

Teens & **people** magazine

4 (12) сентябрь-октябрь
2018

Жанбосын Ботагоз

владелица
Sahar&Vosk
в Алматы

Отан Алима

Я хочу повысить
финансовую
грамотность

Анита

платья от
кутюр в
аренду

Антон и Наталья Старыгины

Герои этого номера – пара молодоженов.
Любовь единственная и на всю жизнь.



*Unlock the beauty
secret of your car*

- ✓ Опыт более 10 лет
- ✓ Гарантия на работу
- ✓ Официальная гарантия на материалы от производителей



г. Алматы, ул. Ньютона, 1
+7-777-677-66-99
@gmask_auto
www.gmask.kz

Профессиональная защита,
уход, стайлинг и восстановление
эстетического состояния

#gmaskauto



МОДЕЛЬНАЯ СТУДИЯ

K-MODELS

@KMODELSALMATY



model: @antonzarutskiy



model: @lili_kisser

L'AVENIR

ТД "Пассаж", пр. Жибек жолы, 70, 2 этаж, бутик 270
пр. аль-Фараби, 21, уг. ул. Желтоқсан, ЖК AFD Plaza между 6 и 7 блоками, бутик La Room
+7-702-547-03-12
@lavenir.kz




MINISTRY
OF KARAOKE

пр. аль-Фараби, 19,
БЦ "Нурлы-тау", 1Б
+7-701-720-97-77



ИМИДЖ-ДИЗАЙНЕР ОЛЬГА КИМ
И КОМАНДА СТИЛИСТОВ

.....◆.....
ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ,
МАКИЯЖА И ПРИЧЕСКИ

б-р Бухар жырау, 75, уг. ул. Клочкова
ok.studio.17@mail.ru
@ok_image_design
+7-701-736-05-26
+7-727-274-00-49





Корпус из титана, керамическая bezель.
Водонепроницаемость до 30 метров.
Сапфировые стекла.
Кожаный ремешок с карбоновым
нанесением, раскладывающаяся застежка.

ULYSSE NARDIN
SINCE 1848  La Grande - Suisse

Бутик Ulysse Nardin, г. Алматы,
ул. Богенбай батыра, 136/126,
+7-727-377-77-88



фото: Александр Сахар
@sahar_fashion

Главный редактор **Александр Гребенников**
 Ассистенты главного редактора
Асет Исабаев
Дмитрий Андреев
Виталий Кирсанов
 Редактор **Сергей Бутрым**
 Арт-директор **Валерия Максименко**
 Корректор **Ирина Дмитрива**
 Журналист **Екатерина Цимбал**
 Фотографы **Роман Анашкин**
Виталий Кирсанов
Александр Сахар
Erlan Ainabekov Studio

Визажисты

Менеджер по развитию **Мухамеджан Кумарбаев**
 Руководитель отдела продаж
Алма Мустафаева
 Старший менеджер **Анжелика Казакова**
 Менеджеры по работе с клиентами
Владимир Сесёлкин
Мәлдір Чаганова
Инкар Кисамеденова
Самал Мерекеқызы
Береке Тауекелова

Менеджер по распространению

Марина Бутрым

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

Журнал «Teens and People» № 4 (12) сентябрь-октябрь 2018 г.

Периодичность 1 раз в два месяца

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

Зарегистрированный тираж 5000 экз.
 Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94.

+7-727-339-89-85
 director@tpeople.kz
 www.tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3
 www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории г. Алматы. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала «Teens and People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает свое мнение. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz
 +7-727-339-89-85

СОДЕРЖАНИЕ СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ '18



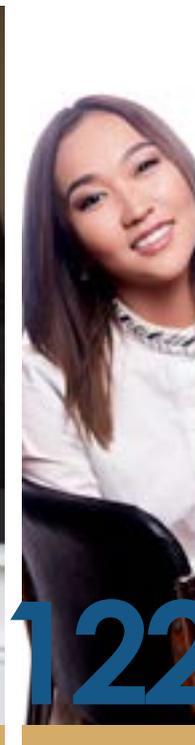
34



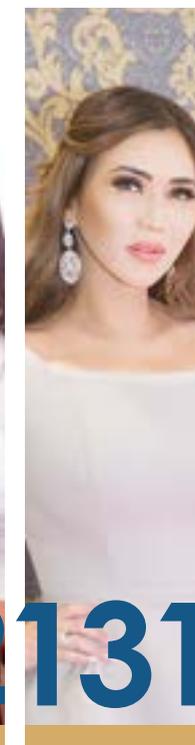
63



74



122



131

31 Алина Кудлай – мастер по лазерной эпиляции
 34 Спорт – как образ жизни
 63 «Зубная щетка» для вашей жизни
 74 Ботагоз Жанбосын – владелица студий доступной депиляции Sahar&Vosk

114 Дарья Ма
 122 Алина Отан: «Я хочу повысить финансовую грамотность населения»
 131 Интервью с бизнесвумен Анитой

Наступила осень, а она, как и конец лета, пора любви и свадеб. Мы подготовили для вас отличную историю любви героев нашей обложки. Надеюсь, что и в жизни наших читателей происходят только положительные и яркие события. Редакция журнала занимается подготовкой к празднованию нашего дня рождения, нам исполняется два года. Мероприятие пройдет 11 октября, и я буду рад увидеть читателей на торжестве. Подробности о праздничном вечере вы можете узнать в наших социальных сетях или связавшись по телефону с редакцией. Мы подведем итоги прошедшего года, представим яркую шоу-программу и озвучим результаты People Award – народного голосования за лучших специалистов нашей страны в различных сферах и областях. Творческих личностей я приглашаю принять участие в нашем празднике, отчет о котором, конечно же, будет опубликован в Teens and People.

В предыдущем выпуске журнала я рассказывал о наших планах выпустить еще одно печатное издание, глянцевую газету For People. Мы это сделали! Газету можно встретить в совершенно разных заведениях страны. Так же, как и в начале жизни журнала Teens and People мы очень ждем ваших комментариев и пожеланий по газете, это поможет нам создавать еще один продукт, который сможет найти место в ваших сердцах.

Главный редактор
Александр Гребенников
@alexander_van2



Teens &
people
free magazine



The Person

Рубрика The Person

Марсель Пруст – французский писатель, представитель модернизма в литературе, новеллист и критик, автор одного из самых значительных произведений XX века – эпопеи «В поисках утраченного времени».

«Альбом для записи мыслей и чувств» – это одна из анкет, которые были популярны в то время, Марсель Пруст заполнял анкету несколько раз, всегда с энтузиазмом. Он не был составителем опросника, но его ответы были наиболее оригинальными, и поэтому анкета вошла в историю под его именем. Я предлагаю героям рубрики, мнение которых интересно как для меня, так, думаю, и для читателя, ответить на некоторые вопросы из опросника Пруста.

Аружан Саин – общественный деятель, телеведущая, актриса, продюсер, директор и один из учредителей благотворительного фонда «Добровольное общество «Милосердие». Человек, которого мы знаем не только по телевизионным программам, но и по поступкам. Аружан из тех людей, которые занимаются благотворительностью и не требуют за это особого отношения к себе. Лауреат нескольких премий.

– Что является Вашим главным недостатком?

– С возрастом ты приходишь к тому, что некоторые недостатки являются преимуществами, а некоторые преимущества могут являться недостатками. Мне кажется, что каждая черта характера играет и положительную, и отрицательную роль. Я терпеливый человек – это, конечно, хорошо, но иногда очень мешает.

– Ваша идея о несчастье?

Это когда нет общечеловеческих ценностей – таких, как здоровье, любовь, друзья.

– Ваше любимое занятие?

– Их много (улыбается). Если мыслить глобально, то это творчество, телевидение, работа. А если подробнее, то я люблю шить. Например, балетные костюмы своим детям я шью сама, даже справляюсь с балетными пачками. Очень люблю плавать, подводный мир приносит мне бесконечное удовольствие, при виде его у меня возникают потрясающие эмоции.

– Ваши любимые герои в истории?

– Мне очень импонирует литературный герой Таис Афинская. Несмотря на то, что она неоднозначная, для меня она очень интересна как личность. Мне нравятся люди, которые не боятся казаться такими, какие они есть. Это роскошь, которую мало кто может себе позволить в сегодняшних реалиях. А вообще, в истории, и не только в истории, для меня существует множество героев, от которых я хотела бы перенять то или иное качество. Я люблю людей, которые увлечены своим делом и делятся своим творчеством, своими достижениями, которые не умеют завидовать, а без проблем радуются за других людей. Я уважаю искренность. Очень много тех, кто хочет казаться, но нечасто встретишь людей, ведущих себя естественно. Меня подкупает, когда человек думает о том, как творить, делится плодами своего труда, не оглядываясь на условности, на материальные ценности, например. И, как правило, люди, которые так живут, достигают большого успеха.

– Что бы вы хотели сказать читателям нашего журнала?

– Пусть все будет счастливыми. Сегодня существуют такие тенденции, которые подчиняют человека материальному миру, делают заложниками вещей. И многие рассуждают так: я буду счастливым, если у меня будет машина или крутой гаджет. И человек идет и может даже взять кредит, чтобы купить себе эту вещь, которая выполняет те же функции, что и менее дорогие предметы. Мне хочется, чтобы люди понимали: не в этом счастье, а в том, чтобы все были свободными и могли реализовать свои идеи. Мне кажется, что человек, который занимается любимым делом, к которому лежит душа, всегда себя прокормит и поставит на ноги своих детей. Он станет этим счастливым, не будет переступать через себя и пытаться искать себя в тех направлениях, которые ему чужды. Ведь без «немодной» профессии садовника не сможет обойтись, к примеру, представитель такой «модной» профессии, как банкир. Это я и своим детям объясняю. Я хочу, чтобы они были счастливыми. А обладают ли они умениями в «модных», «крутых» профессиях или самых «обычных», совершенно не имеет значения. Важно, чтобы они каждый свой прожитый день получали удовольствие, а не шли в офис как на гильотину. Это самое главное сегодня. Казахстан ничем не отличается от других стран, а построить крепкую страну и совершить для родины самое лучшее могут только счастливые люди. Вот мне и хочется, чтобы таких людей у нас было много!





*Первый,
любимый,
и на всю жизнь*

.....◆.....
Такие разные и такие близкие по духу люди, которые встретили друг друга
среди миллионов людей вокруг. Любовь единственная и на всю жизнь.
Герои этого номера – пара молодоженов Антон и Наталья Старыгины.
.....

Наталья, Антон, нам интересно узнать, при каких обстоятельствах вы познакомились.

– Это произошло давно, и мы стали друг для друга первой и единственной любовью! Познакомила нас подруга, за что мы ей очень благодарны.

– Эта была любовь с первого взгляда?

– Да, так бывает – первый, любимый, и на всю жизнь! Нам очень повезло встретить друг друга, мы в чем-то разные, а в чем-то родные души. Я творческий человек, а Антон наоборот, но мы дополняем друг друга: как гово-



рится, противоположности притягиваются. И мы с каждым днем восполняем новые качества друг в друге.

– Антон, вопрос к вам: как сделали предложение?

– В Париже под Эйфелевой башней. Наташа в шутку еще в начале нашего знакомства упоминала об этом.

– Наталья, положительный ответ последовал сразу? Или же попросили «подумать»?

– Конечно, да! *(Смеется)*. Антон знал мой ответ уже давно и услышал его в который раз, но официально.





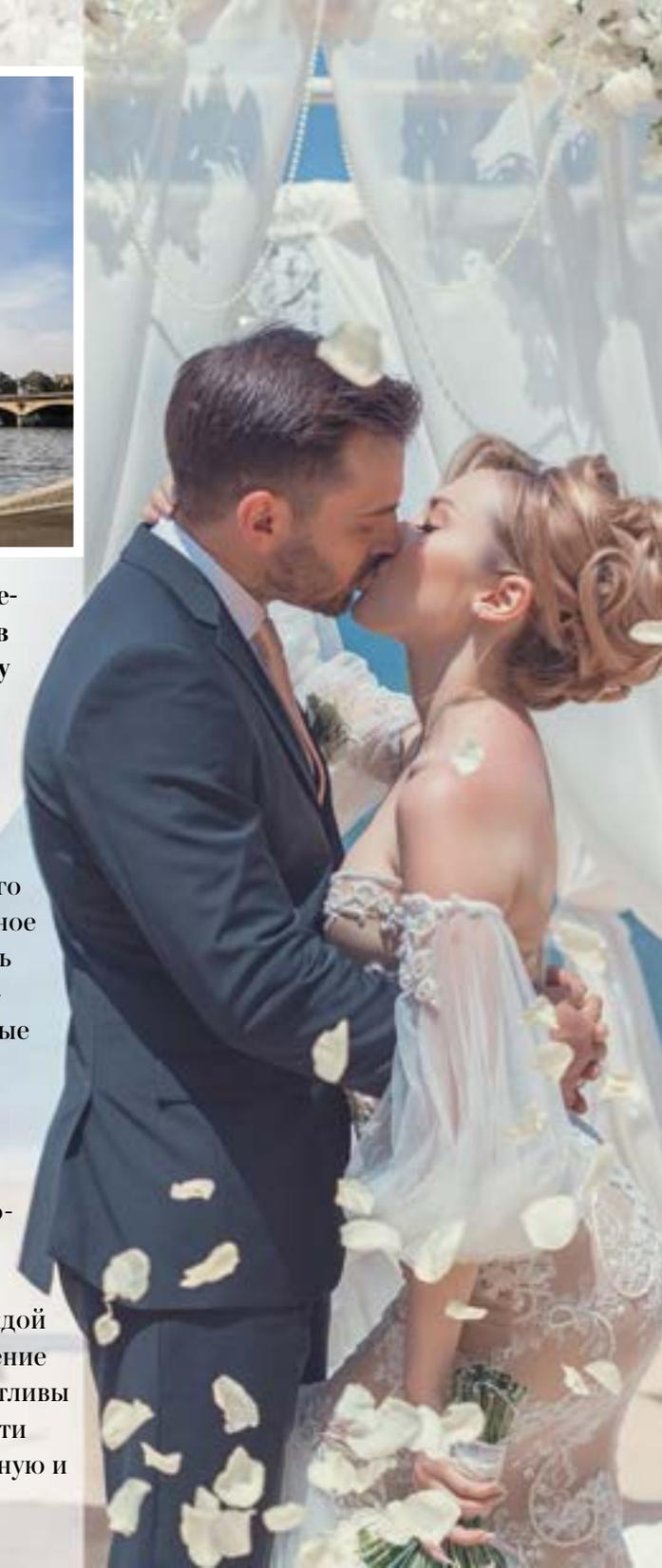
– Расскажите о вашей деятельности: кто чем занимается?

– Антон владелец СТО «Denso service» @denso_service www.densoservice.kz, занимается иностранными языками и спортом. У меня @natalya.starygina модельные школы детские и взрослая @onryakids_almaty@onryafashion_academy @onryakids_shymkent@onryakids_astana @onryakids_bishkek, также я дизайнер одежды, имиджмейкер @natalya.s_collection, визажист @natalya.s_makeup, ведущая @natalya.s_presenter; я занимаюсь разными видами творчества хореография, красота, искусство, флористика, преподавательская деятельность, организация и многое другое. Также с мужем очень любим различные тренинги, семинары, спорт, природу и путешествия.



– У вас было три свадебных церемонии: в Париже, в Таиланде и в Алматы. Чья была идея? Почему не остановились на одной?

– Думаю сразу понятно чья эта была идея (смеется Наталья), так я как человек творческий у меня взгляд на мир немного иначе, и понимание прекрасного тоже свое. Для меня было главное воплотить свои мечты и я очень благодарна мужу, что он исполнил все мои самые неординарные задумки и желания несмотря ни на что, я это очень ценю. В наших церемониях, клятвах и местах проведения сокрыт большой, глубокий смысл, который понимаем лишь мы и это бесценно. Поэтому это сокровенное останется с нами. В каждой маленькой детали есть зарождение нашей семьи. Мы безумно счастливы и хотим пожелать каждому найти свою любовь чистую, бесконечную и неповторимую!



ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ – ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА!

Виолета Пак –
мастер, который делает
девушек еще красивей

make up: @erlan_ainabekov_studio
loc: @angelinuscoffee_kz

Виолета, на протяжении какого времени вы занимаетесь перманентным макияжем? Где обучались? Как вообще возникла идея заниматься такого рода деятельностью?

– Перманентным макияжем занимаюсь около трех лет. Начало моего обучения прошло в одной из крупных студий Казахстана, также я постоянно повышаю свой уровень знаний в российских, а также в европейских студиях перманентного макияжа. Имею сертификаты и диплом. Я родилась в семье медиков, мечтала стать хирургом или художником. Это и подтолкнуло меня попробовать освоить профессию мастера перманентного макияжа. Я не ошиблась в выборе и сейчас получаю огромное удовольствие от своей работы. Мне нравится преобразовать девушек, нравится сам процесс, видеть счастливые лица девушек после процедур. От этого момента на самом деле получаешь большое удовольствие. Моя мечта – быть одним из лучших мастеров по перманентному макияжу, иметь свой бренд, свою студию.

– Какие техники перманентного макияжа существуют на сегодняшний день? И, конечно же, какая самая популярная, и почему?

– На данный момент есть ряд техник – такие, как пудровое и пиксельное напыление, теневая растушевка, плотная тушевка, комбинированная техника, волосковая техника. Самая популярная – это теневая растушевка, так как в одной технике мы совмещаем несколько. Эта техника делает лицо максимально естественным, ведь сейчас девушки не хотят выглядеть как нарисованными.

– Вы занимаетесь также удалением некачественного татуажа. По каким причинам он может быть выполнен некачественно?

– Да, я еще и удаляю. Некачественный татуаж может быть из-за некачественных пигментов, глубины посадки пигмента, неверного нанесения пигмента, из-за неправильно подобранной формы.

– Болезненно ли его выводить? И сколько необходимо процедур для того, чтобы с ним распрощаться?

– Да, процедура немного неприятная, перед работой обязательно производится анестезия, а после этого сама процедура длится около двух-трех минут. Количество процедур зависит от остатка пигмента.

– Расскажите о ваших курсах: какой информацией делитесь?

– Я преподаю базовое обучение, а также даю мастер-классы уже работающим мастерам. На занятиях я стараюсь максимально доступно и открыто подать информацию своим ученикам. Базовое обучение включает в себя теорию, изучение антисептики, это и постановка руки на латексе, обязательно на моделях, с указанием о том, как правильно работать с пигментацией. Обычно курс длится 7 дней, но я не отпускаю учениц, пока не увижу твердость и уверенность их руки.

– Сколько нужно времени, чтобы обучиться этому делу с нуля?

– В среднем от недели до двух. На самом деле всё зависит от человека: насколько он полюбит это дело и как он будет стараться. Есть девочки, которые уже с первых дней практики показывают результат. Но базовое обучение – это только начало, толчок в эту сферу, всё остальное – это практика и повышение своего уровня знаний путем посещения мастер-классов.

– Beauty индустрия не стоит на месте, и каждый день придумывается что-то новое. Как вы считаете, сколько еще будет актуален перманентный макияж?



Я думаю, что перманентный макияж, возможно, будет просто трансформироваться, становиться всё лучше, но никак не исчезнет, по крайней мере, я надеюсь на это.

– Я думаю, что перманентный макияж, возможно, будет просто трансформироваться, становиться всё лучше, но никак не исчезнет, по крайней мере, я надеюсь на это (смеется). Ведь с помощью техник перманентного макияжа можно сделать не только брови, веки и губы, можно придать тон коже, исправить ореол груди, убрать шрамы, растяжки, применить трихопигментацию (закрас лысины). Перманентный макияж, по сути, заменяет нам обычную деко-

ративную косметику. Экономит время современной девушке и даже обычной домохозяйке помогает выглядеть всегда хорошо.

– Какими качествами необходимо обладать, чтобы стать профессионалом?

– В первую очередь любить то, чем занимаетесь, иметь немного художественного образования. Также большую роль играют упорство и стремление достичь своих целей.

**+7-747-887-77-56
@permanent_viola**



АЛИНА КУДЛАЙ

Алина Кудлай – директор представительства Unisender в Казахстане, а также профессиональный мастер по лазерной эпиляции.

– Алина, вы занимаете пост директора представительства Unisender в Казахстане. Расскажите об этой компании.

– С 2014 года я работаю с сервисом Unisender и очень часто оказываю помощь пользователям, так как неплохо знаю этот сервис. В 2016 году от компании мне поступило предложение возглавить представительство в Казахстане. Отказаться я просто не могла, хоть и находилась в положении. Компания Unisender – это сервис массовых e-mail и SMS рассылок, с помощью нашего сервиса в два клика можно сделать миллионную рассылку. Мы создаем письма, которые не попадают в спам, это важно! Разрабатываем e-mail стратегии, наши дизайнеры рисуют продающие дизайны писем. Также этот сервис интегрирует с различными платформами: Битрикс, АМО СРМ, 1С, в ближайшем будущем добавится

Facebook и Viber. Мы не стоим на месте, развиваемся и набираем обороты. В октябре 2018 года планируется одно из крупнейших мероприятий в Алматы и в Астане от нашей компании, там мы будем рассказывать о пользе нашего сервиса и показывать это на живых примерах. Для работы с нами есть только одно требование – база для рассылки должна быть наработана, никаких скачанных адресов или номеров с открытых источников! Мы не работаем со спамом. С нами работают такие компании, как «Ешко», Mon Amie, Magnum, Freedom Finance, консалтинговая фирма «Даму», L'Occitane.

– Параллельно вы занимаетесь лазерной эпиляцией. Насколько востребована эта процедура сейчас?

– На самом деле я долго думала, чем бы заняться параллельно. Банковская сфера меня уже не привлекает (по образованию я банкир), да и в статусе мамы рабочий график с 9:00 до 18:00 не подходит. Всегда была интересна сфера красоты – как для себя, так и для бизнеса. Решение о том, что это бу-

дет лазерная эпиляция, пришло ко мне спонтанно. Изучив всю информацию об аппаратах, я взвесила все минусы и плюсы, промониторила рынок и решила, что должен быть диодный, трехимпульсный аппарат последнего поколения от Innovatione. Семейный совет в составе моего мужа меня поддержал, с этого всё и началось. Так устроен наш рынок услуг, что любое новшество воспринимается в штыки. Помню, как все обсуждали, что это очень вредно, вызывает онкологические заболевания и бесплодие. Сейчас, когда мы рассказываем об аппарате и о процедуре, девочки понимают, чего стоит бояться, а чего нет. На данный момент это самый востребованный аппарат, так же, как и процедура. По прохождении курса имеющийся волос выпадает, а новый не растет. Тем самым мы добиваемся абсолютно гладкой кожи. Это мечта любой девушки!

