воздействие на воспаленные или больные места осуществляется специальными иглками, вводимыми в специальные точки на теле больного, при помощи манипуляций ими (при прогревании, воздействии тока). Вторая – электроакупунктура, при которой через иглки, введенные в точки тела, подается электрический ток различной формы и интенсивности. Данный метод помогает воздействовать на ослабленные мышцы, вызывая повторяющиеся сокращения мышц, и способствует укреплению и восстановлению мышц. Третья процедура – термпунктура, это прогревание точек и иглолок специальным аппаратом либо полынными сигаретами, воздействие которых благотворно влияет на процесс лечения. Эти сигареты сделаны из травяных сборов и подбираются в зависимости от характера недугов или проблем.

– Получается, что использование этих сигарет улучшает процесс лечения иглотерапией?

– Да, для улучшения процесса лечения мы используем травяные сигареты, электропунктуру, магниты, китайские банки. Сам процесс лечения выглядит как совокупность различных процедур, которые подбирает лично врач.

– С какими заболеваниями справляется иглотерапия?

– Иглоукальвание и иглотерапия справляется с 43 болезнями, в большинстве случаев к нам приходят пациенты с проблемами суставов, остеохондрозом, невралгией, грыжей, артритом, артрозом, болезнями желудка, заболеваниями сердца. Им требуется повышение иммунитета, выведение шлаков. Очень часто обращаются после перенесенного инсульта, паралича нервов, возникновения протрузии межпозвоночных дисков, травм или же для профилактики заболеваний. Кстати говоря, у нас самые длительные процедуры: от 40 минут до 1,5 часа.



– Сколько лет вы на рынке Казахстана?

– Я родилась в Китае, проучилась на врача-иглотерапевта и проработала там 20 лет старшим врачом Куйтунской больницы. После того, как я набралась опыта, переехала в Казахстан со всей семьей, лечу людей уже третий год.

– Сталкивались ли с трудностями? Существует ли конкуренция в Алматы?

– Трудности были только с подтверждением китайских дипломов, очень много времени ушло на это, но мы подтвердили все дипломы и сертификаты. Конкуренция, конечно же, есть, многие клиники стараются внедрить китайскую медицину. Сейчас в Алматы около 30 специалистов, кто-то из них прошел курсы в Китае, кто-то прошел курсы в нашем городе, не получив специального образования, и все они торопятся открывать клиники. Есть хорошие центры, в которых могут лечить, но вот сертифицированных специалистов мало.

МЫ ЛЕЧИМ НЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, МЫ ЛЕЧИМ ПРИЧИНУ

Центр иглотерапии «Жанга ем» предоставляет уникальные услуги акупунктурой косметологии (иглоукальвания лица) в Алматы.

Способы омоложения и косметологии, которые применяются в традиционной китайской медицине, отличаются от методов, применяемых обычными косметологами либо пластическими хирургами. Применение иглоукальвания в косметологии доказало всему миру свою результативность в борьбе с болезнями кожи, нервов и старением. Иглоукальвание лица поможет безболезненно, а главное безопасно и надолго «стереть годы» с вашего лица. Кроме иглоукальвания используются крема, мази и маски на основе натуральных и уникальных трав. Все процедуры, применяемые акупунктурной косметологией, безболезненны и безопасны. Уникальность ее заключается в том, что иглоукальванием лечится не только само последствие, но и причины возникновения проблем на лице. Иглоукальвание лица помогает в 95% случаев при выполнении всех норм лечения. Нашей общей целью является достижение положительных результатов от иглоукальвания лица, поэтому для нормализации работы внутренних органов, выведения токсинов и шлаков из организма будет применяться и обычная иглотерапия.

Как известно, лицо может многое сказать о состоянии организма. Почти все «болячки», которые есть в нашем организме, можно наблюдать на лице. Многие ошибочно полагают, что плохое состояние кожи является результатом неправильного ухода за ней. Но это не всегда верно. Кожа на лице в 80% случаев реагирует на все процессы и изменения, происходящие в организме. Состояние кожи свидетельствует о гормональных сбоях, нарушении работы внутренних органов, нехватке витаминов, наличии шлаков и токсинов в организме. Простейшим примером является появление прыщей и угрей у подростков вследствие гормональных изменений в организме. После нормализации гормонального фона организма кожный покров восстанавливается.

