

Teens &  
**people**  
magazine

2 (27) март-апрель 2021

*Жанна Шекеева – владельца  
центра недвижимости  
ZHANNA  
стр 16*

*Miss Brown  
стр 44*

ВИКТОРИЯ  
СКВИРСКАЯ



MUAH @aaliya\_mua



инстаграм:  
[@odezhda\\_turcia](#)





*Ищете оригинальный  
подарок?  
Мы уже нашли!*

**@fruitlabkz**



► OVER THE NUMBER WORKED

**EDITORIAL STAFF**

Chief Editor  
Chief editor assistants

**Alexandr Grebennikov**  
**Aset Isabaev**  
**Dmitry Andreev**

Production editor  
Editor  
Art Director  
Copy editor

**Vitaly Kirsanov**  
**Serzh Sivansky**  
**Valeriya Maximenko**  
**Irina Dmitrova**

Photographers

**Vitaly Kirsanov**  
**Alexandr Sahar**  
**Jora Abramov**

PR-manager

**Marina Butrym**

**ADVERTISING**

Sales Managers

**Mariyam Issaeva**

Advertising executives

**Nargiza Bakieva**  
**Olessya Tregubenko**  
**Sanzhar Baimurunov**

► НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

**РЕДАКЦИЯ**

Главный редактор  
Ассистенты главного редактора

**Александр Гребенников**  
**Асет Исабаев**  
**Дмитрий Андреев**

Выпускающий редактор  
Редактор  
Арт-директор  
Корректор

**Виталий Кирсанов**  
**Серж Сиванский**  
**Валерия Максименко**  
**Ирина Дмитрива**

Фотографы

**Виталий Кирсанов**  
**Александр Сахар**  
**Жора Абрамов**

PR-менеджер

**Марина Бутрым**

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ**

Руководитель отдела продаж

**Марьям Исаева**

Менеджеры по работе с клиентами

**Наргиза Бакиева**  
**Олеся Трегубенко**  
**Санжар Баймурунов**

**Отдел распространения и PR**

**+7-702-498-78-84**

**pr@tpeople.kz**

Рекламная служба

**+7-727-339-89-86**

**marketing@tpeople.kz**

Журнал «Teens and People» № 2 (27) март-апрель 2021 г.  
Периодичность 1 раз в два месяца.

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

Собственник/издатель: ИП А-Press Гребенников А.Н.  
Свидетельство о постановке на учет журнала «Teens and People» № 16030-Ж, от 09.06.16 г., №KZ54VPY00030776, от 30.12.20 г. Зарегистрированный тираж 5000 экз.

Территория распространения:

г. Алматы, Республика Казахстан.

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

**director@tpeople.kz**

**www.tpeople.online**

Отпечатано в типографии:

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

**www.a3print.kz**

Распространяется бесплатно.

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

**director@tpeople.kz**

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



Начни свой день  
вместе с  
**Marrone Rosso**

**Нур-Султан**

ТРЦ "Керуен"  
ул. Достык, 9  
**+7-717-244-63-99**

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

пр. Кабанбай Батыра, 119  
Международный аэропорт  
"Нурсултан Назарбаев"  
**+7-701-735-07-11**

**Алматы**

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

Горный курорт  
«Шымбулак»,  
ул. Горная 640  
**+7-727-330-70-15**

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

пр. Республики, 10  
**+7-775-965-47-06**

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

БЦ Ваукопуг,  
пр. Абая, 42  
**+7-727-331-14-11**



# Виктория Сквирская

Астропсихолог

*Астрология – это не просто про благоприятный или неблагоприятный день. Это про жизнь, про свой путь и легкость в жизни. Астропсихолог Виктория Сквирская поделилась своей жизненной историей: как увлеклась астрологией, как проходят ее консультации, и рассказала о том, зачем нужна астрология человеку.*

**В**иктория, расскажите всем читателям журнала *Teens and People*, каковы возможности астрологии. Что она может дать современному человеку?

– Астрология в жизни современного человека дает возможность откорректировать свою судьбу таким образом, чтобы совершать наименьшее количество ошибок.

Например, в личной жизни мы встречаем партнера, который может быть описан в натальной карте, и, зная об этом заранее, стараемся избежать каких-то ошибок в отношениях с ним. Также астрология помогает в вопросах выбора профессии, своего дела, и тогда человек не мечется по жизни, а точно следует своим возможностям. Еще затрагиваются вопросы здоровья и переезда в другую страну или город.

– С чего начиналась ваша практика и вообще интерес к астрологии?

– У меня был личный интерес к астрологии практически с детских лет. Пришла я к астрологии, пережив большое горе, у меня было сложное детство. Я искала ответы на вопросы, и я их получила. Смогла реализовать себя

как личность, дочь, жена и мать. На сегодняшний день я абсолютно счастлива. Мой личный пример показывает, что астрология помогает, если человек понимает законы Вселенной и осознаёт, каков его истинный путь. Как астролог, я знала, в каком направлении мне развиваться, и смогла выйти из неблагоприятных условий жизни, построив свою империю. В свои годы я достигла достаточно больших высот.

– Астрология для вас – это свод правил, по которым легче жить, или некая «палочка-выручалочка» в жизненных ситуациях?

– Это действительно «палочка-выручалочка» для многих людей. И ни в коем случае не свод правил, по которому строго нужно жить. Человек волен сам выбирать

свою судьбу. Зная, что у меня есть возможность работать с людьми, я не смогу работать в скучном офисе с бумагами и документами. Зная, что я очень хороший водитель, я никогда не откажусь от возможности водить автомобиль. Зная, что мне нужно путешествовать в определенные страны, где я получу наслаждение, опыт и знания, я не полечу уже туда, куда мне не нужно. Многие мои клиенты, с которыми я работаю уже много лет, тоже считают, что астрология – это такой «инструмент», который действительно облегчает жизнь.

Многих своих клиентов я предупреждала, чтобы в 2020 году они были осторожны. И случилась пандемия. Но, когда ты задаешь вопрос, что для тебя лучше, и получаешь ответ, всё равно окончательный выбор за тобой.

**– Что нужно приготовить человеку перед посещением астролога? Как осуществляется ваша работа?**

– Человек должен знать свою дату рождения, время рождения и место. Если что-то неизвестно, по определенным важным событиям жизни я могу ректифицировать дату и время рождения человека. Например, человек вступал в брак, у него рождались дети, он разводился, умирали его родственники – это всё важные события, по которым можно восстановить данные о самом человеке, необходимые для работы астролога. Консультации сейчас проходят онлайн со всем миром, а также в офисе, где обязательный формат – личное общение либо по телефону, либо непосредственно тет-а-тет. Я не высылаю никакой материал из интернета и не говорю: «Разбирайся сам». Во время консультации происходит подбор индивидуальных приемов для работы. Я подключаюсь к человеку как психолог и подаю информацию так, как человек готов ее принять. Астропсихология позво-

ляет донести информацию точно.

**– Есть ли топ самых популярных запросов? Наверняка вы проводите какую-то свою личную статистику.**

– Самый популярный запрос – это натальная карта взрослого человека, натальная карта для детей, астропрогноз на год. Также затрагиваются такие темы, как профориентация, совместимость с партнером, вопросы здоровья. Личную статистику я провожу. И пришла к выводу, что человеку важнее всего понять, кто он и какие у него ресурсы.

**– Что можете сказать о благоприятных днях: существуют ли они? Или это очередной миф?**

– Есть благоприятные дни, когда происходит наименьшая аспектация на небе, когда день не напряженный. Достаточно напряженные дни были с 30 января по 21 февра-





ля, многие это замечали. 17 февраля состоялось соединение Сатурна и Юпитера, когда многие люди отметили, что у них возникли какие-то сложности на работе. Это в целом общая характеристика для всех. Я делаю такой прогноз на год: с благоприятными и неблагоприятными днями. Но также можно сделать индивидуальный подбор, например, дня для операции. И это тоже проверено на моем опыте. Есть благоприятные дни для отдыха, для заключения брака. В это время происходит достаточно качественное соединение планет, которое дает людям положительную энергию. Недавно мне поступил заказ рассчитать благоприятный день в определенные месяцы для процедуры ЭКО, чтобы была большая вероятность того, что всё пройдет успешно.

*– Виктория, интересно узнать: а как вы используете возможности астрологии в своей жизни?*

– В первую очередь меня занимают взаимоотношения с моими детьми и их развитие. С гордостью могу сказать, что мой сын с трех лет занимается шахматами, у него есть разряды, медали, и уже в свои пять лет он имеет звание маленького чемпиона по городу. Когда он родился, я уже знала заранее, в каком направлении его развивать. А когда я ждала рождения дочери, то знала, что роды должны пройти с медицинским вмешательством. Я сознательно отказалась от сложных препаратов, которые могли впоследствии оказать влияние на интеллект малыша, и взяла ответственность за жизнь ребенка на себя. Роды проходили достаточно сложно, но я была готова к этому. Дочь родилась в тяжелом состоянии, ее реанимировали, а мне сказали, что у нее будет ДЦП. Но сейчас она абсолютно здорова, талантливая в искусстве, умная, и развивается в своем направлении. Мои взаимоотношения с детьми просто волшебные.

*– Давайте завершим наше интервью приятными словами для читателей журнала Teens and People.*

– Если есть сомнения, что идет что-то не так, нужно использовать все возможности, для того чтобы найти ответы на вопросы. Нужно не бояться, пробовать и понимать, что астрология – это ключ к решению многих проблем. Обратившись к астрологии, вы ничего не потеряете, но многое приобретете. Мой многолетний опыт дает возможность проанализировать более 10 000 судеб и сказать, что жизни у людей меняются настолько, что они сами не понимают, как можно было жить без подсказок астролога. Нужно сделать только один шаг навстречу своему будущему, а я всегда буду рада помочь.

**инстаграм:**  
**@astrologvika77astana**  
**+7-778-228-88-79**



# Art Tesoros

Ювелирный салон вечерних украшений

- Драгоценные и полудрагоценные камни
- Серебро 925°, позолота
- Украшения выполнены мастерами Таиланда

*"Красота и ценность природы..."*

г. Алматы, ул. Толе би, 71, ТЦ Silk Way City, бутик I-52  
+7-777-583-52-39, инстаграм: @art\_tesoros



MUAH @aaliya\_mua

# Поручите професс- моналам

## Сделки с недви- жимостью

*Жанна Шекеева – владелица центра недвижимости ZHANNA. Эта компания помогает на выгодных условиях осуществить приобретение недвижимости в рассрочку, занимается арендой помещений и коммерческой площадью.*

**Ж**анна, на чем конкретно специализируется ваш центр недвижимости? Какими направлениями вы занимаетесь?

– Центр недвижимости ZHANNA специализируется на оказании всех видов сделок с недвижимостью. В спектр наших услуг входит помощь в продаже недвижимости, подбор недвижимости для приобретения, сделки с арендой коммерческой недвижимости в Алматы, Астане и Шымкенте. Также мы сотрудничаем с двумя агентствами недвижимости в Дубае.

– Почему вы решили реализовать себя

*именно в этом? С чего всё началось?*

– У меня был большой опыт покупки и продажи собственной квартиры. Несколько раз получалось продать и купить недвижимость с большой выгодой для себя. Можно считать это причиной того, что я решила попробовать себя в качестве риелтора. Затем я попробовала себя риелтором в агентстве недвижимости в отделе продаж, у меня были сделки каждую неделю, через три месяца я

начала работать на себя и в 2011 году открыла свое агентство.

**– Как сейчас обстоят дела на рынке недвижимости? Вас коснулся кризис?**

– У нас основное направление – коммерческая недвижимость, и потребность в ней не уменьшилась. Люди всё больше начали задумываться о собственном бизнесе, кто-то берет в аренду помещения, а кто-то их сдает. Нас кризис не коснулся, мы перешли в онлайн и расширили свои возможности в других городах.

**– Скажите, спрос на аренду и продажу с каждым годом растет или нет? Вы ведете какую-нибудь статистику?**

– Спрос на аренду и продажу был, есть и будет всегда. Таких завышенных цен, как до пандемии, уже нет. Продавцы идут на уступки, где-то можно договориться,

где-то упали цены. Я считаю, что пандемия дала дополнительный прирост населения в крупных городах. Здесь для людей более выгодные позиции: наличие работы, более развитый сервис при оказании услуг.

**– От чего зависит цена на аренду и покупку недвижимости? Влияют ли на это внешние факторы?**

– Квартиру делают дороже несколько факторов: год постройки дома, развитая инфраструктура: магазины, метро, остановки в ближайшем окружении. Хорошая перспектива развития района, уютный двор, паркинг.

**– Расскажите о вашей жилищной программе. На что она нацелена, кто в ней может принять участие?**

– Жилищная программа нацелена на покупку жилья в рассрочку в Казахстане с минимальным первоначальным взносом.

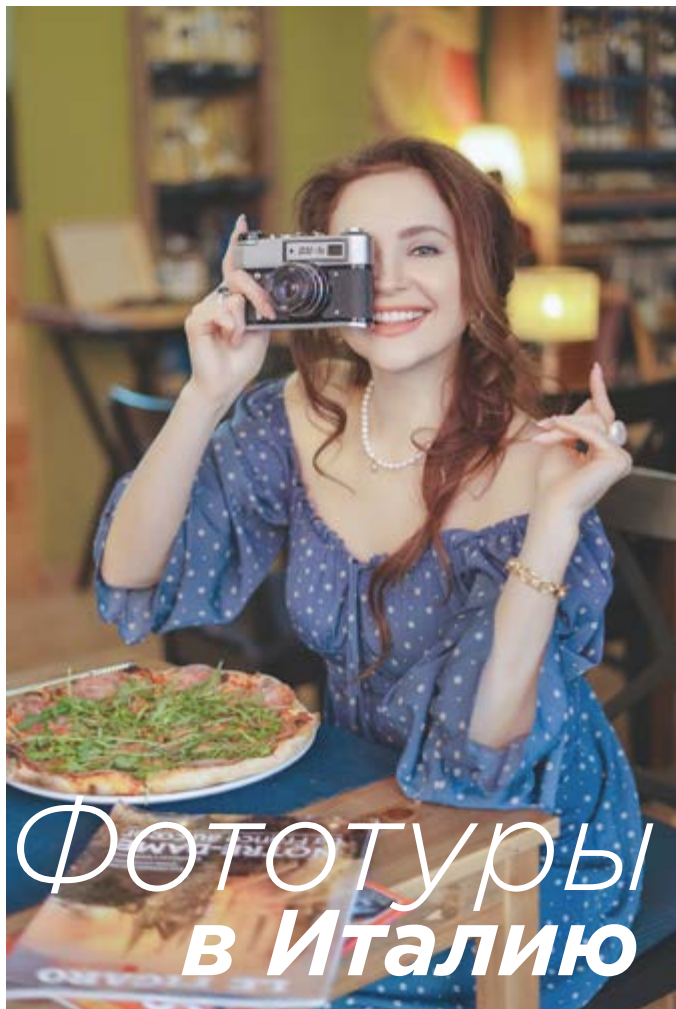
Каждый житель нашей страны с первоначальным взносом в 17% от стоимости жилья может приобрести собственное жилье. Остальная сумма выплачивается без процентов в течение нескольких лет. Мы приобретаем готовое жилье, частные дома, коммерческие помещения на рынке Казахстана. Недвижимость можно приобрести в любом городе республики.

**– Поделитесь своими планами на будущее. Планируете ли расширяться?**

– Мы не стоим на месте, постоянно расширяем свои возможности. Сегодня мы работаем по продаже недвижимости в Алматы, а в будущем хотим охватить Астану и Шымкент.

Инстаграм:  
[@zhi\\_zhanna](https://www.instagram.com/zhi_zhanna)





## ФОТОТУРЫ В ИТАЛИЮ

*Ирина Зинкевич – психолог, лайф-коуч, а также преподаватель французского и итальянского языков, бесконечно влюблена в путешествия! Одно из направлений ее деятельности: организация женских фототуров в Италию.*

**И**рина, у вас действительно много регалий, и вы занимаетесь не одним делом. Если отмотать время назад, к самому началу вашей карьеры, с чего всё началось? С психологии, коучинга, препода-

*вания? Как выстраивался этот путь?*

– Сразу после окончания университета я осталась в нем преподавать французский язык, который всегда был для меня источником вдохновения и зоной роста. Одновременно с этим я заметила, что у меня получается мотивировать и вдохновлять студентов на изучение языка. Деятельность преподавателя, по сути, близка работе коуча – он также способствует успеху своего клиента, помогая ему расставить приоритеты, поддержать мотивацию, разрабатывая план действий. Поэтому в психологию я пришла, будучи уже реализованной в профессии преподавателя, она мне была интересна для решения своих вопросов в период личного кризиса.

*– На чем сегодня сфокусировано ваше внимание? Чему уделяете больше всего рабочего времени?*



– Я активно преподаю французский язык и консультирую как лайф-коуч, помогая людям выявить их истинные цели и желания, понять себя и собственную мотивацию, обрести уверенность и, как итог, повысить качество жизни. Любимой моей темой стало исследование вопросов счастья. Работа с лайф-коучем помогает человеку определить для себя степень важности каждой сферы жизнедеятельности и, таким образом, найти путь к себе и к своему счастью.

*– Ирина, вы организуете женские фототуры в Европу. Почему вы решили этим заняться? И в чем заключается уникальность самой поездки?*

– Я давно поняла, что путешествия в хорошей компании способны обогатить и приумножить впечатления от поездки. Всех друзей и близких я уже свозила по любимым местам, показала «свою Европу». Потом начала ездить с единомышленниками, сначала во Францию с учениками, изучающими француз-

ский язык, затем с теми, кто хотел открыть для себя нетривиальную Италию. Дополнительной опцией я предложила фотосопровождение. Так родился фототур «Моя другая Италия». Семейная поездка часто лишает женщину возможности по-настоящему насладиться отдыхом, а одной ехать неинтересно. Я задумала этот проект именно для того, чтобы любая девушка могла начать путешествовать одна, но при этом в компании, и увидеть страну глазами человека, который давно влюблен в нее, знает язык и особенности культуры.

Из каждой поездки мы привозим невероятное количество впечатлений и фотографий – это главный трофей, который помогает моим гостям воссоздать в памяти чудесные моменты спустя время. В такой фотографии есть всё – счастье, замечательный момент, история. Есть такое утверждение «Мы делаем фотографии, чтобы понять, что значит для нас наша собственная жизнь». Всецело согласна с ним.

*– Как вы выбираете маршрут? Сколько человек в группе? И как долго длится путешествие?*

– Мои поездки камерные, максимум для 8–9 девушек. Я избегаю популярных маршрутов и туристических толп. Большое внимание уделяю мелочам: местному колориту, истории, архитектурным памятникам, гастрономии и, конечно же, ищу красивые локации для съемок. Мы останавливаемся в апартаментах, жи-

вем как местные жители, гуляем, открываем для себя города по программе, которую я готовлю заранее.

Продолжительность тура 7 дней – ровно столько, чтобы перенестись в



новую реальность, оторваться от повседневных будней и открыть для себя новую «Я». Вместе с тем поездка не настолько длительная, чтобы переживать за семью и детей.

*– Это ведь тоже некая психологическая терапия, так? Что происходит с участницами тура уже после него? Наверняка у вас множество положительных отзывов.*

– Конечно, это своеобразный психологический тренинг, заменяющий десятки часов личной терапии. По структуре и содержанию тур содержит практики на исполнение желаний, практики на повышение



жизненной энергии и осознание себя в моменте. Поскольку в таком туре женщина не обременена заботами и мыслями о семье и детях, а посвящает время лишь себе, происходит колоссальная перезагрузка. Обнуляются мысли, спадает

внутреннее напряжение, в котором мы живем дома. После поездки все мои попутчицы чувствуют себя по-новому, наполняются женственностью, обретают новые цели, идеи и вдохновение для их реализации.

*– Если подытожить, вашу невероятно полезную деятельность можно выразить в нескольких словах: поиск своего счастья. А вы наверняка уже знаете ответ на извечные философские вопросы: «Что такое счастье?» и «Как его обрести?»*

– Я думаю, счастье – это не постоянная величина и не статичное состояние «дзен». Это путь познания себя, который может занять целую жизнь. И главным стержнем этого состояния является благодарность за то, что есть на данный момент. Это взгляд на жизнь из позиции «изобилия».

Мы можем одновременно быть благодарны за то, что имеем, и хотеть большего. Более того, данная практика как раз дает энергию для воплощения задуманного, потому что приходит понимание, сколько хорошего есть в «МОЕМ мире».

**инстаграм:**  
**@i.zinkevich**  
**+7-701-880-57-57**



## Мой **блог** родился аб- солютно **СПОНТАННО** ИЗ желания **ВЫГОВОРИТЬСЯ**

*В своем инста-  
грам-блоге хирург  
Людмила Хен  
обсуждает живые  
и насыщенные темы.*

**Л**юд-  
мила,  
мы  
знаем,  
что вы по про-  
фессии врач-хи-  
рург. Скажите,  
в каком направ-  
лении хирургии  
вы работаете, и  
почему ваш вы-  
бор пал именно  
на эту специализацию?

– Направление, в  
котором я ра-

ботаю, – общая  
хирургия. Это  
там, где камни в  
желчных пузырях,  
грыжи, воспалиен-  
ные червеобраз-  
ные отростки и  
еще много увле-  
кательных заболе-  
ваний. По правде  
сказать, общая  
хирургия – не  
самое престижное  
направление. Куда  
охотнее молодые  
специалисты  
выбирают что-то  
более узкоспеци-  
ализированное. И  
в этом есть резон.  
Чем уже направ-  
ление, тем меньше  
в нем конкурен-  
ции, тем больше

возможности стать  
востребованным.  
Общая хирургия –  
это рутина. А еще  
это бесконечная  
романтика. Я всег-  
да говорю, что моя  
специальность вы-  
брала меня сама.  
В самом начале  
своего врачебного  
пути я была влюб-  
лена в хирургию  
легких (торакаль-  
ную). Но в силу не-  
зависящих от меня  
обстоятельств в  
тот момент, когда  
я так нуждалась в  
торакальной хи-  
рургии, она во мне  
не нуждалась со-  
всем. Так я оказа-  
лась в экстренной

общей хирургии  
и не пожалела об  
этом ни разу.

– *Свою основную  
работу вы со-  
вмещаете с веде-  
нием блога. Как  
родилась идея  
делиться про-  
фессиональны-  
ми темами, да  
и вообще, просто  
рассказывать  
про медицин-  
скую «кухню»?*

– Идея создания  
блога проста до  
безобразия ввиду  
ее отсутствия.  
Да и полноцен-  
ным блогом это  
сложно назвать.



**контента, темам, что будут точно читать и комментировать? Или вы за спонтанность?**

– У меня никогда не было плана по ведению блога. И я никогда не могу предугадать, какой мой пост вызовет шквал одобрения, а какой будет закидан помидорами. Пишу посты тогда, когда есть что сказать и когда хочется услышать чье-то мнение. Иногда пропадаю

Я не рассказываю о заболеваниях, не рекомендую лекарственные средства, не консультирую, не лечу. Только мои собственные мысли, приправленные фактами. Иногда это что-то очевидное. Иногда постыдно и тщательно скрываемое. Мой блог родился абсолютно спонтанно из желания выгово-

риться и открыть глаза людям, далеким от медицины, на проблемы отечественного здравоохранения. Чтобы люди задумались о том, что скрывают белые халаты, стерильные инструменты и бесконечные больничные коридоры.

**– Есть ли у вас четкий план по написанию**

на недели, потому что элементарно не хватает времени собрать мысли в читабельную кучу. Я совершенно не гонюсь за лайками и комментариями. Хотя, честно признаться, когда я получаю какой-либо отклик, это очень приятно.

**– В каких темах вы увидели самый большой отклик?**

– Моя аудитория в основном складывается из медицинских



работников, студентов-медиков и людей, причастных или неравнодушных к медицине. Я могу назвать свой блог клубом по интересам. Это площадка, где можно пожаловаться друг другу, рассказать об интересных случаях или высказать неудовлетворение системой. Сказать то, что мы, медики, в силу различных причин сказать другим не можем. А иногда нас просто не слышат.

**– Читают ли вас коллеги? Всегда ли поддерживают, со всем соглашаются?**

– Да, читают, и я бесконечно этому рада. Нам есть что сказать друг другу. Мы всегда друг друга поймем. Считаю

медицинское сообщество самым крепким. Приятно осознавать, что не тебя одного мелет эта мясорубка с гордым названием «здравоохранение», что не ты один раздражаешься, устаешь и выгораешь, что не ты один испытываешь то, что сейчас называется модным словом «фрустрация». Единomyшленники нужны в любом деле.