– **Расскажите подробнее о данном аппарате.**

– Мы работаем на аппарате от innovatione IS PRO. Это аппарат последнего поколения, сапфировое стекло охлаждается за счет подачи дистиллированной воды к рукоятке, тем самым охлаждая манипулу (это то, что касается тела) и делая процедуру безболезненной без дополнительных средств. Трехимпульсный свет не только равномерно распределяется по

коже, но и делает процедуру более эффективной. Данный свет не является вредным для организма и не вызывает онкологические болезни и бесплодие.

– **Поговорим о плюсах данной процедуры. В чем ее преимущества?**

– Есть масса плюсов, узнав о которых, невозможно остаться равнодушным и не попробовать.

– **Имеются ли противопоказания?**



1. После прохождения полного курса из 7–10 процедур волос исчезает навсегда.

2. Волос выпадает уже после первой процедуры.

3. Не остаются вросшие волоски.

4. Периодичность процедур 28–30 дней (раз в месяц можно выделить 40–50 минут), да-да, процедура всего тела занимает 40–50 минут.

5. Мы работаем со всеми типами кожи.

6. Процедура безболезненна и доступна – у нас всегда самые выгодные предложения.

7. Кожный покров становится гладким, выравнивается цвет кожи.

8. Зачастую уходят веснушки и пигментные пятна.

– Конечно, имеются и противопоказания: беременность, лактация, доброкачественные и злокачественные образования, сахарный диабет, гипертония. Также лазерная эпиляция не применяется в тех зонах, где много выпуклых родинок и тату.

– **Алина, работа работой, а как успеваете уделять время семье?**

– Конечно, хотелось бы больше времени проводить с семьей. У нас с мужем растет сыночек Эмильян, три раза в неделю мы ходим с ним в бассейн, у него уже есть звание «Мастер спорта»! В это трудно поверить, но ребенок в полтора года может быть мастером спорта! В более свободные дни дома я люблю готовить вкусности для моих мальчиков. Весь быт на мне, к услугам няни мы относимся настороженно, поэтому строим свои рабочие дни так, чтобы один из нас находился дома с Эмилем.



г. Алматы, мкр. Самал1, 9а, БЦ "Евразия", 3 эт.
+7-777-626-8745
kudlay_laserepil



СПОРТ – КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Альжан Батырханов – один из молодых и перспективных фитнес-тренеров.

Альжан, расскажите о себе.
– Я родился в г.Алматы, в семье нас трое: отец, брат и я. Учился в школе с немецким уклоном. Закончил учебу по специальности «юриспруденция». Но все круто изменилось, когда я впервые пришел в тренажерный зал, с этого момента начался мой путь.

– На протяжении какого времени занимаетесь тренерской деятельностью? И, вообще, когда полюбили спорт?

– Еще с детства отец приучал нас к физическим нагрузкам, за что я ему очень благодарен. Я занимался разными видами спорта: гимнастикой, плаванием, борьбой. И так получилось, что полюбил спорт, а там уже и тренажерный зал. Впервые в зал пришел в августе 2012 года, потому что, как и все, хотел просто нравиться девушкам. Но со временем это перешло в нечто большее. Видя, как я меняюсь физически, люди начали интересоваться у меня, как выполнять то или иное упражнение, я начал подсказывать и понял, что это у меня очень хорошо получается. Так и возникла мысль в 2014 году начать заниматься тренерской деятельностью. Я наблюдал, как экспериментируют над людьми в плане тренировок и начал понимать, что работает, а что нет. Со временем захотел участвовать в соревнованиях, это очень интересно и требует большой отдачи во время «набора», «сушки» и «подводки». В наше время стало очень модно выступать, и не каждый способен пройти данный путь от начала и до самого конца.

– Обучались ли вы профессии тренера?

– Закончил обучение в Санкт-Петербурге, где получил диплом в Колледже бодибилдинга и фитнеса им. Бена Вейдера. У нас было много разных предметов: анатомия, биохимия, физиология, спортивная медицина, диетология, фитнес, бодибилдинг. Теория и практика. Обучение в колледже дало мне хорошие знания, и теперь я могу решать любые проблемы, работая с детьми, подростками, а также с беременными женщинами.

– Вы занимаетесь сами или у вас есть тренер?

– Да, конечно, у меня есть тренер. Это Валерия Черкасова. В 2015 году, когда я выступал и выходил соревноваться с ее подопечными, в голове промелькнула мысль: вот бы готовиться у нее! Спустя некоторое время обстоятельства сложились так, что мне повезло познакомиться с Валерией. Это потрясающий человек, лучший в своем деле!

– С какими пожеланиями к вам приходят клиенты? Похудеть? Набрать мышечную массу?

– Большинство людей приходит с вопросом о сбросе лишнего веса, так как это проблема всего человечества. Но и немало людей хотят набрать мышечную массу. Набрать гораздо тяжелее, нежели сбросить лишний вес. И 80% пришедших ко мне имеют проблемы со здоровьем и такие заболевания, как грыжа, гастрит, варикоз, проблемы с суставами и т.д. Список очень боль-

шой. И, скажу я вам, с этими людьми работать еще интереснее, так как они преобразуются, да и сам набираешься больше опыта.

– **Часто ли новички бросают зал? С чем это связано?**

– Проблема новичка при появлении в зале состоит в том, что он не знает, что делать. Какое упражнение ему выполнять, с каким количеством подходов и повторений. Одна из главных проблем – это незнание техники выполнения того или иного упражнения.

– **Как вы относитесь к новичкам, которые приходят в зал и занимаются без тренера? Вы подходите к ним? Подсказываете?**

– Когда я вижу не совсем верную технику, то обязательно подойду и подскажу, в противном случае человек может получить травму. Если новичок занимается без тренера, то спустя месяц результат не оправдывает ожиданий, у человека пропадает мотивация, и он перестает заниматься.

– **Что скажете о спортивном питании и о питании в целом?**

– Спортивное питание – это не химия, и данные добавки использовать можно и нужно, это будет благоприятно влиять на организм, помогая восстанавливаться, сбросить вес или набрать мышечную массу. Но и надеяться только на него не нужно.

Наиболее важное значение в нашем деле имеет питание, я считаю, что 80% результата зависит от питания. Постарайтесь уменьшить количество мучного, сладкое заменить на ягоды и фрукты. Я категори-

чески против использования заменителя сахара, так как это может привести к сахарному диабету.

Чтобы отладить режим, вставайте пораньше, и будете чувствовать себя увереннее. Питайтесь в одно и то же время, посещайте тренировки в определенные часы и ложитесь спать вовремя.

Всё это будет благоприятно влиять на ваш организм, и результат не заставит себя ждать.

– **Что вы скажете о химии?**

– Без сомнения, спортсмены во всем мире используют стероиды или допинг для достижения лучших результатов. Бодибилдинг и фитнес – не исключение. Не скажу, что все, но есть некоторые атлеты, которые используют запрещенные препараты, дабы стать лучше. Я не сторонник применения химии, но и против тоже ничего не имею, ведь каждый сам выбирает свой путь: заниматься своими силами или переходить на «темную сторону».

– **Скажите, какова главная цель посещения спортзала?**

– По моим личным наблюдениям, мужчины и женщины, занимающиеся спортом, становятся более подтянутыми и красивыми. Их осанка и силуэт заметно отличаются от тех, кто не занимается собой.

Все, кто ходит в зал, постепенно меняются: меняются их взгляды, образ жизни, круг общения. Случается, что в зале находят и своих любимых. Приглашаю вас в самый лучший зал, где вы получите скидку на тренировки.

+7-777-181-31-31
@batyrbody
BANZAI ATAKENT MALL



make up: @di_ordabaeva
models: @miracle_models



РУЧНАЯ РОСПИСЬ НА КУРТКАХ ОТ НАЗЕРКЕ ИЛЬЯСОВОЙ



+7-707-786-70-64 @NAZITATTOOING

ВИКТОРИЯ ГЕЗДЕНЮК

**«...НЕ БОЙТЕСЬ
ТРУДНОСТЕЙ, ВЕДЬ
ТОЛЬКО С НИМИ ВЫ
РАСТЕТЕ И ДОБИВА-
ЕТЕСЬ УСПЕХА!»**

ВИКТОРИЯ ГЕЗДЕНЮК
НАЧАЛА СВОЙ
УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС
С БЮДЖЕТОМ
В 30 000 ТЕНГЕ.



Вы владелица нескольких бизнесов: это шоу-рум модной одежды и цветочный интернет-магазин. Скажите, остается ли у вас свободное время? Ведь успеть нужно везде.

– Это стало образом жизни, я уже не могу без сумасшедшего графика и множества дел. Когда этого нет, кажется, что упускаю что-то важное. Свободное время можно найти всегда. Просто правильно расставляю приоритеты и распределяю свою энергию, чтобы везде успеть. В свободное время занимаюсь развитием своего тела, общаюсь с близкими и родными.

– Давайте поговорим о каждом направлении. Как долго вы занимаетесь одеждой, и легко ли вам дался этот бизнес?

– Мой стартовый капитал составил 30 000 тенге. Одеждой начала заниматься с 17 лет. Никогда не видела в этом бизнеса, занималась только ради своих мелких расходов, чтобы не зависеть от мамы и в чем-то ей помогать. Все началось, когда училась одновременно в колледже и в вечерней школе, очень хотела поступить за границу в университет, не хватало времени на работу, так как училась с утра до вечера. И потому решила заказать с ТаоБао вещи и их продать. Даже не знаю, как эта идея пришла ко мне. Просто взяла и сделала, ни с кем не советуясь. Попросила у мамы займы 30 000 тенге и начала работать с Китаем. Но по-насто-

ящему бизнес сформировался в трагический момент жизни, и это сделало меня тем, кем я являюсь. Серьезно заболела мама, а в семье братишка, бабушка и я. И пришло понимание: если не я, то больше никому помочь. Поставила маму на ноги, накрыла стол в Новый год, заработав в свои 17 лет невозможную тогда сумму, что далось мне крайне тяжело. После этой ситуации с мамой я перестала бояться трудностей, поняла, что меня они только закаляют, самое страшное пережила. Теперь я знаю, что любую проблему можно решить! И так, мама выздоровела, настало лето, и пошли купальники, толпы народа начали ходить ко мне домой. И родные в шутку сказали: «Или в подъезде продавай вещи, или ищи офис». Они были правы. Так я открыла свой первый бутик. Затем одного стало мало, открыла два. Также успешно занималась мужскими аксессуарами, для этого у меня был шоу-рум и инстаграм, но временно пришлось прекратить продажи из-за постоянных удалений страницы в инстаграм. Ну и тут я не думаю останавливаться, хочу зайти в этот бизнес снова уже подготовленной. На данный момент у меня один бутик, в который я вкладываю всю свою любовь и душу, решила открыть второй, но в Астане. Мне кажется, это интересный опыт в плане развития бренда. Понимаю, что всё будет не так просто, но для меня работа – это не «купи-продай, получи доход», это развитие! Я не могу



make up: @regina.andronova
loc: @the_monkey_almaty

стоять на месте, мне нужно развиваться, хочу сделать нечто большее, приносить пользу, ведь для меня одежда – это не просто вещи.

– **Что представлено в шоу-руме?**

– В моем шоу-руме вы не найдете обычные майки или домашние шорты, я одеваю своих покупательниц в женственную одежду, которая при этом удобна и практична. Самое главное – по самой «вкусной цене». Я очень тщательно выбираю ассортимент и обязательно смотрю на качество тканей. Вещи мы шьем сами, а также я привожу их из Китая, Киргизии и Турции.

– **Теперь о цветочном магазине. Почему именно цветы?**

своей нелегкой ситуацией. Она поддерживала в этот период, но найти решения мы так и не смогли. Решили отвлечься, поговорить о другом. И тут к нам пришла идея о цветах. Мы давно хотели открыть свой бизнес и начали думать, что это может быть. И тут цветы, да, именно цветы! Ни она, ни я совершенно не разбирались в этом, но за день мы нашли, где и откуда брать и определили, как это всё сработает. За две недели заработали ту сумму, которая мне была нужна для переезда. Так и появился наш бизнес, который процветает, с ним связаны большие планы. Выходит, самые тяжелые моменты в моей жизни стали ключевыми в бизнесе. Я поняла,

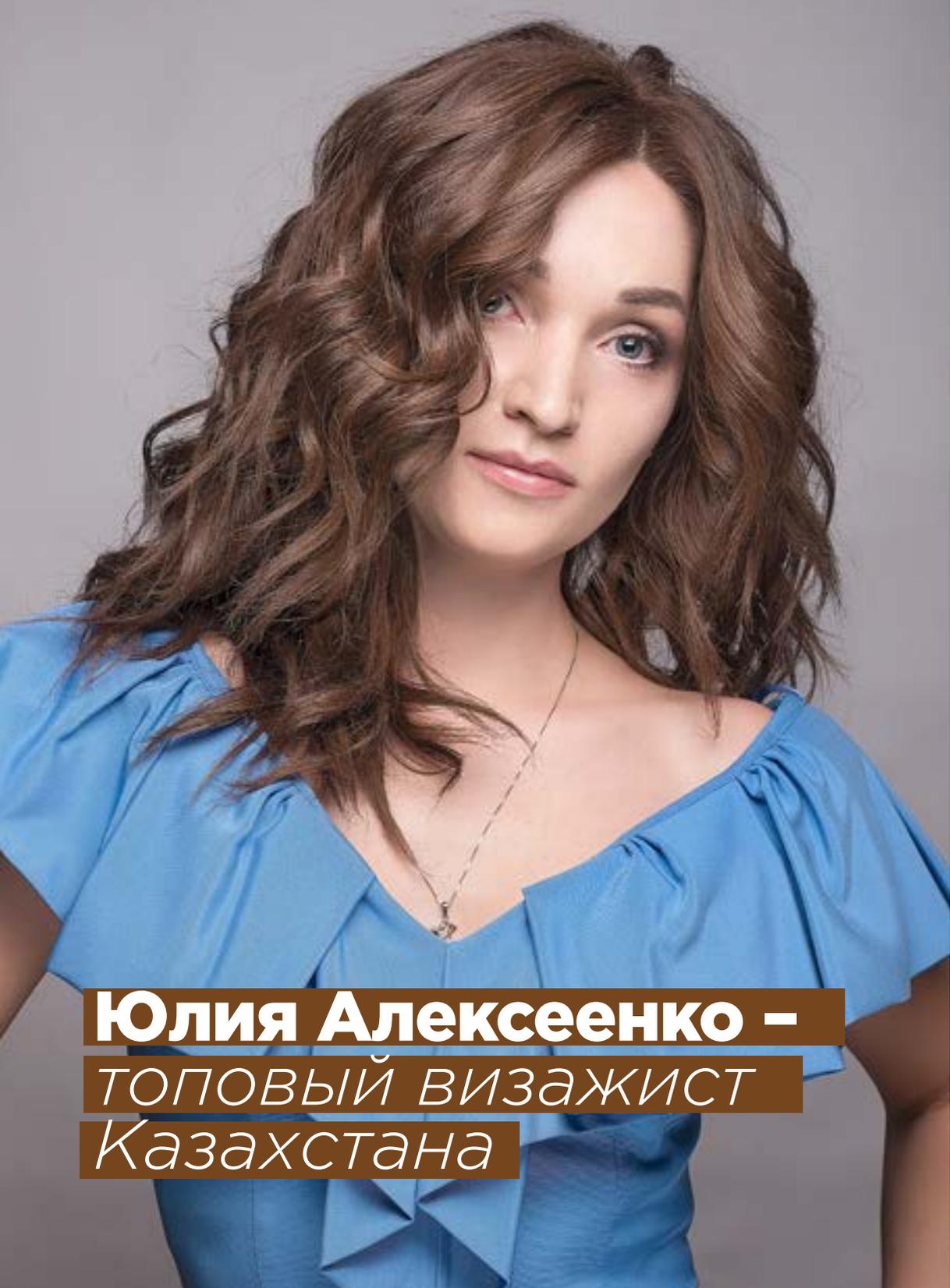
– Цветочный бизнес тоже пришел не просто так в мою жизнь, а потому, что были серьезные проблемы в женском бутике. Всё было прекрасно, бизнес работал, я, наконец, взяла путевку в южную страну и всю готовилась к поездке, как вдруг из бутика, в котором я работала совместно с известным шоу-румом сумок lux качества, меня попросили съехать в связи с закрытием. А у меня ровно две недели! Для меня это был шок, так как денег не было совершенно, а переезд – это ни много ни мало \$1 000. Что делать? Занимать или брать кредит я не хотела. Пошла с подружкой пить кофе и поделилась с ней

что не стоит бояться трудностей, ведь только с ними можно расти и добиваться успеха!

– **Без отдыха очень сложно постоянно держаться в рабочей колее. Как вы любите отдыхать, и что для вас идеальный выходной?**

– Здесь у меня есть золотое правило. Если хотите добиться больших результатов, отдых нужен, он вдохновляет, и после я могу сделать намного больше и лучше! В Алматы у меня нет выходных, работаю 24/7, но каждые 3–4 месяца я стараюсь улетать за границу, путешествовать, без этого не мыслю своей жизни. Считаю, что это правильно, ведь отдых в городе отнюдь не дешевое удовольствие – предпочитаю потратить те же деньги, что большинство тратит у нас, за границей и получить море впечатлений. Люблю разный отдых: как полежать на пляже, так и походить по улицам незнакомого города и насладиться архитектурой. Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день, проведенный в другом месте, даёт больше, чем десять лет жизни дома.

@victoria_style_shop
@vika_gezdenuk
+7-707-165-78-58



**Юлия Алексеенко –
ТОПОВЫЙ ВИЗАЖИСТ
Казахстана**

Вeauty мир огромен. Почему вы выбрали именно визаж?

– Честно говоря, в мир красоты я попала случайно. Когда вышла в декрет с первым ребенком, заняться было нечем. Было скучно, решила найти занятие для души. Вначале устроилась в обычную парикмахерскую косметологом. Мечтала выучиться на визажиста, но в то время специалистов было мало. Лишь спустя два года я все-таки нашла своих учителей – это Данесса Мирикс из США, Гоар Аветисян из Москвы и еще много удивительных людей, у кого я училась подчеркивать красоту женского лица. Наверное, поэтому я и выбрала работу визажиста: мне нравится делать из женщины красавицу.

– Юлия, как считаете, какие главные составляющие успеха в вашей профессии? Без чего невозможно стать визажистом?

– Я считаю, что визажист должен постоянно учиться, быть, так сказать, на волне. Многие начинающие специалисты в погоне за большими заработками забывают об элементарном: нельзя работать без желания и экономить. Это приводит в итоге к упадку не только личности, но и квалификации. Такие

специалисты в конечном счете теряют клиентов и не имеют спроса. Успешный визажист не экономит ни на повышении квалификации, ни, тем более, на косметике. Невозможно стать специалистом визажа без неуёмного желания быть им. Если желание есть, находятся все составляющие, чтобы быть успешным.

– Какие тенденции актуальны, и что правит модным балом? К чему стремятся девушки?

– Тенденция сегодняшнего дня – минимализм. В моде натуральные красоты. Необходимо делать акцент на здоровый цвет лица, ухоженность кожи и естественные черты. К примеру, четко нарисованные жирные брови уже не актуальны. Также не смотрятся объемные ресницы. Это не комильфо. Проводя курсы «Сам себе визажист», я заметила, что сегодня девушки стали больше уделять внимания уходу за кожей. Стали больше интересоваться тонкостями натуральной красоты. Можно сказать, сегодня любящие себя девушки, женщины стремятся к тому мастеру, который использует новые технологии и косметику высокого качества. Одним из таких новшеств является бесконтактное нанесение макияжа – аэрография.



– У многих визажистов свой почерк. Какой он у вас? С чем любите работать?

– Я люблю работать с азиатскими глазами. У наших женщин очень красивый разрез глаз. В каждой клиентке можно открыть что-то новое, поэкспериментировать, сделать женщину еще краше. Мне вообще нравится экспериментировать с различными техниками макияжа. Не люблю утяжеленные лица, к примеру, не приемлю в своей работе тонны тонального крема и килограммы косметики. Я выискиваю любые способы, чтобы сделать макияж легче и скрыть какие-то недостатки кожи, если они есть.

– В 2017 году вы принимали участие в чемпионате Golden Asia и были признаны лучшей в категории «Свадебный коммерческий визажист». Трудно ли было занять призовое место?

– Моя непомерная любовь к невестам, кажется, уже каждому известна. Мне нравится, когда девушка перед своим знаковым событием приходит ко мне. Такую счастливую, красивую, будущую чью-то жену, мне кажется, я делаю еще красивее и еще счастливее. Сама атмосфера работы с невестами – некое волшебство, наверное, поэтому занять призовое место на конкурсе мне не составило труда.

– Чем работа с моделями отличается от работы с невестами? Что проще? Что интереснее?

– Работа с внешностью любой женщины ничем не отличается. Но невеста есть невеста. Я уже говорила: невесты – мои любимые модели. Тем не менее, работаю в разных направлениях и абсолютно счастлива. Для меня все техники визажа интересны, все клиенты особенны и красивы.

– Какие дадите советы-рекомендации для тех, кто хочет принять участие в конкурсах такого рода?

– Вы просто представьте, какую невероятную энергетику получаешь, участвуя в аналогичных конкурсах. Если даже не выиграл, но был замечен и отмечен высокими специалистами, уже появляется мощнейшая мотивация совершенствоваться и работать дальше. Но чтобы подготовиться к таким мероприятиям, конечно же, необходимо выбрать правильного наставника: по духу, по работам. Половина успеха зависит от того, к какому тренеру попадешь и сколько он в тебя вложит знаний. Вторая половина зависит от мотивированности и ежедневной работы над собой и своей техникой. Я благодарна всем своим учителям, которые были со мной на протяжении девяти лет моего стажа. Каждый дал мне особенный опыт, который я по сей день берегу и использую.

+7-777-507-17-07
@julia_alex08



WONDER INK

Владлена Ветрова и Артем Бычков – представители тату-студии **Wonder Ink** рассказали редакции Teens and People о том, есть ли тату-культура в Казахстане и почему татуировка превратилась в повсеместный тренд.

Владлена, Артем, сколько в студии Wonder Ink уже набрали татуировок? Вы ведете какой-то подсчет или уже давно сблизись со счетом?

– Мы никогда не считали, сколько клиентов переступило порог нашей студии, так как наша студия – это творческое место, которое, в первую очередь, приносит радость как нам самим, так и любителям украшать свое тело.

– **Какой стиль чаще всего предпочитают?**

– Есть те стили, которые мы любим больше всего. Но чаще мы работаем и развиваемся во всех направлениях. Люди приходят с разными идеями и вкусами, и при выборе татуировки мы отталкиваемся именно от пожеланий клиента. Нам нравится работать с пор-

третами, с изображениями животных. Любимые стили – чикано, реализм, traditional.

