

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ. ИНТЕРЕСНО. ПОЛЕЗНО. МОДНО.

ISSN 2523-4994

16+

Teens & people magazine

1 (32)
январь-февраль 2022

Динара Жакипова
стр. 78

RUMI
стр. 46

Я
В ПОТОКЕ
Наталья Распопова

FREEDMAN

*Живое звучание инструментов
создаст праздничное настроение,
придаст изысканный лоск любому
событию и приведет в восторг
Вас и Ваших гостей!*

*Freedman Sax & Violin -
лучший повод для праздника!*

*www.freedman.kz
[@freedman_sax](https://www.instagram.com/freedman_sax)
[@mariafreedman](https://www.instagram.com/mariafreedman)
[#freedmansax](https://www.instagram.com/freedmansax)
[+7-777-833-87-31](tel:+77778338731)*



Модели:
FM Models @fm_topmodels
Фотограф:
@nik_kolodin
Одежда:
@mishelle_wear

FM
Fashion Models
MODEL MANAGEMENT





► OVER THE NUMBER WORKED

EDITORIAL STAFF

Chief Editor
Chief editor assistants

Alexandr Grebennikov
Aset Isabaev
Dmitry Andreev

Production editor
Editor
Art Director
Copy editor

Vitaly Kirsanov
Inna Shefer
Valeriya Maximenko
Irina Dmitrova

Photographer

Vitaly Kirsanov
Alina Kalieva

PR-manager

Marina Butrym

ADVERTISING

Sales Managers

Mariyam Issaeva

Advertising executives

Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova

PEOPLE AWARDS

Producer
Official
representatives

Dilya Sharafutdinova

Vladimir Sesselkin
Rufina Mussayeva
Aman Baimatov
Alma Mustafayeva

► НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Ассистенты главного редактора

Александр Гребенников
Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Выпускающий редактор
Редактор
Арт-директор
Корректор

Виталий Кирсанов
Инна Шефер
Валерия Максименко
Ирина Дмитрива

Фотограф

Виталий Кирсанов
Алина Калиева

PR-менеджер

Марина Бутрым

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

Менеджеры по работе с клиентами

Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова

PEOPLE AWARDS

Продюсер
Официальные
представители

Диля Шарафутдинова

Владимир Сеселкин
Руфина Мусаева
Аман Байматов
Алма Мустафаева

Отдел распространения и PR

+7-702-498-78-84

pr@tpeople.kz

Рекламная служба

+7-727-339-89-86

marketing@tpeople.kz

Журнал «Teens and People» № 1 (32) январь-февраль 2022 г.
Периодичность 1 раз в два месяца.

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

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

Территория распространения:

г. Алматы, Республика Казахстан.

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

director@tpeople.kz

www.tpeople.online

Отпечатано в типографии:

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

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно.

Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. По вопросам и претензиям:

director@tpeople.kz

+7-727-339-89-85 **www.tpeople.online**

Начни свой день
Вместе с
Marrone Rosso

Нур-Султан

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

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

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

Пр. Республики, 10
+7-717-267-70-90

Автоцентр
«Allur Auto»
Пр. Туран 53а

ТРЦ "Green Mall"
Е-10, 176
+7-778-416-71-37

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

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

Алматы

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

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

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

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

Аскарова 2/1
+7 -727-339-56-36

Трасса Алматы-Капчагай, 5/1

Атырау

проспект Исатай, дом 48, блок 4, офис 2





Я В ПОТОКЕ

Наталья Распопова – энергопрактик, обладатель премии «Маг 2021 года».

Наталья, вы имеете немало наград, в прошедшем 2021 году получили премию в номинации «Маг года». Скажите, насколько сложно быть одной из лучших и выполнять столь ответственную миссию?

– Я живу в потоке и с огромной любовью отношусь к своему делу и миссии. А мои награды и премии – это подтверждение того, что я иду правильным путем, и высшие силы меня благодарят за мою работу и помощь людям.

– Любой человек нуждается в поддержке. Кто поддерживает вас?

– Моя семья. В частности, особую поддержку мне оказывают мой муж и сестренка. Это те люди, которые всегда, в любое время готовы мне помочь. И это действительно

но нужно и ценно для меня. Поддержка родных и близких важна каждому человеку, даже тому, кто помогает другим.

– В одном из интервью вы говорили о том, что ваш дар получен вами по наследству. В дальнейшем он так же будет передан вами вашим потомкам?

– Да, дальше моего рода дар не уйдет, именно поэтому у меня нет учеников. Семейный дар передан моей дочери, которой сейчас один годик. Она уже родилась с даром, и этими процессами я не управляю.

– Вы не способны выбрать, кому и когда передать ваш дар?

– Да, это не в моей власти. Человек рождается с даром, а если один из родственников захочет оказать поддержку и наставить, то это будет замечательно. Моя бабушка не успела помочь мне в начале пути, но если моя дочь захочет, то я ей помогу. Насильно ее учить я не буду, у моей дочери есть выбор, который она

сделает самостоятельно. Произойдет это тогда, когда наступит нужное время.

– Многие говорят о том, что, помогая другим, к сожалению, не могут помочь себе. А вы применяете свои методы в собственной жизни и жизни своих родных и близких?

– Мое мнение – это дикий вздор! Если человек не может помочь даже себе, как он может помогать другим? Каждый достойный маг может и должен помогать себе! Я делаю ритуалы для себя и своей семьи, и, да, нам всем это помогает. Благодаря прокачке я смогла перевезти семью в Алматы, в большой дом, открыть эзотерический магазин в Уральске – единственный специализированный магазин в этом городе. Я помогаю людям и точно так же я помогаю себе. И мой уровень жизни является самым лучшим подтверждением эффективности моих методов работы.



– *К вам за помощью обращаются разные люди, с разными целями и запросами. Случалось ли, что вы отказывали в помощи? Если да, то почему?*

– Да, такое бывало. Я могу отказать любому человеку, в этом я вольна. Отказывала, когда человек проявлял грубость ко мне либо к моему персоналу. Других причин для отказов за четыре года моей практики не было.

– *Ритуалы проходят в онлайн формате. А как люди, с которыми работаете, ощущают ваше воздействие?*

– Помимо результата есть и ощущения в процессе ритуала. Конечно, они у всех разные. У кого-то дома перегорают лампочки, у кого-то начинает болеть голова. У людей с сильным негативом этот негатив может выходить физически – через рвоту, слезы и другие проявления. Всё то, что застоялось внутри, выходит наружу. Есть, конечно, такие неприятные моменты, но после проработки человека становится очень легко.

А результаты *(улыбается)* не заставят себя долго ждать. У многих они заметны еще до окончания проработки. Например, одна моя клиентка нашла у себя в арендованной квартире старый журнал, в котором лежали 20 тысяч тенге. Это случилось прямо во время ритуала. Другая моя клиентка нашла кошелек, где обнаружила 1 800 долларов, и вернула его владельцу. Но за это получила благодарность и денежное вознаграждение в \$200.

– *Может ли для кого-то действенный метод не работать для другого человека? И почему?*

– Да. Потому что люди разные, энергия у каждого из нас разная. Поэтому нельзя сказать заранее, что именно подойдет человеку. Всё определяется в процессе нашего взаимодействия с клиентом.

– *Для достижения цели человеку достаточно одного сеанса, или необходимо пройти определенный цикл практик?*

– Я скажу так: магия в любом случае работает на всех. Просто кому-то нужен один ритуал, а кому-то Ю. Всё зависит от многих факторов и целей, запросов клиента.

– *С наступлением нового года принято загадывать желание. Есть ли действенный метод для его исполнения?*

– Самый действенный способ есть. И каждый может попробовать его в приближающуюся новогоднюю ночь. Для этого необходимо ровно в 00:00 часов в новогоднюю ночь проговорить свои желания у зажженной свечи. В эту ночь именно в это время происходят особые вибрации, и Вселенная слышит каждого. Также на своей странице в Инстаграм в новогоднюю ночь я подаю алтарь, под которым можно будет загадать желания. И они обязательно сбудутся.

Инстаграм:
[@natasha_____magic](#)
+7-705-301-95-91
+7-700-358-55-85
Адрес магазина:
г. Уральск,
ул. Ихсанова, 73



Улыбайтесь чаще!

*Челюстно-лицевая хирургия не так часто находится под крышей частных стоматологических клиник, хотя и является весьма значимой отраслью современной стоматологической отрасли. Челюстно-лицевой хирург, имплантолог **Бабур Батырбекович Халметов** как раз та самая счастливая редкость. В его клинике для взрослых и детей доступны многие направления челюстно-лицевой хирургии.*

Бабур, какие проблемы помогает решить челюстно-лицевой хирург?

– Его помощь заключается в решении проблемы осложнений любых стоматологических манипуляций из-за различных ошибок врачей-стоматологов. Также челюстно-лицевой хирург занимается эстетической хирургией, куда входят все виды пластической хирургии челюстно-лицевой области.

– Где вы обучались? И почему решили по-

святить свою жизнь медицине?

– Изначально я обучался своей специальности в Казахстане, в Караганде, затем продолжил обучение в Алматы. И в дальнейшем проходил различные курсы повышения квалификации в ближнем и дальнем зарубежье.

– Как вы считаете, в настоящее время у людей больше проблем с зубами, чем в прошлом, или состояние зубов у населения только улучшается?

– На данный момент состояние зубов у населения только ухудшает-

ся. Дело в том, что мы привыкли потреблять достаточно мягкую пищу в виде фабрикатов и полуфабрикатов. А наши предки предпочитали более жесткую пищу, поэтому у них не возникало проблем с зубами, или их было намного меньше.

– Многие, выбирая клинику и доктора, сталкиваются со сложностью выбора среди частных и государственных клиник. В чем, по-вашему, преимущества платной стоматологии?

– Преимущество платной стоматологии по сравнению с государственной



в том, что есть разница в качестве работы. В платной стоматологии современное оборудование, используются только сертифицированные и качественные материалы. А в государственных клиниках стараются в этом деле чуть экономить. Кроме того, в государственной стоматологии время, которое отводится каждому пациенту, строго ограничено. Именно поэтому возникают очереди, приходится долго ждать, когда врач освободится, и переносить этапы лечения на другой раз. В частной клинике у врача гораздо больше времени на работу с пациентом, он не торопится, а значит, делает работу тщательно. Это обеспечивает и экономию времени, и качественный результат.

– Какие виды стоматологических услуг предоставлены в вашей клинике?

– Наша стоматологическая клиника осуществляет весь спектр стоматологических

услуг – таких, как имплантация, ортопедия, ортодонтия, лечение зубов, также у нас имеется стоматология для лечения детей.

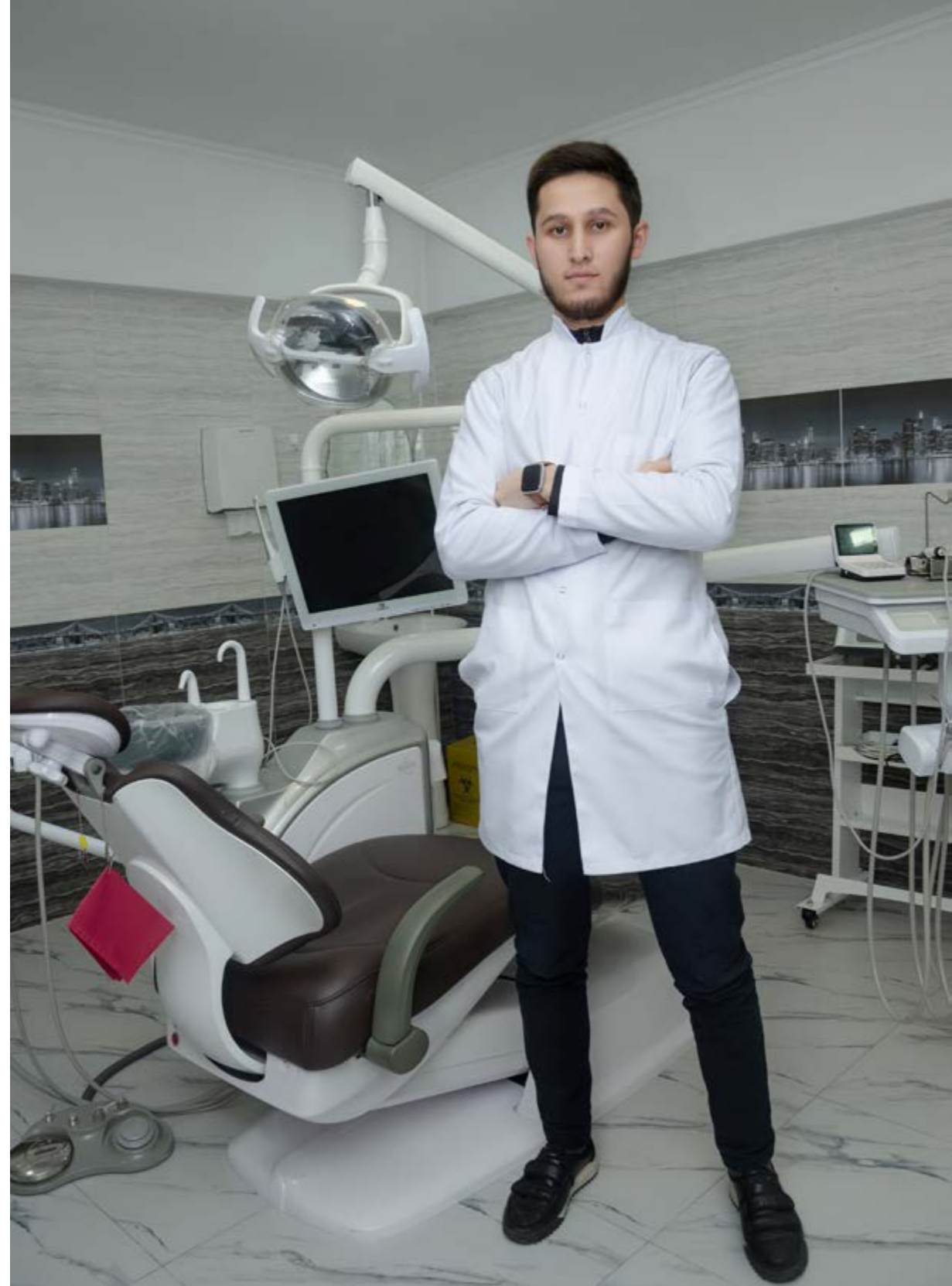
– В вашей клинике имеется услуга «бесплатный профилактический осмотр». Кто может получить данную услугу, что в нее входит?

– Такая услуга действительно оказывается. И получить ее могут те, кто подписан на нашу страницу в Инстаграм. Любой из подписчиков может попасть на бесплатный профилактический осмотр к нашим специалистам. Возможно, для кого-то это звучит странно, но мы хотим улучшить здоровье жителей Казахстана, ведь у нас не принято следить за зубами, и, в основном, к стоматологу идут тогда, когда возникают проблемы. Но не стоит забывать, что заболевание всегда проще и дешевле предупредить, чем лечить.

– И в заключение хотелось бы задать такой вопрос: как сохранить здоровье зубов и полости рта максимально долго?

– Для этого необходимо первым делом провести полную санацию полости рта, начиная от излечения кариеса и заканчивая замещением удаленных мест ортопедической конструкцией. Проще говоря, с помощью лечебно-профилактических мероприятий привести в порядок всю полость рта. После всего этого нужно будет раз в полгода приходить на профилактический осмотр и на чистку зубов. Кроме того, не стоит забывать о самом главном факторе сохранения здоровья зубов – гигиене. Ежедневная чистка зубов, ежедневное полоскание полости рта после каждого приема пищи позволят надолго сохранить зубы в здоровом состоянии.

+7-707-404-45-05
инстаграм:
@dr.babur





10 лет

студия дизайна Pro Interium создает уют, красоту и удобство в ваших домах не только в Казахстане, но и за рубежом.

В процессе подготовки дизайн-проекта мы создадим комфортное пространство для жизни. Время от первой мысли о ремонте до получения ключей от дома мечты с нами пролетит легко и незаметно. Выбирая ремонт от дизайнера, вы получите удовлетворение от всех бытовых мелочей. Это удовольствие с самого раннего утра, начиная с первой чашки кофе, и до глубокого вечера, когда ухо коснется подушки перед сном.



Выбирая работу с дизайнером, вы получите результат, который будет соответствовать вашим индивидуальным предпочтениям.

Каждый сантиметр пространства будет использован с учетом эргономики и образа жизни. Не стоит забывать о том, что дизайнерский ремонт сложно сопоставить с обычным косметическим ремонтом – необходимо заранее рассчитывать на соответствующий бюджет.

Позвольте себе жить в современной уютной обстановке, продуманной до мелочей под ваши привычки и предпочтения.

Ваши желания – наша реализация.

Наши решения – ваше удобство.



инстаграм:
[@pro.interium](https://www.instagram.com/pro.interium)
+7-707-777-54-11
+7-705-233-99-52
+7-707-568-74-29



Не ищите **мотивацию**, станьте ею для других!

Мария Колмакова – фитнес-инструктор, диетолог, «Fitness-тренер года 2021».

Мария, сегодня вы признаны лучшим фитнес-тренером года. С чего всё начиналось? И каких успехов вы достигли за это время?

– Всё начиналось с детства. В три года меня начал тренировать дома папа, он у меня спортсмен, заслуженный тренер Казахстана по бодибилдингу. Затем я ходила на карате, плавание, в цирковую студию, танцы и остановилась в 7 лет на спортивной гимнастике. Здесь я дошла до разряда КМС. А уже в 14 лет я первый раз выиграла Кубок Казахстана по фитнесу. Не бывает всё просто так, решила заняться спортом, потратила на это годы и добилась больших успехов. За любым успехом стоит



тяжелый и упорный труд. Мой тяжелый и упорный труд – это соревновательный период в моей жизни. До 19 лет я выступала по фитнесу как в Казахстане, так и в дальнем зарубежье.

Стала двукратной чемпионкой Азии по фитнесу в Шанхае в 2006 году и в Гонконге в 2007. Получила МСМК по фитнесу и ушла из профессионального спорта в спорт оздорови-



тельный, стала тренером. Сегодня уже 20 лет, как я работаю фитнес-инструктором. В ноябре получила городскую инста-премию «Фитнес-тренер года», а в декабре премию People Awards.

– *За вашими плечами 20-летний стаж работы. Как изменилась*

фитнес-индустрия за эти годы?

– Фитнес-индустрия каждый год прогрессирует и меняется в лучшую сторону. Осуществляется более лояльный подход к клиентам и к их физической подготовке. Всегда есть варианты выполнения упражнений для новичков и для более продвинутых

клиентов. Метод преподавания стал более мягким и научным. Некоторые упражнения, которые мы раньше делали, сейчас считаются неправильными, и есть этому объяснение с точки зрения здорового подхода к технике выполнения. С каждым годом становится всё больше фитнес-направлений, некоторые из них исчезают со временем, а некоторые становятся более усовершенствованными, профессиональными. Я бы сказала, на сегодняшний день и желаемого результата достичь легче.

– *Какие виды тренировок вы практикуете? Почему индивидуальные тренировки считают наиболее эффективными, ведь в группе выполняются те же упражнения?*

– После пройденного обучения за рубежом: в Москве, Швеции, Дубае (а до карантина я каждые 4–6 месяцев ездила учиться) у меня более 20 различных лицензированных фитнес-классов. Это аэробные нагрузки, силовые, кар-

дио, с элементами боевых искусств, зумба, интервальный тренинг. Также я веду персональные тренировки. Считаю их более эффективными, потому что здесь используется индивидуальный подход, начиная от анализа тела – биоимпеданса, который я считаю самым важным. Он нам показывает весь состав тела и имеющиеся проблемы у человека: ожирение или, наоборот, недостаток мышечной массы, указывает на проблемы с водным балансом и многие другие. По результатам этого анализа я составляю персональное питание для каждого клиента по его индивидуальному запросу в соответствии с его целями. И тогда тренировки, конечно, строятся по определенному плану – мы работаем на результат и стремимся к поставленной цели клиента.

– У каждого тренера свой подход не только к тренировкам, но и к питанию своих подопечных. Одни советуют потреблять углеводы и не питаться после 18.00. Другие говорят о



пользе жиров и важности расчета калорий.

Как разобраться во всех этих премудростях?

– Я, как дипломированный диетолог, чему обучалась в Москве, прежде всего хочу сказать о важности всех нутриентов в рационе – белках, жирах и углеводах. Следует учитывать правильное их соотноше-

ние, а не только считать калории. Питание подбирается индивидуально для каждого человека в связи с конкретными целями и образом жизни. Например, та же самая кето-диета, подразумевающая низкоуглеводное высокожировое питание, по показаниям здоровья подходит далеко не всем. А если сидеть на

одной куриной грудке и огурцах, можно замедлить свой обмен веществ и поднять уровень кортизола в организме. Тогда уже придется бороться не с лишним весом, а с высоким кортизолом, потому что это очень коварный гормон, и с ним лучше не шутить. При высоких его показателях с весом будет бороться очень тяжело.

– Могут ли занятия фитнесом подтянуть и привести в форму тело без правильного питания?

– Могут, если ваша цель именно подтянуть тело. А если ваша цель – постройнить, потерять лишние килограммы и выглядеть физически подтянутой, придя к максимальному результату, то здесь только тандем: правильное питание и тренировки. Другого варианта нет!

– Расскажите о проекте, который ведете. Каких результатов добились ваши подопечные?

– В декабре у меня закончилась работа по первому проекту стройности нового

формата «МК FIT». Ранее у меня был проект «BIKINI STARS» на 10 сезонов, который отлично показал себя. Но теперь появилась идея нового проекта. «МК FIT» – это проект стройности, где мы работаем не только над внешними изменениями, но и над внутренними. С девочками всегда работают такие специалисты, как эндокринолог, психолог и даже специалисты beauty индустрии, которые помогают им преобразиться. Это не марафон, это полноценный проект, который длится 3 месяца. Я не люблю слово «марафон», потому что за 21 день результата добиться можно, но моя задача состоит в том, чтобы выработать у девочек правильные привычки в питании и спорте, чтобы они стали частью их жизни и сброшенные килограммы не возвращались. Максимальный результат у моих участниц был минус 33,1 кг. За неделю они теряют от 1 до 4 кг, в месяц в среднем 6–8 кг. Но я считаю, что самый важный результат – это не количество потерянных килограммов на проекте, а то, какой образ

жизни девочки предпочтут вести после. Уже сейчас, по завершении проекта, они продолжают ходить на тренировки: кто на групповые, а кто на персональные, следят за своим питанием. Все необходимые привычки внедряют в свою жизнь, и это самое главное, потому что красивое здоровое и стройное тело – это результат следования правильным привычкам.

– И традиционно, дайте мотивацию тем, кто давно задумался, но еще не решился пойти на первую тренировку.

– Не бойтесь ничего! Сделайте этот шаг уверенно. Выйдите из своей зоны комфорта. Спортивная атмосфера такая классная! Вы познакомитесь с единомышленниками, и весь процесс обновления пойдет в два раза эффективнее. Станьте сами мотивацией для других! Ставьте цель и, несмотря ни на что, идите к ней! Никогда не сдавайтесь!

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

Трансформируйся, как одуванчик

Dandelion в переводе с английского означает «одуванчик». Каждый знаком с этим цветком. Именно он хорошо демонстрирует процесс трансформации: из ярко-желтого, наполненного солнцем, он превращается в пушистый легкий почти воздух. Невозможно наверняка сказать, когда именно он более красив. Достигая своей зрелости, его зонтики порывом ветра разносятся по земле, чтобы посеять новые семена. Это подобно сознанию, которое оставляет свой след...

Татьяна Селищева – основатель студии трансформации тела и сознания *Dandelion*.

Татьяна, сегодня вы практикуете йогу и имеете свою студию. А как всё начиналось? И что для вас йога сегодня?



– Я практикую йогу уже 11 лет. В переломный момент своей жизни, когда у меня встал выбор между остеопатом и психологом, я

выбрала йогу и не ошиблась. Я считаю, что человек, сталкиваясь с трудностями, должен попробовать преодолеть их самостоятельно.

Мой взгляд на йогу и подход сегодня – это работа с физическим телом, которое может функционировать в обычной жизни эффективно, без износа организма. Этот процесс поддержания своего биоаппарата, согласование своего внутреннего с внешним. Йога – это первый этап работы с физикой, чтобы она перестала отвлекать вас от работы с сознанием и подсознанием, это концентрация, умение управлять своим дыханием, умение распознавать свои ощущения, прислушиваться к себе, словно драгоценные камни, добывать в глубинах подсознания части себя – не оценки социума, а нечто настоящее. Йога – это не спорт и не соревнование, это победа над самим собой вчерашним.

– **Расскажите, что за науку массажные тренажеры вы используете в студии.**

– Roll Shaper – аппарат для лимфодренажного массажа. Он разработан польскими медиками. Четырехнедельный курс дает гарантию снижения

веса и коррекции контуров тела до 9 см. Благодаря десятикратному ускорению лимфотока с помощью инфракрасных лучей из организма выводятся токсины, повышается общий мышечный тонус, ускоряется кровообращение, улучшается цвет лица и общее самочувствие. Это тот самый случай, когда к любимому всеми тренажеру валлику приделали моторчик, и получился ролл шейпер. Отлично подходит тем, кто тренируется в зале или бегают, не успевая делать растяжку. Эффективен в борьбе с целлюлитом, но если человек не имеет мышечного каркаса, то чуда не случится. Поэтому я рекомендую подключать этот вид массажа в комплекс с йогой или другим физическим направлением и обязательно следить за питанием и питьевым режимом.

– **В чем особенность студии Dandelion?**

– Уникальность нашей студии в том, что мы подходим к человеку комплексно, рассматривая его как семеричную структуру тел, исследуя

семь чакр: физическое тело, эфирное тело, астральное, ментальное, каузальное, буддхияльное и атмическое. Начинаем работу с физического тела, на этом этапе подключаем йогу, массаж, женские практики. При этом стоит помнить, что состояние физического тела находится во взаимосвязи с нашими желаниями, эмоциями и установками.

– **В студии Dandelion особый подход к женщинам. Почему?**

– Женщины – моя отдельная любовь. Женщины развиваются намного быстрее мужчин и зачастую красивые, успешные, но одинокие. Отдельное «спасибо» хочется сказать гинекологам, которые почти каждой женщине настоятельно рекомендуют секс для здоровья. Такая ситуация загоняет женщину в еще больший стресс. Лучше бы они рекомендовали фитнес интимных мышц, для того чтобы женщина сначала научилась понимать, от чего она получает удовольствие, а от чего абсолютно нет, и укре-

пила в этом понимании. Направление интим-фитнес известно уже год, и признаться, я сама недавно попробовала его на себе. В моей практике огромное количество различных ретритов и женских практик. Не работает! Когда тебе продают иллюзию волшебной жизни, а по факту ты видишь, что практику самому до понимания своей целостности очень далеко, перестаешь во всё это верить. А мы предлагаем женский фитнес. Как и все мышцы в организме, мышцы таза можно и нужно поддерживать, тренировать. Практика проходит 3 раза в неделю по часу, никаких обещаний звезд с неба нет. Труд и результат! У нас женщины работают с тренажером не для того, чтобы удивить партнера, а для того, чтобы оставаться здоровой!

– *С телом всё предельно ясно, но женщины всегда стремятся сохранить и молодость лица. Что бы вы порекомендовали по этому вопросу?*

– Гимнастика для лица – это то, с помощью чего



можно поддерживать лицо в тонусе без инъекционного вмешательства. В нашей студии представлен миофасциальный массаж – это особая техника массажа, отличительной особенностью которого является

то, что воздействие оказывается не на сами мышцы, а на фасции – окружающую мышцу оболочку соединительных тканей. Техника проработки фасций помогает избавиться от зажимов и асимметрии, получить

красивое и здоровое тело, контур и цвет лица. Уникальность этого вида массажа в том, что без инъекций и скальпеля достигается эффект контурной пластики – корректируется овал лица, силуэт тела, выводится лишняя жидкость, выравнивается рельеф. В процессе массажа не используются никакие кос-

метические или массажные средства. Благодаря этому миофасциальный массаж подходит для любого типа кожи. Массаж расслабляет, избавляет от нервозности и раздражительности.

– *Школа Северной традиции – что это?*

– Вот уже 1,5 года мы успешно сотрудничаем со



Школой Северной традиции Гальд. Это пространство, в котором по крупным собрана информация из различных оккультных, магических и философских систем. На основании этой информации разработана универсальная система обучения, в которой каждый может найти для себя те элементы, которых не хватает для целостного понимания себя и окружающего мира.