**– Работа с людьми – самая сложная работа. Как вы эмоционально восстанавливаетесь? Возможно, уже есть свои лайфхаки?**

– Не могу не согласиться с этим. Работа с людьми очень сложна и в реалиях современной отечественной меди-

цины становится сложнее с каждым днем. Сегодня медицина – это услуга. А мы, врачи, оказываем услугу. Когда я оканчивала университет, я готовилась оказывать помощь. А сегодня я предоставляю услугу. Может быть, кто-то скажет, что разницы в этом нет. Но я считаю, что приравнивать здравоохранение к бизнесу, мягко говоря, странно. Сегодня хамство является нормой. Сила голоса прямо пропорциональна скорости получения желаемого. Медицину это так же не обошло. В условиях бесконечного давления, ненормированного графика и завышенных требований профессиональное выгорание неминуемо. Как я с этим борюсь? Я

даю себе возможность выгореть, может быть, даже прогореть: выругаться, когда очень хочется, отдохнуть, когда требуется, понуть, дать выход эмоциям. Человеку нужен резерв. Врачу, от которого зависит здоровье человека, он нужен тем более.

**– Людмила, как вы видите развитие своего блога в дальнейшем? Есть уже идеи?**

– В случае с блогом хочется положиться на волю судьбы. Будет так, как будет. Одно знаю точно: мне есть о чем еще рассказать. Надеюсь, что и у моих читателей не пропало желание меня слушать.

**инстаграм:  
@lyudmilakhen  
+7-701-300-31-13**

# Философски о модном бизнесе

**Индира Велиева** – владелица бутика женской одежды.

**И**ндира, чем вас так привлекает бизнес, связанный с одеждой? Заниматься этим было мечтой детства?

– Я вас удивлю, если скажу, что моей мечтой детства было стать десантником и прыгать с парашютом, впрочем, последнее до сих пор моя мечта (улыбается). Ну, а если говорить о том, как появилась идея открыть бутик женской одежды, то всё просто. Во-первых, это скудность выбора одежды, с чем я столкнулась, когда ходила по магазинам и пыталась выбрать наряд. И, во-вторых, когда мне всё же удавалось что-то найти,



Hair: @onder\_almaty  
MUA @aaliya\_mua

я получала комплименты окружающих, и часто мои родные просили дать совет в выборе наряда

на мой вкус. Вот тогда и пришла идея открыть свой бутик одежды для женщин.



– На какой одежде вы специализируетесь? Что у вас представлено?

– В современной моде можно определить основные требования, которые необходимо учитывать при моделировании коллекции повседневной одежды. Это комфортность, целесообразность, простота форм, возможность комбинирования различных элементов костюма. В повседневной одежде преобладают комплекты. Появляется понятие «рациональ-

ного», или «базового», гардероба, состоящего из разнообразных вещей, относящихся к единичному ассортименту: юбок, брюк, блузок, джемперов, жилетов, жакетов и т.п., хорошо сочетающихся между собой. И второе, нарядная одежда – это одежда для особых случаев: праздников, посещения театров и т.д.

– По какому принципу вы подбираете вещи для своих покупательниц? Как понимаете, что точно купят?

– Принцип, по которому я подбираю вещи для своих покупательниц довольно прост. Я беру то, что надела бы сама.

– Знаете, в чем сложность? Не каждая девушка или женщина хорошо разбирается в модных направлениях и четко осознаёт, что подойдет именно ей. Как быть в этом случае? У вас смогут помочь с консультацией?

– Да, вы правы. Не каждая женщина понимает, что подходит именно ей, особенно часто просят помощи девушки в декрете. Это связано с тем, что у них меняется фигура (не у всех, конечно), и на этом этапе их жизни они не знают, что им подойдет. Но наши консультанты обязательно подберут образ, который подойдет и полюбится. У нас нет политики «продать поскорее». Мы стараемся предложить то, что действительно будет радовать долгое время. Поэтому у нас много постоянных клиентов, которые с нами уже давно.

*– А следите ли вы за мировыми трендами? Или это не так уж и важно?*

– Да, конечно, следим, но некоторые тренды рождаются и умирают очень быстро, так и не сделавшись популярными. У других срок годности может быть куда дольше – от пары сезонов до пары лет.

*– Выходит, чтобы быть модной, нужно всё время покупать что-то новое?*

– Вовсе нет. Чтобы выглядеть модно, не обязательно скупать все актуальные вещи подряд – достаточно выбрать одну-две позиции из списка главных хитов сезона и добавить их в свой гардероб. И, конечно же, эти хиты есть в наших бутиках. Другой момент: можно быть немодной, но иметь свой стиль. При этом надо понимать, что стиль – это не синоним моды: это образ, который отличает вас от всех остальных. Поэтому я считаю, что fashion тренды не столь важны.

*– Наступила весна, вы уже приготовили что-то для своих клиентов?*

– Конечно! Мы приготовили потрясающую коллекцию «Весна-Лето – 2021». Мир изменился, и приоритеты меняются. Наша коллекция состоит из шикарных

прогулочных костюмов для отдыха и досуга. Удобство и комфорт становятся основным направлением гардероба. В рамках этой концепции мы представляем и платья для повседневной жизни. Приглашаем вас познакомиться с новой коллекцией IN\_VITRIN «Весна-Лето – 2021».

*– Индира, конкуренция в сфере одежды слишком высокая. Как остаться одними из лучших и не потерять клиентов? На что нужно делать упор?*

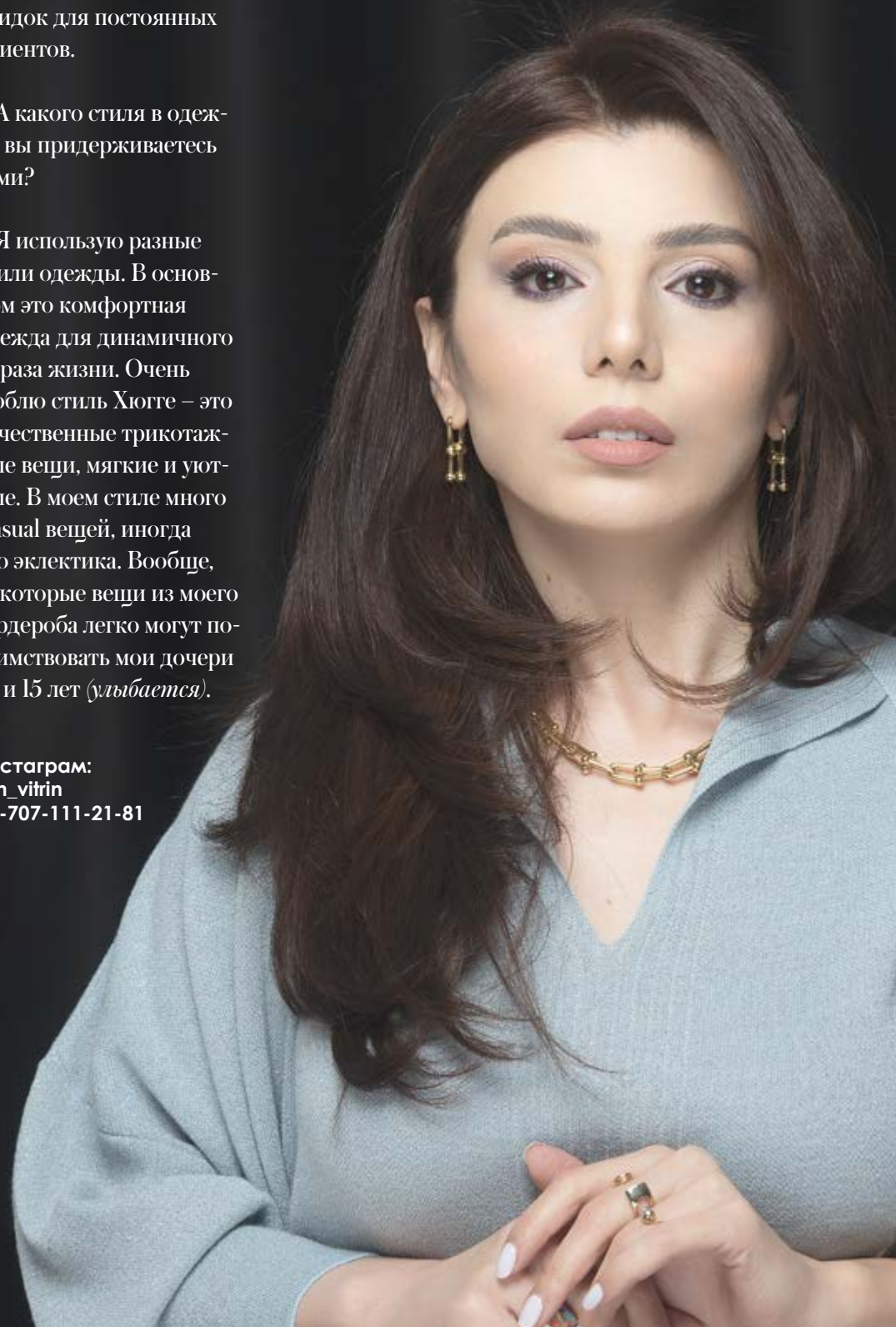
– Первое – это хорошая репутация. В нашем случае это качественный товар. Качественный сервис. И вы будете удивлены, но одной из главных причин, почему клиенты возвращаются, являются эмоции. Какие бы услуги вы ни оказывали, добейтесь вау-эффекта. Что-то должно впечатлить клиента настолько сильно, чтобы он захотел вернуться к вам еще раз. К тому же у нас гибкая система

скидок для постоянных клиентов.

*– А какого стиля в одежде вы придерживаетесь сами?*

– Я использую разные стили одежды. В основном это комфортная одежда для динамичного образа жизни. Очень люблю стиль Хюгге – это качественные трикотажные вещи, мягкие и уютные. В моем стиле много Casual вещей, иногда это эклектика. Вообще, некоторые вещи из моего гардероба легко могут позаимствовать мои дочери 19 и 15 лет (улыбается).

инстаграм:  
@in\_vitrin  
+7-707-111-21-81







# ELAUD

## «Здоровое сияние кожи без помощи хайлайтера»

Вдохновением для создания бренда ELAUD послужило желание воплотить мечту каждого сохранить надолго красивую и здоровую кожу, жить в гармонии с природой, получать удовольствие, ухаживая за собой.

### Эльмира Есмаханова,

основательница бренда ELAUD, представляет новинку – сыворотку-пилинг для ночного применения. Благодаря высокому содержанию высокоэффективных ингредиентов это средство возвращает естественное сияние коже, улучшает ее тон и борется с пигментацией. Сыворотка-пилинг работает, пока вы спите. Бережная формула деликатно отшелушивает

и увлажняет кожу. Герметичная безвоздушная среда ампулы защищает активные ингредиенты от окисления и позволяет сохранить состав сыворотки. Формат ампулы и удобные к нему аппликаторы обеспечивают оптимальную дозировку для эффективного применения. После применения сыворотки кожа лица станет более сияющей и разглаженной, тон кожи – заметно более ровным, пигментные пятна – менее выраженными.

### Доказанные видимые результаты

**За одну ночь:** кожа заметно более гладкая и сияющая.

**Через одну неделю:** тон кожи видимо более ровный.

**Спустя два месяца** применения: пигментные пятна менее выражены.

Полное преображение: ночная сыворотка-пилинг Glow Skin от ELAUD

Ежедневно наша кожа неустанно работает в напряженном режиме: днем на нее действуют перепады температур, стресс и бесчисленные прикосновения к лицу; ночью кожа активно компенсирует свои затраты: усиливается циркуляция крови и клеточный обмен, впоследствии повышается восприимчивость к косметическим средствам.

Поэтому при дневном уходе важно увлажнять и защищать кожу от внешних воздействий, а в темное время суток ускорить процесс обновления клеток с помощью специально разработанных средств ухода. Так как же помочь коже преобразиться всего за одну ночь? Добавить в вечернюю beauty-рутину немного кислот!

Для чего нужны кислоты в косметике? Они известны благодаря своим отшелушивающим способностям: кислоты растворяют



отмершие клетки кожи без травмирования в отличие от всевозможных скрабов, заодно помогают ухаживающей косметике действовать эффективнее, так как средствам для ухода бывает непросто прорваться через слой мертвых клеток на поверхности кожи. Благодаря кислотному пилингу происходит более глубокое очище-



ние пор, устраняются все неровности, улучшается состояние кожи с акне, пигментацией или морщинами.



Новым решением для такого бережного ухода за кожей от бренда ELAUD стала ночная сыворотка-пилинг Glow Skin на основе 5 видов кислот. Glow Skin – универсальное средство, которое борется с рядом несовершенств: пилинг бережно отшелушивает ненужные клетки кожи благодаря кислотам в своем составе, растворяя омертвевшие клетки и загрязнения в порах. Впоследствии выравнивается микрорельеф эпидермиса, кожа становится

однородной на ощупь и на вид, заметно исчезают следы пост-акне и гиперпигментации, сокращается появление новых воспалений. За ночь кожа с Glow Skin словно рождается заново.

Кислотный ночной пилинг представляет собой гелеобразную жидкость с легчайшей тающей текстурой. Он распределяется по коже, мгновенно впитываясь и не оставляя липкости и ощущения дискомфорта.

В составе средства содержится 5 безопасных АНА-кислот: гликолевая, молочная, яблочная, винная и цитрусовая.

●**Гликолевая кислота** – королева всех кислот. Это мощный природный эксфолиант, способный буквально за считанные дни преобразовать кожный покров. Тусклый цвет лица, шероховатость, огрубение кожи, расширенные поры являются основными причинами для применения гликолевой кислоты.

●**Молочная кислота** обеспечивает мягкий отшелушивающий эффект, выравнивает тон кожи, помогает справиться с последствиями акне и осветляет пигментные пятна. Она активизирует процесс выработки гиалуроновой кислоты и ускоряет клеточную регенерацию, разглаживая морщины.

●**Яблочная кислота** – это детокс и прекрасный антиоксидант с многокомпонентным эффектом отшелушивания, увлажнения, анти акне, активизации клеточного метаболизма.

●**Винная кислота** обладает омолаживающим и антивозрастным свойством, помогает клеткам обновляться, повышает эластичность кожи и замечательно ее увлажняет.

●**Цитрусовая (лимонная) кислота** работает на поверхности эпидермиса, обладает мощным антибактериальным и осветляющим действием.

Использовать пилинг можно как курсом, так и периодически. Так как любая эксфолиация повышает чувствительность кожи, во время применения ELAUD Glow Skin обязательно использование щадящих средств и защиты от солнца.

[www.asian-cosmetics.kz](http://www.asian-cosmetics.kz)  
+7-747-264-41-80



# ELAUD

г. Алматы, пр.Сейфуллина, 510,  
уг. ул.Кабанбай батыра  
+7-701-777-85-42

ТРЦ "Esentai Mall",  
пр. аль-Фараби, 77/8  
+7-747-264-41-80

ТРЦ "Москва Metropolitan",  
пр. Абая, уг. ул. Алтынсарина, 1 этаж  
+7-775-246-77-55

ТРК " Mega Center Alma-Ata",  
ул. Розыбакиева, 247а, 1 этаж  
+7-701-802-55-75

ТРЦ "Globus", пр. Абая,  
уг. ул. Ауэзова, 2 этаж  
+7-701-101-20-59

[www.asian-cosmetics.kz](http://www.asian-cosmetics.kz)



## Десерт в подарок



Для держателей карт UnionPay



При покупке кофе платежной картой UNION PAY  
ДЕСЕРТ «ШОКОЛАДНЫЙ МАФФИН» В ПОДАРОК.  
АКЦИЯ НЕ СУММИРУЕТСЯ С ДРУГИМИ АКЦИЯМИ,  
НЕ ДЕЙСТВУЕТ НА ДОСТАВКУ.



# Работа с подсознанием – как увидеть себя изнутри

*Татьяна Бачикалова отлично разбирается в людях. Она реализовывает себя в сфере коучинга и работы с подсознанием. Большая часть интервью именно об этом.*

**Т**атьяна, при каких обстоятельствах вы поняли, что хотите посвятить себя коучингу, изучению подсознания и вообще помогать людям?

– Долгий период времени я просто наблюдала за людьми: мне всегда было интересно, почему у одних всё происходит в жизни легко и просто, к ним тянутся нужные люди и привлекаются различные возможности, а у кого-то всё тянется долго и тяжело, и ничего дальше не продвигается. С тех пор я стала изучать много разных матери-



лов на эту тему, проходить тренинги. Особым примером стали для меня мои учителя. Каждый из них воодушевлял меня настолько, что хотелось помогать другим так же легко, потому что я тоже была когда-то не совсем

успешная, всё давалось как-то «туго». Тем не менее, меня всегда восхищали успешные люди, я стремилась познать секреты их успеха с разных сторон, поэтому стала многому учиться. Учусь и по сей день.

*– На каких основных направлениях в своей практике вы сейчас специализируетесь?*

– Сейчас я изучаю огромный объем информации по работе с подсознанием человека, сюда входит и психология бедности, и НЛП, использую духовную литературу – это нужно для саморазвития грамотного человека. Основное направление в данный момент связано с деньгами – это о том, как увеличить денежный поток, как получать подарки от жизни, как привлекать в свою жизнь успех.

*– Как вы считаете, сложно ли донести до человека, что всё зависит от его образа мыслей, что с подсознанием необходимо работать? Это действительно важно?*

– Да, я соглашусь, что это важно, и это большая работа, потому что каждый человек особенный, и к каждому нужен свой подход. Среди людей есть

много скептиков, и у каждого из них есть также свое мнение на этот счет. Как правило, это те люди, которым нужны стопроцентные доказательства. Но здесь я считаю так: когда человек устанет спорить с окружающим миром и заглянет, наконец, в свою душу, в свои мысли, он рано или поздно поймет, что без нужного настроения и веры всё будет идти не в самом комфортном режиме.

*– Расскажите о работе в бизнес-коучинге: в чем уникальность вашей программы? Как выстраивается система коучинга: с чего всё начинается?*

– Уникальность состоит именно в том, чтобы человек имел больше знаний о себе. Важно распознать его внутренние ограничения, его готовность понять, как далеко он готов идти и действовать. Если дать сейчас прохожему на улице просто миллион долларов, он потеряется и не поймет, что с этой суммой делать.

Так у многих людей: у кого-то денежный потолок в голове составляет 150 000 тенге, и не более, у кого-то 500 000 и т.д. У каждого своя готовность принимать какую-либо сумму. Но бывает, что для человека и так всё нормально, он не хочет двигаться дальше, или ему лень выходить из зоны комфорта. Вся моя система построена на упражнениях. Сначала человек рассказывает о своем денежном положении, затем ему даются задания, чтобы дать понять, что ему мешает двигаться дальше. Предлагаются и некомфортные задания. Для обычных людей, которые хотят выйти на более высокий уровень, сложно и страшно даже пойти и примерить вещь за миллион тенге, а это тоже внутренний блок, препятствующий другому образу мышления. В том и заключается моя работа, чтобы изгнать подобные блоки из сознания человека. В скором времени я доделаю свой марафон по самопро-



качке и анонсирую его в своем Инстаграме.

– *Татьяна, также хочется затронуть такую обширную тему, как статистический психоанализ личности. В каких ситуациях он применяется? Кому необходи-*

*мо этому мастерству обучиться?*

– Статистический психоанализ личности сам по себе уникален тем, что построен на 18-летнем опыте общения с разными людьми. Этот метод разработала прекрасный педагог Ольга Перцева,

у которой я училась. Он позволяет узнать человека всего за две минуты. Этот анализ применяется как для самопознания, потому что отображает все потенциальные возможности человека, данные ему при рождении, так и для правильного подхода к человеку. Открыв матрицу, можно сразу понять, кто перед тобой. Во многом этот анализ пересекается с астрологией, я не раз это замечала при общении с астрологами, хотя статистический психоанализ – это точная наука, тогда как астрология более близка к эзотерике. Думаю, приемы психоанализа может освоить любой, если ему станет интересно, но в особенности психологам и астрологам эти знания были бы полезны, чтобы точнее определять особенности человека.

– *Умение успешно разбираться в людях, глубокое их понимание приходит только с практикой? Что способствует вашему личному самосовершенствованию?*

– На самом деле никто и никогда полностью не научится разбираться в людях, потому что человечество меняется постоянно. Хотя и существуют определенные психотипы людей, сами люди и их внутренние ресурсы многогранны и раскрываются по-разному. В этом плане уместно поговорить о детях, родившихся после 1999 года, – это уже другие люди в отличие от остальных, это более развитые личности, и многие вещи им не нужно объяснять. Они демонстрируют гораздо более качественные успехи в обучении. Поэтому, общаясь с такими «новыми людьми», и сам приобретаешь новые знания.

– *Татьяна, как вы успеваете реализовывать себя в коучинге, заниматься своим бизнесом да еще находить время на отдых? Как выстраивается ваш рабочий график?*

– У меня нет четкого графика, я всегда живу по принципу: я в мо-



менте. Параллельно с моим бизнесом я еще и много летаю. Занимаясь своим делом, получаю удовольствие. Саморазвитие для меня на первом месте, конечно, но если я чувствую, что мне нужно физически и морально отдохнуть, то сознательно выключаю себя от мыслей о работе и иду отдыхать. Если это спорт, то я полностью там, спорт отлично разгружает, дает силы к успеху и заряжает дисциплиной для достижения успеха во всем. Если это прогулка, то я тоже в моменте, даже прилетая куда-то в

командировку, я стараюсь гулять, потому что прогулка раскладывает все мысли по полочкам и полностью перезагружает нервную систему. Правильная натуральная еда, как ни удивительно, помогает думать яснее и улучшает самочувствие, а длительный хороший сон – самое важное для меня, потому что именно качественный сон дает отличный настрой на весь день.

Инстаграм:  
@dream.attract.get  
+7-708-501-00-01

## Манящий, интересный и увлекательный мир ароматерапии...

*Елена Краснослободцева с помощью эфирных масел раскрывает новые грани личности и улучшает здоровье.*

**Е**лена, как вы связали свою жизнь с эфирными маслами? Был ли какой-то случай, который подтолкнул вас заняться этим всерьез?

– Прежде чем мы начнем нашу беседу, хочу сразу сказать, что вся информация, которую я сегодня даю, касается 100% натуральных эфирных масел, имеющих терапевтическое качество, прошедших строгую сертификацию

международного образца. Эти масла имеют сертификат качества «От семени до крышки» – «Seeds to Seal».

Эфирные масла вошли в мою жизнь довольно неожиданно. Как правило, мы в своей жизни ориентируемся на лучший опыт, и именно его мы хотели бы всегда иметь в своей жизни. Я увидела результат своей подруги из Бельгии, на тот момент она активно «жила» с эфирными маслами около года, и у нее в жизни произошли колоссальные изменения. Конечно же, я тоже захотела ощутить силу эфирных масел на себе. Когда я получила первую коробочку с 12 бутылочками эфиров, у меня случилась любовь с первого вдоха.

*– Наверняка вы проходили специализированное обучение?*

– Да, конечно, я окончила московскую школу по ароматологии. И продолжаю изучать влияние эфирных масел на организм человека.

*– Елена, как эфирные масла могут влиять на жизнь женщины? Какие изменения случаются?*

– Мир эфирных масел очень богат и разнообразен, так же, как и мир женщины. Женщины на физиологическом уровне отличаются от мужчин. У нас не равномерен уровень энергии в течение цикла, женщины более чувствительны, более эмоциональны. И это связано с работой нашей гормональной системы. И если она разбалансирована, если нарушен баланс между эстрогеном и прогестероном, то мы находимся не в самом спокойном состоянии. Главным эфирным маслом, которое балансирует выработку эстрогена, является шалфей мускатный. В пару к нему чаще всего подходит лаванда: она снижает уровень кортизола, гормона стресса, мягко успокаивая и расслабляя. Масло лаванды нормализует работу щитовидной железы. Оно нас заземляет и центри-

рует. Масло герани – еще одно «женское» масло, создающее баланс между мужской и женской энергиями.