– **Сейчас татуировки стали набивать даже самые заядлые старожилы. Как думаете, почему в наши дни люди стали более «дружелюбны» к этому виду самовыражения?**

– Ну, к примеру, в Европе это уже давно стало неотъемлемой частью жизни большинства людей. Наше общество по сей день привыкает к рисункам на теле, в том числе и старшее поколение советской закалки. Большинство людей в современном мире поддается влиянию рекламы, а тату в данный момент – это тренд, который мелькает в соцсетях, на телевидении и просто на улице. Игнорировать это трудно даже самым заядлым старожилым. В последнее время всё чаще приходят люди в



возрасте и перекрывают свои старенькие узорчики полноценными рисунками. Последние 10 лет – самые активные в жизни тату-культуры Казахстана, поэтому стереотипы советских людей по отношению к тому, что татуировки – это тюремный штамп или показатель принадлежности человека к низшему классу, теряет свою актуальность.

– Давайте поговорим о самой тату-культуре в Казахстане. Вообще, она здесь есть, эта культура?

– В Казахстане широкую популярность татуировка набирает только сейчас, но лучше поздно, чем никогда. В таком мегаполисе, как Алматы тату-культура развивается намного стремительней, чем

в провинциях, – там все процессы идут более медленно. В маленьких городах люди не готовы и не понимают культуру, и талантливые мастера уезжают в ближайшие, более перспективные города. В наше время по татуировке можно определить статус человека, его жизненную позицию, люди выражают свои мысли и хотят запечатлеть моменты ярких событий.

– Многие серьезные тату-мастера с «железной» закалкой несерьезно относятся к татуировкам в виде бабочек, сердечек, якорей, поцелуйчиков. Что вы скажете об этом инстаграм-тренде? Или, чтобы быть крутым, нужно обязательно набить череп на полспины?

– Всё равно будут люди, которые набьют тату, опираясь на глупую банальную идею. К счастью, большинство клиентов прислушивается к нашему мнению, и мы, в свою очередь, отталкиваясь от идеи клиента, разрабатываем индивидуальный художественный эскиз. Татуировка – это способ самовыражения, но никак не показатель крутости.

– Разрабатывают ли в вашей студии эскизы? Чем вдохновляются мастера?

– Вдохновляют на создание эскизов, так же, как и всех художников, разные обстоятельства, пережитые моменты или просто эмоциональные порывы. Бывает, что ты вроде как собрался идти спать, но тут тебе приходит идея, которая начинает «прогрессировать» в голове, заставляя тебя встать и пойти за карандашом и бумагой. Вдохновение – странное состояние, и понять, что это такое, может только человек, связанный с искусством.



г. Алматы, мкр. Самал 2, д. 56

+7-747-706-98-04

@wonder_ink_tattoo @vladlena_vetrova @black_art13



Кубинская группа Franky Rey Show поистине самая яркая и экзотичная на казахстанской сцене. Франклин, создатель данного коллектива, поделился интересной информацией о том, как всё начиналось.

Франклин, скажите, сколько времени вы уже в Казахстане? И как получилось, что вы решили переехать сюда?
– Я прилетел сюда семь лет назад. Менеджер популярного тогда заведения Сорасабана прилетала на Кубу, чтобы найти музыкальную группу и предложить ей контракт для работы в Казахстане.

Franky Rey Show

А в это время я пел в группе Eminencia Clasica. И так получилось, что мы прошли кастинг, наша группа пригласилась, и так я попал в Казахстан.

– **Вы творческий человек. Так было всегда? Пели ли вы в других группах?**

– Знаете, мне с детства нравилось петь и выступать на сцене. Как-то раз мои школьные друзья предложили мне выступать с ними в группе Eminencia Clasica. В этой группе я находился с 2005 года по 2012 год. К большому сожалению, группа распалась из-за трагического случая с солистом. Наш директор улетел в Америку, и я остался в Казахстане один. Спустя какое-то время я улетел обратно на Кубу, чтобы найти солистов. После успешного поиска я нашел двух ребят, и мы образовали новый бойз-бэнд под названием Blade Stars в честь погибшего солиста группы Eminencia Clasica. В таком составе мы проработали один год, после чего оба солиста уехали обратно на Кубу.

– **Давайте поговорим о вашем творении – Franky Rey Show. Как возникла идея создать такой яркий коллектив?**

– Проект создавался полностью мной. Мне хотелось создать что-то необычное, чтобы не быть похожим на другие проекты. Солисток, которые работают со мной, я знал давно и был с ними в очень хороших отношениях. Они также выступали в Сорасабана, я им

просто сделал предложение, и они сразу же согласились. На рынке Казахстана мы уже два года. В 2016 году мы выступали дуэтом с Кайратом Нуртасом на сцене Almaty Arena с песней «Казакша ламбада». А в июне этого года создали коллабацию с Danila Master, и были номинированы на премию ЕМА-2018 телеканала Muzzone.

– **Расскажите подробнее о ваших солистках.**

– Яна – администратор нашей группы и по совместительству танцовщица. Я очень хотел ее видеть в своем коллективе, потому что она хорошо танцует реггетон и бразильский фанк, а также отлично знает испанский. Помимо этого мы вместе преподаем в Dance Studio Vegas. Сурая заканчивала арт-школу на Кубе и была одной из лучших танцовщиц в Европе по латинским танцам. Она танцевала в паре с чемпионом мира по сальсе. Лиана – вокалистка группы Franky Rey и профессиональная балерина. Она выступала в национальном балете на Кубе.

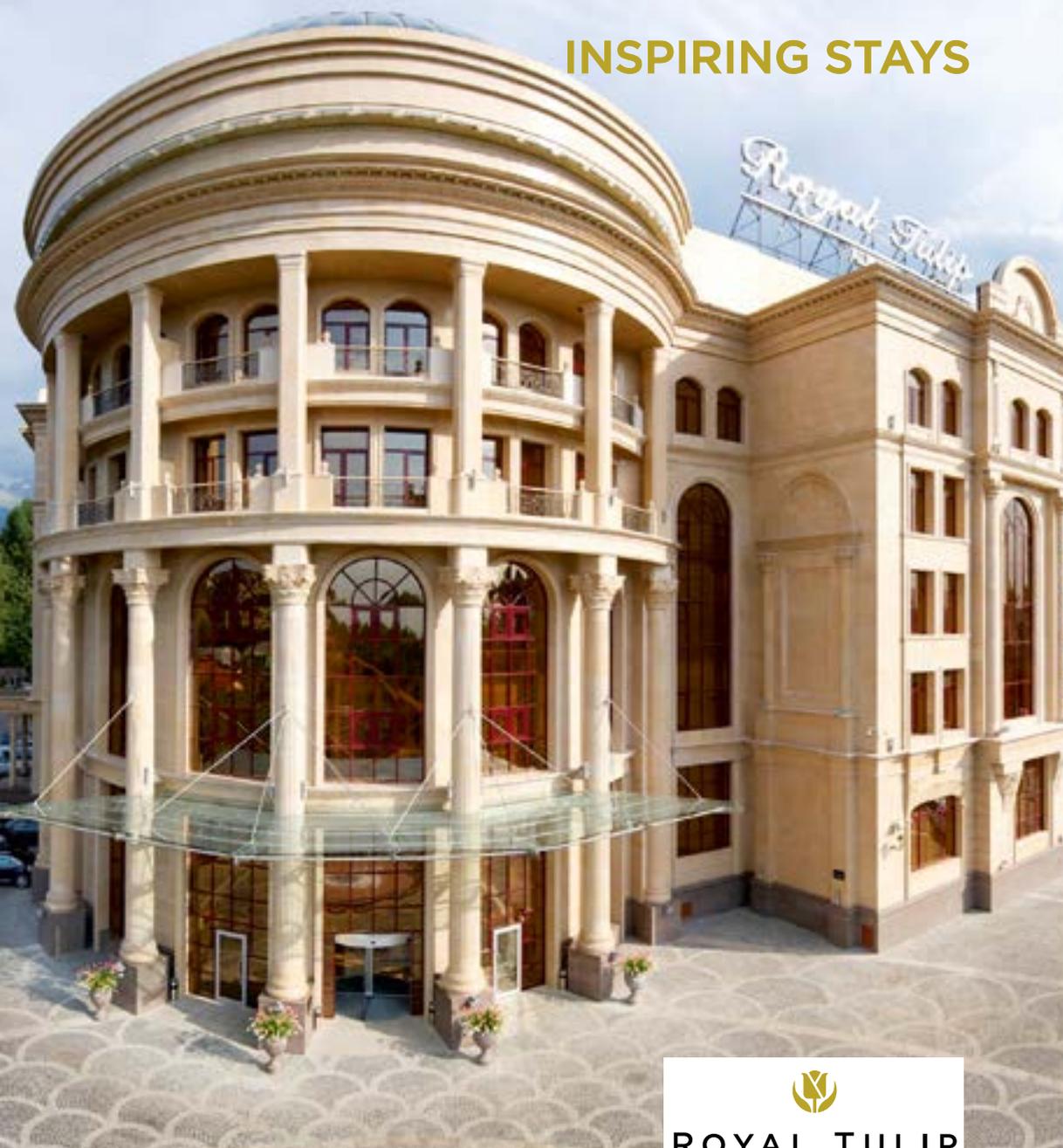
– **Бываете ли вы у себя на родине?**

– Да, мы летаем туда каждые два-три года, потому что очень скучаем по нашим родным и близким. На Кубе есть шикарный пляж Варадеро, именно там мы собираемся с друзьями и веселимся. А возвращаемся уже с новыми силами, идеями и целями!

+7-701-286-74-24
@franky_rey_official



INSPIRING STAYS




ROYAL TULIP
LUXURY HOTELS
ALMATY

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM

INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS

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

*KARINA
COMPANY*



Эксклюзивные платья из ОАЭ
из натуральных тканей

ТЦ "Адем 3", сектор ф1, 122, бутик +7-705-259-59-50



**ИНДИРА КОЖАБАЕВА И
ДИЛЯРА КЫДЫРБАЕВА –
ПАРТНЕРЫ ПО БИЗНЕСУ, ПОД-
РУГИ И РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ.
ЭТОТ ТАНДЕМ – НАГЛЯДНЫЙ
ПРИМЕР ТОГО, КАК МОЖНО СО-
ЗДАТЬ УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС И
ПРИ ЭТОМ СОХРАНИТЬ ДРУЖБУ.**

Дружба + и бизнес

Индира, Диляра, вы пример того, что женская дружба существует. Расскажите, как она зародилась?

Индира: Несмотря на то, что мы жили в домах напротив и учились в одной школе, удалось нам познакомиться намного позже. Диляра устроилась на работу в караоке на должность бэк-вокалистки, именно там я работала администратором. По завершении рабочей смены у нас возникла чайная традиция с душевными разговорами, но пока не как у подруг, больше это походило на историю одной судьбы немного с разных ракурсов.

Диляра: Когда я пришла в «Вивальди», мы не сразу познакомились с Индирой. Мы знали друг друга заочно, но никак не общались, причем долгое время. Сблизила нас ситуация, которая произошла во время работы. Потом мы постепенно начали узнавать друг друга. Проработав некоторое время, я уволилась, но мы часто встречались.

Встречи случались именно тогда, когда у кого-то из нас в жизни происходило что-то важное. Первым делом мы стремились поделиться друг с другом. Так и появилась наша традиция встречаться за чашечкой кофе. Я не любитель пить кофе, но эти встречи были такими душевными, что после них мы чувствовали облегчение. Это происходило примерно так: кто-то из нас писал «Кофе?», и мы знали, куда пойти и в какое время. Нашу духовную схожесть видели и другие: нам часто говорили, что мы близняшки, это притом, что мы внешне вообще не похожи. Наша дружба окрепла, когда в наших судьбах произошел перелом. Именно в этот момент мы сумели поддержать друг друга. Стать не подругами, а в какой-то степени сестрами, просто родственными душами.

– На самом деле вы полностью развеиваете стереотип о том, что с друзьями лучше не вести общий бизнес. Как возникла идея совместного детища?

Индира: После неудачного первого опыта предпринимательства я впала в серьезную депрессию и решила уйти из сферы ресторанного бизнеса. В то время я вспомнила разговор о том, что когда-то Диляра хотела открывать свой салон в Кызылорде, и я ее тогда остановила, предложив поработать у меня в ресторане администратором и набраться опыта в управлении. Наконец, созрел тот момент, когда мы должны были сделать это вместе: ей прийти в мир бизнеса, а мне встать с колен и попробовать еще раз. По сей день не было ни секунды сожаления, всё благодаря Всевышнему, нашей любви друг к другу и к делу. Мы идем вперед, и это здорово.

Диляра: А стереотип, что с друзьями и родственниками лучше не вести общий бизнес, это правда. Если вы не такой сплоченный тандем, ничего не получится. Здесь нужно быть одним целым. Именно это наш главный козырь.

– Расходились ли ваши мнения в видении того, как правильно вести бизнес?

– Чем мы действительно можем похвастаться, так это тем, что мысли у нас сходятся всегда. Решение мы принимаем как вместе, так и в одностороннем порядке. И ни разу ни одно решение обжалованию не подлежало. Секрет в том, что наш салон – это действительно общее детище, которому ни один «родитель» не может пожелать плохого, и все наши действия направлены во благо его развития.

– Индира, Диляра, какие вы руководители?

Индира: Диляра – девушка с характером, и очень капризная, но при всем при этом очень ответственная.

В точные сроки выполнит поставленные задачи. Ее уверенность поднимает дух: как мне, так и коллективу. Она эталон сильной, красивой и успешной женщины.

Диляра: Индиру как руководителя я не первый год знаю. Она очень мягкая, но в то же время строгая. Мне нравится, что она умеет держать этот баланс. Глядя на нее, можно сказать, что быть

руководителем – это ее призвание. Она мой наставник, учитель. Мне есть чему поучиться у нее. Хотя со стороны и кажется, что она холодная и со стержнем, но в душе восприимчивая и ранимая.

– Каким видите ваш бизнес лет через пять? Будет ли расширение?

– Мы на данный момент работаем над филиалом в родном городе Диляры – Кызылорде, так как посчитали, что



мечты должны сбываться. После чего последует уже более масштабный проект, но уже немного другого формата и под отечественным названием. Более чем уверены, что он получит большой резонанс и будет презентовать в других странах, представляя наш язык, культуру и красоту национального орнамента в современном стиле при сохранении уже существующих традиций.

+7-701-723-23-89
+7-747-189-00-89
г. Алматы, ул. Жамбыла, 165
@shine_alma_ata

MASTER KIT –

«ЗУБНАЯ ЩЕТКА» ДЛЯ ВАШЕЙ ДУШИ



Супруги Рифхат и Баян Бекбаевы поделились личным опытом и знаниями о том, как открыть новые грани своего характера и достичь поставленных целей, используя подсознание.

– Рифхат, в чем заключается суть методики Master Kit и как работает сама методика?

– Мой основной заработок – это производство безопасного покрытия для детских площадок, но помимо этого я открыл для себя методику Master Kit. Этот IT-продукт в первую очередь предназначен для того, чтобы помочь человеку раскрыть себя, свой внутренний потенциал. И привлечь в свою жизнь положительные эмоции, достичь поставленных целей и желаний.

– Как эта методика пришла в вашу жизнь, и какие изменения последовали?

– Скорее методика нашла меня, а не я ее. Бывает, что ты застреваешь на определенном пути и хочешь двигаться дальше, тогда начинаешь «серфить» интернет. Когда я открыл для себя эту методику, меня всё в жизни устраивало. У меня прекрасная супруга, маленькая дочка, и со здоровьем всё было хорошо. Но всегда хочется чего-то большего. Я искал развития финансового положения. И Master Kit мне помог в

этом. Я увеличил свой доход ровно в 3 раза, если в цифрах, то это более 3 миллионов тенге буквально за два месяца, столько же времени я работаю с этой методикой. Изначально относился к этому скептически, но позже нашел свой «рычаг» и понял, как этот инструмент работает лично для меня, и тогда программа начала давать результаты.

– Master Kit работает в четырех направлениях: финансы, отношения, здоровье, предназначение. Давайте остановимся на одном направлении – денежном. На своем примере расскажите: как внедрить эту методику в свою жизнь, и реально ли увеличить свой доход?

– Для этого нужно разобраться со своим подсознанием. У каждого есть свое представление о деньгах, и зачастую это не всегда положительные эмоции. В детстве в нас закладываются основные установки на деньги путем усвоения истин из разных пословиц и поговорок. Например, «Не имей сто рублей, а имей сто друзей», «Без труда не выловишь рыбку из пруда» и так далее. То есть, грубо говоря, нас заставляют либо отказаться от денег в пользу друзей, либо же думать, что деньги могут прийти только в тяжелом труде. Также вследствие такой промывки мозгов нам кажется, что, как правило,



Потом ты движешься в верном направлении, сам того не осознавая. Трансформируя свое подсознание, я заметил, как в мою жизнь приходит результат: нужные люди, знакомства. Мой бизнес процветает без какой-либо рекламы, клиенты сами находят меня.

– Рифхат, недавно компания Super Ego разработала игру, которая помогает за 12 месяцев увеличить свой доход. Расскажите об этом, «играли ли в нее вы?»

– Да, я уже начал играть, а также привлекать в игру других людей, и это классно – видеть их результаты. В общем, игра – это пошаговая инструкция о том, как заработать 60 млн. тенге за год. Здесь ясно прописано, что нужно делать. В этой игре 12 туров, и, чтобы закрыть next level, ты выполняешь четко сформулированные задания, которые очень понятны и просты. В итоге ты можешь заработать около 30 млн. тенге, плюс к этому компания дарит еще 30 млн. тенге. Бонусом к инструкции игры я сам даю своим партнерам определенный алгоритм действий, то есть буквально «за руку» веду их к результату.

– Вопрос к вашей супруге: как вам методика помогла реализовать себя?

– Сейчас я домохозяйка и тоже благодаря этой методике зарабатываю, работая всего 4 часа в сутки. Но главное не это! Для меня важна гармония в жизни, чтобы я не держала в душе оби-

богатые – это жадные и грубые люди с кучей проблем. Подсознательно мы начинаем думать так: если я буду богат, то люди начнут просить в долг, или, если у меня будет много денег, меня найдут бандиты, будут пытаться и причинять вред моей семье. А главная функция подсознания состоит в том, чтобы нас защищать, поэтому оно не впускает в нашу жизнь большие деньги. Все страхи нужно из себя «вытаскивать» и давать дорогу нашим желаниям и прихотям без опаски. Человек хочет быть богатым, но порой даже не знает, зачем. Для начала нужно избавляться от обид, страхов в своем внутреннем мире. Тогда и помогает методика.



ду, ничего не боялась и могла видеть все краски мира. За эти два месяца я также увидела потрясающий результат в здоровье нашей дочери. У нее был атопический дерматит – хроническое воспалительное заболевание кожи, которое обусловлено наследственной предрасположенностью организма к аллергическим реакциям. Она не могла есть сладкое, молочные продукты, почти год держала жесткую диету. На нее было больно смотреть. И то, что ее аллергия прошла, стало настоящим чудом. Раньше я боялась отдавать ее в садик, но, когда стала прорабатывать негативные эмоции, всё стало налаживаться. Плюс методики в том, что не только в деньгах счастье. Умиротворение, гармония – вот это истинное счастье.

– Какие советы вы можете дать женщинам, девушкам, мамам в декрете? Каких результатов они смогут добиться с помощью Master Kit?

– В первую очередь я советую приобрести эту методику и, конечно же, покопаться в себе. Затем начинать нужно с базовых упражнений, так как вы ничего не добьетесь без очищения своего подсознания. Потом ставите конкретные цели и пошагово достигаете результата. Главное – знайте: в нас уже всё есть для того, чтобы быть счастливым и богатым, нужно просто раскрыть свои возможности и начать пользоваться результатами!

+7-707-201-11-70
@masterkit_life
@bayanbekbayeva

COSTA



VILLA
Boutiques & Restaurants



**Студия красоты Ерлана Айнабекова
предоставляет услуги**

- ◆ Hair stylist
- ◆ Makeup artist
- ◆ Lashmaker
- ◆ Barber
- ◆ Brow master
- ◆ Cosmetology
- ◆ Nail stylist

г. Алматы, ул. Кабанбай батыра, 142,
+7-747-332-38-32, +7-778-680-67-07

@erlan_ainabekov_studio ◆ erlan-8528@mail.ru ◆ facebook: Erlan Ainabekov ◆ vk: Ерлан Айнабеков



ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ НУМЕРОЛОГИЯ

УЗНАЙ. ОСОЗНАЙ. ПРОЖИВИ.

Оказывается, с помощью нумерологии можно развить в себе таланты, подкорректировать свою жизнь и определить свой жизненный путь. Заинтригованы? Тогда вам точно стоит прочитать данное интервью, которое состоялось с профессионалом в своем деле – Ольгой Щенной.

Ольга, расскажите о себе: кем являетесь, какую ведете деятельность.

– Я нумеролог, психолог (практик-аналитик), гипнолог (регрессионный, эриксоновский), физиогномист, таролог, рунист. Также владею духовными практиками – такими, как рэйки, космоэнергетика. Являюсь автором тренингов по коррекционной и трансформационной нумерологии. Мой стаж работы более 15 лет.

– С точки зрения профессионала в своем деле, что же такое нумерология?

– Нумерология – это тайное значение дат рождения, и не только. Фамилия, имя, отчество несут в нашу жизнь программы, осознание которых, мы начинаем трансформироваться, меняться в лучшую сторону. Когда мы познаем себя, мы познаем Вселенную.

– Согласитесь, люди всё чаще задают себе ряд вопросов: «Почему не складывается жизнь?», «Зачем я пришел в этот мир?». Скажите, задавая себе эти вопросы, можно ли найти ответы?

– Люди, задающие себе такие вопросы, уже выросли, или, скажем, перешли на более высокую ступень внутреннего развития. Всё больше и больше людей хотят узнать о предназначении человека, хотят выполнить задачи данного воплощения, чтобы не прожить жизнь впустую. И это великолепно! Если вопрос задан, то ответ на него обязательно придет. Остается только понять, в чем заключается это предназначение. Пора начать жить осознанно. Главная задача, которая ставится перед нами в каждом воплощении на Земле, состоит в том, чтобы продолжить свое развитие, набраться нового положительного опыта, изжить собственные пороки. Это общая задача воплощения для всех людей. Наша душа знает об этих задачах, да вот беда, мы так

увлеклись прелестями материальных благ, что потеряли чувствительность к тонким энергиям и перестали слышать голос своей души.

– А как узнать о своей кармической задаче?