Школа предназначена для людей-искателей, тех, кто ищет свое место в этом мире и пытается изменить свою жизнь. Система Школы устроена таким образом, чтобы человек шел от простого к сложному. На каждом этапе обучения есть возможность сойти с «колеи» и пойти по своей дороге, по своей ветке, на которую настраивает сознание. Это шанс найти свой путь, свою силу, раскрыть свой творческий потенциал, даже если вам кажется, что ничего уже изменить невозможно.

+7-708-610-02-72

+7-701-531-82-56

(Whatsapp)

Инстаграм:

@dandelionstudio.kz

СОСТА
COFFEE

Ғажайып уақыт
Время чудес
Twix

Твикс
Горячий Шоколад



Твикс
Латте

Моя миссия – помочь каждой маме

Сауле Ерниязова – автор уникальной системы тренировок по методике «Second Wind» - «Второе Дыхание». Сертифицированный инструктор по фитнесу, нутрициолог, управляющий сетью фитнес-центров, учредитель детских центров и сети супермаркетов, учредитель Ассоциации Мам предпринимателей РК и Дошкольных коммерческих учреждений Атырауской области.

Сауле, как вам удается совмещать столь разносторонние занятия и сферы деятельности, оставаясь при этом заботливой мамой и внимательной супругой?

– В первую очередь мои проекты – это мое вдох-



новение, моя энергия, миссия моей жизни. Оттого мне не так сложно совмещать их с супружеством и материнством. Я очень активно использую в своей жизни инструмент «колесо баланса» и стараюсь, чтобы каждая сфера не оставалась без внимания и без определенных перегибов. Моя деятельность – это управление сетью фитнес-центров, где мы оздоравливаем людей, дарим им энергию, где дети учатся спортивной дисциплине, устанавливают республиканские рекорды по плаванию. Это развивающая и образовательная работа с детками в рамках наших Центров и детского сада. Это торговля полезными товарами для дома и хозяйства по доступным каждой семье ценам. Конечно, это проект Second Wind: то, чем я живу, дышу, то, что вдохновляет меня просыпаться, засыпать, творить, радоваться и делает меня счастливой. Каждый мой проект – это часть самой меня, моя жизнь, мое увлечение. Наверное, в этом секрет, и, конечно, в поддержке моей семьи.

– *Давайте вспомним, с чего всё начиналось.*

– Моя тренерская деятельность началась рано благодаря тому, что меня заметила руководитель фитнес-клуба для женщин, который я посещала. Для меня это был предел счастья. В 15 лет я стала наставником и примером для десятков женщин! Расслабляться было нельзя. Затем были годы обучения, активная студенческая жизнь, научная деятельность, олимпиады, красный диплом. И, конечно же, тренировки с ученицами по вечерам. На заре своей профессиональной деятельности я работала менеджером телемаркетинга, маркетологом, менеджером оздоровительного центра. И уже 14 лет я руковожу сетью фитнес-центров. Параллельно я всегда вела свои личные проекты, связанные с женской одеждой, ресторанным бизнесом и кейтеринговыми услугами. После рождения дочери 7 лет назад я поняла, что хочу заняться развитием детей. Так зародились наши центры всестороннего и творческого развития

SauleMy с авторской методикой развития и садик Novye deti, а также первая казахстанская франшиза детских центров SauleMY. Параллельно с супругом мы развиваем сеть продуктовых супермаркетов, совсем недавно появился новый проект «Супермаркет хозяйственных товаров МПР». В данный момент я увлечена созданием авторской коллекции спортивной одежды для женщин. Неотъемлемой частью моих повседневных будней является обучение. Второе высшее образование, международная школа коучинга, непрерывное обучение в сфере нутрициологии и фитнеса – это моя мотивация двигаться вперед.

– *Первым в вашей жизни появился спорт. Поделисьеся подробностями вашей уникальной методике Second Wind.*

– Да, вся моя предпринимательская деятельность началась со спорта 23 года назад, он открыл мне дорогу в новую жизнь. Second Wind, или «Второе дыхание», – это не просто методика спортивных заня-



тий. Всемирная пандемия подтолкнула нас к созданию онлайн клуба Second Wind для состоявшихся мамочек и будущих мам. Для женщин, которые заботятся о своем здоровье, хотят улучшить качество своей жизни, научиться по-настоящему любить себя. Моя философия проста: помочь осознать женщинам, что в

каждой из них скрыт мощный потенциал, мощная сила, мощная энергия, что каждая женщина уникальна. Любовь к себе в моем понимании – это ежедневный кропотливый труд над собой, работа над своим самосовершенствованием, как физическим, духовным, так и интеллектуальным. «Второе дыхание» – это

уникальная методика, доказавшая свою эффективность в восстановлении после родов, в сбросе веса и улучшении здоровья уже тысячам женщин из разных стран.

– *Сегодня Second Wind – это клуб единомышленников. На чем основывается работа клуба? Почему о нем масса восторженных отзывов?*

– Методика Second Wind – это конгломерат различных направлений и методик, четко выведенных на протяжении всего моего опыта в сфере фитнеса. Регулярно и по сегодняшний день я обучаюсь и совершенствую свои знания, повышая свою экспертность. Second Wind – это авторский запатентованный проект, который совмещает в себе и аэробную часть, и дыхательные практики, вакуум и Наули, и силовые направления, это и пилатес и табатта, и аутогенные тренировки, медитации, оздоровительные методики. Это чистое питание, без жестких ограничений в жирах, без судорожного

подсчета калорий.
Питание грамотное, дарящее здоровье, красоту и энергию.

– *Есть ли у вас рекомендации, как мотивировать себя начать правильно питаться и заниматься спортом?*

– Я всегда говорю, что даже самый лучший тренер не может заставить вас пойти тренироваться, поднять вас с дивана, пока вы сами не решите действовать. Но суть в том, чтобы суметь зажечь в каждой женщине желание заняться собой. Вдохновить ее поверить в себя! Самый важный результат для меня – это не просто показатель на весах или тающие сантиметры в объемах, а улучшение самочувствия, здоровья, эмоционального состояния каждой. Это бодрость, оптимизм, энергия! Моя миссия – помочь осознать каждой маме и супруге, что она должна заниматься собой ради своих родных и близких, ради своих детей, которым нужна счастливая и здоровая мама.



Читательницам я хочу пожелать никогда не утрачивать веру в себя! На моем пути были серьезные испытания, преодолевая которые, я становилась лишь сильнее. В 19 лет меня признали инвалидом, и моя спортивная деятельность, возможность иметь детей, полноценно работать стали недостижимыми. Жизнь замерла на полгода. Сильные препараты, масса ограничений. Не хотелось просыпаться. В одно утро я осознала, что не об этом

мечтала. Семь лет продолжалась моя борьба с недугом, но я «поднялась с колен» и с высоко поднятой головой пошла вперед. Благодаря моей вере во всемогущество Всевышнего, спорту и здоровому питанию я здорова. Никогда и несмотря ни на что не позволяйте себе терять веру в мечту! Ставьте самые дерзкие цели, верьте в них, и сама Вселенная будет вам благоволить!

инстаграм:
@esasaule
@secondwind.online



Экипаж

Команда, дарящая праздник!

Инстаграм: @liveband_ekipazh
+7-705-808-76-18

SMM (Social Media Marketing) – эффективный маркетинговый инструмент для продвижения бизнеса и привлечения целевой аудитории. На публичных страницах бренда публикуются новости компании, информация о ее деятельности или продукте, даются советы читателям. Креативный, качественный и полезный контент несомненно привлекает пользователей, продает услугу или продукт, а в перспективе работает на создание положительного имиджа компании. Однако просто делать посты в социальных сетях недостаточно! SMM представляет собой сложную профессию, требующую определенных познаний в маркетинге и различных практических навыков.

Анара Амреева – специалист SMM, видеомейкер.

Анара, сегодня в социальных сетях люди прикладывают достаточно много усилий, чтобы обратить внимание на

свои аккаунты и группы. Что нужно делать, чтобы преуспеть в этом вопросе?

– Да, вы правы! Конкуренция на онлайн товар или услуги с каждым днем растет. Креатив очень важен, надо максимально выделиться и привлечь внимание. Для этого лучше обратиться к профессиональному SMM-специалисту. Если у вас достаточно времени и хотелось бы лично продвигать свой Инстаграм, то тогда лучше пройти качественное обучение.

– Какому бизнесу подходит SMM-продвижение?

– Определенный бизнес или какое-то направление мы не выбираем. Специалист SMM перед тем, как продвигать страницу клиента, изучает деятельность заказчика полностью, а клиенты бывают абсолютно с разной нишей. Таким образом, мы узнаем многое. Мои клиенты: актеры, певцы, производители и реализаторы женской, мужской и детской одежды, салоны красоты и магазины по продаже мебели. Среди продуктов витамины, среди

услуг туризм, косметология, сфера недвижимости, рестораны, онлайн продажи и многое-многое другое.

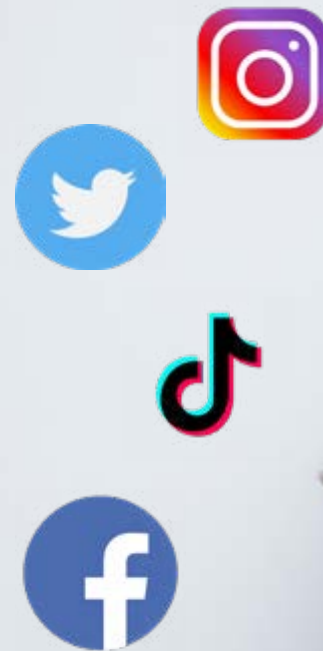
– Стучаются ситуации, когда человек доверил продвижение своей компании SMM-специалисту, отделу или даже целому агентству. Социальные сети активно ведутся, реклама настроена, о клиенте говорят блогеры, запросы идут, но при этом мало заказов. Почему?

– Так случается, когда доводишь до результата, заказы начинают поступать клиентам, но они не отвечают на звонки, на сообщения или просто не умеют делать продажи, то есть не доводят клиентов до покупки.

– Продвижение разного рода бизнеса в социальных сетях – ваше основное занятие? Или имеется другого рода деятельность?

– Есть салон красоты – это мой основной бизнес. Но когда начался карантин, все мы не знали, что дальше делать, просто ждать тоже

Нужно ли вам продвижение?





нельзя было. Я решила совместить приятное с полезным. Сама люблю фотографироваться, вести Инстаграм. Начала глубже изучать мир соцсетей и прошла обучение по SMM, на таргетолога и видеомейкера, чему очень рада, и делаю свою работу с удовольствием.

– Хорошие специалисты обычно делятся своими знаниями, умениями и навыками. У вас есть последователи и ученики?

– Да, у меня уже есть ученики. Я с радостью делюсь своими знаниями, но одного обучения недостаточно. Здесь самое главное – это мотивация! Мотивировать надо не только своих учеников, но и своих клиентов. Многие из них бывают не уверены ни в чем.

– Расскажите, пожалуйста, что вам больше всего нравится в вашей работе. С какими сложностями приходится сталкиваться?

– Мне в моей работе нравится всё. Особенно общение с клиентами, которых я люблю радовать, а в ответ получать от них положительные отзывы. Что же касается сложностей... Специалист SMM профессионально продвигает вашу личную или бизнес-страницу в Инстаграме. Без знания невозможно продвигать бизнес, это всё равно что открыть его с нуля. Многие не понимают, как это делать, и, когда обращаются к специалисту, то не оценивают должным образом его услуги: хотят буквально за копейки продвигать свой бизнес и при этом получать большую прибыль. Иногда из-за такого отношения очень тяжело приходится, и, конечно, больше всего жаль потерянного времени.

– Что вы можете посоветовать вашим потенциальным клиентам?

– Никогда не сдаваться и вкладываться максимум в развитие самого себя и своего бизнеса, тогда точно получите желаемое.

@anara_amreyeva
+7-747-179-91-47



Современное МОЛОДИЛЬНОЕ яблочко

Ардак, когда, по вашему мнению, человеку следует обращаться к косметологу? И какие проблемы косметология может решить?

– Всё зависит от возникшей проблемы. И чем раньше обратится человек, тем лучше. Мы сейчас живем в очень хорошее время, когда многие задачи решаемы. Самое главное – не усугублять проблему, думая, что само пройдет или еще слишком рано: в этом случае мы тратим больше времени и намного больше процедур, чем если человек обратился бы вовремя. Лучше для обеих сторон, эффективнее для врача и выгоднее для самого пациента – это заниматься профилактикой любой проблемы.

– *Какая категория людей чаще обращается к вам? И какие проблемы с*

кожей можно считать самыми распространенными?

– Ко мне приходят люди совершенно разные. В основном обращаются с проблемами мимических морщин и морщин в целом, с пигментациями, с акне, или, проще говоря, с гнойничками на лице, с их последствиями, куперозом или покраснениями, с темными кругами под глазами, с чувствительной кожей и аллергией, дряблостью и обвисанием кожи, и даже чтобы решить проблему тусклой и уставшей кожи. Но чаще всего лично в своей практике я встречаюсь с угревой сыпью.

– *Что нужно делать, если у человека акне, угревая сыпь? И как определить, что выскочившее на лице воспаление – это повод обратиться к врачу?*

– Если у человека акне, то надо срочно принимать

необходимые меры. Подобрать специальный уход. Перейти к правильному питанию. Если это всего лишь один-два элемента, можно еще ходить расслабленно и надеяться на то, что само пройдет. Но если болезненные проявления не исчезают, если воспалений становится еще больше, необходимо обратиться к врачу-дерматокосметологу. Здесь работает тот же механизм: чем раньше, тем легче, лучше, быстрее, эффективнее и выгоднее.

– *Акне может появиться вообще у всех, или для этого нужна предрасположенность?*

– В первую очередь, может быть предрасположенность. Но можно испортить совершенно не предрасположенную к акне кожу неправильным уходом, или, например, при нарушении питания, метаболизма в целом, что может при-



вести к гормональным нарушениям. В результате внутреннего стресса и различных переживаний на коже могут появиться высыпания, подобные акне. Очень редко случается, что пациент вовремя приходит

на лечение или на профилактику. Хочу сказать, что, как только проявляются в подростковом периоде в 12–13 лет закрытые и открытые комедоны, пора регулярно проводить процедуру чистки у

врача-дерматокосметолога для лечения и дальнейшего контроля.

– *Какие существуют методы лечения и ухода при угревой болезни?*

– Для лечения угревой болезни используются и медикаментозные, и наружные, и косметологические методы лечения. Антибиотики, ретиноиды очень эффективны, но есть ряд противопоказаний и побочных эффектов, что с пациентом обговаривается изначально. Обязательно корректируем питание, смотрим через анализы гормональный фон совместно с эндокринологом, гастроэнтерологом, гинекологом, чтобы исключить другие патологии, вследствие которых на коже может появиться акнеподобная сыпь. Если все показатели в норме, нарушений по органам и системам нет, то приступаем к подбору специального домашнего ухода для проблемной кожи, включая химические пилинги и инъекционные методы лечения в косметологии.



– *Есть ли разница в лечении мужчин и женщин?*

– Лечение угревой болезни не зависит от половой принадлежности. Но я очень рада, что в наше время и женщины, и мужчины относятся к себе более требовательно и любящих себя людей становится всё больше.

– *Большинство стараются продлить свою молодость и прибегают к различным инъекциям. Как вы относитесь к таким процедурам?*

– Очень положительно. И к таким процедурам надо прибегать уже с 27–30 лет, пока еще нет статических

морщин, пока они только динамические. Динамические морщины – это те, которые появляются вечером и исчезают утром. Статические с наступлением утра не исчезнут с вашего лица. Они с этого момента, если ничего не предпринимать, будут только углубляться. Решить проблему динамических морщин очень легко, а со статическими придется поработать. Для каждого возраста в зависимости от проблемы и стоящих перед нами задач мы подбираем определенные инъекционные процедуры, выбирая соответствующий препарат. К инъекционным процедурам относятся мезоте-

рапия, биоревитализация, биорепарация, контурная пластика, армирование, плазмолитерапия, инъекции ботулотоксина и другие. Я их все очень люблю: и процесс самих процедур, и результаты после них. Тут главное сделать правильный выбор без гиперожидания. Не надо ждать от одной инъекции чуда типа минус 20 лет. Такого не бывает. Это только пластика, и то в руках хорошего хирурга. А инъекции красоты необходимы нам для поддержания молодости.

– *Какими способами омолаживается кожа?*

– В косметологии сейчас множество методов по

омоложению кожи. Плазмолитерапия замечательно способствует омоложению не только кожи, но и близлежащих мышц, и даже сухожильного аппарата. Именно богатая тромбоцитами плазма, а не вся плазма ими богата. Это очень важно. Различные пилинги, препараты на основе не только гиалуроновой кислоты, витаминов,

минералов, нуклеотидов и аминокислот, но и с содержанием полипептидов сейчас в тренде и показывают шикарные результаты. «Жидкие» нити, коллагеностимуляторы на основе полимолочной кислоты, препараты с экзосомами, мононити, лифтинговые нити тоже пользуются огромным спросом, и без них никак не обойтись.



Нити необходимо ставить не тогда, когда нам 50–60, а уже с 30–35 лет. И, конечно же, параллельно необходимо правильное белковое питание, прием коллагена внутрь. Вот тогда и результаты будут ожидаемыми.

– *Существуют ли универсальные рекомендации по ежедневному уходу за кожей лица в домашних условиях? Если да, то какие именно?*

– Да, конечно. Мне кажется, будто об этом знают уже практически все. Главное в уходе – этапность и регулярность! Подобрать по типу кожи умягчающее средство, дневной и ночной крем по типу или по задаче, ночную сыворотку, скраб. Лучше подбирать косметику вместе с консультантом, который поможет сделать выбор каждому индивидуально в зависимости от типа и чувствительности кожи, или обратиться к своему дерматокосметологу.

инстаграм:
[@ardak.fleuhanovna](https://www.instagram.com/ardak.fleuhanovna)
+7-701-918-95-75
Атырауская обл.,
г. Кульсары.

Центр вкусного плова и казахского гостеприимства Rumi

Плов был популярен на Востоке с древних времен, о чем упоминается во многих исторических документах и летописях X–XI веков. С момента прихода Диаса Нургожина на должность генерального директора сети Rumi данный центр плова удивил старых и обрел новых поклонников восточной кухни. О новых решениях, сложностях работы во время карантина и бизнесе «по-казахски» мы побеседовали с директором по развитию сети Rumi Акжолом Нурланулы.



Акжол, не могли бы вы более подробно рассказать о своей роли в Rumi?

– На данный момент я являюсь директором по развитию, то есть я должен решать задачи не только по увеличению прибыли, но и по маркетингу, созданию

нового меню, атмосферы в наших заведениях, внедрению новых идей и концепций.

– *У любого названия есть особый смысл или исто-*

рия, не зря говорят «как корабль назовешь, так он и поплывет». Почему ваша сеть называется Rumi?

– Название Rumi было придумано задолго до



Акжол Нурланулы, директор по развитию

моего прихода, и до сих пор у подписчиков и клиентов остаются вопросы о том, почему мы готовим казахские и узбекские блюда в ресторане с именем великого персидского поэта, не имеющего прямого отношения к плову. Однако название не имеет привязки к кухне. Джалалад-

дин Руми – выдающаяся личность, и в своей работе, и по отношению к гостям мы часто следуем именно его философии.

– *Расскажите об изменениях, которые произошли с приходом Диаса Нургожина. Какие решения были приняты*

во время карантина? И как Rumi прошел этот этап?

– Диас занял должность генерального директора в 2019 году, и с того времени мы следуем десяти принципам, которые он разработал лично. Им следует каждый сотрудник нашей компании. Больше всего мне нравится принцип прозрачности: с коллегами, руководством, гостями с точки зрения ориентированности на клиентов и современности.

За два года удалось наладить связь с нашими клиентами и подписчиками. Мы отвечаем на каждый положительный и негативный отзыв, вручную даем ответы на сообщения. Также мы увеличили в несколько раз товарооборот, улучшили сервис и развили собственную службу доставки. Каждый месяц мы доставляем от 7 до 9 тысяч заказов. Карантин изначально показал, что не стоит опираться только на офлайн кухню. Все стали свидетелями того, насколько интенсивно стала развиваться сфера доставки, и во время карантина часть

сотрудников была перекалифицирована в курьеров. Было особенно тяжело, так как пришлось закрыть несколько ресторанов. Но через некоторое время мы смогли открыть еще два ресторана: один из них в самый разгар карантина в БЦ «Нурлы тау», а второй в ТРЦ «Mega Park». Открыли новую dark kitchen (ресторанную кухню без зала и официантов, которая работает только на доставку. – Прим. ред.) в Нур-Султане, что позволило в некоторых районах уменьшить стоимость доставки до 500 тенге.

– Поделитесь особенностями ведения бизнеса в Казахстане. В чем основные преимущества и недостатки?

– Мы с командой недавно обсуждали этот вопрос на одном из завтраков и пришли к мнению, что создавать бизнес в Казахстане очень интересно, так как у нас есть свой национальный колорит и то, что близко каждому казахстанцу. Есть и свои недостатки: иногда приходится адаптировать зарубежные техно-

логии и процессы под наш менталитет. Также немного мешает народное убеждение, что бизнес по-казахски – это что-то некачественное и сделанное ради галочки. Поэтому мы стараемся создать такой продукт, которым можно гордиться. И призываем к этому других предпринимателей, так как мы сами формируем среду, в которой будем жить мы и наши дети.

– Как вам удается сделать сеть Rumi столь не похожей на другие рестораны?

– Здесь могут иметь значение несколько факторов. Если говорить о кухне – у нас есть свое производство. Каждый день вручную лепятся манты, пельмени, самса, чебуреки и многое другое. Нашу замороженную продукцию можно приобрести в Алматы и Нур-Султане. Мы используем действительно лучшие продукты, при этом сохраняя стоимость блюд. Делать это нелегко, но это, однозначно, того стоит! Улучшить качество блюд и сервиса позволило решение сократить количество

позиций в меню, в итоге время подачи уменьшилось с 30–40 минут до 15. Также хочется выделить принцип постоянного развития. Мы не останавливаемся на одном уровне, постоянно изучаем и внедряем новые технологии и обучаем наших сотрудников.

– Какие новые идеи планируете воплотить в 2022 году?

– Планируем масштабироваться, внедрить новый концепт и исследовать тему экологии. На самом деле мы уже начали постепенно переходить на экологичное потребление. Например, вся наша пластиковая посуда, которая используется для доставки, после употребления перерабатывается.

– Ажжол, как директор по развитию, на что советуете обратить внимание начинающим рестораторам?

– Главное – верить в себя и не бояться ошибиться. Важно относиться к ошибкам как к дару, ведь именно они способствуют прогрессивному движению.

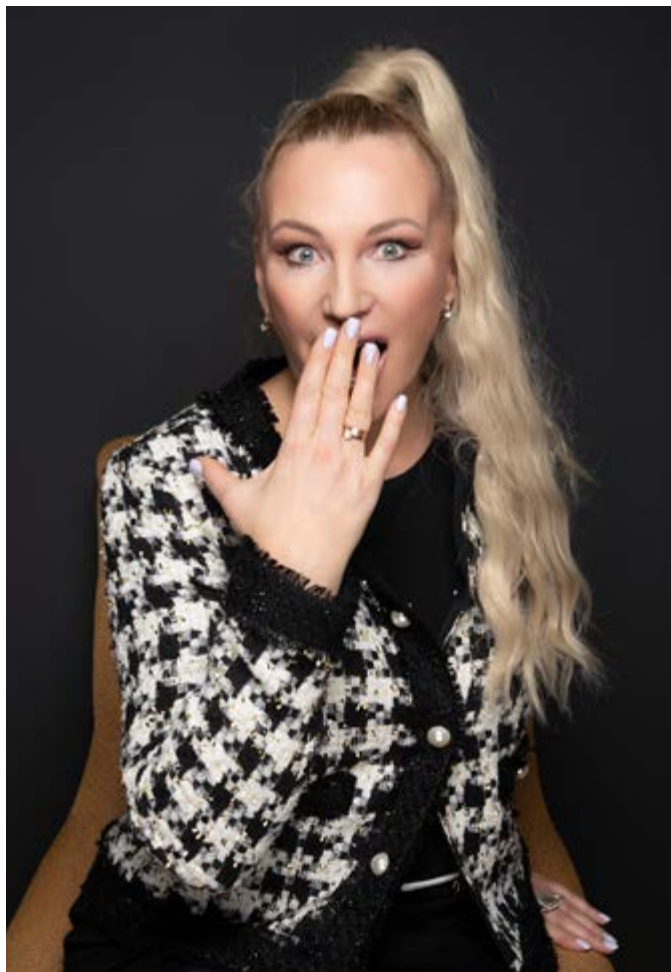


instagram : @rumi.qazaqstan
колл. центр: +7-747-540-40-40

Пока карета не превратилась в тыкву

*Сказочная фея Наталия Правдина... Мастер фэн-шуй с мировым именем, практикующий специалист по позитивной психологии и трансформации сознания, харизматичная личность, продвинутый коуч, писатель, певица, основатель Центра Позитивного мышления и Высшей Школы Восточной метафизики. Одно присутствие этой удивительной женщины вдохновляет, приносит радость и чудесные перемены в жизни. Многие ее ученики и поклонники почти уверены, что **Наталия Правдина** – настоящая фея из сказки!*

Наталия, многие казахстанцы являются вашими поклонниками, и всем интересно, с чего



всё начиналось. Расскажите, как вы пришли к первым изменениям в собственной жизни.

– История успеха почти всегда начинается с истории испытания, которое произошло с человеком.

Это произошло и у меня. Так случилось, что в то время я жила в Америке, в Лос-Анджелесе, куда мы переехали с мужем из Санкт-Петербурга. Нам пришлось начинать всё с нуля, дела не ладились совсем, я отчаянно искала альтернативные пути достижения успеха. И в мою жизнь пришел фэн-шуй, который в то время был невероятно популярен в Америке и Европе благодаря Гранд Мастеру Линь Юню. Я стала практиковать, и, о чудо, – нам удалось переехать из крохотной и неудобной квартирки в роскошные апартаменты на берегу океана! Деньги появились каким-то чудом. Я вдохновилась первым успехом и поступила на уже профессиональное обучение к Гранд Мастеру фэн-шуй Яп Чен Хаю, после чего стала консультировать в Лос-Анджелесе. Появились долгожданные деньги и определенный опыт. Вскоре я приехала в Россию увидеть родителей, и мне предложили написать первую книгу. Мгновенно книга стала

мегабестселлером, а всё остальное вы уже знаете. Достаточно сказать, что на протяжении 20 лет я не прекращала работать ни на один день, график невероятно плотный, востребованность очень высокая, что говорит о том, что мои знания нужны людям.

– Хотелось бы подробнее узнать о центре, который вы основали. Как давно он существует, и какова его основная миссия?

– Центр Восточной метафизики Наталии Правдиной существует в Москве уже около 12 лет, и его основная цель образовательная. В Центре мы собрали интересных людей, специалистов в разных отраслях эзотерических знаний, в основном специализирующихся на восточной астрологии, Ба Дзи, фэн-шуй, нутрициологии. Наши преподаватели успешно ведут семинары и вебинары не только в России, но и за рубежом. Многие мои ученики стали очень известными мастерами и преподава-

телями. Но самая главная миссия – предложить людям разные пути достижения цели, открыть им путь к позитивным переменам и рассказать о том, что всё в наших руках, главное – верить в себя!

– Вы способны удивительным образом вдохновлять людей на переосмысление их жизни, на колоссальные трансформации. Как вам это удается?

– Способность вдохновлять людей на творческое переосмысление жизни основана исключительно на искренности, на абсолютной уверенности в том, что ты делаешь, и на огромном опыте. Поверьте, слушатели очень тонко чувствуют, насколько ты искренен с ними. Я провожу семинары уже 20 лет, и если бы люди не доверяли мне, то вряд ли мои семинары оставались бы популярными на протяжении такого солидного времени. Приятно видеть, как родители приводят своих детей, жены – мужей, или наоборот. Часто ко мне

на семинары приходят семьями. Приходят дети, выросшие на моих книгах, и они хотят воочию увидеть меня и почувствовать эту замечательную доброжелательную атмосферу, в которой всегда проходят мои семинары и выступления. Например, у меня есть слушатели, которые

успеха. Можно сказать, ты становишься тем, о чем думаешь наибольшую часть своего времени. Согласитесь, что жизненный путь большинства успешных людей не был устлан лепестками роз, но они всё равно добивались своей цели. Здесь много составляющих, и я подробно

первое, что я могу порекомендовать читателям: записывайте свои цели! Вскоре это станет вашей жизнью!