Мы слушаем эфирные масла ольфакторно, вдыхая с ладошек, крышечки бутылочки, используем в диффузоре. Молекулы эфирного масла попадают в наш лимбический мозг через 20 секунд, через две минуты в кровь, через 20 минут начинают воздействовать на организм и способны изменить наше состояние. Эфирные масла могут влиять на уровень нашей энергии. Они помогают нам с утра чувствовать бодрость, сохранять баланс в течение дня, расслабляться и успокаиваться перед сном. Эфирные масла являются эффективными природными компонентами в уходе за лицом, телом и волосами. Их используют в разведении с базовым маслом или добавляют в кремы.

*– Какие еще сферы можно улучшить с помощью ароматерапии?*

– Эфирные масла помогают нам поддерживать, во-первых, свое психоэмоциональное состояние в гармонии, во-вторых, физическое здоровье. И когда мы здоровы и наполнены, мы излучаем любовь и счастье для наших родных, мужа, детей и всего нашего окружения.

Соответственно, действие эфирных масел может влиять на наши отношения в семье. Но здесь нужен накопительный эффект.

Одни масла раскрывают в нас творческий потенциал, другие наполняют нас легкостью, третьи избавляют от депрессии. Это что касается воздействия на эмоциональное состояние.

Нельзя не упомянуть тему эфирных масел как афродизиаков. При верном использовании нужных масел можно усилить страсть в отношениях, вывести их на другой уровень.

А если затрагивать терапию, влияние масел на физическое тело, можно говорить об этом целую



вечность. Мы можем наблюдать очень быстрый результат от воздействия масел при простудных заболеваниях и гриппе, головной боли, кашле, кожных высыпаниях и ожогах.

**– К вам обращаются люди уже с определенным запросом или сначала ради любопытства?**

– Для многих людей такие слова, как «ароматодиагностика», «составление ресурсного аромата»,

«аромаплатье» являются не совсем понятными, поэтому в большинстве случаев они обращаются ради любопытства. Но потом происходит большое удивление, когда по результатам ароматеста я могу подробно рассказать о состоянии человека.

После диагностики можно многое понять про отношения с родителями, про личные границы, про детские травмы, про блоки и установки. Люди сильно удивляются, как эти маленькие красивые бутылечки могут расска-

зать о стольких скрытых подробностях!

**– Как происходит сам процесс вашей работы?**

– Ароматестирование – это один из самых точных методов диагностики, в основу которого положено свойство человеческой психики бессознательно классифицировать запахи по принципу «нравится – не нравится».

Отбор ароматов происходит бессознательно, на уровне ощущений. Ароматест показывает человека именно таким, каков он есть на самом деле, а не таким, каким он себе кажется или хочет казаться другим. Поэтому результаты теста всегда очень точны.

Итак, я предлагаю продегустировать 30–37 натуральных эфирных масел, каждое из которых нужно будет оценить по принципу «нравится – не нравится». Во время аромадиагностики происходит исследование психоэмоционального состояния. На основании пройденного ароматеста

я рассказываю, что именно требует внимания, почему случаются те или иные жизненные ситуации, где могут находиться блоки, и самое важное – как изменить всё в лучшую сторону.

На самом деле во время сеанса аромадиагностики человек уже почувствует себя лучше, поскольку взаимодействие с эфирными маслами сразу же запустит организм и психике процесс самовосстановления.

Для того чтобы закрепить эффект, создается ресурсный аромат, который будет целенаправленно решать поставленную задачу. Он мягко и ненавязчиво будет помогать в трансформации страхов, ограничивающих убеждений, тех, что мешают выйти на новый качественный уровень жизни, и запустит именно те внутренние ресурсы человека, которые необходимы для реализации конкретной цели. Собственно, это и есть главная цель аромадиагностики.

**– У вас уже появились любимые эфирные масла? Для чего вы используете их в своей жизни?**

– Да, конечно. Хитом этого сезона для меня стал blend Thieves. Это смесь масел розмарина, корицы, гвоздики и лимона. По легенде, сочетание этих трав использовали воры-мародеры во времена чумы во Франции. Они грабили дома, но не заражались этой ужасной болезнью. Старый рецепт дошел до наших дней и применяется как мощное антивирусное средство. Используя эту согревающую смесь, ни я, ни члены моей семьи ни разу не болели в осенне-зимний период. Также моим любимым ароматом является бергамот, хотя до знакомства с эфирными маслами я не переносила вкус чая Earl Grey. Еще я очень люблю масло жасмина, пачули и сандала.

+7-701-788-11-02  
Инстаграм:  
@yelena.krasa



## *Miss Broxen – звучит круто!*

*Ксения Казакова – основательница студии красоты и загара Miss Broxen*

**К**сения, наше интервью сегодня будет посвящено вашему красивому бизнесу –

*то есть говорить будем о студии красоты и загара Miss Broxen. Но для начала расскажите нам, чем вы занимались до открытия своей студии. Ваша деятельность раньше как-то пересекалась с beauty-индустрией?*

– До открытия студии красоты у меня была только студия загара. И даже в планах не было открывать еще и студию красоты. Но через три года работы в данной сфере мы поняли, что нужно расширяться и завоевывать весь рынок beauty-индустрии.

– *Как родилось название Miss Brown? Это что-то символичное?*

– Мне просто пришло в голову это название буквально в ту же секунду, когда я решила, что открою студию. Мне кажется, это звучит очень круто.

– *Ксения, насколько для вас важен интерьер в студии красоты? Кто его продумывал? И какая у вас царит атмосфера?*

– Для меня интерьер в помещении – это важный момент. Мне нужна уютная и теплая атмосфера, где бы я ни находилась. Поэтому мы вложили много сил и финансов для того, чтобы это была самая модная, красивая, атмосферная студия в нашем городе. И считаю, что нам это удалось. Интерьер создавали дизайнеры. Они работали над ним ровно семь месяцев, прежде чем мы приступили к ремонту.

– *Так как март наступил, мы не можем не спросить о процедурах, которые обретаю свою популярность именно в весенний период. Есть такие? Можете о них рассказать?*

– Март – это наш самый долгожданный месяц. С марта у нас начинается Hot season. До 100 человек в день приходят в нашу студию, чтобы получить красивый бронзовый оттенок кожи. Также начинается большой спрос на nail-процедуры, парикмахерские услуги и депиляцию.

– *Есть ли у вас программы лояльности для постоянных клиентов?*

– Да, конечно, программа лояльности есть как для постоянных, так и для новых посетителей нашей студии. Для новых посетителей мы дарим скидку до 30% на первое посещение и знакомство с нашими специалистами. Также есть карты лояль-

ности, которые выдаются всем посетителям, и при их наличии на каждое пятое посещение предоставляется скидка в размере 50%. А для постоянных посетителей мы дарим VIP карты, которые предоставляют скидку на постоянной основе в размере 10%.

– *Ксения, у руководителей бизнеса в голове постоянный нескончаемый поток мыслей о его улучшении. Наверняка и с вами происходит то же самое. Есть наметенные планы по развитию? Поделитесь?*

– Вы правы. Любой бизнес требует постоянных вложений и расширения, и наш бизнес не стал исключением. В ближайшем времени мы планируем расширить наш бизнес открытием еще одной аналогичной студии в столице, а в дальнейшем оформить и продавать франшизу в другие города.

инстаграм:  
@xeniya\_kazakova  
@miss\_brown\_solyari







**С детства я  
увлеклась дизайном  
одежды**

*Дизайнер Сабина Ускенова – о любви к профессии, вдохновении и процессе создания одежды*

**С**абина, расскажите нашим читателям немного о себе. С чего начался интерес к одежде, к fashion

*индустрии? Как вы поняли, что это именно то направление, в котором вы хотите реализоваться?*

– Мы переехали в Алматы, когда мне было почти три года. Помню, папа всегда был на работе, мама на кухне, я тоже занимала себя работой: уже с малых лет создавала

коллекции одежды для своих кукол Барби (сметая). Брала собственную футболку, ножницы и что-то креативила. Конечно, почти никогда не получалось то, что было задумано, но я всё равно старалась. Также любила смотреть fashion TV и делала фотосессии для своих игрушек, хотя в том возрасте даже не знала такого слова, как «фотосессия».

*– Помните ли вы, какую вещь создали первой?*

– Первой вещью, которую я «создала», был кухонный фартук – проект, который мы воплощали в школе. Нужно было выбрать красивую ткань, выкроить фартук, аккуратно вырезать. Потом оставалось только самое легкое – собрать всё воедино, сшить все детали на машинке. Всю ночь мы с мамой мучились, никак не могли понять, почему нитки постоянно путаются. На следующий день мама отнесла фартук к швее – и дело было сделано.





– Откуда вы черпаете свое вдохновение при создании новых коллекций?

– Это происходит по-разному, иногда просто приходит идея, когда утром кофе пью, иногда, когда покупаю новую ткань, прикасаюсь к ней и вижу, что должно быть сделано

из нее. Но в основном задумка складывается, когда я начинаю заниматься первым образцом. Я люблю сама создавать первый образец, делаю лекала, нарезаю ткань и сшиваю все части во едино.

– Можете описать весь творческий про-

### *цесс создания новой вещи?*

– Сначала приходит вдохновение, а потом всё и начинается: я делаю наброски моделей, ищу подходящие ткани, делаю лекала. Затем создается первая модель. Мы делаем примерку, смотрим: может, что-то нужно изменить в посадке или в длине, или вообще сделать вещь из другой ткани. Как только решение принято, и моей команде нравится коллекция, мы начинаем готовиться к фотосессии, ищем модели, фотографа. Как только фотоснимки готовы, мы сразу же выставляем нашу коллекцию.

– У любого дизайнера одежды есть индивидуальный стиль. Как бы вы охарактеризовали свой стиль?

– Мне повезло, что я всегда сама могу сшить для себя вещи, так как мне очень трудно найти такую одежду, которая была бы комфортной, но в то же время не являлась



бы спортивным костюмом. Я люблю выглядеть стильно, чтобы ничего не ограничивало мои движения, чтобы ткань была приятная и сшита качественно.

– Кто она – современная женщина от Сабинны Ускеновой?

– Я создаю одежду для сильных и в то же время немного дерзких женщин, чье присутствие

сразу заметно в любое время и в любом месте. Они обладают определенной энергией и знают, что могут добиться всего, что всё у них получится. Они любят и любимы.

– Кем вы видите себя через 5–10 лет в профессиональном плане?

– Я не могу предвидеть, где буду через 10 лет, но точно знаю, что буду в индустрии моды. Я хоро-

шо умею адаптироваться в любой ситуации, а сегодня всё в нашей жизни меняется с невероятной скоростью. С учетом этого обстоятельства я всегда смогу настроиться на новый лад и уловить ту нишу, которая будет востребована.

инстаграм:  
@\_sabinauskénova\_  
@so.you.dare

www.soyoudare.com



## «Откровенно говоря, понятия «горячий сезон» у меня нет. Я работаю круглый год...»

Вадим Чикунов – шоумен, ведущий мероприятий

**В**адим, у каждого ведущего свой стиль ведения мероприятий, авторский почерк. Таковой вообще существует? А как вы охарактеризуете свой стиль проведения праздничных торжеств?

– Очень хороший вопрос! Да, безусловно, существует стиль ведения, абсолютно у каждого ведущего он свой. Бывает, конечно, схожесть работы ведущих, но это только в тех случаях, если один учился у другого, но и тогда можно найти отличия. Это как почерк: мы все учим одни и те же буквы, пишем одни и те же слова, но почерк у разных людей совершен-

но разный. Я бываю на мероприятиях, которые веду не я. С огромным интересом наблюдаю за ведущими, оцениваю, делаю анализ и представляю, как бы это сделал я. Безусловно, каждый бы сделал по-своему. А если говорить о моем стиле ведения, то я бы его охарактеризовал как «хожу по лезвию ножа и не падаю». Проведение включает в себя большую дозу хоро-

шего юмора, нужно уметь шутить вовремя и в тему, чувствовать аудиторию, не предполагать, а точно знать, что будет уместно, а что нет, ведь одна шутка в разных компаниях воспринимается по-разному. Всё это приходит с опытом. Но главным ценителем, конечно, являются участники мероприятий.

*– Что особенного должен знать профессиональный ведущий мероприятий? Есть ли секретные фишки? Как уследить за ходом всего праздника: музыкальной группой, выступающими, проведением конкурсов, да еще и от сценария не отходить?*

– Профессиональный ведущий, в первую очередь, должен быть спокоен и уравновешен, беспокойство работает против имиджа ведущего и всей атмосферы праздника. Сценарий как таковой профессионалу не нужен, я зачастую работаю без него. Но это, опять-таки, опыт и хорошая память, потому что сценарий, как

ни крути, есть. Да, ведущий несет полную ответственность за ход событий на мероприятии. Я с этим справляюсь, скажу откровенно, очень легко и просто. К примеру, предварительно обговаривается время выступления артиста, редкий случай, когда кто-то приезжает не вовремя или не успевает выйти в назначенный час к зрителю, но и в таких случаях я знаю, как выкрутиться. Но не все же карты раскрывать в интервью! В принципе, редко мероприятия проходят минута в минуту по сценарию, уже в ходе торжества многое может измениться. Главное, как всё преподнести гостям. Хороший, опытный ведущий сделает это грамотно.

*– Есть ли у вас «тайное оружие» для завоевания любой аудитории? Когда вы точно знаете, что, сделав что-то особенное, даже самого капризного гостя оставите довольным?*

– Безусловно, есть. Начну с того, что работаю абсо-

лютно с разной аудиторией, это представители среднего класса, богатые люди, высокопоставленные личности. И всех людей связывает одно: они в первую очередь люди. А главным оружием является искренность, открытость без ненужной никому наигранности. Если все эти аспекты учесть, любая аудитория становится подобной тебе. Ведь неспроста моя профессия называется «ведущий», это слово подразумевает под собой ведение людей в определенном направлении. Я веду людей в состояние спокойствия и отчуждения от повседневных забот. Именно это является ключом расположения к себе даже самого искушенного гостя.

*– Существует ли дружба в вашей сфере? Дружите ли с кем-то из коллег? Или конкуренция не позволяет?*

– Дружу, но на рабочем уровне, и таких знакомых довольно-таки немало. Есть круг ведущих, с которыми я непосред-



ственно контактирую. Случается, что я занят на какую-либо дату, и нужен хороший ведущий. Конечно, я с огромным удовольствием посоветую своему клиенту знакомого ведущего – того, которому доверяю, чью работу я видел и в чьем профессионализме уверен.

А близких друзей среди ведущих у меня нет.

**– Можно ли «выгореть» в вашей профессии? И есть ли у вас свой собственный рецепт профессионального долголетия?**

– Конечно, профессио-

нальное выгорание происходит абсолютно в любой деятельности, и моя не исключение. Бывало такое и со мной. Но чувство усталости приходит ко мне тогда, когда я уже отведу все мероприятия и есть время и возможность восстановиться. Работа с людьми отнимает много сил, это ни для кого не секрет. Но я счастливый человек, которому предоставляется возможность восстановить свои силы. Всё напряжение настолько быстро проходит, что зачастую я и сам не замечаю этого... Может, я кого-то удивлю, но, выехав на дачу и напилив самостоятельно дров, взбадриваюсь и с новыми силами опять бегу на свою работу (*смеется*).

**– Отойдем от работы. Есть ли у вас хобби, которым вы можете заниматься часами? Скажем, разгружая мозг после сложного дня.**

– Так как я творческий человек, конечно, у меня много хобби. Я люблю

писать картины, делаю это на профессиональном уровне, так как отдал пять лет жизни обучения на художественном факультете, но это осталось на уровне хобби. Люблю снимать различные видео, поэтому снимаю, как готовит моя жена, и от ее имени веду кулинарный канал в нескольких соцсетях. Умею быть за кадром и от этого тоже получаю удовольствие. Каждый год у меня появляется новое хобби, в этом году я решил создать дом-музей об СССР, сейчас активно веду подготовку к воплощению этой идеи. Задаю себе вопрос: зачем мне это надо, ведь я даже родился не в СССР? Ответ: надо, и всё! Мне это интересно.

**– Вадим, весна и лето – горячий сезон для ведущих. Какие мероприятия обычно проводят в это время?**

– Откровенно говоря, понятия «горячий сезон» у меня нет. Я работаю круглый год. Может показаться, что



после новогодних мероприятий всё утихнет, но пока не было такого, за исключением периода карантина. Карантин сыграл большую роль в сфере развлечений, праздников, общепита, да что там говорить, он повлиял абсолютно на каждую сферу деятельности... Но есть определенные периоды, в которые чаще всего проводятся, к примеру, свадьбы, – с середины весны и до начала лета. А также с начала осени и до конца октября активный период для

свадеб. В это время благоприятная погода и яркие краски природы. Декабрь – пора новогодних корпоративов. Лето – период различных акций, концертных мероприятий, много приглашают работать на специализированные зоны отдыха.

+7-707-106-32-30

инстаграм:  
@vadimchikunov



*Карантин свои внес  
коррективы –  
я начала печь на  
заказ*

*Благодаря карантину в 2020 году **Назерке Жусабекова** нашла дело для души. Именно в этот период она начала делать выпечку для своей семьи, а уже позже поняла, что хочет посвятить этому всё свое свободное время.*

**Н***азерке, у каждого кондитера есть увлекательная история о том, как он пришел в профессию. Интересно послушать вашу.*

– Всё началось весной прошлого года, когда был строгий карантин. Во всем мире люди сидели дома. Многие хозяйки даже стали печь домашний хлеб, чтобы лишний раз не ходить в магазин. Я тоже старалась готовить для своей семьи всё только домашнее. А весной и летом сплошные дни рождения моих близких. Хотелось праздника, пусть даже и дома. А какой же день рождения без именинного торга? Так и началась моя любовь к десертам. Увидев фотографии моих

тортиков, многие просили о том, чтобы я начала печь на заказ.

Но я не восприняла эти просьбы всерьез, так как люблю свою профессию юриста в национальной компании. Но сидеть в декрете без дела оказалось не по мне. Пройдя мастер-класс у профессионального кондитера, летом 2020 я решила печь торты на заказ.

*– А можно ли сказать, что то, чем вы сейчас занимаетесь, – дело всей вашей жизни? Или это все-таки для вас больше хобби?*

– Как только я вышла в декретный отпуск, мысль о поиске моего предназначения не покидала меня ни на минуту. Хотелось найти дело



всей жизни. И сейчас я могу уверенно сказать, что влюблена в свое дело, готова без сна, без отдыха творить и дарить людям радость. Именно отзывы моих заказчиков дают мне энергию развиваться и двигаться вперед. Также не останавливаться и не опускать руки мне помогает поддержка моих

близких и родных. Это мой муж, родная сестренка, мои родители и наш сыночек, который помогает тем, что дома не мешает мне печь *(смеется)*.

*– Обговариваете ли вы дизайн, ингредиенты, формы тортов с заказчиками?*

– Безусловно, перед тем как

окончательно утвердить заказ, мы с клиентом обговариваем начинку торта, вес, форму, дату мероприятия, дизайн и оформление как детских, так и свадебных тортов. Но, как правило, самые удачные, красивые торты получаются именно тогда, когда заказчик полностью доверяет мне весь дизайн.

– Откуда черпаете вдохновение, идеи? Ведь нужно же быть постоянно в этом творческом потоке.

– Так как я всё еще в рядах начинающих кондитеров, то вдохновляюсь работами именитых мастеров кондитерского дела. Чаще всего это кондитеры из России и Украины. Очень нравятся работы Полины Филимоновой и то, как она ведет свой блог в Инстаграм, Ольги Куликовой, Кристины Лова, Романовой Александры и, конечно же, короля кондитеров Рената Агзамова. Их работы завораживают. Это те люди, на которых я буду стараться равняться всегда. Не могу не отметить моего наставника и учителя Шолпан



Муканову. Она лучший кондитер в Казахстане, по моему мнению.

– Какие у вас планы на ближайшее время?

– У меня есть два заветных желания. Запустить онлайн-школу для кондитеров на казахском и русском языках. 2020 год наглядно показал, что онлайн продукт



очень востребован и удобен. И я подумала, как же было бы замечательно, если бы мамочка в декрете или просто человек, у которого нет возможности (времени, средств) идти на очный мастер-класс, но есть огромное желание обучиться, смогли бы сидя дома, просматривая мои видеуроки, радовать своих близких вкуснейшими и красивыми тортами. Я ранее проводила онлайн мастер-классы на платформе Инстаграм, но меня не устроило качество подачи информации. Я хотела бы доверить съемку профессионалам и создать удобный сайт с качественными пошаговыми видеуроками. Вторую мечту я хотела бы оставить



в секрете, уж очень она заветная (улыбается).

– Назерке, а теперь дайте совет: что необходимо делать или не делать начинающим кондитерам?

1) Обязательно пройти обучение у профессионального кондитера.

Знания и правильная рецептура очень важны.

2) Иметь базовый набор инструментов.

3) Соблюдать точность в рецептуре. В кондитерском деле о рецептах «на глаз» придется забыть.

4) Не бояться продавать свои десерты и рассказывать своему

окружению о том, что вы теперь кондитер и сможете испечь для всех желающих торты из натуральных и качественных ингредиентов. 5) Считать себестоимость всех десертов. Если вы не будете знать себестоимость и свой доход, то рискуете очень быстро «выгореть», не получив прибыль. 6) Вдохновляйтесь, но не копируйте. Не бойтесь брать пример с других кондитеров, но ни в коем случае не копируйте их работы, выдавая за свои. То же самое касается и написания текста постов в Инстаграм. 7) И, конечно же, любить, любить и еще раз любить свое дело всем сердцем.

Инстаграм: @juicy\_bakery  
+7-702-262-32-88



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Регрессивный гипноз

*Эльмира Байменова – доктор восточной медицины, магистр традиционной народной медицины, целитель мира с опытом работы более 10 лет, психолог, регрессолог, автор постоянной рубрики о регрессивном гипнозе.*

**Т**ема регрессивного гипноза всё активнее набирает обороты и становится всё более популярной и актуальной процедурой, потому что люди стали больше задаваться вопросами о себе, о своей жизни и поиском пути улучшения своей жизни. У многих появилось желание и возможность познать себя лучше, больше познать мир и познакомиться с методами влияния на собственную действительность. Регрессивный гипноз – это пограничное состояние между сном

и явью, психологией и эзотерикой, мечтами и действительностью. Это состояние используется техникой гипноза для погружения человека в воспоминания из прошлых жизней. Погружение в прошлое помогает разобраться в проблемах сегодняшних дней, понять свое предназначение, найти ответы на волнующие вопросы и правильно спланировать свою жизнь. В гипноз погружаются все, но гипнабельность у всех разная: кто-то погружается сразу, а кто-то и через час только

настраивается. Всё очень индивидуально. Конечно, многое зависит от специалиста, который осуществляет гипноз, от условий проведения процедуры и, конечно же, от такого фактора, как доверие к специалисту. Я бы назвала этот момент одним из важных. Нужно понимать, что во время работы и погружения в регрессивный гипноз сохраняются и воля, и сознание человека, а также его физические ощущения и понимание ситуации. Человек может добровольно выйти из этого

состояния, но при сопровождении специалиста. Если еще два года назад, осваивая это мастерство, я была удивлена возможностями этой процедуры, то теперь поражаюсь и восхищаюсь результатами моих клиентов! Ведь каждый случай уникальный. Как я

и обещала, буду в последующих номерах журнала более подробно рассказывать о каждом интересном случае, не называя фамилий и имен, что поможет вам найти понимание сути регрессивного гипноза и определить свои потребности в этом.