– Существует множество способов познания, которые могут помочь понять свое предназначение: это изучение знака Зодиака, под которым вы родились, и анализ данных вам в этой жизни талантов и стремлений, и построение психоматрицы по датам вашего рождения (кода человека).

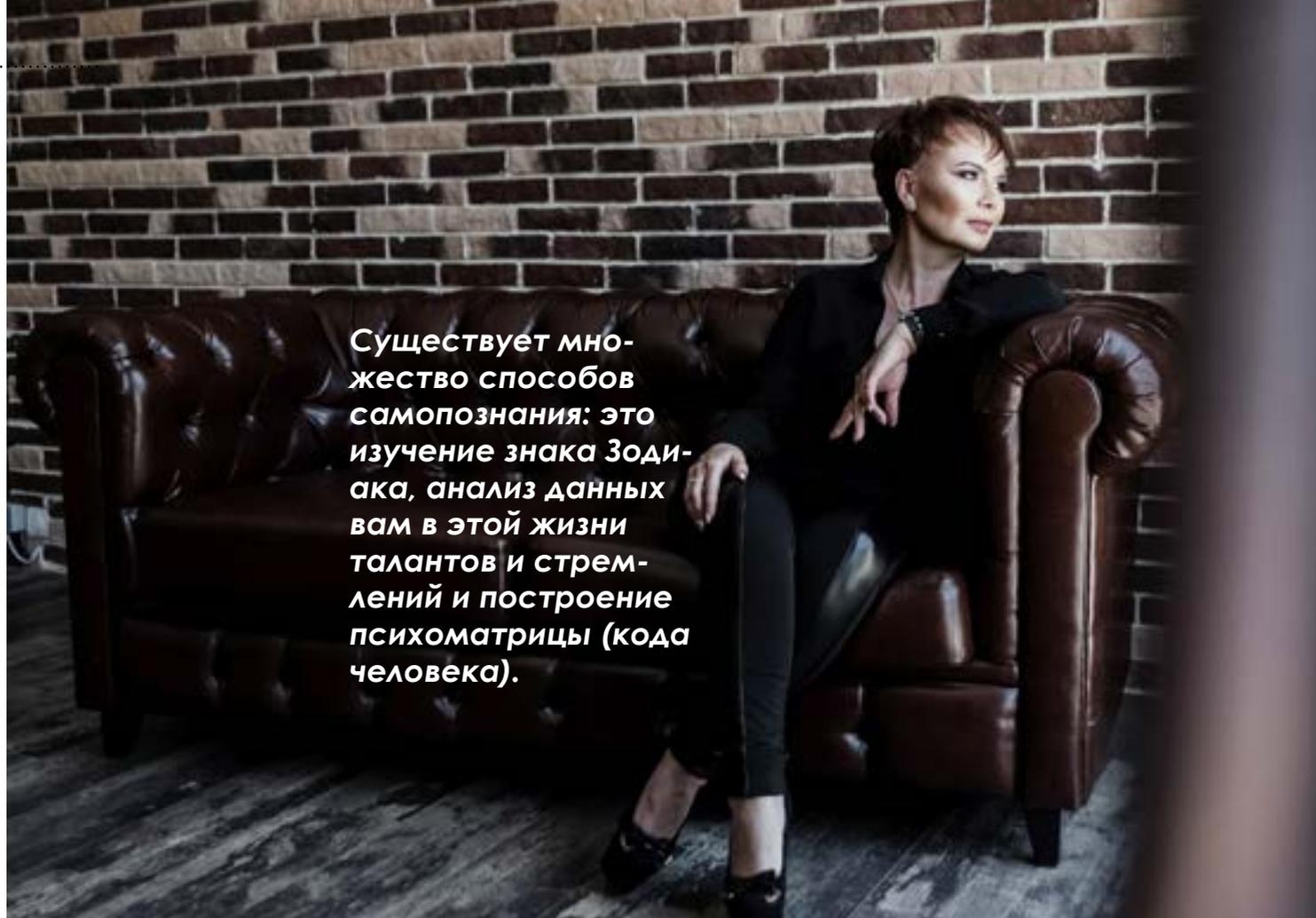
– Что же все-таки скрыто в дате рождения?

– В дате рождения скрыто много тайн, перечислять которые можно до бесконечности: ваши возможности, способности и таланты, предрасположенность к определенной профессии, информация о браке, рождении детей, о совместимости с деловыми партнерами, числовой код бедности или богатства, код финансового потока, психосоматика, то есть сведения о том, каким заболеваниям может быть подвержен человек в данном воплощении.

– Что такое проблемы с точки зрения нумерологии?

– В программе жизни каждого человека закладываются ситуации, которые именно по кодовым числам будут восприниматься нами как проблемы, и вот их мы должны научиться решать. А пока

мы не научимся решать их правильно и не доведем правильность решения до автоматизма, они будут повторяться в разных вариантах и с разной степенью сложности. Поэтому на возникающие трудности в жизни не стоит смотреть как на проблемы. Это всего лишь задачи для нашего обучения и развития. Причем задачи каждому человеку даются такие, которые он в состоянии решить. Чем выше уровень развития человека, тем задачи сложнее. Задачи и уроки жизни будут с завидным постоянством нарушать наше спокойствие, создавая те самые пресловутые черные полосы жизни. Но это если пустить жизнь на самотек. Если начать жить осознанно, принять эти знания и использовать их в своей жизни, можно избежать многих неприятностей. Можно более осознанно выбрать профессию, пусть немодную и высокооплачиваемую, но соответствующую собственным задачам. Можно сознательно начать развитие своих слабых направлений, развивать те таланты, которые даны, а не те, которых нет. Тогда можно превра-



Существует множество способов самопознания: это изучение знака Зодиака, анализ данных вам в этой жизни талантов и стремлений и построение психоматрицы (кода человека).

тить жизнь в удивительное приключение, полное радости побед, успеха и счастья. Например, человеку дана способность учить или лечить людей, а зарплаты в этих отраслях небольшие, и человек принимает решение заняться бизнесом. Вот тут-то и начнутся уроки жизни. Бизнес станет рассыпаться, доходов не будет, хотя у других бизнес идет успешно. Если человек не поймет этих уроков и будет упорствовать,

начнутся болезни. Кроме того, у человека заболит душа – он будет чувствовать неудовлетворение своей жизнью и вряд ли будет счастлив. Тогда как в работе по своему предназначению можно обрести славу, почет, успех и жить в ладу со своей душой, а она-то найдет путь, как сделать жизнь успешной и самодостаточной.

[@numerologolga](https://www.instagram.com/numerologolga) +7-777-229-01-29

Ботагоз

Жанбосын

ВЛАДЕЛИЦА СТУДИЙ ДОСТУПНОЙ ДЕПИЛЯЦИИ SAHAR&VOSK В АЛМАТЫ

– Ботагоз, прежде чем мы приступим к диалогу о студии депиляции Sahar&Vosk, скажите, как возникло желание заниматься именно этим делом?

– Благодаря тренингам Аяза Шабутдинова решила на покупку франшизы SAHAR&VOSK Альбины Назаровой. Альбина показалась мне очень близкой по духу, поэтому, должна сказать, я недолго думала и начала действовать. Постоянная работа над собой, поиск новых источников дохода и стремление развиваться – вот мои главные приоритеты в жизни. Совмещая совершенно разные направления в бизнесе, получаю огромный опыт работы по продвижению ликеро-водочной про-

дукции, а также теперь я в салонной сфере и работаю над улучшением сервиса, поднимаю уровень качества услуг.

– Sahar&Vosk – это международная сеть. Какие преимущества у бренда?

– Итак, преимущества:

- единое наполнение кабинетов в соответствии со стандартами компании;
- узнаваемая фотозона – камин с логотипом;
- приложение для записи;
- запись онлайн через CRM в любом городе, где есть Sahar&Vosk;
- профессиональный уровень обслуживания и мастерства;
- соответствие специализированных студий всем требованиям СанПиН;
- высокое качество услуг и лучшая продукция,

разработанная в собственной лаборатории;

- франшиза в 41 городе мира.

– Немаловажную роль играет мастер, осуществляющий процедуру. Скажите, какие мастера работают в ваших салонах?

– У нас работают сертифицированные, квалифицированные и опытные мастера, которые постоянно обучаются и следят за трендами. Они открыты для каждого клиента и готовы сделать их счастливыми!

– Какой вид сахарной пасты и воска используется при депиляции?

– Мы используем пасты самых известных брендов, скоро состоится презентация линейки продукции Sahar&Vosk.

▼ Также у нас есть отбели-





вание, пилинги и обезб-
ливающее.

– **Набирает обороты де-
пиляция среди мужчин.
Часто ли они обраца-
ются к вам?**

– Да, мужчины тоже
любят ухаживать за
собой. 40% наших кли-
ентов – это мужчины,
ведь гладкая кожа нужна
абсолютно всем.

– **Сколько в среднем
длится сеанс? И на
протяжении какого
времени кожа остается
гладкой?**

– Все зависит от выбора
услуг. Например, попу-
лярная услуга «бикини»
занимает от 5 до 30
минут. Кожа остается
гладкой до 3–4 недель.

– **При студии до-
ступной депиляции
Sahar&Vosk действует
обучающий центр. Что
можете сказать о нем?**

– Наш мастер-технолог
проводит обучение в два
этапа.

1. Теоретическая часть:
- анатомия волоса,

- разные техники,
- нормы СанПин и стери-
лизация.

2. Практическая часть:
- индивидуальный под-
бор,

- практика процедуры
депиляции на модели,
- комплексная система.

Очень вдохновляет, когда
люди осваивают новую
профессию, повышают
квалификацию и стре-
мятся к лучшему.



SAHAR & VOSK

СТУДИЯ ДОСТУПНОЙ ДЕПИЛЯЦИИ

г. Алматы,
ул. Розыбакиева, 247,
ЖК "Вавилон", блок 5
+7-701-527-77-88

г. Алматы,
ул. Желтоксан, 144
+7-776-231-38-38

www.almaty.saharvosk.ru @saharvosk_almaty



FARZANI SWIM WEAR

@farzani_boutique
+7-771-411-11-02



15 VIP кабин вмещают до 25 человек. Мы готовим вкусную еду, располагаем обширным видом напитков, наш сервис приятно удивляет, а профессиональный звук и обновленный каталог песен заставляет влюбляться в Vivaldi.

г. Алматы, ул. Айманова,
208А
+7-775-983-15-19

Всем именинникам 30% скидка при предъявлении удостоверения.



Игры разума

Ирина Головатова-является фасилитатором Access Bars. Ирина рассказала о том, что произошло в ее жизни после того, как она провела технику Access Bars на себе.

Ирина, хочу начать интервью с беседы о вашей семье. Расскажите о ней.

– Мне немного за 45, у меня трое детей, и моя особенная жизнь началась, когда я родила своего третьего ребенка. Я мама особенной девочки Евы. Так случилось, что Ева имеет диагноз ДЦП + органическое поражение мозга, микроцефальный синдром и сопутствующие заболевания. Когда я об этом узнала, для меня это стало просто шоком, я не хотела и не могла никак поверить в это. Будучи сильным человеком, я в одну минуту сломалась и потерялась в своем мире. Ощущение радости жизни перестало для меня существовать, для меня наступило сплошное горе, с которым я не знала, что делать.

– На протяжении какого времени вы находились в таком состоянии?



– Это длилось полгода. Потом мне в первый раз пришла информация о том, как я смогу начать восстанавливать своего ребенка. Был вопрос, неосознанный, но это был вопрос от всей моей сущности, как я могу помочь своему ребенку. С этого всё началось! Я стала заниматься телесно-ориентированными техниками, при помощи которых восстанавливала Еву.

Эти техники способствовали восстановлению функций детского организма, и появились первые результаты.

Эти техники способствовали восстановлению функций детского организма, и появились первые результаты. Но я думала о том, что еще могу сделать для своего ребенка, и узнала о технике Access Bars, представляющей собой метод духовной и личностной трансформации. Честно сказать, я не совсем понимала, как работает эта техника,

единственное, что я знала, – она прекрасно расслабляет. Для меня этого было достаточно, чтобы расслабить своего ребенка и снять у нее спастичку. Я обучилась приемам этой техники и стала активно работать с дочкой. И очень быстро у нее произошли изменения. Главное, изменения стали происходить и у меня.

– Так что же произошло с вами?

– Произошли изменения в моей голове, в теле, в жизни. Я по-другому начала смотреть на жизнь. Потом люди стали обращаться ко мне и спрашивать о моем преобразении, и так я стала фасилитатором Access Bars. Эта техника о том,

как легко и просто изменить свою жизнь. Она также включает и телесную технику – энергетический фейслифтинг лица, изменяя не только эстетическую составляющую лица и омолаживая его, но и омолаживая тело, и самое главное – изменяет внутреннее состояние. Часто бывает, что ты можешь подтянуть лицо, увеличить губы, убрать

С большей осознанностью вы можете начать генерировать жизнь, о которой вы всегда знали, что она возможна, но которую до сих пор не создали.

что-то или добавить, но не можешь добавить естественность, настоящую, истинную красоту и то неуловимое, на что по-настоящему обращают внимание мужчины: блеск в глазах, живость в мимике, радость и отзывчивость в теле. А применяя технику Access Bars, ты ощущаешь себя живой, молодой, красивой не только внешне, но и внутренне.

– Ирина, Access Bars – это что?

– Access Bars Consciousness предлагает вербальные процессы и простые инструменты для изменения. Это позволит вам менять в себе ровно столько, сколько вы сами выберете! Эти инструменты позволяют развить осознание возможных для вас перемен. С большей осознанностью вы можете начать генерировать жизнь, о которой вы всегда знали, что она возможна, но которую до сих пор не создали.

– По прошествии какого времени будет виден первый результат?

– Каждый человек индивидуален, у кого-то с первого

сеанса начнет меняться жизнь, а у кого-то только с десятого. Но инструменты должны быть в арсенале у каждого человека, чтобы поменять свою жизнь и помочь близким, а также для того, чтобы использовать их в профессиональной сфере.

**+7-701-250-99-63,
+7-707- 808-54-29,
@golovatovairina
www.accessbars.kz**



ТАТУ - САЛОН

г. Алматы,
ул. Жарокова, 148,
уг. ул. Сатпаева
тату-салон «Лесоруб»
+7-705-205-27-95
@tattoo_kraken



Алматы:

ТРЦ Mega Center Alma-Ata
Розыбакиева, 247а, 2 этаж

ТРК MEGA Park
пр. Сейфуллина, 483, 1 этаж

МФК RAMSTORE ALL IN
пр. Н. Назарбаева, 226

Гостиница «Алма-Ата»
ул. Кабанбай батыра, 85

пр. Абылай хана, 92а

Астана:

ТРЦ Mega Silk Way
пр. Кабанбай Батыра, 62

МЕЧТАЕШЬ



СТАТЬ



ТЕЛЕВЕДУЩИМ?



.....◆.....

Буквально недавно мечта стать телеведущим казалась несбыточной. Для того чтобы уверенно прийти на кастинг, нужно было принести либо диплом журфака, либо бесценный опыт, который получить сложно. Телеканал Muzzone не устраивает такое положение дел. Мы знаем, что каждый человек обладает уникальными качествами, которые нужно раскрыть. Для этого не требуется родственник на руководящей позиции или привлекательная внешность. Для этого понадобится лишь огромное желание и трудолюбие. Мы составили уникальную программу, которая позволяет за три месяца обучения получить нужную информацию для качественной работы. Мы даем студентам максимальное количество практических часов и показываем их в формате реалити в эфире лучшего музыкального! Мы сотрудничаем со звездами, радиостанциями и журналами, создаем максимально комфортную стартовую площадку для каждого и не находимся в плену стереотипов. Мы работаем с индивидуальностями!
МЫ – ЭТО МЕДИА ЦЕНТР MUZZONE!

МЕДИА ЦЕНТР

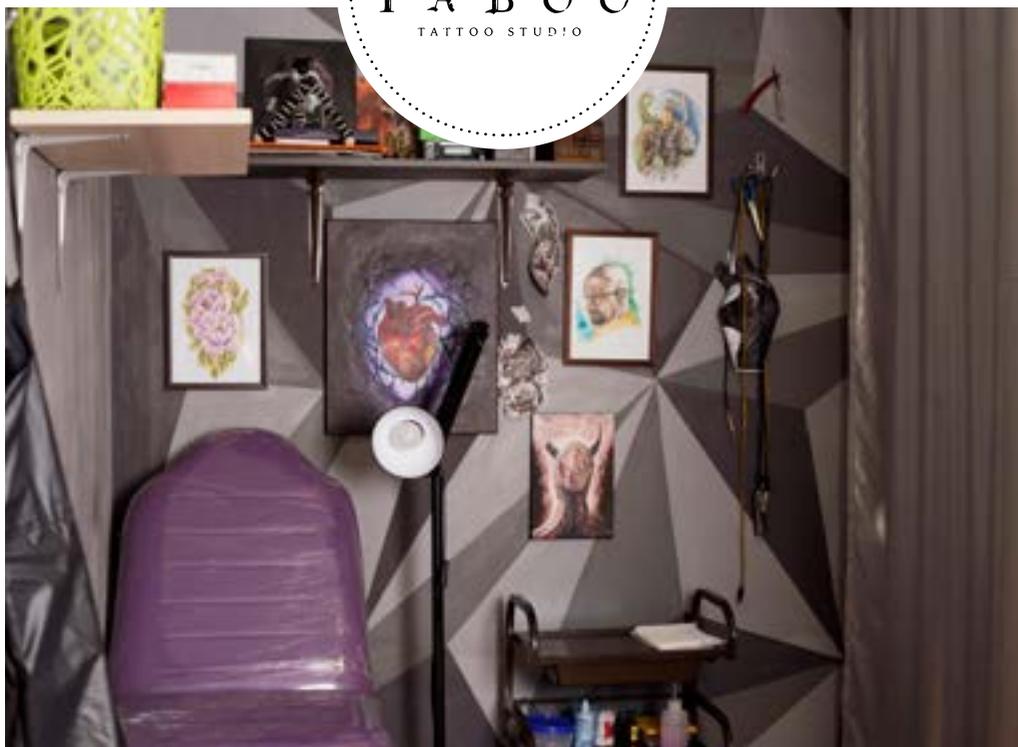


**ОСУЩЕСТВИ
СВОЮ
МЕЧТУ!**



MZ
MUZZONE

+7-707-408-16-98 (Whats'App-автоинформатор)
@muzzone_media
www.muzzonemedia.com



Вахрушева Алена

Ученица детской модельной школы
@onryakids_almaty Вахрушева
Алена, победительница конкурса
ONRYA kids party.



Model: Вахрушева Алена
Models school: @onryakids_almaty
Project: @natalya.starygina @yulyas55
Photo: @mukanov.ruslan_photos
Look: @alisafashion2017
Hair/makeup: @zhanna.d @aizhan_hair
ONRYA fashion kids приглашает девочек и мальчиков на бесплатное пробное занятие.
Подробности по телефонам: +7-701-980-28-88, +7-702-910-11-99

Аминка Витаминка

Известная юная Казахстанская звезда, актриса, блогер года и золотая кнопка YouTube АМИНКА ВИТАМИНКА
@aminokka со знаменитыми сестренками Адекой @adiokka, Аружан @babyaruka, Адиной @adinavip



Model: Аминка Витаминка @aminokka, Адека @adiokka, Аружан @babyaruka, Адина @adinavip
Model's school: @onryakids_almaty
Project: @natalya.starygina @yulyas55
Photo: @mukanov.ruslan_photos
Look: @alisafashion2017
Hair/makeup: @zhanna.d @aizhan_hair



Model: Черкесова Мишель @mishel_cherry, Алиева Саламе, Оксаниченко Полина @polina.miller
Model's school: @onryakids_almaty
Project: @natalya.starygina @yulyas55
Photo: @mukanov.ruslan_photos
Look: @alisafashion2017
Hair/makeup: @zhanna.d @aizhan_hair



Model: Колесникова Полина @polina.apple45, Колесникова Настасья,
Миронова Ксения @ksenya102013, Сембаева Айдана @9aidi9
Model's school: @onryakids_almaty
Project: @natalya.starygina @yulyas55
Photo: @mukanov.ruslan_photos
Look: @alisafashion2017
Hair/makeup: @zhanna.d @aizhan_hair



Model: Токтанали Айзере @aizere50, Токтанали Айша,
Даулетжанова Каусар @kausar2009princess, Даулетжанова Жания
Model's school: @onryakids_almaty
Project: @natalya.starygina @yulyas55
Photo: @mukanov.ruslan_photos
Look: @alisafashion2017
Hair/makeup: @zhanna.d @aizhan_hair

Ассоль, вы являетесь директором детского языкового центра «Полиглотики» в Алматы. Как возникла идея открыть такой центр по франшизе?

– Когда я родила младшего ребенка, очень хотела открыть свое дело. Как только ребенку исполнилось полгода, я узнала про франшизу «Полиглотики», в интернете почитала о методике, изучила отзывы. И мне всё очень понравилось. Я подумала, что хорошо было бы, если бы в Алматы открылся такой центр. И была очень заинтересована в этом как клиент, так как у меня самой был на тот момент полугодичный ребенок. Но потом, когда моему сыну исполнился годик, я начала интересоваться тем, как самой открыть такой центр. И, наконец, купила франшизу и сделала это.

– Многих руководителей языковых школ мучает вопрос: как сделать так, чтобы методика обучения была уникальной? Расскажите о вашей, в чем она заключается?



Ассоль Мендыгалиева

руководитель первого языкового центра «Полиглотики» в Алматы. Языковые центры «Полиглотики» – крупнейшая международная сеть, работающая по собственной авторской программе и уникальной методике. Новый подход в обучении для русско-казахскоговорящих детей английскому языку.

– Сеть языковых центров «Полиглотики» предлагает детям от 12 месяцев до 12 лет обучение иностранным языкам по собственной уникальной методике. При открытии первых центров у нас, основателей, возникла потребность в разработке адаптированных программ

именно для русскоговорящих детей, поскольку те, что предлагались иностранными издательствами, имели ряд недостатков и не учитывали особенности речи, грамматики и фонетики, а также восприятие наших деток. Мы привлекли для разработки самых опытных методистов и преподавателей и на сегодня создали несколько десятков авторских многоуровневых курсов различной направленности. В нашем арсенале уникальные курсы по английскому, испанскому, китайскому, немецкому, французскому языкам. Программы, по которым работает вот уже более 60 центров «Полиглотики» в России и странах ближнего зарубежья, выгодно отличаются от предлагаемых на рынке иных языковых курсов. Они полностью соответствуют требованиям школьной педагогики. Методика, которая используется в работе с детьми в центрах «Полиглотики», может быть кратко охарактеризована фразой «One person, one language», что переводится как «Один человек – один язык». Что это значит? Носитель языка или педагог на занятии говорит с ребятами только на иностранном языке. Чтобы его понимали, он дополняет речь жестами, объясняет новые слова при помощи картинок и демонстрации предметов или движений. То есть методика обучения подразумевает как погружение в язык по методу развития билингвизма, так и коммуникативный подход для развития навыков говорения. Добавьте метод физического реагирования и

элементы классического подхода. В этом наша абсолютная уникальность! Всё это гарантирует высокую эффективность каждого занятия, ведь уже через 3–6 месяцев после начала обучения наши подопечные свободно разговаривают на иностранном языке, а также получают хорошие оценки в школе.