– *Можно ли сказать, каким будет наступивший год?*

– Наступивший год Тигра не обещает быть легким,

Каждый успешный человек успешен потому, что он или она придерживались определенных заповедей или законов успеха.

стали очень успешными и состоятельными благодаря фэн-шуй и позитивному мышлению, и они приходят семьями уже 10 лет!

– *Не секрет, что большинство успешных людей используют определенные правила успеха. А есть ли универсальные рецепты, которые может использовать каждый желающий?*

– Совершенно верно! Каждый успешный человек успешен потому, что он или она придерживались определенных заповедей или законов

описала эти принципы в своей книге «Я привлекаю успех». В формате данного интервью скажу лишь о, пожалуй, главной отличительной черте успешных людей – они всегда записывают свои цели и желания. Казалось бы, как просто. Но это именно так. По исследованию Гарвардского университета, 97 процентов людей не записывают свои цели. А 3 процента людей записывают свои цели на постоянной основе. И знаете, в чем разница? Эти 3 процента людей богаты и знамениты! Вдохновляет, не правда ли? Поэтому

согласно китайской метафизической системе Ба Дзи. Рекомендую в новом году всячески контролировать себя и свои эмоции, так как Тигр все-таки хищный и опасный зверь, и лучше его не раздражать!

Родившимся в год Петуха, Кролика, Обезьяны и Козы следует быть осторожными. Петуху быть осторожным с деньгами, Обезьянкам и Козам побережь здоровье.

А вот родившимся в год Быка и Тигра улыбнется финансовая долгожданная удача, у Лошадок будут завершены проекты, у



родившихся в год Крысы откроются новые перспективы, у Драконов и Змей будет год заслуженного внимания и любви, у Собачек и Свинок будет время усердного, но плодотворного труда – им будет сопутствовать небесная удача.

– *И в завершение нашей беседы несколько мотивирующих пожеланий для наших читателей от Натальи Правдиной.*

– Самое главное – помнить, что ты сам себе свой самый лучший друг! Любите себя, уважайте себя, верьте в себя и в свой успех. Каждый день, когда вы просыпаетесь, говорите себе: с каждым днем и во всем моя жизнь становится лучше и лучше! И так оно и есть! Я желаю всем читателям огромного успеха во всех областях жизни и счастливого Нового Года Водяного Тигра!

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



*L'Italia –
моя любовь!*

Просматривая новые коллекции, не все представляют сам процесс создания модного шедевра. Обычно мы видим уже конечный результат, а самое интересное происходит за кадром. Бессонные ночи, миллионы набросков и кусочки изрезанного материала – всё это остается только в памяти творца.

Мария Кантор – дизайнер, основатель и владелец Kantor Fashion.

Мария, с чего начинался ваш интерес к дизайну и моде? Как вы поняли, что это ваше призвание?

– Интерес к моде и дизайну у меня проявлялся еще с детства. Еще маленькой я любила рисовать, это были длинные вечерние наряды. Помню, когда я была еще совсем ребенком, я обожала наряжать кукол, создавая им разные образы. К тому же я с 14 лет работала в модельном

агентстве в Казахстане, а затем в Турции, в Стамбуле. Мне всегда нравилось наблюдать за работой известных дизайнеров.

– Когда начали отшивать свои первые изделия? Что это было, помните?

– Конечно, я прекрасно помню, когда сшила свое первое изделие. Мне было примерно лет 15 тогда, это было коктейльное платье.

– Вы где-то обучались дизайнерскому делу?

– В Италии, в Милане в Marangoni на дизайнера одежды. Мое обучение длилось год, и именно там я получила большие знания и бесценный опыт. К Италии у меня своя отдельная любовь, и я безумно люблю эту страну. Милан – это одна из главных столиц моды, в которой обучались известные ведущие дизайнеры с мировыми именами. Сколько себя помню, я мечтала учиться именно там, и я очень счаст-

лива, что мне удалось осуществить свою мечту.

– Для кого вы шьете одежду?

– Мы шьем женскую одежду, в основном это вечерние платья. Также



отшиваем платья по индивидуальным заказам.

– В вашем магазине одежда только собственного производства?

– Да, в нашем магазине предоставлена одежда только собственного производства. В основном я делаю акцент на вечерние наряды для особых случаев, но также в магазине есть и платья, и костюмы для повседневной жизни.

– Откуда вы черпаете вдохновение при создании новых моделей и коллекций?

– Во-первых, мы придерживаемся мировых стандартов. Я всегда стараюсь следить за всеми ведущими трендами моды. На самом деле каждая модель платья создается очень долго, обдумывается каждая деталь. Сначала я делаю эскизы платьев, затем мы продумываем, какую ткань и фурнитуру использовать.

– С какими тканями предпочитаете работать?

– Я работаю исключительно с итальянскими тканями, такими, как креп, шелк и бархат. Почему я выбираю для своей одежды именно итальянские ткани? Конечно же, в первую очередь из-за качества. Я делаю акцент нашего бренда на качестве ткани и качественном пошиве производимых нами изделий.

– Вы реализовываете свои идеи самостоятельно, или кто-то еще участвует в процессе?

– Естественно, с растущим спросом на наш бренд я уже не успеваю все заказы выполнять сама, и у меня есть люди, которые мне помогают. У нас замечательная команда, в которой высококвалифицированные швеи. Вообще, я очень требовательно отношусь ко всем, с кем работаю, и всегда лично проверяю каждое платье, каждый шов на нем.

– Какую одежду предпочитаете носить сами?

– Я люблю носить свои платья! В каждое свое платье я вкладываю душу. В повседневной жизни предпочитаю стильную, но удобную одежду. Мне очень нравятся такие бренды, как Dior, Michael Kors, Armani.

– Кем вы видите себя через 5–10 лет? Поделитесь творческими планами.

– Конечно же, я не собираюсь останавливаться и буду развиваться как дизайнер, а также планирую и в дальнейшем развивать свой бренд. Хочется, чтобы наши девушки были всегда одеты со вкусом. Мы работаем по всему Казахстану, и не только. Мы можем отшить любое изделие по индивидуальным параметрам. В ближайшее время у нас будет много нового и интересного, но пока это маленькая тайна (улыбается).

инстаграм:
@kantor_fashion
@mariya.kantor
+7-777-099-46-65





Возрождение Issyk

Дмитрий Зененко — винодел, сидродел, генеральный директор и технолог завода Issyk.

Дмитрий, давайте с самого начала расскажем нашим читателям о вашем пути в виноделие.

— Мой путь в виноделие

начался в далеком 1995 году, когда я пришел из армии. Но именно вино, свое первое вино, я создал, когда мне было 13 или 14 лет. Тогда все делали вино из домашнего винограда, а я взял и сделал настоящее шампанское, то есть в бутылках провел вторичное брожение. Правда, мама на меня обижалась, так как парочка бутылок

взорвалась в процессе дображивания (улыбается). Я работал в Белоруссии, на Украине, немного в России, в Европе — в Италии и в Испании проходил стажировку. Достаточно большой отрезок моей жизни, в том числе и сезонные переработки, я провел в Молдавии, где учился у известных специалистов. Как я оказался в Казах-

стане? Просто-напросто в один момент захотелось узнать что-то новое: повесил свое резюме в интернете, и меня пригласили в Казахстан. И вот уже четвертый год я работаю в этой интересной солнечной стране.

— Поделитесь вашим мнением о виноделии в Казахстане. Насколько развита данная отрасль на сегодняшний день?

— Я приехал в 2018 году, и мое мнение о виноделии в Казахстане сложилось из того, что оно незаслуженно забыто, точнее, заброшено, видимо, в силу экономических обстоятельств, которые имели

место после развала Советского Союза. Сейчас винодельческая отрасль, в частности виноградно-виноделие, переживает сильнейший упадок. А местным сомелье, которые здесь работают, категорически невыгодно рекламировать местное вино,

потому что достаточно качественных продуктов практически нет. Поэтому они работают с европейскими продуктами. Но это мое личное мнение.

— Какие перспективы вы видите в будущем в винодельческой отрасли нашей страны?

— В перспективе я вижу фруктово-ягодное виноделие, или, как раньше говорили, плодородное виноделие. Пример нашего завода показывает, что это весьма перспективно, ведь многообразие ягод и фруктов позволяет производить очень интересные вина. Ведь если посмотреть на Европу, на северные штаты Америки, республики Прибалтики — они все пьют в



большинстве своем фруктово-ягодные вина, то есть вина, сделанные из ягод и фруктов, не из винограда. А потенциал Казахстана огромен, у него большие сырьевые запасы, возможности, которые на данный момент практически не используются. Фруктовые вина и другие напитки на основе фруктов на данный момент производим только мы – винзавод Issyk!

– Казахстанский завод Issyk переживает этап возрождения. Какие продукты, кроме вин, производятся сегодня?

– Мы первые в стране, кто произвел кальвадос, мы первые, кто выпустил натуральный игристый сидр в бутылках, как шампанское. Мы выпускаем бренди, производим различные виды спиртов, от виноградного до фруктовых. Мне в наследство от предыдущего винодела достались хорошие запасы виноградного винограда, очень качественно, и это будет небольшая партия эксклюзивных, с очень богатым вкусом вин, так называемая

«Иссыкская коллекция». Также нами создана небольшая коллекция полудесертного розового вина на основе черного муската.

В 2019 году удалось «поймать» виноград с так называемой благородной плесенью – ботритис, это аналог венгерского вина



Токай. Очень оригинальный будет продукт! Но, конечно же, в основе большинства наших продуктов яблоко. У нас собственные яблоневые сады, поэтому и продукцию мы производим из собственного урожая.

– Сидр – продукт для казахстанского рынка относительно новый, а потому немного загадочный. Что это за напиток?

– Это легкий алкогольный напиток, основным сырьем для производства которого является яблоко. Традиционный сидр,

конечно же, яблочный. Но сейчас уже есть сидр фруктово-ягодный, а также с различными вкусовыми добавками.

– Казахстанский сидр оценен по достоинству не только местными жителями, но и пред-

ставлял нашу страну за рубежом. Расскажите, как это было.

– Вы знаете, это достаточно занимательная история! Весной 2019 года состоялась поездка на выставку в Москву. Сидра там было немного, но, когда я начал рассказывать, что мы из Казахстана, производим вина, в том числе из яблок, первая реакция была: «О, Алма-Ата – родина яблок!». И в голове сразу сложился пазл – как это родина яблок (в том числе и мировая, потому что яблоня Сиверса, являющаяся прародительницей абсолютно всех яблонь в мире, растет в горах Алматы) и сам город Алматы оказались без такого традиционного продукта, как сидр? Так мы пришли к его выпуску. Недавно состоялась выставка «Питерфуд», где у нас был свой стенд. Мы представляли сидр, давали дегустации. Отзывы только положительные, и россияне готовы видеть продукт у себя на полках мага-



зинов. Это обосновано в первую очередь тем, что наш сидр делается из натуральных яблок, то есть отнюдь не из восстановленных концентрированных соков! Также у него достаточно яркий своеобразный вкус, который отличается от вкуса сидров, произведенных в европейской полосе России. Поэтому по отношению к нашему напитку и возникла такая заинтересованность.

– Какие идеи и планы у завода на наступивший 2022 год?

– Задумок много, мечты тоже есть! Главное, чтобы они воплотились в реалиях нынешних событий, потому что ковидный 2020-й много кого подкосил, а 2021-й дал людям надежду на лучшее. В наступившем году мы планируем завоевать большую долю казахстанского рынка, выйти на экспорт и, конечно же, создать еще немало великолепных продуктов.

www.issykwine.kz
[@issyk.wine.kz](https://www.instagram.com/issyk.wine.kz)
[@alma_issyk](https://www.instagram.com/alma_issyk)
+7-707-158-27-09

Полная дичь

НО ВКУСНО

Мария, как давно вы в кондитерской сфере? И с чего всё начиналось?

– В кондитерской сфере я уже 6 лет. Начиналось всё с обычного декрета. Было скучно сидеть дома, и я решила, что хочу попробовать так же расписывать печенки, как это делали девушки на Ютубе. Закупила весь необходимый материал, и вот как-то это затянулось.

– Сколько времени вы занимались вытечкой дома, прежде чем решились открыть свой собственный кондитерский цех?

Всего несколько столетий назад тортом называли круглый хлеб – толстую лепешку, которая хорошо пропекалась с обеих сторон. Сегодня торт – это целый шедевр, способный удивить вас и ваших гостей. Особенно в этом преуспела Мария Рыжкова. Кондитер, у которого торты не похожи на классические, но способны приводить в состояние оргазма ваши вкусовые рецепторы. А надписи? Они стоят особого внимания.

– Дома я пекла чуть больше года, меня это вымотало, потому что я отработала Новый год на домашней кухне и 12 свадеб следующим летом. Вот после этой двенадцатой свадьбы я поняла, что устала и больше не хочу работать одна, поняла, как это тяжело – совмещать домашние дела, уход за ребенком и работу. Поэтому я решила это разграничить и начала заниматься поисками цеха.

– Почему вы решили уйти из домашних кондитеров, если это прибыльное дело?

– Домашние кондитеры – это прибыльное дело, но, с другой стороны, я бы поспорила на этот счет. Есть риск работы дома, ведь может прийти налоговая, есть риск, что, возможно, в продукцию попадет какой-то волос, потому что у многих дома животные и птички, еще кто-то. И, опять же, когда работаешь дома, нет

четкого понимания, что ты приходишь домой отдыхать. Постоянно присутствует ощущение, что ты находишься на работе.



– Какие сложности возникали при организации работы кондитерского цеха? И как вам удалось с ними справиться?

– Сложности возникали, да, так как я пришла неопытной и не знала, что такое быть руководителем, как строить все процессы, как выстраивать приемы заказов и распределять заказы между сотрудниками. Мне очень помогли мои

девочки – два кондитера, пришедшие ко мне прямо с производства. Именно под их началом мы построили цех. Примерно за год я научилась, и мне стало гораздо легче и проще все процессы совмещать.

И таких проблем, от которых я начинала волноваться и переживать, уже не возникает.

– Вы уже имеете штат сотрудников. Поделитесь, как распределяете обязанности и строите рабочий процесс.

– Между сотрудниками обязанности распределяются по мере необходимости, потому что у меня все сотрудники взаимозаменяемы. То есть каждый из нас может и бисквит испечь, и пряник расписать, и на звонок ответить. Поэтому сложностей не бывает. А когда у нас такие горячие дни, как 8 Марта, Новый год, мы не делим работу, всё делаем сообща, начиная от упаковки и заканчивая распределением заказов на весь праздничный период.



– Существует ли мода в мире десертов? Какие кондитерские изделия пользуются особой популярностью у казахстанцев на сегодняшний день?

– Мода на десерты, конечно, существует! Но поскольку Казахстан относится к постсоветскому пространству, то таких новомодных течений, как дорогостоящие шоколадные скульптуры, фигуры из карамели не для нашей страны. У нас этого еще не понимают. У нас до сих пор в ходу бисквитные торты, которые нужно жевать, чувствовать, разгадывать по вкусам. Поэтому популярностью до сих пор пользуется классика: «Наполеон»,

медовик, королевский торт.

– Работаете ли вы с праздничными агентствами, ресторанами?

– С ресторанами я не работаю, потому что, к сожалению, наши рестораны стараются максимально удешевить продукт, если он не производится у них на кухне. Поэтому они ломают цены нам, а мы

стараясь этого избежать. Соответственно, чтобы не было конфликтов, мы стараемся с ними не работать. Мы сотрудничаем со всеми свадебными агентствами нашего города и имеем опыт проведения свадеб как в ресторанах города, так и за городом. У нас производится полное сопровождение сва-



дебного торта, начиная от транспортировки, сборки на месте до разрезания перед молодоженами.

– А какие самые интересные заказы вам приходилось выполнять?

– Наверное, самый интересный и самый сложный был заказ на 19 тысяч пряников, которые мы делали для одного известного магазина техники,

эти 19 тысяч пряников разъехали по всему Казахстану и близлежащим странам – таким, как Кыргызстан и Китай. Что касается тортов, то стоит отметить, что каждый свадебный торт – это всегда полет фантазии, это всегда очень интересный заказ, потому что пожелания заказчики высказывают, исходя из оформления приглашений и зала, исходя из эскизов платьев, которые надевают невесты. Поэтому приходится всегда что-то придумать, но мы с этим справляемся, и у нас есть хорошее портфолио с фотографиями свадебных тортов.

– Откуда вы черпаете идеи? Часто ли приходится работать без запро-

са, опираясь на собственную фантазию?

– Идеи, вы знаете, особо не приходится черпать, потому что крайне редко приходит заказчик и говорит: «Я надеюсь на вашу фантазию!». Все-таки у нас люди любят держать всё под контролем и более-менее стараются контролировать процесс. Чаще всего заказчик предлагает определенную тематику, а мы уже дорабатываем выбранную тематику под наше видение. Фантазийные торты, конечно, иногда появляются. Здесь свою роль играет насмотренность, которая вырабатывается путем посещения выставок, знакомства с яркими художественными

фильмами, при изучении работ других мастеров. Именно эта совокупность познания красоты мира и помогает в нашем кондитерском деле.

– Какой ваш любимый десерт?

– Наверное, я настолько охладела к сладкому, что мне сложно выбрать. Но у меня есть одно небольшое правило: мой цех изготавливает только те торты, которые нравятся нам! Мы не готовим «Киевский» не потому, что не любим этот торт, мы основываемся на своих предпочтениях! Возможно, прозвучит эгоистично, но вот такое правило у нас есть. У нас есть такие вкусы, как груша+голубой сыр (то есть сыр с плесенью), есть торт с манго-маракуйя, вишнево-кокосовый. Иногда люди с опаской заказывают подобные торты, но потом всегда остаются довольны! А лично я, наверное, все-таки отдам предпочтение тирамису!

инстаграм:

@pryanichki_ot_manechki



Горбатый нос ринопластика исправит

Форму носа сейчас меняют многие – и мужчины, и женщины. Знаменитый оториноларинголог и пластический хирург Алижон Турсунович Хисамов рассказал нам о себе и о тонкостях своей работы.

Когда мы встречаемся со специалистами в своей деятельности, то первым делом интересуемся образованием. Алижон Турсунович, расскажите, где вы обучались.

– Я окончил Ташкентский педиатрический медицинский институт, далее там же магистратуру по направлению «Отоларингология». Позднее получил специализацию по пластической хирургии. Проходил многочисленные курсы



повышения квалификации в других странах.

– В каких странах вы повышали свои профессиональные знания?

– Если подробнее, то Fellowship стажировку по пластической хирургии

проходил в четырех университетах – это медицинская школа Harvard University, общеклинический госпиталь Massachusetts, который считается самым большим госпиталем в США, проходил стажировки

в Illinois University в Чикаго. Это стажировка была в 2012 году, потом в 2015 году стажировался в школе Венского медицинского университета в Австрии. В течение нескольких последних лет я со своими докладами выступаю на мастер-классах и конференциях в разных странах и в СНГ.

– На сегодняшний день ринопластика является одним из самых популярных видов пластических операций. Как вы считаете, почему?

– Потому что появились смартфоны, которые делают селфи (улыбается). Последние 5–6 лет, может, чуть больше, именно вследствие популярности селфи начала в геометрической прогрессии увеличиваться популярность ринопластики. Когда люди фотографируются, то самая близкая к камере часть тела будет казаться увеличенной, и практика показывает, что как раз таки нос является этой частью тела. Поэтому большинство людей, которые

начали делать селфи, стали разочаровываться в своем носе. Я лично считаю, что это основная причина, хотя, конечно, есть и многие другие показания к ринопластике.

– Скажите, а существуют ли какие-то определенные критерии правильного носа?

– В первую очередь нос считается центральным органом лица человека, поэтому он должен гармонично смотреться. Именно нос невозможно закрыть какими-либо масками или тональными кремами, делая макияж. Например, веки можно, губы можно, уши можно закрывать, брови тоже





...нос – капризный орган, который может со временем измениться или поменять свою форму.

можно подкрасить или закрыть волосами, но нос невозможно. Существует специальный эстетический анализ лица, с помощью которого можно определить правильность пропорций носа относительно лица человека.

– Как пациенту выбрать надежного врача? На что необходимо обратить внимание в первую очередь?

– Я считаю, что пациенты, в первую очередь, должны выбрать врача по образованию. Необходимо понимать, каково образование врача, где он обучался, где проходил стажировки. И важно наблюдать и анализировать результаты других пациентов через 2, 3, 5 лет, а не на операционном столе или сразу после операции, через месяц после операции. Потому что нос – капризный

орган, который может со временем измениться или поменять свою форму.

– Какие виды ринопластики существуют на сегодняшний день? Какие из них выполняете именно вы?

– На сегодняшний день существует несколько видов ринопластики. Если по доступу, то бывает закрытая и открытая ринопластика. Если по структуре, то бывает

сохраняющая и структурная ринопластика. Также бывает эстетическая или функциональная ринопластика. Или комбинация всех перечисленных видов. Я, в основном, делаю открыто-структурную ринопластику. При открыто-структурной ринопластике можно очень хорошо реструктурировать все части носа и добавить дополнительно детали – опоры, которые долгие годы не меняют свою форму, позволяют пациенту хорошо дышать и не дают развиваться осложнениям.

– Поделитесь особенностями операции по коррекции носа.

– Основные особенности при коррекции носа состоят в том, что есть открытые и закрытые операции. При открытой ринопластике свободный доступ всегда дает более детальную визуализацию. При закрытой визуализировать намного сложнее. Поэтому более результативной, долгосрочной, надежной и прогнозируемой считается именно

открытая ринопластика. Особенности такие, что при проведении ринопластики очень важно укреплять спинку носа или открыть носовые ходы при искривлении носовой перегородки, корректировать ее, укреплять кончик, крылья носа. То есть структурную ринопластику проводить для того, чтобы нос не только хорошо и красиво выглядел, но и выполнял свою дыхательную функцию.

– Алижон Турсунович, вы работаете в Ташкенте, и к вам на операции приезжают пациенты из других стран. Скажите, а как проходят процессы подготовки к операции и послеоперационный период?

– Да, я оперирую в Ташкенте. Много пациентов прилетает на операцию из других стран: из СНГ, Европы, дальнего зарубежья, ближнего Востока. В частности, много пациентов из Казахстана. Могу смело сказать, что в нашу клинику прилетают люди со всего мира.

В первую очередь проводится консультация, осмотр носа. Затем происходит фотографирование и компьютерное моделирование будущего носа, чтобы пациент мог это видеть. Компьютерное моделирование позволяет понять, насколько изменится нос, насколько он будет устраивать своего обладателя. Позже сдаются анализы, проводятся необходимые обследования, и пациент подготавливается к операции.

Уже в течение нескольких лет для приезжающих на лечение организован бесплатный трансфер из аэропорта в клинику и обратно. Поэтому пациенты весь до- и послеоперационный период находятся в наших надежных руках.

**Центр ринопластики
г. Ташкент,
Чиланзарский район,
6 квартал, дом 6/1
+998-97-777-888-9
+998-97-777-888-7
инстаграм:
@rinoplastika.uz
@doctorali.uz
www.rinoplastika.uz**



ГОТОВ К

БЬЮТИФИКАЦИИ?

Что это за страшное слово, и как оно относится к тебе?

Здоровый образ жизни, уход за кожей лица и посещение косметолога являются залогом молодости и красоты. И даже если вы можете помериться красотой с мраморной статуей Венеры Милосской, профилактика возрастных изменений никогда не повредит, а сделает кожу лица еще более привлекательной на долгое время.

Анастасия Кобзарева – косметолог.

Анастасия, поделитесь, как давно вы в косметологии и где получали первые знания и опыт.

– В косметологии я с 2017 года, именно тогда я прошла базовый курс по косметологии в Санкт-Петербурге. Но еще когда училась в медицинском университете, я уже знала, куда пойду дальше – в

косметологию. Мой первый опыт работы я получила в 2018 году, а в 2019 дважды посетила Италию – курс аппаратной косметологии в компаниях VIP ITALIA и 21 Equipment в Турине, а также выставку новых аппаратных технологий. В том же году была в Корее на косметологическом конгрессе по эстетической медицине и выставке новых технологий и препаратов. В конце 2020 года проходила повышение квалификации в Москве. И продолжаю регулярно посещать семинары и обучающие курсы для совершенствования своих знаний и умений.

– *Регулярное участие в различных мероприятиях в области косметологии за рубежом связано с целью познакомиться с новинками и внедрить их в свою работу или с повы-*

шением уже имеющихся знаний?

– Цель моих регулярных поездок за рубеж не только в знакомстве с новыми технологиями, но и в обмене опытом с косметологами всего мира, и самое главное – саморазвитие. В наше время важно не столько успевать за трендами, сколько создавать их!

– *Давайте поговорим непосредственно о вашей работе. С какой периодичностью рекомендуете посещать косметолога?*

– Конечно, всё зависит от возраста и типа кожи, а также от того, какую проблему хочет решить клиент. В среднем я рекомендую 2–3 раза в квартал.

– *Расскажите, какие косметологические услуги вы предоставляете.*

– Это различные анти-возрастные программы, процедуры глубокой

гидратации кожи, мезотерапия и биоревитализация, пилинги разной глубины, глубокое очищение кожи, в том числе механическая чистка, уменьшение объемов лица и тела, контурная пластика и многие другие, не менее полезные процедуры.

Бьютификация – это комплексный подход к улучшению внешности в целом.

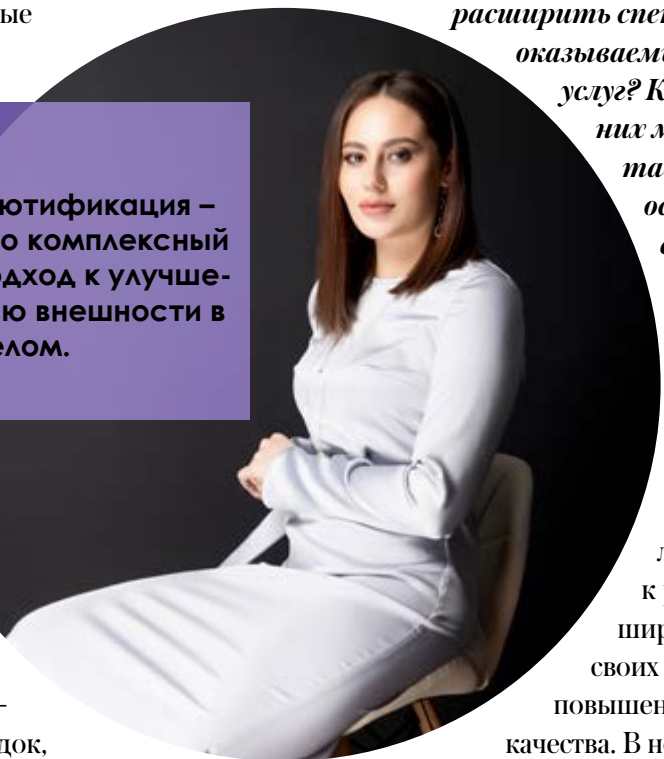
– Бьютификация – это комплексный подход к улучшению внешности в целом. Здесь и устранение морщин, складок, птоза, различных пятен, а также восполнение объемов там, где их не хватает.

– **Кому показана данная программа омоложения?**

– Всем! Всем тем, кому есть 18 лет, и тем, кто лю-

бит свою кожу и желает сохранить ее молодость и красоту.

– **Безусловно, надо ежедневно заботиться о коже лица. Как защитить ее в зимний период?**



– Зимний уход непременно должен отличаться от летнего. В него должно быть включено больше веществ, направленных на укрепление кожного барьера. Это полиненасыщенные жирные кисло-

ты, витамин Е, пчелиный воск, масло ши, масло семян черной смородины. Стоит обязательно пересмотреть очищающие средства и заменить их на более щадящие.

– **Планируете ли вы расширить спектр оказываемых услуг? Какую из них мечтаете**

освоить в ближайшем будущем?

– Я всегда стремлюсь к расширению своих услуг и повышению их качества. В новом году хочу приобрести новый косметологический аппарат, который поможет решить большое количество эстетических проблем не только быстро, но и безболезненно.

**инстаграм: @dr.frentsell
+7-777-519-99-11**



Если бы ноги могли говорить



Если бы ноги могли говорить, то они пообщались бы с подологом – профильным специалистом по проблемам стоп. Он выполняет медицинский педикюр и коррекцию ногтевой пластины. Выявляет патологии стоп, возникающие вследствие дерматологических, сосудистых и ортопедических заболеваний. Помогает в лечении и при необходимости дополнительных консультаций направит к хирургу, флебологу или ортопеду.