Самым результативным методом лечения заболеваний лицевого нерва является именно иглоукальвание лица. Наш центр имеет огромный опыт в лечении за короткий промежуток времени неврита/невроза лицевого нерва, воспаления тройничного нерва. Также иглоукальвание лица благоприятно влияет на восстановление лицевого нерва, парализованного после инсульта.

Акупунктурная косметология поможет Вам подтянуть кожу, разгладить морщины, избавиться от угрей, прыщей, мимических морщин, улучшить тонус лицевых мышечных волокон, избавиться от пигментных пятен на лице.

igolki.kz



ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

За короткий период времени китайская медицина успешно заняла свою нишу в Казахстане. Иглоукалывание для похудения является достаточно новым методом для жителей нашей страны, но с каждым годом завоевывает все большую популярность как среди женского, так и среди мужского населения. Важными преимуществами похудения с помощью иглоукалывания являются безболезненность процедур, отсутствие побочных эффектов и привыкания организма. Метод иглоукалывания для похудения заключается в том, что врачом под кожу с помощью акупунктурной иглы вводятся саморассасывающиеся мезонити. Длина нитей варьируется так же, как и точки, на которые они воздействуют. Каждая точка на теле отвечает за функционирование определенного органа. Когда в эти точки, отвечающие за аппетит человека, вводятся рассасывающиеся микронити, в результате организм потребляет меньше калорий и чувствует себя сытым. В течение месяца микронити вводятся 3 раза каждые 10–15 дней. Это абсолютно безопасная процедура: нити, вводимые в точки, рассасываются в организме, не оставляя следов. Кто-то замечает результаты уже после трех процедур. Для каждого индивидуально подбираются точки, на которые произойдет воздействие, это зависит уже от причин, повлекших излишний вес.



+7-747-666-52-66, +7-778-666-52-66

ЖК "Сары Арка", мкр. I, дом 64/8

www.igolki.kz





TAMP

Таір Чумурунов – одна из ярчайших молодых личностей в танцевальном и фитнес-мире Казахстана. Он известен многими заслугами как преподаватель спортивных танцев для детей и взрослых, тренер, работающий в сфере Pro-Am. Таір – один из самых популярных инструкторов по танцевальной фитнес-программе Zumba® Fitness в нашей стране. Его опытная презентерская подача, как отмечают его студенты, неповторима: хочется возвращаться на занятия снова и снова, получать результаты от тренировок и заряжаться мощной энергетикой. Таір уверен, что научиться красиво танцевать, быть в форме и иметь постоянный позитивный настрой может каждый. Его девиз: «Вливайся в тусовку!».

@taірchumurunov
+7-777-212-89-21



ЕНЛИК

Абішева Енлик – невероятно талантливая и разносторонняя девушка. На данный момент работает финансистом в иностранной компании. Также является сертифицированным Makeup Artist, Lashmaker. Совсем недавно она занялась своим бизнесом: открыла интернет-магазин модной одежды. Помимо работы девушка занимается еще и спортом, и это неотъемлемая часть ее жизни. Каждый год Енлик участвует в марафоне, в предстоящем году планирует пробежать полный марафон в 42 км. Она убеждена в том, что в жизни можно достичь всего, необходимо только прикладывать усилия и верить в свою мечту!

@y e n l i k

marrone ROSSO

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ

Ждем Вас на чашечку кофе в наших уютных кофейнях :)

Marrone Rosso Almaty

ул. Фурманова, 149 уг. ул. Джамбула
тел.: +7 727 261 29 14, 261 39 54
Вс.-Чт. с 08:00 до 00:00
Пт.-Сб. с 08:00 до 01:00

Marrone Rosso Shymbulak

урочище Шымбулак
тел.: +7 727 330 70 15
Пн., Вт., Ср., Чт. с 10:00 до 17:30
Пт., Сб., Вс. с 10:00 до 19:30

Marrone Rosso Almaty

пр. Абая 42, уг. ул. Байтурсынова
БЦ «Байконур» 1 этаж.
тел.: +7 727 3311411, +7 747 949 49 18
Вс. - Чт. с 8:00 до 23:00.
Пт. - Сб. с 8:00 до 24:00

Marrone Rosso Mega-2

ТРЦ «MEGA», ул. Розыбакиева, 1 эт.
тел.: +7 727 331 09 09
Пн.-Вс. с 10:00 до 22:00

Marrone Rosso Astana

ТРЦ «Керуен», пр-т Достык, 1 эт.
тел.: +7 717 244 63 99
Вс.-Чт. с 08:00 до 00:00
Пт.-Сб. с 08:00 до 01:00

Marrone Rosso Astana

ТРЦ «MEGA Silk Way»
пр. Кабанбай Батыра, д. 62
тел.: +7 717 273 87 86
Пн.-Вс. с 08:00 до 01:00



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

– Айгуль, поделитесь, сложна ли работа хирурга?