– Какие существуют профильные программы, и сколько по времени длится курс обучения ребенка?

Языковой центр «Полиглотики» может предложить множество курсов на индивидуальных занятиях и при обучении в группах:

- разговорный иностранный с носителем языка,
- изучение грамматики, развитие навыков чтения и письменной речи,
- профильная языковая подготовка к эмиграции,
- подготовка к международным экзаменам,
- английский театр, литература,
- математика, фитнес, наука,
- летние программы в каникулярный период,
- языковой детский сад,
- подготовка к ЕГЭ и ОГЭ.

Каждая программа ориентирована на конкретный возраст и построена по нескольким уровням. Длительность курсов разная. Например, летний языковой лагерь дневного пребывания может принимать детей в течение

9–14 дней и подразумевает ежедневные занятия иностранным языком. Экспресс-курс On Vacation – это 10 отдельных блоков по разным темам о туризме, в блоке по три урока продолжительностью 60 минут. Итого 60 часов. А уникальный авторский курс Read and Write по обучению чтению и письменной речи дошкольников и учащихся младших классов включает 72 часа обучения.

– Как проходят занятия?

– Исключительно на иностранном языке, который является единственным способом общения на занятии. Ежедневно, шаг за шагом дети открывают для себя новый язык, обучаясь по принципу билингвизма. На занятиях изучаются в игровой форме знакомые ребенку темы и близкие для него понятия из повседневной жизни. Для детей язык не воспринимается как предмет изучения, он является еще одним средством общения, слова и фразы непроизвольно запоминаются в процессе коммуникации. На занятии ребенок поэтапно знакомится с новыми словами и сразу готовыми конструкциями и начинает их использовать не задумываясь. Таким образом, ребенку не приходится мысленно переводить услышанное или прочитанное, он просто начинает думать на иностранном как на втором родном языке. Занятия построены так, что каждый новый урок содержит блок повторения пройденного. Большие группы не набираем, в каждой всего до



шести учеников. В процессе занятия, которое для маленьких детей длится от 30 до 45 минут, а для деток постарше до 60 минут, преподаватель делает перерывы и паузы, предлагает сменить вид деятельности, чтобы сохранить интерес ребенка к процессу. Изучение английского начинается с приветствия, знакомства с игрушками, цветом, формами, животными, членами семьи и так далее. Это позволяет сформировать первоначальное представление об окружающем мире.

– Важной составляющей любой школы является преподаватель. Кто обучает детей?



– Преподаватели языковых центров «Полиглотики» проходят тщательный отбор. Не каждый учитель с высшим педагогическим образованием становится частью нашей команды. Стандарты сети «Полиглотики» имеют высокие требования: педагог должен быть опытным, уметь работать с детьми, иметь высшее образование и безупречное произношение. Внимательно оцениваем и готовность работать с маленькими детьми. Для проведения отдельных занятий привлекаем носителей языка, которые тоже должны уметь общаться с детьми корректно и вежливо. Преподавателей наших центров объединяет любовь к детям, доброжелательность и желание дать подопечным как можно больше знаний.

– Чем ваша языковая школа отличается от других?

– В основе преподавания в наших языковых центрах коммуникативная методика. Только полное погружение в языковую среду позволяет в максимально короткие сроки изучить иностранный язык. Неслучайно нами был выбран возраст от одного года до 12 лет. В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей самый высокий уровень изучения языков. Постоянное общение с носителем языка гарантирует быстрое изучение, прекрасное произношение и отсутствие акцента. Во время занятий полностью исключается родная речь, что позволяет добиться максимально высоких результатов в минимальные сроки.

+7-701-888-04-67
www.almaty.poliglotiki.kz
 @poliglotiki_almaty.kz

HYPE

COVER BAND



ЛИЦО – ЭТО ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЧЕЛОВЕКА!

Дана Хамитова уже много лет занимается перманентным макияжем.

D

ана, о преимуществах перманентного макияжа уже много сказано. Вы, как мастер, можете выделить самые основные на ваш взгляд?

– Перманентный макияж – это уверенность в себе для каждой девушки и женщины 24 часа в сутки! При современном ритме жизни представительницам прекрасного пола нужно успевать многое и дома, и на работе. При этом хочется выглядеть ухоженно, не тратя ежедневно много времени на макияж. А перманентный макияж дает эту возможность.

– На протяжении какого времени вы в этой профессии? И почему именно она?

– Я в этой профессии четвертый год! И попала в эту сферу именно в тот момент, когда начались боль-

шие изменения в лучшую сторону. До этого лет десять в сфере перманентного макияжа все работали в одной технике, на сегодняшний день устаревшей. Это был эффект маркера на лице! И именно пять лет назад началось развитие в сторону натуральности. Мне всегда нравилось всё, что связано с макияжем и красотой. Сначала я обучилась на визажиста, но через некоторое время решила обучиться и перманентному макияжу. Когда начала работать, я сразу поняла – это моё! А видя счастливые лица своих клиенток, я вдохновляюсь творить и расти дальше!

– Как именно вы отслеживаете самые последние тенденции? Ведь надо быть постоянно в курсе событий.

– В нашей сфере нельзя стоять на месте, нужно постоянно повышать свой уровень знаний и навыков. Я



make up: @erlan_ainabekov_studio

часто посещаю конгрессы и мастер-классы как в Казахстане, так и за рубежом. Такие мероприятия дают возможность узнавать о новых продуктах и фишках в сфере перманентного макияжа. Применяя их на практике, я повышаю уровень своих работ, тем самым мои работы становятся всё лучше и лучше.

– Популярные и модные тенденции на всех одни? Или же это зависит от географического расположения страны? К примеру, то, что модно в Европе, у нас вообще делают?

– Главная тенденция в перманентном макияже на сегодняшний день – это эффект максимальной натуральности! И это не зависит от географического положения страны. То есть с помощью перманентного макияжа нужно подчеркнуть индивидуальность каждой девушки, но это должно выглядеть так, будто это природная красота, а не нарисованная. В этом и состоит мастерство.

– Что появилось нового за этот год? Что сейчас актуально?

– За этот год появились новые пигменты с усовершенствованной формулой и натуральными оттенками, что дает предсказуемый результат. Я уже работаю на них, и мои клиентки очень довольны. А для меня, как для мастера, это самое главное.

– Мастеров по перманентному макияжу в нашем городе много: есть и профессионалы, и дилетанты. Можете дать пару рекомендаций для наших читательниц, как выбрать самого-самого?

– Проверенный способ – это идти по рекомендациям знакомых и родных. Второй вариант – увидеть работу мастера после заживания. И понимать, что качественная работа, выполняемая профессионалом, не может стоить дешево. Любите себя и выбирайте для себя лучшее, тогда и результат будет вас радовать от года до трех, а иногда и до пяти лет. Но когда процедура выполняется некачественно, избавление от такой «красоты» – процесс долгий и дорогой. Получается как в поговорке «Скупой платит дважды». Ведь это не макияж, который можно смыть, если не понравится. Лицо – это визитная карточка. И я считаю, что на лице нельзя экономить.

– Что бы вы хотели сделать в своей профессии в будущем? Что еще не сделано?

– В нашей профессии нет предела совершенству. Есть техники, которые я планирую освоить в скором времени. Например, татуаж ареол груди для тех, кто перенес операции на молочных железах, а также трихопигментацию – этот перманентный макияж предназначен для визуальной коррекции облысения. В будущем мечтаю открыть свой учебный центр!





FISH RESTAURANT

EST. **DEL MAR** 2015

DEL MAR
RESTAURANT

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

THE ONE

пространство
нового поколения

Анастасия Халина и Рената Лисунова – авторы и руководители проекта Галерея дизайна The One.

одежда - radmilapavlova_designer
make up: @ferizat_23



Анастасия, Рената, вы создатели проекта под названием The One. Расскажите о нем максимально подробно.

– Я и Рената – дизайнеры интерьера, вот уже 9 лет мы занимаемся разработкой и реализацией проектов, среди них есть популярные рестораны, караоке-бары, ювелирные бутики, а также частные апартаменты, дома и резиденции. Mondial – студия по созданию креативных решений – была основана 4 года назад. Я являюсь руководителем студии и дирижирую всеми творческими процессами, а Рената моя незаменимая «правая рука» и создатель потрясающих интерьеров. Мы не позиционируем себя только как

дизайн-студия, для нас совершенно неважно, что создавать, главное, чтобы проект был интересным. Именно наша совместная деятельность стала отправной точкой в создании проекта Галерея дизайна The One. Создать такой проект в начале творческого пути было бы просто невозможно, потому что основной концепцией галереи является объединение более чем 50 различных наименований, участвующих в организации интерьерного пространства. А для этого нужно как минимум пользоваться доверием партнеров. The One – это пространство, куда клиент может прийти и увидеть те или иные предметы интерьера в «деле», а не в качестве образца. Если это краска, то



она нанесена на стену, именно так можно оценить ее свойства, проверить, хорошо ли моется, насколько сильно видны следы и т.д. Мы объединили множество элементов интерьера на площади в 350 кв.м. Это не просто шоу-рум или офис, галерея дизайна **The One** – это пространство нового поколения. Здесь мы даем нашим заказчикам почувствовать себя как дома, ощутить атмосферу, протестировать новые высокотехнологичные системы для современной и комфортной жизни. Всё, что вам нужно, это посетить нашу галерею, где вам окажут радушный прием, угостят ароматным чаем или кофе, а также проведут увлекательную экскурсию по двум этажам совершенно уникального дизайнерского пространства.

– Как появилось название?

– Выбрать название для такого проекта было непросто. Наша студия Mondial



является основателем галереи, но над ее реализацией работало очень много партнеров и поставщиков. Одним из наших ключевых партнеров является строительная компания. И для того чтобы соблюсти все интересы, мы обратились к сути. Так как нашим заказчикам больше не нужно «путешествовать» по городу в поисках качественных мате-

риалов, мебели и света, всё, что необходимо для создания пространства, есть в одном месте, а место это уникальное и единственное в своем роде, мы решили назвать галерею **THE ONE**, в дословном переводе с английского «тот самый», «единственный».

Действительно, можно считать, что это поистине уникальная галерея дизайнера, которой нет аналогов.



– Сколько создавался этот проект? Кому пришла идея?

– Повторюсь, это уникальное место, которому в Казахстане нет аналогов. Я не думаю, что в ближайшее время кто-то осилит подобный проект. Создавался он почти год. Изначально, у нас не было практически ничего, кроме сырой идеи и мечты воплотить эту идею в жизнь. Все началось с поиска идеального помещения с отдельной входной группой и большими витражными окнами. Помещение было в черновой отделке, по сути мы получили голые бетонные стены, без каких-либо коммуникаций. Предстояла титаническая работа. Несколько месяцев ушло на разработку проекта, рассчитывали стоимость, искали ключевых партнеров. Почти все поставщики, с которыми я провела встречи, с первых же слов моей презентации с восхищением и энтузиазмом соглашались идти с нами в этот непростой и новый для рынка формат. Идея создания пришла мне несколько лет назад, когда я очень четко поняла,

что нам просто необходимо собственное креативное пространство. Многие коллеги-дизайнеры говорят, что у них тоже была похожая идея, однако для реализации своей мечты одной только идеи маловато, нужно взять на себя ответственность и начать действовать (смеется).

– Сталкивались ли с какими-то сложностями? Были ли мысли о том, что не получится?

– На начальном этапе всегда есть неуверенность, сомнения. И ты постоянно спрашиваешь себя: а правильно ли я иду? А кому это нужно, и нужно ли вообще? А может это только мои амбиции? Но каждый раз, когда возникали эти вопросы, появлялись люди, партнеры, которые были в восторге и поддерживали идею. Это и давало энергию и силы двигаться дальше. Спроектировать, построить, подключить, запустить все системы и обосновать партнерам, что сегодня это совсем новый формат подачи материала: в этом и заключалась основная задача. Сегодня все эти вопросы уже позади, и мы всерьез

задумались об открытии следующей галереи, но уже в Астане. Единственный вопрос на сегодняшний день – это широкая популярность. Место новое, никому неизвестное. Сейчас мы вышли на тот этап, когда о нас должны узнать все.

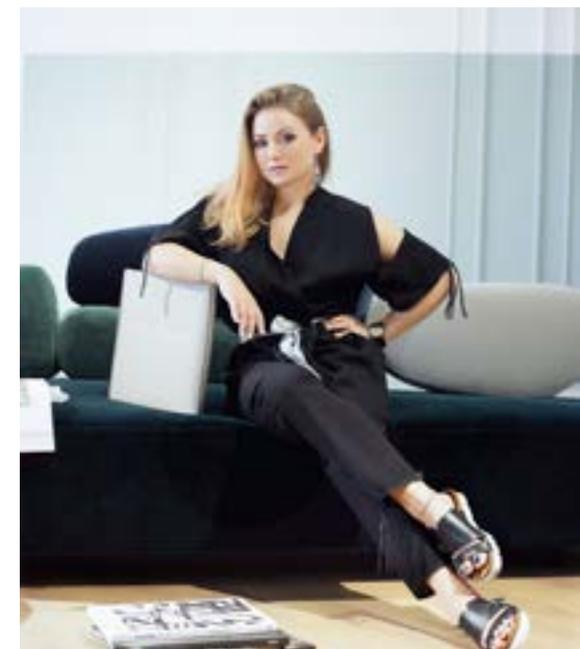
– Какая была необходимость собирать партнеров и брать их под единую систему управления?

– Мы собрали очень масштабную группу компаний в один большой механизм, и это является, по сути, командой The One, осуществляющей единую систему управления проектами. Для чего нужна такая система? Когда идет процесс ремонта или строительства, как правило, никто ни за что не отвечает. И тогда вся ответственность за принятые решения ложится на клиента, который платит. В работе с командой **THE ONE** таких моментов не возникает. Мы выступаем как генеральный подрядчик, и урегулирование всех вопросов, стыковки и качество выполняемых работ всех подрядчиков – это полностью наша зона ответственности.

– Какие проекты уже были выполнены с помощью The One? И кто ваши клиенты?

– Совсем недавно мы реализовали проект бутика вечерних платьев, который делался очень легко и интересно. Мы рассчитали бюджет, огласили его клиенту и уложились точно в эту сумму. В работе с нами нашим заказчи-

кам не обязательно знать тонкости и нюансы стройки, достаточно утвердить основной концепт. Ведь наши клиенты – это люди, которые ценят свое время. Поэтому наши услуги не могут быть дешевыми. Наш клиент привык к высокому сервису по системе всё включено, именно такой сервис предоставляет наша команда. Мы не работаем с проектами, которые нам не интересны. Если, например, вы ищете самую недорогую дизайн-студию, это точно не к нам. Если вы хотите красиво и со вкусом вложить средства в любимый дом или прибыльное заведение – вы обратились по адресу!



Галерея дизайна "THE ONE", г. Алматы, Кажымукана, 49,

info@theone.gallery
www.theone.gallery
@mondial_design
@theone_gallery_kz
+7-701-770-17-42
+7-705-311-17-42
+7-727-339-70-01

Ма Дарья



Владелица магазина косметики Makeup & Beauty

– Дарья, начнем с общих сведений о вашем магазине косметики: какие бренды в нем представлены, для чего эта косметика, и чье производство?

– Представлены все последние новинки из сферы косметики. Основная наша специализация – декоративная косметика. Также у нас представлены некоторые мастхэвы для косметического ухода. Вся продукция из США, Европы, России и Австралии.

– Как возникла идея открыть бизнес в столь конкурентной среде? Не побоялись?

– Да, на сегодняшний день рынок достаточно насыщен, но я вижу, что еще достаточно много потенциала для развития в этом направлении. Когда я начинала свой бизнес, в Казахстане еще не было такого ассортимента. Изначально закупала косметику для себя. Путешествуя по миру, скупала всё, так как у нас не были доступны многие продукты. Потом, видя, чем я пользуюсь, мои подруги и знакомые начали

просить привозить им косметику тоже, так пошло и поехало. Изначально это был онлайн-магазин, сейчас у нас уже три магазина косметики в Алматы и доставка по всему Казахстану.

– Как происходит процесс поставки косметики? Ассортимент обновляется постоянно или по принципу «закончилось – заказали»?

– Мы постоянно пополняем наш ассортимент, следим за новинками, отзывами и всегда стараемся, чтобы до наших казахстанских красавиц все новинки доходили максимально быстро.

– Что пользуется наибольшей популярностью?

– Самые популярные продукты – это то, чем пользуются мировые знаменитости, визажисты, блогеры, о чем можно найти в интернете позитивные отзывы девушек со всего мира.

– Чтобы новый продукт появился на полках, тестируете ли вы его на себе?





ARIZONA

обещает удивлять!

Танец – это жизнь! Жить в ритме танца – большое счастье. Жади Курегенова – руководитель шоу-группы Arizona рассказала редакции журнала о том, как создавался этот «бум» и кто является автором всех постановок.

Расскажите, как создавалась шоу-группа Arizona и когда начала активно выступать?

– Группа образовалась в 2014 году в Астане под руководством Жади Курегеновой. Этот проект можно назвать «проект на бум». Он создан на основе бешеного желания творить, собрать всех безумно талантливых и смелых ребят и дать новый глоток нашему городу. При создании многие не понимали идею и концепцию, видение, но были и те, кто поддер-

жал. Один из таких – Азат Абыкен, Моника, Настя и, конечно, родители. Я безумно благодарна им. И вот так «проект на бум» оказался взрывным и одним из смелых.

– Теперь понятно, откуда взялся хэштэг и фраза команды #Аризонабум. А вот расскажите про отношения в команде, сколько в ней человек, и можно ли вас назвать творческой семьей?

– Да, мы семья. Все участники нашей команды – абсолютно разные люди по характеру, амбициям,

привычкам. Соединить всё это в единое – тяжелый труд, не физический, конечно, больше психологический. На данный момент нас 30, и к каждому нужен подход. Да, безусловно, как в любых коллективах, у нас случаются спорные моменты. Но ребята, несмотря ни на что, понимают и любят друг друга. На сцене мы одно целое, наше общее дело дает свои полезные плоды и приятные воспоминания. Мы одна большая семья.

– Вы работаете со многими именитыми артистами. Что сложнее: постановка номера для музыкального шоу или для небольшой вечеринки?

– Конечно, концертные номера требуют большей подготовки. Разрабатывается общая концепция постановок, пишется свет, строится звук, работа на камеру, логистика. Здесь важна каждая мелочь. Но и вечеринки доставляют нам много удовольствия. В организации частных мероприятий есть свои большие плюсы.

– Как появляются идеи для танцев, и как идет работа над постановкой?

– В первую очередь нас вдохновляет музыка. Иногда с первого бита музыки зарождается идея, и я точно знаю, как это будет. А иногда бывает, что фантазия не дает покоя, все крутится и вертится, и тогда мы с группой отбираем лучшие идеи, обсуждаем, и получается одна общая постановка. Собственно, то, что видит зритель, является результатом огромного мозгового штурма.

– Кто занимается созданием костюмов и образов?

– Созданием костюмов мы занимаемся сами. Основные дизайнеры всех наших образов – наш руководитель, которую мы называем мама Жади, она придумывает общие образы и стиль, Бектур Умарбеков рисует эскизы и наполняет облик деталями, Анастасия Запоражан отвечает за подбор тканей и пошив. Нам невероятно повезло в этом плане, можно сказать, это идеальный состав. Мы понимаем друг друга на 100%. А команда уже что-либо поправляет и добавляет.

– Кого из участников можно назвать лидерами?

– К счастью, своя роль есть у каждого. Тем более каждый участник профессионал в своей сфере – у нас в команде развиты все направления танцевальных стилей. Есть артисты балета, трюкачи, современники, народники, исполнители восточных и индийских танцев, бальники и брейк-дансеры. В каждом номере есть свой лидер, и мы даем возможность раскрыться каждому участнику. Каждый танцор – потенциальный хореограф и вся наша команда работает, вкладывая частичку себя в шоу. Хотелось бы отметить наших хореографов: Марата Умирбекова, Бектура Умарбекова, Диляру Маликову, Динару Жанделееву.

– Какие планы у вашей команды?

– Можно мы пока оставим это в секрете? Но обещаем, что мы вас еще не раз удивим своими проектами.

+7-702-348-48-43
+7-701-147-83-75
@arizona_show_group



Алима Отан:

make up: @erlan_ainabekov_studio

«Я хочу повысить финансовую грамотность населения»

Финансовая грамотность – это знания и навыки, которые помогают принимать взвешенные и разумные решения в отношении финансов. Финансовая грамотность необходима, чтобы обезопасить себя и свою семью в непредвиденных обстоятельствах и повысить качество своей жизни.

– Алима, для начала расскажите о себе.

– Я родилась в городе Шу Жамбылской области в семье почетных железнодорожников, а росла у бабушки с бабушкой. Папа с мамой всегда были на работе, чтобы прокормить пятерых детей в семье (я самая старшая). Дедушка заставлял читать статьи газет и быть в курсе всего, что происходило у нас в стране. Весь мой период взросления, становления своего Я и личных целей заключался в том, чтобы стать тем человеком, который внесет свой вклад в развитие будущего.

Дедушка с бабушкой всегда мне говорили, что нужно двигаться, а не сидеть без дела. Спасибо им за это. В свои 24 года я добиваюсь тех вершин, о которых мечтала в детстве, и меня это радует. Мой отец всегда поддерживает меня во всем, не дает упасть духом, как бы мне тяжело ни было, и, что бы я ни натворила, он всегда старается, чтобы я не опустила руки и не сломалась. Я думаю, что это правильно: всегда нужно поддерживать детей и стараться вырастить из них разносторонних людей, ведь «что посеешь, то и пожнешь!» – это мой девиз.

– Так почему же вы не пошли по стопам своих родителей, а направились совсем в другую сферу деятельности?

– Потому что с ранних лет моя бабушка меня развивала в разных направлениях. Она меня водила в разные кружки, начиная от класса фортепиано музыкальной школы и танцев и заканчивая изучением языков – английского, китайского, посещением спортивных секций. Мои семья всегда хотела, чтобы я работала в банковской сфере, и всё для этого делалось. Но динastia железнодорожников не прекратилась, мои братишки идут по стопам бабушки и отца!