Татьяна Морева – подолог, обладатель премии в номинации «Подолог года 2021».

Татьяна, вы признаны одной из лучших и получили награду в номинации «Подолог года». Расскажите, почему подология? Как вы оказались в этой сфере?

– Я 10 лет проработала в эстетике маникюра и педикюра, хотелось чего-то нового. Именно поэтому я начала увлекаться подологией и вошла в нее очень быстро. На протяжении 6 лет работаю подологом. За это время прошла различные обучающие курсы и получила новые знания, которые расширили мой кругозор. Мне эта деятельность очень нравится. Ведь это прекрасно, что я могу помогать людям!

– Люди охотно идут к специалисту, или чаще приходится работать с запущенными проблемами?



– Сейчас люди идут сразу, как только узнают, что есть такой специалист: профессионал, способный избавить от боли. Раньше никто особо не знал о существовании подолога, помогающего в зачистке, к примеру, ногтевых пластин, поэтому и запущенных случаев было множество.

– *А если ничего не беспокоит, стоит ли идти к подологу?*

– Если ничего не беспокоит, то стоит прийти на прием, для того чтобы обезопасить себя в дальнейшем и еще раз убедиться, что у вас всё хорошо, а также получить необходимые рекомендации для профилактики по уходу за вашими ножками.



– *Вы работаете со сложными подологическими проблемами. Всегда ли можно с первого взгляда сказать точно, сколько времени займет лечение?*

– К сожалению, не всегда сразу представляется возможным точно определить длительность лечения. У каждого человека всё происходит индивидуально.

– *Вы принимали участие в международном чемпионате. Расскажите, что это был за чемпионат.*

– Я принимала участие в международном чемпи-



онате по комплексной работе в Новосибирске. Было безумно интересно. Мне не только очень понравилось быть участницей – для меня это был и огромный практический опыт.

– *Если говорить об изнанке профессии подолога: есть ли ситуации, которые вас возмущают в вашей работе?*

– Да. Есть моменты, которые меня возмущают: это несоблюдение гигиены! Ведь должны быть элементарные привычки в жизни человека. И ноги – это неотъемлемая часть тела, которая

требует такого же ухода, как и всё остальное.

– *Вы проводите обучение как подолог. Кому можно пройти у вас обучение?*

– Да, я обучаю и делюсь своими знаниями и опытом. Обучение может пройти каждый желающий, даже человек с нулевыми знаниями в данной сфере. Но важно помнить, что обучение возможно только при условии, что вам действительно этого хочется.

– *Татьяна, кроме подологических услуг вы ведете психологическое консультирование. В*

какой области психологии работаете?

– Я веду психологическое консультирование в сексологии. Занимаюсь этим с недавних пор, но мне тоже безумно нравится данная сфера. Ведь эта профессия также напрямую связана с помощью людям. Помощью и просвещением по такой деликатной теме.

– *Как вам удается совмещать активную трудовую деятельность и участие в различных профессиональных событиях не только в нашей стране, но и за рубежом?*

– Я считаю, что всё удается потому, что мои занятия приносят мне огромное удовольствие и драйв! Без любви к своему делу не будет пользы, в первую очередь мне. А себя я люблю!

+7-701-325-87-75
инстаграм:
@podolog.kokshetau

Вы можете хранить молчание

Юристы, как бы это странно ни звучало, осуществляют защиту интересов людей и проводят консультации по различным проблемам правового характера. Их консультации пользуются огромным спросом, и пора разобраться, как найти того самого защитника интересов.

*Динара Жакипова –
руководитель ТОО
LegalAdvice, юрист, адвокат.*

Динара, расскажите о себе. Почему вы выбрали профессию юриста и где получили первый опыт работы?
– Я родилась в Ташкенте, в Узбекистане. Профессию юриста выбрала по рекомендации своего отца. Первый опыт появился после практики в следственном



органе в ГУВД. Около двух лет я там стажировалась и параллельно училась. После устроилась на работу главным специалистом, секретарем судебного заседания в суде, где проработала более семи лет. Там я набралась опыта работы по уголовным, гражданским, экономическим делам. Первый свой опыт я получала именно в суде.

сопровождать людей и решать их проблемы. Участвовать в суде, в следственном органе, а также работать с юридическими фирмами, оказывая услуги аутсорсинга, включая заключение договоров, проверку юридических рисков, составление исковых заявлений и претензионных писем, ответов на претензионные письма,

написание заявлений, жалоб, деловых писем. Кроме того это анализ добросовестности потенциальных контрагентов и новых сделок, выявление возможных рисков и разработка путей их преодоления. Рекомендации по заключаемым сделкам и договорам, подлежащим подписанию, контроль над надлежащим исполнением сделок, сопровож-

К каждому делу мы относимся с пониманием, мы создаем консилиум, чтобы обсудить, как можно решить проблему клиента.

– Как возникло желание открыть свою компанию и предоставлять качественные услуги населению?

– Мы открыли компанию с тремя людьми – это бывшие сотрудники прокуратуры и следственного отдела. Я пришла из судебного органа. Мы очень хотели предоставлять качественные услуги населению, то есть на законных основаниях

взыскивание сумм и так далее. На сегодняшний день наша компания предоставляет большой спектр услуг – таких, как устные и письменные консультации, составление, правка и анализ договоров, контрактов и соглашений, ведение деловой переписки, разработка новых актов работодателя, а также правовая экспертиза уже существующих приказов и распоряжений,

дение открытия, реорганизация и ликвидация юридического лица в виде подготовки документов, консультации, взаимодействия с уполномоченными органами и так далее. Представительство в суде, органах досудебного расследования и других государственных и частных организациях, сопровождение налоговых, прокурорских и других проверок, проводимых

у клиента, разрешение трудовых споров.

– Компанию вы основали вместе с опытными коллегами. Специалисты в какой области юриспруденции на данный момент в вашем коллективе?

– В нашей компании работают опытные специалисты: адвокаты с большим опытом службы в государственных органах, юристы и бухгалтер, их помощники. А вообще, компания создавалась для того, чтобы облегчить работу юридических лиц, предоставляя аутсорсинговые услуги.

– Что, на ваш взгляд, необходимо, чтобы юридическая компания высоко держала свою планку?

– На мой взгляд, в штате необходимо иметь профессионалов, хорошо знающих свою работу, чтобы доводить дело до конца с положительным результатом. К каждому делу мы относимся с пониманием, мы создаем консилуим, чтобы обсу-



дить, как можно решить проблему клиента, после чего составляем договор, описываем дальнейшую работу. Качественным обслуживанием и выигрышными делами наша компания поддерживает свою репутацию.

– Вы предоставляете юридический аутсорсинг. В чем его основные преимущества?

– Основные преимущества юридического аутсорсинга для малого и большого бизнеса заключаются в том, что компания не держит у себя юриста, для которого нужно выделять ежемесячный оклад с социальными отчислениями, а также отдельный кабинет. Кроме того, компания экономит свое драгоценное время на

подборку кадров из числа юристов. Ту же работу мы выполняем более эффективно, грамотно уже с гарантией и на основе договора.

– Какие услуги вашей компании пользуются наибольшей популярностью?

– Конечно же, это участие в суде. То есть представительство в суде, в органах досудебного расследования по уголовным делам. Также востребованы бракоразводные дела, взыскание сумм с неплательщиков алиментов. В нашей практике рассматриваются трудовые споры, в том числе и по юридическим компаниям, это может быть поставка товара, но его не оплата, или оплата, но не поставка товара. Занимаемся мы и частными консультациями, онлайн консультации у нас очень востребованы. То есть человек может обратиться к нам, за определенную плату мы в онлайн режиме ответим на каждый вопрос через WhatsApp переписки или видео-, аудиозвонок. Кроме того мы предоставляем услуги

регистрации ТОО, СПК либо малого предприятия, в дальнейшем сопровождая их сделки.

– Кроме оказания юридических услуг вы проводите психологические консультации? Кому они необходимы?

– Да, я провожу психологические консультации с семейными парами, которые обращаются по делам с бракоразводным вопросом. У меня есть дополнительное образование семейного психолога. И я всегда стараюсь не просто брать дело и разводить пары, а в ходе беседы разрешить семейные проблемы и примирить людей.

– Как, по-вашему, изменилась правовая грамотность населения за последнее время? Чаще ли стали люди обращаться к юристам?

– Да, очень многие люди неграмотны в понимании юриспруденции, поэтому часто сталкиваются со сложностями и вынуждены обращаться к юристам или адвокатам, которые с юридической стороны осуществляют их правовую защиту в нужных инстанциях. Мы стараемся повысить грамотность населения, оказывая доступные и понятные консультации, после которых человек может самостоятельно решить возникшие вопросы. Или мы можем оказать полное сопровождение.

– Какие планы и цели у вашей компании на наступивший 2022 год?

– Планы и цели нашей компании – это расширяться по Республике Казахстан и вести такую же качественную работу в других городах. Продолжать поднимать репутацию нашей фирмы, чтобы она была лидером среди других подобных юридических компаний.

инстаграм: @dinara_jakip
+7-702-103-09-09
Legaladviceshym@gmail.com

Кидай **старый** диван с балкона

Итальянцы всегда так делают и обзаводятся новинками

Смирнова Алина – основатель магазина итальянской одежды может предложить вам не только качественное, но и стильное.

Алина, как давно вы открыли собственный магазин итальянской одежды?

– Открылись мы в феврале 2017 года, получается, в 2022 году нам будет 5 лет. Такой первый наш маленький юбилей. На самом деле идея открытия пришла гораздо раньше, но решение организационных вопросов в связи с выездом в Италию, выходом на фабрики, так как мы работаем с фабриками напрямую, без посредников, заняло некоторое время. Первая поездка в Италию состоялась 26 января – я



очень хорошо помню эту дату (*улыбается*). И уже 2 февраля наш магазин открыл свои двери для покупателей.

– Насколько сложно было начать привозить в Казахстан итальянские бренды?

– Было сложно первый раз, и больше психоэмоционально, нежели как-то

касается мужского направления, с которым гораздо сложнее работать, чем с женским. И сложно было договориться о том, чтобы мы были первыми, кто видит коллекции из Италии у нас на постоянной основе. Чтобы там были все цвета, которые мы хотим, все в одной поставке. Больше какие-то такие сложности были.

Вещи из Италии могут очень даже быть доступны!

технически, потому что на тот момент мне было 23 года и было страшно одной ехать в неизвестную страну. Но всё оказалось не так ужасно, как рассказывали и как это представлялось. Наверное, несколько сложно было договариваться с фабриками на месте, потому как большую часть нашего ассортимента производят фабрики, которые шьют в Италии для итальянцев. Италия для итальянцев – есть у них такое выражение, как сленг. Это фабрики, которые не работают на экспорт. Особенно это

– Почему именно Италия?

– Нам часто задают этот вопрос. Наверное, любое дело можно считать своим детищем, словно ребенком, выращенным с малых лет. Я всегда придерживаюсь принципа: лучше меньше одежды, но качественной, чем много, но того, что ты относишь один сезон и выкинешь. Рынок сейчас просто очень переполнен, вокруг куча предложений от Турции, Китая, Италии, России, Украины. Очень разный ценовой диапазон. И уже нет такой градации, что

если итальянская одежда, то это обязательно что-то очень дорогое, что невозможно купить, что может позволить себе элита или какая-то верхушка. Концепция заключалась в том, чтобы открыть магазин с доступными моделями из Италии. Ведь много хороших фабрик дают средние цены, но при этом их продукция гораздо лучше



какого-то заводского люкса из Китая или Турции. У итальянцев особое отношение к базовым вещам, и они более качественно их производят. Я именно этим хотела поделиться с нашими покупателями – дать им знать, что вещи из Италии могут очень даже быть доступны!

– Не секрет, что начали вы с работы на рынке. Почему поменяли местоположение? И как это сказалось на ваших клиентах?

– Мы начинали не с рынка, а в Adem – торговом

центре на барахолке, и на самом деле это была очень хорошая школа для построения бизнеса. Там очень разные клиенты, если сравнивать с другими торговыми центрами, туда ходят и за дорогими шубами, и за дешевыми носочками. И барахолка для всех как о чем-то дешевом. Но в Ademe всегда цены были выше, чем на рынке. Основное местоположение у нас сменилось в карантин, но идея расширяться пришла очень давно.

– Существуют какие-то особенности работы на рынке? Расскажите о них.

– Наверное, главной особенностью именно итальянского магазина является борьба с недоверием покупателей. Нам всегда задают вопрос: это у вас Китай? У вас Турция? В Adem люди очень недоверчиво относились к тому, что мы действительно привозим вещи из Италии. И сейчас в городе очень часто возникают те же вопросы. Мы всегда ведем честную политику, и сейчас можно зайти в интернет,

пробить любой штрих-код, лейбл, наименование фабрики и получить всю информацию.

– Как вам удалось выстоять в период пандемии, когда были закрыты границы?

– В самый пик пандемии мы открылись в городе. С одной стороны, это была вынужденная мера, с другой – хороший толчок к действию при понимании того, что нужно выходить за рамки своих привычных возможностей, так как торговым центрам в то время не разрешали работать, могли работать только отдельно стоящие магазины. Но и сейчас есть большие сложности с выездом в Италию именно для граждан Казахстана, потому как у них там особые условия, и это не зависит от того, вакцинирован ты или не вакцинирован. Италия для Казахстана закрыта! Сейчас мы работаем онлайн, благо XXI век нам это позволяет. Есть, конечно, свои сложности – это отличается от того, когда ты все вещи трогаешь вживую, но очень хорошо, что там у

нас уже налажен контакт, и есть люди, которые всё понимают с полуслова. Проблем и оплошностей не возникает.

– Несмотря на запрет въезда в Италию вы путешествуете по другим странам. Многочисленные поездки также связаны с вашей работой?

– Я стараюсь путешествовать по другим странам, которые открыты. У меня много увлечений, которые дают мне новый виток развития. Я занимаюсь дайвингом, имею сертификат прединструктора по дайвингу, проходила курсы спасения на море. Есть мысли по развитию туризма в Казахстане, именно активного туризма, который позволит людям проводить свой отдых с пользой не только для психоэмоционального состояния, но и с пользой для здоровья. Много путешествовала по миру и видела множество таких мест в Италии. Наверное, оттуда всё и началось. Египет просто покорило мое сердце, и там с ребятами у нас есть дайвинг-центр,

где мы можем по самому выгодному ценнику организовать ваш отдых с морскими животными, с погружениями, буквально «от и до». Многие люди не знают, насколько это классно – путешествовать, и не просто загорать, лежа на шезлонге, а заниматься активно спортом, который дает невероятную энергию. Всегда после отпуска я возвращаюсь на работу настолько заряженной, что у нас буквально семимильными шагами происходит следующий скачок в развитии.

– Впереди только наступивший 2022 год. Какие вершины или глубины планируете покорить в новом году?

– Впереди планов просто множество. Весной этого года мы планируем запустить мужское направление, оно у нас есть, мы работает с мужскими коллекция уже два года, но в конце 2021 года работа была приостановлена, так как мы решили мужское направление реорганизовать. Планируем разделить мужское направление и



женское. И весной хотим открыть мужской бутик итальянской одежды, отдельно стоящий. Планируем более расширенно работать онлайн, чтобы доступ к нашему бутику мог осуществляться из любой точки Казахстана и мира. Ну и относительно покорения вершин и увлечений... Это киты. Наблюдения за жизнью

китов запланированы на лето 2022 года. Это такая маленькая мечта, которая должна сбыться именно в этом году!

@alina.s.mir
+7-700-778-68-77
инстаграм:
@multi_italy_alm

Комфорт от Ozimuk studio

Татьяна Озимук – архитектор, дизайнер интерьера, основатель дизайн-студии Ozimuk studio.

Татьяна, давайте оглянемся в прошлое и вспомним, когда вам пришла смелая мысль стать дизайнером интерьера.

– Дизайнером интерьера я не хотела быть и считала, что эта профессия слишком легкая. Я училась на архитектора, и во время обучения мне казалось зазорным быть дизайнером интерьера, я часто подшучивала над ними. По окончании университета в течение 5 лет мне не удалось найти достойное место работы. Попадались какие-то небольшие компании, конторы, которые либо не платили зарплату, либо не имели проектов. Однажды ко мне обратился друг отца и попросил сделать дизайн интерьера в его офисе в старом фонде. Я отработала этот проект бесплатно, поскольку это близкий друг нашей семьи, и после этого завертелась моя дизайнерская деятельность. Но изначально я себя не видела дизайнером интерьера (улыбается).



– Вашей дизайн-студии скоро исполняется 5 лет. Но хотелось бы узнать, с чего всё началось. Почему решили открыть собственную студию?

– Да, 5 лет будет совсем скоро. Открыла я ее 1 марта 2017 года. Получилось, что выбрала символическую дату – первый день весны, когда всё вокруг просыпается, природа расцветает, и мне хотелось, чтобы так же процветала моя деятельность. Я всегда не любила, когда мной командуют, когда есть начальник, график работ, не совпадающий с моим привычным режимом. И после долгих мытарств я решила, что нужно попробовать самой. Было страшно, казалось, что не будет проектов, что всё будет плохо. В итоге просто в один день я решила открыть ИП именно 1 марта! Пошла и оформила документы. И вот так уже 5 лет успешно всё это существует.

– С какими сложностями пришлось столкнуться? Где брали первые заказы?



– Ну, сложности, наверное, и на сегодняшний день есть. Это, в первую очередь, человеческий фактор, поскольку на кону стоят несколько миллионов заказчика, а то и больше. И чаще всего это конфликты по финансовой части, из-за того, что какой-то материал стоит дорого или дешево.

Очень часто возникают конфликтные ситуации со строительными бригадами – это самый популярный конфликт, в котором приходится участвовать. Больше, конечно, влияет человеческий фактор, и со всеми этими сложностями каждый день приходится бороться. Иногда могут появиться ошибки, возник-

кает недопонимание, и бывает так, что ты расстаешься с кем-то и продолжаешь идти дальше. Первые заказы я брала через знакомых, также помогали менеджеры, работавшие в магазинах и советовавшие обратиться ко мне. А потом заработало так называемое «сарафанное радио», и от заказчица к заказчику стала переходить реклама о моих услугах.

– Вы работаете только с общественными помещениями или и с частными в том числе? С какими из них интереснее работать?

– Я работаю и с общественными помещениями, и с жильем. Жилья больше, потому что люди чаще покупают квартиры и обустраивают для себя жилые помещения. Коммерческих заказов меньше. Ин-

тересно делать и то, и это. В жилищном фонде интересно делать объекты, где поставлены какие-то сложные задачи: в наличии очень маленькая квартира или необходимо вместить несколько детей в одной комнате. Коммерческие заказчики, как правило, имеют сложности, связанные с ограниченным бюджетом. Бывает, что иногда из ничего нужно собрать красоту. Поэтому тут свои плюсы и минусы, но большой плюс в том, что коммер-



ческое помещение всегда будет сделано на 100%.

– Есть заказ, который оставил самые запоминающиеся впечатления?

– Из последних, наверное, это маленькая квартира в 50 квадратов для 20-летнего парня. У меня долго было что-то подобное в списке моих желаний. Хотелось сделать квартиру в стиле лофт, где не будет ограничений и появится возможность реализовать свои самые интересные идеи. Этот объект мы реализовали за год, и он особенно запомнился из всех.

– Какой этап работы над проектом приносит вам максимальное удовольствие?

– Когда красятся стены, и уже выходим на финишную отделку. От эскиза к стройке – самый классный момент. И самый долгожданный момент, который я сравниваю с победой на Олимпийских играх, – это фотосъемка объекта! Когда уже всё завершено, забылись все труды, слезы,

недопонимания, и все понимают, что это делалось не зря. И окончательный вариант выглядит так, как ты представлял в своей голове. Это самый лучший момент. А на следующий день опять пыль, работа, слезы, истерики и творческие мытарства.

– Современный дизайн интерьеров стремится к красоте или к комфорту?

– Современный интерьер стремится к комфорту, не к красоте. Все-таки и через 10 лет будет интерьер, сделанный максимально просто, максимально в одном цвете, максимально одними материалами, максимально удобно для жизни и максимально качественно. Ничего лишнего не будет. То есть не будет никаких рюшей, какого-то непонятного богатства, которое не должно быть, поскольку сейчас и одежда делается по принципу удобства для человека. Поэтому интерьер будет более комфортный, а не красивый. Такая небольшая «пещерка», в

которой человек может расслабиться.

– А есть ли у вас несколько советов для тех, кто хочет сделать ремонт, не прибегая к помощи профессионалов?

– Наверное, нужно запастись огромным количеством терпения. Каждый день себя настраивать на позитив, наметить четкий план и смету: сколько можно потратить при понимании, чего вы хотите. Можно написать на листке бумаги, чего ты хочешь, сколько можешь на это потратить и каких людей можешь привлечь. Но, если честно, без профессионала сейчас очень сложно что-то сделать. В каждой сфере человеческой деятельности есть свои специалисты, и я считаю, что без специалиста в дизайне интерьера требуется много терпения и навыков, чтобы реализовать свои идеи.

**ozimuk-arch.com
ozimuk-arch@mail.ru
+7-701-330-33-68**



PLATFORM 9

Отцифруйся!

Сюцай – наука, связанная с цифрами. Нет, с помощью нее врядли получится рассчитать траекторию полета космического корабля, зато, как утверждает наша героиня, можно здорово так прокачать свою жизнь. Как это сделать легко, быстро и безболезненно, рассказала нам Насия Талькенова – дипломированный цифровой психолог, мастер Сюцай, ученица Жаната Кожамжарова.

Насия, как давно и при каких обстоятельствах вы познакомились с Сюцай?

– Думаю, у каждого человека наступает переломный момент в жизни, и у каждого он свой. Я не стала исключением (улыбается). Благодаря той ситуации я познакомилась с наукой Сюцай, прошла консультацию у мастера, где получила ответы на все интересующие меня вопросы. После консультации начала интересоваться Сюцай всё больше, смотрела прямые эфиры с Жанатом Кожамжаровым и в мае 2021 года поехала в школу Сюцай за расширением своего сознания.

– И в чем заключается основная цель данного учения?

– Одним из основных канонов науки Сюцай можно считать то, что заниматься нужно только

своей жизнью, развивать только собственное сознание и при этом помогать другим на их пути к успеху.

– Поделитесь, как работает мастер Сюцай.

– На первый взгляд, многим может показаться, что Сюцай – это одна из разновидностей нумерологии, наподобие психоматрицы по дате рождения. Но это не так. Ведь нумерология рассматривает врожденные позитивные и отрицательные стороны личности человека, а Сюцай смотрит на каждое числовое значение с двух сторон: положительное и отрицательное. В дате рождения кроются причины наслаждения и разрушения каждого человека. Понять эту систему позволяют 3 аспекта.

Число сознания – это день рождения человека. Также его называют иногда числом реализации

души, так как именно оно дает нам понять, каким образом реализуется наша душа.

Матрица – это все цифры даты рождения человека, то есть все энергии, которые у него есть. Через матрицу проходит 12 радиальных линий. Есть среди них линия коммуникаций, успеха и даже богатства души.

Миссия человека – это то, как он действует на своем жизненном пути. В полную силу она запускается только в 33 года, а до этого мы можем просто ее не ощущать. Часто бывает, что вступают в брак с одним человеком, а после 33 лет он становится совершенно другим. В том случае, если миссия не совпадает с числом сознания, то в 33 года человек меняется коренным образом.

– В каких сферах жизни учение Сюцай может быть полезно человеку?



– Наука объясняет, как использовать только положительные значения, показывает, энергию каких именно чисел нужно дополнить, раскрывает миссию человека в этом мире. Сюцай не преподносит простую данность, а становится путеводителем, помогающим себя реализовать как в бизне-

се, так и в отношениях. Например, работодатель может обратиться к мастеру Сюцай в подборе персонала. Исходя из запроса работодателя, которому нужно четко понимать, чего он хочет от сотрудника, какие качества хочет видеть, мастер может сделать расчет. Кроме того, в какой день

зарегистрировать компанию, которая приведет компанию к успеху. В какой день, месяц, год не брать кредит и не регистрировать брак. Можно рассчитать наименование компании, которое приведет к успеху. Рассчитать имя ребенку, свое имя. Рассчитать номер квартиры, офиса, дома,

машины, номер телефона, номер платежной карты и многое другое. Не побоюсь этого слова, но Сюцай можно и нужно применять во всех сферах жизни человека.

– Как Сюцай помогает вывести бизнес на новый уровень?

– На мой взгляд, Сюцай является неотъемлемой частью бизнеса. Применяя знания этой науки, деловой человек может предупреждать кризис и эффективно справляться с ним, создать команду, работающую как единое целое, повышать обороты и доходность предприятия, стать лидером рынка в высококонкурентной среде, выйти на новые рынки и освоить новые сегменты.

– Расскажите, как Сюцай повлияла на вашу жизнь.

– Благодаря Сюцай человек уходит от иллюзий и начинает жить в реальности, где приходит понимание, что нет хороших и плохих людей. Каждый человек прихо-

дит со своей программой ума, которая может быть как в положительных, так и в отрицательных качествах. Сюцай дает понимание, что каждый мой день – это новый день, где нет прошлого и будущего, так как прошлое прошло, а будущее еще не наступило. Всё, что происходит в моей жизни, – это моя ответственность, я есть причина и следствие, ведь это происходит именно со мной, а не с другим.

– Что нужно, чтобы обучиться Сюцай и применять это учение в повседневной жизни?

– Самое главное – это намерение изменить свою жизнь в лучшую сторону. Сюцай – свободная философия, где нет возрастных ограничений и влияния религиозных течений. В Сюцай приходят через кризис или через знания.

– Можно ли языком цифр Сюцай сказать, каким будет 2022 год?

– 2022 год предвещает быть хорошим. Для каж-

дого человека он внесет свою лепту.

Зная возможности 2022 года, зная свой личный год, а у каждого он свой, индивидуальный, зная свою данность, можно в 2022 году прийти к успеху или по незнанию прийти в кризис. Кризис может привести тебя к знаниям через расширение сознания или еще к одному кризису. Тут уже выбор каждого, что он хочет для себя в 2022 году.

Хочу поблагодарить Жаната Кожамжарова за бесценные знания науки Сюцай.

Благодарю каждого участника, который прямо или косвенно повлиял на мою жизнь в лучшую сторону, ведь благодаря моему кризису я получила знания, развеялись иллюзии моей программы ума (улыбается). Я учусь знать людей на расстоянии, и на этом пути становлюсь сама себе светочем.

Инстаграм:
@nassiya.talkenova
+7-701-012-05-13

Чтобы выиграть в лотерею, нужно хотя бы купить билет...

Каким будет 2022-й, как расположить его к себе, обрести свой путь и научиться «ходить по воде», нам рассказала целитель-маг

Алена Грбовская.

Алена, вы имеете успешный опыт в предсказаниях, и мы не могли не спросить вас о том, каким, по-вашему, будет наступивший 2022 год для казахстанцев.

– В первую очередь, это переломный год в плане адаптации в изменившемся мире. Но просто поверьте, всё будет хорошо, и это «хорошо» в первую очередь зависит от внутреннего настроя. Каждому нужно начать с себя! Это год чистки: чистки мыслей, окончания незавершенных дел, смены обстановки и даже окружения. Чтобы создать гармонию и укрепить свое здоровье, оградить себя от возможных заболеваний,

как физических, так и эмоциональных выплесков, необходимо остановиться, вдохнуть полной грудью, расправить свои крылья. А для этого нужно привести в порядок свои мысли и создать правильные отношения с эмоциями и чувствами.

2022 – год Водяного Тигра. Тигр любит перемены и новые ощущения, силен и не терпит соперников. Но вода многое меняет. Помните, кто такой Иисус, идущий по воде? Тот, над кем эмоции не властны. Вода отражает эмоции и чувства. Научитесь абстрагироваться и обретете тот самый алгоритм движения. Никто не призывает стать роботом, наоборот, тигр весьма страстен, но

помните, что он охотник, а охотник способен ждать, использовать обостренные чувства, для того чтобы уловить любое изменение и затем направить эту самую страсть в нужное русло.

Чтобы проработать свой внутренний баланс, есть масса практик, испытаний и жизненных уроков. К каждому я найду индивидуальный подход. С помощью диагностики мы сможем применить наиболее точные методики, подходящие именно вам. Лично моя задача в этом году – помочь многим людям обрести свой путь и возможность «ходить по воде» со всей страстью и темпераментом тигра.



– Ваши предсказания – это неизбежность? Или у человека есть возможность всё изменить?