### Случай из практики

**М**ужчина 45 лет, усиленно трудился всю свою сознательную жизнь, обучался, развивался, но при этом двигался по карьерной лестнице минимально, а деньги от него убегали. Что бы он ни делал – денег не было. И это его очень расстраивало. Даже если он получал большой гонорар, деньги утекали как сквозь пальцы. Во время процедуры регрессивного гипноза клиент увидел давнюю обиду на своего брата, о которой он совсем забыл. Именно эта обида закрывала ему денежный портал. А такая старая скрытая обида может привести даже к тяжелым и опасным заболеваниям. Проработали мы с ним эту ситуацию долго, стирали негативный сюжет и замещали его положительным наполнением. Для чего нужно вспоминать прошлые жизни? А для того, чтобы данная работа помогла решить проблемы со здоровьем. У очень многих клиентов мы нашли причину заболевания и устранили ее. Причины многих заболеваний кроются в голове человека, в его мыслях, с которыми он борется много лет, но не имеет результата. Регрессивный гипноз помогает избавиться от страхов

и фобий, исцелить психологические травмы, избавиться от стеснения, неуверенности в себе, заикания и волнения. Процедура помогает понять причину проблем, избавиться от депрессии, от обиды, от чувства вины. При этом понять свое предназначение, призвание, найти занятие по душе, раскрыть свои таланты и способности, заложенные в прошлом. Данная практика показала, что она помогает наладить отношения с любимыми, близкими, коллегами и партнерами. За время практики я часто сталкиваюсь с влиянием старинных обетов, зарок и клятв на жизнь клиентов. Это очень утяжеляет и тормозит жизненный процесс. Мешает двигаться дальше, отдаляет от мечты и цели. Но во время работы в гипнотическом состоянии это всё «затирается» (таков термин регрессивного гипноза), и у человека будто вырастают крылья! Также этот процесс помогает разобраться с родовыми программами, наладить связь с родом, развязать кармические узлы. Есть еще категория любопытных клиентов, которые предпочитают просто погулять по прошлым жизням, чтобы удовлетворить свой исторический интерес,



определить свой путь, свою миссию, понять свои задачи. Или развить свои экстрасенсорные способности, ясновидение. И такие люди находят ответы на свои вопросы. В ходе сеанса, просматривая прошлые жизни, мы лучше узнаем себя, становимся более терпимыми к себе и к окружающим, учимся не осуждать, учимся прощать. Но главная привлекательность регрессивного гипноза в том, что в момент проработки проблемы устраняются блоки, высвобождаются резервы и появляются новые ресур-

сы, восстанавливаются жизненные силы человека. Вы получаете ответы на волнующие вопросы, появляется энергия, возникают новые планы. Вы становитесь хозяином своей жизни. Вы влияете на свою жизнь! Жизнь меняется к лучшему!

В следующем выпуске журнала, помимо обещанной интересной истории из практики регрессивного гипноза, я расскажу, что необходимо знать и делать, чтобы в период пандемии оставаться здоровым, счастливым и успешным. До следующих встреч!



+7-777-300-25-26  
+7-701-712-25-26  
@elmira\_baimenova

# Туған күніңмен! С днём рождения!

**NEW**

Карамель Мокка  
Спэниш Латте



**NEW**

Клубничный  
Чизкейк



**COSTA**  
COFFEE





## Финансовый советник

Проводник в мир инвестиций и финансовой свободы

**В**арвара, давайте не много узнаем о вашем бэкграунде и познакомим вас с читателями журнала *Teens and People*. Расскажите, чем вы занимаетесь на сегодняшний день, где обучались и работаете ли по профессии.

– Вообще по профессии я аудитор, у меня высшее

экономическое образование и 6 лет стажа в сфере аудита с достаточно хорошими успехами. Но так получилось, что в свои 28 лет я увидела совершенно другие перспективы, познакомившись с миром инвестиций и финансовой грамотности, а также с профессией XXI века «финансовый советник». Начав активно заниматься инвестициями, я постепенно переквали-

фицировалась в новую профессию и оставила работу по найму в сфере аудита. Мне бы очень хотелось раскрыть нашим читателям суть моей миссии, которую мне получается достигать через то, чем я занимаюсь. Погружаясь в мир инвестиций, став практиками, а не теоретиками, я и моя семья пришли к финансовой свободе. Это



такое состояние, когда уже не ты работаешь и тратишь свое время, а твои деньги работают на тебя и приносят тебе такой пассивный доход, с помощью которого ты не просто существуешь или выживаешь, а начинаешь жить жизнью своей мечты. Постепенно я поняла, что миссией моей жизни становится стремление помочь людям встать на путь финансовой сво-

боды через мой опыт и знания, а также через доверие, которое помогает создавать мне развитие личного бренда.

– *Наше интервью будет полезно для многих, ведь в нем мы будем затрагивать такие темы, как финансы и развитие. Скажите, как в целом вы оцениваете уровень финансовой*

*грамотности казахстанцев? Есть ли куда им расти?*

– Начнем с того, что тема финансов (денег) не имеет своей целевой аудитории как какая-либо другая сфера или ниша бизнеса, потому что любой взрослый человек деньги зарабатывает и тратит, и каждый проходит один жизненный сценарий: рождение, учеба, работа, старость и смерть. И если говорить о таких периодах жизни, как работа (время активного заработка) и старость, то каким образом человек подойдет к пенсионному возрасту в плане финансов, то есть будет ли человек полностью зависим от государства и жить на пенсию, зависит от того, создавал ли он по ходу своего активного заработка другие источники пассивного дохода. И тут мы сталкиваемся с таким понятием, как «финансовая безграмотность» нашего населения, что особенно присуще жителям стран на пост-



советском пространстве, потому что нас ни в школах, ни в институтах не обучали финансовой грамотности.

**– А вообще, финансово грамотный гражданин – это кто? Тот, кто умеет планировать свой бюджет, или правильно инвестирует свои сбережения?**

– Для того чтобы ответить на вопрос “Кто же такой финансово грамотный гражданин”, надо сначала разобраться в том, а что такое вообще финансовая грамотность.

И что интересно, суть тут состоит не в том, что просто надо знать, ну, например, сходить на какой-то бесплатный семинар или тренинг по финансовой грамотности или посетить онлайн-вебинар и сказать “Всё, вот теперь я знаю, что такое финансовая грамотность и теперь я финансово грамотный гражданин!”. Нет, всё гораздо сложнее, потому что финансовая грамотность оценивается не знанием или владением информацией, а вашим уровнем финансового состояния, на котором вы сейчас находитесь.

На своих обучении я всегда рассказываю про 5 уровней финансового состояния:

- \* долговая яма,
- \* бедность,
- \* достаток,
- \* финансовая независимость,
- \* финансовая свобода.

Поэтому финансовая грамотность – это совокупность действий, и реальная оценка своего финансового состояния, и правильное планирование бюджета, и создание активов и пассивов, и создание капитала, и управление своим капиталом (инвестирование своих сбережений), и так далее.

**– Варвара, вопрос об инвестировании. Существует ли какой-то набор критериев, когда становится ясно, что инвестирование будет успешным, или, наоборот, неуспешным? Или это именно та сфера, где царит непредсказуемость?**

– Ну, однозначного ответа на этот вопрос точно

нет, и не потому, что в этой сфере царит полный хаос и непредсказуемость, а потому что все мы разные, у каждого свой субъективный подход и оценка, свой положительный или отрицательный опыт, либо этот опыт отсутствует вообще и так далее.

Но есть определенные критерии, по которым я всегда советую оценивать то или иное инвестиционное предложение, которое вам поступает. Это как три стороны равнобедренного треугольника, имеющего три основания:

- надежность (гарантии),
- доходность (прирост капитала),
- ликвидность (доступ к деньгам).

Суть в том, что никогда нельзя опираться только на одну сторону – например, только на доходность, и не обращать внимания на остальные стороны, и наоборот. Еще большую роль при выборе стратегии инвестирования занимает ваше желание принимать непосредственное участие

в получении дохода или нет, потому что есть понятие “Активные” и “Пассивные” инвестиции. Исходя из ваших целей, критерии для выбора инвестиционного инструмента тоже будут различными.

**– Параллельно вы развиваете свой личный бренд. Насколько это важно в наше время? Почему вы это делаете? И какой контент вы предоставляете в социальных сетях?**

– Отвечая на этот вопрос, хочу вернуться к ответу, где я затронула понятие доверия ко мне как к финансовому советнику. Так вот, развитие моего личного бренда помогает мне создавать это доверие и среди своего окружения, то есть среди тех людей, которые меня уже знают, и среди множества незнакомых мне людей вокруг. Для меня развитие личного бренда – это, в первую очередь, мое личное развитие, возможность проявить себя, раскрыть свой потенциал,

возможность передавать свой опыт, свои знания, свое мнение. Другими словами, сегодня благодаря развитию своего личного бренда у меня появилась отличная возможность осуществлять мою миссию, а именно помогать людям встать на путь финансовой свободы. Эта миссия и дает мне каждый день идеи для моих постов, эфиров, сторисов, вебинаров, иными словами, дает мне возможность творить. Кстати, всё, что вы сейчас видите в моем Инстаграме и Телеграме, создаю я сама.

Поэтому мой маленький совет ко всем начинающим развивать свой личный бренд: будьте индивидуальны, не пытайтесь кого-то копировать или быть похожим на кого-то, создавайте, творите, станьте лучшей версией себя и получайте от этого наслаждение, и тогда развитие личного бренда не будет казаться вам чем-то сложным и непонятным.

+7-700-300-20-33  
инстаграм: @varyaten  
телеграм: investten



# Обретая уверенность

Разговор с пластическим хирургом Александром Оноевым о самых популярных пластических операциях в Казахстане

**А**лександр, поделитесь, кто становится вашими пациентами. Ведете ли вы какую-то статистику? И меняется ли она время от времени?

– Наши пациенты – это люди разных возрастов. Бытует мнение, что пластическая хирургия направлена только на «украшение» людей, но иногда она требуется по медицинским показателям. Допустим, удаление излишка кожи верхних век делается для того, чтобы увеличить угол зрения. Если это операция по увеличению груди, то чаще обращаются девушки либо рожавшие женщины, грудь которых

деформировалась. Также часто случается, что у женщины после родов образуется «жировой фартук», и тогда применяется абдоминопластика.

– *Пластическая хирургия – достаточно широкое направление. Давайте обозначим рамки: на чем конкретно вы специализируетесь?*

– Самая востребованная операция в Средней Азии и в Казахстане – это блефаропластика. На втором месте маммопластика – увеличение груди, в этом случае женщины недовольны размером своей груди и обращаются за улучшением эстетической формы. После подобных

операций женщина становится более уверенной в себе, что нас, конечно, радует. Для женщин 40+ имеют значение операции по подтяжке лица, подбородка нитями, по удалению жировых отложений в этом месте.

– *Существует ли какая-то тенденция, «мода» на пластические операции? К примеру, в этом году все делают грудь, через год возросло количество операций на нос?*

– Какой-то тенденции и моды не существует. Все операции (плюс-минус) выполняются в одинаковой пропорции.

– *Почему в Казахстане так популярна блефаропластика?*

– Так как Казахстан входит в список азиатских стран, то здесь преобладает азиатский разрез глаз. Многих женщин это почему-то не устраивает. Им хочется иметь более открытые глаза, и они стремятся европеизировать их.

**– Кому необходима такая операция? Ее делают по медицинским показаниям или только по эстетическим?**

– Немаловажный факт: с возрастом у женщин с азиатской (и не только) формой глаз, быстро опускается верхнее веко. Избыток кожи начинает перекрывать глаза. Здесь имеют значение медицинские показания. Но не стоит забывать и про эстетику: женщина перестает нравиться себе, когда по утрам смотрит на себя в зеркало, когда влага накапливается в жировых тканях под глазами и образуются мешки, что ухудшает внешний вид. Лицо кажется уставшим, а человек невыспавшимся. Когда верхние веки опущены, они придают

лицу грустный взгляд или же делают его суровым.

**– Где располагаются разрезы при операции? Их потом видно?**

– Цель пластической хирургии – сделать более незаметными рубцы после операции. Любое операционное воздействие подразумевает образование рубца, но пластическая хирургия делает это максимально незаметно, насколько это возможно. Разрезы маскируют под естественными складками верхнего века. Если же говорить про нижнее веко, то разрез делают под самыми нижними ресницами.

**– Сколько длится сама операция, а также восстановительный период?**

– Если это круговая блефаропластика, то операция длится от полутора до двух часов. Если же монооперация, то это занимает примерно 40–60 минут. Швы оставляют на глазах около пяти суток. Если операция проводится под местной анестезией, то швы созревают в течение

3–6 недель. Восстановительный период требует использования различных мазей, которые размягчают рубец, шов и убирают воспаление.

**– Александр, а насколько важна первичная консультация? Случалось ли так, что после консультации желания клиентов как-то менялись?**

– Консультация действительно важна, ведь в это время пациент может задать любой интересующий его вопрос. При первой консультации происходит знакомство и создаются доверительные отношения между пациентом и доктором. Далее мы говорим о проблемах, жалобах и пожеланиях. Были ситуации, когда мы с пациентом разговаривали только онлайн, и когда он приезжал на операцию, я видел его впервые в жизни. Но уверенней пациент себя чувствует при живой беседе.

**инстаграм:**  
**@doctor\_onoev**  
**whats app +7-707-337-79-29**  
**+7-777-748-84-61**





## *Я разносторонний человек*

*Жанара Амренова – бизнесвумен, продюсер, блогер и мама*

**Ж**анара, если отмотать время назад, то помните ли вы, с чего начался ваш блог в Инстаграме?

*Что побудило вас активно заняться деятельностью блогера?*

– Шесть лет назад я начала вести свой аккаунт в Инстаграме. Тогда я была там подписана как просто Жанара. Я выставляла фото посиделок и семейных праздников. Но основательно

заниматься своим блогом я начала тогда, когда поняла, что Инстаграм – это нужная ресурсная площадка. Обучилась на блогера в Астане и приступила к активному ведению.

*– Вы целенаправленно хотели, чтобы ваши дочери были моделями?*



**Или это произошло случайно?**

– У меня две дочки: Адия 12 лет и Жұлдыз 6 лет. Адия попала в модельное агентство, когда ей было 5 лет. С тех пор она обучилась в пяти модельных школах. Ей очень нравится это занятие, у нее есть все необходимые внешние данные. А Жұлдыз всегда ходит везде по мероприятиям с сестрой, и когда ее замечают, то она тоже принимает участие

в проектах. В модельный бизнес дочь попала неслучайно: я увидела у Адии искру в глазах, когда она выходила на подиум, уверенно держалась на сцене, и все говорили, что у нее шикарная азиатская модельная внешность.

**– В каких проектах удалось уже поработать?**

– Eurasia fashion Week, республиканские пока-

зы, городские, частные дизайнерские показы. Помимо модельного направления Адия занимается танцами Vogue. Также они с сестрой изучают английский язык.

**– Так как вы выступаете в роли продюсера, то скажите, в чем же заключается самая большая сложность в продвижении?**

– Знаете, каких-то особых и больших сложностей не возникает, но есть своего рода конкуренция, кастинги. Сложности заключаются лишь в ожиданиях в очередях, пока тебя выберут, пока тебя сфотографируют. Это энергозатратно. Но когда нас выбирают, то радость перебивает всю усталость, и ты понимаешь, что делаешь всё не зря. Тем более что у Адии есть мечта стать топ моделью. Я всегда наблюдаю за тем, как она выкладывается и отлично работает в таком юном возрасте. Она получает удовольствие от показов

одежды дизайнеров, полностью перевоплощается в образ.

**– Намечены ли у вас планы на будущее? Вы хотите продолжать заниматься модельным бизнесом с дочками, или же это только пока они юны?**

– Планы есть. В мае Адие будет 13 лет, и она сможет пойти во взрослую модельную сферу. Я думаю, ее ждет большой успех, потому что то, чем она занимается, делается с любовью и отдачей, а это всегда приносит удовольствие и свои плоды.

**– Жанара, заниматься продвижением – это же не единственное ваше занятие?**

– Верно. Помимо продюсирования дочек я занимаюсь юридической деятельностью, веду три компании на аутсорсинге. Еще у нас с мужем есть своя бизнес-компания, я зарабатываю от рекламы в Инстаграме. Также я рубиновый директор



компания Gemma. Сейчас это сетевой бизнес номер один в Казахстане. Корейская косметика качественная и популярная, и мне очень нравится работать в Gemma. У меня большая команда – более 500 человек. И все мы отлично зарабатываем. Спасибо Индире Шим за то, что привезла в Казахстан такой бизнес.

**– Удастся ли вам устраивать себе вы-**

**ходной и проводить его в кругу семьи?**

– У нас есть семейные выходные дни. Мы с супругом стараемся как можно чаще отдыхать всей семьей. Любим все вместе где-нибудь вкусно поесть. Недавно выезжали всем нашим дружным семейством в Алматы, где снимали клип на годовщину совместной жизни – 14 лет.

**инстаграм:  
@zhanara\_amren**



*Тета-исцеление –  
это легко!*

*Нурсауле Шегенбаева –  
тета-практик.*

**Ч**ем вас так  
привлек  
Тетахилинг?  
Как вы о нем  
узнали?

– Это интересная история, так как я пошла на курсы, не зная, что это за техника: я просто интуитивно почувствовала, что мне нужно пройти эти курсы. В июле 2019 года к нам в Актау из Нур-Султана приехала инструктор Тетахилинга Айжан Шахманова, которая преподает данную технику в чистом виде. Я решила пройти 4 курса: «Базовый курс», «Продвинутый курс», «Глубинные раскопки» и «Манифестация изобилия». И с того момента началась моя трансформация и удивительное путешествие в мир самопознания. Когда я шла на эти курсы, то в первую очередь проходила их для себя. Тогда я не думала, что вскоре буду работать с клиентами. Но после ощущения положительных результатов на себе у

меня появилось желание помочь многим людям получать такие же крутые результаты во всех сферах жизни. На сегодняшний день я имею 8 сертификатов международного института Тетахилинга и продолжаю обучаться, так как каждый курс Тетахилинга уникален и интересен по-своему. Когда я пришла на курсы, один из первых моих запросов был о том, чтобы узнать о моем предназначении в жизни. Здесь я поняла, что предназначение каждого человека – это быть счастливым. «А что делает меня счастливой?» – спросила я себя тогда. Ответ пришел через некоторое время: счастье в обретении самой себя. И для меня Тетахилинг в первую очередь – это инструмент познания себя, своих истинных желаний и целей. Работая над своими ограничивающими убеждениями, я вижу ежедневный результат в своей жизни и ощущаю, как моя жизнь меняется в лучшую сторону.

*– Когда вы только  
начали осваивать ме-  
тодику, жизнь поме-  
нялась мгновенно? Или  
всё же не сразу?*

– Позитивные результаты я почувствовала сразу же после завершения курсов. Я почувствовала легкость, радость, счастье. И мои мечты стали легко реализовываться. Одним из позитивных событий для меня стало то, что после завершения курсов я провела своему супругу сессию. Увидев результаты через полгода, он отучился данной технике у Айжан Шахмановой. Сейчас он тоже тета-практик, и мы находимся на одной волне и в гармонии. Даже наши дети время от времени вместе с нами делают медитации, и это круто.

*– Тетахилинг – это  
про то, что нужно  
позитивно мыслить?  
Или что-то большее?*

– Тетахилинг – это медитативная техника, практикуя которую, мозг человека переходит на волну ТЕТА с частотой колебания 4–7 ГЦ. Это



состояние очень глубокого расслабления, пороговое состояние между сном и бодрствованием. Theta – это волна, а healing – исцеление. И в этом состоянии возможны спонтанные исцеления, достижение поставленных целей и исполнение желаний, иными словами, материализации мыслей. Основательница данной техники Вианна Стайбл излечилась от рака с помощью Тетахилинга. В состоянии Тета открывается доступ к подсознанию, в котором хранятся все наши воспоминания, чувства, восприятия, корни наших сознательных взглядов и мнений. Именно в этом состоянии можно вы-

явить негативные убеждения человека, ограничивающие его действия, и заменить их на позитивные программы, которые интуитивно приходят к тета-практику. Поэтому Тетахилинг по-другому можно назвать развитием интуитивных способностей. Начиная с первых дней прохождения курса, я сразу стала замечать развитие моих интуитивных способностей. Это очень помогает и в повседневной жизни, и в процессе сессии с клиентами. Ну и, конечно, нужно отметить, что после сессии человек находится в позитивном состоянии, в высоких вибрациях. А наши желания и мысли легко

материализуются, когда мы находимся в высоких вибрациях.

**– Как меняются жизни людей, которые проходили ваши тета-сессии?**

– После завершения базовых курсов я начала работать с клиентами и стала свидетельницей потрясающих результатов. Люди на моих сессиях находили свои истинные желания, получали ответы на свои вопросы, к кому-то приходило осознание, которое помогло им в конкретных случаях. После завершения сессии эти люди становились счастливыми, радостными, позитивными. Они научились любить себя безусловно. Видя радость и счастье этих людей, я понимаю, что нахожусь на правильном пути, и это меня вдохновляет.

**– А как привить себе привычку ежедневно использовать эти знания? Другими словами, как внедрить эти знания в повседневную жизнь?**

– На самом деле всё просто. Человек приходит на сессию с запросом, который он хочет проработать. В процессе беседы мы выявляем ограничивающее ключевое убеждение человека и заменяем его на позитивную установку. После этого человек начинает жить согласно новой установке. Очень помогает в этом деле медитация. Я посоветовала бы людям почаще медитировать, ведь польза медитации доказана уже давно.

**– Что бы вы посоветовали еще нашим читателям, которые хотят круто изменить свою жизнь в лучшую сторону?**

– Я пожелаю бы всем тем, кто хочет внести положительные изменения в свою жизнь, не бояться смотреть вглубь себя, научиться слушать и слышать себя. Любое исцеление начинается с признания в себе существующих убеждений. И интуитивно выбрать инструмент, который именно вам поможет. Ну и, конечно,



я желаю всем читателям безусловной любви по отношению к себе, к другим, определить истинные свои желания. Пусть ваши мечты реализовываются для вас наилучшим и благоприятным образом. Будьте позитивны в энергиях безусловной любви. И будьте счастливы.

Инстаграм:  
[@nursaule18\\_01](https://www.instagram.com/nursaule18_01)  
+7-707-378-13-64





# Женская одежда

*Часто случается, что дело, к которому изначально относился как к хобби, перерастает в большой и прибыльный бизнес.*

*Раушан Мулдагалиева – владелица бутика женской одежды*

**Р**аушан, насколько ваше видение развития бизнеса на старте соотнобразуется с тем, что получилось? Вышло так, как задумали? Или намного круче?

– Когда я только взялась за бизнес, то не представляла, что всё настолько хорошо получится. Изначально к бизнесу я относилась как к хобби.

Просто наслаждалась от самого процесса: создавала образы, подбирала со вкусом одежду. Ну, а

за три года мы многого достигли.





*– По какому принципу вы подбираете одежду для своих бутиков: это что-то практичное и неброское, или вы за яркость и изящество?*

– Я не любительница яркого и вызывающего наряда. В одежде придерживаюсь нюдовых оттенков. При этом нужно, чтобы одежда была в тренде и подходила как для повседневного ношения, так и для особых случаев. В бутике представлены разные направления в одежде. Мне нравится сочетать несколько стилей одновременно.

*– Раушан, не каждая девушка или женщина хорошо разбирается в модных направлениях и точно знает, что подойдет именно ей. Как быть в этом случае?*

– С каждым клиентом я работаю сама, нахожу индивидуальный подход, подбираю образы, учитывая пожелания клиента. Для меня важно, чтобы девушка вышла от нас счастливая и полная уверенности в себе.

*– А что доставляет вам максимальное удовольствие в работе? Общение с клиентами, осознание того, что вы финансово независимы, или работа в бутике с вашей командой?*

– Общение с клиентами и подбор образов для них. Это действительно увлекательно – наблюдать за тем, как та или иная вещь дарит положительные эмоции.

*– Как вы занимаетесь продвижением своих бутиков? Ведь конкуренция не дремлет, и это постоянная гонка: нужно всё время придумывать что-то новое и быть на шаг впереди.*

– Если быть честной, то я не вижу конкуренции на рынке. Я знаю, что мои образы уникальны. Я ни у кого не беру идеи, ни с кем не сравниваю себя и свой бизнес. Сейчас делаю упор на работу с теми блогерами, которые меня выбирают и



разделяют мои взгляды о стиле. Вместе с ними мне легче продвигать на рынке предлагаемую мной одежду.

*– Раушан, какой для вас идеальный выходной? Как вы проводите свое свободное время, если оно есть, конечно?*

– Выходных дней у меня нет вообще. Весь день посвящен работе, развитию бизнеса, Инстаграму, детям. Пока у меня есть свое дело, мне не нужно отдыхать.

*– Что у вас в планах? Они наверняка уже есть...*

– В первую очередь я хочу продвигать свою франшизу, так как в других городах повышен спрос на товары в нашем шоуруме. Одной сложно работать со всеми городами, поэтому нужно расширять горизонты и привлекать желающих работать совместно.

инстаграм:  
[@shakar\\_showroom](https://www.instagram.com/shakar_showroom)



## Анна Акбасова

*Анна Акбасова – бизнесвумен, основательница уникального шоурума, где вы подберете не только шикарный аутфит, но и подправите свое эмоциональное состояние в лучшую сторону.*

**А**нна, первый вопрос будет об ощущениях: каково это – ощущать себя успешной бизнесвумен, которая занимается любимым делом? Вы ощущаете себя счастливой?

– Безусловно, сегодня я ощущаю себя счастливой во всех отношениях. Я эмоциональная, люблю доделывать всё до конца, всё делать правильно, чтобы увидеть окончательный результат своей работы. Когда я работала по найму, у меня постоянно были проблемы с руководством, не с первыми лицами, а с людьми, к ним приближенными, я была тогда молодая и не имела опыта экологичного общения с руководством. Всегда хотела выделиться среди коллег, сделать всё лучше всех и выложиться на 200%. Многим это не нравилось, так как они видели во мне конкурента и думали, что я могу занять их место, поэтому я часто становилась объектом сплетен, интриг и заговоров. Сейчас же, сравнивая себя с прошлой собой, вижу, насколько я стала уверена в себе, умнее, обрела больше опыта, появились навыки и скиллы, горжусь тем, чего я достигла, и тем, что я сейчас имею.

– *Расскажите о вашем бизнесе: чем вы конкретно занимаетесь, и насколько сложно это дается?*

– Что касается моего бизнеса, то это, конечно, продажи. Я и мой супруг развиваем сеть ювелирных магазинов. Уже более 10 лет работаем с драгоценными металлами и камнями, часто посещаем международные выставки в поисках лучших поставщиков для наших салонов. Сейчас в условиях кризиса и пандемии (хотя я не считаю, что кризис – это плохо, для меня это новые возможности) многие считают, что продавать стало сложнее, для нас этот период, наоборот, открыл новые каналы продаж и показал, как сделать сервис лучше и безопаснее для клиента. Вести бизнес – это всегда непросто: нужно быть в тренде, на волне, знать рынок, тенденции и изменения. Отдельная сложность – это поиск сотрудников, так как именно кадры решают всё. Я очень бережно отношусь к специали-



там, которые работают в моей компании, особенно к тем, которые работают с нами уже давно.

– *Мы знаем, что параллельно с основным бизнесом вы развиваете свой бренд одежды, обуви и аксессуаров. Когда вы поняли, что хотите попробовать себя в новом начинании?*

– С 2008 года по 2015 я в своей компании занималась бухгалтерией, всеми цифрами, счетами, нало-

гами и т.д. Я благодарна этому периоду, потому что сегодня знаю каждую цифру, я могу прочитать любой отчет в своей компании. Даже сейчас, не занимаясь этим вплотную, я всё равно знаю, откуда что берется и куда оно исчезает. Но в 2015-м я поняла, что мне это надоело, я устала заниматься рутинной работой, цифрами, я начала больше времени уделять своему развитию, личностному росту. Бухгалтерию, конечно, я не бросала, но



уже искала человека, кому могла бы ее делегировать. В 2018 году я открывала проекты с другими людьми из других областей. Всё началось с того, что мы с подругой открыли магазин одежды. Ее идея – мои деньги, но, как оказалось, работать с друзьями идея плохая, мы расстались. Магазин остался у меня, была дилемма: продать его и забыть об этом или всё же оставить и развивать дальше. Опыта в продаже одежды у меня не было совсем, это была для меня абсолютно незнакомая

область бизнеса. Но все-таки я решила начать изучать эту сферу женской одежды и стиля. На сегодняшний день у меня всё получилось.

**– Кто та девушка, которая носит вашу одежду? Можете описать ее?**

– Я бы сказала, что эта девушка, как я, независима от возраста. Она энергичная, возможно, семейная, возможно, она только хочет построить семью, найти своего мужчину, может быть, она карье-

ристка, которая в погоне за высоким статусом позабыла, что она хрупкая девушка – что нужно иногда выдыхать, нужно замедляться, снять брюки и надеть легкое платье. Моя клиентка хочет что-то изменить в себе, она занимается саморазвитием и до сих пор еще не нашла своего коуча, духовного наставника, а я бы с удовольствием выступила в этом качестве для нее. Моя клиентка хочет общения, хочет встречаться с единомышленниками. Она понимает, что такое духовность, ду-

ховный мир, и верит в то, что желания сбываются, и в то, что наша Вселенная о нас заботится.

**– Анна, хочется подробнее узнать о вашем уникальном шоуруме: в чем заключается его уникальность? Что там происходит?**

– Мой шоурум – это модный дом, в котором я создаю атмосферу уюта, комфорта, добра, тепла и самых позитивных эмоций. Придя сюда, вы получите не просто красивую и дорогую вещь, дело даже не в стоимости, вы здесь получите эмоции, вы получите якорь, который будет вас заставлять возвращаться сюда снова и снова, и это не маркетинговый ход, это действительно моя энергия, которую я дарю. Я получаю удовольствие от того, что помогаю людям найти себя и обрести уникальный стиль, раскрыться, обрести гармонию между внешним и внутренним состоянием. Ведь человек становится счастливым тогда, когда обретает

баланс между внутренним и внешним. В шоуруме можно не переживать, что тебя увидят, заметят, что у тебя лишний вес или другие особенности. Я показываю девушкам, что они уникальны.

**– Насколько важное значение в вашей жизни имеет коучинг? Ведь это актуальная тема в современном мире.**

– Да, коучинг – очень актуальная сейчас тема, она меня вдохновила, когда я познакомилась с ней. Я буквально сказала: «Вау! А что, так можно было?». Если сравнивать коучинг с психотерапией и психологией, то это совсем разные понятия. Психотерапия и психология – это о прошлом, это ковыряние старых болячек, и если это неквалифицированный специалист, то есть риск расковырять болячку, недоработать и сделать хуже. Но даже не в этом суть, а в том, что мне бы не хотелось быть тем человеком, который делает больно, потому что психотерапия и психология – это про

боль, обиды и слезы. А коучинг – это про настоящее и будущее, про ресурс, который есть в вас. Его нужно только раскрыть, и я являюсь проводником между вашим ресурсным состоянием, которое вы просто не видите, не осознаёте, потому что имеете какие-то шоры.

**– Анна, сейчас это интервью читают сотни женщин. Что бы вы им посоветовали, чтобы мотивировать на лучшее?**

– Я бы посоветовала НИКОГДА НЕ ПРЕДАВАТЬ СЕБЯ, никогда не ставить чужие интересы на первую ступень и всегда слушать свое сердце: только оно сможет подсказать, что действительно правильно.

инстаграм  
@anna.akbassova

Шоурум  
@moire\_pro  
+7-707-578-99-99

# Здоровье и польза

оздоровительный центр Айкуне



Айгерим Калиева – руководительница оздоровительного центра методики Айкуне.

**А**йгерим, давайте начнем наше интервью с вводного вопроса: почему вы решили основать центр, который специализируется на лечении позвоночника с помощью методики Айкуне?

– У меня не было другого выбора (*смеется*). Это наше семейное дело. Я, будучи старшей в семье, должна быть рядом с отцом и помогать. Но я безмерно рада

этому. С 2004 года в Санкт-Петербурге началась активная популяризация Айкуне. Открылось несколько клиник Абая Акатовича. В Казахстане же на тот момент об Айкуне не знали ничего, поэтому перед нами стояла задача начать развитие Айкуне в Казахстане. Айкуне ведь все-таки казахская гимнастика! С 2011 года мы начали развитие в Казахстане. Первый центр был открыт в Павлодаре. Сначала под руководством Абая Акатовича, позже, уже самостоятельно, я открыла свой первый Айкуне центр. На сегодня у меня

уже три центра, которые являются эталонными для франчайзинга. Быть в системе Айкуне – это значит дарить людям здоровье, приносить людям пользу и изменять мир к лучшему. Поэтому для меня это дело всей жизни и особая миссия.

**– На что нацелена эта методика? От каких недугов она помогает избавиться?**

– Методика помогает привести весь опорно-двигательный аппарат в правильное положение. Соответственно, заболевания, вызванные нарушением состояния позво-



ночника: грыжи, протрузии, сколиозы, остеохондрозы, излечиваются, если устранить причину их возникновения. Такая же ситуация с нарушением работы внутренних органов и систем. Наш позвоночник является основой всего организма, и любой его сбой приводит к сбою систем, зависящих от него. Например, если у вас смещение позвонка в поясничном отделе позвоночника, зажат нерв, это приводит к нарушению работы мочеполовой

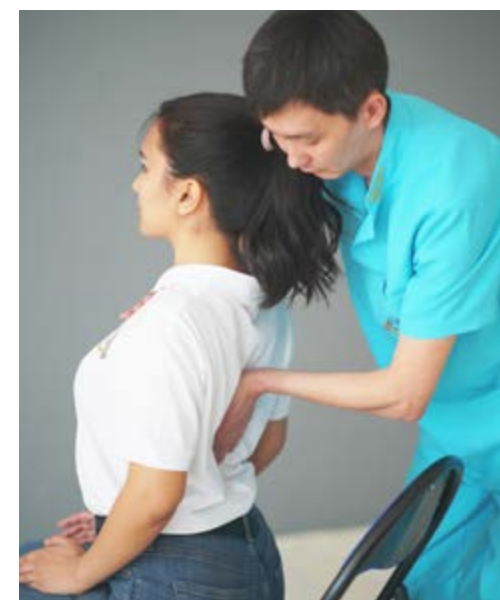
системы или желудочно-кишечного тракта, к заболеваниям суставов нижних конечностей. Возвращая здоровье своему позвоночнику, вы возвращаете здоровье всему организму в целом.

**– Как происходит процесс лечения позвоночника? Какие это упражнения? Как долго может длиться курс?**

– Наша методика способствует вытяжению позвоночника, соответственно,

короткие глубокие мышцы позвоночника, тем самым образуя каркас из мышц, защищающий уже выровненный позвоночник.

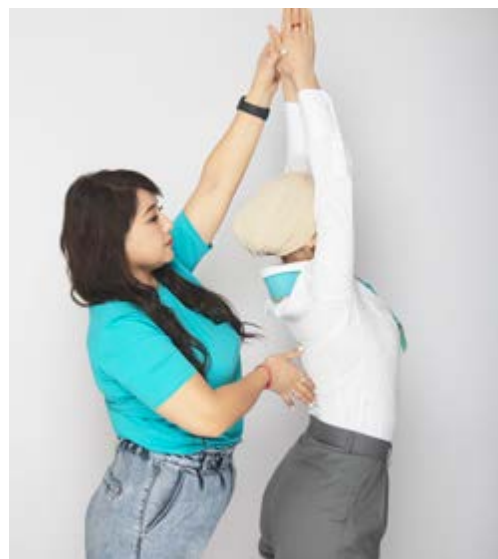
Упражнения Айкуне выполняются сидя, лежа и стоя. Воздействуют



освобождению нервных корешков, которые доставляют боль, и сосудов, питающих все внутренние органы. Начинают активно работать и укрепляться

они как на позвоночник, так и на суставы верхних и нижних конечностей.

**– Насколько болезненны упражнения?**



### **Не вредят ли они остальным органам тела?**

– На первом этапе чувствуется дискомфорт, иногда бывают даже болезненные ощущения. Причина кроется в перенапряженных мышцах и в зажатых нервных корешках. Но со временем дискомфорт уменьшается, на смену боли приходит ощущение прилива энергии и расслабления всего тела. Так что испытываемая

боль – это временное явление. Выровненный позвоночник дает возможность всем органам работать как часы. Если имеется искривление, смещение позвонков, к внутренним органам поступают искаженные сигналы (иннервация), осуществляется неполноценное питание органов. Поэтому, приводя позвоночник в правильное положение, мы даем возможность внутренним органам и

системам работать так, как положено.

**– Можно ли использовать вашу методику в качестве профилактики? Или же только при явных заболеваниях?**

– Айкуне, как способ профилактики опорно-двигательного аппарата, является весьма действенным способом. Вы сможете укрепить и защитить позвоночник, а также весь организм. Но

при серьезных нарушениях, таких, как сколиозы 3–4 степени, обязательно показаны упражнения методики Айкуне. На сегодняшний день они являются единственным действенным способом, иначе приходится прибегать к радикальным методам – таким, как хирургическое вмешательство или ношение корсета.

**– Существуют ли противопоказания? И с какого**

### **возраста можно заниматься?**

– Существуют противопоказания, но их относительно немного. Это редкие заболевания, такие, как туберкулез костей, хрупкость костей, также вставные металлические конструкции могут препятствовать занятиям. Заболевания, которые обостряются при усилении кровообращения, также являются противопоказанием. Во всех остальных случаях можно применять методику Айкуне. Но обязательно нужно заранее предупредить инструктора об имеющихся заболеваниях. Заниматься можно детям, начиная с пятилетнего возраста, но главное, чтобы ребенок был усидчивым.

**– Эффект, полученный после прохождения курса, остается навсегда?**

– Эффект держится до полугода, иногда до года. Но если поддерживать новое состояние организма, занимаясь само-



стоятельно, хотя бы раз в неделю, то можно закрепить результат на всю оставшуюся жизнь.

**– Расскажите о вашей команде: кто эти люди, которые помогают вашим пациентам?**

– Наша команда состоит из инструкторов, администраторов и менеджеров по работе с клиентами. Роль инструкторов очень важна. Благодаря им люди получают навыки самоисцеления, расстаются со своими заболеваниями. Роль администраторов не

менее важна, именно они являются первым ключевым звеном в процессе исцеления. То же касается и менеджеров, они не покладая рук работают в направлении популяризации методики Айкуне. Вся наша команда – это «киты», на которых держится вся система!

**инстаграм:**  
**@aikune\_kz**  
г. Нур-Султан,  
ул. Мангилик Ел, 52, б1,  
офис 32  
**+7-702-403-03-23**

**пр. Республики, 9/2**  
**+7-775-600-12-01**

г. Алматы,  
ул. Тимирязева, 111а  
**+7-777-122-99-33**



# Я сделала то, на что долго не решалась

*Бизнесвумен Марта Нам-Аскарова рассказала о том, как ей удалось в период пандемии открыть второй успешный бизнес и спасти от банкротства первый.*

**М**арта, хочется начать, наверное, с самого актуального вопроса для владельцев бизнеса: удалось ли пройти кризисное время с минимальными потерями?

– Кризисное время в 2020 году удалось пройти лишь благодаря тому,

что было принято решение открыть еще один бизнес – сеть минимаркетов «У ДОМА», так как первый мой бизнес очень сильно пострадал, а это сфера туризма. Таким образом, сеть минимаркетов помогла моему первому бизнесу выжить.

– Вы и дальше продолжаете двигаться в этих двух направлениях?

– Да, мой бизнес до сих пор базируется на туризме и торговле продуктами и хозяйственными товарами. Я поняла, что лучше стоять на двух ногах, чем на одной. Обе сферы

связаны с продажами, и для меня это привычно.

– Когда вы открыли туристическое агентство TUI? Почему решили не останавливаться на одном деле и пошли дальше?

– Турагентство я открыла в 2018 году, начала свой бизнес под франшизой сети туристических агентств «Поехали с нами» в Казахстане. А в 2021, после пандемии, я получила выгодное предложение от сильного партнера в сфере туризма – компании TUI KAZAKHSTAN на присоединение моего турагентства под ее тор-

говой маркой, и, конечно же, я от такого сотрудничества не отказалась. Теперь мы работаем всё так же в сфере туризма, но уже под мировым брендом. Что касается еще одного бизнеса: предложение об открытии сети минимаркетов я получила еще до пандемии. Мои друзья советовали мне двигаться в этом направлении, но я откладывала это в долгий ящик. А после того, как в 2020 я два месяца просидела на карантине, то поняла, что пора действовать. Так и родилась сеть минимаркетов «У ДОМА».

**– Туристическое агентство и сеть минимаркетов – это абсолютно разные направления. Как вам удается быть продуктивной и там, и там, да чтобы при этом всё работало как часы?**

– Я продуктивна, потому что в турагентстве у меня уже была сформирована команда, знающая свою работу. Это люди, кото-

рым я доверяю. Поэтому большую часть своего времени я посвящала минимаркетам. В этот проект было вложено много сил: ведь надо было обучить персонал, кассиров, вести переговоры с поставщиками.

**– Вы непосредственно работаете с людьми, и команда – это чуть ли не самое важное в успешном бизнесе. Как вы выстраиваете рабочие отношения с вашими сотрудниками? По какому принципу работаете?**

– Действительно, один в поле не воин. У меня великолепная команда. Для своих сотрудников я больше идейный вдохновитель, мотиватор. Я доверяю им и партнерам, а они доверяют мне. Ведь доверие – это самое главное во взаимоотношениях.

**– Марта, для многих людей бизнеса каждая минута на вес золота. Удастся ли вам устроить себе выходные?**

**Если да, то как вы их проводите?**

– Времени не хватает, а работы много. Переутомление неизбежно. Выходные я устраиваю себе раз в месяц. В такие дни я обычно иду в салон красоты, посвящаю время себе и своей внешности. Могу уехать за город подышать свежим воздухом.

**– И немного о планах. Планируете ли вы в ближайшее время заняться чем-нибудь еще? Или на третье направление уже не хватит времени?**

– Так как я бизнесвумен, то не собираюсь останавливаться на достигнутом (улыбается). Я буду открывать что-то новое, не стоять на месте, нужно развиваться, прогрессировать. У меня есть несколько задумок, которые ждут своего осуществления, и я непременно постараюсь воплотить их в жизнь.

инстаграм:  
@udoma\_minimarket.atyrau  
@tui.atyrau  
+7-701-995-77-76







## *Мастер перманентного макияжа*



*Салтанат Абдрахим –  
мастер по перманентно-  
му макияжу, основатель-  
ница студии красоты*

**С**алтанат, как  
показывает  
практика,  
многие мас-  
тера по перманент-  
ному макияжу либо  
визажисты в прошлом,

либо мастера тату.  
Как вы пришли в про-  
фессию?

– Вы совершенно правы,  
мой путь начался с виза-  
жа. Решила попробовать



себя в новой профессии, когда моей дочке было 6 месяцев. Когда ты сидишь дома, то хочется что-то делать и как-то реализоваться. В 2013 году стало популярным делать макияж. Я взяла малышку на руки и пошла на обучение. Семья поддерживала меня. Всё было не так легко, как казалось на первый взгляд, но я сделала то, что хотела.

*– За что вы полюбили перманентный макияж? Это ведь сложная ювелирная работа, требующая усидчивости.*

*– В далекие студенческие годы я подработывала уборщицей в салоне красоты «Агат» в Павлодаре, и моя любовь к прекрасному началась именно там. Когда женщины выходили от мастеров воодушевленными и видели свое преображение, это грело мне душу. Тогда я дала себе обещание, что обязательно стану мастером своего дела и буду делать женщин красивыми.*

*– Вы обучаете молодых мастеров. Как считаете, о чем должен подумать человек, когда*

*принимает решение идти в эту профессию?*

*– Да, я выпустила много учеников. И прежде всего я говорю им об ответственности. О том, что важно подчеркнуть естественную красоту женщины.*

*– Салтанат, в какой момент вы решили открыть собственную студию преображения? Когда вы поняли, что пора?*

*– После выпуска многие ученицы хотели остаться в моей команде. Тогда я*

задумалась об открытии собственной студии. Набрала сильную команду мастеров с надеждой, что в будущем они будут работать лучше меня. Так открылась первая студия красоты в г.Тараз, которая специализируется на перманентном макияже.

*– Какие процедуры у вас оказывают?*

*– В «Студии Преображения» можно сделать перманентный макияж трех зон (брови, губы, стрелки). Получить косметологические услуги: чистку лица, карбоновый пилинг, контурную пластику губ. Шугаринг всех зон. Есть и ногтевой сервис. Удаление некачественного татуажа и татуировок.*

*– Вы занимаетесь и перекрытием некачественного ПМ. Как вы считаете, почему до сих пор случается неудачный перманентный макияж? Ведь сейчас и образование доступно, и курсы, и практика...*



*– Очень актуальный вопрос. Каждый день ко мне приходят женщины со старым некачественным татуажем. Удаление занимает длительный срок, отнимает время, финансы и эмоции. Каждая женщина хочет быть красивой и идет на всё, принимая неверное решение при выборе мастера. Цена должна соответствовать качеству. Всеми виной дешевое обучение, дешевый материал и нехватка знаний. Смотрите работы, спрашивайте рекомендации – вот мой совет.*

*– Салтанат, не думали ли вы отойти*

*от практики перманентного макияжа и полностью посвятить себя только развитию студии?*

*– Да, совмещать перманент и развитие своей студии – непростая задача, но я люблю свою работу и стараюсь совмещать. Недавно осуществилась еще одна поставленная мной цель: я открыла магазин расходных материалов для мастеров салонов красоты. И это только начало!*

инстаграм:  
@saltanat\_hanum.01  
+7-708-104-09-89



фотограф @talgat\_badi

# Ароматы - целители для души и тела

Азиза Самадова – ароматерапевт.

**З**ачем нужна ароматерапия, и что такое эфирные масла?

– Ароматерапия – это волшебный мир растений, который через ароматы стабилизирует эмоциональный фон, дает физическое и психологическое расслабление, благотворно влияет на работу сердца и сосудов, стабилизирует гормональный фон, налаживает работу желудочно-кишечного тракта и снимает боль. Самые лучшие целители для души и тела – это ароматы. А эфирные масла – душа, жизненная сила, энергия растений. Поэтому они придают силу и энергию человеку. Это связано с химическим составом эфирных

масел. Выработка эфирных масел осуществляется во всех частях растений. Самая большая их концентрация в корнях, коре, древесине, стволе, цветках, околоплодных тканях растений. Ароматы, которые нам нравятся, благоприятно влияют на мозг, снимают нервное напряжение, расслабляют, тонизируют, стимулируют. Конечно, я имею в виду только натуральные эфирные масла. Из пяти чувств лишь обоняние является самым чувствительным

и быстрым, передавая информацию в мозг практически мгновенно. Также ароматы способны пробудить самые сильные воспоминания, образы, и, казалось бы, давно забытые ощущения.

– Сколько лет вы уже занимаетесь своим делом? Где обучались?

– Любовь к волшебному миру растений и ароматов у меня с детства. Я пришла к ароматерапии и прошла обучение в Московском международном



институте "Ирис" в 2015 году. Прошла курсы "Аромапсихология", "Аромадиагностика", "Сакральная ароматерапия". В 2020 году во время карантина познакомилась с Анной Пышнограевой и прошла обучение в ее авторском онлайн курсе в школе "Аромафеечки" (Талинн, Эстония). Ещё

методику. Я погрузилась в мир ароматов вместе с маслами "M.Nectar". Вместе с изучением теории одновременно проводила практику себе, друзьям и своей семье. Это было волшебное время, несмотря на пандемию. Я очень благодарна Анне Пышнограевой и ее школе.

диагностика с эфирными маслами бренда «M.Nectar». В красивой атмосферной обстановке вместе с клиентом мы погружаемся в мир ароматов: цитрусовых, цветочных, хвойных, пряно-пищевых. С вопросом к подсознанию: нравится, не нравится. Диагностика состоит из 5 этапов.

через ароматы. После еще 3 этапа. По расположению масел по принципу одобрения ароматов можно увидеть корень проблемы организма. Наш организм очень мудро устроен, и он сам выбирает те масла, которые могут быть ресурсом, поддержкой в данный момент времени. В конце из одобренных ароматов вместе с клиентом мы создаем ресурсный аромат. Запросы разные: проблемы со сном, хроническая усталость, нервное напряжение. Есть постоянные клиенты, которые приходят создавать свой ресурсный аромат для поддержки организма.

*– Какие интересные необычные компоненты кроме эфирных масел используете в своей работе? Есть такие?*

– Да, есть. Помимо индивидуальной ароматодиагностики, я провожу аромадевичники для 5–7 женщин с экспресс ароматодиагностикой. И здесь мы готовим саше из



лепестков чайной розы, в которые добавляем эфирное масло розы, готовим свечи из натуральной вошины, пропитанные эфирными маслами по принципу одобрения аромата. Также провожу чайные церемонии, в которых чай обогащен эфирными маслами, это в основном бергамот и другие цитрусовые.

*– Есть ли у вас свой персональный любимый аромат? Что вам нравится самой?*

– Я с особой любовью отношусь ко всем эфирным маслам "M.Nectar". Понимаю и люблю каждое масло по отдельности. Я для себя тоже провожу аромадиагностику и

создаю на 21 день свой ресурсный аромат. Помимо этого могу создать для себя аромат на короткое время по принципу одобрения ароматов.

*– Азиза, какими качествами должен обладать ароматерапевт?*

– В первую очередь, это хорошие знания о терапевтических свойствах эфирных масел, постоянная практика, любовь к своему делу, умение создавать приятную атмосферу для погружения в мир ароматов, способность любить и сопереживать людям, которым помогаешь.

инстаграм:  
@azizatsm



до начала курса я получила от школы посылку, в которой был красивый набор роскошных натуральных эфирных масел. И я влюбилась в эфирные масла бренда "M.Nectar", в Анну Пышнограеву и ее

*– Как проходят ваши консультации? С какими запросами чаще всего обращаются люди?*

– Моя основная консультация – это арома-

Первый – это слепое прослушивание ароматов, его непосредственно провожу я. Второй этап с ароматами, которые понравились, проходит сам клиент. Это больше общение с самим собой

# Photo

## lifestyle

*Фотографы Елизавета и Лариса в творческом тандеме создают уникальные фотографии.*

**Е**лизавета, расскажите, что заставило вас и вашу подругу стать фотографами.

– Да вроде никто не заставлял, желание фотографировать пришло само еще в детстве, когда

хотелось запечатлеть сначала красивую природу, а затем и людей среди природных ландшафтов. Впервые это желание проявлялось в рисунках, затем вместе с первыми телефонами с фотоаппаратом, для меня фотография была находкой, ну и дальше – больше. У Лоры большая любовь к детям привела к огромному желанию снимать их искренние эмоции, причем рассмешить она могла любого, даже самого



серьезного и застенчивого, впрочем, как и сейчас.

*– Как образовался ваш творческий союз? Что этому способствовало?*

– Легко образовался. Лариса просто пришла и с полной уверенностью

сказала: «Я буду работать здесь! С тобой!». Вот и всё!

*– Бывают ли у вас обидные съемки-проекты? Или каждая занимается своим направлением?*

– Направлений у нас несколько: это фотосъемка семейная, парная, индивидуальная, детская, свадебная, репортажная контент-съемка, съемка выпускников. Зачастую мы вдвоем работаем над одним проектом. В процессе работы дополняем

его идеями с разных точек зрения. На мне в основном техническая часть (настройка камеры и светового оборудования, создание композиции), а на Лоре эмоциональная составляющая кадра, помощь в позировке и просто настроение всем вокруг.



– *Творческие люди весьма эмоциональны. Возникают ли у вас разногласия во время работы? Если да, то как вы их разрешаете?*

– Бывает, спорим, но в этом есть свои плюсы. Не зря говорят: «В споре рождается истина». Обычно всё разрешается само собой. Если нет, то я

прибегаю к жестким мерам: покупаю вкусняшки, а они беспощадно ситуацию заглаживают.

– *За какие фотосессии вы беретесь?*

– В первую очередь за интересные, которые цепляют. Нам не столь важна цена, сколько результат и наслаждение процессом.

– *Как вы считаете, что самое важное в фотографии: локация, фотоаппарат, обработка или модель?*

– В фотографии много важных деталей, именно поэтому искусству фотографии учатся годами. Но есть основополагающие принципы: правильный свет, композиция в кадре и позирование. Имея знания в этих областях, можно снять шедевр и на телефон.

– *Лариса, Елизавета, расскажите о вашей интерьерной студии: из каких локаций она*

*состоит и как придумывали концепт.*

– Наша уютная студия мала для такого количества фотозон, которые она имеет. Но мы привыкли уже применять акробатику, лазать по стенам и валяться на полу для наилучшего ракурса. В нашей студии побывали и остались под приятным впечатлением свадебные пары, фрилансеры, взрослые и дети со своими питомцами, художники и их работы, артисты и блогеры. Навероятно приятно осознавать, что фотостудия и



наше дело приносит пользу, эстетическое удовольствие и дарят многим людям эмоции.

– *Не хотите ли расширяться? Например, открыть еще студию, но уже в Алматы.*

– Да, жаль, что стены студии не умеют разъезжаться. А ведь очень хотелось бы

больше пространства для творчества и для фотосессий в любимом городе. Вторую студию пока планируем открыть также в Талгаре в целях развития фотоискусства. И, скорее, это будет обучающий центр для начинающих фотографов.

инстаграм:  
@el\_photopositive

MUA @leyla.beauty  
Hair: @dilyara\_hair\_stylist



# Я ЛЮБЛЮ психологию И нумерологию

**Еркежан Мұратқызы** – практикующий психолог, нумеролог и игропрактик. В интервью с Еркежан мы поговорили о женской энергии и поиске своего предназначения.

**Еркежан, стать нумерологом и психологом вы решили осознанно или случайно?**

– Я считаю, что случайностей в жизни не бывает. Каждый человек своими действиями, мыслями, поступками притягивает определенные события. Либо эти события приходят в жизнь человека ровно тогда, когда он к этому готов, когда ему это действительно нужно. Со мной произошло именно так. Психология пришла в мою жизнь молниеносно и именно в тот момент, когда я нуждалась в этом. С психологией меня познакомила подруга мамы. Консультируя меня, она, таким образом, протянула мне руку помощи. Вместе

с ней я прошла потом множество мастер-классов и тренингов.

**– Хочется остановиться на нумерологии. С какими целями и запросами к вам обращаются? Есть ли некий условный топ запросов, который постоянно фигурирует на ваших консультациях?**

– Нумерология появилась в моей жизнь намного позже. Могу сказать, что я всегда интересовалась такими направлениями, как астрология, карты Таро, нумерология. И в какой-то момент решила для себя, что нужно углубиться в этот вопрос, пройти обучение. И сделала это.

Часто девушки меня спрашивают: «Когда я выйду замуж?», «Какой будет мой партнер?», «Где я его встречу?». Меня такие вопросы немного озадачивают. На это я всегда отвечаю, что вы встретите своего партнера тогда, когда будете к этому готовы. И

встретите именно такого, какой будет необходим в этот период жизни. Все наши партнеры – не случайные люди. Также актуальны вопросы о том, в чем заключается предназначение человека, в чем его сильные и слабые стороны, в каком направлении развивать ребенка, в чем его будущая сила и каков его путь. Эти вопросы глубокие, со смыслом, и очень важны для людей. И на них я готова дать ответы.

**– А если говорить о гендерной направленности, то как нумерология может помочь в жизни женщинам?**

– 90% моих клиентов женщины. Они всегда в поиске чего-то нового, интересного, многие из них стараются прокачивать себя. Нумерология помогает женщине понять, какой у нее уровень женской энергии, что мешает ей реализоваться как женщине, построить гармоничные отношения в семье. Основа моей

консультации заключается в том, чтобы дать возможность стать лучше, увереннее в себе и найти свой путь. После моей консультации женщина понимает, над чем ей нужно поработать именно в женской ипостаси. Кроме этого я даю техники, литературу, которые помогают прокачать женскую энергию. Ведь женская энергия имеет огромное влияние на мужчину и на всю семью в целом.

*– Поделитесь, как проходят ваши консультации: к примеру, к вам обратилась девушка, возможно, домохозяйка, и она хочет понять, чем ей дальше в жизни заниматься, но при этом не бросать и работу по дому. Можно ли ей заниматься несколькими делами одновременно?*

– Часто ко мне обращаются девушки, которые находятся в декрете или выходят из него. Они говорят, что совсем не хотят возвращаться на работу, в



ту реальность, в которой они были. Они хотят больше проводить времени дома, с детьми и супругом. Многие женщины, к сожалению, жертвуют собой, своими интересами ради блага своей семьи. При таком раскладе, учитывая нынешние реалии, возможность работать на фрилансе и заниматься несколькими делами одновременно, я предлагаю своим клиенткам спектр профессиональной predisposedности по дате рождения, и это помогает им найти свое дело, работу, определить интересы, соответствующие их запросам.

*– На чем базируется ваша консультация?*

– Моя консультация построена не только на нумерологических приемах, также мне помогают карты Таро и психология. Таро дают точечные ответы о том, почему происходят те или иные события, помогают определить, какие будут их последствия. Нумерология больше нацелена на выбор правильного

пути. Психология помогает понять, какие у человека блоки, я объясняю, что нужно проработать и для чего. Мы работаем с подсознанием при помощи психологических инструментов.

Помимо консультаций я провожу игру «Женское счастье», это трансформационно-психологическая игра. Мои клиентки приходят на игру после консультаций и начинают получать там информацию уже по части своего женского «я».

*– Каждый человек может найти себя в этом мире?*

– Я считаю, что каждый человек при желании может найти свой путь и предназначение. Самое важное здесь – взять ответственность на себя за это решение. Потому что часто этой ответственности не хватает по причине страхов, внутренних блоков, установок, возможно, даже близкие люди мешают советами и сарказмом, которые не дают до конца раскрыться личности.

*– Что вас мотивирует в вашей работе? Наверняка бывают моменты, когда вы энергетически опустошены или устаете.*

– Работа с людьми действительно энергозатратна, и бывают дни, когда у меня нет сил даже разговаривать, двигаться, не говоря уже о консультациях. И когда такие дни приближаются, я это чувствую, тогда переночую все консультации либо просто меняю порядок записи ко мне на прием.

В такие моменты я больше отдыхаю, расслабляюсь, провожу время с родными, близкими. Важный источник моей силы – мои родители. Они всегда и во всем меня поддерживают, они всегда на моей стороне. И радуются моим успехам даже больше, чем я сама. Еще одна моя поддержка – это супруг и дети. Я благодарна им всем за это.

инстаграм:  
[@numerology\\_erke](https://www.instagram.com/numerology_erke)  
+7-702-785-14-45





**ERA GROUP**  
*Shimkent*

*Изготовление  
качественной  
мебели*

*Erkanat Tulesbay –  
владелец мебельного цеха  
в Шымкенте*

**Е***рканат,  
сначала  
давайте поз-  
накомимся с  
вашим детищем: с чего  
всё началось?*

– Всё началось с того, что после переезда в Шымкент мы жили у моей сестры дома. Но там было мало мебели, и сестра заказала дополнительную. Мы обрадовались этому, так как жить без мебели в квартире неудобно. Приехали установщики, мебель установили. Размеры все подошли. Но мы были расстроены, так как цена не соответствовала качеству. Тогда я и решил изучить сборку мебели: для этого были все инструменты. Я собрал для нашей семьи первую мебель, созданную своими руками. Результат понравился моим родным и близким. И самое главное – мне и моей супруге. С этого и началась моя карьера в мебельной отрасли.





– Да, я обучался в Казахстане мебельному дизайну и также ездил на обучающие курсы в другие страны. В 2019 году я получил приглашение по обмену опытом от известной на весь мир компании Blum, которая занимается изготовлением мебельного оборудования. На данный момент компания является нашим непосредствен-

**– Тяжело ли вам было вначале? Или вам кто-то помогал?**

– Поначалу было не так много заказов, в основном это были заказы от родных и близких, поэтому я справлялся один. Но с каждым днем заказов становилось всё больше и больше, и я к себе в помощь взял своего братишку и братишку своей супруги. Так и работали.

**– Насколько мы знаем, вы обучались не только в Казахстане, но и в других странах. Расскажите об этом подробнее.**



– ным партнером. В Шымкенте я единственный, кто получил приглашение от Blum!

**– За какие заказы вы беретесь? Какую мебель производите?**

– Мы беремся за изготовление всех видов мебели, а также изготавливаем межкомнатные двери.

**– Теперь о качестве: из какого материала и фурнитуры вы делаете мебель?**

– Мы используем натуральную древесину разных деревьев. А материал

в нашей работе – это в основном МДФ, листовый материал, произведенный методом сухого прессования мелкой древесины. Фурнитуру приобретаем у австралийских партнеров компании Blum.

**– Расскажите нам о своем цехе. Какое оборудование и станки вы используете?**

– На данный момент у нас большой цех. Площадь его составляет 800 квадратных метров. Мы используем новейшее оборудование и станки. Ведем полномасштабные работы по изготовлению

качественной мебели для наших клиентов.

**– Какие специалисты работают в вашей компании? Можете рассказать о них?**

– Сейчас в нашей компании 21 специалист, это лучшие мастера своего дела: профессиональный дизайнер, технолог, мастер по обработке древесины, мастер по мягкой мебели, шлифовщики, маляры, упаковщики и, конечно же, наши сборщики и установщики мебели.

инстаграм:  
@era\_group\_mebel  
+7-702-170-06-07



## Оздоровительный Массаж

*Ксения Думбровская и Евгения Коломийченко – основательницы массажной студии в Павлодаре.*

**К**сения, Евгения, как случилось, что вы решили занять такую нишу, как массаж, и открыть свою студию? Это ведь совсем необычная сфера деятельности, с точки зрения популярных направлений в бизнесе.

– Да, вы правы, на момент нашего становления эта ниша была не только непопулярна, она была вообще неизвестна. Люди не понимали, для чего им делать массаж. Массаж, в понимании большинства, можно было получать в санаторно-курортных учреждениях, желательно поближе к морю. А уж тем более никто не предполагал, что от массажа можно похудеть. Массаж был исключительно детский, для новорожденных, но позволить его могла далеко не каждая семья. Но судьба распорядилась по-своему. Однажды мой сын (на тот момент ему был один год) проснулся с плачем, показывая на

ноги. То же самое повторилось и на следующий день. Я заметила, что он начал вставать на цыпочки, хотя до этого уже хорошо ходил на полной стопе. Невропатолог сказала, что это парез конечностей, необходимо лечение, включающее медпрепараты и 6 курсов ежедневного массажа. Так мы обратились к массажисту, а после двух проведенных курсов я решила пойти учиться сама, так как поняла,



что шестью курсами мы не отделаемся. В это же время моя сестра Евгения оканчивала Политехнический институт в Томске по специальности «Тренер, инструктор

ЛФК». На последнем курсе там преподавался спортивный массаж. Мы много общались, она подсказывала мне, как прodelывать определенные манипуляции. Через время, увидев результат у моего сына, знакомые стали просить меня сделать массаж. Для этого нужно было место. Так у меня появился первый кабинет.

– *На каких видах массажа вы специали-*

*зируетесь: это что-то узконаправленное или же обширный спектр?*

– Мы специализируемся на оздоровительных видах массажа, а в

последнее время стали делать актуальные косметические массажи с целью коррекции фигуры и лица. Также у нас большой выбор традиционных китайских техник, таких, как Гуаша, акупунктура, массаж бамбуковыми палочками, баночный огненный массаж. Несколько видов лифтинг-массажа: марокканский лифтинг, лифтинг-массаж с интeроральной проработкой от основателя данной техники Жоэль Сиоко, скульптурный лифтинг, акупунктурный лифтинг, китайский лифтинг, массаж Коруги. Для тела и лица мы используем такие известные техники, как миофасциальный массаж, остеопатический массаж и, конечно же, всеми любимый антицеллюлитный.

А недавно в нашей студии прошло обучение исцеляющей технике, которую использовали наши предки. Это так называемая правка тела, или ладание. В последние годы эта техника вошла в топ по востребованнос-

ти, так как включает в себя работу не только с физическим телом, но и с сознанием.

**– Какой массаж пользуется наибольшей популярностью в наше время?**

– Это коррекция лица и тела, его расслабление. Такой массаж позволяет привести в порядок мышцы, фасции и решить проблему избыточного веса.

**– Массажных салонов великое множество, но вот профессиональных единицы. Как вы сумели стать одними из**

**лучших в этой сфере? В чем ваш секрет?**

– Профессионализм, в первую очередь, предполагает эффективность работы.

А эффективность в нашем случае отслеживает человек своим телом. Если результата нет, то не помогут ни дипломы, ни дорогие средства ухода. Наш главный секрет – это любовь к своей работе, которая для наших мастеров является делом жизни, а не средством к существованию. А «вкусный» бонус – это возможность иметь хороший доход. Наш принцип – баланс в энергообмене.

**– К слову, о специалистах: по какому принципу вы берете на работу массажистов? Какое у них должно быть образование? Какими навыками они обязаны обладать?**

– Наша студия единственная в городе с таким количеством массажистов. Отбор у нас жесткий (*улыбаются*), массажистов выбирают клиенты своими отзывами и рекомендациями. Ведь никто не отменял «сарафанное радио», и это лучшая на сегодняшний день реклама. Сначала мастер проходит стажировку, несмотря

даже на большой опыт. Мы оцениваем его работу, также мы всегда в контакте с клиентами. В нашей практике были массажисты с дипломами и опытом, к которым по истечении двух недель не пришли ни по одной рекомендации. Откроем секрет: за неделю отличный эффективный мастер может обрасти записью на несколько месяцев вперед. Но помимо образования мастер должен быть чуточку психологом, с хорошей сенсорикой. Наши мастера чувствуют проблемы клиента, это природное врожденное чутье, умение улавливать вибрации больных зон через тактильные прикосновения.

**– Мир стремительно меняется, многие сферы даже не успевают адаптироваться. А как со сферой массажа? Появляются ли какие-то новые техники, инструменты? Как это отследить?**

– Наши специалисты постоянно проходят повышение квалификации. Иногда, приезжая с одного курса обучения, мы уже покупаем билет на следующий. Время предполагает постоянный рост, иначе нет удовлетворения в работе.

**– Вы сами проводите обучение и выезжаете на семинары. Как выстроена ваша программа обучения, что она в себя включает?**

– Наша студия оказывает поддержку населению через организацию обучающих курсов как для домашнего использования, так и для работы в салонах красоты или банях. В связи с кризисом многие люди остались без работы, некоторые сферы частично свернули свою деятельность, сократили штаты. И тогда кто-то может прийти и обучиться массажу для оказания помощи своим близким. У нас пользуются большой популярностью мастер-классы по массажу и самомассажу спины и лица. Часто люди прихо-

дят учиться парами, чтобы делать массаж самим себе. В этом году совместно с кандидатом психологических наук мы запустили проект «Мастерская физического и ментального здоровья» для обучения методикам самомассажа и массажа, а с помощью телесно-ориентированной психотерапии показывали, как находиться в ресурсе и справляться со стрессом самостоятельно. Мы делимся своими навыками в Инстаграме @axis\_pvl. Сейчас готовится такой же аккаунт на казахском языке. Обучение включает в себя практику на базе студии. Это обязательное условие, ведь навыки нарабатываются количеством отработанных часов. Нашим ученикам мы даем такую возможность. Помимо того, что у нас в студии проходит обучение для местного населения, для повышения квалификации к нам также приезжают тренеры по массажу из других стран.

**администратор  
+7-705-405-55-45**

**инстаграм: @axis\_pvl**





## Перманентный макияж – моя страсть!

*Мастер по перманентному макияжу Анастасия Парадовская о выборе профессии, профессиональных планах и о процессе работы*

**А**настасия, как вы начали работать в направлении перманентного макияжа? Чем привлекло это направление?

– Два с половиной года назад я решила впервые сделать перманент бровей и пошла на процедуру к своей знакомой. В процессе работы мне были интересны нюансы, я задавала вопросы о дохо-

дах, расходах и тонкостях данной сферы. Придя домой, я была восхищена своим новым образом. Ведь у меня были редкие и очень асимметричные брови. Проблема была наконец-то решена! Именно в этот момент у меня зародилась мысль стать мастером перманентного макияжа, работать на себя, преображать людей и делать их чуточку счастливее. Спустя два месяца я поехала на обучение в Астрахань. Была полна сил и вдохновения творить красоту!

– *О чем должен подумать человек, прежде чем стать мастером перманентного макияжа?*

– Прежде чем стать мастером, нужно понимать, что главное – это умение общаться с клиентами и быть лояльной, так как люди приходят разные и к каждому нужно иметь подход. Также приветствуются навыки рисования и творческого взгляда: к примеру, я любила с детства создавать портреты. Нужна усидчивость, так как перманентный макияж и татуировки – это ювелирная и ответственная работа. Мы работаем с лицом и кожей, сделать «по-быстрому» – не про данное направление. Помимо этого у вас уйдет около года для раскрутки себя как мастера, а также ваших соцсетей,

чтобы люди узнали о вас. И могу дополнить еще одно: мастеру перманентного макияжа нужно постоянно прокачивать свои знания и черпать новую информацию, развиваться в этом направлении. Мой совет: запастись терпением. Ну и если затронуть финансовый вопрос, то это довольно-таки затратно, как и в любом другом начинающемся бизнесе.

**– Расскажите о вашем процессе работы: к вам пришла девушка, что дальше?**

– Процесс работы всегда начинается с отрисовки эскиза, это очень важный этап, от которого зависит результат, затем его смотрит и утверждает клиент. Если есть определенные пожелания от клиента, то корректируем. В завершение спрашиваю, нет ли аллергии на определенные компоненты в анестезии, и только потом приступаю к работе.



**– Влияют ли как-то тренды на запросы ваших клиенток? И есть ли те девушки, которые до сих пор хотят суперяркие брови?**

– Не думаю, что сейчас есть какие-то определенные тренды, но радует, что большинство клиентов за натуральный эффект, ведь перманентный макияж как раз для повседневной носки. Лич-

но я при отрисовке эскиза всегда ориентируюсь на природную форму и рост волосков, чтобы образ выглядел максимально естественным. Если это перманентный макияж губ – то никакого выхода за контур, работаем только с цветом. Но бывают и такие клиенты, которые просят сделать поярче, в этом случае легкая пудровая растушевка не подойдет и придется укладывать пигмент плотнее и насыщеннее. Конечно, я всегда прислушиваюсь к пожеланию клиента!

**– В каких техниках вы работаете, и почему выбрали именно их?**

– Я работаю в двух направлениях – это пудровое напыление и волосковая техника. В первом случае можно создать как воздушно-подпудренные брови или губы, так и темные выраженные формы. Используя второй вариант, мы рисуем волоски, которые имитируют свои родные, создавая более натуральный эффект.

**– Анастасия, обязательно ли нужно делать коррекцию? Или есть работы, которые в этом не нуждаются?**

– В коррекции нуждаются девяносто процентов работ, ведь на остаток влияет в первую очередь тип кожи. Если это нормальная или сухая кожа, то пигмент приживается лучше и носится дольше, в данном случае иногда коррекция не требуется. Если кожа жирная, то коррекция обязательна. Также влияют на процесс такие факторы, как занятие спортом, прием гормональных препаратов, частое посещение саун, бань, бассейнов, солярия.

**– Параллельно вы занимаетесь и татуировкой. Легко ли совмещаете эти два направления? Почему решили заняться еще и этим?**

– Да, конечно, их совмещать удобно, ведь перманентный макияж и ТАТУ – одна сфера.

ТАТУ решила делать для того, чтобы внести разнообразие и дополнить услуги. К примеру, перманент делают в основном девушки 25+, а татуировки 18+. Рисунки в стиле «минимализм» пользуются сейчас большой популярностью. Я работаю только с мини-тату: это модно, неброско и изящно.

– Анастасия, какие у вас планы на ближайшее время в профессиональном плане?

– Основная цель, к которой я стремлюсь, – это открытие своей студии и расширение услуг, так как есть еще чем их дополнить, а также стать лучшей в своем городе, может, даже и за его пределами. Это вопрос времени, как вы понимаете. Ведь человеческие запросы всегда растут.

+7-775-975-52-57  
@b\_r\_o\_w\_s\_atyrau



# Мода и стиль

Стилист-имиджмейкер *Акбоне Куркимова*  
о поиске себя, образовании и работе

**А**кбоне, прежде чем перейти к основной теме нашего интервью о стиле и моде, позвольте начать с вопроса о вашем бэкграунде: кто вы по образованию, чем занимались до того, как нашли себя в моде?

– По образованию я востоковед-историк, китаевед. Закончила университет КазНУ с красным дипломом. Мы с мужем вели разные виды бизнеса: начиная от шоурума одежды и заканчивая магазином игрушек.

**– Почему не удалось пойти работать по профессии? Изменились планы на жизнь?**

– Вы знаете, я с 9 лет хотела стать дизайнером, в школе посещала художественные курсы, чтобы поступить в колледж и получить профессию дизайнера, но затем решила закончить все 11 классов. Я шла на золотую медаль и на ЕНТ выбрала четвертый предмет, который не вызывал у меня сомнений – английский язык. Но на ЕНТ у меня не хватило двух баллов до золотой медали по истории Казахстана, и пришлось

выбирать профессию по четвертому профильному предмету. Так выбор пал на факультет востоковедения. Еще на первом курсе я хотела уйти в колледж «Сымбат», но чего-то испугалась. Так и доучилась. И только спустя много лет пришла к своей новой профессии, которая действительно мне нравится.

**– Расскажите, что сегодня входит в ваш спектр деятельности. На чем вы сконцентрированы сейчас?**

– Я стилист-имиджмейкер. Создаю имидж человека. Как и многие стилисты, провожу разборы гардероба и шопинг-сопровождение, но моя особая любовь – это съемки. Очень люблю стилизовать фото- и видеосъемки для журналов, магазинов, артистов и просто для всех, кто хочет быть одет и выглядеть стильно, но не знает как.

**– Стилизовать что-то – будь то помещение или же**



*образ человека – крайне сложно. Как вы находите идеи к разным решениям? Ведь нужно постоянно быть в этом потоке.*

– Вы правы, не хочется повторяться, да и люди все разные, поэтому разные запросы. Я, наверное, везучий человек, потому что мне встречаются интересные и хорошие люди, с которыми приятно работать. А когда ты видишь результат своего труда, это еще больше стимулирует работать для новых свершений.

*– Что вам больше нравится в вашей деятельности: создавать индивидуальный стиль для повседневной жизни клиента, имиджевые фотосессии или работа с какой-нибудь локацией?*

– Конечно же, имиджевые съемки самые интересные, потому что клиент имеет возможность взглянуть на себя по-новому. Получить то, что он хотел, но не мог сделать сам. Тут нужен



незамысленный взгляд и немного креативности. Я предлагаю людям стиль, который им подходит, прошу описать себя несколькими определениями, спрашиваю о приоритетах и о стилистических табу, чтобы получить то, что будет подходить на все 100%. И это не то, что нравится только мне, а то, что подойдет человеку.

*– Расскажите, как формировался ваш собственный стиль. Он постоянно меняется?*

– У каждого человека есть люди, которые в свое время сильно на него повлияли. У меня это моя мама. С детства она наряжала меня в самые лучшие наряды. Она очень стильная женщина, и с детства привила мне хороший вкус. Я до сих пор с ней советуюсь (*улыбается*). Конечно, мой стиль меняется с годами, как и сама мода.

*– Акбоне, какой совет вы хотели бы дать нашим читателям?*

– Есть один навык, который можно и нужно в себе развивать: это насмотренность. Например, вы считаете, что у вас нет вкуса, но хотите с этим бороться, мой вам совет: насматривайтесь! Насмотренность – это визуальный опыт, натренированность зрения. Просмотр модных показов, фильмов, чтение глянцевого журналов о моде, посещение выставок – вот что поможет вам развить хороший вкус.

Ну а если у вас остаются вопросы, заходите на мою страницу в Инстаграм.

инстаграм:  
[@akbope\\_kurkimova](https://www.instagram.com/akbope_kurkimova)







## Развитие личности – это одна из ступеней на пути к счастью

*Эльвира Гурман – мотивационный коуч, помогающий разбираться в отношениях и жизненных целях.*

**Э**львира, сегодня интернет пестрит советами разных гуру и доморощенных экспертов в различных областях, но вы показали нам особенно интересной и достойной героиней. Расскажите о себе.

– Спасибо (улыбается). Я родилась и выросла

в Алматы, получила высшее педагогическое образование – обучалась на факультете иностранных языков, вышла замуж, родила замечательных дочерей. Семья занимает первое место в моей жизни. И конечно, моё саморазвитие играет немаловажную роль. Я успешно закончила курсы по психологии. Отучилась на дизайнера

интерьера, реализовала несколько интересных дизайнерских проектов. Сейчас занимаюсь развитием собственного бизнеса, связанного с уходовой косметикой. Занимаюсь спортом, посещаю косметолога и веду страничку в Instagram, которая привлекает внимание тысяч подписчиков.



**– Вы многого достигли: вы привлекательны, успешны, образованны и умны. Скажите, как ваш жизненный путь привел вас к этой точке, почему вы решили поделиться своим опытом и успехом с подписчиками?**

– После того как свой жизненный опыт я подкрепила необходимыми

знаниями в области психологии, я начала писать. И считаю, что мне есть чем поделиться со своими подписчиками. У меня огромный опыт в семейных отношениях. Большую часть своей жизни проживаю в счастливом браке. Мы с мужем прошли долгий путь, и сейчас, спустя двадцать лет, когда у нас две дочери, счастливая семья,

строительный бизнес и рыбоперерабатывающий завод, я могу поделиться советами, как достичь всех поставленных целей.

**– Эльвира, если бы вы описывали сами себя, то какая, по вашему мнению, самая характерная ваша черта, и что вы считаете своим главным недостатком?**

– Моя самая сильная черта, наверное, упрямство и упорство в достижении цели. Если уж поставил перед собой цель, то необходимо обязательно ее достичь. Это же стремление я развиваю в своих детях. Особое внимание я уделяю их образованию. Моя старшая дочь с двух лет углубленно изучает английский язык. Учится в престижной иностранной школе Алматы и уже к своим десяти годам отлично владеет английским, также изучает испанский и китайский языки. Младшая дочь, несомненно, пойдет по стопам старшей сестры. А если говорить о недо-

статках, наверное, это излишний перфекционизм. И это относится ко всем аспектам моей жизни: в семье, в работе, в хобби. Из-за этого я строга к себе и к окружающим меня людям.

**– Вы семейный человек, у вас крепкая и счастливая семья. Скажите, какие качества вы больше всего цените в мужчине, и на что стоит обратить внимание девушкам при поисках будущего мужа?**

– Прежде всего не искать себе мужчину, а правильной было бы сказать, встретить достойного партнера. Потому что семейная жизнь – это партнерство, и рядом должен быть человек, который не обманет и не предаст. Если вы кому-то нравитесь, и это воспитанный, добрый, перспективный, образованный молодой человек, который много не говорит, а что-то делает для вас, то к этому парню стоит присмотреться. Просто оцените знаки

внимания и его поступки по отношению к вам.

**– Эльвира, а что для вас счастье? Личное и семейное?**

– Спустя двадцать лет семейных отношений эти понятия для меня тесно связаны. Я не могу их раз-

делить. Однозначно могу сказать, что счастье для меня – это удовольствие и наслаждение от жизни. Несомненно, любовь, здоровье, поддержка, реализация всех поставленных целей, желаний и потребностей. Счастье в семье зависит от обоих, и главное для нас – найти



гармонию в отношениях. А достигается это состояние благодаря эмоциональному равновесию, доверию, уважению и покою в семье.

**– Эльвира вы активно и много занимаетесь собой и рекомендуете своим подписчикам развиваться, но если на секунду представить, что вы можете стать другим человеком, кем вы хотели бы стать? Или что в себе изменить?**

– Изменить? Вероятней всего, ничего. Я состоявшийся человек и прини-

маю себя такой, какая я есть. Со всеми недостатками и достоинствами. Может быть, я хотела бы в себе что-то дополнительно развить, так, наверное, будет правильней. Например, актерское мастерство. Но если ничего не делать для реализации своих желаний, это ни к чему не приведет. У меня всегда твердое намерение воплотить желание в жизнь. Именно поэтому я начинаю действовать. Однажды я проходила пробы в кастинг-агентстве. Не так давно один казахстанский режиссер пригласил меня на главную роль в своем фильме. Мне уда-

лось составить неплохую конкуренцию профессиональным актрисам.

**– А какие советы вы дали бы себе двадцатилетней, опираясь на тот жизненный опыт, что у вас есть сейчас?**

– Прежде всего научитесь принимать себя, вы уникальны, вы личность со своим непередаваемым опытом и яркой индивидуальностью. Развивайтесь! Лучше начать что-то делать и сделать плохо, чем не делать ничего вообще. Школа и университет дают базовые знания, которых очень часто не хватает, поэтому посещайте профессиональные курсы, больше читайте, узнавайте новое и никогда не останавливайтесь на достигнутом. Не бойтесь экспериментировать и обогащать себя новым опытом. Распоряжайтесь своим временем с умом.

**инстаграм:**  
**gurman\_elya**

# Шугаринг - это не просто вырывание волос

Интервью о том, как когда-то мама в декрете поставила себе цель быть финансово независимой и начала действовать. Сегодня же Торгын Темирбекова успешная бизнесвумен в beauty-индустрии.



**Т**оргын, как вы попали в beauty-индустрию?

С чего начался ваш путь?

– Выходя в декрет, большинство женщин не представляют, как может измениться их жизнь пос-

ле рождения ребенка. У многих во время декрета начинается та пора, когда хочется чем-то заниматься, будто открывается второе дыхание. После рождения дочери передо мной стоял выбор: либо возобновить официальную работу, либо учиться чему-то и стать самоза-

нятой. Второе подходило мне больше. Я помню, в то время зарождалась эпоха косметологии, шугаринга, только-только начали открываться салоны красоты. Я стала думать, чем заняться: либо обучиться чему-то, либо уйти на вещевой рынок. Взвесив все «за»

и «против», я прошла обучение эстетической косметологии, чуть позже обучалась делать шугаринг. С этого момента начался мой путь в мир beauty-индустрии.

– *Было ли вам трудно в профессии? Может, из-за плотного графика или, наоборот, из-за сложности в наработке постоянной клиентской базы?*

– Многие думают, что шугаринг – это просто вырвать волосы, и всё на этом. На самом деле это одна из немногих сложных профессий, потому что к каждому клиенту нужно подходить особо, а также давать консультации по уходу за кожей. Скажу сразу, сложности были. В наработке клиентской базы было нелегко, но всё приходит со временем: кто работает, тот получает и базу, и высокие навыки. Так как я была мамочка в декрете, я хотела зарабатывать хорошие деньги, но в то же время мне нужно было уделять время семье. Из-за плотного графика

я не успевала это делать: с головой ушла в работу с целью заработать. Честно, в голове были только мысли о деньгах. Возможно, это неправильно. Но деньги – это инструмент, благодаря которому мы живем. У меня была четкая установка, что в определенный промежуток времени, а точнее, в течение Ю лет, я буду работать не покладая рук, а в остальное время стану наслаждаться жизнью.

– *Сколько времени вам понадобилось для того, чтобы прийти к своему делу и работать только на себя? В какой момент вы решили, что всё: хочу развиваться и стать полностью независимой?*

– Наверное, каждый человек хочет стать профессионалом своего дела. Ведь зная все тонкости своей работы, можно получать высокую зарплату и даже стать известным. Без ложной скромности скажу: да, я стала профессионалом своего дела в сфере шугаринга. Я

наработала высокую клиентскую базу, я выросла во всех смыслах этого слова. Потом я поняла, что мне нужно расти еще выше и развиваться. А из года в год быть только мастером шугаринга меня не устраивало. И тогда у меня появилось огромное желание просто создать нечто такое, что никогда не выйдет из моды.

– *Сейчас вы уже успешная бизнесвумен. Скажите, что на сегодняшний день вы делаете?*

– Я производитель сахарной пасты и косметологических средств, и мы работаем не на количество, а на качество. Основала производство я в 2016 году. Ассортимент продукции предназначен для потребителей-профессионалов, а также для домашнего использования. Это первая сахарная паста на рынке, которая начала производиться с различными ароматами. Это стопроцентный органический продукт из сахара без химических



добавок и красителей. Паста эта натуральная, не токсичная и гипоаллергенная. У нас большой ассортимент средств на натуральной основе по уходу за кожей, способных удовлетворить самого взыскательного клиента.

*– Сложно ли технически изготавливать такую продукцию? И в чем уникальность ваших сахарных паст и*

*средств по уходу за кожей?*

– Да, это крайне сложно. Мне кажется, нет такой работы, которая была бы легкой. На начальных этапах сахарную пасту я варила сама, зная, что не каждый возьмется за такое дело. Варится паста в огромном котле с горячим сиропом. С тебя льется пот, и нужно соблюдать все меры предосторожности. Легко только в том случае, когда ты

варишь 100–200 граммов пасты для личного домашнего пользования. А когда варишь тоннами, то нужно знать все пропорции и очень точно их соблюдать. Главное – не переварить и опасаться недоварить пасту. Сложности были везде, особенно при аренде небольшого помещения. Сейчас, когда есть свое производство и полноценное оборудование, моя жизнь и жизнь многих облегчилась. Спросите, почему? Потому что мы работаем как контрактное производство, то есть выпускаем продукцию на заказ.

*– Как вы находили рынок сбыта? Сложно ли было закрепить свои позиции на рынке?*

– Сейчас очень большая конкуренция. Каждый может производить свой продукт, но закрепиться на рынке сбыта очень тяжело. То, что было актуально вчера, уже сегодня может не дать положительного эффекта, а завтра все забудут,

что на рынке был такой товар и что он принесил хорошую прибыль. Поэтому нужно просто работать и продвигать свой товар. Так как я произвожу продукт натурального происхождения, я понимаю, что современные люди, тем более начитанные, знают, что выбирают. А выбирают они только качественный продукт.

*– Торговля, если оглянуться назад, была ли ситуация, в которой вы поступили бы иначе? Жалете о чем-либо?*

– Нет. Ни о чем не жалею. Я благодарю жизнь за все сложности и легкости. Даже если я что-то меняла бы, то получилось бы всё по-другому. Не было бы таких результатов.

*– Что бы вы посоветовали всем практикующим и начинающим мастерам в вашей сфере?*

– Мастер шугаринга – профессия не из легких.



И не каждый пойдет в эту профессию, даже если очень нужны деньги. Поэтому, в первую очередь, я желаю огромного терпения и благодарных клиентов, ведь клиенты приходят на процедуру с большим доверием. Делайте свою работу на совесть. Пусть клиенты уходят от вас с хорошим настроением. Не стойте на месте, повышайте

свою квалификацию. Это не означает, что волос нужно рвать в другую сторону, повышение означает развитие, учитесь продвигаться в мире конкуренции, несмотря ни на что. Не бойтесь рисковать, иначе жизнь не поменяется в лучшую сторону.

+7-701-985-31-86  
инстаграм:  
@temirbekovatorgin  
@flirt.astana



*Мне всегда нравилось  
ловить момент*

*Лаура Досманн –  
профессиональный фото-  
граф*

**Л***аура, что вас подтолкнуло взять в руки фотоаппарат? С чего вы начинали?*

– Я, как и все фотографы, начинала с малого. Сначала это была моя семья, друзья и друзья друзей. Позже начала брать заказы на семейные и индивидуальные фотосессии. Мне всегда нравилось ловить момент, останавливать мгновение и сохранять счастье в кадре. Это так круто!

*– Почему вы решили реализовать себя в таких направлениях, как love story и свадьбы?*

– Мне нравится особая химия. Любовь ведь везде вокруг нас. Когда влюбленные остаются одни, они погружаются в свой мир, а меня, как фотографа, приглашают запечатлеть их счастье. И знаете,



у каждой пары этот мир свой собственный, особенный, мне нравится видеть и сохранять счастливый момент, химию между людьми.

*– Успешная фотосессия – это совокупность многих факторов. Например, туда входит и локация. Скажите, как*

*происходит поиск места для съемки? Чем вы руководствуетесь при его выборе?*

– Мы всегда вместе с парой обсуждаем концепцию фотосессии. Много говорим об увлечениях пары и о том, что бы они хотели увидеть. Для того чтобы понять, какие



кадры они желают получить, нужно узнать пару, ее настроение. Исходя из этого, мы выбираем локацию, образы и начинаем творить.

*– Есть ли уже любимые места, где вы постоянно работаете?*

– Нам, алмаатинцам, повезло, ведь вокруг нашего города безумное количество крутых локаций. Самая лучшая из них – это горы.

А вообще, можно определить топ-5 мест для фотосессий.

1. Горы – и это, однозначно, первое место.
2. Чарынский каньон – просто нереально крутая локация. Там столько красоты, и столько возможностей снять хорошие кадры! Долгая дорога окупается великолепием снимков.
3. Капчагай. Да, я говорю о старом добром водохранилище, но фотографии там всегда выходят замечательные.
4. Наш город и старые улочки, парки и скверики. Алматы – город очень атмосферный, куда ни глянь – везде локация.
5. Яблоневые сады. Скоро весна и цветение, а значит, природа сама дарит нам красивые локации в виде садов.

*– Обговариваете ли вы с клиентами, где и как будет проходить съемка? Или они вам полностью доверяют?*

– Клиенты разные, бывают у кого-то свои определенные представления. Они знают, чего хотят и какие кадры желают получить. Но бывают

такие, которые просят предложить варианты, и мы начинаем обдумывать их вместе.

*– В каких необычных, возможно, экстремальных местах вы снимали? У вас бывали клиенты, которые хотели отойти от привычных стандартов?*

– О, таких съемок было много... Как-то мы без подготовки, с платьями, техникой пошли на водопады, но это того стоило. Проводили фотосессию на всеми полюбившихся торосах на Капчагае. Было холодно, но, видимо, ребят грела любовь. Необычная съемка состоялась в Жаркенте, в китайской мечети. Это уникальное место.

*– В каком случае фотосессию можно считать удавшейся?*

– Удачная фотосессия – это счастливые клиенты и довольный фотограф. Все мы творческие люди, и нам должно нравиться



инстаграм: @laura\_dosmann  
+7-707-711-16-14



# Бережная косметика

*Beauty мир сегодня развивается в сфере более экологичных и менее травмирующих процедур. Агрессивные инъекции становятся менее популярными, а спрос на безинъекционные процедуры только растет. Мы поговорили с Индирой Джазиной и Аллой Клименко.*

**А**лла, Индира, как вы думаете, почему мир косметологии в основном идет путем безинъекционных процедур, а если инъекции и остались, то используются менее агрессивные из них?



– Мир косметологии сейчас реально поворачивает в сторону безыгольных методик, и это связано с тем, что с каждым днем всё больше и больше женщин отказываются от инъекций и выбирают более гуманные методы воздействия на кожу. Сейчас в тренде естественная красота. А наш бренд как раз и дает возможность сохранить природную красоту и молодость на клеточном уровне.

– Многие думают, что раз в процедурах не используются уколы, то это неэффективно. Что нужные компоненты не могут достичь нужного подкожного слоя. Давайте развеяем этот миф.

– Мы живем во время нанотехнологий, наука шагнула далеко вперед. И то, что инъекции более эффективны, это на самом деле миф. У нас инновационная косметика, и благодаря нанотехнологии все активные компоненты проникают даже лучше, чем посредством инъекций. Поэтому

для чего терпеть боль, когда есть более гуманный и менее травматичный способ сохранить естественную красоту?

– *Какие области лица и тела, можно привести в порядок, подтянуть с помощью безыгольных процедур? Что пользуется популярностью больше всего?*

– У нас в арсенале есть сыворотки для кожи лица, зоны декольте и рук, а также для волос. Они все пользуются спросом.

– *Сколько длится реабилитация после таких процедур? И легко ли она протекает?*

– Период реабилитации отсутствует. Наша процедура называется процедурой на выход – для ее проведения можно прийти накануне важного мероприятия.

– *Алла, вы представитель компании NANOASIA в Казахстане. Расскажите, на каких средствах*

*специализируется эта компания.*

– Основная специализация компании – это инновационная косметика для лица и тела, а также процедура барофорез.

– *Индира, так как вы косметолог-массажист, скажите, насколько результат становится эффективнее, если совмещать эти два направления?*

– Нами разработаны специальные омолаживающие программы, предусматривающие совмещение процедуры NANOASIA со скульптурным массажем лица. Результаты, конечно, впечатляют.

– *Как часто можно прибегать к безыгольным процедурам?*

– На самом деле нет ограничений и противопоказаний, можно повторять курс 2–3 раза в год, а в промежутках использовать домашний уход.

@nanoasiakz  
+7-777-649-11-66







## *Смысл жизни не в том, чтобы найти себя, он состоит в том, чтобы создать себя.*

*Гулмира Тулеметова – психолог, работает с картами Таро. В своей практике она успешно совмещает эти два направления, помогающие людям с еще большей силой.*

**Г**улмира, как в вашей жизни появилась психология и карты Таро? Это было судьбоносное явление, или просто победил простой человеческий интерес?

– Карты Таро появились в моей жизни раньше, чем психология. Ими одарила меня прекрасная пожилая женщина – цыганка, пришедшая неожиданно в мою жизнь и также неожиданно из жизни ушедшая. Она почему-то выбрала меня, хотя на тот момент мы были с ней незнакомы. С тех пор карты Таро живут

со мной. Они прекрасные и верные союзники. И отлично сочетаются с психологией. Это универсальный инструмент не только для предсказания будущего, но и для анализа существующей ситуации, проработки психологических аспектов собственной личности, а также характера и поведения окружающих людей.

*– Как вам удалось совместить эти два направления? Чем они дополняют друг друга?*

– Психология в моей жизни появилась относительно недавно, но заняла

важное место в моей практике. Психология и Таро отлично ладят друг с другом. Мы, психологи, когда узнаем людей, можем по внешнему виду определить, каковы они. Но этого бывает недостаточно, ведь здесь главную роль играют внешние аспекты, а вот Таро помогают узнать о глубинных переживаниях личности и понять, почему человек пришел на консультацию. Ведь многие скрывают свои проблемы, боясь услышать правду. К примеру, человек, не признающий свою болезнь, говорит, что у него всё в порядке, и, находясь в сломленном состоянии,

начинает вредить себе. Узнать, в чем корень проблем, помогают карты.

**– Какую вы оказываете помощь людям, которые к вам обратились?**

– Оказываю помощь зависимым людям, тем, кто находится в предсуицидном состоянии, в начальной стадии шизофрении, бессонницы, если есть психосоматические заболевания и семейные проблемы, детские страхи. Моя работа состоит в том, чтобы оздоровить душу человека и помочь ему выйти из тяжелого состояния.

**– Гульмира, а как вы можете диагностировать болезнь с помощью Таро? Что вам для этого необходимо?**

– Провести диагностику души человека или определить его физическое состояние можно только с помощью Таро. Если люди не доверяют каким-то анализам, они могут прийти ко мне, и я сделаю расклад. Каждая

карта говорит о болезни. А еще под каким влиянием человек находится, кого боится, почему что-то неудачно складывается в его жизни и т.д.

**– Как происходит сам процесс работы: к вам пришел человек, что дальше?**

– Всё начинается со знакомства. Я налаживаю контакт, ведь нужно войти в доверие к человеку. И задаю элементарный вопрос: готов ли человек избавиться от болезни. Если он говорит «да», я начинаю готовить специальную программу, с которой нужно работать. Для каждого человека составляется индивидуальная программа с вопросами, которые никак не должны травмировать его сознание. После беседы я даю практическое задание, используя аудиотерапию, гештальт-терапию, карты Таро.

**– Когда может прийти помощь – сразу же или со временем?**

– Это зависит от того, насколько сам пациент готов со мной работать. Если человек хочет выздороветь, он оздоровление найдет. Что касается какой-либо зависимости, то тут нужно время – от месяца до двух. Люди могут обратиться не по психологии, а только, например, узнать, что с ними не так в плане здоровья. Тут же мы обращаемся к картам Таро, и ответ приходит сразу.

**– Гульмира, как вы используете свои знания в повседневной жизни?**

– В своей жизни я люблю обнимать детей, родных и близких. Говорить им о своих чувствах к ним, стараюсь понять их и простить. Нужно уметь признавать свою вину, уважать выбор близкого человека, не развивать конфликты, отдаляющие людей друг от друга.

+7-777-316-64-85  
тел./whats app

инстаграм:  
@mira777999666  
@gulm.ira737  
@gulmi971



# Весна – время обновлений

*Весна – время обновлений, и наша кожа не исключение. Косметолог Алена Метелева рассказала о том, что необходимо делать с кожей лица в весенний период и какими средствами пользоваться.*

**А**лена, как давно вы работаете косметологом? Выбор на профессию пал случайно?

– Всё началось с того, что я чувствовала свое призвание к медицине еще с детства. После окончания медицинского вуза я начала свою трудовую деятельность в фармацевтическом бизнесе, где в процессе продвижения по карьерной лестнице мне пришлось побывать в Корее – стране передовых технологий в области медицины. Там я столкнулась с шагающими в ногу со временем технологиями,



позволяющими «творить чудеса», – аппаратной косметологией. Вернулась в родной Усть-Каменогорск, там мне помогли открыть кабинет, где я начала постигать азы не только косметологии, но и ведения бизнеса. Чтобы стать лучшим в своем деле, необходимо постоянно развивать собственные навыки на мастер-классах и семинарах от передовых специалистов в области «магии красоты». Медленно, но верно в течение года мой маленький бизнес набирал обороты, постепенно расширялся спектр услуг, я уверенно вступила в ряды успешных косметологов нашего города. Параллельно развивая навыки ведения бизнеса, используя приложение Instagram, я увеличила количество подписчиков. Подпитанная поддержкой близких людей и словами благодарности моих клиентов, ведь моя работа заключается не только в решении проблем со здоровьем, но и в приобретении уверенности в себе, я продолжила путь к своей мечте – кос-

метологическому центру. Дальнейшими шагами в развитии моего любимого дела стал осознанный и смелый этап – открытие второго кабинета, в котором дерматокосметолог занимается лечением и диагностикой дерматологических проблем, кон-



турной пластикой, делает сложные инъекции. Работа такого специалиста очень востребована в современном мире косметологии, так как позволяет вернуть молодость и гармонизировать облик по желанию клиента, используя инъекционные методики. Итак, нашему детищу два с половиной года, и мы упорно набираем обороты, следуя поставленным целям и задачам. Как мне ска-

зал очень близкий человек, «Если ты испытываешь страсть к своей работе, то добьешься выдающихся результатов»!