– И как? Всё получилось?

– Да, после окончания университета я начала работать в банке кредитным менеджером. В работе с клиентами поняла, что мой кру-

гозор очень узок. В дальнейшем я перешла в цифровой банк с охватом поселков в областях Казахстана. И здесь до меня дошло, что народ страдает от финансовой безграмотности. После этого мое упорство было направлено на то, чтобы информировать людей и быть посредником между банком и клиентами, так как многие люди не знают, как построена наша финансовая система. При этом я поняла, как нужно помочь, и открыла лизинговую компанию **OTAN CONSULTING**, где мы, зная всё о продуктах банка, помогаем клиентам стать осведомленными в финансовых вопросах, проанализировать ситуацию и выбрать лучшее решение.

– В чем конкретно состоит задача вашей компании?

– Наша задача состоит в том, чтобы клиент имел право выбора: нам всем нужны деньги, но никто не знает, как правильно ими пользоваться. Так вот, наша компания поможет вам не только получить выгодный кредит, но и правильно сохранить деньги на депозитах. Мы работаем в интересах клиента, так как выступаем за грамотность населения в финансовой сфере. Сейчас наша компания находится в г. Алматы, но в планах открыть филиалы в областных центрах и в сельской местности.

+7-702-777-72-44 (what's app)
@otanskaya
www.otan-consulting.kz

ЛОФТ КАРТИНЫ ОТ **Art Stasy**



Передавать свои идеи, видение, мысли и фантазии с помощью кисти, холста и красок – однозначно, величайший труд, в результате которого получаются шедевры. Нам удалось побеседовать с человеком искусства – Art Stasy.

Анастасия, насколько творческим человеком вы себя считаете?

– Думаю, процентов на 90% я точно творческий человек. Это касается любой сферы деятельности, к которой я прикасалась в строительной компании, салоне, ресторане. У меня всегда присутствовал творческий подход к заданиям, и именно благодаря этому у меня рождается много рационализированных предложений.

– Вы пишете картины. Каждое полотно – это произведение искусства. Сколько времени уходит на создание?

– Поскольку большинство моих работ написано акрилом, времени уходит значительно меньше, нежели требуется при исполнении маслом. Иногда это несколько дней, а иногда месяцы. Я использую разные материалы, секрета раскрывать не буду, но от их качеств и зависят сроки исполнения. И, конечно же, имеют значение размеры полотна и задумки.

– Вы создаете на заказ или же это исключительно ваши идеи и полет вашей фантазии?

– Скажем так, у меня всегда есть готовое предложение для заказчиков. Моей исключительной идеей является то, что идеально вписывается в лофт, будь то роспись стен или полотна. Именно через свои работы и предложения я воспитываю у казахстанцев любовь к лофту. Но чаще всего работаю уже по готовым дизайн-проектам.

– Вспомните свою самую большую и длительную работу.

– Самой долгой работой был «Профиль Венеры Милосской» при размере 190x160 см. На ее выполнение ушло больше месяца, это с учетом того, что я писала акриловыми красками, которые мгновенно сохнут, из-за чего невозможно вывести плавный переход цвета. Но я справилась. Были заказы на пару месяцев по росписи стен. Я предпочитаю писать полотна на стенах, а не просто картинку, которые сильно отличаются от работ других мастеров.

– С кем чаще всего удается сотрудничать? Создавали ли вы коллаборации с кем-либо?

– Моими заказчиками являются табачные компании, бары, но в основном я работаю с частными резиденциями, после сотрудничества с которыми в целях конфиденциальности нельзя показывать свои работы. Там действительно находятся мои шедевры. Работаю со многими местными и зарубежными дизайнерами, строительными компаниями. Что касается коллабораций, у меня свой отчасти странный и необычный стиль работы. Есть работы,



которые я могу выполнить за несколько часов, используя собственную технику написания. Думаю, художники меня поймут. Мои работы – это картины, как на холстах, так и на стенах. Я же не отдам дорисовывать свою картину другому мастеру, поэтому предпочитаю работать сама. Если это не мой стиль, просто рекомендую других ребят.

– Кто является вашим кумиром в области живописи?

– В области современной живописи кумиров у меня нет. Но я увлеченно изучаю биографии современных художников. Разумеется, восхищения достойны работы Леонардо да Винчи, Рафаэля и других художников былых эпох, но мое почтение отдано скульптурам Бернини и Борромини. Мечтаю побывать во всех уголках Италии и создать серию невероятных масштабных работ в тандеме со скульпторами.



+7-777-029-11-00
@_art_stasy_

СТАТЬ СТРОЙНОЙ? ЛЕГКО!

Почему люди прибегают к диетам, которые не дают нужных результатов? А если и дают, то кратковременные, позже всё возвращается. Такой спрос к экспресс-диетам возникает от незнания, как правильно питаться: сколько раз в день принимать пищу, какой калорийности и в каком количестве. Диалог состоялся с сертифицированным диетологом и автором программы по правильному питанию Айгерим Раимовой.

loc: @marrone_rosso

Айгерим, чтобы сразу заинтересовать наших читателей, спрощу: как вам удалось похудеть на 20 килограммов?

Это какой нужно обладать силой воли? И что за мотивация была у вас?

– Честно признаться, не могу похвастаться своей силой воли на момент процесса похудения. Мотивация, конечно, была, хотя бы потому, что я чувствовала себя некомфортно в своем теле. Всю юность была очень худой. Набрала лишний вес почти сразу после замужества, а потом родила первенца и набрала сразу 20 кг. Все последующие годы то скидывала, то набирала. Перепробовала множество методов: различные БАДы, таблетки, диеты. Искала легкие пути. Это продолжалось долгие годы. Затем появился второй ребенок, а за ним и третий. Весила я много на тот момент. Постоянно была недовольна собой. Даже не хотелось ухаживать за собой и делать какие-либо покупки. Одежда сидела на мне нелепо. Мне даже не нравилось свое отражение в витрине магазина. Практически всё время была помешана на том, чтобы похудеть, не было настроения, и портились отношения с близкими мне людьми. Все изменилось три года назад, когда после рождения третьего ребенка я отучилась на визажиста и меня оставили работать в салоне. До этого я постоянно сидела дома, и это был как глоток свежего воздуха. В мою жизнь вошли новые люди, а с ними появилась и любовь к спорту. Сейчас понимаю, что в то время рядом не было того человека, который бы меня направил. Некого наставника, который

контролировал бы меня и подсказывал. А на новой работе я приобрела наставника в лице хозяйки салона, с тех пор мы дружим.

– Я знаю, что вы еще и сертифицированный диетолог. Насколько эта профессия сейчас актуальна? Люди действительно приходят за программой питания?

– Не знаю, насколько актуальна, отучилась только для того, чтобы быть более квалифицированным специалистом, хотя вся моя программа составлена из личного опыта. Я не врач. Поэтому не смею назначать различные БАДы и лекарства, и если у клиента проблемы с гормонами, то мы работаем вместе с эндокринологом. Эндокринологи одобряют мою программу питания, так как в ней просто описан переход на здоровую, полезную и чистую пищу. И это не диета. Я против всяческих диет и жестких ограничений. В этом и суть правильного питания. Клиентов становится больше, так как моя программа питания позволяет без стресса и голодания нормализовать вес и добиться нужных результатов!

– Расскажите о вашей программе более детально. Какие она имеет преимущества?

– Как я говорила ранее, моя авторская программа по большей части написана на основе моего опыта, так как на своем пути к идеальному телу я перепробовала всё. Различные диеты, таблетки, методы, но как только ты всё бросаешь, то вес возвращается вновь. И поэтому появилась цель –

сделать правильное питание образом жизни. А сделать это можно только путем перехода на правильное питание без стресса и голодовок. Без вреда организму. Мягко и без определенных рамок. В организм человека должны поступать все нужные элементы: жиры, белки, углеводы. В своей программе я высчитываю не только необходимое количество калорий, но и нужное количество белков, жиров и углеводов. Если цель – постепенное жиросжигание, то создается небольшой дефицит калорий, при котором будешь сыт и начнешь худеть. Считать судорожно калории нет необходимости, в этом помогут специальные программы, которые считают за вас, нужно только записывать то, что ел. Это занимает минуту-две, не более. Так что всё удобно и всё доступно. В программе также расписаны основы и правила правильного питания, варианты завтраков обедов и ужинов, питание до и после тренировок, ну и составленное индивидуально под вас меню. Поняв все основы и правила такого питания, можно адаптировать привычную ежедневную пищу, так легко перейти на здоровое питание.

– Сколько потребуется времени, чтобы правильное питание стало образом жизни?

– Обычно около месяца, поэтому к программе правильного питания прилагается мое онлайн сопровождение на месяц, где я буду на связи всё время. Отвечу на все вопросы. Буду направлять и помогать. Люди часто пишут мне для того, чтобы просто поговорить. Им необходим такой человек. И я их понимаю. Если бы мне попался такой человек раньше, то и моя трансформация началась бы раньше. Иметь наставника очень важно!

– Ни одна красивая физическая форма не обходится без похода на фитнес. Как вышло, что вы решили открыть фитнес-центр?

– Да, вы правы. Без фитнеса никак. Если питание – это 80% успеха, то остальные 20% – это тренировки. Одно без другого не работает. Похудеть, конечно, можно, но тело будет мягким и неупругим. Да и любая физическая активность ускорит этот процесс. Я решила открыть именно EMC студию, так как свой процесс похудения начала именно оттуда. В 2015 году, когда первые подобные студии начали открываться у нас в Алматы, в одну из них я сразу же пошла. Это студия эффективных тренировок, где помимо индивидуальных занятий с тренером вы еще надеваете костюм, который дополнительно прокачивает мышцы. Он охватывает и глубокие мышцы, что помогает быстрее добиться желаемого результата. Тренировка занимает 30 минут, что равносильно двум часам занятий в зале. Всем клиентам мы делаем замеры до и после. Ни один клиент не уходит без результата. Так и я посещала около года такой зал. Как только появилась возможность, я и мой друг и партнер по бизнесу Саня Ильясова открыли EMC студию. Уже на протяжении двух лет она существует, и есть клиенты, которые до сих пор с нами со дня открытия.

+7-778-388-22-33

+7-775-000-98-75

@aika_rai_fit





Анита — успешная бизнесвумен

расскажет вам, почему именно ее салон красоты может вам понравиться, а также позволит вам примерить платье от топового дизайнера одежды в Казахстане.

Анита, вы управляете салоном красоты «Анита». Сложно ли быть руководителем?

– Если ты всем сердцем любишь свое дело, то оно приносит тебе огромное удовольствие. Конечно, сложности бывают, с ними мы сталкиваемся в любых сферах жизни. Но именно победы над ними дают нам опыт, рост и профессионализм.

– **Расскажите, какие услуги вы предоставляете.**

– Мы стараемся, чтобы клиентам было удобно получить все самые необходимые услуги в нашем салоне. Это экономит их время и делает процесс ухода за собой максимально комфортным. У нас высококвалифицированные мастера парикмахерских услуг разной направленности, маникюра, педикюра, наращивания ногтей, эстетической косметологии и по наращиванию ресниц.

– **Раз уж мы затронули тему мастеров, давайте поговорим о них подробнее.**

– Все наши мастера имеют большой опыт работы и постоянно совершенствуют свое мастерство. Парикмахеры в обязательном порядке проходят повышение квалификации три-четыре раза в год. Многие из них обучались за рубежом и являются мастерами международного класса. Нейл-стилисты также проходят одно-два обучения в год. Каждый мастер знает все правила

обработки инструментов по СанПиН, и я лично принимаю у них экзамены по обработке инструментов и на знание ногтевых болезней. За тем, чтобы наши правила безопасности и гигиены не нарушались, следит отдельный удаленный сотрудник. Он контролирует обработку инструментов путем видеонаблюдения. В работе мы используем только одноразовые расходные материалы: полотенца, пакеты для ванночек, разделители пальцев и тапочки. В залах установлены кварцевые лампы, а при уборке используются специальные дезинфицирующие растворы. Все без исключения сотрудники сдают анализы, предусмотренные СанПиН. В этом вопросе мы строго соблюдаем все правила и сроки их выполнения.

– **Для многих важным критерием в выборе салона является стоимость услуг. Какой ценовой политики придерживаетесь вы?**

– Как вы могли понять, мы очень щепетильно относимся к качеству своих услуг, сохраняя при этом очень демократичные цены. Именно поэтому к нам приезжают клиенты из всех районов города. У нас идеальное соотношение цены и качества.

– **Насколько нам известно, у вас есть еще одно направление деятельности, а именно сервис по аренде платьев. Есть ли спрос на такого рода услуги, и в каком случае ими будет удобно воспользоваться?**



”
Мы даем возможность арендовать платья в несколько раз дешевле. При этом приятный бонус в виде мелкого ремонта и химчистки входит в стоимость проката.

– Так же, как и в салоне, в прокате платьев мой главный принцип – это высокое качество по доступной цене. У нас можно найти платье для любого мероприятия: от коктейльного до свадебного, от эконом до люкс. Мы даем девушкам возможность надеть платья от самого популярного в Казахстане дизайнера, которые далеко не каждая может позволить себе купить. Таких дорогих платьев, как у нас, нет ни в одном другом прокате в Казахстане. Большинство пунктов проката предлагает

платья украинских или китайских брендов по довольно высокой стоимости. Мы же даем возможность арендовать такие платья в несколько раз дешевле. При этом приятный бонус в виде мелкого ремонта и химчистки входит в стоимость проката. Мы сотрудничаем с химчисткой по договору, а профессиональная швея приводит каждое платье в первоначальный вид после каждой его сдачи в аренду. Прокат платьев в последнее время становится популярной услугой, но пока не все понимают, насколько это удобно.

– **Что бы вы сказали тем, кто не сторонник использования услуги по аренде платьев?**

– Прокат – это очень экономно. Уверена, у каждой девушки в шкафу висит куча «одноразовых» платьев, которые они вряд ли когда-либо наденут снова. Намного разумнее взять в аренду дорогое и качественное платье, почувствовать себя королевой мероприятия, и каждый раз менять образы, не заботясь о стирке и глажке. Многие звезды Казахстана и России регулярно берут

платья напрокат и открыто говорят об этом в своих блогах. Нужно понять, что в этом нет ничего постыдного. Если вы уверены, что пункт проката, в который вы обратились, работает качественно и пользуется услугами химчистки, то я очень рекомендую всем попробовать, чтобы оценить возможности и преимущества услуги по аренде платьев.

+7-775-900-55-77
@salonkrasotyanita
@dressbar_by_anita

Вредные привычки – как бороться с ними

Эльмира Байменова – магистр традиционной народной медицины, целитель, ясновидящая, психолог для рубрики Lifestyle



В этом номере редакторы журнала предложили интересную тему для рубрики LifeStyle – «Вредные привычки – как бороться с ними», так как многие эту тему обсуждают. А хорошо ли вы понимаете, что такое вредные при-

вычки? Готовы ли сами избавиться от них? Измениться и сделать окружающий мир лучше? Ведь, прежде чем изменить мир, нужно изменить себя. Это непреложная истина. Итак, давайте разберемся, что же такое

привычки. Привычки – это действия, которые мы постоянно повторяем. Бывает, что человек их не замечает или

Вредные привычки – это те, которые мешают жить полноценной здоровой жизнью.

не придает им значения. Чтобы выработать привычку, нужно всего лишь три дня, а вот чтобы избавиться от нее, требуется период в 21 день. Вредные привычки – это те, которые мешают жить полноценной здоровой жизнью.

Они наносят ущерб не только одному человеку, но и обществу, всем людям вокруг. Перечисление всех «вредных» можно вести до бесконечности. Например, в обществе к вредным привычкам принято относить алкоголизм, курение, наркоманию. Недавно появились вредные привычки нового поколения: игромания, техномания, зависимость от интернета и TV. Существуют вредные привычки, имеющие психологическую природу, – это шопоголизм, обжорство, привычка грызть ногти, щелкать пальцами. Также среди них выделяют далеко не безобидные слова-паразиты, нецензурную лексику, бесцельное полёживание на диване и другие. Все они наносят ущерб здоровью и жизни человека.

Теперь вы знаете, какие виды вредных привычек есть у человека, и, может быть, даже какие-то обнаружите у себя. Я же отмечу вредную привычку некоторых людей вырабатывать негативную энергию и жить в негативе, сплетничать и осуждать всех и всё вокруг, купаться в пессимизме. Люди с такими привычками даже не замечают, как отравляют окружающее их пространство. Они загоняют себя в глубокую депрессию, а потом у них начинаются болезни. А можно ли не иметь вредные привычки? Практически нет. Почти каждый человек согласится, что у него есть вредная привычка, которая ему мешает и от которой он хочет поскорее избавиться. Сделать это можно. Сначала понаблюдай-

те за собой, попросите родных и друзей определить ваши вредные привычки и озвучить их наблюдения. Будьте готовы к критике и с благодарностью примите информацию. Потом проанализируйте, насколько это мешает вам и окружающим. Объявите дурной привычке бойкот! Как вам перебороть себя, никто вам не скажет однозначно. Есть только одно универсальное средство для выхода из негативной ситуации – ваше сознательное отношение к проблеме и понимание, что вам нужно, а что нет. Работайте над собой, развивайте силу воли и победите свои вредные привычки! Жизнь – прекрасная штука!

+7-701-712-25-26
@elmira_baimenova



ЮЛИЯ АБДУЛИНА

помогает выйти из кризисных ситуаций и решить жизненные проблемы

Специально для рубрики LifeStyle – психолог Юлия Абдулина

Почему нужно посещать психолога?

– Начнем с того, что в наше время

обращение к профессиональному психологу за помощью уже является нормой для современного человека. Многие люди пугаются при словах «тебе надо сходить к психологу и разобраться

в своих проблемах», путая психолога с психиатром. В чем же разница? Разница в том, что психиатр – это врач, имеющий высшее медицинское образование, который лечит медикаментами психически больных людей. А психолог работает только со здоровыми людьми и помогает им выйти из кризисных ситуаций, решить какие-то проблемы, например, как повысить самооценку, справиться с депрессией, пережить развод или потерю близкого человека, наладить отношения между супругами или взаимоотношения между родителями и детьми.

– Каким людям нужен психолог?

– Психолог нужен тем, кто хочет повысить качество своей жизни, лучше понять себя, свое взаимодействие с миром и окружающими его людьми, если процесс роста и самореализации оказывается заблокирован и человек начинает ощущать дисгармонию в своей жизни. У любого

человека в течение жизни бывают разные ситуации: состояние слабости, бессилия, какой-то внутренней неудовлетворенности, безнадеги, ощущение бессмысленности существования, тревоги или тупика вследствие какого-либо события или жизненного кризиса.

– Как и чем помогает психолог?

– Психолог исследует совместно с человеком причины возникновения трудностей, из-за которых происходит негатив, выясняет и то, каким образом люди сами ставят себе преграды на пути достижения каких-то целей в своей жизни. Психолог помогает избавиться от ограничительных установок, блоков и каких-либо стереотипов, которые мешают росту человека. А они у нас есть – выражаясь в представлениях о себе, о других и о мире в целом. Работа психолога является совместной с человеком, который обратился за советом, когда психолог при помощи своих профессиональных

навыков является проводником в ваш внутренний мир, где вы сможете исследовать свои собственные препятствия к росту, развитию и достижению определенных результатов. Он поможет вам лучше контролировать себя, реально смотреть на мир, на себя и других, объективно оценивать имеющиеся возможности, поможет советом, как их не упустить. Психолог – это тот человек, который будет говорить вам правду. И именно такой опыт взаимодействия психолога и человека, где есть искренность чувств, безусловное принятие и профессионализм специалиста, дает человеку возможность как можно лучше понять себя и свои взаимоотношения с другими людьми, чтобы изменить свою жизнь.

– Какое количество встреч необходимо?

– Если психологическая проблема не является запущенной и ее решение не предполагает серьезных личностных изменений,

то возможна работа в формате психологического консультирования. Обычно краткий курс консультаций продолжается в течение 5–10 встреч. На первой встрече мы знакомимся друг с другом и очерчиваем суть той проблемы, с которой человек столкнулся. На последующих встречах мы совместно ищем решение. Часть времени на последней встрече отводится для подведения итогов. Если впоследствии человек понимает, что проблема является более серьезной и для ее решения необходима более длительная работа, мы можем договориться о продолжении консультативных встреч. Тогда уже речь идет о психотерапевтической работе, нацеленной на глубокие личностные трансформации.

ул. Сейфуллина, 458/1
уг. ул. Гоголя
БЦ "Maisa", каб. 517

+7-701-770-43-43
@private_psychologist_almaty
www.psicholog.com.tilda.ws

ВСЁ ЕЩЕ ОБХОДИШЬ ЗАЛ СТОРОНОЙ?

Фобии (комплексы) тренажерного зала. Или как перестать бояться пойти в зал.



Что делать с чувством стеснения в тренажерном зале? Разговор пойдет о фобиях и мифах в тренажерном зале. Все когда-либо мечтали похудеть, подкачаться да и просто привести

себя в тонус, но никак не решались сделать этот первый шаг – нахождение массы причин не пойти. Например, откладывали до понедельника, кто-то просто боялся и сковывался, кто-то не знал, с чего правильнее начать.

Но всё по порядку. Представления и реальность: чем они отличаются друг от друга?

МИФ 1.

Представление: Стесняюсь себя. В залах все такие красивые, стройные, и я буду чувствовать себя неловко.

Реальность: На самом деле находящиеся в зале люди обращают на вас внимание гораздо меньше, чем вам кажется, каждый из присутствующих в спортзале когда-то переступил его порог, так же, как и вы имея кучку комплексов, недостатков и сомнений. Вместе с вами он работает над собой, учится новым упражнениям, которые ему также удаются не сразу!

МИФ 2.

Представление: Травмы. «Железо» не для девушек, оно для мужчин.

Реальность: Профессиональное оборудование в залах отличается надежностью и предназначено специально для технически правильного использования. Важно не делать ошибок, слушать внимательно тренера, не стесняться переспрашивать. Тогда риск получить травму минимален.

Наши внутренние резервы не ограничены. Сила в нас самих. Важно сделать первый шаг к своей цели.

МИФ 3.

Представление: Чужой среди своих! Стесняюсь идти один или одна. Распространенное убеждение (очень смахивает на отговорку): мол, коллективы, группы не пускают к себе чужаков, насмеваются и т.д. Это полный бред!
Реальность: Посещение зала одному или с другом не имеет особого

различия. В залах легко найти единомышленников! Здесь все увлечены одним – спортом! И найти друга по спорту легче, чем кажется. Групповые программы, общие командные соревнования поддерживают спортивный дух и дружеский настрой!

МИФ 4.