– Предсказания – это возможность. Мы видим слабые места, с чем нужно

работать, и сильные стороны, в которых есть вариант добиться колоссального успеха. Мы можем понять голос сердца, который человек просто иной раз не хочет слышать из-за соб-

ственных рамок. Каждый рожден изначально, чтобы быть счастливым. Знаете, ведь в каждой религии прописаны определенные правила, которые не стоит нарушать. И мы всё воспринимаем – это как социальные законы и путь, где есть преступление и наказание. Но кто-то задумывался, что это своего рода код для достижения внутренней гармонии? Если это правило диктует ваша душа, оно станет вашим талисманом, защитой, траекторией движения к собственному счастью и успеху.

Моя диагностика, предсказания и работа с людьми – это, прежде всего, алгоритм достижения желаемых результатов и ориентир. Выбор и действия за вами. Ведь чтобы выиграть в лотерею, нужно хотя бы купить билет.

– Какая сторона жизни интересует людей больше всего? С какими запросами к вам обращаются чаще обычного?

– Обращения разные, в основном желание построить отношения, узнать, что ждет и как добиться жела-

емого результата от любимого человека, понять, тот самый ли это человек и насколько подходит. Также люди хотят узнать какие-то подробности, развеять подозрения и сомнения. Еще немаловажный вопрос – проработать финансовую сторону, определить, какие схемы, сделки принесут плоды, как создать и призвать денежный поток в свою жизнь и стабилизировать его направление.

– Вы верите в судьбу? Или каждый человек сам кузнец своего счастья?

– Судьба – это следствие принятых или непринятых шагов и решений, цепочка событий, которую, кстати,

тоже можно изменить. Знаете, почему приходят в жизнь неудачи и негативные события? Это сигнал, что вы нарушили свои собственные принципы,



наступили на горло Душе и Сердцу. Когда вы сбились с собственного пути и обманы-

ваете самого себя, сначала следуют мелкие неприятности, потом теряется энергия, идут просадки по здоровью и так далее.

Когда ты идешь верно – у тебя нет проблем! У тебя есть задачи, которые возвращают тебя, но вместе с ними у тебя всегда есть энергия, чтобы творить. Никакого опустошения, никакого отчаяния. Только творение, только вдохновение, только сила и энергия.

– На какие события в жизни вы способны повлиять и как именно?

– Любое событие, будь то испытание, дар или несчастная случайность, является звеном определенной цепочки, иногда программы. Будете вы управлять

или бездействовать, или наблюдать и вовремя корректировать ход, зависит от нашей с вами проработки. Изменить можно многое, чудеса случаются, когда ты имеешь план их свершения. А чтобы выстроить этот план, нужно понимать хронологию и возможность ее редактирования.

– Например, обратился человек для улучшения дел в бизнесе: чтобы клиентов было больше, прибыль росла, конкуренты не мешали. Вы проделали свою работу, человек уходит домой – сел и ждет, а ничего не происходит. Почему?

– «Сел и ждет» редко бывает в наших проработках. Во время сеанса мы уже закладываем шаги к результату, мы уже их делаем и вырабатываем алгоритм. Я не исключаю того, что можно взять заряженный талисман, убрать подальше дома и снова продолжать лежать на диване. Но в процессе сеанса мы уже настроили вас на движение. Поэтому рано или поздно вы встанете с дивана, ну или что-то сдвинет ситуа-

цию, потому что процесс уже запущен и вы его часть.

– В новогоднюю ночь принято совершать ритуалы на исполнение желаний и привлечение удачи в наступающем году. А есть ли действенные способы сделать год удачным для тех, кто ничего не предпринял в ночь на 1 января?

– В этом году есть время до конца января – начала февраля, до наступления Водяного Тигра, совершить разные маленькие ритуалы, и, по сути, весь год – это отработка разных возможностей. Итак, если вы проспали Новый год, записывайтесь скорее на диагностику, мы проработаем ваши отношения в семье и с самим собой. Прокачаем ваш уровень здоровья и энергии. Поможем наладить финансовый поток и подарим талисман, заряженный вашей денежной энергией и удачей. Составим полный расклад по гороскопу, Таро и свечам под ключ на текущий год и пропишем возможности и общий план.

– А каковы общие рекомендации, подходящие для всех?

– Тигр любит перемены – осваивайте новые профессии, хобби, очищайте свои мысли. Заведите талисман, пусть это будет, например, хрустальный тигренок на цепочке или фигура из металла и хрусталя как предмет интерьера. Ухаживайте за ним, можно даже с ним разговаривать. Тигры – это кошки, они любят ласку. Не бросайте начатое дело на полпути, лучше сначала подумайте, нужно ли вам оно, а потом уже действуйте. Будьте внимательны к окружению! Тигр не любит соперников, выбирайте друзей очень тщательно. Любовь и страсть неизбежны в этот год, и, чтобы волна приключений не накрыла вас с головой, помните про наблюдение за эмоциями. Вода даст возможность направлять течение как угодно душе.

+7-702-343-74-79
инстаграм:
@gadanieastana



Spey – ответственность за ваше здоровье!

SPEY – международная компания, деятельность которой направлена на улучшение жизни людей путем разработки инновационной продукции в сфере здравоохранения.

Мадина Хусаинова – глава представительства компании SPEY в Казахстане.

Мадина, расскажите, на чем специализируется компания, которую вы представляете.

– Компания SPEY ведет свою деятельность на международном фармацевтическом рынке уже более 15 лет. SPEY – это компания, деятельность которой направлена на улучшение жизни людей путем разработки инновационной продукции в сфере здравоохранения. Наша компания специализируется на разработке, производстве и поставке высококачественных лекарственных препаратов. Мы изучаем перспективные направления в медицине, чтобы предлагать больше возможностей своим потребителям. В настоящее время SPEY занимается прямым продвижением фармацевтической продукции под собственными зарегистрированными торговыми марками в странах Европы, Средней и Юго-Восточной Азии. В 2011 году с открытием местных

компаний на Филиппинах, во Вьетнаме, Камбодже и Мьянме компания расширила свою деятельность в странах Юго-Восточной Азии, а в 2014 году SPEY также укрепила свою деятельность в Европе, открыв региональный офис в Скопье (Македония). В 2015 компания SPEY за достаточно короткое время существенно расширила свое присутствие в Казахстане.

– Когда и как Вы познакомились с компанией SPEY?

– Я познакомилась с компанией SPEY в 2012 году, начала свою деятельность с отдела продвижения препаратов в аптечных сетях. В 2012 году, я окончила вуз и уже имела опыт работы в сфере банковского оборудования и CISCO, но решила поменять область деятельности и выбрала направление фармацевтического бизнеса. Фармацевтический рынок – это интересная и динамично развивающаяся отрасль, которая вызвала у меня большой интерес. И когда я нача-

ла работать, проходить обучение в компании, я поняла, что направление продаж в фармацевтическом бизнесе – это мое призвание. С 2021 года являюсь Главой Представительства и на данный момент веду за собой

– Расскажите подробнее о препаратах, которые продвигает компания.

– Компания SPEY сотрудничает с европейскими заводами-партнерами, которые производят для



успешную и креативную команду – сильных духом и ответственных людей, которые стали моей семьей. Компания и сотрудники в первую очередь для меня вдохновители, моя мотивация в жизни. Саморазвитие является неотъемлемой частью работы в компании, поэтому не останавливаясь на достигнутом я всегда изучаю разные направления.

Казахстана продукцию, имеющую сертификаты качества и соответствует стандартам GMP (надлежащей производственной практике), а некоторые препараты де-юре имеют сертификаты «Халал». В портфеле компании SPEY есть линейка препаратов для женского здоровья, направленная на коррекцию витаминной недостаточности, например, Магниспей, Фолиспей,

профилактику онкологических заболеваний женской репродуктивной системы: Миомекс, устранения симптомов климакса: Гинестат, Лилайз Роза.

– Перед каждым человеком встает проблема выбора. Как выбрать качественные пищевые добавки?

– БАД – это специализированный продукт, который требует прохождения обязательной оценки соответствия в форме государственной регистрации. Регистрация – это гарантия. На базе Казахской академии питания (КАП) продукт проходит обязательные испытания на безопасность, проводятся токсикологический, микробиологический и другие анализы. При этом составы БАДов четко регламентированы Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции», также в этом документе есть список, содержащий более 300 позиций и включающий растения и иные вещества, запрещенные к включению в состав БАДов.

– Как вы считаете, почему люди всё чаще выбирают БАДы вашей компании для сохранения собственного здоровья?

– БАДы – серьезная категория специализированной продукции, требующая ответственного отношения, ведь на кону здоровье людей. БАДы компании SPEY поставляются с европейских заводов и имеют казахстанскую государственную регистрацию, соответственно, размещаются в аптеках и специализированных маркет-плейсах: SATU.kz, Magnum Cash & Carry, Instagram - @spey.kz, @woman_health. Известны случаи, когда БАДы назначают даже для лечения. Конечно, это не травяные сборы, а добавки с каким-либо активным компонентом. Обычно специалист назначает такую схему лечения, когда нет доступа к подходящим лекарствам или доказан дефицит витаминов и микроэлементов. Миссия компании SPEY «Здоровье – ответственность» состоит в проявлении нами заботы о здо-

ровье женщин Казахстана, так как компания предоставляет сертифицированные БАДы европейского качества с доказанной безопасностью и по доступной цене.

– Имеются ли противопоказания для применения препаратов компании Spey?

– В большинстве случаев препараты компании SPEY содержат растительные компоненты и при длительном применении безопасны для здоровья женщин в любом возрасте, они имеют противопоказания только в случае индивидуальной непереносимости и в период беременности, лактации. Любое назначение лекарственного средства допустимо по рекомендации врача, а применение БАДов носит профилактический характер и включается в комплексную терапию для повышения эффективности лечения. Кроме того, БАДы используют при занятиях спортом.

+7-775-371-53-31
инстаграм:
@Spey.kz;
@women_health.kz

БАДы – серьезная категория специализированной продукции, требующая ответственного отношения, ведь на кону здоровье людей.



ЦВЕТЫ СТОЛМ СЪЕДОБНЫМИ



инстаграм: @fruitlabkz

Покори своей Эверест

Диана, как вы пришли в мир йоги?

Что она значит для вас сейчас?

– Прошло более трех лет, прежде чем я нашла свое направление в йоге. Могу с уверенностью сказать, что необходимо сознательно подойти к выбору класса и проводника. С первого раза мы редко попадаем туда, куда нужно. Также часто я слышу, что секция йоги в фитнес-клубе – это скучно, не прорабатывает тело и не сравнится с такими функциональными тренировками, как кроссфит, бокс и другие. Но на самом деле йога – это философское учение о здоровье души и тела, это гораздо больше, чем просто физические упражнения. Попробовать заняться йогой – не то же самое, что попробовать заняться пилатесом или зумбой.



Диана Химич – инструктор и основатель студии йоги.

Йога – это серьезное, мощное переживание, йога может дать вам стройное тело и спокойный ясный ум, крепкие

нервы, железную выдержку, а главное – йога может подарить здоровье и счастье.

– **Что, на ваш взгляд, дает людям йога? Почему эта древняя практика не изжила себя в наше наполненное различными учениями время?**

– Эта древняя практика не изжила себя потому, что йога – это не спорт с высокими достижениями и не метод похудения. Если вы пришли к йоге с целью стать лучшим учеником года и похудеть на пару килограммов, знайте: это ложный путь, он не приведет вас ни к йоге, ни к вашим целям. Йога – это любовь, а не агрессия или требования. Верная мотивация познания йоги – это любовь к себе и к окружающему миру. Нужно полюбить себя такими, какие мы есть в настоящий момент, только тогда мы сможем достичь в практике больших успехов. На мой взгляд, йога дает людям изменение во всех сферах жизни, это не только асаны – позы, которые мы выполняем на коврике, йога представляет собой философскую практическую систему, связанную с развитием человека и его

комплексным физическим и психическим оздоровлением. Мы ощущаем самый мощный прилив сил и большой психологический комфорт, когда помогаем другим.

И верная мотивация в познании йоги – это желание



сделать жизнь окружающих людей лучше.

– **Какие виды йоги вы практикуете, и какой**

стиль наиболее вам близок?

– Я практикую йогу уже более 15 лет. Мне ближе Анштанга Виньяса йога, потому что она развивает тело, прорабатывает все группы мышц, дарит идеальную физическую

форму. Я практически обучена всем видам йоги, но создала свою авторскую методику – йогу для здоровья. То есть

моя практика успокаивает нервную систему, приносит чувство покоя, удовлетворения, умиротворения. Асаны на моих занятиях составлены комплексно таким образом, чтобы помогать стимулировать работу внутренних органов, оздоравливать тело, развивать концентрацию и способность направлять внимание. То есть я стараюсь учить людей концентрировать внимание на своей жизни, благодарить каждый внутренний орган и самостоятельно оздоравливать тело. Пробуждать внутри себя учителя, который подскажет все ответы на вопросы.

– **Существуют ли в йоге определенные правила, режимы питания? Как питаетесь лично вы?**

– На мой взгляд, питание йогов интуитивно, ведь у каждого из нас своя гормональная система. Как питаюсь я? Я питаюсь два раза в день, без перекусов и чувствую себя всегда легкой и наполненной энергией. Не ем красное мясо, так как чувствую

тяжесть в желудке. Всё остальное я стараюсь принимать правильно, ощущаю, что мое тело – это не мусорное ведро, куда можно закидывать всё подряд. Омоложение нашей кожи зависит от того, как мы питаемся, молодость сохраняется в позвоночнике и в желудке. Также я голодаю – это очень хорошо разглаживает морщины, дает легкость, утром подъем сил, энергии. Но не стараюсь советовать это каждому, так как у каждого индивидуальная гормональная система и свое строение организма.

– **Как человеку настроиться на правильный, здоровый режим не только в питании, но и в поведении? И насколько важно придерживаться режима дня?**

– Для того чтобы настроиться на правильный здоровый режим, я предлагаю представить, что вы айфон, где нужно просто поменять настройки. Я верю, что каждый человек может практиковать здоровый режим, поэтому

на занятиях я объясняю людям, для чего им необходимо рано вставать, для чего им нужно жить в здоровом режиме. Это то, что я показываю на собственном примере в Инстаграм аккаунте. Я учу на своих занятиях ощущать, что йога присутствует в повседневной жизни. Учю получать удовольствие от каждого момента жизни и проживать этот момент. Для этого мы обязательно заканчиваем нашу практику благодарностью, то есть благодарим каждый внутренний орган, благодарим сердце, вне зависимости от того, тренируемся мы или нет, правильно питаемся или нет. Сердце всегда работает в одном и том же ритме. Именно об этом я стараюсь напоминать своим йогам на занятиях, и затем, в принципе, у каждого получается войти в этот режим и жить в нем.

– **Что побудило вас покорить Эверест?**

– Наверное, я удивлю читателей вашего журнала, сказав, что меня ничего не побудило покорить Эве-

рест! Я поехала просто за компанию. Когда преодолеваешь такие дистанции, такие подъемы, очень сильно возрастает дух, происходит духовное развитие. Открываются какие-то заслоны внутри, ты наполняешься энергией и природным могуществом гор. И приезжаешь с абсолютно другим сознанием, будто расширенным.

– *Есть ли увлечения в вашей жизни, кроме йоги?*

– Да, сейчас я увлеклась фридайвингом, а раньше занималась боксом и тяжелой атлетикой. Практически у меня всегда есть увлечение, в последнее время я начала изучать китайский язык. И я считаю, что, когда происходит твой духовный рост, когда ты действительно с любовью к людям творишь благо, увлечения всегда будут разные. Моя мечта – заняться серфингом на Бали, попробовать именно там. А еще я начинаю разрабатывать свой бренд качественной и красивой йога-одежды.



– *Около 10 лет вы ежедневно просыпаетесь в 5 утра. Можете ли описать краткую технику, как приучить себя к раннему подъему?*

– Вы улавливаете себя в момент между сном и бодрствованием – это когда вы уже засыпаете, но за окном еще слышите голоса соседей либо тех, кто еще не спит. Это альфа-состояние нашей мозговой деятельности. В этот момент, когда вы

вроде бы спите, но еще не спите, вы говорите себе: «Мое подсознание, разбуди меня в 5 утра». Повторив эту фразу три раза, вы наутро спокойно проснетесь без будильника. Всё будет очень легко, спокойно и с приливом сил и энергии.

инстаграм:
@diana_samadhi_
+7-705-298-88-99

Зима в Angel-in-us!



ЛАТТЕ МАСАЛА

КОФЕЙНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

МАТЧА
МЯТНАЯ

СМУЗИ
КЛЮКВА-МАНДАРИН



ЧАЙ БРУСНИКА-
МОЖЖЕВЕЛЬНИК

МОККА-МАТЧА

АМЕРИКАНО
ЗИМНИЙ

ЛАТТЕ БАУНТИ

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

Алматы

Нур-султан

Актобе

Атырау



Мастер на все руки

Личности-бренды – это не только медийные лица или celebrity. Профессионализм в любой сфере сегодня рассматривается как рыночный товар, а сам профессионал – как бренд. Персональный бренд – это репутация человека, его образ в сознании других людей. Это ключевой элемент, который обеспечивает высокий спрос на его услуги или даже простое мнение.

Диана Бейсенбаева – музыкант, мастер рукоделия. ▸

Диана, расскажите, о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я окончила музыкальный колледж имени П. И. Чайковского, исполняю музыку на кобызе. Играла в оркестре имени Ахмета Жубанова, и, кроме музыкального, имею образование эстрадного вокалиста. В 2016 году поступила в Академию искусств имени Жургенова на факультет «Драма, театр и кино».

– Поделитесь, чем увлекаетесь в свободное время.

– Я увлекаюсь плетением из бисера. Это мое хобби, которым я занимаюсь с 9 лет. С детства мне очень нравилось создавать цветы, деревья из бисера. В 2011 году я принимала участие в выставке по рукоделию, участвовала в Республиканском конкурсе, где были конкурсанты не только по бисероплетению, но и по другим видам рукоделия. Там даже были мастерицы, которые вязали ковры. В этом конкурсе я заняла первое место.

– Как вы считаете, в чем заключается эталон женственности?

– В первую очередь, в том, чтобы любить себя и оставаться собой. Женщина, которая нравится самой себе, нравится и окружающим! От нее исходит такая энергетика любви, которую улавливают и другие. Женственность и женская энергетика – это радость и вдохновение, желание и наполнение. Это то, как

мы проявляемся в этом мире через творчество.

– Как понять, что личный бренд успешен?

– Личный бренд – это то, что создаешь ты сама и когда автор своего бренда ты тоже сама. Если правильно его продвигать, то почему бы не быть этому бренду успешным? Я с детства занимаюсь рукоделием, посещала разные кружки. И сейчас не остановилась и продолжаю развиваться. Я много читаю и учусь искусству продвижения бренда, открываю новые двери, обучаюсь у известных людей, прохожу различные курсы.

– Вы работаете, занимаетесь творчеством, обучаетесь. Как вам удается всё успевать и планировать свое время?

– Ежедневно с 9.00 до 18.00 я нахожусь на работе в банковской сфере. А после работы свое свободное время я посвящаю творчеству и саморазвитию. У меня есть свой уголок, где я

могу творить, и мне это очень хорошо помогает снять любое напряжение. В выходные дни я обучаюсь, в основном сейчас прохожу онлайн курсы, много читаю и смотрю обучающие курсы на Ютубе. Недавно я закончила изучать технику Резин Арт и получила свой первый сертификат в этой области, но планирую и дальше развиваться в этой сфере и узнать все тонкости данного направления творческой деятельности.

– Поделитесь стратегией развития на 2022 год.

– Планирую открыть курсы по рукоделию, на сегодняшний день это актуально. И сейчас я активно над этим работаю. Мои курсы будут разноплановые. Это будет такой микс, где и бисероплетение, и Резин Арт, и вышивка. А еще можно будет научиться, например, создавать красивую кухонную утварь: чашки, тарелки. Это моя мечта. Планов на 2022 год у меня очень много, в том



числе и по раскрутке личного бренда. Сегодня многие занимаются рукоделием, но у меня собственное направление и своеобразная техника.

инстаграм:
@di.official1
+7-778-000-26-18



Алина Естенбек –
сертифицированный
нумеролог.

Алина, расскажите о себе. Как вы пришли в нумерологию и почему выбрали столь интересное направление?

– Мне 27 лет. По профессии я финансист и в данный момент помимо нумерологии работаю аналитиком в банке. Цифры всегда меня интересовали и окружали. Впервые нумерология заинтересовала меня тогда, когда пять лет назад у нас на работе предложили вести корпоративную газету. Был объявлен конкурс среди сотрудников на лучшие статьи. В тот день, после объявления конкурса, я была в книжном магазине и наткнулась на книги по нумерологии. Тогда и появилась у меня идея написать статью о нумерологии, о том, на какие качества стоит обращать внимание при выборе сотрудника на новую должность, в какие даты



Числовое преобразование

следует планировать важные презентации и так далее. Естественно, тогда у меня совсем не было знаний в этой области, и статью не одобрили. Но для меня это было неважно, с того момента меня начала интересовать нумерология, она будто отозвалась во мне. Я начала изучать нумерологию для познания себя, родственников, коллег. Стало интересно, и меня затянуло. После я прошла всевозможные курсы нумерологии: классической, ведической, кармической, тибетской, детской и психологической. На данный момент я являюсь сертифицированным нумерологом и счастлива, что нашла свой путь и дело, которое наполняет мою душу. Благодаря числам я имею возможность помогать людям решить их проблемы, понять партнера, понять себя, найти свой путь, и каждый раз радуюсь, когда получаю благодарные отзывы клиентов.

– *Давайте объясним нашим читателям,*

чем нумерология отличается от астрологии.

– Нумерология и астрология тесно взаимосвязаны, это две науки, уходящие своими корнями в прошлое. Нумерология основана на числах и цифрах, это цифровой анализ. А астрология – на жизни планет и звезд. В отличие от астрологии нумерология не заикливается только на будущем. Она берет огромный масштаб, анализирует все сферы нашей жизни, может рассчитать главные черты характера, задачи, жизненные уроки, наличие талантов. Цифры позволяют узнать о человеке всё и помогут оградиться от ошибок. Но самое главное в любой деятельности – профессионализм специалиста, к которому вы обращаетесь.

– *Нумерология работает исключительно с датой рождения или со всеми цифрами в жизни человека?*

– В мире миллионы людей, родившихся с вами в один и тот же день, месяц

и год. Но у всех может быть разная судьба. По дате рождения могут быть схожи характеры этих людей, потенциал, но на судьбу влияет не только дата рождения. Можно использовать фамилию, имя и отчество человека, переводя каждую букву в цифру, и это тоже даст огромный слой нумерологической информации. Также при определенных вычислениях в расчет берутся даты рождения родителей, номер квартиры, дома, номер телефона и так далее. Поэтому нумерология работает со всеми числами в жизни человека.

– *Что можно узнать о человеке с помощью нумерологии, и как это может помочь в жизни?*

– Можно узнать свои сильные и слабые стороны, характер: свой, своего ребенка, мужа, родных, друзей. Зная свои сильные и слабые стороны, можно понять, какая профессия вам больше подходит. Нумерология

помогает понять своего ребенка и научиться с ним взаимодействовать. Помогает определить совместимость с партнером. Эта совместимость может определяться и для влюбленных, и для деловых партнеров. Зная особенности своего характера и характера человека, с которым вы общаетесь, можно скорректировать поведение и улучшить отношения. Нумерология может спрогнозировать события дня, недели, месяца, года и вообще всей жизни. Может ответить на поставленный вами вопрос, может подсказать, стоит ли переезжать в другой город или квартиру, открывать свой бизнес, определить наиболее подходящее время, чтобы встретить свою вторую половинку, и многое другое.

– *Люди начинают новую жизнь с 1-го числа: одни бросают курить, другие решают заняться спортом. В этом есть смысл?*

– Да, в этом определенно есть смысл. Цифра 1 в



нумерологии означает первичное единство, начало, призыв к действию. Человек, пытаясь что-то в себе изменить, зачастую встречает внутреннее сопротивление. Это может быть лень, или изобретательные отговорки, внезапный упадок сил. Тем самым человек

оттягивает момент и дает себе время для изменений в жизни, говоря, что начнет с 1-го числа или с понедельника. В любом случае, я думаю, что раз уж человек решил начать новую жизнь, то не нужно ждать понедельника или 1-го числа, нужно действовать сейчас!

– *Очень часто к вам обращаются за расчетом совместимости с партнером. Насколько эффективен и достоверен такой прогноз нумеролога?*

– При «Расчете совместимости» берутся даты рождения партнеров и их имена, я смотрю их матрицы и могу многое сказать. Даю все реко-

не повод для расставания. Зная аспекты, которые могут стать камнем преткновения, нумерология может помочь проработать эти моменты для сохранения счастливых и гармоничных отношений, где комфортно будет каждому из партнеров, поможет понять своего партнера и принять его таким, какой он есть.

поддержки, гармонии отношений, домашних дел и финансовых возможностей. Самый лучший год для положительных изменений в личной жизни. Это не значит, что в этот год нельзя зарабатывать или игнорировать работу, в приоритете должно быть устройство и укрепление взаимоотношений с близкими

“...раз уж человек решил начать новую жизнь, то не нужно ждать понедельника или 1-го числа.

мендации для улучшения отношений. После такого просчета вы сможете лучше понять себя и вашего партнера. Я с уверенностью могу сказать, что такой прогноз достоверен и эффективен, так как каждый раз получаю восторженные и благодарные отзывы от своих клиентов, к тому же я сама в счастливом браке.

– *А если выясняется, что партнеры не совместимы, у таких отношений нет шансов?*

– Я считаю, что несовместимость партнеров –

– *Можно ли с помощью нумерологии составить прогноз на наступивший 2022 год?*

– Да, и для читателей я составила небольшой прогноз! Новый 2022 год пройдет под вибрацией числа 6. Год несет энергию партнерства, умения налаживать коммуникации, договариваться и пользоваться информацией во благо. Несомненно, это еще и о выборе, важном и судьбоносном, каждый должен сделать его для себя в актуальной сфере.

2022 год является годом любви, заботы, семьи,

людьми, создание семьи. Новый год – благоприятный период для создания семьи, зачатия и рождения детей. В 2022 году необходимо заботиться о себе и близких, укреплять родственные и семейные отношения, уравновесить в своей жизни семью и работу.

+7-707-313-56-94
Инстаграм: @es.alina

Звезда ХИТОВ – Шамхан Далдаев

Новый год – это время, когда вспоминают об исполненных желаниях и мечтают о том, чему еще только предстоит сбыться. Именно поэтому все стараются отпраздновать эту дату ярко, в окружении самых родных и близких людей. Как празднует Новый год исполнитель зажигательных хитов Шамхан Далдаев, мы у него и спросили.

Шамхан, расскажите, как вы встречали Новый год?

– 31 декабря я успел встретиться со многими друзьями, родными и близкими, успел поздравить и порадовать подарками дорогих моему сердцу людей.



Но в новогоднюю ночь, как и многие артисты, находился на работе, и 1 января праздник, в моем случае, продолжался (улыбается).

– Придаете ли вы особое значение этому празднику? Как принято отмечать Новый год в вашей семье?



– Новый год – это самый любимый мой праздник! В нем так много сказочного, так много доброты и радости! Конечно, мне очень хотелось бы всегда встречать его со своими родителями, но, к сожалению, не всегда получается. Они находятся в Грозном, а я чаще всего

в праздники на гастролях – то по России, то по Казахстану, или еще куда-нибудь заносит меня моя творческая жизнь (улыбается). Но у нас есть неизменная традиция! Благодаря современным технологиям ровно в 00:00 часов мы с мамой и отцом по видеосвязи

поздравляем друг друга и, конечно, желаем друг другу всего самого наилучшего.

– Верите ли вы в то, что загаданное в новогоднюю ночь желание обязательно сбудется?

– Непременно нужно верить в чудеса! Всегда нужно верить в лучшее! Я не перестаю мечтать и всегда загадываю желание в новогоднюю ночь. Мы нуждаемся в сказке и в надежде, даже если мы уже взрослые.

– В конце 2021 года вы выпустили песню «Вайнахи» о дружбе и единстве народов. Вайнахи – кто они? Поделитесь историей этноса.

– Да, песня «Вайнахи» для меня очень близка! По дошедшим до нас преданиям, легендарный прародитель вайнахов носил имя Кавкас. Еще в незапамятные времена его потомки заселили территории от гор Кавказа до устья реки Волги. От имени этого культурного героя произошло назва-



ние кавказяны, которым летописи обозначали предков современных чеченцев и ингушей. Этнос вайнахов, который в настоящее время составляют чеченцы и ингуши, имеет многовековую историю настоящего братства, взаимопонимания и взаимовыручки. Именно об этом и поется в песне «Вайнахи».