– Я думаю, что в каждой профессии есть свои сложности. Главное, чтобы профессия была интересная и полезная.

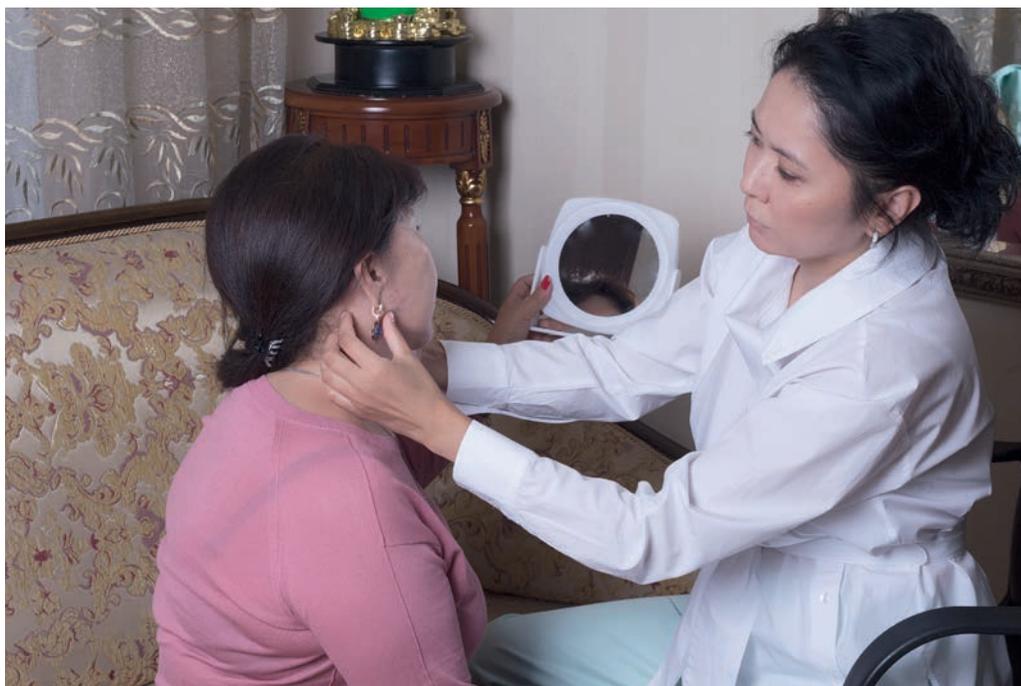
– Сколько вы работаете в клинике эстетической медицины Nissamed?

– Работаю здесь 13 лет. Клиника начала функционировать в 2001 году. Это один из первых в Казахстане медицинских центров, который стал проводить пластические операции.

– Какие в клинике проводятся операции?

– Спектр услуг разнообразен – в нашей клинике проводятся все операции эстетической хирургии: блефаропластика и европеизация век, подтяжка лица, бровей, подбородка и шеи, пластика ушных раковин, пластика живота, груди, увеличение и уменьшение молочных желез, увеличение голени и ягодиц, липосакция, всевозможные нитевые подтяжки. Помимо этого у нас осуществляются





косметологические процедуры: контурная пластика филлерами, ботулинотерапия мимических морщин, ультразвуковая и механическая чистка, массаж и пилинги для лица, мезотерапия, биоревитализация, лечение повышенной потливости и т.д. Косметология тоже очень важна. Часто для получения окончательного результата операции комбинируются с косметологическими процедурами.

– Почему вы выбрали именно эстетическую хирургию?

– Изначально я работала в общей хирургии. И после был переход в пластическую. Это было много лет назад, и в то время к пластике только появлялся интерес. Был меньше спектр услуг, не такое высокотехнологичное оборудование. Сейчас все операции,



которые проводят в мире, делаются и у нас в Казахстане при использовании известных методов и технологий.

– Как часто хирурги повышают квалификацию?

– Мне кажется, пластические хирурги чаще, чем другие врачи, обучаются и посещают семинары, мастер-классы, конференции по всему миру. Это радует. Конечно, в этом есть потребность, так как, возможно, чаще, чем в другой отрасли медицины, появляются новые методики и технологии: их нужно увидеть и применить. Пациенты ведь сейчас очень осведомлены и требовательны. Чуть раньше обучаться данной профессии можно было только в странах ближнего и дальнего зарубежья. Когда в Казахстане пластическая хирургия только зарождалась, мы обучались за рубежом. У нас не было учебной базы. Теперь в стране уже как пять лет существует кафедра пластической хирургии, где наши хирурги могут переквалифицироваться: обучиться и получить профессию пластического хирурга. А те, кто уже сертифицированы, могут повысить квалификацию. Повышение квалификации – это обязательная программа: каждые пять лет любой доктор должен подтверждать свой сертификат специалиста.

– С какими проблемами чаще всего обращаются, что сейчас популярно делать?

– Самые популярные операции связаны с возрастными проблемами, реже с врожденными и приобретенными

дефектами. Чаще всего обращаются люди в возрасте от 45 до 65 лет. Самые частые операции – это пластика век, лица, носа, груди.

– Все хотят быть молодыми?

– Да, так и есть, это естественно. Хотят исправить неприятные изменения, которые произошли с возрастом.

– Обращаются ли к вам мужчины?

– Да, конечно, обращаются. Сейчас в клинике мужчин стало гораздо больше. Мужская половина населения чаще всего обращается за изменением ушных раковин, а также за липосакцией.

– Что касается липосакции: популярна ли эта процедура? И возвращается ли жир обратно?

– Жир будет возвращаться на то же место, но уже гораздо в меньшей степени. Если человек по природе своей склонен к полноте, то он поправляется



ся «гармонично», и в том месте, где прошла операция, как таковой «жировой ловушки» уже не наблюдается. Но если человек сделал липосакцию, это не означает, что он не должен следить за весом.

– **Отговаривали ли вы когда-нибудь от операции?**

– Да, в нашей практике случается и такое: отговариваем по разным поводам. Бывает, что приходят молодой мужчина или женщина, и им просто не нужно делать те операции, которые они считают необходимыми. Бывает, что у пациентов

наблюдается не совсем правильное восприятие хирургии. Они посмотрят картинку и рекламы в интернете и думают, что у них будет все точно так же, а на самом-то деле нужен индивидуальный подход. Отказываем и такому типу людей, которых абсолютно всё в себе не устраивает или если они находятся не в лучшем психическом состоянии. Таким людям нужно обращаться не за пластической хирургией, а сначала к психологу. Даже в банальной инъекции по увеличению губ некоторым приходится отказываться.

– **Есть люди, которые просто не могут остановиться, им кажется, что всё мало. Были ли у вас такие клиенты?**

– И такие клиенты тоже были. Приходилось останавливать. Ведь человек

привыкает к своему виду в зеркале. Если, к примеру, он изначально пришел с узкими губками, мы соглашаемся увеличить, а через некоторое время пациент привыкает и к этому новому своему образу, и далее появляется мысль, что вроде как и недостаточно увеличены губы. Хотя, знаете, в последние несколько лет идет спад спроса на «очень пышные формы», то есть приближенность к естественности

вытесняет модные стереотипы.

– **Популярна ли операция по изменению разреза глаз?**

– Очень. Потому как мы проживаем

на Азиатском континенте. Операция по европеизации век доступна, не опасна и не сложна в реабилитации, эту операцию можно проводить даже без разрезов на коже. А изменения существенны: веки широкие, глаза выглядят больше, выразительнее. Вообще, все изменения после пластических операций не обязательно должны быть кардинальными. Можно откорректировать изъяны, улучшить и омолодить внешность. Главное для меня – любому человеку помочь стать уверенней и счастливей.

ул. Фурманова, 161
www.nissamed.kz
doctor@nissamed.kz
+7-727-272-72-03
+7-727-272-24-30
+7-701-399-87-81



ул. Абая, 126/89, уг. ул. Шарипова
+7-702-758-02-92
@karaokelubimoe



Овчаренко Наталья и Розенкова Юлия – генеральные директора и первые идейные вдохновители ONRYA Fashion Kids и ONRYA Fashion Academy. Большой багаж знаний и опыт работы в модельном бизнесе на территории Казахстана и за рубежом сыграли огромную роль в создании уникальной программы для обучения в модельных школах ONRYA. За плечами Юлии и Натальи пять лет работы в модельной сфере. Девушки получили педагогическое образование по всем направлениям, которые преподаются в школе, и стали успешными руководителями, способными заменить в своей компании любого сотрудника.