Представление: Штанга превратит меня в мужчину с огромной горой мышц! И если использовать железо, то мышцы станут накачанными и причем сразу. А женская фигура будет с мужскими очертаниями.

Реальность: При правильном подходе к тренировкам под руководством опытного тренера всего этого можно избежать. Правильность выполнения, умеренные нагрузки создают привлекательную изящную форму. Придают тонус мышцам, делая нас подтянутыми и стройными.

МИФ 5.

Представление: Опыт! В тренажерные залы доступны (понятны) только

опытным продвинутым спортсменам, которые сами могут заниматься на оборудовании без помощи инструкторов и тренеров.

Реальность: Подтянутое тело – это результат длительной работы над собой с обязательным соблюдением правил и рекомендаций тренера. В спортивных залах работают инструктора, которые всегда помогут вам на тренировке. Ни в коем случае не стесняйтесь уточнять, спрашивать, интересоваться, если информация по тренажеру или выполнению его вами не понятна. Чтобы освоиться в спортзале, в среднем нужен месяц, поэтому не торопимся узнать всё сразу. Учимся всему постепенно и качественно.

И помните: каждый человек уникален! Полный или худощавый, низкий или высокий – совершенно неважно. Главное – желание быть лучше! Стремление к самосовершенствованию – это и есть главная мотивация! Перебороть свои страхи (комплексы) под силу каждому!



make up: @erlan_ainabekov_studio

ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА 90 ДНЕЙ

Наталья Воронова – основательница проекта «Измени себя за 90 дней»

– Очень интересное название проекта. Почему именно «Измени себя за 90 дней»?

– Чтобы поменять свои привычки или получить какой-то результат в любой деятельности, три месяца – это тот срок, в течение которого можно получить видимый результат и внедрить, отработать новые навыки. Краткосрочные диеты никакого отношения не имеют к здоровью. Да, это непростой выбор, но эффективный путь, который дает свои результаты.

– Наталья, а теперь перейдем к самой сути: что заложено в эту программу, как ее проходить, и какой в итоге результат?

– Женщины проходят обучение, изучая работу всех систем организма и их взаимодействие. Они учатся правильно и последовательно очищать эти системы. Также исследуют рынок БАДов и учатся выбирать суперфуды, экомгазины и продукты. Внедряют в свою жизнь осознанность и дисциплину. Знакомятся со своим телом гораздо ближе, работают с ним и со своим умом каждый день, получая мощные психологические инструменты.

В результате женщины работают над собой во всех направлениях одновременно и, шаг за шагом увеличивая нагрузку, достигают более стойких и серьезных результатов.

– Все ли доходят до конца? Что помогает не сдаваться?

– Не все способны полностью включиться в работу. Глубину прохождения проекта девушки выбирают сами. Насильно никто никого не тащит. У них есть возможность предпринять определенные действия в рамках проекта и получить нереальный результат, при этом не тратя время и деньги на психологов, тренинги, дополнительные лишние движения. Но страх и внутреннее сопротивление многим мешает. Это о том, что когда Вселенная нам дает, а мы не берем. Каждый сам выбирает, как долго ему еще страдать. Но те, кто прошел чистки и по возможности выполнял все, что рекомендовано, пусть и не на 100%, получают отличный результат и изменения в жизни. Помогает поддержка группы и кураторов. Если есть сильное желание меняться, то человек не сдастся. А если сдастся, значит, его всё устраивает.

– Как возникла идея помогать людям изменить себя и свою жизнь?

– Идеи, как таковой, не было. Я так живу. Всё время меняюсь сама. Всё время иду. Никого не зову и не говорю, что это единственный правильный путь. Есть движение, есть опыт и определенный результат, который получаю я и женщины в проекте. И уже каждый сам для себя решает, куда ему идти. Одному идти труднее. Даже подъем в горы осуществ-

ляется группой. Так и здесь. Работа над собой самая трудная. Но пока обстоятельства складываются так, чтобы я этим занималась. И мне это нравится!

– Вы ведете проект одна или у вас есть помощники?

– В такой серьезной работе нужна мощная команда. У нас есть Ирина Свечникова – эксперт по БАДам и SPA процедурам. Она прекрасный консультант по здоровому образу жизни, моя подруга и близкий мне человек. Чем мы с ней только ни занимались! Но что будем работать в команде, я никак не ожидала. Это прямо подарок судьбы. Анна Махусеева – девушка с амбициями, координатор проекта и уже действующей компании женского клуба. Антонина Чугаева – психолог-эксперт. Не грузит, а душевненько настраивает на позитивный лад. Помогает понять собственные эмоции. Сауле Билисбекова – нутрициолог. Курирует нас по всем вопросам, особенно выходящим за рамки профилактики.

– Что нужно сделать, чтобы оказаться в вашей команде?

– Для участия достаточно связаться с нашим куратором Анной и получить все инструкции. Можно быть и в нашей команде кураторов. Вселенная всегда и на всё говорит «да». Если хочешь меняться сама и помочь людям, добро пожаловать к нам!

+7-701-809-58-09
@nata_voronova
@irinka_zoj
@annaandariana
www.natavoronova.kz



make up: @erlan_ainabekov_studio

Оксана Маршанская

Оксана Маршанская – владелица ателье и шоу-рума детской одежды, основательница первого оффлайн-магазина реквизита для фотосессий.

ток от 0 до двух лет. Все ткани имеют сертификаты качества, закупаю их на заводах Турции и Польши. Всегда в наличии более 20 расцветок ткани.

– У вас имеется два шоу-рума. Расскажите, где они находятся и какая одежда в них представлена.

– Ателье и шоу-рум находятся в Алматы. В магазинах представлен полный ассортимент наших изделий: муслиновые пеленки и одежда из муслина, одежда с первых дней жизни и до 92 роста. У нас есть страничка в Инстаграм, и в самое ближайшее время мы запустим сайт с возможностью онлайн покупки.

Хочется узнать, как создается пошив детской одежды: откуда приходит вдохновение и как придумывается образ?

– Я вышла в декрет и поняла, что хочу одевать своего ребенка в качественную, удобную одежду и, самое главное, в одежду из натуральных тканей. Так как за плечами уже был двухлетний опыт пошива одежды для newborn-съемок, решила шить для де-

”

Я хочу одевать своего ребенка в качественную, удобную одежду и, самое главное, в одежду из натуральных тканей.

– Оксана, вы открыли первый в Казахстане оффлайн-магазин реквизита для фотосессий. Вот здесь поподробнее, пожалуйста.

– Два года работал онлайн-магазин, но когда реквизит заполнил большую часть дома, было принято решение открыть оффлайн-точку продаж. Так и появился первый, и пока единственный в Казахстане, оффлайн-магазин по продаже реквизита, начиная от одежды для фотосессий и заканчивая фоном, бадейками.

– Можно ли брать реквизит в аренду?

– На данный момент аренда реквизита и одежды для фотосессий не осуществляется, так как у нас очень демократичные цены и мало повторов. Таким образом, каждый фотограф может выбрать что-то уникальное для своих идей и для своей фотостудии.



Ателье и show room:
ул. Казыбек би, 116/12,
уг. ул. А. Шарипова
@miracle_fashion_kids
@miracle_fashion_props

Show room:
@md_concept_store
ул. Розыбакиева, 247,
ЖК «Вавилон», 5 блок, напротив MEGA
Center на ул. Розыбакиева

Бизнес в интернете – дело прибыльное!

Мадина Нажарова – владелица онлайн бизнеса.

– Мадина, давайте поговорим о вашем онлайн бизнесе. В чем он заключается?

– Наш онлайн бизнес заключается в том, что мы развиваем свой интернет-магазин и рекомендуем его другим. В наше время благодаря интернет-ресурсам всё больше людей совершают онлайн покупки, экономя на этом время. Сейчас можно, сидя дома, через свой смартфон заказать еду, одежду, бытовую технику, аптечные препараты и многое другое. Это очень удобно, особенно для тех, кто не всегда имеет возможность выйти из дома в любое время.

– Расскажите о том, как получилось, что вы, будучи в декрете, решили заниматься бизнесом?

– До прихода в наш проект я была самым

обычным сотрудником туристической фирмы с графиком работы с 9:00 до 18:30 пять дней в неделю. Получала среднюю зарплату по меркам Астаны. Затем вышла в декретный отпуск и до года дочери получала декретные выплаты от государства. Когда декретные перестали выплачивать, я задумалась над тем, как же можно, не отрываясь от семьи и ребенка, сидя дома, зарабатывать и тем самым помогать семье финансово. В это время я открыла для себя наш онлайн проект. Изучив интересующий меня вид бизнеса, посмотрев обучающие видео и вебинары, разобравшись в маркетинг-плане, поняла, что нужно делать, и решила попробовать.

– У многих до сих пор в голове отложилось, что если это сетевой бизнес, то нужно ходить и продавать. Как можно работать в вашем случае?



make up: @erlan_cinabekov_studio
loc: @angelinuscoffee_kz

– Есть такое ошибочное мнение, да я и сама так думала, что в нашем бизнесе зарабатывают исключительно на продажах. Но всё это из-за отсутствия знаний. Сейчас, опять-таки, благодаря интернету, вся информация в открытом доступе, тут главное – иметь желание во всем разобраться и затем достигать своих целей. Сегодня мы приобретаем для личного потребления в своем интернет-магазине продукты на каждый день, витамины, аксессуары, косметику и т.д., то есть совершаем полезные покупки и на этом еще и зарабатываем. Конечно, если человек сам хочет зарабатывать на продажах, он имеет на это полное право.

– К примеру, человек из другого города захотел стать вашим партнером. Возможно ли такое? Или он должен находиться в вашем городе?

– Это еще один плюс нашего бизнеса: партнерами нашего проекта могут стать люди абсолютно из любой местности Казахстана, даже из любой точки стран СНГ. Просто нужно иметь смартфон и выход в интернет.

– За какой период можно выйти на хороший заработок?

– Это уже больше зависит от человека, от его амбиций и готовности взять на себя ответственность за свой бизнес. Как показывает практика, есть партнеры, которые вышли на высокий доход за полгода, а есть те, кто за этот же период не сдвинулся с места.



Если у тебя есть план, четкие цели, и ты идешь к ним несмотря ни на что, то в конечном итоге достигнешь определенного результата. Лично я на доход в 100 000 тенге вышла через четыре месяца активной работы после регистрации.

– Сколько времени отнимает у вас онлайн бизнес?

– В данном случае стоит задать себе вопрос «Как скоро ты хочешь выйти на доход?». Ты можешь идти не спеша к своей цели и уделять своему бизнесу по 2–3 часа в день, либо же ты уделяешь время бизнесу по максимуму, активно работаешь и получаешь результат. Я стараюсь уделять любое свободное время, в целом это примерно 6–7 часов в день.

– Какие у вас цели на ближайшее будущее? Взрастить большую успешную команду?

– Да, безусловно, любой партнер нашего проекта хочет построить большую успешную команду, команду единомышленников, чтобы как можно больше партнеров выходили на достойный доход, имели возможность путешествовать и становиться независимыми. Планы, конечно, большие, и работа предстоит нелегкая, но тот, кто хорошо работает, потом хорошо отдыхает.



+ 7-707-311-13-22
@nazharova_madina

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

Арай Амуре знает о питании абсолютно всё.



– Хотелось бы начать с вашего рассказа о том, как вы стали диетологом. Как давно находитесь в этой профессии?

– В этой сфере работаю уже четыре года. У меня всегда были разносторонние интересы, и профессию диетолога я получила осознанно. До этого работала совсем в другой сфере. В эту профессию меня привела неудовлетворенность к себе. Диетологию я выбрала по двум причинам: во-первых, мне было невероятно интересно. Я хотела знать как можно больше о науке питания. Во-вторых, хотела помочь людям решить их проблемы: часто встречала полных людей, детей, которые питаются неправильно. Стремилась познать тайны метаболизма, чтобы понять, что именно мы делаем неправильно, почему сбрасываем вес, а он упорно возвращается. И однажды приняла решение уйти в эту профессию. В тот момент я по собственному желанию уволилась с работы и пошла учиться. Обучение проходило в Украине и в Казахстане. В процессе работы меня мотивировали результаты моих клиентов. Позже открыла свой центр. Мне всегда нравились

песни Кайли Миноуг, я следила за ее образом жизни и, к счастью, обучалась у ее диетолога – Барбары Кокс. Теперь планирую открыть школу диетологии у нас.

– Сложно ли начать правильно питаться, а потом сделать это своим образом жизни?

– Теме питания я придаю большое значение. Но, читая об этом и общаясь с людьми, я слышала об одной и той же проблеме – многие хотят питаться правильно, сбалансированно, но не знают, как это сделать нормой своей жизни. Осознанно или нет, в нас «сидит» стереотип о том, что правильное питание – это полуголодный образ жизни с лишением себя самого вкусенького. Всем нам хочется быть красивыми, стройными и здоровыми. Первое, что приходит в голову в стремлении начать питаться правильно: «Всё, с понедельника начинаю питаться правильно и сбалансированно, худеть!» – у каждого свое. И что мы делаем дальше? Находим универсальную диету и пытаемся просидеть на ней как можно дольше. И, конечно, из этой затеи ничего не получается.

– Как вы относитесь к экспресс-диетам: неделю на гречке или же три дня на кефире. Правильно ли это с точки зрения диетолога?

– Принцип работы экспресс-диеты построен на сильном снижении калорийности рациона на время диеты. Так, обычный рацион женщины составляет примерно 2 000 калорий в сутки в зависимости от ее активности в течение дня. А при экспресс-диете рацион настолько урезается, что иногда его калорий-

ность с трудом дотягивает до 1 000 калорий. Именно поэтому диеты для быстрого похудения считаются очень жестким, строгим способом похудения. И длятся небольшой промежуток времени. Ведь если продлить экспресс-диету дольше, она перестанет работать, и вес перестанет уходить.

– Давайте составим топ-3 полезных продуктов, которые можно и нужно употреблять как можно чаще.

– Это отруби, брокколи и вода. Вода является одним из важнейших элементов питания здорового человека, без нее жизнедеятельность как таковая невозможна. К сожалению, качество питьевой воды из-под крана в больших городах далеко от идеального, а бытовые фильтры лишь улучшают вкус воды, принципиально не меняя ее состава. Как и любая другая капуста, брокколи богата клетчаткой, солями фолиевой кислоты, калием, кальцием и различными фитонутриентами: натуральными веществами, снижающими риск развития сердечных болезней, диабета и даже некоторых видов рака, как показывают исследования. Большинство людей при употреблении зерновых оболочек преследуют одну цель – похудение. Не каждый человек задумывается об оздоровлении организма. На самом деле одного без другого не бывает. Если правильно употреблять отруби, польза и вред которых изучены уже в достаточной степени, то можно справиться со многими проблемами кишечника, очистить его от каловых отложений и в целом нормализовать его работу.

make up: @ferizat_23



Динара Утепбергенова

владелица ателье

по индивидуальному пошиву Diomani

На чем специализируется ателье Diomani? Это какое-то отдельное направление, или вы шьете абсолютно всё?

– Ателье в основном специализируется на индивидуальном пошиве. Вообще, я всегда хотела иметь именно свой бренд, но потом поняла, что многим хочется заказывать свои модели, переделывать фасоны, вносить собственные поправки. Поэтому решила совместить индивидуальный пошив и некоторые свои модели, это мини шоу-рум, можно так сказать.

– Название придумывали сами? И кто вас подтолкнул открыть свою мастерскую?

– Над этим я долго размышляла. Для меня почему-то было принципиальным, чтобы название моего ателье начиналось с первых букв моего имени. Хотелось, чтобы оно воспринималось легко. В общем, я много думала, и потом пришло – DIOMANI, мне сразу понравилось, и я, не думая, выбрала это название. А самое интересное, что спустя какое-то время одна моя знакомая сказала, что с итальянского языка «DIO» переводится как «Бог», а «MANI» – «руки», что означает в целом «Божьи руки». Я, конечно, до сих пор удивлена, что такой перевод, так как это название мне пришло чисто случайно, ведь мне казалось, что это просто набор букв. Если говорить о том, кто меня подтолкнул открыть свое дело, так это я сама. Всегда хотела иметь свое дело, но не знала, какое. В итоге как-то собралась с

мыслями, накопила деньги, всё расписала и начала заниматься поиском мастеров и помещения. Одежда на заказ, а точнее, индивидуальный пошив – это эксклюзив, потому что мы поможем создать вещь, которую не увидят ни на ком, кроме вас. Благодаря индивидуальному пошиву и соответствию вашим меркам одежда сидит идеально.

– Обратиться в ателье за вещью на заказ – это значит выделяться и не быть как все. Кто ваши клиенты?

– У нас разные клиенты, уже есть и постоянные, что очень радует. В основном, конечно, молодежь. Наши клиенты, побывав у нас даже один раз, знают, что швеи сделают всё на 100%. Мы всегда стараемся определить то, чего хочет клиент. К каждому клиенту подходим индивидуально.

– Что приходится шить чаще всего? Какая одежда востребована?

– Мне кажется, что платья востребованы всегда, будь они вечерними или повседневными.

Ну а «осень-зима» – это пальто, кардиганы, спортивные костюмы, «весна-лето» – кофты, комбинезоны, легкие платья.

– Ваша команда – кто это?

– Моя команда – это профессионалы, мы одна семья. Я ценю каждого мастера в своем ателье.

@diomani_atelier
+7-701-744-48-48

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗА



нагрузки на ноги, в том числе спортивные, лишний вес, наследственная предрасположенность и другие. Так как кровь по венам ног течет, преодолевая силу тяжести, для нормального кровотока необходима работа мышц нижних конечностей. Именно они, сокращаясь, играют роль своеобразного насоса. Если же мы целый день сидим или стоим, то мышцы не сокращаются, и движение крови замедляется. Это приводит к формированию венозного застоя.

Важную роль в формировании варикозного расширения вен нижних конечностей играет и состояние клапанов. Это особые «заслонки», которые находятся внутри вены и препятствуют обратному току крови сверху вниз. Если в работе клапанов есть недостаточность, то правильное движение крови нарушается. Как следствие – стенки вены еще больше растягиваются, повышается и риск развития воспалительных заболеваний вен.

ПОЧЕМУ ВАРИКОЗ «ПРЕДПОЧИТАЕТ» ЖЕНЩИН

С варикозом в течение жизни сталкивается каждая третья женщина и только каждый десятый мужчина. У этого есть несколько веских причин.

Беременность и роды. До сей поры ни один мужчина не получил Нобелевскую премию, обещанную первому родившему представителю сильного пола. Во время беременности растущая матка сдавливает не только внутренние органы, но также вены и артерии, затрудняя кровообращение.

Гормональные изменения, происходящие в организме беременной женщины, ослабляют тонус сосудистой стенки, способствуя ее растяжению,

«выпячиванию» и образованию варикозных узлов. Использование женщинами гормональных препаратов, в том числе оральных контрацептивов, эстрогенсодержащие препараты пагубно влияют на состояние венозной стенки, ослабляя ее.



Каблуки. Обувь на высоком каблуке делает женскую фигуру стройнее, гармоничнее, а ногу изящнее. В то же время положение стопы при хождении на каблуках совершенно не физиологично, что приводит к нарушениям кровообращения, создавая препятствия для свободного венозного оттока. Подобно каблукам нарушает периферическое кровообращение и слишком тесная обувь.

Другие причины развития варикоза – **работа на ногах**, физические нагрузки, лишний вес и плохая наследственность могут наблюдаться как у женщин, так и у мужчин.

ПРОГНОЗЫ

Как отмечают специалисты, если вы не видите на ногах извитых синих вен, это не значит, что варикоза у вас нет. Сосудистые звездочки, синие капилляры, проступающие на коже, также могут говорить о наличии варикозной болезни нижних конечностей. И чем раньше начнется лечение, тем эффективнее оно будет.

Второй важный момент: степень выраженности вен при варикозе не всегда явно свидетельствует о стадии заболе-

вания. Врожденные особенности вен, такие, как глубина залегания, объем просвета, толщина стенки влияют на то, как быстро и в какой степени возникнут внешние проявления болезни. В любом случае о степени развития варикоза сможет сказать только флеболог после УЗИ вен.

Отсутствие лечения варикоза грозит целым рядом неприятных последствий. Болезнь будет постоянно прогрессировать. Варикоз не проходит сам по себе, поэтому без должной терапии состояние вен будет постепенно ухудшаться. А это значит, что будут нарастать боли, отечность, судороги. Может развиваться тромбофлебит. Последствия тромбофлебита хорошо известны: это или полное закрытие просвета вены и нарушение кровообращения, или отрыв тромба и закупорка других сосудов, вплоть до легочных артерий.

Еще одно неприятное осложнение варикоза – трофическая язва. Любое нарушение кровообращения рано или поздно приводит к нарушению питания окружающих тканей. Именно поэтому на конечности, пораженной варикозом, может сформироваться незаживающая рана. При отсутствии лечения трофические язвы сами полностью не рубцуются и могут в итоге привести к гангрене.

ЛЕЧЕНИЕ

В нашей клинике у вас есть возможность лечения варикозной болезни любого вида и стадии, от сосудистых звездочек до язвенных осложнений. Мы используем современные техники лечения (склеротерапию, лазерную абляцию, открытое оперативное вмешательство) и индивидуальный подход к каждому отдельному случаю.

@dr.ongarov
+7-701-870-66-63

Для многих варикоз – это просто некрасивые, выступающие на поверхность вены на ногах. Между тем, если это заболевание оставить без внимания, оно может привести к серьезным последствиям и даже к потере трудоспособности. По данным исследователей, от 10 до 30% случаев варикоза заканчиваются инвалидностью.

Но есть и хорошая новость. Варикоз поддается лечению, и если впоследствии регулярно наблюдаться у врача и проходить профилактические осмотры, то можно избежать рецидивов.

О ЗАБОЛЕВАНИИ

Варикоз – болезнь вен, никакие другие сосуды ей не подвержены. Она возникает, если создаются предпосылки для излишнего растяжения венозных стенок: например, стоячая или сидячая работа, длительные статические



**Айдана
Жубаназарова**
дизайнер интерьера



Айдана, заниматься дизайном интерьера — это мечта детства или желание, возникшее в осознанном возрасте?

— Можно сказать, что это мечта детства. Мне нравились красивые вещи, необычные дома из фильмов, и я мечтала создавать их. Выбрала эту профессию в 12 лет. Тогда еще никто из моих близких, да и я сама, не совсем понимали, в чем именно состоит суть этой профессии и нужна ли она в Казахстане. Спасибо моим родителям, что доверяли мне и разрешили получить профессию дизайнера интерьера.

— С какими проектами работаете?

— В основном это частные дома и квартиры с бюджетом выше среднего.

— Часто ли желание клиента совпадает с видением профессионала?

— Да, часто, так как клиенты приходят ко мне, предварительно ознакомившись с моим портфолио и пониманием, в каком направлении я работаю.

— Расскажите о процессе вашей работы: заказчик обратился к вам, что дальше?

— После подписания договора об оказании услуг составляется техническое задание по проекту. Сначала мы работаем над планировкой и расстановкой мебели, после этого переходим к разработке дизайна. Не всегда клиент точно понимает, что он хочет видеть в конечном итоге. Поэтому со временем я научилась улавливать предпочтения заказчиков из разговоров об их стиле жизни, работе, детях и так далее.



Практически с первого раза клиентам нравится 3D-эскиз интерьера, возможны доработки по цвету или деталям. После утверждения дизайна разрабатываются рабочие чертежи для грамотной реализации проекта. Это очень важная стадия, но не самая главная. Главное — качественно и точно реализовать проект, на это и уходит 70% времени и сил.

— Какой был самый необычный проект за всю вашу работу?

— Не могу выделить какой-то один проект, потому что каждый клиент по своему уникален, со своей историей и жизненной позицией. Всегда удивляюсь, насколько люди бывают разные. Конечно, есть проекты, работать над которыми одно удовольствие. Это происходит тогда, когда проектируемый объект вдохновляет, а клиент и дизайнер находятся на одной волне.



Комплекс «Расул» расположен в уникальном, экологически чистом и необыкновенно живописном природном уголке в предгорье Заилийского Алатау. Комплекс оснащен всем необходимым для комфортного отдыха.

На его территории Вы можете совершить конные прогулки и поездку на повозке, покататься на пони и верблюде, сыграть в футбол и волейбол, поплавать в бассейне, понежиться под солнцем и отдохнуть в уютном и чистом номере гостиницы. Здесь Вы также сможете заняться рыбалкой и поймать радужную форель, а повара тут же приготовят ее для Вас.

Хотим отметить нашу гордость – летнюю террасу на 350 мест. Здесь мы проводим свадьбы, юбилеи, банкеты, корпоративные мероприятия, конференции, фуршеты с богатым дастарханом и демократичными ценами. Наша кухня – «Мекка» для гурманов как европейских, так и восточных блюд. Предлагаем Вам попробовать свежайшие продукты из нашего подсобного хозяйства: кумыс, саумал, шубат, айран, курт.

г. Талгар, ул. Байсейтова, 160
8-707-444-27-10
8-727-371-83-12
@zonaotdykharasul



Полиграфическая компания А3 Print



Мы можем все и даже больше!

Цифровая печать, офсетная печать, печать способом шелкографии, UV печать, лазерная гравировка, мультимедиа, наружная реклама, дизайн любой сложности.



+7-727-328-30-68, +7-727-354-76-24, +7-727-328-34-88, +7-727-296-03-38.



Алена Краскова –

официальный представитель космецевтического бренда *Renew* в Казахстане

Бренд *Renew* – это профессиональная израильская косметика. На чем он специализируется?

– Профессиональная высокоэффективная космецевтика для салонного ухода *Renew* производства лаборатории *OSA Laboratory* включает в свой состав препараты наивысшего качества. Продуктовая линейка *Renew* состоит из

более 100 косметических средств для ухода за всеми типами кожи, многие из которых дают видимый результат уже после первого применения. Средства профессиональной космецевтики *Renew* обеспечивают качественный уход за кожей любого типа, корректируют возрастные изменения, борются с фотостарением и гиперпигментацией, а также с успехом используются при комплексном

лечении серьезных дерматологических заболеваний: купероза, акне, себореи, дерматитов.

– Это новый бренд на рынке Казахстана.

В чем уникальность косметики *Renew*?

– Особенность препаратов *Renew* заключается в том, что их действие основано как на традиционных натуральных компонентах – растительных экстрактах, эфирных маслах, природном воске, эф-

фективность которых проверена временем, так и на продуктах современных биотехнологий, среди которых пептиды, аминокислоты, гликозаминогликаны, производные органических силиконов и т.д. При производстве израильской косметики *Renew* используется не только растительное сырье местного происхождения, известное своей экологичностью и высокой концентрацией активных веществ, но и высококачественное натуральное косметическое сырье и активные ингредиенты со всего мира, поставляемые ведущими мировыми производителями. Среди них французская компания *Gattefossé*, швейцарская *Pentapharm*, японская *Nikko Chemicals*, испанская *Lipotec* и ряд других, не менее известных. Уникальность космецевтики *Renew* заключается в максимальной доступности, качестве *Lux*, а также в результате, гарантированном на 100%.

– Вы проводите мастер-классы для косметологов по всей стране. Поделитесь, что это за мастер-классы и что они в себя включают?

– Да, мастер-классы мы проводим, и они пользуются большим спросом. Ну посудите сами: у вас есть уникальная возможность познакомиться с косметикой *Renew*, получить бесценный багаж знаний, который позволит вам гарантированно и в короткие сроки решать дерматологические проблемы ваших клиентов, а также вы сможете увеличить свою клиентскую базу и обрести новые полезные знакомства. С каждым разом наша программа обучения совершенствуется и становится все интересней

и интересней. Ну и самое главное – по окончании курса участникам семинара вручаются фирменные сертификаты Renew.

– Средства по уходу за кожей Renew можно приобрести только из рук косметологов или напрямую у вас?

– Напрямую у нас вы можете приобрести средства только в том случае, если являетесь действующим врачом-косметологом.

Свяжитесь с нами по телефонам, указанным на нашем официальном сайте, странице на фейсбуке или инстаграм, запишитесь на бесплатный прием к нашему врачу-косметологу, и вам назначат препараты по уходу, исходя из особенностей вашей кожи и подходящие именно вам.

– Можно ли прийти на консультацию к вашему косметологу, который подберет нужные средства для кожи?

– На консультацию к нашему врачу-косметологу не можно, а нужно приходить! С нашей кожей дела обстоят ровно так же, как со здоровьем в целом. Прошли те времена, когда кожа условно делилась на несколько основных типов, и если она «жирная», то ее нужно подсушить, или, наоборот, «сухую» питать и увлажнять. Абсолютно у всех людей разная кожа. А всё почему? Потому что кожа – отражение нашего внутреннего состояния, и зачастую нужно искать причину проблемы, с которой мы сталкиваемся, а не просто стараться устранить следствие.



Задача косметолога – найти причину заболевания и максимально профессионально устранить ее, назначив вам правильный уход.

– Расскажите об основных линейках, входящих в состав Renew.

– Серия ANTIAGE продлевает молодость кожи, действуя в двух направлениях: предотвращает старение кожи, а также уменьшает уже имеющиеся возрастные изменения.

GOLDENAGE – лифтинг и увлажнение: создает максимальный комфорт для сухой и обезвоженной кожи и быстро нормализует процессы обновления, повышая уровень гидратации и иммунитет.

DERMOCONTROL – уход за жирной и склонной к акне кожей. Серия включает в себя антисептические и успокаивающие препараты, которые уменьшают активность сальных желез, восстанавливают защитные функции кожи, спо-



собствуют очищению пор от сального секрета.

Лечебная серия PROPIOGUARD специально разработана для интенсивного комплексного лечения кожи, страдающей акне, причиной возникновения которого считаются пропионовые бактерии (*propionibacterium acnes*).

Отбеливающая серия WHITENING разработана для удаления пигментных пятен, вызванных повышенной солнечной радиацией, возрастными изменениями и беременностью. Активные компоненты в отбеливающей серии WHITENING снижают образование меланина в коже, но в то же время снижается и солнцезащитная функция кожи.

Препараты серии REDNESS обогащены активными компонентами, которые способствуют нормализации микроциркуляции и укреплению стенок кровеносных сосудов и капилляров, улучшению кровоснабжения в коже, увлажнению, стимулируют процессы регенерации и восстановление защитных свойств кожи. BLOSSOM – это инновационный комплекс косметических средств с идеально сбалансированным составом активных компонентов для ежедневного ухода за нормальной кожей.

Препараты BEAUTY PEARL незамедлительно улучшают внешний вид атоничной, вялой, уставшей и стрессированной кожи. Порошок натурального жемчуга, содержащий 22 вида аминокислот, витамин В и протеины, улучшает клеточный обмен, замедляет старение клеток, выравнивает цвет и текстуру кожи, делая ее «фарфоровой».



Линия препаратов для ухода за кожей вокруг глаз EYE LINE разработана с учетом последних научных исследований в области биотехнологий с использованием активных компонентов, обладающих успокаивающим, противоотечным, тонизирующим и осветляющим действием. Серия PEELING представляет разные виды пилингов – энзимный, пилинг-гоммаж, поверхностные пилинги на основе фруктовых кислот в разной концентрации, а также инновационную разработку компании – срединные пилинги на основе фитиновой кислоты в разной концентрации и уровнем pH. Также это – SERUMS & PEPTIDE LINE – сыворотки и пептиды. GELS & CREAMS – многофункциональные гели и кремы, серия BODY осуществляет качественный космецевтический уход за кожей шеи и декольте, тела, рук и ног.

www.renew.kz
@renew.kz
+7-701-111-35-30

Лаура Махамбетова

**знает о стиль-
ной одежде
абсолютно всё.
Под её руковод-
ством успешно
функционирует
модный бутик
LAUREEN.**



Лаура, когда вы поняли, что хотите заниматься модным бизнесом?

– Мне кажется, я родилась с этой мыслью (смеется). С раннего детства любила моду. Позже следила за тенденциями. В подростковом возрасте, когда зарабатывала свои деньги, тратила их на одежду.

– Вы владелица бутика одежды. Одежда, представленная у вас, успешно продается. Было ли так легко всегда? Или всё же были какие-то трудности?

– В любом бизнесе вначале бывают трудности. Как и у всех бизнесменов, у меня тоже были проблемы. Но они не были связаны с продажей вещей. Просто я неправильно выбирала места и из-за этого много переезжала. Как вы успели подметить, с продажей всё хорошо. У меня необычный вкус, и вещи я выбираю лично. Смотрю на каждую деталь и на качество.

– Какие вещи представлены в бу- тике? Чем может порадовать себя заядлая модница?

– Сама я любительница экстраординарных вещей. В основном в бу-
тике имеется одежда в стиле street
style, casual, представлен спортив-
ный ассортимент и, конечно же,
классика – без нее никуда.

– Для многих проблемой является размер одежды. Как у вас обстоят с этим дела?



– Изначально мой принцип был таков: только модели oversize. Но первый завоз, который я сделала, состоял только из вещей S и M. Потом начала замечать, что многим женщинам разного телосложения нравятся наши вещи. Но наша аудитория – это подростки, девушки и взрослые женщины. Теперь я делаю акцент на всю размерную сетку.

– Как часто у вас происходит об- новление одежды?

– Каждую неделю в бутик поступа-
ют новые модели. Делается это для
того, чтобы радовать наших покупа-
тельниц.

– Трудно ли конкурировать с другими магазинами одежды? В чем ваша особенность?

– Я думаю, что нетрудно. У каждого магазина свои особенности. Наша особенность заключается в представленных стилях.

– Не задумывались ли над тем, чтобы открыть бутик мужской одежды? Или вам это неинтересно?

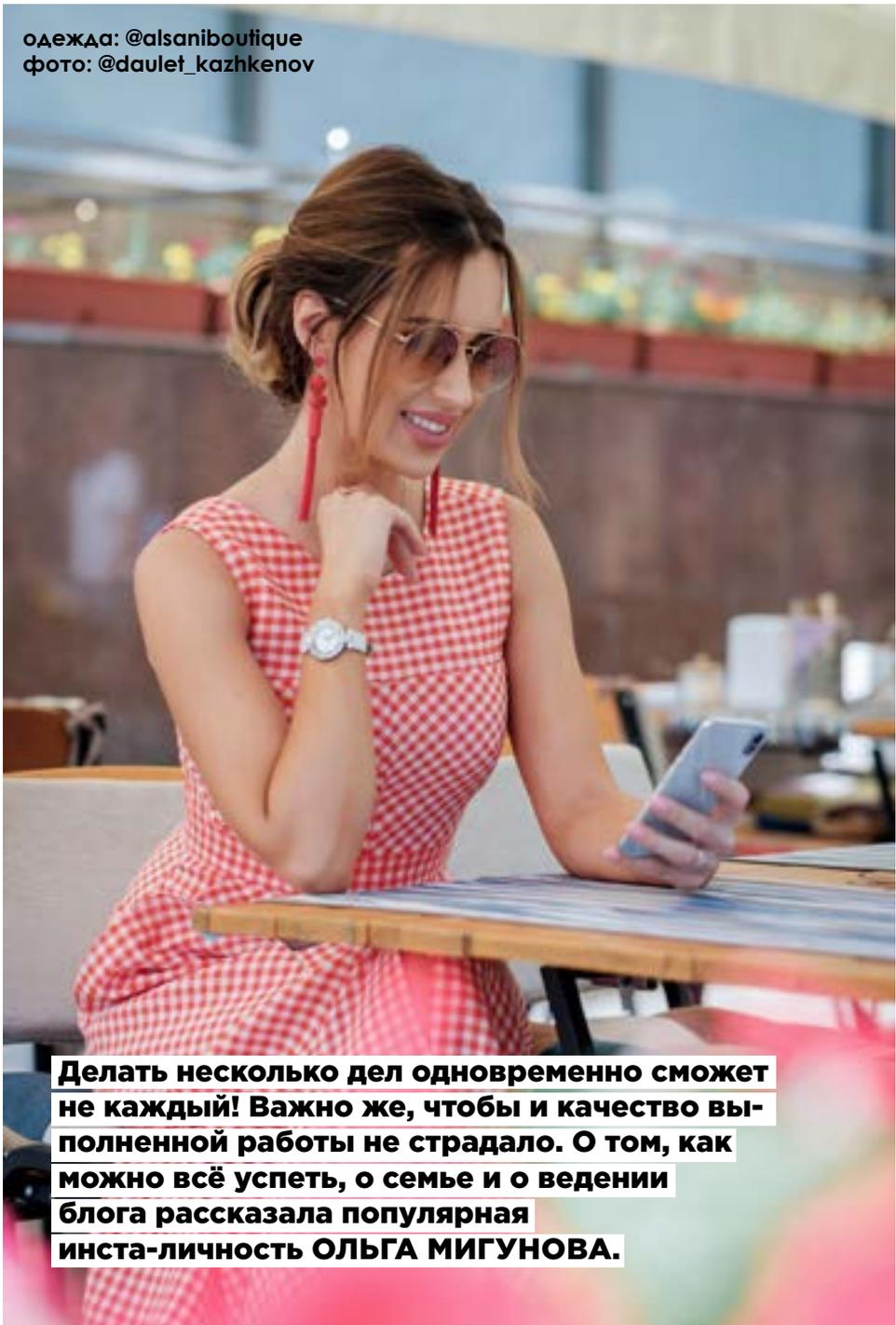
– Мне это интересно. Совсем скоро будет открытие бутика мужской одежды. Знаете, я сразу хотела открыть бутик в двух направлениях. Но позже поняла, что лучше начать с женской линии.

– Есть ли у вас команда, которая вам помогает?

– В каких-то серьезных вопросах, делах мне помогает мама. Что бы я ни делала, что бы я ни начинала, она во всем меня поддерживает. Я могу на нее положиться. Она моя главная опора. Также с магазином мне помогает мой брат Руслан. Сам он из сферы моды, поэтому дизайн бутика был разработан полностью им. Еще советуюсь с ним в выборе одежды, по подбору луков. Благодаря маме и брату я не замечаю трудностей.



одежда: @alsaniboufique
фото: @daulet_kazhkenov



Делать несколько дел одновременно сможет не каждый! Важно же, чтобы и качество выполненной работы не страдало. О том, как можно всё успеть, о семье и о ведении блога рассказала популярная инста-личность ОЛЬГА МИГУНОВА.

Ольга, сначала хочется узнать, как вам удастся совмещать всё сразу: семью, работу, ведение блога?

– Для того чтобы совмещать всё, я научилась делать несколько дел одновременно: укладывать детей, при этом придумывать тему для поста, готовить еду и слушать книгу, заниматься в зале и решать проблемы на работе. Я очень люблю мою семью и, конечно, большую часть времени провожу с ней, но когда появляется свободная минутка, то уже размышляю о новых проектах. Не могу сидеть на месте.

– У вас свое рекламное агентство. Это довольно-таки серьезное дело. Бывают ли сложности? И как вы их преодолеваете?

– Да, естественно, бывают сложности, без них никак. Главное – вовремя уметь остановить свои эмоции и уже на «холодную голову» подумать о правильном разрешении той или иной ситуации.

– Вы находитесь в браке на протяжении 10 лет. Я думаю, что многим девушкам бу-

дет интересно узнать, как же сохранить прекрасные взаимоотношения на протяжении стольких лет.

– Я очень люблю моего мужа, он мой вдохновитель. С ним познакомились в церкви, и я точно знаю, что это человек, которого дал мне Бог. В наших отношениях нет секретов, мы доверяем друг другу на 100%. Не всегда всё было так идеально, были сложности, и даже в какой-то момент мы расходимся, но потом поняли, что не можем друг без друга, и стали работать над нашими отношениями. Чтобы в семейной жизни быт не поглотил нас, мы стараемся проводить время вдвоем, общаемся, выезжаем на отдых – это очень важно.



– Как научиться сглаживать конфликтные ситуации в семье?

– У нас очень позитивная и веселая семья. Верите или нет, мы практически не ругаемся, у нас нет на это времени! Для того чтобы не было конфликтов, думаю, нужно включать женскую мудрость, где-то промолчать, где-то поддержать, тогда всё будет прекрасно. Проверено на собственном опыте!

– У вас двое детей, кто занимается их воспитанием?

– Воспитанием занимаемся всей семьей, стараемся вложить максимально много любви в наших детей. Потому что любовь – это то, что формирует человека как личность. С детства закладываются все основы, которые до глубокой старости определяют поведение, мироощущение и поступки человека.

Мы стараемся быть хорошим примером для наших детей. И я уверена, что в будущем это, как в зеркале, отобразится в них. Я в 10 лет потеряла родителей, и для меня семья – это огромная ценность, которой я дорожу, которую берегу, и делаю всё, чтобы мои родные были счастливы.



– Вы активно ведете свой блог в Instagramе. Скажите, на какие темы любите высказываться? Как приходит вдохновение о чем-то писать?

– Все темы беру из жизни, в основном делюсь своим опытом и рассказываю о событиях. Также ко мне в директ приходит большое количество сообщений и вопросов, и, исходя из них, формируются темы для постов. Мне нравится писать и общаться с моей аудиторией, многие подписчики уже как родные. Для меня самое главное – это нести пользу через мой блог.



– Следите ли сами за блогерами? О чем любите больше всего читать?

– Очень интересно читать посты успешных людей, которые, несмотря ни на что, идут к своей цели. Желаю всем успехов. Ставьте цели и достигайте их. У каждого из нас огромные возможности, главное – умело их использовать.

@olya__migunova__



ЖАНАРА



Встречали ли вы людей, которые меняют жизнь при помощи одного диалога? С кем беседы бывают глубокими, позволяющими услышать себя и обрести высокий уровень осознанности и душевной гармонии? Меня зовут Жанара Ускенова, и моя профессия особенная – потому что каждый диалог со мной является трансформационным: после него вы уже никогда не будете прежними. Моими услугами пользуются люди, которые намерены изменить жизнь к лучшему.

@angel_zhanik

РОЗА



Роза Бохорова – домохозяйка, с недавнего времени бизнесвумен. Мама троих детей. Всегда любила находиться среди людей, общаться, развиваться. И, наконец, после восьми лет декрета нашла свое предназначение. Три месяца назад открыла для себя компанию Greenway. Компания специализируется на экотоварах, которые заменяют всю бытовую и пищевую химию. Сейчас в команде более 1000 человек. Роза получает удовольствие от того, что, находясь дома, рядом со своей семьей, успешно развивает международный бизнес и помогает зарабатывать многим людям, вступающим в ее команду. Роза говорит: «Приятно осознавать, что я являюсь наставником и мотиватором. Проект в Казахстане существует всего 7 месяцев, но уже имеет успех. Всех, кто ищет возможность развиваться и зарабатывать, приглашаю в свою команду».

+7-701-953-94-20 @roza_bokhrova

THEATRICAL HAUTE COUTURE

Кутюр — это всегда театрально и зрелищно. Поэтому самым подходящим местом стал театр. Не так много дизайнеров в мире, а тем более и в Казахстане, производят couture. Мы решили снять творения некоторых из них.

Съемка выполнена во время казахстанской Недели моды. Особую благодарность выражаем Алексею Чжен и Сяты Досыбаеву.

.....◆.....
фотограф Alexander Sahar
модель CAST.KZ
одежда ZINEB JoUndy Ofs
make & hair салон Art East
локация ГАТОБ



фотограф Alexander Sahar
модель агентства Andres
одежда SS Sergey Shabunin
make & hair Салон ArtEast
локация ГАТОБ



фотограф Alexander Sahar
модель CAST.KZ
одежда Hany El Behairy OFS
make & hair Салон ArtEast
локация ГАТОБ

фотограф Alexander Sahar
модель Models Production
одежда By Sira
make and hair Салон ArtEast
локация ГАТОБ



фотограф Alexander Sahar
модель Andres
одежда Naiyl Vaikuchikov
make & hair Салон ArtEast
локация ГАТОБ



Малибу

кафе в предгорьях Алматы



ул. Хан-Тенгри, 149А, +7-727-229-34-88, +7-705-777-58-58, @kafe_malibu

 **marrone rosso**



всего 136 ккал

Астана қ.

ул. Достық, 9,
ТРЦ "Херус" +7-717-244-83-99

пр. Кабанбай Батыра, 62,
ТРЦ MEGA Silk Way +7-717-273-87-86

пр. Туран, 24,
ТРЦ "Сарыарқа" +7-717-299-93-96

Алматы қ.

ул. Розыбакиева, 263,
ТРЦ MEGA-2 +7-727-331-09-09

Горный курорт
"Шымбулак",
ул. Горная +7-727-339-79-19

пр. Нурсултан
Назарбаева, 149
+7-727-261-39-54

пр. Абая, 42,
ул. ул. Байгурсьнова,
БЦ Ваукопуг +7-727-331-34-11

 marronerosso.kz

 [marronerossokz](https://www.facebook.com/marronerossokz)

 [marrone_rosso](https://www.instagram.com/marrone_rosso)



*Украшение руки
и сердца*

Armat

ул. Кабдолова 1/3, гипермаркет "Золотой", б/м. 100, тел. +7-708-191-11-12, www.armatgold.com

ул. Розыбакиева 247а, ТРЦ MEGA Alma-Ata, б/м. Armat, тел. +7-700-191-11-12, info@armatgold.com