– Услышат ли ваши поклонники новые песни в 2022 году? Может быть, есть уже наброски, о чем они?

– Да, обязательно будут новые песни, новый жанр и новый стиль. Много не воплощенных еще в жизнь идей. Я чувствую, что в этом году мне предстоит много работать и трудиться над реализацией своих задумок.

– Сегодня мы видим вас в столь необычном облике, который, стоит заметить, очень вам идет. Расскажите, что это за образ и проект.



– 25 декабря состоялась фотовыставка в стиле жанровых портретов, в которой приняли участие известные медийные личности. А я люблю культуру разных народов, и вместе с талантливым фотографом Анастасией Мирончук мы создали крутые фотографии в индийском образе.

– Фотовыставка прошла 25 декабря. Будет ли возможность у ваших поклонников увидеть эти снимки еще раз?

– После выставки фотографии можно увидеть на разных порталах в интернете.

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

Муза служит тем, кто служит ей

Анжар Галламова –
поэтесса.

Анжар, когда появились ваши первые стихи?

– Первые свои стихи я написала в четвертом классе. До сих пор помню, как пошла просить тетрадку у классной руководительницы, чтобы записывать туда свои детские творения. Тогда, в советское время, тетради были дефицитом, родители покупали стопку и отдавали на хранение классному руководителю. Даже не помню уже, о чем я тогда писала, но навсегда запомню, как меня увлекал и восторгал этот процесс. Как восторгал момент вдохновения и прихода идеи. И до сих пор восторгает и удив-

ляет. И вообще, рифма, особенно изящная, для меня как магия. Я считаю, что поэзия – это язык души. Даже существует такая легенда, что в древние времена все люди общались между собой в стихотворной форме. Наверное, это не так далеко от истины, если вспомнить, что многие великие деятели прошлого писали стихи.

– Вы пишете стихотворения и на английском языке. Первое из них тоже появилось в школьные годы?

– Нет. За годы учёбы в КазГУМОиМЯ на переводчика английского языка я очень полюбила американскую поэзию 18, 19, начала 20-го веков, и моими любимыми поэтами стали Роберт Фрост,

Эмили Дикинсон, Генри Лонгфеллоу и многие другие. Захотелось писать и на английском, и на втором курсе родилось первое стихотворение на этом языке благодаря юношеской влюбленности. Вообще влюбленность – это, наверное, самая сильная мотивация учить язык (*улыбается*). Однажды, занимаясь в библиотеке Британского совета, я написала стихотворение, которое потом опубликовали у них на вебсайте, в разделе стихов от представителей разных стран.

– Вы пишете стихи постоянно, или бывают перерывы в творчестве?

– Долгое время не писала, когда столкнулась с болезнью сына. В возрасте



трех лет ему поставили диагноз «аутизм». Были поиски специалистов, поездки на терапию, постоянные занятия с ним и, конечно же, круглосуточное нахождение рядом. На несколько лет от стресса я выпала из творческого потока.

– Когда вновь почувствовали вдохновение после перерыва?

– Года четыре назад стала ощущать возвращение творческого импульса. Начали спонтанно рождаться строки, я писала, стала публиковать стихи на портале стихи.ру. Мне хотелось общаться

с поэтами и поэтессами, читать их стихи, развиваться в этом направлении. Естественно, когда читала произведения маститых и талантливых поэтов на этом портале, ощущала и вдохновение, и восхищение талантами, и, конечно же, временами упадок духа. Казалось, я просто «мараю бумагу». Хотелось бросить, но какая-то сила толкала писать с наступлением первой же минуты вдохновения. Также я писала рецензии другим авторам, некоторые из них, видя мои рецензии, заходили на мою страницу и тоже оставляли отзывы. Однажды я разговорилась в комментариях с одним из авторов и поделилась с ним сожалениями и комплексами насчет своего творчества. На что он дал мне напутствие продолжать писать несмотря ни на что, не сравнивая себя ни с кем. «Муза служит тем, кто служит ей» – эта его фраза навсегда выгравирована в моей душе. «Вы никогда не знаете, кем можете стать. На моих глазах некоторые

скромные начинатели выросли в настоящих корифеев». Удивительно, но этот человек, которого я никогда в жизни не видела, оказал сильнейшее влияние на меня. Воистину, словом можно убить, и словом можно воскресить.

– **Что вас вдохновляет на новые произведения?**

– Большим вдохновением для меня является Алматы, особенно его центр, путешествия, поездки, любовь, талантливые люди и порой едва уловимые вещи: чье-то настроение, дуновение ветерка, луч солнца, выглянувшего из-за туч, чья-то вскользь оброненная фраза.

– **Как происходит творческий процесс написания стихотворения у вас?**

– Я пишу, даже если некогда, даже если хочется спать, даже если вдохновение застигает в неподходящем месте, даже если кажется, что пишется что-то абсо-



лютно непривлекательное, и даже если вдохновение пришло в виде одного слова. Иногда это означает не спать всю ночь, или надолго закрыться в своей комнате посреди дня, или найти укромный уголок вне офиса в разгар всеобщей занятости, чтобы быстро записать строчки, пришедшие в голову, или схватить телефон посреди оживленной улицы и начать остервенело печатать.

– **Вы сказали, что публикуете свои стихи на стихи.ру. Это единственная платформа, или где-то еще можно познакомиться с вашим творчеством?**

– Выставлять на стихи.ру я перестала, да и не было времени этим заниматься, пока однажды подруга не спросила, почему я не выставляю свои стихи в Инстаграм. Предложение показалось мне абсолютно абсурдным. Ну кто же будет читать стихи

в Инстаграме? Но потом еще несколько человек из моего окружения убедили меня. Оказалось, что эта платформа давно уже пользуется успехом у поэтов. Так я стала делиться своим творчеством. Некоторые говорят, что многие мои стихи похожи на аффирмации, кто-то говорит, будто психологический тренинг прошел, кто-то считает, что на эзотерику похоже. Да, они жизнеутверждающие и позитивно заряженные, именно такой поток мне идет. Хотелось бы больше времени уделять своему Инстаграму, творчеству, созданию видео. Раньше я очень обесценивала свое творчество, но сейчас понимаю, что если идет поток, то, скорее всего, Создатель или Высшие силы хотят передать какое-то послание через меня. Еще пишу про любовь, на юмористические темы, а также эротические стихотворения, но последними я пока не готова делиться. Мне также очень интересна графическая поэзия, и даже есть несколько таких произведений.

(отрывок)

*Three tantra priestesses by the sea
In magic circle get empowered and free.
Looking each other in the eyes,
See different faces, undisguised,
Be it illusion, be it real...
Sensations get so oh surreal
Under the veil of crawling night.
All boundaries are dissolved in mind.*

*Сбегает из бутылки джин,
Где закупорен долго был,
Сорвало пробку с творчества...
Как гласили пророчества –
Свершается Великий Переход,
В hoto luminous переицифровывается код.
Всплеск! Выстреливает шампанским сосуд,
Мириады жидких кристаллов освободились от пут!
Ты свободна! Мир жаждет твоих фееричных залтов!
Он устал от заезженных шаблонов и штампов.
Все хотят купаться в пьянящих брызгах,
Омываться дождями твоих золотых искр!
Останавливается колесо под лапами белки...
На Земле грядут энергетические фейерверки...*

инстаграм:
[@gioconda_unlimited_6666](https://www.instagram.com/gioconda_unlimited_6666)

Casa Azzurra

Асель Баймахан: как стать дизайнером интерьеров с нуля

Асель, Casa Azzurra признана лучшей школой по дизайну интерьера 2021 года. Поделитесь успехами ваших выпускников.

– Наши выпускники после обучения в школе сразу берут проекты. И такие результаты нашей школы меня вдохновляют. Когда ребята получают какие-то навыки, появляется страх взять первый проект, но у нас очень сильный блог по психологии, и некоторые ребята, даже не окончив курс, берут по 2–3 проекта.

– *Существуют возрастные ограничения для обучения дизайну интерьера? В каком*

возрасте лучше приступить к освоению данной специальности?

– Возрастного ценза стать дизайнером интерьера нет совершенно, потому что, в каком возрасте вы ни начинали бы, у вас будут проекты, в любом возрасте вы можете начать работать дизайнером интерьера. Всё зависит только от вашего здоровья и настроения. Даже для людей в возрасте, которые боятся, что их отправят на пенсию и оставят без работы, стать дизайнером интерьера – достойная и крутая альтернатива.

– *Имеет ли значение образование человека, который решил получить знания и навыки*

в области дизайна интерьера?

– Конечно, хорошо, если есть какое-то образование или опыт работы в смежной профессии. Но в сфере дизайна интерьера постоянно появляются какие-то новинки, это новое обучение, это то, чем можно заняться, даже имея образование совершенно в другой области. И учиться на дизайнера интерьера можно на курсах. Не нужно четыре года в университете получать архитектурное образование, потому что дизайн интерьера – это только практика, и пройти курсы вполне достаточно.

– *Обучение в вашей школе проходит онлайн. Насколько эф-*



фективен данный формат получения профессиональных знаний?

– Раньше я очень негативно относилась к онлайн обучению. По-

том поступила в New School of Design Parsons в Нью-Йорке, и у нас обучение практически полностью шло онлайн. Для меня это было новинкой.

И тогда я для себя точно поняла, что при правильно выстроенном процессе обучения это круто и удобно.

Онлайн обучение можно адаптировать полностью под себя, заниматься в любое удобное для вас время. Во время опасного ковидного периода куда-то ездить, куда-то идти, общаться, подвергая себя и членов семьи риску, нет необходимости.

К тому же онлайн обучение экономит кучу денег, а в наше время это очень актуально. Поступая в университет, вы обучаетесь всему сразу, не всегда всё понимаете. А онлайн образование мне нравится потому, что можно получить фрагментированное образование. Онлайн обучение очень удобно, и я считаю, что за этим будущее.

– *Как начать после окончания школы реализовывать свои знания и умения в работе? Какие трудности ждут начинающих дизайнеров?*



– Нужно себя продвигать, и для этого у нас на курсе есть целый раздел по маркетингу, мы учим наших учеников продвигать себя в социальных сетях. Понятно, что в данный момент это единственный путь, где можно себя рекламировать, и это нужно уметь. Трудности, которые поджидают начинающих дизайнеров, – это нехватка опыта по техническим моментам строительной части. Я думаю, что это самое

сложное, что может быть у начинающего дизайнера на стройке. Но мы в данный момент занимаемся созданием курса для продолжающих дизайнеров, где все технические моменты раскроем от начала и до конца. Когда я начинала 15 лет назад, ничего подобного не было, никто не делился своими знаниями и опытом. А теперь мы живем в уникальном времени, когда важная информация доступна, бизнес

легко развивается, и это касается любой области.

– Как человеку понять, что дизайн интерьера – это именно его ниша, и не сожалеть в будущем о выбранной специализации?

– Вообще, у каждого человека есть своя миссия, и нужно понять, в чем она состоит. Если у человека есть какое-то хобби, он чем-то увлекается, горит чем-то, то это и есть его дело. Я не верю в то, что он счастлив, работая бухгалтером и не любя свою профессию, при этом предпочитая именно творить – к примеру, писать картины. И нужно просто вовремя это понять. Человек должен заниматься тем, что ему нравится, и делать деньги из того, что у него получается. Жить так, чтобы хобби совпадало с зарабатыванием денег – тогда у него всё будет хорошо. И если вам нравится то, что связано с домом, с квартирой, это уже первый показатель того, что дизайн интерьера – это ваше направление.



– Какие стили в интерьере популярны на сегодняшний день? И существуют ли стили, которые не выходят из моды?

– Да, есть стили, которые не выходят из моды. Это классические направления, к примеру, американский стиль. Он всегда есть и будет, он существует словно сам по

себе. Останется французский стиль, стиль парижских квартир, который я очень люблю. Этот стиль родился во Франции в Париже, а именно тогда, когда в старые парижские квартиры с картинами и лепниной стали заводить современную мебель. Так и зародился такой интересный стиль. Стиль лофт тоже

очень популярен в своем первичном варианте. Он зародился в Нью-Йорке, когда пошла экспансия на расширение города и квартиры начали делать на старых заводах с высокими потолками – там начали появляться эти пентхаусы, где всё было выстроено из красного кирпича с элементами сваренной арматуры. И такой стиль также считается современным. Подобные стили никогда не выходят из моды, они просто чуть-чуть видоизменяются. И главный стиль, который никогда не выйдет из моды, – это индивидуальный стиль, когда у человека есть предпочитаемые только им элементы декора, переходящие из интерьера в интерьер. Тогда акцент делается на какие-то индивидуальные вещи, и такой интерьер становится не просто неповторимым, он становится уникальным.

инстаграм:
@interiordesigners
+7-727-315-50-50
+7-701-733-33-37

Сильная бизнесвумен

Сильная женщина... Она ставит себя и свои потребности на первый план, понимая, что если ей будет хорошо, то будет хорошо и тем, кто ее окружает. В ее жизни много важного, она умеет расставлять приоритеты и протягивать руку помощи тем, кто, как и она когда-то, оказался в сложной жизненной ситуации.

Асем Нурназарова – бизнес-леди, основательница онлайн-магазина.

Асем, как получилось, что вы остались одна с маленьким ребенком на руках? Кто вас поддержал в этот период?

– В моей жизни произошел банальный развод. Но самое главное, что меня поддержали мои родители, и пока моей дочери Диане не исполнилось три года, мы жили

у них. После я решила выйти из зоны комфорта и переехать с дочкой в Алматы. Первое время было очень тяжело с маленьким ребенком одной в чужом городе. Я плакала в ванной ночью, стараясь заранее спланировать выплеск эмоций на ночное время, когда дочь уже спит. Конечно, я ничего не рассказывала родителям, потому что понимала, что каждый человек несет ответственность за свою жизнь, и говорила себе, что я должна научиться этому! В этот период в моей жизни появились люди, которые помогли и поддержали меня морально – это мои подруги, с которыми мы общаемся по сей день! Очень благодарна им за то, что они рядом!

– Насколько сложно быть собственному ребенку и мамой, и папой в одном лице?

– Если скажу, что несложно, то совру! Ребенок – это большая ответственность, и иногда бывает, что и двое родителей не справляются. Но это не про меня! *(улыбается)*. Знаете, у меня невероятно смышленная и развитая дочь, она полностью меня чувствует, впрочем, так же, как и я ее. И с ней всегда можно поговорить как с взрослым человеком. Я сама всегда стремлюсь только вперед, развиваюсь, обучаюсь, работаю над собой, хожу к психологу, отрабатываю все свои страхи, травмы и познаю себя. Раньше я этим не интересовалась, меня волновало только материальное состояние нашей семьи, но я рада, что взялась за свое моральное состояние. Всё, чем я занимаюсь, приносит мне удовольствие, я кайфую от этого! Моя дочь также ведет активный образ жизни: ходит на балет, в актерскую



школу, художественный кружок. У меня нет няни или помощника с ребенком, были, конечно, попытки, но я не смогла довериться полностью, и мы не сработались. Благодаря знаниям тайм-менеджмента я успеваю везде, хотя иногда случаются и форс-мажорные обстоятельства.

– Какие виды бизнеса вы ведете на сегодняшний день? В планах есть расширение своей деятельности?

– В данный момент я веду два проекта по продюсированию курсов в Инстаграм: салонный бизнес и онлайн-магазин модных вещей! Всё, чем я занимаюсь, – мое хобби, от которого я получаю удовольствие. Конечно, я буду расширяться, и у меня грандиозные цели, к которым я иду уверенно.

– Как вы думаете, почему многие женщины живут в несчастливых браках, терпят унижение к себе отношение со стороны супруга? Это от стра-



ха остаться одной с детьми на руках?

– Когда у тебя появляется ребенок, появляется и множество страхов, но нужно уметь их сбалансировать. Мне очень жаль женщин, которые страдают и терпят домашнее насилие. Во-первых, я думаю, это из-за нашего менталитета. Уят, позор семьи, разведенка – мно-

гие боятся именно этого статуса. Во-вторых, эти женщины трусихи, которые боятся брать свою жизнь в свои же руки, у многих из них синдром жертвы, и им, как это ни странно звучит, комфортно так жить.

– Наверняка и вам приходилось слышать пугающее



«мать-одиночка». Вас это не задевало?

– Меня ни чьи-то слова, ни поступки не задевают! Но это сейчас, а раньше было совсем по-другому, даже в моем Инстаграме писали всякие гадости и упрекали, называли «разведенкой» и другими неприятными словами, характеризующими мою жизнь без мужа. Тогда я плакала и задава-

лась вопросом: за что? Но сейчас всё иначе: к негативу я отношусь адекватно, мне абсолютно всё равно, кто и что скажет или подумает. Никто не знает, кроме Всевышнего, что я пережила, и какой у меня был путь! Я всем советую научиться слушать себя.

– Вы организовали обучающие курсы для

мамочек, которые оказались в сложной жизненной ситуации. Расскажите, что это за курсы.

– Бесплатные обучающие курсы я организовала для мамочек-одиночек, которые остались наедине с жизненными трудностями и с ребенком на руках. Все условия обучения у меня есть в моем Инстаграме. И если среди читателей вашего журнала есть социально уязвимые женщины, которые хотели бы обучиться, пишите, я постараюсь помочь каждой!

– Вы поддерживаете отношения с теми женщинами, что окончили обучение у вас?

– Конечно, поддерживаю! Я рада, что смогла помочь им, и они теперь ни от кого не зависят и зарабатывают самостоятельно. Многие из них в данный момент работают и кормят своих детей, при этом дают им качественную жизнь.

инстаграм:
@asema_feema
+7-701-873-00-83



Все о кинезиологии простыми словами

Николай Мельников – FDM-терапевт, кинезиолог, представитель Казахстанской Ассоциации прикладной кинезиологии, член Украинской Ассоциации прикладной кинезиологии, консультативный член Ассоциации профессиональных кинезиологов г. Москвы, преподаватель федерации массажа Ка-

захстана, международный инструктор по методу Ф. Рафферти в технике Reset.

Николай, расскажите о себе. Что привело вас в кинезиологию?

– Мне 33 года, по первому образованию я инженер

машиностроения. Также имею специальность фельдшера. А в кинезиологию меня привел перелом позвоночника. Я упал с высоты 12 метров. Мне удалось восстановиться, но именно в этот период я понял, что нужно что-то менять в своей жизни. Отучился на массажиста и впоследствии преподавал

в федерации массажа Казахстана. Вскоре я понял, что массаж – это хорошо, но в то же время мне стало ясно, что он малоэффективен в оздоровлении людей. Я стал искать альтернативу, и это оказалась прикладная кинезиология как часть кинезиологии в целом, потому что направлений очень много. Окончил Академию мануальной терапии и прикладной кинезиологии профессора Л. Ф. Васильевой. Практикую я данное направление более 6 лет.

– Так что же такое кинезиология? И в чем задача кинезиолога?

– Вы спрашиваете, что такое кинезиология? А хочется задать вопрос: а что такое здоровье? Так вот, здоровье – это адаптация организма к внешним и внутренним факторам. Что такое внутренние и внешние факторы? Это физическая нагрузка, это какие-то эмоциональные переживания, что-то мы принимаем внутрь, когда едим, – вот это всё для организма нагрузка. И кинезиолог как раз таки нужен



для того, чтобы помочь организму адаптироваться к той или иной нагрузке. Многие путают кинезиотерапию и кинезиологию. Кинезиотерапия – это метод лечения, а кинезиология – это метод диагностики, в основе которого лежит мануальное мышечное тестирование. И задача

кинезиолога заключается в том, чтобы найти причину дезадаптации организма к той или иной ситуации.

– Чем кинезиология отличается от мануальной терапии и остеопатии?

– Кинезиология – это одно из направлений

мануальной терапии. Если брать дословный перевод, мануальная терапия – это лечение руками, или ручное лечение. В кинезиологии применяется много методов для лечения, оздоровления человека. Это и классическая мануальная терапия, вызывающая хруст, и остеопатическое воздействие, когда остеопат кладет руки на тело и прослушивает ткани и рефлексы, акупунктура – терапия при помощи иголок, фитотерапия, гомеопатия, массажные техники, и есть еще техника рольфинг, применяемая в работе с соединительной тканью. В общем, кинезиология потому и называется прикладной, потому что ее можно приложить практически к любой медицинской деятельности. Будь то травматология, неврология, кардиология, кинезиология использует все эти же самые классические методы диагностики, которые есть в традиционной медицине. Поэтому большого отличия, скажем так, нет. Просто кинезиолог все эти техники объединяет в одну, для



того чтобы эффективнее помочь пациенту.

– Кинезиолог в диагностике использует мануальное мышечное тестирование. Расскажите подробнее, что это за тест.

– Мануальное мышечное тестирование – это кинезиологический тест, в основе которого лежит митотический рефлекс: это тот же самый рефлекс, который проверяют невропатологи, когда

ударяют молоточком по сухожилию для проверки рефлексов. Но они все эти рефлексы проверяют в состоянии покоя. Мы же, кинезиологи, проверяем эти рефлексы в состоянии нагрузки, а нагрузка может быть разная: эмоциональная, физическая, химическая и так далее.

– Какие проблемы со здоровьем можно решить с помощью кинезиологии?

– В общем-то, любые, но преимущественно

мы стараемся работать с хроническими заболеваниями. Поскольку острые состояния очень непредсказуемые, здесь без узких специалистов не обойтись. Но если узкий специалист подтверждает, что нет каких-то серьезных противопоказаний, мы такие состояния лечим. Хронические заболевания, длительные боли. Особенно в том случае, когда человек долгое время безрезультатно ходит по врачам, мы стараемся помочь. Мы не волшебники, но, по крайней мере, всё, что знаем и умеем, стараемся применить, и раскручиваем весь этот клубок для того, чтобы человеку стало легче. Наша задача – найти причину.

– Как именно происходит сеанс кинезиологии? Что в этот момент ощущает пациент?

– Пациент ощущает воздействие специалиста на его нервную систему, то, как меняется тонус при той или иной провокации на нервную систему. Поэтому, когда мы уже находим проблемный регион, с

которым надо работать, человек может ощущать всё что угодно – от приятных ощущений до боли. Но боль эта может быть мышечная, то есть когда мы получаем массаж, мы ощущаем болезненное ощущение от воздействия. Всё зависит от того, как мы будем воздействовать на тот или иной участок массажными техниками. Каждый человек индивидуален, и каждый будет ощущать воздействие по-разному. Если мы делаем эмоциональную коррекцию, то в этом случае спектр ощущений расширяется.

– Имеются ли возрастные ограничения? Или данная методика одинаково эффективна для детей и взрослых?

– В принципе, возрастных ограничений в кинезиологии нет. Единственное отличие в том, что детей немного сложнее тестировать, и тогда мы тестируем их через посредника – это еще называют суррогатным тестированием. Когда напрямую ребенка, чаще всего грудного возраста,

мы протестировать не можем, тогда проводим тест через родителя. А если человек в преклонном возрасте, то лучше его не трогать, потому что можно ухудшить его состояние. И глубоко пожилых людей нет смысла тестировать.

– Вы являетесь организатором различных обучающих семинаров. Кому будет полезно принять в них участие?

– Обучение по кинезиологии будет интересно любому желающему. Сейчас большую популярность кинезиология набирает среди врачей, массажистов, реабилитологов, инструкторов ЛФК, домохозяек и домохозяев. Любой желающий, кому интересно, как работает нервная система, может прийти. Мы обучаем, идя от простого к сложному, и, как говорится, чем дальше, тем интереснее. Если кому-то хочется прийти на обучение, он может связаться с нами, а мы уже подскажем, с чего начать.

инстаграм:
@melnikov.nikolay.sergeevich
+7-707-257-54-57

Тренд на чапаны и камзолы!

Куторье – именно таким модным словом сегодня называют дизайнера одежды. Это изобретатели, которые придумывают модели одежды, детали, аксессуары. Придумывают и адаптируют их к нашей повседневной жизни.

Бакыт Нуратдинова – дизайнер, основатель BQ Brand, удостоена премии People Awards «Дизайнер женской одежды 2021»

Бакыт, на премии People Awards гостям очень понравился показ вашей коллекции одежды. Как часто вы проводите свои показы?

– Я очень рада, что мои работы нравятся людям! Это мотивирует меня творить еще больше, удивлять и радовать прекрасных женщин. Наш показ в People Awards

был дебютным! Планируем новые показы в 2022 году.

– Расскажите о бренде и о коллекциях.

– Бренд был основан в 2016 году. Задумка моего бренда была в том, чтобы наши национальные чапаны и камзолы могли надевать не только на национальные торжества и праздники, но и носили в повседневной жизни. Поэтому «фишкой» моих коллекций является то, чтобы женщины испытывали удобство и выглядели роскошно каждый день.

– Нужно ли дизайнеру следовать моде и трендам?

– Конечно же, нужно! Мода повторяется каждые двенадцать лет. Но в каждое двенадцатилетие нужно привлекать свою атмосферу, добавлять свои особенности.

– Вы специализируетесь на пошиве современных казахских чапанов. Как вы считаете, у дизайнера есть национальность?

– Можно сказать, что у моды есть свои жанры. Такие же, как в музыке или кино. У каждой нации есть свои орнаменты и свои отличительные черты. И чтобы мои чапаны надевали представители многих национальностей, я делаю акцент на фасоне, а не на орнаментах. Так что могу сказать, что у моего дизайнера нет национальности.

– Был ли у вас страх невостребованности, когда вы создавали первые вещи бренда BQ Brand?

– Да, конечно, страх и неуверенность были. Случались моменты, когда мы уходили в минус на большие суммы! Но именно упорство, правильно поставленная цель и безмерная любовь к своей



работе заставляли нас творить несмотря ни на что. И результат нашей работы можно было увидеть на показе.

– Не секрет, что многие женщины считают, что брендовые вещи дорого стоят. На кого ориентирован ваш ценник?

– Эти стереотипы у нас заложены со времен СССР. Я всегда стремилась к тому, чтобы моя ценовая политика была приемлемой для общества. В моей коллекции не бывает такого, что при низкой цене и вещи были представлены ниже по качеству. Могу смело гарантировать абсолютное качество. Именно поэтому мои клиенты всегда возвращаются ко мне.

– Прделанный вами путь восхищает и вдохновляет. Многие думают, что добиться того, чего добились вы, можно, но только имея хорошие связи или большие деньги. Вы согласны с этим или нет?



– Конечно, деньги – это один из самых важных ресурсов. Но самое главное – интерес к своему делу и упорство. Если человек умеет шить и кроить, он может начать с минимальных вложений. А когда всё наладится, то можно воспользоваться помощью, ведь сейчас у нас много разных субсидий, которые очень помогают начинающим предпринимателям.

– Впереди новый 2022 год. Чем планируете радовать и удивлять своих постоянных и новых клиентов?

– В новом году мы хотим разнообразить наши чапаны и, конечно, представить новые фасоны платьев. Очень много планов, задумок, над которыми мы работаем. Уже изготовили несколько макетов, и кое-что еще в процессе. Надеюсь, нам удастся удивить и порадовать наших клиентов новинками.

инстаграм:
@bq_brand
@bnuratdinova
+7-701-264-78-47



Эликсир ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

«Капельница красоты» способна очистить кожу и организм в целом, замедлить старение, а также укрепить иммунитет. Об удивительном влиянии «Капельницы красоты» на организм мы поговорили с косметологом Жазирой Шинибековой.

Жазира, расскажите, пожалуйста, что же скрывается под названием «Капельница красоты».

– «Капельница красоты» называется так, потому что не только внешне воздействует на организм, но и внутренне! Человек, который получил одну процедуру капельницы, чувствует, как появляется бодрость, ясность в голове. Поэтому вторая процедура проводится всегда по инициативе пациента. И на следующую процедуру он записывается сам, потому что чувствует потребность, исходя из своего внешнего и внутреннего состояния.

– В чем основные преимущества капельницы?

– Самое главное, что капельница красоты замедляет процессы старения! К тому же осветляет кожу, сужает поры, чистит печень, блокирует токсичные вещества, которые воздействуют не просто на весь организм, а и на головной мозг. Повышает выносливость и укрепляет иммунитет. Это главные критерии!

– Каков состав этих капельниц?



– Глутатион – один из самых сильных антиоксидантов, необходимых нашему организму. Но получить его в готовом виде из продуктов питания очень сложно, а в организме он синтезируется в недостаточном количестве. Потому капельницы глутатиона – это самый популярный на сегодня вариант омоложения организма и избавления от усталости. Есть капельница, в состав которой входит лайнек – это плацентарный японский препарат. Можно сказать, что он просто золотой! Его применение дает колоссальный эффект.