В этом номере мы хотим рассказать об ONRYA Fashion Kids. Это детская модельная школа для девочек и мальчиков от 3 до 13 лет. Она функционирует в трех городах Казахстана: в Алматы, Астане и Шымкенте.

Данная школа имеет огромную базу партнеров, проектов, моделей.

В ONRYA Fashion Kids программа составлена таким образом, чтобы ребенок развивался в различных направлениях и получал полезные знания. Воскресная школа с удобным графиком работы – как для детей, так и для родителей поможет вашему чаду раскрыть свой потенциал и развить новые таланты. Помимо обучения ваш ребенок будет участвовать в разных фотопроектах, показах, съемках для TV и журналов. Как говорят Наталья и Юлия, «работа с детьми для нас одно удовольствие, дети – это самое важное в нашей жизни, мы с огромным трепетом и вниманием относимся к каждому ребенку и прилагаем всевозможные усилия, чтобы помочь исполнить детские мечты». Все дети уникальны, и многие даже не подозревают, насколько они талантливы, но команда квалифицированных педагогов в ONRYA Fashion Kids всегда нацелена на самый высокий результат. Для удобства детей и родителей в школе проходят бесплатные пробные уроки.

+7-701-980-28-88 @onryakids_almaty @onryakids_shymkent @onryakids_astana



@o.natalya.a

@yulyas55

photo: @mukanov.ruslan_photos

hair/make up: @tj_beauty_bar

@farhad_tj_beauty_hair



location: @victoriya_studio
look: @babyboom_almaty
hair/make up: @tj_beauty_bar @farhad_tj_beauty_hair
photo: @mukanov.ruslan_photos
model: Музыка Кира, Турсынгали Аяна @atursyngali



location: @victoriya_studio
look: @babyboom_almaty
hair/make up: @tj_beauty_bar @farhad_tj_beauty_hair
photo: @mukanov.ruslan_photos
model: Хайрулина Рашель, Садовикова Лиза



location: @victoriya_studio
look: @babyboom_almaty
hair/make up: @tj_beauty_bar @farhad_tj_beauty_hair
photo: @mukanov.ruslan_photos
model: Хольц Кристина и Ангелина



location: @victoriya_studio
look: @babyboom_almaty
hair/make up: @tj_beauty_bar @farhad_tj_beauty_hair
photo: @mukanov.ruslan_photos
model: Кирьянова Варвара, Сытнянская Полина



location: @victoriya_studio
look: @babyboom_almaty
hair/make up: @tj_beauty_bar @farhad_tj_beauty_hair
photo: @mukanov.ruslan_photos
model: Коршунов Вова, Кузнецова Настя @kuznetsovaanastasiia6375



La Lune Jewelry

г. Астана, ул. Кунаева, 14,
ЖК Нурсая-1
+905-071-48-48-08
@lalune_jewelry



Амирова Даяна

С ЦЕЛЯМИ НА «ТЫ»

фотограф @evgeniy.smith макияж и укладка @buduapvl одежда @hit.women.pvl

Даяна, хочется сразу узнать: каково это – владеть «чудо-секретом», от которого твоя жизнь разворачивается на 180 градусов?

– Да, действительно, это иначе никак не назовешь. Многие, наверное, слышали о методике «Master Kit», но мало кто знает, что это такое. Это программа по работе с подсознанием, позволяющая любому человеку

самостоятельно достигать выдающихся результатов в любых сферах жизни за короткий срок. Когда ты втягиваешься во всё это и видишь положительные результаты от работы с данной методикой, то невольно начинаешь понимать, что это действительно работает, причем с невероятным успехом.

– **Сколько времени вы работаете со своим под-сознанием с помощью «Master Kit»?**

– У меня за плечами 8 лет брака, двое детей,

бизнес, и все вроде было прекрасно. Отношения с мужем хорошие, есть взаимопонимание и любовь, но уже не было той романтики, как в то время, когда мы только начали встречаться. А с детьми как у всех: воспитательный процесс проходил через «кнут и пряник». Бизнес приносил стабильный доход, но хотелось большего.

И как-то раз мне предложили данную методику, я ее не восприняла всерьез, не хотела менять что-то в

своей жизни, ведь у меня и так все было вроде как хорошо. Но в один момент я поняла, что нахожусь в зоне комфорта и деградирую, стою на месте и не могу выйти за пределы. Мне нужен был толчок. И он, понимаете ли, произошел! Пользуюсь методикой уже четыре месяца, но, прежде чем говорить об этом и что-либо восхвалять, я проверила всё на себе. Когда ощутила первые результаты, они меня вдохновили, и теперь хочу, чтобы о данной методике знал абсолютно каждый человек. Ведь все достойны быть счастливыми, успешными и пребывать в гармонии с собой.

– **Нам всем будет интересно узнать, что же входит в данную методику? Раскроете «секрет»?**

– Конечно, для этого я и нахожусь здесь с вами (*смеется*).

Наверное, все смотрели документальный фильм «Секрет». Там говорится, что мысли материальны, и, чтобы достичь результата, нужно работать над собой

в среднем два года. А по методике с помощью тренажера можно достичь цели за короткие сроки. Тренажер включает в себя 14 шаблонов. Работаете самостоятельно, сознание полностью

ки также можно прорабатывать свое близкое окружение, увеличить доход мужа, свой, найти предназначение, у кого нет отношений, найти любовь, выйти замуж или жениться, и, в конце



меняется, и вы удивитесь, как ваши желания станут воплощаться в вашей жизни.

Вы улучшите четыре сферы своей жизни – связанных с деньгами, здоровьем, отношениями и предназначением. С помощью этой методи-

концов, вы можете с помощью этой методики похудеть и поправить свое здоровье. Я уже через неделю видела свои первые результаты. Например: у меня много знакомых мамочек в декрете, которые успешно прорабатывают доход

мужа. На самом деле «Master Kit» дает намного больше. Чем старше мы становимся, тем сильнее реальность опускает нас с небес на землю. Мозг, логика, расчет, обстоятельства берут вверх. Мечты не хотят реализовываться и остаются подавленными реалиями жизни и убеждениями

мозга о том, что это невозможно. Мы знаем, что все проблемы происходят из головы, но не каждый знает, как с этим работать, а эта методика

помогает нам решить все вопросы.

– Действительно, поражает! Не могу не спросить о том, чего же конкретно добились вы?

– С удовольствием поделись своими достижениями! Первое, с чего хочу начать, так это с того, что отношения с мужем стали романтическими: выхожу из машины, он подает руку, идем в кино и сидим весь фильм обнявшись. Чаще стали

выходить вдвоем поужинать, находим время даже вместе пообедать. Еще я отпустила обиду на родителей. Родители – наша материя, а душа – наша энергия. Когда материя и энергия противостоят друг другу, у нас не будет гармонии в жизни, у нас не будет больших доходов и не будет идеаль-

«Если бы с улицы к вам подошли и сказали «а вот знаете, я могу работать над вашим подсознанием, и у вас улучшится жизнь», да вы бы никогда не поверили этому человеку».

ных отношений. Ну и как приятный бонус: с детьми стала прекрасно ладить, не помню уже, когда в последний раз их ругала, они меня начали понимать, как и я их. В семье наступила гармония. Муж, который был категорически против методики, после 1,5 месяца моих проработок начал замечать, что в семье изменилась обстановка. Я сама начала меняться, для меня мир стал другим, стала меньше

раздражаться по мелочам: если происходят какие-то ситуации, смотрю на это совсем по-другому. Теперь я получаю удовольствие от жизни, от финансовой свободы, мой муж зарабатывает в разы больше. Мне всегда и везде горит зеленый свет, есть место на парковке, нет очередей, стоит только подумать о

чем-то, и это ко мне приходит мгновенно. Благодаря методике у меня нет проблем, теперь при намеченных целях только стремление идти вперед.

– Почему данная методика распространяется путем сетевого маркетинга?

– Приведу вам пример: человек начинает задумываться о правдивости продукта лишь тогда, когда кто-то из его друзей уже этим воспользовался или испробовал на себе. Вы видите улучшения в их жизни и, конечно, хотите таких же крутых результатов! Спрашиваете, узнаёте, вовлекаетесь сами. Дальше уже ваша подруга видит

ваши результаты и тоже хочет достичь таких же. И получается уже сеть. Если бы с улицы к вам подошли и сказали «а вот знаете, я могу работать над вашим подсознанием, и у вас улучшится жизнь», да вы бы никогда не поверили этому человеку. Поэтому это компания сетевая. Даже я, пока не услышала отзыв от моей подруги, не стала бы пользоваться этой методикой. В нашей компании вы не только улучшаете свое состояние, но и зарабатываете деньги. Также можно построить бизнес в стиле Super Ego и зарабатывать очень большие деньги. Некоторые приобретают методику для себя, а некоторые и для себя, и для своего бизнеса. Компания делает различные промо акции, предлагая бесплатные поездки в Турцию, на Бали, на Филиппины, в Шри-Ланку.

– Даяна, а существуют

ли какие-то наставники, которые помогают на начальном этапе в овладении данной техникой?

– Как таковых наставников в методике нет. Например, наша команда безвозмездно помогает людям на начальных этапах. Мы ведем этих людей, пока сам человек не начнет получать первые результаты. Ведь кому-то нужна поддержка, и в начале множество вопросов, а мы готовы всегда помочь. В нашей структуре более 700 человек, у которых есть свои маленькие и большие достижения. Если я

стану вашим наставником, у вас обязательно будут победы, потому что мы мотивируем и направляем людей правильно. Доводим до результатов! Наша структура охватывает весь Казахстан. Пусть ваша мечта станет реальностью с помощью методики «Master Kit»!

Беседовал Серж Сиван

Амирова Даяна
+7-707-777-18-36
@dayana_boss

Больше отзывов о методике:
@dayana_master



When you have stress, weariness and performance decrement, massage salon Relax Almaty will find the answer to your health problems. Professional massage – from classical to exotic – will bring you a lot of pleasure and will help to immerse yourself in the atmosphere of pleasure. To breathe free, to feel its' gentle cool, to evade your problems and stresses to the world of dreams and pleasure we invite you to massage salon Relax Almaty.

24/7

Relax Almaty

@relaksm

ул. Гагарина, 215, уг. ул. Байкадамова

ул. Толе би, 168, уг. ул. Ауэзова

+7-777-278-09-05

www.relaxalmaty.kz

У вас стресс, усталость и снижение работоспособности? Массажный салон Relax Almaty поможет справиться с этими недугами. Профессиональный массаж – от классического вида до экзотического – доставит Вам массу удовольствия и поможет окунуться в пучину наслаждения. Для того чтобы вдохнуть воздух свободы, ощутить его нежную прохладу, уйти от своих проблем и стрессов в мир грез и наслаждения, приглашаем Вас в массажный салон Relax Almaty.





casual



#GAUKHARVIZAZH



ДОМ КРАСОТЫ





верхняя одежда: ZZ Collection
пр. аль-Фараби, 1, ТЦ "Ритц Палас"
+7-701-785-57-70
@_zz_collection
прически: Дом Красоты mab
мкр. Мамыр-4, 90а
+7-701-944-93-95
+7-727-381-63-53
визаж: GaukharVizazh
+7-778-624-89-21
@gaukharvizazh



КОНТАКТЫ И АДРЕСА

Halyk Bank

ул. Айтеке би, 56
+7-727-259-07-77
www.halykbank.kz

Dialin

ул. Айтеке би, 56
+7-727-261-02-72
www.dialin.kz

Marrone Rosso

пр. Абая, 42
+7-727-331-14-00

Marrone Rosso Almaty

ул. Фурманова, 149
+7-727-261-29-14

Marrone Rosso Shymbulak

урочище Шымбулак
+7-727-330-70-15

Marrone Rosso Mega-2

MEGA, ул. Розыбакиева,
1 эт. +7-727-225-06-72

My Spa

ул. Пожарского, 1
+7-747-547-10-02
@my_spa_almaty

Денис Тян

+7-701-292-66-22
+1-416-770-77-37
(WhatsApp)
@lapoire_by_denistyan

Малибу

ул. Хан-Тенгри, 149А
+7-727-299-34-88
@kafe_malibu

Grand Opera

ул. Кабанбай батыра,
131/1
+7-727-272-85-37

Bicester Village

ул. Сатпаева, 18А,
ТД «ГУМ», 2 этаж
+7-778-999-69-23
@bicester.village

By Modno

пр. Абая, 21,
уг. ул. Валиханова
+7-700-973-98-78
@bymodno.almaty

Ажар Ахметова

мкр. Самал-2,
ул. Беркутова, 77а
@makeup_azhar

Sky Service

+7-727-386-39-99
+7-727-386-39-96
www.sky-service.com.kz

A3 Print

ул. Макатаева, 127/3,
офис 227
+7-727-328-30-68

Студия красоты Remake

ул. Калдаякова, 51
+7-707-500-02-54
+7-727-220-97-74
@keratinkz_almaty
@keratinshopkz
@honma_tokyokz
@neonaillkz

Smik

ТРЦ MART village,
сектор В, бутик 97
ул. Р. Зорге, 18;
ТД «Дукат», 3 этаж,
бутик 28,
ул. Шалыпина,
уг. ул. Алтынсарина,
@smik_kz_obuv
+7-701-749-60-77

Gaukhar vizazh

+7-778-624-89-21
@gaukharvizazh

Гульнара Тапнова

+7-777-687-46-06

Apple Stom

ул. Масанчи, 78
+7-701-724-65-71
+7-701-726-66-44
+7-727-220-72-55
www.applestom.kz
@applestomkz

Студия Нечаевых

пр. Абая, 157, 9 этаж,
офис 36

Ресторан И РЫБА, И МЯСО

пр. Достык, 280
+7-771-333-23-33
@irybaimyaso

Costa Coffee

Mega Park,
пр. Сейфуллина, 483
+7-701-026-98-47

Costa Coffee

Mega Center,
ул. Розыбакиева, 247а
+7-701-757-68-62

Costa Coffee

ул. Гоголя, 44-51
+7-727-344-13-58

Costa Coffee

Dostyk Plaza,
мкр. Самал-2, III
+7-727-222-23-91

Royal Tulip

ул. Оспанова, 401/2
+7-727-300-01-00

Караоке Любимое

ул. Абая, 126/89,
уг. ул. Шарипова
+7-702-758-02-92
@karaokelubimoe

Relax Almaty

ул. Гагарина, 215;
ул. Толе Би, 168
+7-777-278-09-05
www.relaxalmaty.kz
@relaxsm

Магазин ростовых цветов Carta Joy

@carta_joy

Гулам Фатима

мкр. Атырау-1, 44
+7-775-920-61-42
@resseli_cakes_almaty

Алихан Алия

ЖК «Сары Арка», мкр. 1,
дом 64/8
+7-747-666-52-66
+7-778-666-52-66
www.igolki.kz

InMode woman г. Алматы

+7-707-288-66-65
@inmode.almaty

InMode man г. Алматы

+7-707-300-39-30
@inmode.man.almaty

InMode woman г. Астана

+7-775-000-03-66
@inmode_astana

InMode man г. Астана

+7-775-000-03-66
@inmode.man.astana

Lo Mua studio

+7-747-170-64-08
+7-777-199-99-01
@kavtoradze94
@kami6a

Nissamed

ул. Фурманова, 161
+7-727-272-72-03
+7-727-272-24-30
+7-701-399-87-81
www.nissamed.kz
doctor@nissamed.kz

ONRYA Fashion Kids

+7-702-910-11-99
+7-701-980-28-88
@yulyas55
@o.natalya.a
@tj_beauty_bar
@victoriya_studio
@babyboom_almaty
@mukanov.ruslan_photos
@onryakids_almaty

La Lune Jewelry

г. Астана, ул. Кунаева, 14
+905-071-48-48-08
@lalune_jewelry

Hand made магазин

«Ловцы снов»
Dream catchers
@dream_catchers_almaty

TOO «SERVICEPRO & CO»

г. Шымкент, ул. Байтур-сынова, 20Б, офис 33
+7-7252-21-05-35
spe140140006802@gmail.com

Амброва Даяна

+7-707-777-18-36
@dayana_boss
@dayana_master

ZZ Collection

пр. аль-Фараби, 1
ТЦ «Ритц Палас»
+7-701-785-57-70
@zz_collection

Дом Красоты mab

мкр. Мамыр-4, 90а
+7-701-944-93-95
+7-727-381-63-53

CHUKMASSOV Interiors

+7-701-555-77-69
@chukmassov_interiors

Мадн Бекдаир

+7-701-951-17-41
@madi_bekdai

Виталий Кирсанов

+7-777-269-02-53
@kirsanovcz

Модельная студия K-Models

+7-778-935-60-97
@kmodelsalmaty

Анашкин Роман

+7-702-693-58-44
@whitecomablack

Z-Эстет

+7-702-403-70-79
@restaurant_furniture

Дана Чернякова

+7-777-328-00-94
@danchella_pp

Del Mar

VILLA Boutiques &
Restaurants
Проспект аль-Фараби,
140А
+7-701-070-17-77



CHUKMASSOV

Interiors

Продуманный дизайн и качественная реализация любых интерьеров

+7-701-555-77-69, @chukmassov_interiors