**– На каких процедурах вы специализируетесь?**

– Одним из направлений является эстетическая косметология – это работа с косметическими, химическими составами, направленная на улучшение качества кожи и решение различных эстетических проблем. Использую аппаратные методики с ультразвуковым и лазерным направлением, систему HIFU SMAS для проведения эпиляции и лазерного омоложения. Активно

продвигаю правильное похудение, развивая ветку аппаратных методик коррекции фигуры.

– В сегодняшнем интервью хочется поговорить об актуальных весенних процедурах. Так в чем же отличие зимних процедур от весенних?

– Отличия, безусловно, есть. Давайте разбираться: когда косметолога спрашивают о зимнем периоде, зачастую он думает о солнце. Всё дело в том, что солнце не так активно зимой, и это позволяет нам проводить процедуры с реабилитационным периодом. Например, активно обновлять кожу с помощью кислот, использовать лазерные технологии. Низкий ультрафиолетовый показатель позволяет обновлять кожу без опасения получить пигментацию.

– Какие средства нам нужно убрать из зимнего ухода, а какие добавить?

– В первую очередь хочется сказать, что кожа – это



орган, который реагирует на большое количество факторов. Одним из таких факторов в межсезонье является авитаминоз, поэтому, приближаясь к этому периоду, рекомендуется обратить внимание на здоровье, что, в свою очередь, даст «результат на лицо». Если же говорить об уходе в весенний период, то основными правилами является бережное очищение кожи, насыщение витаминами,

увлажнение, питание и защита от активного солнечного излучения.

– Наступила весна. Что необходимо делать в первую очередь у косметолога?

– Чаще всего в этот период рекомендуется **чистка лица**: это может быть вариант как ультразвуковой, ручной, атравматической или же аквачистки.

**Всесезонные пилинги.** Сейчас в нашем арсенале представлены такие инструменты в большом количестве, это могут быть моно- и мультикислоты, а также совсем бескислотные пилинги, которые дают хорошие результаты даже при повышенной солнечной активности.

**Витаминная терапия.** Тут речь пойдет о мезотерапевтических методиках, инъекциях, при которых витаминные «коктейли» вводятся в эпидермис и действуют намного результативнее, чем извне. В ходе процедуры инъекционно вводятся препараты, содержащие витамины, аминокислоты и антиоксиданты.

**Биоревитализация.** На мой взгляд, это королева инъекций, так как основным веществом для этой процедуры является гиалуроновая кислота, которая в первую очередь устраняет мелкие морщинки, помогает бороться с возрастными изменениями, а также прекрасно выравнивает тон кожи и увлажняет ее.

– Какие процедуры у косметолога может

позволить себе практически любая женщина? Или нужно обязательно настроиться на то, что придется заплатить приличную сумму?

– На самом деле косметология сейчас достаточно хорошо и быстро развивается, и на рынке появляются достойные, но при этом доступные инструменты и продукты для работы. Я считаю, что любая женщина может позволить себе гигиеническую чистку, пилинг, возможно, мезотерапию. Данные процедуры не требуют значительных вложений, но будут очень эффективны. Также не стоит пренебрегать домашним уходом, ведь правильно подобранные продукты сократят частоту походов к косметологам и, таким образом, позволят сэкономить ваш бюджет. Умывание должно быть мягким, лучше отказаться от средств, имеющих в своих составах кислоты, с целью защиты как раз от нежелательной пигментации. Кстати, идеальная температура при умывании должна быть 20–25 граду-

сов Цельсия, это позволит не раздражать кожу, но хорошо ее очистит. А вот от домашних пилингов и скрабов стоит либо отказаться, либо применять их с осторожностью. Увлажнение должно быть обязательным и ежедневным для любого типа кожи и возраста. Предпочтение стоит отдать мягким текстурам: легким кремам и флюидам. На весенний период можно приобрести витаминную сыворотку, такие продукты я рекомендую использовать короткими курсами 3–4 раза в год, и весна прекрасный период, чтобы это сделать. SPF фактор весеннего крема, представляющего защиту от активного солнца, не должен быть с индексом менее 30, тогда мы действительно будем в безопасности от нежелательной пигментации. Если же вы находитесь на активном солнце, необходимо обновлять защиту через каждые 3–4 часа.

инстаграм:  
@pro\_beauty\_ukg



# #ЖИТЬВКАЙФ

## Бери от жизни всё!

*Татьяна Вайниток, мотиватор красивой жизни. В ее личном понимании красиво жить – это получать от жизни всё что хочешь. Одним словом, #житьвкайф*

**Т**атьяна, когда вы поняли, что хотите вести свой блог не просто, как простой абыватель, загружая фотографии еды и шопинга, а вести аккаунт с мотивационным посылом?

– Изначально я не планировала вести блог и писать мотивационные посты. Мой Инстаграм был похож на личный фотоальбом, да и сама страничка была закрыта от посторонних глаз, там были только друзья и те, кого я лично знаю. Но примерно год назад все мои друзья как один начали говорить, что то, о чем я пишу и думаю, должно идти в массы, что я очень мотивирую их на те или иные свершения. Будь то спорт, чтение,

приготовление еды, времяпровождение с семьей, красота и уход за собой. И я решилась на этот шаг: открыла свою страничку и просто продолжала вещать (улыбается). Я не накручивала подписчиков и не участвовала в гивах. Несмотря на то, что моих фолловеров пока не так много, все они пришли органическим путем, и я их очень люблю и ценю.

*– В вашем Инстаграм аккаунте указано, что вы мотиватор красивой жизни. Скажите, красивая жизнь – это душевное состояние или больше материальное? Или всё вместе?*

– Понимание о красивой жизни у каждого свое: кто-то считает, что это хорошее материальное положение, другие думают, что красивая жизнь – это жизнь без проблем. У каждого по-разному. Но все эти утверждения верные. В моем личном понимании красиво жить – это получать от жизни всё что хочешь. Одним словом, #житьвкайф.

*– Какими темами вы мотивируете своих подписчиков? О чем пишете, что показываете?*

– Моя мотивация заключается в том, чтобы как можно больше людей пришли к осознанности и гармонии во всех сферах своей жизни, по-другому не может быть, только когда человек находится в гармонии с собой и со своим телом, он счастлив и наполнен, и окружающие его воспринимают полноценным. Я пишу о спорте, семье и материнстве, как сделать своего мужчину успешным и счастливым, о гармонии и красоте – внутренней и внешней. Показываю свою жизнь как есть, всё, что происходит со мной каждый день. Многие пишут слова благодарности за то, что я их мотивирую, и просят продолжать. Приятно получать обратную связь каждый день, это значит, что я всё делаю правильно.

*– А что именно вас мотивирует? Спорт, семья, путешествия, ведение блога?*

– Меня много чего мотивирует, главное – иметь какую-то цель и желание ее достичь.

Что я делаю, чтобы моя мотивация не угасала?

- 1) Я точно знаю, что я получу, когда достигну цели.
- 2) Я осознаю, что занятие этим делом доставляет мне радость и удовольствие.
- 3) Я хвалю себя за маленькие и большие победы.
- 4) Соревнование с самой собой или с другими людьми очень мотивирует и превращает любое дело в игру, а играть всегда приятнее и интереснее.
- 5) Сильное окружение является само по себе чистой мотивацией.

*– Планируете ли вы свой день/неделю/месяц? Расскажите, как выглядит ваш типичный рабочий день.*

– Я всегда планирую и для этого составляю списки дел на день, на неделю, на месяц и на год. Эти списки помогают мне пошагово прийти к тем целям, которые я перед собой ставлю. Я много лет искала то, что может меня увлечь по-настоящему, то, ради чего я захочу просыпаться рано утром, и сейчас у меня свои особенные утренние ритуалы, и мой типичный день выглядит так.

– Я встаю легко без будильника.

– Выпиваю стакан щелочной воды в целях контроля водно-щелочного баланса в своем организме, так как максимально слежу за своим здоровьем.

– Провожу утро без соцсетей.

– Составляю планы на день, опираясь на недельное планирование.

– Принимаю контрастный душ.

– Завтракаю, и это обязательно полезная и питательная еда.

– Занимаюсь медитацией либо чтением полезной



литературы по теме моего увлечения.

– Сама развожу детей в школу и садик. По дороге мы беседуем с ними на разные темы, это дополнительная возможность взаимосвязи с детьми, они почти всё свое время проводят в образовательных учреждениях, в будние дни до 20:00.

Поэтому наверстываю общение с ними по дороге, и меня это заряжает.

– Затем еду в спортзал (не каждый день, три раза в неделю). Либо совершаю прогулку пешком по нашему экологически чистому району в горной местности. Это действует на меня как медитация, я отключаюсь от мира

и нахожусь только сама с собой – иметь личное пространство для меня очень важно.

– Если есть возможность, стараюсь обедать и ужинать не в одиночестве, это время для новых знакомств и формирования своего окружения.

– Стараюсь чаще посещать новые места для саморазвития, создания будущего контента и для новых знакомств.

– Вечер – это время для семьи, когда все дома в сборе, для обнимашек, для разговоров о том, что произошло за день, и обсуждения планов на будущее.

– Перед сном я соблюдаю другие ритуалы, помогающие мне выспаться за ночь, легко просыпаться на следующий день и оставаться ухоженной и красивой.

– *Татьяна, что у вас уже намечено в профессиональном плане?*

– Начну с предыстории. Раньше я записывала все цели и планы по их достижению в разные

блокноты и ежедневники, поэтому была постоянная головоломка во время поисков того, где и что у меня записано, в каком именно блокноте... Меня это очень демотивировало по отношению к планированию. Были даже электронные версии планировщиков, но это всё не то. Потом я занялась поисками блокнота, который подходил бы по всем моим критериям запроса. Но увы и ах, такого я не нашла, и у меня появилось жжение внутри и желание создать самой блокнот моей мечты. Обложку, как я хочу, странички, которые так нужны для планирования во всех сферах моей жизни.

И самый важный критерий такого планера – это то, что с ним можно добиться гармонии в этих сферах. Это же ясно: чтобы быть в гармонии с миром и окружающими, нужно в первую очередь пребывать в гармонии с самим собой.

И когда я создала свой первый планер all-inclusive, то поняла,

что хочу поделиться этой идеей со всеми, кто так же, как я не может найти гармоничный и включающий в себя многие пункты планер. Еще у меня есть давняя мечта стать профессиональной актрисой, я уже наметила планы для развития этого направления. Планов на самом деле у меня очень много, и в основном это большие планы на долгую перспективу. Но, как говорится, не все всё должны знать, потому что, как правило, когда мы озвучиваем кому-то мысли о своей мечте, мозг автоматически воспринимает эту информацию как уже что-то свершившееся, и мотивация начинает угасать. Поэтому кое-что лучше недосказать, пусть это будет моей таинственной «изюминкой». Главное – не бояться, не сдаваться и подкреплять свою уверенность действиями...

**инстаграм:**  
**@miss.limited.edition**

# Ваши волосы — моя работа

Гульмира Сыздыкова уже более 20 лет работает с волосами. Она отлично знает, как сделать модную стрижку, какая укладка подойдет к образу той или иной девушки и какой цвет волос будет смотреться эффектно.

**Г**ульмира, почему вы мастер именно по волосам?

**На протяжении какого времени работаете в сфере красоты?**

– Уже 20 лет я занимаюсь любимым делом. И каждый раз всё больше и больше меня вдохновляет моя работа, я будто заново влюбляюсь в свою профессию.

**А в каком именно направлении вы работаете? Вы узконаправленный мастер, или беретесь за многое?**

– Мой профиль – это колористика, стрижки, укладки, выпрямление и завивка волос, салонный уход и восстановление волос. Как видите, берусь за многое (улыбается).

**– У вас колоссальный опыт в работе. Может показаться, что вы знаете уже всё. Абсолютно всё. Вопрос: узнаете ли что-то новое? Проходите обучение?**

– Я всегда узнаю что-то новое или воспроизвожу прошлые свои работы в обновленном виде. Можно сказать, что без учебы я не чувствую себя в тонусе, всегда и в обязательном порядке каждые два-три месяца прохожу обучение. Во время карантина я за два месяца прошла курсы по свадебным прическам,

прическам с элементами и укладкам. Учусь всегда у самых лучших. От учебы получаю огромное вдохновение, которое дает мне мотивацию. Недавно у меня закончилось обучение по архитектурным силуэтным стрижкам.

**– Как вы считаете, вашей профессией мо-**





*жет заниматься каждый, при определенном образовании, конечно? Или для этого нужно иметь какие-то личные задатки, чутье на красоту?*

– В нашей профессии я видела много ведущих мастеров. Мне кажется: чтобы заниматься любимым делом, обязательно должно быть желание и любовь к этому делу. Я с детства хотела быть

актрисой или певицей. Но даже при этом сейчас не жалею о выборе своей профессии, и на данный момент осознаю, что рождена творить и дарить красоту.

*– Есть ли у вас, как у профессионала, свои табу? Например, никогда не предложите клиенту укоротить шикарные густые волосы или отсоветуете сделать экстремальную укладку.*

– Когда я вижу, что волосы не выдержат завивку или состояние волос не перенесет осветление или смывку, то в таких моментах предлагаю, что лучше поухаживать за волосами, а затем постепенно отстричь все сухие и сожженные концы волос. Шикарные волосы стараюсь стричь аккуратно, чтобы придать им красивую форму. Нужно сделать так, чтобы девушка ушла довольная с обновленными волосами. Экстремальные укладки волос делаю, когда клиентка мне говорит, что у

нее сегодня тематический вечер в определенном образе или день рождения. В такие моменты по желанию женщин я прибегаю к помощи и накладных волос.

*– Какой сегодня прослеживается тренд в beauty-индустрии на волосы? Что сейчас модно?*

– Сейчас мода не стоит на месте, меняется всё каждый день и каждый час, не то что раньше. Сегодня всё, что сексуально и красиво, то и модно.

*– Гульмира, о работе поговорили. Теперь давайте о хобби. Оно у вас есть? Что вас еще увлекает помимо работы?*



– Я увлекаюсь престижной посудой Zepter. Мне безумно нравится линия «фарфоры, кобальт, флора, империял креме, Рио белый и черный». У меня легко получается предлагать эту посуду своим знакомым и посетителям салона. В Zepter меня несколько раз награждали как успешного работника, я выигрывала поездки в Париж, Прагу, Таиланд. Меня также увлекает приготовление еды в домашних условиях. Всегда стараюсь дома питаться правильно. Когда есть время, два-три раза в неделю посещаю спортзал. В обязательном порядке слежу за собой. Люблю шить, особенно родственникам, например, курак корпе. Все мои хобби помогают мне переключиться с рабочих моментов на домашние хлопоты, радуя при этом как меня, так и моих близких.

+7-705-400-36-63  
инстаграм:  
@gulmira.syzdyk





## Таро и я неразлучны

*Таролог Людмила Литвин о своей профессии*

**Л**юдмила, уже на протяжении какого времени в вашей жизни присутствуют карты Таро? И помните ли вы тот момент, когда для себя точно решили, что будете заниматься связанной с ними деятельностью?

– Дар мне передался по наследству. Этим занималась моя бабушка. С детства в моей руке была колода карт, но я не воспринимала это всерьез. С 2000 года я стала консультировать людей сначала на простых картах. Первая колода Таро у меня появилась

в 2001 году. Тогда их трудно было достать. Мне привезли ее на заказ из Москвы. И с тех пор Таро и я неразлучны. Изучала я сначала Таро по книге. Это потом уже было много всяких школ, курсов, обучений...

– Как вы думаете: научиться работе с Таро может каждый человек? Или всё же нужны определенные задатки?

– Научиться, в принципе, может любой человек. Но стать тарологом дано не каждому, обязательно должны быть способности от рождения. Знать значения карт – это одно, а вот чувствовать их – совсем другое. Слиться со своей колодой воедино сможет

только тот, у кого дар от рождения.

– Как карты Таро могут помочь в жизни? Говорят ли они о том, как нужно поступать в тех или иных ситуациях?

– Карты Таро могут помочь в любой ситуации. Просмотр ситуаций происходит для того, чтобы человек мог исправить какие-то моменты в своей жизни. Знать ход событий – это лишь одна сторона медали, нужно уметь повернуть их в свою сторону. Таро подскажут, как правильно поступить, что предпринять, чего постараться избежать, а может, и переждать... Есть всегда несколько вариантов будущего. Ведь всему со временем



свойственно меняться. Я стараюсь показать человеку несколько вариантов событий. А вот какой вариант выберет человек,

уже полностью зависит от него самого. Я считаю, что у каждого человека всегда должен быть выбор.

*– А с какой тематикой к вам чаще всего обращаются? Есть ли какая-то ваша личная статистика?*

– Чаще всего люди обращаются по вопросам в личной жизни. Кого-то волнуют семейные отношения, кого-то романтические. Но эта тема всегда лидирует! На втором месте у нас работа и финансы. А дальше уже всё остальное. Приблизительно в равных процентах.



*– Как проходит консультация? Какой атрибут для этого нужен, какая информация? И нужно ли присутствие человека?*

– Консультации сейчас проходят как при личной встрече, так и онлайн. Особой разницы для меня нет, как проводить консультацию. Для Таро расстояние не имеет значения. Для того, чтобы проконсультировать клиента, нужна только колода карт, а также имя и дата рождения человека. Больше ничего. Если человек

сам не может присутствовать на приеме, я могу ответить на его вопросы и без него. Для этого мне нужны фотография, имя и дата рождения. Нужно четко и ясно сформулировать вопрос. Человек должен понимать, о чем он спрашивает. Если люди приходят на личный прием, я даю им возможность достать карты своей рукой. Если прием онлайн, тогда, конечно, всё делаю сама. После того как я полностью объясняю ситуацию, я разрешаю

задать дополнительные вопросы в том случае, если человеку что-то непонятно. Но чаще всего дополнительных вопросов не возникает, так как я всегда стараюсь дать развернутый ответ и все нюансы донести до клиента.

*– Давайте поговорим о самих картах: имеет ли значение, какими колодами пользуется таролог, есть ли у них срок годности, и как понять, что вы и карты сошлись в тандеме.*

– У меня очень много различных колод Таро. Среди них есть любимые. Я люблю яркие, красочные, информативные Таро. Такие карты и моим клиентам нравятся больше. Есть колоды, которые чувствуешь с первого прикосновения, есть колоды, к которым нужно привыкать. А есть колоды, которые взял в руки и сразу понимаешь – не мое! Чаще всего я пользуюсь Таро Шепса и Керро, Таро Иллюминатов и Кельтским Таро. Когда-то много лет назад мне

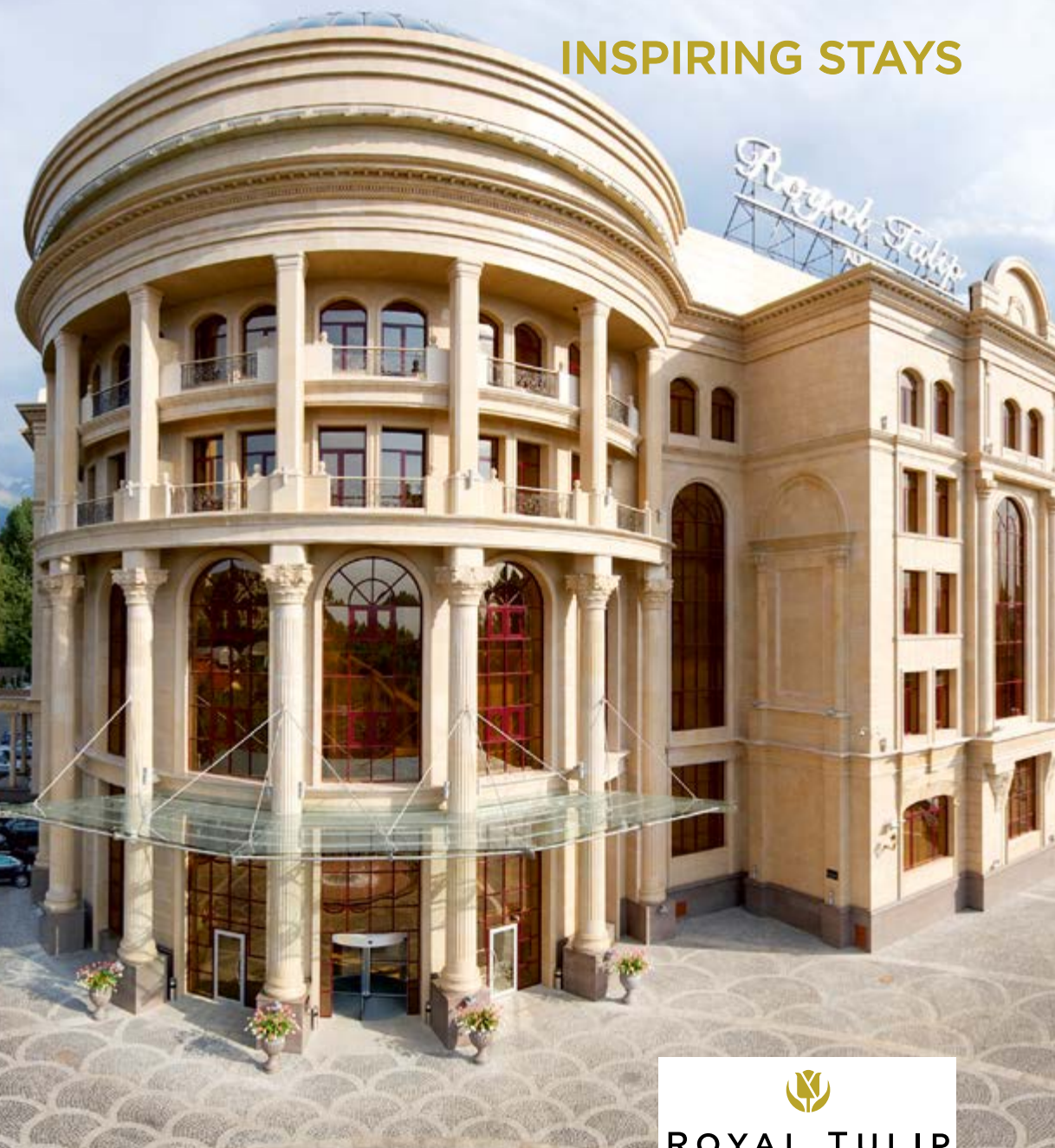
подарили таро Тота, я их не почувствовала, убрала в коробку, спрятала. Прошло несколько лет, я их достала снова, попробовала – не мое, не чувствую. Убрала снова. Год назад попробовала их вновь. И... о, чудо! Они пошли легко. Сейчас я пользуюсь ими свободно. Наверное, только сейчас пришло их время.

*– Людмила, и все-таки существуют ли неразрешимые ситуации в жизни? Или всё можно преодолеть и все можно решить?*

– Существуют, конечно, в жизни неразрешимые ситуации. Но очень редко. Всего лишь один процент из ста. Все остальные можно изменить. Ведь мы сами творцы своих судеб. Я всегда говорю своим клиентам: «Старайтесь видеть лучшее в грядущем, ведь мыслем свойственно сбываться, а будущему свойственно меняться!».

инстаграм @lyudmila\_taro

**INSPIRING STAYS**



**ROYAL TULIP**  
LUXURY HOTELS

**ALMATY**

**INTERNATIONAL STANDARDS, LOCAL FLAVOURS**

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

CONCIERGE@ROYALTULIPALMATY.COM  
WWW.ROYALTULIPALMATY.COM