– Существуют ли противопоказания в применении капельницы? Возможны ли какие-либо побочные эффекты?

– Противопоказаний совершенно не существует! Капельница вызывает оздоровление, работая очень деликатно. Применять средство можно после 21 года и до глубокого пожилого возраста.



Моя мама применяла «Капельницу красоты», так она после третьей процедуры просто бегала (улыбается).

– Какое количество таких капельниц необходимо получить? И когда можно увидеть первый положительный эффект?

– Количество капельниц, конечно, индивидуально. Но стандартно процедура проводится один раз в неделю, четыре недели подряд, то есть месяц. Далее можно сделать перерыв на два-три месяца. Минимальное время перерыва два месяца, и потом можно повторить процедуру.

– Кому вы рекомендуете пройти курс «Капельница красоты»?

– Рекомендую «Капельницы красоты» девушкам, женщинам, у которых имеются гормональные проблемы, при слабом иммунитете, после операций, так как глутатион улучшает заживление ран и улучшает восстановление организма. Тем, кто чувствует слабость, у кого уставший вид, напряженное состояние перед менопаузой. Если человек часто испытывает стресс и перемены настроения, возникает дефицит глутатиона. А при дефиците глутатиона нарушается выработка серотонина и дофамина, в результате чего может возникнуть депрессия. Уже после первого применения капельницы вы почувствуете прилив сил, энергии и бодрости.

+7-707-273-07-18
инстаграм:
@kosmetolog_zhazira



Дыхание, меняющее мир



Кристина Каранетян – экс-игрок сборной Казахстана по волейболу, специалист в области телесно-ориентированных практик, терапевт по биодинамическому дыханию, коуч.

Кристина, как вы попали в спорт и почему вынуждены были закончить карьеру на самом пике?

– С самого детства я любила физическую активность. Соревновалась с мальчиками на физкультуре, потому что

девочки для меня были не конкурентами. Мама отдала меня в школу искусств, я какое-то время занималась хореографией и игрой на фортепиано. Мама два раза в неделю ходила в спортзал и играла в волейбол, у нее третий взрослый разряд. Но она не разрешала мне брать в руки мяч, чтобы

мои музыкальные пальцы не повредились. Мама переехала в Читу и забрала меня из села, и там я пошла в секцию волейбола. С 2006 года начался постепенный рост в волейбольной карьере. В 2012 году я переехала в Красноярск, где три года играла за «Енисей». Позже я подписала контракт с Павлодарским «Иртышом».

Сезон 2016/2017 был самым удачным и пиковым в карьере, после него я была приглашена в сборную. В 2018 году побывала на Азиатских играх в Индонезии и на чемпионате мира в Японии. В этом же году вернулась в Павлодар и подписала там контракт на два года.

В феврале 2020 я получила травму и досрочно завершила сезон. Пришла в хорошую форму за полгода, но это только внешне, так как связки еще не окрепли. Именно поэтому я получила рецидив, когда поехала играть за алматинскую команду на кубок.

– *Насколько сложно далось решение о завершении спортивной карьеры? Вы понимали в тот момент, чем будете заниматься дальше?*

– Мысль оставить спорт, на самом деле, поселилась еще за полгода до травмы. Перестали ставить в состав, задержки в зарплате и другие неприятные ситуации, происходящие в клубе, всё больше убивали мою любовь к волейболу. И с легким сердцем ушла на поиски себя. Прошло уже больше года, как я закончила карьеру, и не соскучилась, и ни разу не брала мяч, чтобы поиграть. Даже участие в проекте «С Volley к победе» в качестве ведущей на телеканале «Казспорт» меня не зацепило. Проведя три выпуска, я отказалась от дальнейшего сотрудничества, потому что там я не проявляю свою полезность настолько, насколько могу это делать в телесной терапии.

– *Вы проходили разные курсы обучения и*

тренинги, искали себя. Что привлекло вас в технике по биодинамическому дыханию?

– Я начала с обучения на SMM и таргетолога, потому что люблю вести Инстаграм, и у меня это неплохо получается. Но поняла, что ведение чужих страниц вообще не доставляет удовольствия. Решила обучиться дистанционно на персонального тренера тренажерного зала в Московской академии ассоциации фитнеса, одновременно пошла в модельное агентство Гольтсман. Летом даже посчастливилось принимать участие в Kazakhstan Fashion Week. Но в душе я понимала, что фитнес-тренер и модель – это не мое. Здесь нет роста для души. Всё слишком материально. В мае 2021 я пришла к решению обучиться на инструктора йоги, потому что после ухода из спорта начала посещать йога-практики, и подвижность колена благодаря этому вернулась на 95%. Одновременно со всем этим я посещала

курсы Дорфеевой по тетахилингу. И именно там я познакомилась с Оксаной Вальтер, которая открыла для меня мир телесно-ориентированной терапии. Поиск себя занял 1,5 года с момента травмы. За это время было много денежных потерь и в целом состояние ненужности и никчемности, и только биодинамическое дыхание вернуло меня к жизни.

– Давайте теперь разберем подробнее, что такое биодинамическое дыхание и как работает данная техника.

– Биодинамическое дыхание – это метод, призванный устранять последствия психотравмирующих ситуаций, произошедших как в глубоком детстве, так и во взрослой жизни. При помощи этой практики можно вывести человека из длительного стрессового и депрессивного состояния, избавить от панических атак и тревожности. Кроме пере-



численного, практики по биодинамическому дыханию соединяют человека со своими истинными желаниями и чувствами. Ему становится, наконец, понятно, чего хочет он, а не его близкое окружение. Ведь часто бывает, что человек никак не может прийти до поставленной цели. А загвоздка может быть в том, что это просто не его цель, а цель мамы, папы или иной системы, в которой он рос или находится сейчас. Методика биодинамического дыхания существует более 12 лет, официально зарегистрирована, сертифицирована и имеет свой институт BVTRS в Америке. Автор метода Гитен Тонков.

– Вам удалось при помощи биодинамического дыхания решить проблему с коленом? Как такое возможно? И с чем еще помогает справиться данный метод?

– Биодинамическое дыхание дало мне больше, чем восстановление колена. Оно наполняет чело-

века энергией, поскольку в процессе сессии он длительное время дышит, задействуя все сегменты дыхательной системы, следовательно, идет обновление и очищение всего организма. Биодинамическое дыхание вытаскивает из бессознательного замороженные эмоции: гнев, печаль, тоску, страх, которые, как серый кардинал, управляют реакциями человека. Самое главное в том, что благодаря данной практике происходит процесс разотождествления себя с ситуацией, которая была для человека тяжелой и шоковой.

– Поделитесь информацией о мастер-классах, которые вы проводите.

– Начиная с января, каждую субботу, в утренние часы будут проходить групповые практики по набору энергии офлайн.

Это набор дыхательных упражнений, сначала выполняемых на расслабление и отпускание напряжения, а затем на

бодрость и набор энергии.

Такие же практики будут проходить и в режиме онлайн по воскресеньям. Раз в месяц проводится групповой курс по биодинамическому дыханию, состоящий из семи сессий. В начале февраля планируется групповой онлайн курс. На индивидуальные сессии и курсы офлайн и онлайн можно записываться, подбирая удобное для себя время. Чаще всего ко мне приходят люди, которые потеряли цель в жизни либо никак не могут ее найти. На втором месте люди с недостатком энергии. Здесь важно разобраться, на какие действия уходит слив, и, уже исходя из этого, выстраивать терапию. На третьем месте этого списка люди с паническими атаками и иррациональным тревожным состоянием, сковывающим всё тело.

+7-777-410-05-22
Инстаграм:
@krisik_karapetyan

Как начать инвестировать и выйти на пассивный доход

Где получить знания о том, как и во что лучше всего инвестировать, чтобы выйти на достойный пассивный доход? Можно потратить много времени, денег и сил на обучение в разных странах или же пройти онлайн курс у Гульмары Рысбековой, получившей премию People Award как лучший Финансовый консультант 2021 года.

Гульмара, поделитесь своим опытом в финансовой сфере. Как давно вы занимаетесь инвестициями?

– Я по образованию финансист, окончила КИМЕР в 2007 году, имею степень MBA. С 20 лет работала в банке, а в 22 года уже управляла развитием финансового портала Homebank.

С 2007 года я инвестирую и покупаю акции, корпоративные облигации, золото в слитках, недвижимость, долю в разных бизнесах. Я не занимаюсь трейдингом ежедневно, проверяю свой счет онлайн раз в неделю. Благодаря инвестициям и прохождению обучения с 2007 года у таких американских миллионеров, как Роберт Аллен, Энтони Роббинс, Роберт Кийосаки, Тай Лопез, Брайан Трэйси, Харв Экер, Джон Шоул, Джефф Браун, Джордан Белфорт и многих других я сумела приумножить свой капитал и достичь финансовой независимости. В 35 лет я обеспечила себе пассивный доход, превышающий все мои расходы и мою зарплату, за которую я отдавала свой самый важный актив – время.

Я потратила на свое обучение и поездки более 100 000 долларов, но эти затраты полностью окупились. Я согласна с утверждением Уоррена Баффетта: «Лучшие инвестиции – инвестиции в самого себя». И хотя на последнем рабочем месте у меня была позиция регионального директора по премиальным продуктам в международной компании Visa и я управляла премиальными продуктами в пяти странах, во время пандемии я поняла, что у меня только одна жизнь и мое здоровье намного важнее. Я не могу передать словами то чувство счастья, когда я решила, наконец, оставить работу на «чужого дядю» и наслаждаться всем тем, что я откладывала на потом из-за постоянной занятости на работе – учиться играть на пяти инструментах,



танцевать, изучать астрологию и нумерологию, дизайн человека, Бацзы, Фэн шуй, путешествовать 5–6 раз в год, жить летом 4 месяца на море, заниматься спортом и поддержанием здоровья.

– Почему вы решили обучать инвестированию других?

– Моя миссия – делиться знаниями об инвестициях с простыми людьми, чтобы они могли научиться инвестировать даже с небольших сумм, получать пассивный доход и наслаждаться своей жизнью, а не работать всю жизнь и потом жить только на пенсию.

– Сколько людей в Казахстане инвестируют в акции?

– В США 55% людей инвестирует в акции, в Казахстане – менее 2%. В Казахстане не такой высокий уровень финансовой грамотности, многие люди думают, что для инвестиций в акции нужны большие суммы. К примеру, у нас люди покупают iPhone в рассрочку на год за 500 тысяч тенге. А ведь если бы они купили акции Apple в 2020 году по \$60 за акцию, то в конце 2021 года их 500 000 тенге принесли бы им доходность 300%, и у них была бы уже сумма в 1 500 000 тенге. У миллионеров есть правило – в данном случае покупать пассив в виде телефона можно, но только если эти деньги были получены от пассивного дохода, например, от роста акций.

– С какой суммы, по-вашему, можно начать инвестировать?

– В зависимости от выбранных инвестиционных инструментов можно

начать даже со \$100. Если начать инвестировать в молодости, тогда сложный процент поможет вам приумножить ваши деньги намного быстрее. Желательно для сокращения рисков начать с \$2 000, чтобы купить акции 10 разных компаний и ETF.

– *А как работает сложный процент?*

– Почти у каждого человека есть мечта – накопить к пенсии один миллион долларов. И это вполне реально сделать каждому, не дожидаясь государственной пенсии. Давайте сравним личные пенсионные планы двух человек с одинаковыми стартовыми суммами. Например, Руслан инвестировал 10 000 долларов в 25 лет, и каждый месяц докладывал в портфель 100 долларов. Арман инвестировал 10 000 долларов в 35 лет, и каждый месяц докладывал 100 долларов. Ставка доходности пусть будет довольно консервативной при ежегодной капитализации – 10%.



Оба человека, предположим, вышли на пенсию в 65 лет. У Руслана капитал равен \$983 703, а у Армана \$371 886. Чем раньше вы начнете инвестировать, тем быстрее сможете достичь своих целей. Если начнете позже, то стартовая сумма и ежемесячные вложения должны быть выше в

ходе достижения поставленной вами цели.

– *Бытует мнение, что уровень дохода можно определить по тому, как часто и куда путешествует человек. Как вам удается так много путешествовать?*

– Я рано начала инвестировать с небольших сумм,

так что сейчас могу себе позволить жить в любой стране на пассивный доход от своих вложений. Деньги работают, пока я отдыхаю. Несмотря на пандемию, в 2021 году я отдыхала на Мальдивах, в Майами, в Стамбуле, посетила EXPO в Дубае, жила летом четыре месяца на Кипре. На сегодняшний день я посетила более 40 стран, но каждый раз очень рада возвращаться домой в Алматы. При этом удаленно обучаю людей из разных стран.

– *Вы проводите курс по обучению инвестициям, в чем его основные особенности?*

– Мой курс «Как начать инвестировать и выйти на пассивный доход» проходит в онлайн формате продолжительностью 6 недель, по 2 раза в неделю в вечернее время. Запись сохраняется, и это дает возможность просматривать ее повторно в любой момент. Отличительные особенности моего курса в том, что сначала я опре-

деляю ограничивающие убеждения, которые мешали вам сделать финансовый прорыв, и провожу трансформацию мышления по методу миллионера Харва Экера. Далее мы определяем, на каком из пяти финансовых уровней вы находитесь, чтобы понимать, какие шаги необходимы для перехода на следующий уровень. Я учу правильно ставить финансовые цели, чтобы вы понимали, исходя из сроков и целевых сумм, во что лучше вкладывать деньги. Далее я предлагаю тест для определения вашего личного риск-профиля. И только после этого переходим к теории и практике. Я рассказываю простым языком о том, какие инвестиционные инструменты подходят для разных типов инвесторов. После этого мы сформируем пассивный портфель из индексных, отраслевых и страновых ETF фондов, которые подходят всем. Вы научитесь составлять «всепогодный портфель» с учетом распределения активов. Я проверяю

портфель каждого и даю рекомендации по улучшению. Пассивный портфель формируется для тех, кто не хочет следить за новостями и инвестирует на длительный срок. Я обучаю, как выбрать брокера и на что обращать внимание при выборе.

– *Как можно пройти ваше обучение?*

– Если у человека еще нет подушки безопасности в размере шести зарплат, то я советую начать обучение позже. Я предлагаю 3 разных тарифа, так что каждый может выбрать для себя наилучший вариант. Кроме того, я даю гарантию стопроцентного возврата, если вам что-то не понравится в течение 14 дней после начала курса. Пока еще никто не просил возврата, потому что все остаются довольны прохождением курса.

Instagram:
@Gulmara.Rysbekova
Whatsapp:
+7-701-203-85-85
Telegram:
@Gulmara7753191



МОГУЧИЙ АТЛАНТ!

Жасулан Каскенович Шахметов – остеопат, массажист, костоправ, хиропрактик, энерго-практик по системе Access Bars, специалист по аппаратной правке первого шейного позвонка, обладатель премии «Остеопат года 2021».

Очень часто ваши пациенты проходят «правку Атланта». Расскажите,

что это за процедура и что такое Атлант.

– Атлант – это не только могучий титан из мифов Древней Греции, держащий на своих плечах небесный купол. Этим названием принято обозначать первый шейный позвонок. А методика лечения и оздоровления называется «правка Атланта». И для того, чтобы наше тело хорошо функционировало, необходимо, чтобы позвоноч-

ник был ровным, а кости и внутренние органы находились на своих местах. Многие люди страдают головными болями, болью в спине и шее, и только при обследовании выясняется, что первый шейный позвонок смещен. Неправильное положение Атланта может приводить к постоянному сдавливанию продолговатого мозга, внутричерепных нервов, позвоночных артерий и

других множественных кровеносных и лимфатических сосудов. Для того чтобы вернуть его на место, как раз и производят правку Атланта.

– А в чем, по-вашему, причины его смещения?

– По моим наблюдениям, причин такой травмы несколько: у младенцев чаще всего родовая травма шейного отдела, у взрослых регулярные нагрузки на позвоночник, например, от занятий спортом и переноса тяжести, слабость костных тканей. Также были случаи смещения шейных позвонков при резком повороте головы в сторону. Все эти травмы приносят человеку дискомфорт и болевой синдром, так как при этом нарушается естественное питание позвонков и подвижность. В дальнейшем тело распределяет нагрузку на близлежащие позвонки и внутренние органы, что со временем негативно сказывается на их работе.

– Вы сказали, родовая травма. А как это проявляется у малышей?

– Родовая травма в карте новорожденного может фигурировать под диагнозами «асфиксия», «гипоксия плода», «повреждения шейного отдела позвоночника», «перинатальная энцефалопатия» и многие другие. По статистике, 85% детей рождаются с микротравмами на уровне черепа, а 15% получают более тяжелые повреждения. Наиболее часто встречающиеся последствия родовых травм и следствия внутриутробного фасциального повреждения плода – это малые мозговые дисфункции, кривошея, асимметрия головы, аутизм, гиперактивность, гипертонус, задержки развития.

– Все эти нарушения можно скорректировать?

– В большей степени эти состояния поддаются коррекции методом остеопатии, который, в отличие от общеизвестных методов лечения,

позволяет решить биомеханическую причину болезни. Очевидно, что никакими лекарственными средствами механические последствия родовой травмы устранить невозможно. В арсенале остеопата более 3 000 «мягких» техник. Можно сказать, что остеопат направляет развитие ребенка в здоровое русло, запускает процесс самовосстановления. При осмотре ребенка сверхчувствительные руки врача-osteопата работают как датчики и улавливают любую дисфункцию. И опытный остеопат сможет уловить едва намечившиеся отклонения в развитии ребенка. При обычном медицинском осмотре они не распознаются. Определив такие отклонения, удается предупредить дисфункцию. Врач-osteопат, в отличие от узких специалистов, работает сразу со всеми системами, рассматривая организм как единое целое.

– Много детей с задержкой речи вы смо-

ли «разговорить». Как смещение Атланта влияет на речь ребенка?

– Задержка речи происходит после того, как Атлант смещается в левую сторону. Гипертонус мышц затягивает подъязычную кость, и тем самым язык смещается влево. Глотательный рефлекс становится слабым. Как только Атлант становится на место, в течение 6 месяцев ребенок начинает полноценно разговаривать.

– Как проявляется смещение Атланта у взрослого человека?

– Основные симптомы смещения – это ограничение подвижности головы, повышение внутричерепного давления. Человека начинают мучить головные боли и мигрени, развиваются заболевания опорно-двигательной системы, происходит деформация осанки, ощущаются болезненные ощущения в суставах.

– Какую технику вы применяете в своей работе?

– Для каждого пациента индивидуальный подход. Кому-то нужен миофасциальный массаж, кому-то хиропрактика, кому-то ударная техника и костоправство. Бывает, применяешь несколько техник, или, наоборот, достаточно какой-то



одной. Всё зависит от тяжести заболевания.

– Нам известно, что в своей работе вы также применяете технику Access Bars. Расскажите, как работает эта техника.

– Access Bars – это уникальная система оздоровления!

Многие болезни возникают из-за стрессов, страха и депрессии. Если освободить голову, почистить свое психоэмоциональное состояние, начинается новая жизнь в новых красках! Это как почистить жесткий диск на компьютере. Ненужное тебе будет

отлипнуть, и откроется потенциал быть счастливым и здоровым человеком.

– Скажите, а есть ли противопоказания для правки Атланта?

– Да, данную процедуру нельзя проводить во время

беременности при сроке свыше 12 недель. Нельзя проводить правку Атланта, если в день процедуры повышено артериальное давление, имеются опухоли и большие грыжи. В таких случаях сначала проводится коррекция состояний, при которых нельзя проводить процедуру.

– Требуется ли специальная подготовка для правки Атланта?

– Перед тем как записаться на прием по правке Атланта, в первую очередь нужно пройти консультацию. Выявляется анамнез, компенсаторные боли и многие другие нюансы. Если человек не имеет противопоказаний, то его записывают на саму коррекцию. Если же это дети с такими болезнями, как ДЦП, аутизм, задержка речи и некоторые другие, то сначала они проходят подготовительную процедуру, а потом уже идут на правку Атланта. После первого сеанса Атлант становится на место. Перед коррекцией заключается договор между



пациентом и мною о гарантийном контроле в течение 6 месяцев. За эти 6 месяцев пациент приходит на контрольные коррекции 3 раза. После каждого посещения в договоре отмечается дата и ставится подпись о прохождении контрольного приема. Очень важно, что пациенту даются рекомендации по ЛФК, которые он обязуется выполнять, чтобы достичь полного выздоровления. Если человек не

хочет делать упражнения, то я не несу ответственность за его выздоровление. Если уже изначально, при беседе, пациент говорит, что не будет выполнять ЛФК, то я не беру его на коррекцию. При выполнении моих рекомендаций весь организм восстанавливается полностью в течение 6 месяцев.

+7-776-821-00-88
инстаграм:
@massage.14region

Пока другие думают, я делаю!

Олеся Мельх – основатель и инструктор школы успешных мастеров, основатель бренда Ol-Style.

Олеся, когда вы пришли в nail-сферу? – В nail-сфере я работаю уже 9 лет. Вообще, я никогда не думала о том, что моя сфера деятельности будет связана с ногтями. По образованию я юрист, моя специализация – уголовный процесс и криминалистика. В свое время даже работала в следственном отделе. Потом поняла, что это совершенно не мое и ушла в другую сферу, отработала 11 лет в одном крупном издательстве. Начинала с менеджера по рекламе и закончила свою трудовую деятельность директором филиала в Астане. В связи с работой я переехала из Алматы в Астану. Потом решила работать на себя и открыла свой бизнес. Но были большие



амбиции, я неправильно начала вести дела, мне хотелось сразу здесь и сейчас, но так это не работает! Необходимо идти поэтапно, постепенно, а я пошла по другому пути. И поэтому не совсем у меня получилось, и в итоге всё завершилось.

– *Вам действительно приснился сон, что вы занимаетесь ногтями?* – Я была в жуткой депрессии, не понимала, что делать дальше, потому что работаю с 18 лет и привыкла, что утром просыпаюсь и иду на работу.

И однажды ночью мне приснилось, что я делаю ногти. А за несколько дней до этого моя мама подала идею заняться ногтями. Так мне приснился цветной сон. А цветные сны, как говорят, вещи, которые обязательно сбываются. Поэтому я прямо с утра открыла ноутбук, нашла тех, кто у нас в городе обучает маникюру, и в этот же день записалась на обучение.

– *Как долго созревала мысль изменить жизнь и сменить сферу деятельности? Насколько сложным было принятие такого решения?*

– Решение мне далось быстро, я из тех людей, кто решение принимает сразу. Ведь

пока ты думаешь, другие делают! В тот период у меня было очень сложное финансовое положение, и мне серьезно помогли мои родители, они меня поддерживали первое время финансами. Ну и, конечно же, помог мой муж, который всегда был моей опорой. Я влюбилась в свою новую профессию, получала удовольствие от каждого сделанного маникюра и в то время начала просто с каким-то сумасшествием посещать все курсы. Причем я ходила на курсы не только у нас в городе, но и много ездила в Россию к разным инструкторам, потому что у них очень качественное обучение, а я хотела довести свой маникюр до идеала: чтобы мои

клиенты гордились мною, а мне не было стыдно за свою работу. Я сказала себе, что просто пилить ногти клиентам – это не конечная моя цель, я хочу намного больше, я хочу свой салон. Об инструкторстве я тогда не думала.

– *Сегодня вы специалист в своем деле и передаете знания, делитесь опытом. Какие программы курсов представлены в вашей школе?*

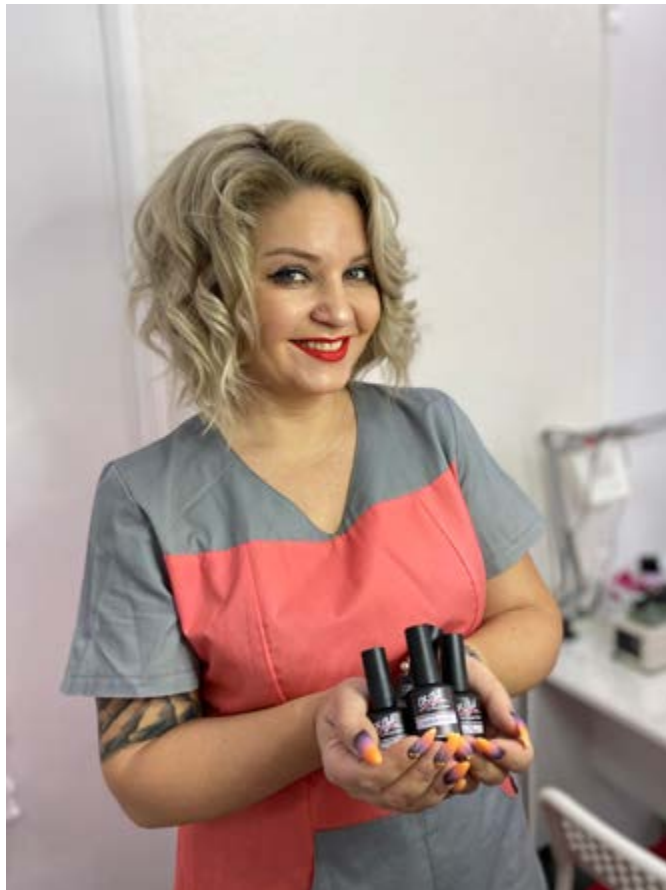
– Отработав два года, я решила попробовать преподавать. Первыми у меня появились две ученицы, потом появился уже класс из четырех учениц. И я поняла, что мне очень нравится преподавать. Заканчивая занятия с одной группой, я проводила анализ, что сделала правильно,



где допустила ошибку, что нужно изменить. И каждый раз свои курсы я модернизировала и корректировала. У меня есть курсы повышения квалификации для работающих мастеров, а также курсы для начинающих – для тех, кто совсем не знаком с маникюром и не умеет ничего делать, но желает научиться и очень хочет освоить новую творческую профессию. Таких девочек я тоже обучаю.

– Как удается научить уже с первого раза выполнять идеальный маникюр? Ведь не секрет, что именно этим знаменит ваш курс обучения.

– Знаете, мастер может работать 10–15 лет и делать идеально маникюр. Но когда попросят научить другого человека, не каждый может передать свои знания. Для этого нужно иметь огромное терпение. У меня есть своя методика обучения, я работаю индивидуально с каждой ученицей, несмотря на то, что это



группа. Сначала проходим большой блог теории, где очень подробно, до мельчайших деталей, я показываю, как и что нужно делать. А потом, когда подходит практика, индивидуально каждой девочке я ставлю руку. На каждое движение у меня есть своя ассоциация с каким-либо другим действием, и благодаря таким вот ассоциациям

можно легко объяснить ученице, как делать правильно. То есть у меня свои фишки, своя методика, которая выработана годами, и мои ученицы действительно уже с первого курса делают хороший маникюр.

– На сегодняшний день вы занимаетесь не только маникюром, но и запустили свой

бренд в ногтевой сфере. Что подтолкнуло вас создавать собственную продукцию?

– Впервые я задумалась о своей продукции пять лет назад, но тогда мне казалось это чем-то несбыточным и недостижимым, чем-то из мира фантастики. Настоящий толчок я получила три года назад, приехав в Экибастуз со своими курсами. Мои ученицы подарили мне ту самую заветную кружку, на которой была изображена я, а в руках у меня был лак Ol-Style. Приехав после курсов, я была настроена решительно, однако, произведя расчеты, поняла, что это пока слишком затратная для меня идея, так как для того, чтобы выпустить хорошую продукцию, денег нужно очень много. Поэтому решила дожидаться лучшего времени. По моим задумкам, продукция должна была выйти в 2021 году, но, к моему удивлению, всё произошло очень быстро в период карантина, я бы даже сказала, неожиданно для меня. Перед

выпуском линейки ее много раз тестировали я сама и девочки в моей студии, я проводила опросы на курсах, и только после того как начали возвращаться довольные клиентки, я наконец-то выпустила Ol-Style. Сейчас у меня очень большой ассортимент продукции премиум-качества, которая стала очень популярна среди мастеров в городе. Кроме того, я выхожу на рынок Казахстана, в планах выйти на рынок ближнего зарубежья. Ассортимент большой, но это не всё, потому что в планах расширять ассортимент и в следующем году запустить много интересных новинок.

– Вы много своего времени уделяете именно ногтевому сервису. А есть ли иные сферы, в которых вам удалось реализоваться?

– Да есть, я сертифицированный практик, провожу сессии Access Bars. И сейчас успешно практикую, но хочу пройти еще два курса обучения, для того чтобы

самой преподавать и обучать Access Bars. Кроме всего прочего, три года назад я вступила в международную компанию NL. Сначала это было в поддержку подруги, и я никак не ожидала, что это затянет. Разобравшись в этом бизнесе, разобравшись в маркетинге, я начала работать и теперь получаю хороший дополнительный доход в этой сфере. У меня есть квалификация, команда, моя структура. Благодаря NL в моей жизни начала происходить трансформация – меня самой как личности, как человека. И я готова дальше развиваться в этой сфере. У меня есть на это время, есть возможность, я люблю всё, что связано с компанией NL.

Инстаграм:
@nail_olesya
@olesya_astana
г. Нур-Султан,
ул. Сатпаева, 4
+7-778-000-41-68

Каждому пациенту свой доктор!

Анастасия, расскажите, как давно вы в косметологии. С чего начинался ваш путь в мир молодости, красоты и здоровья?

– В 2008 году я окончила КазНМУ имени С. Д. Асфендиярова, обучалась на факультете «Лечебное дело» по специальности «Врач», в 2009 г. окончила интернатуру в КРМУ по специальности «Врач-дерматовенеролог, косметолог». Постоянно повышаю квалификацию в Москве в институте им. Пирогова, в Санкт-Петербурге при клинике Груздева, а также многие конференции и конгрессы. По окончании интернатуры я вступила в ряды Казахстанской Ассоциации дерматовенерологов и дерматокосметологов, чтобы всегда быть в курсе нового в нашей про-

фессии и обмениваться опытом с другими докторами. Первым опытом в косметологии была работа в салоне красоты, еще во время обучения в интернатуре, это было знакомство с коллегами и опыт общения с клиентами. Затем 10 лет работала в одной из клиник г. Алматы, это колоссальный опыт в профессии. Посетив форум в Москве по ведению бизнеса в сфере красоты и здоровья, я решила открыть свою маленькую уютную дерматокосметологическую клинику. 1 декабря 2019 года осуществилась моя мечта. И по сегодняшний день клиника принимает всех желающих быть здоровыми и красивыми.

– **Какие тенденции наблюдаются в последнее время в медицинской косметологии? Возможно, появились**

какие-то новые методики?

– Тенденция к естественности – пациенты стали делать больше запросов, чтобы окружающие не заметили результатов посещения дерматокосметолога (*улыбается*). То есть просят омолодить естественно. Также вследствие этого стала активно развиваться аппаратная косметология. Новые методики есть всегда. Врачебная косметология не стоит на месте, главное – пациентам нужно понимать, что не возраст является показанием к новым процедурам, а медицинские показания, не зависящие от возраста.

– **Какой спектр услуг оказывается в вашей клинике на сегодняшний день?**

– На сегодняшний день наша клиника оказывает широкий спектр услуг.

Врач-косметолог – специалист с высшим медицинским образованием, который имеет право проводить процедуры, подразумевающие воздействие на глубокие слои кожи. Анастасия Клаузер – врач дерматовенеролог-косметолог, член Казахстанской Ассоциации дерматовенерологов и дерматокосметологов, директор клиники BelloMedico.



Начиная от таких эстетических процедур, как массаж лица, депиляция, аппаратная косметология и заканчивая инъекционной косметологией, нитевой подтяжкой лица – тредлифтингом.

– Как часто нужно посещать косметолога, чтобы быть в форме?

– Вопрос, конечно, интересный. Если есть показания к лечению, да, именно к лечению, потому что мы не просто «наводим красоту» – мы лечим, то в среднем 1 раз в неделю. Поддерживающие процедуры 1 раз в месяц. В некоторых случаях, когда нет показаний, мы вызываем пациента на осмотр и решаем, когда ему прийти на поддержание состояния кожи. Это может быть раз в 3–6 месяцев, исходя из показаний.

– Какие методики дают максимальный омолаживающий эффект?

– Честно говоря, невозможно сказать точно, какие методики дают максимальный омолажи-

вающий эффект. Одному пациенту подойдет одно, другому другое. Как я уже говорила, всё индивидуально по показаниям. Если брать узко, то мне нравится тредлифтинг – метод подтяжки и омоложения нитями, так как эффект подтяжки виден сразу после процедуры, да и состояние кожи впоследствии улучшается в течение трех месяцев. То есть у нитевого лифтинга множество преимуществ.

– Как вы думаете, почему многие боятся инъекционной косметологии? Обоснован ли данный страх?

– Да, действительно многие боятся инъекций. Это всё потому, что читают или смотрят не врачебный контент. Некоторые просто боятся вида иглы. Кто-то даже говорит: «Я не слезу с иглы» (улыбается). Много чего слышим от пациентов. Также боятся те, кто изначально имел опыт знакомства с «косметологами», прошедшими лишь курсы, думаю, все понимают, о чем речь.

Первое правило для того, чтобы избежать риска: обращаться только к квалифицированным врачам-косметологам с высшим медицинским образованием, которые принимают в клиниках с медицинской лицензией на применение инъекционных косметологических методик.

Второе правило – использовать только те препараты, которые подберет вам врач, а не те, что посоветовала подруга. Большинство косметологических препаратов хорошо изучены и давно успешно применяются. В некоторых случаях без инъекций уже просто невозможно обойтись. Это как невозможно вылечить пневмонию без уколов антибиотиками. Так же и в косметологии.

– Вокруг масса косметологов, которые делают инъекции в первой попавшейся «студии красоты». Это нормально, или все-таки нужны какие-то сертификаты, документы?



– Да, действительно, сейчас косметологов становится всё больше и больше. Самое страшное то, что никто не может до конца контролировать этот процесс. Принимают пациентов даже дома, в салонах красоты, где куча волос от парикмахеров, ногтей от nail-стилистов и многое другое, что совершенно небезопасно. Нет правил асептики и антисептики. Я считаю, что это ненормально, но не в наших силах это исправить. Человек сам должен задумываться

о своем здоровье и понимать, что доктор не будет принимать в салоне или в студии. Ведь вы же не пойдете в салон к невропатологу или гастроэнтерологу.

Проблема в том, что наша профессия почему-то среди многих считается просто эстетической. Многие так и не поняли, что косметолог в любом случае должен быть с медицинским образованием, со средним или с высшим. Но оно должно быть! Соответственно, должны быть подтверждающие документы об образовании, а также медицинская лицензия, которая дает право осуществлять деятельность в данной сфере.

– Как определить хорошего специалиста? Раскрученный Инстаграм косметолога, например, является показателем?

– Каждому пациенту свой доктор (улыбается). Лучше всё же идти к проверенному специалисту, по рекомендации. Раскрученный Инстаграм не является показателем, мы же понимаем, как и кто раскручивает Инстаграм. В нем, к сожалению, порой много фотошопа, а то и вовсе фото других специалистов. В любом случае при выборе именно вашего доктора нужно прийти и познакомиться, поговорить и понять, ваш это доктор или нет.

+7-707-749-77-79

+7-707-540-22-44

инстаграм: @bellomedico.kz

МОЯ МНОГОГРААННОСТЬ

В сегодняшних реалиях современной жизни выгодно и престижно быть всесторонне развитым. Ведь люди, чьи увлечения охватывают много областей, помимо узкой профессиональной деятельности имеют расширенный взгляд на мир. И благодаря этому они под разными «углами» рассматривают проблемы и возможности.
Айым Айдынгалиева – бухгалтер-экономист, визажист, хореограф.

Айым, вы успешная бизнес-леди. Расскажите подробнее о своей деятельности.

– Я молодой бухгалтер, работаю в должности бухгалтера-экономиста. Моя профессия очень интересная и сложная. Работаем с деньгами, а работа с деньгами, как известно,



предполагает большую ответственность. Бухгалтер – одна из самых востребованных профессий в сфере экономики

и финансов, в любой небольшой компании есть бухгалтер. Я работаю в этой сфере уже три года. Это та профессия, кото-

рую я хотела получить, о которой мечтала, и я не жалею, что моя жизнь связана с бухгалтерией.

– Какие особые качества и навыки нужны человеку, чтобы успешно работать в этой профессии?

– Поскольку профессия бухгалтера-экономиста трудная, прежде всего нужны ум и знания. Важно всегда быть в большом поиске, ведь в нашей жизни каждый день вносятся изменения в законы. Происходят изменения в налоговой системе, за которыми нужно следить ежедневно. В этой сфере нужен опыт. Главное качество хорошего бухгалтера – аккуратность и внимательность, ведь мы работаем с цифрами. Тут эти свойства крайне необходимы.

– Поделитесь информацией о марафонах, которые вы проводите.

– Я часто провожу марафоны и курсы. На этих марафонах я рассказываю молодым мамам о том, как выйти в декрет с мил-



лионом, о пользе и вреде индивидуального предпринимательства. Немногие мамы, имеющие ИП, знают способы выхода в декрет. Возникает много вопросов: сколько

платить, как и где, и я это объясняю, провожу марафоны. В целях поощрения разыгрываю подарки. Я не занимаюсь открытием ИП кому-либо, а только помогаю в

юридических вопросах. Например, консультирую людей, которые, сидя дома, делают торты, занимаются маникюром, шьют, имеют онлайн магазин или другой частный бизнес. Я помогаю им получить миллион.

– Кроме бухгалтерской деятельности вы реализовали себя в beauty сфере и хореографии. Сложно ли совмещать столь разные направления деятельности?

– Мне нравятся разносторонние люди, потому что я сама такая. Есть очень много отраслей, которыми я занимаюсь параллельно с основной деятельностью. С 2017 года, будучи танцовщицей в городском Дворце культуры, я решила основать собственную танцевальную группу. Во время учебы в колледже я дополнительно преподавала в танцевальном кружке. Впоследствии с интересом изучала beauty сферу. Год работала мастером по наращиванию ресниц, сейчас работаю визажистом. Хочу сказать

одно: нет плохих профессий, любая профессия по-своему хороша. Я не устаю учиться и приобретать новые знания. Считаю, что ничего плохого нет в том, чтобы развиваться и постоянно учиться чему-то новому.

– Назовите три основных правила женщины в бизнесе.

– Делайте то, что нравится! Работайте и отдыхайте в пропорции минимум 3/1! Вдохновляйте себя и окружающих!

– В чем, на ваш взгляд, секрет хорошего продвижения в работе?

– Прежде всего иметь хорошие отношения с общим окружением. Ладить со всеми, будь это партнеры, клиенты или конкуренты. Это наша главная цель! Важную роль в работе играет общение с клиентом. Если ваша деятельность качественная, клиент доволен, вы любите свою профессию – ваша работа будет успешной. Тем самым вы повысите свой професси-

ональный престиж. Но не стоит забывать, что цена и качество услуг должны соответствовать друг другу.

– Как вам удается всё успевать? Как начинается ваш день?

– И ночь, и утро бухгалтеров начинаются с ноутбука. Я делаю онлайн-сервис. Продолжаю работать и в выходные дни. Так как я молода, я стараюсь успевать за всем. Составляю план на месяц и, действуя по плану, уверенно шагаю вперед. Ежедневно делаю самоотчет, иначе не будет идти работа. Даже ночью мне не хватает отдыха из-за занятий. Бывает, что днем я сплю, но не могу сказать, что отдыхаю мало. Во многом помогают близкие мне люди. Мои родители, мои родственники – это моя опора.

Инстаграм:
@aiym_zhumagaliyeva
+7-707-441-81-51



МОЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ!

Айжан Султанова – интернациональный директор компании InCruises, автор книг “Заслуженное счастье” и “Бизнес MLM по-женски”

Айжан, расскажите о себе. Как давно вы в MLM?

– В MLM я с 1995 года, а это уже более 25 лет. До MLM я работала в КазГАСА – архитектурно-строительной академии, преподавала инженерную геодезию. Но зарплата была маленькой, а я на тот момент одна воспитывала дочь. Однажды меня пригласили на класс по красоте, мне очень понравилась продукция, но купить ее мне было не по карману, слишком дорого. И тогда мне предложили стать консультантом и иметь хорошую скидку. Так я пришла в MLM-бизнес. И этот приход резко изменил мою жизнь к лучшему!



– MLM – сетевой маркетинг. Как вы считаете, почему многие до сих пор не верят в успех данного направления бизнеса?

– MLM называют народным бизнесом, потому что им может заниматься обычный человек, не имеющий специального образования, опыта и

связей, а также большого начального капитала. А при небольших вложениях можно зарабатывать большие деньги. Но большинство людей не верят, что они могут зарабатывать и являются просто потребителями продукции, либо продолжают работать по совместительству, расценивая это как дополнительный заработок, так и не усмотрев для себя возможность неограниченного финансового роста. И пока они не верят, тысячи сетевиков добиваются больших успехов, зарабатывают огромные деньги и живут в свое удовольствие! Но хочу сказать, что не все добиваются успеха. Добиваются успеха только те, кто берет ответственность за свою жизнь, кто постоянно обучается, работает над своим личностным ростом, меняет мышление. А также кто любит людей и готов помогать другим. MLM – это бизнес отношений.

– Что для вас MLM?

– Благодаря сетевому бизнесу моя жизнь круто изменилась. Вообще, мне крупно повезло. Именно

здесь я начала обучаться, посещать различные тренинги, зарабатывать достойные деньги, и мое мышление полностью поменялось. Ушла с работы и начала заниматься любимым делом. А для женщины это очень важно. Каждый год путешествую, и мой взгляд на мир расширяется. MLM дал мне свободу. А свобода – это ответственность, и

я приняла эту ответственность за себя, за детей и за родителей. Поэтому MLM для меня – это моя счастливая жизнь! И я уверена, что никогда, ни за какие коврижки не пойду работать по найму. Очень уж люблю свою свободу!

– С какой компании начался ваш путь в MLM?



– В молодости у меня была проблемная кожа, и я посещала косметолога. Однажды мне рассказали, что в одной американской компании есть система по уходу за кожей, которая решит мою проблему. Я решила попробовать и стала консультантом по красоте компании Mary Kay. Мне легко было рассказывать о косметике, потому что я сама получила великолепный результат от продукции. Всем своим клиенткам я предлагала становиться консультантами и пользоваться продуктами намного дешевле. Так росла моя команда, и вскоре я стала лидером, начала получать хороший доход. В компании Mary Kay я проработала 21 год.

– Можно ли этим бизнесом заниматься в качестве хобби, или это обязательно должна быть профессиональная работа?

– Сетевой бизнес – это не хобби. Это большой бизнес, приносящий ежегодно миллиарды долларов. Если вы относитесь к бизнесу как к хобби, то

за хобби, как правило, не платят.

– Вами написана книга. В какой момент своей жизни вы решили ее написать? О чем она?

– Когда началась пандемия, нас всех закрыли на карантин и мы вынуждены были сидеть дома, я решила заняться чем-нибудь полезным и начала писать. Книга называется «Бизнес MLM по-Женски». В сетевом бизнесе работают в основном женщины. Мужчины тоже приходят, но их гораздо меньше. Эта книга для тех, кто готов менять свою жизнь, для тех женщин, которые хотят реализовать свой потенциал, стать уверенными, целеустремленными, финансово свободными и просто счастливыми. Книга написана как учебное руководство для тех, кто решил строить бизнес MLM. Я писала ее на одном дыхании, и так же легко она читается. Я использовала сторителлинг – новое направление, которое реально позволяет лучше воспринять и запомнить сказанное. Мно-

гие читают книги, но не применяют эти знания, и я решила давать задания после каждой главы, которые надо выполнить. И кто их выполняет, тот точно получает результат! Получилась пошаговая инструкция по развитию бизнеса MLM. В ней есть такие интересные темы, как, например, «Как научиться жить в потоке?», «Квадрант жизненного успеха», «10 шагов к Успеху» и многое другое.

– Назовите три составляющие успеха в сетевом маркетинге.

– Раньше, несколько лет назад, я бы сказала: видеть цель, действовать по плану и добиваться результата. Сейчас всё изменилось, и успех зависит от умения коммуницировать с людьми, потому что MLM – это командный бизнес. Нужно владеть техникой продаж. И стать брендом, чтобы тебя узнавали в социальных сетях. Есть, конечно, еще составляющие успеха, такие, как вера, любовь и благодарность. И это всё о внутреннем состоянии. В каком состоянии находишься,



так и будет развиваться бизнес.

– Расскажите о компании, в которой вы работаете сегодня. В чем ее основные преимущества?

– У меня замечательный бизнес! Я путешествую по миру на огромных лайнерах и приглашаю всех путешествовать вместе со мной, а мне за это платят.

Вы наверное не поверите (улыбается). Сначала я тоже не поверила, что это возможно, но когда узнала о миссии компании: «Сделать круизы доступными, выгодными и даже прибыльными для миллионов людей по всему миру», я всё поняла и сама в этом убедилась, съездив в пять круизов за два года. Почему путешествовать круизом очень выгодно: вы

экономите время: за один недельный круиз можно увидеть 3–4 страны и 5–6 городов. Вы экономите деньги, приобретая круизы у самих лайнеров без посредников, и еще имеете привилегии как член круизного клуба. Вы экономите свою энергию! Вам достаточно распаковать свой багаж один раз, потому что вы имеете отель на воде, который перевозит вас из одной страны в другую, пока вы спите. Есть еще одна уникальная возможность, которая не помешает, наверное, никому – это хороший доход, который вы можете получать за приглашение людей путешествовать вместе и получать удовольствие. Именно это и есть наш продукт. А еще мне больше всего нравится то, что вы попадаете в сообщество позитивных, успешных и счастливых людей и сами становитесь такими!

инстаграм:
@aizhan.sultanowa
+7-777-217-74-21

Душа и Тело

В психотерапии существует множество направлений. Одно из них представляет контакт с физическим телом и становится всё более популярным. Подробности о том, что такое телесно-ориентированная психология, с нами поделилась Акмарал Абдикеримова – психолог, энерготерапевт.

Акмарал, как давно вы пришли в психологию?

И что послужило причиной смены привычной деятельности?

– В психологию пришла около 8 лет назад. У меня был переломный момент в жизни – болезнь, после чего я всё переосмыслила, осознала и в момент, когда уже набралась терпения и пошла на поправку, я решила пойти обучаться на психолога. Мой

дедушка был психологом, профессором, поэтому мой выбор произошел неслучайно.

– Сфера деятельности психотерапевта психиатрия или все-таки психология?

– По образованию я являюсь и психологом, и психотерапевтом. В психологии есть направление психотерапии, но не все психологи занимаются психотерапией. Я занимаюсь психотерапией в кризисном состоянии, я телесно-ориентированный и семейный психотерапевт. А психотерапия подразумевает длительный процесс лечения души.

– Какие виды психологической помощи вы оказываете?

– Являясь психотерапевтом кризисных состояний, куда можно

отнести все кризисы, которые встречаются на нашем пути (а они бывают как естественные, так и неестественные – болезнь, смерть и прочие) и которые человек переносит очень тяжело. Естественные – это возрастные кризисы, их периодически все мы переживаем. Здесь большую роль играет то, как человек справляется с такими ситуациями. И многие в кризисных ситуациях не имеют представления, как проживать чувства, эмоции, как пережить сложные моменты в жизни. Здесь основная работа – научить. Используются различные практики. То есть это очень большое направление психологии, психотерапии, которое работает с телом человека, раскрывает и распускает его блоки. Когда я вижу клиента и провожу психо-



диагностику, только тогда становится понятно, по какому пути я его буду вести дальше в терапии.

– Если с кризисной терапией всё более-менее понятно, то направление телесно-ориентированной психологии вызывает некоторые вопросы. Не могли бы вы подробнее рассказать, что это за метод?

– Сеансы по телесно-ориентированной терапии проходят всегда на полу, на земле, так как важна связь с землей. Поэтому постоянно идет заземление человека, возвращение в себя, на землю. Часто современный человек «летает в облаках», работая только головой, поэтому тут важно постоянно заземлять. Все сеансы телесной терапии проходят на земле. Техник очень много, и каждая из них применяется при необходимости в каком-то конкретном случае.

– С какими запросами к вам приходят чаще

всего? Можно составить некий топ-лист?

– Часто с запросами обращаются семейные пары, много вопросов личностного характера, по нездоровью, волнуют людей различные кризисы, панические атаки, послеродовая депрессия, в общем, такие нелегкие моменты, которые требуют от психолога именно длительного психотерапевтического воздействия.

– В каких случаях наиболее эффективна телесная терапия? И бывают ли случаи, где данный метод бесполезен?

– Телесная терапия очень эффективна, когда клиент уже на приеме психотерапевта, но пока не дошел до момента, где он может раскрыться. Телесная терапия позволяет не разговаривая и не ведя диалога постепенно раскрыть клиента, работая только с его телом. И когда начинают распускаться все чувства и эмоции через тело, человек потянется в разговор. Это

действительно бывает очень эффективно. Но согласие клиента необходимо всегда. Телесная терапия не эффективна тогда, когда имели место какие-то телесные травмы, сексуальное насилие, если были испытаны какие-то очень сильные потрясения, глубоко засевшие в теле, – в таком случае работать с телом нельзя. Поэтому при наличии таких моментов в первые месяцы терапии нежелательно использовать вообще телесную психотерапию.

– Как выбрать телесного терапевта?

– Вы знаете, это вообще про выбор психолога. Во-первых, нужно посмотреть на его образование. Важно обратить внимание на сертификаты, бывает, их очень много висит в кабинете, и все думают, что, раз много сертификатов, значит, хороший специалист. Но очень часто оказывается, что психолог был просто участником какого-то большого обучающего курса, но не обучал-

ся. Получается, такой специалист не проходил сертификационную супервизию – своего рода экзамен. Поэтому он хорошим специалистом в данном случае не является. Можно просто попросить психолога предоставить документ об обучении, и если там написано, что он является просто участником, то это вообще ни о чем не говорит! Должен быть получен сертификат. Это касательно квалификации и специализации.

Второе – это симпатия и доверие. Они либо возникают, либо нет при первой встрече. Это как найти любого своего мастера, даже по маникюру и педикюру, или зубного врача. То же самое и здесь!

Инстаграм:
[@akmaral_therapy_psy](https://www.instagram.com/akmaral_therapy_psy)
+7-707-552-58-45





Элитное качество от Winnac Elite

Артуш Месропович Каратян хорошо известен на казахстанском рынке с 1970-х годов. 23 года он руководил известным АО «Бахус». И уже более 13 лет руководит одним из ведущих в Казахстане производств элитной алкогольной продукции – немецко-казахстанским винно-коньячным заводом Winnac Elite.

Артуш Месропович, мы все понимаем, как сложно в современном мире производить и, главное, хранить натуральный продукт. Насколько производимые вашим предприятием напитки натуральные?

– Наша продукция изготовлена из натурального сырья, соответствует мировым стандартам качества и

в оформлении не уступает лучшим зарубежным брендам. У нас наглядно можно увидеть бочковое отделение, где находятся привезенные из Италии, Франции и Армении дубовые бочки, в которые более 10 лет созревает коньяк. Наша продукция полностью натуральная, на всех этикетках я ставлю свою подпись и печать как гарантию качества. Много лет я зарабатывал свое

имя и не готов его потратить на дешевом напитке, изготовленном с помощью порошка и искусственных добавок.

– Сырье используется также исключительно натуральное? Расскажите о виноградарствах. В каких районах они расположены?

– Наши виноградники расположены близ Шымкента, в Туркестанской области, в Сайрамском районе. Там же у нас имеется первичный завод по переработке, который оснащен уникальным итальянским прессом, что позволяет нам получать качественное сырье исключительно собственного производства для изготовления напитков.

– Как урожайность сказывается на объемах выпуска готового продукта?

– Два года мы были вообще без вина, потому что урожай винограда не соответствовал нормам. В первый неурожайный год мне пришлось лично поехать в Шымкент и своими глазами убедиться в

том, что виноград низкого качества. Было принято решение полностью отказаться от его переработки. Так мы остались без сырья и без вина. Но качество для меня важнее прибыли. К счастью, в этом году у нас был хороший виноматериал, и получилось отличное молодое столовое вино.

– Артуш Месропович, вы сказали про итальянское оборудование. Оно доставлялось на завод лично вами?

– Я лично укомплектовывал оборудование, а также проектировал и контролировал строительство завода. Выбирал оборудование не только для первичного перерабатывающего завода, но и для розлива. Наша линия розлива – единственная в стране линия, которая рассчитана сразу на 4 вида напитков.

– Ноу-хау вашего завода были дубовые бочки, в которых созревала коньяк. Они и сегодня хранят в себе янтарный напиток?

– Да, в наших бочках на протяжении многих лет созревает спирт. Бондарь,

мастер по их изготовлению и обслуживанию, следит за состоянием бочек и проводит необходимые профилактические мероприятия. За годы хранения и созревания в бочках, благодаря их дубильным веществам, спирт набирает цвет и аромат. Вкус и аромат коньяка зависит от срока созревания спирта в бочке. Мы производим коньяки выдержкой от 2 до 12 лет.

– Влияют ли на качество напитка сосуды с готовым продуктом? Какие из них используются на вашем производстве для розлива готового продукта?

– На марочные коньяки от 6 лет мы получаем бутылки из Германии. Для напитка с меньшими сроками выдержки мы используем наши казахстанские бутылки и бутылки, завезенные из России. Само стекло не влияет на напиток, а вот пробка может значительно испортить вкус. Именно поэтому мы используем натуральные корковые пробки из Португалии, которые, в отличие от синтетических пробок, не

способны испортить вкус содержимого закупоренной ими бутылки.

– Как убедиться в натуральности напитка обычному потребителю, на что обратить внимание?

– Прежде всего я рекомендую изучить этикетку. На ней должны быть указаны сведения о товаре, его качестве и производителе. Если полной и достоверной информации нет, либо всё написано очень мелким шрифтом, то это должно насторожить. Кроме того, для проверки качества коньяка налейте напиток в бокал. Немного взболтайте его – консистенция, оставляющая потеки на стенках, является одним из главных признаков хорошего качества. Кроме того, качественный продукт никогда не имеет выраженный вкус и запах спирта. Хороший напиток обязательно содержит ароматический букет, который меняется со временем: сначала дубовые, потом табачные, фруктовые и другие ноты. Многие считают, что коньяк должен иметь запах ванилина. Но

запах ванилина появляется в напитке лишь после пяти лет выдержки. Что касается вина, многие пугаются осадка, но осадок не всегда должен пугать. Если он однородный и не имеет крупинок, это как раз может сказать о натуральности продукта.

– Встречали ли вы подделки на вашу продукцию?

– Однажды со мной случилась такая история: клиент из Актау пожаловался на коньяк нашего производства. Дело в том, что он почувствовал себя очень плохо после употребления напитка. Я попросил его прислать бутылку, для того чтобы лично убедиться, что это наш продукт. Организовал за свой счет доставку и убедился в том, что это была подделка. Именно поэтому вы не встретите нашу продукцию в многочисленных магазинах. Мы работаем только со 100% проверенными компаниями и фирменными магазинами, кроме того в нашей торговой сети представлен широкий ассортимент натуральных напитков в

достойном подарочном исполнении.

– Из чего складывается стоимость вашей продукции?

– Настоящий коньяк по понятным причинам не может быть дешевым. Из бочек, где созревает коньяк, в год испаряется по 3–5% спирта. И это нормальный естественный процесс, повлиять на который мы не в силах. Спустя 10 лет 50% от залитого спирта выветривается – именно здесь кроется секрет высокой цены на натуральный напиток. Кроме того, на цене сказываются стоимость выращивания сырья, условия технологии производства и хранения, затраты на транспортировку, а также желание местных производителей поддерживать элитарный статус своей продукции. Сейчас повсеместно повышается стоимость расходных материалов, сырья, и это, к сожалению, отражается и на цене готовой продукции. Но я всегда стараюсь думать о покупателе, и поэтому у нас регулярные

скидки и подарки для наших постоянных и новых клиентов.

– Ассортимент Winnac Elite хорошо известен казахстанскому потребителю. Расскажите об любимых напитках.

– В нашем ассортименте большое количество вин и коньяка. Культура употребления спиртных напитков в Казахстане растет с каждым днем, и вина набирают свою популярность. В этом году мы готовим новый подарок для наших потребителей: шампанское – натуральный аналог Martini Asti, которое уже в новогодние праздники сможет порадовать казахстанцев.

г. Алматы.
ул.Ташкентская, 509/1, уг.
ул. Момышулы,
ул. Гоголя, 2, Торговый
дом Карапетян,
ул. Акан Серы, 17,
ул. Гоголя, 192,
«Ароматный мир»

г. Нур-Султан.
ул. Калдаякова 1, ВП 4,
ул. Сыганак, 10, ВП 21
инстаграм:
@winnacelite



INSPIRING STAYS



ROYAL TULIP
LUXURY HOTELS

ALMATY

INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

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

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM