

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

10 (106) ОКТЯБРЬ 2025

# FOR PEOPLE

16+

ЮЛИЯ  
НИРЕНБЕРГ

ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК, ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ  
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ЦЕЛИТЕЛЬ

# История Юлии Ниренберг:

## когда внутреннее обретает свет, внешнее теряет смысл

 nirenberg\_yuliya

Юлия Ниренберг – духовный наставник, эксперт в области ментального здоровья и целитель, чьи ретриты проходят в разных уголках планеты.

Её энергия – это сочетание мудрости, силы и глубокой любви к жизни. Юлия помогает людям не просто найти баланс, а научиться жить в состоянии гармонии и изобилия. Каждая встреча с ней – это шаг к осознанности и вдохновению. Это женщина, которая излучает внутренний свет и умеет пробуждать его в других.

**Ю**лия, сегодня вы – профессионал, которая говорит о глубокой связи с душой.

Но был ли в вашей жизни момент, когда при внешнем благополучии вы чувствовали внутреннюю пустоту?

– Вы знаете, я была женой очень успешного человека, наслаждалась семейным счастьем, имея двоих детей и возможность ни в чем себе не отка-



зывать в материальном плане. Но при этом внутри была неудовлетворенность, в душе я понимала, что наша жизнь не может быть такой примитивной и основанной лишь на том, чтобы обслуживать себя и своих близких: уход за телом, путешествия, комфорт, развлечения. Когда ты можешь позволить себе всё и, казалось бы, даришь любовь своим родным. Я не понимала, что такое настоящая любовь, что значит быть по-настоящему счастливой. И да, это была внутренняя пустота, которая разрасталась в душе так, что внешний успех уже не имел никакого значения.

А заполнить эту душевную пустоту можно только искренней, глубокой любовью – чувствами не к окружающим людям, где чаще всего мы стараемся это найти, а к творению этого мира, к Вселенной и Богу. Но поняла я это только спустя время поисков от внешнего к внутреннему.

– Большинство людей сегодня стремятся к деньгам, статусу и признанию окружающих. Почему, на ваш взгляд, именно это не тот путь, который приносит счастье?

– Чтобы соответствовать определённым рамкам, выстроенным обществом, нам буквально приходится затыкать свои душевные потребности. И так происходит с каждым человеком.

Невероятное благословение небес, когда человек может жить без масок и быть собой, слышать голос своей души и открывать горизонты внутренней силы.

Искреннее счастье приносит только связь со своей душой, со Вселенной, когда понимаешь, что можешь жить в потоке и творить свою жизнь, действуя из радости и счастья, а не из обязательств и ответственности. Если начать действовать из внутреннего ресурса и единства со своей душой, то и финансовое положение автоматически

растет, что увеличивает радость и внутреннюю удовлетворенность, заполняя пустоту. Сейчас вижу это только так.

– Вы говорите о важности слышать свою душу. С чего начинается этот путь? Как понять, что это душа, а не наши мысли и страхи?

– Связь начинается с внутренней удовлетворенности. Когда внутри человек чувствует спокойствие, уходят тревоги, а каждый новый день приносит радость, тогда и цели, и мечты начинают осуществляться, но уже принося совсем другие ощущения.

Человек начинает понимать, что нет конца этому потоку внутреннего изобилия, и каждое «сегодня» становится лучше, чем «вчера».

Он уже не изматывается в процессе пути, а получает удовольствие от самого движения к цели. Радость приносит не столько достигнутая цель, сколько сам путь к ней.

А главное – сколько бы человек ни пожелал, Всевышний вложит всё это в его жизнь.

Вот это именно то, что никогда не спутаешь со своими мыслями и страхами. Мысли всегда ставят рамки и останавливают. Страхи жёстко ограничивают, понижают наш ресурс и вибрации.

В этом и есть отличие внутренней силы от мыслей и страхов. Внутренняя сила всегда даст уверенность и желание идти и пробовать. А за этим «я попробую» всегда стоит тот опыт, который делает человека ещё сильнее.

– Какие открытия о себе оказываются самыми неожиданными, когда люди начинают этот путь?

– Самое неожиданное открытие – это понимание, что человек жил в иллюзии. В мире, созданном некой системой, где каждый должен, как белка в колесе, постоянно следовать навязанным правилам. Нам диктуют, как можно себя вести, а как нельзя. Но кто их придумал? На чём они основаны?

Эти вечные ограничения формируются с детства: нас так воспитывали, и мы так же воспитываем своих детей. Нам



говорят, что можно, а что нельзя; что хорошо, а что плохо. Но всё это иллюзия – игры нашим умом, которые дальше каждый продолжает сам.

Сейчас духовность сильно искажена. Но чтобы постичь глубину своей души, нужно отказаться от всего иллюзорного, даже от той информации, которая выдается за духовную «под соусом» новоиспеченных наук и практик. Всё, чему меньше 40 лет, нельзя доверять вообще.

Глубина этого осознания приходит, когда ты идёшь по пути правды. На самом деле истина не всегда лежит на поверхности – часто она скрыта за семью замками.

– Как изменилась ваша жизнь, когда вы научились опираться не на внешние стандарты, а на внутреннее ощущение?

– Жить внешним – это жить впустую. Жить в ладу со своей душой значит жить в связи со Всевышним. Что может быть лучше?

Что может быть в этой жизни прекраснее, чем понимать, что тебя ведут, оберегают и любят? Всевышний указывает нужный путь. А ангелы-хранители оберегают: если куда-то нужно – помогают туда попасть, а если нет – ясно показывают, что сейчас это не твоё. Это как постоянно получать СМС-сообщения от Бога. Это жизнь и судьба, которые происходят по воле Творца.

И те люди, которые проходят через мою работу, получают освобождение от внешних оков, от нечистой силы, удерживающей в страхах и тревогах. Каждый получает внутреннюю независимость, свободу души от внешней иллюзии. А когда душа открыта перед Богом, человек получает все блага, приготовленные ему свыше!

# СТУДИЯ ZERKALO



@ZERKALO.LOCATION



# Женщина, которая помогает другим взлетать

elvirakhannanova

Эльвира Ханнанова – женский наставник, в прошлом авиадиспетчер.

Опыт управления воздушным пространством она перенесла в жизнь, помогая женщинам находить баланс, внутреннюю гармонию и уверенность.

Ее путь – вдохновляющий пример того, как любая перемена может стать началом собственного взлета.

**Э**львира, вы начинали карьеру как авиадиспетчер, а позже стали женским наставником. Можно ли сказать, что умение «разруливать воздушное движение» стало основой вашего подхода к тому, как вы помогаете женщинам сегодня находить баланс в жизни?

– Да, управлять воздушным движением – дело сложное и ответственное. Но, честно говоря, быть мамой троих сыновей и каждый день «разруливать» их споры – не менее серьезная задача (улыбается). Женщина по своей природе многозадачна: ей нужно успевать всё и сразу, при этом не теряя себя. Роль жены и матери, безусловно, важна, но она не должна заслонять личность и внутренний мир женщины.

Профессия авиадиспетчера научила меня чувствовать баланс и сохранять спокойствие в любой ситуации. Свой опыт я перенесла и в повседневную жизнь – а это умение держать всё происходящее под контролем, расставлять приоритеты и грамотно управлять временем.

У меня нет ни нянь, ни помощниц, и я показываю своим примером, что женщина способна быть красивой, ухоженной и при этом всё успевать.

Главное, чему меня научила профессия, – это искусству «разруливать» не только воздушное движение, но решать и жизненные задачи, сохраняя внутренний баланс и гармонию.



– Что помогло вам решиться на смену деятельности и поверить в свои силы?

– Прежде всего семья. Мой супруг – пилот, и его работа часто требовала переездов. С самого начала нами было решено, что мы всегда должны быть вместе. Поэтому я с благодарностью завершила карьеру авиадиспетчера – важную и значимую главу моей жизни и сделала выбор в пользу семьи.

У нас трое сыновей, частые переезды, отсутствие помощников – все ситуации приходилось «разруливать» самой. Со временем женщины начали обращаться ко мне за советом: как всё успевать, сохранять баланс, не теряя себя. Я всегда чувствовала в себе желание помогать, но понимала, что нужна профессиональная база. Я поступила на факультет клинической психологии в Уфимский институт науки и технологий, чтобы помогать осознанно и грамотно. Сегодня я вижу в этом свое предназначение.

– Участие в конкурсах красоты и успешности – это всегда про силу женственности и умение себя презентовать. Помогает ли этот опыт вам в работе с женщинами?

– Да, участие в конкурсе «Миссис Россия International 2021» стало для меня невероятно ценным опытом. Я получила титул Missis Russia Legacy World, но самое главное, этот проект подарил мне дружбу с удивительными женщинами со всего мира.

Подобные конкурсы не про соперничество и короны, а про женскую поддержку, энергию единства и взаимное

вдохновение. Ведь, как я люблю говорить, «женщине нужна женщина».

Корона и лента – не просто украшения, а символ внутреннего достоинства и ответственности. Именно этот опыт помог мне глубже понять женщин, увидеть, как важно не конкурировать, а усиливать друг друга.

– Сегодня вы буквально помогаете женщинам «взлетать к себе настоящей». Что чаще всего мешает им взлететь – внутренние установки или внешние обстоятельства?

– Думаю, главная причина в том, что многие женщины боятся взять ответственность за свою жизнь. С детства нам внушали, что появится «принц на белом коне» и всё изменит, но это иллюзия. Настоящее счастье женщина создает сама.

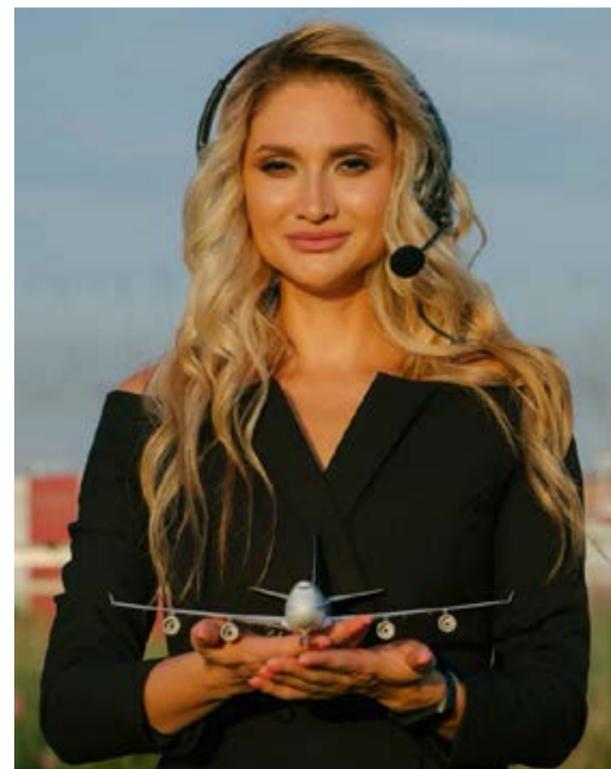
Можно быть замужем, иметь детей и при этом чувствовать себя одинокой. Всё дело не во внешних обстоятельствах, а в контакте с собой. Любовь к себе – это не про салоны и не про чувство вины за съеденный шоколад. Это умение понимать, куда хочешь двигаться, и получать удовольствие от самого пути.

Когда мы учимся замечать простые радости, благодарить за то, что имеем, жизнь начинает меняться. Благодарность – это энергия изобилия, которая притягивает еще больше поводов для счастья.

И вот когда соединяются осознанность, благодарность и внутренние амбиции – женщина действительно «взлетает» к себе настоящей.

– Ваш путь – это пример того, что любая перемена может стать ресурсом. Какую главную мысль вы стремитесь донести до женщин, которые приходят к вам за наставничеством?

– Главный ресурс каждой женщины – это она сама. Никто не сделает ее счастливой, кроме нее самой. Всё



начинается с ответственности за свою жизнь и умения уделять время себе, даже если это всего 10–15 минут в день. Простые вещи – прогулка, утренние ритуалы, забота о теле – наполняют энергией. Ведь дисциплина тела рождает дисциплину мыслей, а чистота мыслей повышает внутренний ресурс.

Я всегда говорю: можно найти время, а можно найти оправдание – выбор за нами.

– Почему именно Алматы? Что в этом городе оказалось для вас особенно важным для личного и профессионального роста?

– Удивительным образом именно в Алматы для нашей семьи всё сошлось в одной точке.

Во-первых, Казахстан – многонациональная страна с богатой культурой и традициями. Мы татары, родом из Уфы, и нам очень близка казахская культура. Татары и казахи – братские народы, поэтому здесь мы чувствуем себя как дома. Люди в Казахстане поразительные – добрые, открытые, всегда готовы помочь, и это чувствуется буквально во всем.

Во-вторых, Алматы – город, наполненный солнцем, теплом и природой. Двадцать минут – и ты уже в горах, у озер, среди вдохновляющей красоты. Это особое ощущение – жить в пространстве, где природа дает тебе энергию и внутреннюю гармонию.

И, конечно, здесь открылись новые возможности: у мужа – любимая работа, у детей – замечательная школа, а меня окружают вдохновляющие женщины, с которыми мы поддерживаем и усиливаем друг друга.

Мы с благодарностью относимся к Казахстану и людям этой страны. Здесь нас приняли с теплом, и теперь Алматы стал для нас настоящим домом – местом силы, роста и любви.

# DOJO ALI ALI:

## ТАМ, ГДЕ ВОСПИТЫВАЮТ ЛИЧНОСТЬ

 dojoaliali.shinkudo  
www.dojoaliali.kz  
+7-747-593-92-24

*За каждым титулом стоят годы упорных тренировок, сотни побед и поражений, тысячи часов на татами.*

*Али Али – чемпион мира по карате, которого сегодня знают далеко за пределами Казахстана. Он обладатель черных поясов в нескольких направлениях и основатель DOJO ALI ALI. Его миссия состоит в том, чтобы показать, что боевые искусства – это не только спорт, но и путь в ту сферу, где воспитываются характер, сила духа и вера в себя.*

*Али Али – мастер спорта международного класса, чемпион мира по карате, президент международной федерации Шинкудо, основатель школы боевых искусств – DOJO ALI ALI.*

**А**ли, расскажите, как начался ваш путь в боевых искусствах. Что стало главным импульсом к созданию собственного клуба DOJO ALI ALI?

– Мой путь в боевых искусствах начался еще в детстве. В школе работала секция карате, и мама привела меня на пробную тренировку. С того дня спорт стал неотъемлемой частью моей жизни. Первые занятия, побе-



ды и поражения постепенно формировали мой характер и закаляли дух.  
10 сентября 2014 года я основал DOJO ALI ALI в честь своего дедушки Али, который всегда был для меня

примером силы и мудрости. Для меня клуб – это гораздо больше, чем спортивная секция. Это место, где дети развиваются не только физически, но и духовно, учатся дисциплине, уважению и вере в собственные силы.

Особую роль сыграла поддержка моих родителей, которые всегда верили в меня и в мои начинания. За это я им искренне благодарен.

– **Философия Шинкудо – это не просто техника боя. В чем ее суть, и как она помогает вашим ученикам не только на тренировках, но и в жизни?**

– Шинкудо – это путь сердца, гармония духа, тела и ума. На тренировках мы учим детей не только технике боя и умению побеждать соперника, но прежде всего управлять собой: своими эмоциями, страхами, внутренним состоянием. Эта философия помогает им становиться



сильнее не только на татами, но и в повседневной жизни: в учебе, в общении с людьми, в преодолении трудностей. Для меня важно, чтобы каждый ученик выходил из зала не просто спортсменом, а дисциплинированным человеком, который проявляет уважение к другим, имея уверенность в себе за пределами тренировок.

– **В этом году вы стали президентом Международной**



**федерации ШИНКУДО. Какие задачи ставите перед собой на этом посту? Какое будущее хотите построить для этого направления?**

– Для меня огромная честь и вместе с тем большая ответственность быть назначенным президентом Международной федерации ШИНКУДО в Казахстане. Назначение произошло 9 сентября 2025 года, и эта дата стала новой вехой в моей жизни.

Главная цель – объединять спортсменов со всего мира, развивать турниры и сделать так, чтобы Шинкудо стало известным и признанным международным движением. Но для меня не менее важно, чтобы через философию Шинкудо и дети, и взрослые учились быть сильнее не только физически, но и духовно.

– **В вашем клубе занимаются не только обычные дети, но и ребята с особыми потребностями. С какими трудностями вы сталкиваетесь? Какие истории успеха вдохновляют вас больше всего?**

– Да, в нашем клубе занимаются дети с особыми потребностями, и для меня это, пожалуй, одни из самых светлых и мотивирующих моментов в моей работе. Конечно, трудности бывают разные: кому-то сложно физически, кому-то – психологически. Но самое ценное в том, что у этих ребят невероятная сила духа.

Каждый их шаг вперед, даже самый маленький, – это настоящая победа, которая по значимости ничем не уступает чемпионскому кубку и вдохновляет не меньше. Они учат тех, кто их окружает, терпению, искренности и вере в себя.

– **Команда DOJO ALI ALI добилась громких побед на соревнованиях. Какие из них для вас особенно значимы, и почему?**

– Каждая победа для нас особенная, ведь за ней стоят упорные тренировки, пот, слезы и вера. Но если выделять наиболее значимые, то, конечно, это недавнее первое место на крупных соревнованиях по Кудо, где мы завоевали общекомандный кубок. Для меня это стало символом того, что наш клуб движется в нужном направлении.

В то же время не только золото имеет значение. Иногда еще ценнее увидеть, как ребенок, который раньше боялся выйти на татами, находит в себе силы, набирается мужества и доходит до конца боя. Это тоже настоящая победа!

– **Спорт часто называют школой жизни. Как именно боевые искусства помогают воспитывать характер и закалять детей?**

– Боевые искусства – это настоящая школа дисциплины и честности. Здесь невозможно схитрить или найти легкий путь: всё зависит только от твоего труда и силы духа.

Дети учатся уважать соперника, быть смелыми, уметь держать удар и в прямом, и в переносном смысле. Они становятся более ответственными, уверенными в себе и понимают, как добиваться целей. Я уверен, что боевые искусства дают ребенку прочный фундамент, который помогает не только в спорте, но и во всей жизни.

– **Вы более 13 лет тренируете, имеете черные пояса в разных направлениях и являетесь чемпионом мира по карате. Что для вас значит этот путь? Какие новые вершины вы хотите покорить?**

– Для меня этот путь – не просто спорт, а сама жизнь. Каждая тренировка и каждое соревнование стали опытом, который формировал меня как личность и закалял мой характер.

Сегодня мои цели выходят далеко за рамки личных достижений. Для меня главное – развитие учеников и распространение философии Шинкудо. Я мечтаю, чтобы о Казахстане знали во всем мире через наших чемпионов и наши ценности.

Новая вершина для меня – это не только титулы и медали, а воспитание сильного поколения, которое будет достойно представлять нашу страну и нашу казахстанскую спортивную школу.

# Доктор Екатерина Шумарева

 dr.shumareva  
+7-701-730-62-47

*Екатерина Шумарева – доктор, для которой медицина давно вышла за рамки стандартного лечения. Пройдя путь от гастроэнтеролога до эндоскописта и нутрициолога, она выстроила собственный подход, основанный на комплексном и индивидуальном понимании здоровья. Сегодня Екатерина развивает частную практику, помогает пациентам восстанавливать гармонию через осознанное питание и заботу о себе. О профессии, доверии и философии здоровья она рассказала в интервью.*

*Екатерина Шумарева – гастроэнтеролог, нутрициолог, эндоскопист.*

**Е**катерина, что стало главным толчком к тому, чтобы из обычного гастроэнтеролога превратиться в гастроэнтеролога-эндоскописта, а затем еще и в нутрициолога-диетолога?

– После резидентуры я вышла на работу, и началась моя профессиональная врачебная деятельность. Мне было безумно интересно, многому приходилось учиться самостоятельно, вникать в детали, чтобы назначаемое мной лечение приносило максимально положительный результат. У меня всегда был очень индивидуальный



подход к каждому пациенту. В какой-то момент я осознала, что для действительно эффективного лечения мне нужно самой увидеть «внутренний мир» пациента и понять, что происходит внутри организма. Так началось мое обучение эндоскопии.

Эндоскопия для меня – это не просто работа, а настоящее удовольствие. Это увлекательный процесс, когда ты буквально «погружаешься» в человека, исследуя его изнутри.

Каждый раз это новая история – никогда не знаешь, что тебя ждет и какие открытия могут произойти. Особенно интересно, когда во время сбора анамнеза ты уже создаешь в голове картину, а затем во время обследования видишь всё это своими глазами.

– В какой момент вы поняли, что «просто лечения» недостаточно и истинный ключ к здоровью ЖКТ кроется именно в питании?

– Со временем я осознала, что желудочно-кишечный тракт – это очень благодарная система, отзывющаяся на заботу о себе. Его работа напрямую зависит от того, что человек в себя «загружает». Ведь это не топка, которая способна сжечь всё подряд, а сложнейшая система, вырабатывающая гормоны, ферменты и кислоты. Это целый организм, где все процессы удивительным образом взаимосвязаны между собой. Порой даже меня поражает эта тонкая корреляция. Так я пришла к нутрициологии и начала глубже изучать эту сферу.

– Эндоскопия часто вызывает у пациентов страх. Как вы помогаете людям справиться с этим и настраиваете их на процедуру?

– Эндоскопические процедуры действительно не самые приятные, но при этом крайне информативные. Да, многие пациенты испытывают страх, а у некоторых даже возникают панические реакции. Этот страх обычно рождается от неизвестности – из непонимания, что именно их ждет.

С каждым пациентом я обязательно провожу беседу, подробно объясняю, как проходит процедура и как себя вести во время нее. Очень важно создать атмосферу доверия и спокойствия. Ну и, конечно, позитивный настрой врача играет огромную роль – он передается пациенту, помогает расслабиться и значительно облегчает процесс.

– Какая ошибка в питании, на ваш взгляд, встречается у людей чаще всего и приводит к проблемам с ЖКТ?

– В последние годы люди действительно стали больше обращать внимание на питание и рацион, но соблазны всё же остаются неизменными: и это фастфуд, газированные напитки, сладости – как бы банально это ни звучало. Однако одна из самых распространенных и серьезных ошибок – переедание.

Сегодня человек часто ест «на автомате» – с гаджетом в руках, не осознавая процесса, без ощущения насыщения и без удовольствия от вкуса. Отсутствие осознанности в еде лишает нас того самого «гастрономического удовольствия», а в результате появляются лишняя нагрузка на ЖКТ, сбои в работе органов, заболевания и патологии.

– Вы совсем недавно начали собственную врачебную практику. Какие эмоции и трудности сопровождают этот новый этап?

– Да, буквально, месяц, как я работаю самостоятельно, занимаюсь частной врачебной деятельностью. Из сложностей, пожалуй, могу отметить необходимость уделять больше внимания рекламе, а это то, что я не особенно люблю. Зато плюсы для меня в том, что я больше времени посвящаю своей семье, появилось больше времени для саморазвития, посещения различных конференций, круглых столов и так далее.

– Как вы совмещаете строгий научный подход медицины с индивидуальным подходом диетологии и нутрициологии?

– В этом как раз и заключается суть моего метода – комплексный и, главное, индивидуальный подход к каждой проблеме пациента.

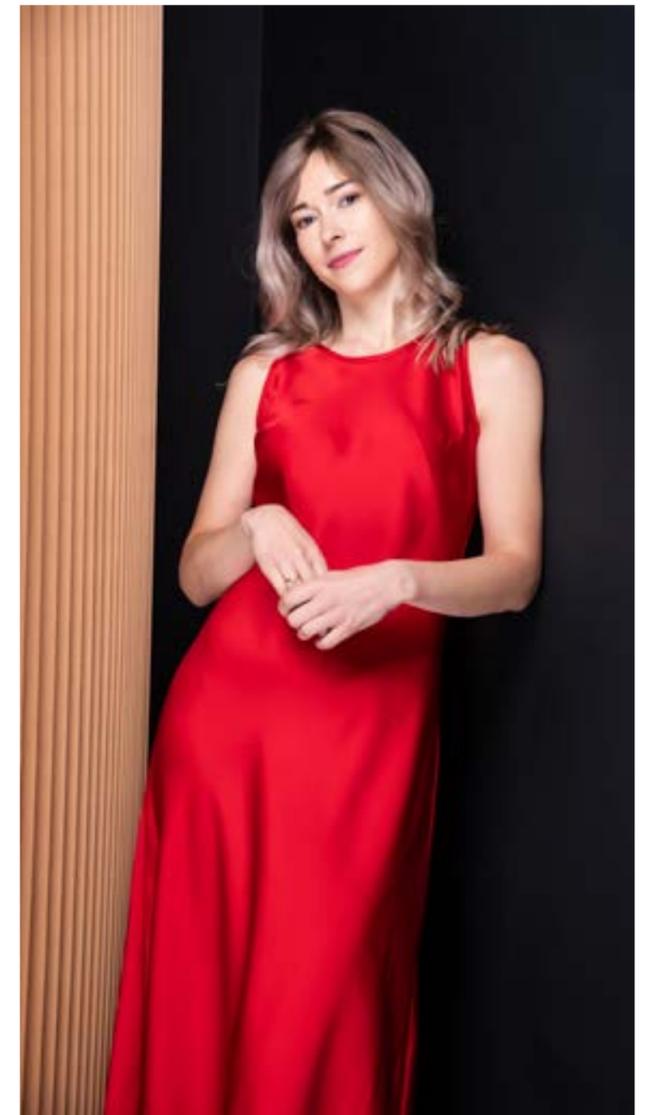
Думаю, мои пациенты не дадут соврать: я всегда задаю много вопросов и буквально «докапываюсь» до мелочей. Именно из этих деталей постепенно складывается целостная картина – тот самый пазл, который помогает понять, что действительно нужно человеку для восстановления здоровья.

– О чем вы мечтаете как врач – возможно, о своей клинике, авторской методике или особом проекте для пациентов?

– Если честно, я не очень люблю слово «врач». Мне ближе определение «доктор» – даже не знаю, почему, просто внутренне ощущаю разницу.

Конечно, мечты есть. Я бы очень хотела получить степень PhD, но пока это в планах. Еще одна цель – открыть собственную клинику, которая будет заниматься лечением заболеваний ЖКТ и грамотным планированием питания.

Я действительно люблю свою профессию, люблю людей и своих пациентов. Для меня важно не просто лечить, а помогать, видеть реальные результаты и благодарные лица тех, кому стало лучше. Я постоянно стараюсь развиваться, обучаться и внедрять новые знания в практику – ведь иначе зачем всё это, если не ради настоящей пользы для людей?



# Dr. Kalibekov

 dr.kalibekov  
drkalibekov  
dr.kalibekov\_face  
dr.kalibekov\_sculpting  
dr.kalibekov\_mammoplasty

Он говорит о красоте как о внутренней силе, а о хирургии как о творчестве. Для Данияра Муратовича Калибекова пластическая хирургия – не просто работа, а способ помочь человеку стать собой, обрести гармонию и уверенность, которые невозможно не заметить.

Данияр Муратович Калибеков – пластический хирург.

**Д**анияр Муратович, ваша профессия напрямую связана с внешностью, но, по сути, меняет и внутреннее состояние человека. А что для вас лично значит слово «красота»?

– Красота для меня – это не только внешняя оболочка, но отражение внутреннего состояния человека. Когда человек уверен в себе, когда он в гармонии с собой – это невозможно не заметить. И моя задача, как профессионала, не просто «улучшить» внешность, а помочь человеку увидеть свою уникальность, подчеркнуть достоинства и, возможно, снять внутренние зажимы, которые мешают раскрыться. Красота – это энергия. Это то, как человек входит в комнату, как он улыбается, как смотрит. Я считаю, что по-настоящему красивыми нас делает не только наша внешняя оболочка, а прежде всего чувство собственного достоинства и любовь к себе.

– Многие представляют хирурга только в белом халате. А каким вас не знают пациенты? Есть ли у вас увлечение или черта характера, которая вас раскрывает с другой стороны?

– Знаете, многие действительно представляют пластического хирурга только в белом халате, такого сосредоточенного, строгого человека.



Но за пределами клиники я совсем другой (улыбается).

Я обожаю путешествия, особенно спонтанные, когда не всё расписано по минутам. Это возможность перезагрузиться, сменить обстановку, посмотреть на мир под другим углом. А еще я большой любитель мототехники. Есть в этом какая-то особая свобода: когда ты за рулем, ветер в лицо, дорога уходит вдаль... В такие моменты я полностью в настоящем.

Пациенты, как правило, не видят этой стороны и, наверное, удивились бы, узнав, каким я бываю вне работы. Но я убежден: чтобы быть хорошим врачом, особенно в эстетике, нужны не только знания и опыт, но и умение наполнять себя чем-то вне профессии. Именно это дает баланс.

– Если вы не стали бы пластическим хирургом, какую профессию могли бы выбрать и почему?

– Я врач в поколении, и, возможно, именно это во многом определило мой путь.

С самого детства я наблюдал, как медицина может менять жизни людей. В нашей семье профессия врача всегда была не просто работой, а образом мышления и даже стилем жизни. Конечно, в юности я задумывался о других сферах. Но с годами пришло понимание: я хочу не просто работать руками, а делать что-то, действительно влияющее на человека как снаружи, так и изнутри.

Пластическая хирургия стала для меня идеальным синтезом: тут и медицина, и ювелирная точность, и искусство. Но, думаю, даже если бы я выбрал другой путь, я всё равно остался бы в профессии, где нужно что-то создавать, доводить до совершенства и при этом быть полезным.

– Врач ежедневно принимает решения, от которых зависят судьбы людей. А кто или что помогает вам принимать важные решения в жизни?

– Каждое решение – это ответственность. Особенно в нашей профессии,



где цена ошибки может быть слишком высокой.

И принимать важные решения нужно постоянно. В этом, во-первых, помогает внутренняя дисциплина, которую привила мне сама медицина – умение хладнокровно взвешивать данные, анализировать ситуацию и не поддаваться эмоциям.

Во-вторых, мой жизненный опыт. Со временем приходит понимание: не всегда правильное решение самое простое. Иногда важно уметь сказать «нет», даже если от тебя ждут другого.

И, конечно, меня поддерживает семья. Это мой тыл, моя опора, где я могу быть просто собой: без белого халата, без ролей, без давления. Их мнение, как и мнение близких друзей, иногда становится тем внутренним компасом, который помогает не сбиться с пути.

Но, пожалуй, самое главное – это совесть. Она не дает принимать решения, за которые потом пришлось бы оправдываться перед собой.

– В медицине всегда есть граница между «можно» и «нужно». Как вы находите баланс между желанием пациента и своим профессиональным пониманием гармонии?

– В пластической хирургии действительно важно не только уметь, но и понимать пациента, когда это особенно нужно.

Иногда пациент приходит с четким желанием – изменить грудь, тело, лицо, но за этим может стоять не эстетическая проблема, а внутреннее неудовлетворение, неуверенность, психологическая неустойчи-

вость. И моя задача, как врача, не просто «сделать дело», а разобраться: действительно ли это изменение принесет человеку гармонию или оно станет еще одним шагом в бесконечном поиске идеала.

Баланс я нахожу путем честного диалога. Я всегда объясняю пациенту, как его запрос сочетается с анатомическими возможностями, с общей гармонией лица или тела. Иногда мы вместе приходим к тому, что операция не нужна или нужна совсем другая.

В конечном итоге я верю, что хороший пластический хирург – это не тот, кто делает всё что просят, а тот, кто умеет сказать «стоп», когда это важно. Потому что наша миссия – не просто менять внешность, а помогать человеку стать увереннее, не теряя себя!

– Ваша работа требует огромной концентрации и отдачи. Как относится к этому ваша семья? Поддерживают ли они вас в вашей профессии, или бывают моменты, когда им трудно принять ваш ритм жизни?

– Моя работа действительно требует полной концентрации и часто всего моего времени.

Бывают дни, когда я ухожу рано утром и возвращаюсь поздно вечером, уставший, но всё еще с мыслями в операционной. Конечно, это не всегда просто для близких. Иногда приходится жертвовать выходными, праздниками, личными планами.

Но моя семья понимает, чем я живу, и, что самое главное, зачем я это делаю. Ее поддержка для меня бесценна. Это тот тыл, который дает

силы идти дальше, развиваться и не выгорать.

– А как вы относитесь к тому, что ваши дети решат пойти по вашим стопам и выберут медицину или даже пластическую хирургию? Поддержали бы их или посоветовали выбрать другой путь?

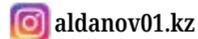
– Если мои дети решат выбрать медицину я, конечно, их поддержу. Но сделаю это не потому, что хочу видеть продолжение династии или чтобы они пошли по моим стопам. А потому что понимаю: врачом невозможно быть «по обязанности» – это путь, который выбирается сердцем. И если у них появится искреннее желание помогать людям, работать с полной самоотдачей, не бояться трудностей, значит, они готовы к этому.

Что касается пластической хирургии – это сложная, но невероятно интересная сфера. Я с радостью поделюсь опытом, но никогда не буду навязывать свой опыт. Для меня важно, чтобы дети нашли именно свой путь, где они смогут реализоваться и быть счастливыми.

А еще для меня важно, чтобы они всегда оставались людьми. Потому что, какую бы профессию они ни выбрали в будущем, человечность остается самой важной основой в жизни!



# Инвестиции без иллюзий



aldanov01.kz

Он относится к тем, кто не ждет удобного момента, а сам его создает. В свои 27 лет Нурмахан Алданов управляет сетью апарт-отелей, строит дома в Алматы и вкладывает средства в зарубежную недвижимость. Его философия проста: «Главное – считать, а не мечтать».

Нурмахан Алданов – инвестор в сфере недвижимости, девелопер по коттеджам.

**Н**урмахан, расскажите немного о себе и о своих проектах в сфере недвижимости.

– Мне 27 лет. С 2017 года я работаю в сфере недвижимости. Начиная с риелторских услуг, а позже перешел к самостоятельной перепродаже квартир и коммерческих помещений.

С 2021 года развиваю свою сеть апарт-отелей СИТИ+. На сегодняшний день у нас открыты три филиала – в Алматы, Астане и Караганде. Помимо этого занимаюсь строительством частных домов и таунхаусов в Алматы. В 2024–2025 годах совместно с партнерами реализовал более 50 объектов.

Также инвестирую в зарубежную недвижимость: в ОАЭ, США, Испании, Таиланде, Турции и на Северном Кипре.

– Какова текущая ситуация с ценами на недвижимость в Казахстане в 2025 году?

– Рынок постепенно стабилизируется после резкого роста в 2021–2023 годах. В крупных городах, таких, как Алматы, Астана и Шымкент, наблюдается умеренный рост на уровне 5–8% в год, тогда как в регионах динамика во многом зависит от развития инфраструктуры.

Основная тенденция – переход покупателей к более рациональному подходу: инвестициям в ликвидные локации и доходную недвижимость: апарт-отели, коммерческие помещения и частные дома.



– Стоит ли сейчас покупать квартиру или лучше подождать более подходящего момента?

– Если покупка совершается для собственного проживания, ждать нет смысла: ставки по ипотеке и стоимость строительных материалов растут быстрее, чем снижается спрос.

Если же цель инвестиция, стоит обращать внимание на проекты с потенциалом роста: объекты, расположенные рядом с будущими станциями метро, парками, университетами или крупными торговыми центрами. В таких локациях стоимость квадратного метра может увеличиться на 15–20% в течение ближайших двух лет.

– Какие изменения принесет новый закон о долевом строитель-

стве, вступающий в силу в 2025 году?

– Главное новшество – усиление защиты дольщиков. Теперь застройщики обязаны иметь гарантированный фонд или использовать механизм банковского сопровождения. Это значительно снижает риск недостроев и делает рынок более прозрачным.

Для инвесторов это означает большую безопасность на ранних этапах вложений: контроль над использованием средств стал строже, а репутационные риски для девелоперов выше.

– Какие советы вы могли бы дать начинающему инвестору, который хочет заработать на недвижимости?

– Я выделил бы несколько ключевых рекомендаций.

Не гнаться за низкой ценой – важно обращать внимание на качество локации и надежность застройщика.

Всегда рассчитывать доходность и срок окупаемости, а не ориентироваться только на стоимость объекта.

Диверсифицировать портфель: сочетать квартиру, апартаменты и земельные участки.

Вести учет доходов и расходов, заранее планировать налоговые обязательства.

Постоянно изучать рынок – следить за профильными форумами, конференциями, экспертными каналами и аналитическими отчетами.

– Какую недвижимость выбирают инвесторы в 2025 году?

– Сейчас в тренде несколько направлений:

- апартаменты и студии в туристических и деловых зонах – Алматы, Астане, Батуми, Баку;
- доходные дома (mini-apart-house) на участках площадью 3–5 соток в частном секторе;
- коммерческие помещения на первых этажах новых жилых комплексов;
- инвестиции в земельные участки под будущее строительство в пригородах Алматы и Астаны.

Главное – ориентироваться не на цену за квадратный метр, а на доходность в процентах.

В среднем апартаменты приносят 7–10% годовых, а мини-доходные дома – до 14%.

– Как изменится ситуация с ипотекой в Казахстане в 2025 году?

– Банки активно внедряют программы с господдержкой и комбинированными ставками.

Например, программа «7-20-25» по-прежнему остается актуальной, однако на рынке появляются более гибкие продукты – с плавающей процентной ставкой, семейными льготами и возможностью рефинансирования.

Кроме того, с 2025 года казахстанцы смогут формировать накопления на жилье в любом банке, а не только через «Отбасы банк». Это создает здоровую конкуренцию и способствует улучшению условий для клиентов.

– В каких зарубежных странах сегодня наиболее выгодно покупать недвижимость?

– Сейчас можно выделить несколько привлекательных направлений.

- Логистические объекты, жилая недвижимость и формат last mile остаются в числе фаворитов – особенно в быстрорастущих городах с демографическим притоком.
- На глобальном уровне цены на недвижимость в целом стабилизировались, а ожидания снижения процентных ставок создают потенциал для нового роста.
- Среди инвесторов из Казахстана наиболее популярны Турция, ОАЭ и страны Европы. Казахстанцы, кстати, входят в пятерку крупнейших групп покупателей недвижимости в Турции.
- Растет интерес к сегменту student housing – студенческому жилью в Европе, которое активно скупают крупные инвестиционные фонды.

Выбор конкретной страны зависит от целей инвестора – будь то получение дохода, резидентства или сохранение капитала.

Лично я сейчас активно инвестирую в Испанию и ОАЭ.

– Как правильно рассчитать доходность зарубежного объекта недвижимости?

– Здесь важен комплексный подход, включающий несколько ключевых показателей.

Доход от аренды (cash flow) – годовая арендная доходность минус все операционные расходы.

Капитальный рост (capital appreciation) – увеличение стоимости объекта с течением времени.

Окупаемость (payback period) – срок, за который инвестиция полностью «отобьется».

Всесторонний ROI (IRR) – внутренняя норма доходности, учитывающая цену покупки, операционные расходы, налоги и рост стоимости при продаже.

Важно учитывать такие факторы, как ставки дисконтирования, уровень инфляции в стране, валютные колебания и возможные периоды простоя арендаторов.

К примеру, вы приобрели апартаменты за \$200 000 и сдаете их за \$1 500 в месяц (то есть \$18 000 в год), при годовых расходах \$3 000 чистый доход составит \$15 000.

Таким образом, доходность по формуле «чистый доход / вложения» равна 7,5%.

Если за 5 лет объект подорожает на 20%, вы дополнительно получите около \$40 000 прироста капитала.



# Бизнес по зову души

 Sati.kazakhstan  
Sati.Talana\_brand  
QazaqSalt  
Мобильное приложение SATI

*Салтанат Жексенова из тех женщин, чья энергия ощущается сразу. Она легко совмещает в себе рациональность финансиста и вдохновение создателя, а бизнес для нее не просто работа, а пространство самовыражения.*

*Каждое ее начинание рождается из внутреннего отклика и превращается в живой проект, наполненный смыслом и душой.*

*В этом интервью Салтанат рассказывает о своих принципах, о том, как сочетает логику и интуицию, и почему верит, что настоящий успех начинается не с расчета, а с искреннего порыва сердца.*

*Салтанат Жексенова – бизнесвумен.*

**С**алтанат, как вы пришли в бизнес? Какие направления развиваете сегодня?

– С самого детства родители заложили во мне стремление к знаниям и развитию. Благодаря их поддержке я получила достойное образование: окончила гимназию с отличием и среднетехническое учебное заведение по специальности «Банковское дело» с углубленным знанием программирования. Свой путь начинала с самых простых должностей – помощника бухгалтера, офис-менеджера, администратора, а затем получила ценный опыт работы в одном из ведущих банков Казахстана.

Первым собственным делом стал свадебный салон, где я научилась работать с людьми и создавать красоту.

Сегодня мое основное направление – развитие этнокультуры. Мне близка тема казахского этностиля: я стремлюсь сохранять и популяризировать национальные традиции, передавать их молодежи и гостям страны, создавая современные проекты на основе нашей культурной идентичности.



– Что для вас важнее в бизнесе: холодный расчет или вдохновение? Почему?

– Для меня главное – мотивация и внутренний источник энергии. Я всегда была активным, динамичным человеком, которому важно действовать и создавать.

Еще со школьных лет проявлялись лидерские качества – я занималась общественной работой, и эта актив-

ность стала неотъемлемой частью моего характера.

Вдохновение дает мне идеи и силу двигаться вперед, а холодный расчет помогает воплощать их в жизнь. Поэтому я стараюсь сочетать оба подхода: слушать интуицию, но при этом трезво оценивать риски и быть готовой адаптироваться к любым изменениям.

– Как вы принимаете решение о запуске нового проекта? Как выбираете нишу?

– Прежде всего я опираюсь на внутренний отклик – душевный порыв. Если чувствую, что тема зажигает, значит, это мой путь. В разных сферах действует разная мотивация: в финансах и обменных операциях важна аналитика, в сфере красоты – вдохновение, в детских проектах и этнокультуре – искренний отклик сердца. Я по природе человек любопытный и многогранный, поэтому часто выбираю новые направления из интереса – если что-то откликается, я начинаю это дело развивать. При этом всегда стараюсь соединить душевность и рациональность: источник идей для меня вдохновение, а разум помогает выстроить структуру и довести задуманное до результата.

Авторские проекты – особая форма самовыражения. Они рождаются тогда, когда совпадают три составляющие: душевный порыв, внутренний интерес и возможность реализовать всё с умом и сердцем.

– Какую роль, на ваш взгляд, играет женское лидерство в современном предпринимательстве?

– Женское лидерство сегодня играет ключевую роль в развитии общества и бизнеса. Женщины всё активнее

осваивают новые сферы, берут на себя ответственность, развивают критическое мышление и умение вести диалог. Их вклад уже невозможно считать второстепенным – во многом именно женщины формируют новые подходы в предпринимательстве.

При этом важно, чтобы рядом была поддержка – со стороны семьи, общества и государства. Она помогает сохранять баланс между профессиональной реализацией и внутренней гармонией. Сочетание силы, чувствительности и вдохновения делает женское лидерство особенным и значимым для развития образования, культуры, экономики и духовной жизни.

– Какие качества, по-вашему, сегодня особенно важны для предпринимателя?

– На сегодняшний день я убеждена, что ключевыми качествами человека являются упорный труд, порядочность и умение держать слово. Слово для меня – не просто обещание, а показатель внутренней честности и ответственности. Когда человек верен своим словам и поступкам, он вызывает доверие, а именно доверие является основой успешного бизнеса и устойчивого развития личности.

– Как вы находите баланс между несколькими направлениями и личной жизнью?

– Для меня бизнес – это не просто работа, а естественная среда, где я чувствую себя свободной и энергичной, словно рыба в воде. Я научилась жонглировать разными направлениями, не теряя гармонии. Баланс достигается не строгим планированием, а внутренним ощущением потока. У меня нет ощущения перегруза, я просто получаю удовольствие от процесса и от того, чем занимаюсь.

– Что сегодня больше всего влияет на успех бренда?

– Бренд – это не только логотип и реклама. Его сила в энергии и уникальности создателя. Когда человек вкладывает в дело частицу своей души, это чувствуют клиенты: они видят не просто продукт, а историю и эмоцию. Успех бренда держится на нескольких аспектах: любви к своему делу, искренней истории, продуманном образе и глубоком смысле. Но главное – это личная энергия основателя. Именно она делает бренд живым, узнаваемым и долговечным. Бренд можно сравнить с организмом: душа – это вклад создателя, сердце – любовь к делу, а оболочка – визуальный стиль и маркетинг.

– Какой совет вы дали бы тем, кто только начинает свой путь в бизнесе?

– Не стоит гнаться за внешним блеском и успехом как таковым. Настоящий результат строится на труде, знаниях и постоянном саморазвитии. Красивые картинки создают эффект, но не дают устойчивого фундамента. Образование формирует мышление, труд превращает знания в результат, а саморазвитие помогает идти в ногу со временем. Молодым предпринимателям важно не терять связь с реальностью: ценить процесс, а не только внешний образ, быть честными, ответственными и настойчивыми. Успех приходит не сразу – он создается шаг за шагом, ежедневным трудом и верой в свое дело.



# Формула успеха = мама, предприниматель, преподаватель...

 treyd\_kz  
alexa-asko  
ТОО «Офис-Трейд»  
+7-701-527-40-89

*Бухгалтерия – это сфера, где точность, ответственность и внимание к деталям ценятся превыше всего.*

*Но за строгими цифрами и отчетами порой стоит живой человек, для которого профессия – не просто работа, а часть жизни. Александра Жарлгасимова – бухгалтер и налоговый консультант – смогла превратить свое дело в успешный бизнес, совмещая предпринимательство, преподавание и материнство.*

*Она не боится брать на себя ответственность, постоянно учится новому и доказывает, что женщина может быть одновременно профессионалом, мамой и вдохновенным человеком. В интервью Александра рассказала, с чего начинался ее путь в бизнесе, как ей удается сохранять баланс между семьей и работой и почему не стоит ждать идеальных условий, чтобы начать свое дело.*

*Александра Казбековна Жарлагасимова – бухгалтер, налоговый консультант.*



**А**лександра, расскажите, как вы пришли к решению открыть собственную фирму по бухгалтерскому аутсорсингу. С чего начинался ваш путь в предпринимательстве?

– Я проработала много лет в одной из крупных страховых компаний. Однако мне всегда хотелось большего – профессионального роста, новых знаний, свободы выбора и возможности принимать самостоятельные решения. К тому же было бы неплохо иметь дополнительный доход – ведь жить на один оклад сложно, особенно если планируешь создать семью и приобрести собственное жилье. Так появилась идея подработки, но я хотела, чтобы всё было официально и надолго.

Мы с двумя коллегами, также моими друзьями, решили открыть ИП. Почти сразу появился первый клиент. Было ли нам страшно? Да, очень (улыбается). Мы раньше работали в сфере услуг и вели отдельные участки бухгалтерии, а у клиента была торговая деятельность и налоговая отчетность, с которой нам предстояло столкнуться впервые. Кроме того, страховой сектор, где мы раньше трудились, использовал собственные программы, отличающиеся от системы 1С «Бухгалтерия».

Постепенно начали приходиться и другие клиенты, которые не могли содержать бухгалтера в штате, и формат аутсорсинга оказался для них идеальным решением. Со временем мы перешли к полному ведению предприятий, и мне пришлось сделать выбор между основной

работой и новым направлением. Это было непростое решение – я проработала в компании 15 лет, и она была для меня больше, чем просто местом работы.

– Вы работаете с разными клиентами и направлениями бизнеса. Что самое интересное и, возможно, самое сложное в такой многопрофильной работе?

– Самое интересное – постоянно изучать новые сферы и находить решения под разные бизнес-модели. А самое сложное – подстроиться под специфику каждого клиента, сохраняя качество и сроки.

Сегодня бухгалтер – это специалист, который должен уметь практически всё: разбираться в настройках программ, работать на множестве онлайн-площадок (их более 15 видов),

постоянно обучаться и быть в курсе изменений законодательства. Но, на мой взгляд, самое сложное – это человеческий фактор. Взаимоотношения между людьми играют огромную роль: бизнес вроде бы требует хладнокровия, но эмоции неизбежны, и, к сожалению, они не всегда положительные. Именно это я считаю самым трудным в нашей профессии.

– Как маме двоих детей удается успешно совмещать материнство и предпринимательство?

– Главное – дисциплина и четкое планирование. У меня каждый день расписан, и я стараюсь четко разделять рабочее и семейное время. Очень важна поддержка семьи, без нее ничего бы не получилось. Я часто шучу, что у моих детей «вечно работающая мама»: я веду предприятия, преподаю бухгалтерский учет для начинающих, провожу индивидуальные курсы. Но при всем этом мы с супругом никогда не пропускали ни одного выступления детей – будь то утренники, школьные мероприятия или тренировки. Мы обязательно находим время для

совместных праздников и поездок. Иногда мне кажется, что, несмотря на мой плотный график, это уже они не успевают за мной (улыбается).

– С какими стереотипами чаще всего сталкиваются женщины, особенно мамы, когда строят карьеру или открывают свой бизнес?

– Очень часто люди считают, что женщина, став мамой, не сможет быть эффективным руководителем. На самом деле всё наоборот: именно многозадачность и ответственность, которые приходят с материнством, делают нас сильнее и устойчивее в бизнесе. Конечно, женщинам сложнее – у нас множество задач, которые нужно успеть решить. Иногда даже планирование записи на маникюр превращается в стратегическую операцию (улыбается).

– Есть ли у вас личные принципы или привычки, которые помогают сохранять баланс между работой и семьей?

– Не знаю, хорошо это или плохо, но мы с детьми открыто говорим о том,

что иногда приходится жертвовать личным временем ради достижения целей. Все в семье уже знают: я почти никогда не выезжаю без ноутбука, потому что всегда могут появиться срочные рабочие вопросы. По-другому балансировать я пока не научилась, но зато научилась отдыхать во время работы. Могу работать на пляже, в горах, по пути в лес, сидя у пирамид или даже на корабле – и при этом не считать отдых испорченным. Я научилась быстро решать задачи, поэтому могу позволить себе отпуск не один раз в год, а чаще.

– Какие качества, на ваш взгляд, помогают женщине быть успешной в профессии бухгалтера и в бизнесе в целом?

– Не бояться! Это не про отсутствие страха, а про умение брать на себя ответственность, изучать новое, не бояться сказать «нет» и не бояться ошибок или провалов. В жизни всё закономерно: если что-то не получается в одном деле, обязательно получится в другом. Баланс существует не только в бухгалтерии, но и в жизни.

– А чем вы увлекаетесь вне работы? Есть ли хобби или занятие, которое помогает вам перезагрузиться и вдохновиться на новые достижения?

– Люблю путешествовать, посещать различные массовые мероприятия, участвовать в фотосессиях и модных показах. Очень люблю рисовать, и если выезжаю на природу, обязательно беру с собой краски. Это помогает расслабиться, отвлечься от рабочих дел и наполниться вдохновением.

– Что вы посоветовали бы женщинам, которые хотят начать свое дело, но боятся, что не смогут всё успевать?

– Начните с малого. Главное – не ждать идеальных условий. Со временем вы научитесь правильно распределять ресурсы и поймете, что возможно сделать гораздо больше, чем кажется. Верьте в себя, даже если никто вокруг не верит и говорят: «Зачем тебе это нужно?». Не вините себя за то, что не всегда можете уделять достаточно времени детям, и не слушайте советы тех, кто сам ничего не пробовал. И самое главное, учитесь. Учитесь всегда и везде.



# От школьника к успешному студенту

 hakimov\_begzod  
www.pathfolio.kz  
www.motivationletter.kz  
+7-708-271-43-73

*Поступить в зарубежный вуз сегодня – значит не просто сдать экзамены. Университеты всё чаще выбирают не «идеальных отличников», а отдают предпочтение ярким, активным и инициативным личностям.*

*Что помогает школьнику выделиться среди сотен кандидатов? Как сформировать сильный профиль студента и избежать типичных ошибок? Об этом мы поговорили с Бегзодом Хакимовым – портфолио-коучем, ментором по поступлению в зарубежные вузы и экспертом по написанию мотивационных писем, а также автором книги «Insight into Motivation Letter Writing».*

**Б**егзод, расскажите, пожалуйста, что такое студенческий профиль и почему его разработка играет ключевую роль при поступлении в зарубежные вузы.

– Профиль студента – это то, что ученик делает за пределами учебных классов: волонтерство, участие в школьных и городских мероприятиях, конференциях, олимпиадах, помощь дома, собственные проекты.



Фото были сделаны в рамках выставки «Образование за рубежом», организованным M&K Study Center.

Всё это формирует портфолио и отражает активность, лидерство и инициативу ученика.

Для топовых вузов особенно важно видеть не только оценки и результаты тестов (TOEFL, IELTS, SAT), но и личность кандидата: чем он живет, как влияет на окружение, как проявляет себя вне учебы. Именно это по-

может приемной комиссией понять, почему стоит выбрать именно его.

– С чего стоит начинать школьнику, который только задумывается о поступлении в заграничный вуз? На каком этапе нужно начинать формировать свой профиль?

– Чем раньше, тем лучше. Оптимально начать за два года до поступления, уже в 9–10 классе. За это время можно развить внеклассную активность и собрать сильное портфолио. Начинать стоит прямо со школы: участвовать в самоуправлении, организовывать или помогать в мероприятиях, пробовать себя в волонтерстве, проектах, олимпиадах. Даже без сертификатов это ценно. Главное, чтобы была инициатива и реальная вовлеченность.

– Какие ошибки чаще всего допускают школьники и родители при подготовке к поступлению и формировании профиля?

– Главная ошибка – недооценка академической успеваемости. Зарубежные вузы оценивают результаты за последние два года (обычно

9–10 или 10–11 классы), поэтому именно в этот период важно держать высокий GPA. Родителям стоит вовремя подключаться, помогать с организацией учебы и при необходимости нанимать репетиторов.

Вторая ошибка – односторонний профиль. Многие учащиеся концентрируются только на одном-двух направлениях. К примеру, это дебаты или спорт. Но университетам важно видеть разносторонность: участие в 5–6 сферах – от науки и творчества до общественных инициатив. Именно это показывает личность и потенциал кандидата.

– Как отличить «шаблонный» профиль от по-настоящему уникального, который сможет заинтересовать приемную комиссию зарубежного университета?

– Шаблонный профиль – это стандартный набор активностей: участие в школьных мероприятиях, волонтерство, спорт. Уникальный же профиль выходит за рамки – он показывает инициативу, лидерство и реальный вклад ученика.

Выделяются ребята, у которых есть исследовательские или авторские проекты, публикации, сотрудничество с преподавателями, участие в международных конкурсах. Еще один сильный элемент Signature Project: собственный проект, отражающий интересы и направление будущей профессии. Например, стартап для поступающих в бизнес-школу, инженерная разработка для STEM или исследование в области экологии для будущих медиков. Такие проекты формируют индивидуальность и показывают потенциал кандидата на международном уровне.



– В чем заключается ваша работа по разработке профиля для школьника?

– Вначале организуется интервью с учеником и его родителями, чтобы понять цели, интересы и возможности претендента на поступление в зарубежный вуз. Затем я составляю индивидуальную дорожную карту на год – пошаговый план развития профиля по 5–6 направлениям: учебная активность, волонтерство, лидерство, проекты, исследования и т.д.

Есть два формата работы.

**Консультационный** – когда семья получает готовый план и реализует его самостоятельно.

**Менторский** – если я сопровождаю ученика весь год, помогая внедрять и корректировать шаги.

**Дорожная карта** – это живой документ, который может меняться по ходу: появляются новые возможности, проекты, конкурсы. Моя задача – стратегически выстроить путь ученика и помочь реализовать каждое направление, чтобы его профиль выглядел целостно и конкурентно.

– Расскажите о своей методике: каким образом вы помогаете ученикам раскрыть индивидуальность и сильные стороны при построении стратегии поступления?

– Всё начинается с глубинного интервью: я изучаю интересы ученика, любимые предметы, хобби и возможные направления для будущей профессии. Затем мы вместе подбираем активности и проекты, которые помогут ему проявить себя – от онлайн-курсов и исследовательских работ до волонтерства и участия в социальных инициативах.

Через такие реальные действия будущий студент постепенно взрослеет, осознает ценность труда, ответственности и благодарности. Он начинает видеть мир шире, понимать свои сильные стороны и цели. Именно так формируется зрелый кандидат, который искренне интересен приемной комиссии.

– И напоследок: какие тенденции вы замечаете сегодня в мировом образовании: на что обращают внимание зарубежные университеты при отборе студентов в 2025 году?

– Сейчас у всех сильных кандидатов хорошие оценки и высокие результаты экзаменов, поэтому именно личность и уникальность студента становятся решающими. Университеты всё больше обращают внимание не только на IQ, но и на эмоциональный интеллект, инициативность, лидерство и социальную активность.

Моя работа основана на убеждении, что прокачка личности важна не только ради поступления за рубеж, но и для жизни в целом. Развивая ребенка всесторонне, мы формируем сильного человека, готового к любым вызовам.

Вот пример: моя ученица из Астаны поступила в Northwestern University в Катаре на полный грант. У нее были хорошие оценки, но главное – разнообразный профиль: спорт, преподавание, участие в школьном самоуправлении. Без «звездных» олимпиад, но с грамотно выстроенным и живым портфолио. Именно такая разносторонность личности сегодня ценится больше всего.



# Учиться по-крупному: история бренда Study BiG

 abizhigitova  
studybigenglish  
studybig\_school

*Study BiG – это современный образовательный бренд, который соединяет технологии, личный подход и ценности, проверенные временем. Его основательница, Алтынай Бижигитова, создала пространство, где обучение перестает быть рутинной и становится естественной частью жизни. Здесь формируют не просто знания, а уверенность, любознательность и веру в себя.*

*Алтынай Бижигитова – основатель образовательного бренда Study BiG.*

**А**лтынай, расскажите о своем профессиональном пути: что стало отправной точкой вашего прихода в сферу образования? Что вдохновило на создание собственных проектов?

– Переломным моментом для меня стало то, что я не смогла совмещать карьеру и материнство. С появлением детей у меня появились новые заботы, привычный ритм жизни изменился, и возникла идея создать что-то свое.

Я часто водила детей к разным преподавателям, наблюдала, как выстроен процесс, и у меня сформировалось собственное видение детского развития. В это время произошел интересный случай: программа, которую осваивал мой ребенок, прекратила работу из-за изменений в аренде помещения. Мне хотелось, чтобы ребенок завершил обучение, и преподаватель с уникальной немецкой методикой согласился перейти ко мне. Так родился мой первый образовательный центр. Когда я начала просчитывать финансовую сторону, оказалось, что одна программа не может быть рентабельной. Тогда я стала расширять направление: добавила подготовку к школе, курсы скорочтения, репетиторство – всё, что было востребовано родителями. Постепенно мой центр расширился: сегодня в нем работают 15 педагогов.

Мы стали одними из первых, кто внедрил формат продленки, и



сейчас в ней занимаются около ста детей.

Позже я попыталась масштабировать проект и открыть филиал в Астане. Этот опыт многому меня научил: невозможно просто взять авторскую методику и перенести ее в другое место без участия самого педагога. Я поняла, что в каждом деле важна личность – вдохновляющая и передающая энергию.

– Как родилась концепция трех направлений – языковой школы, образовательного центра и начальной школы на трех языках? В чем их взаимодополняемость и стратегическое преимущество?

– На самом деле всё получилось естественно – одно направление

выросло из другого. Нельзя сказать, что я изначально продумывала большую стратегию. Сначала появился образовательный центр. Потом я много общалась со школами, предлагала наши программы, наблюдала, как можно совершенствовать процесс обучения, и в какой-то момент подумала: почему бы не внедрить эти идеи у себя? Так появилась языковая школа, а затем и начальная школа на трех языках.

Мне трудно назвать себя «супер-успешным предпринимателем» – я просто делаю всё из любви к своему делу, из любви к образованию. Для меня это не просто бизнес, а способ влиять на общество. Я глубоко верю, что образование – это мощный социальный лифт. Государственные инициативы вроде программы

«Болашак» или НИШевских школ создают прослойку образованных людей, которые меняют страну. И мне хочется быть частью этого процесса.

– Насколько эффективно изучать английский язык онлайн, особенно детям? Есть ли возрастные особенности, на которые стоит обратить внимание родителям?

– Сегодня существует множество инструментов для изучения английского языка, и каждый может подобрать для себя наиболее удобный формат.

Наше преимущество в том, что мы объединяем лучшие из двух аспектов – личное общение и современные технологии. У каждого ученика есть собственный онлайн-кабинет, где он может выполнять задания, отслеживать прогресс, тренировать произношение с помощью искусственного интеллекта.

Все действия ученика в приложении отображаются у преподавателя – мы видим время, проведенное в программе, результаты тестов, сертификаты, динамику успеваемости. Родители также могут наблюдать за этими показателями.

Если говорить о взрослых, то наш онлайн-формат отлично подходит для мотивированных людей – тех, кому не хватает времени, кто хочет изучать язык в удобном темпе и при этом контролировать собственный прогресс. Это другой, более осознанный способ обучения английскому.

А вот для маленьких детей ситуация иная. В раннем возрасте главный источник языка – это родители. Ребенок учит язык не по учебнику, а через ежедневное общение. Поэтому лучший способ, чтобы ребенок действительно начал говорить на английском, – это включить язык в повседневную жизнь семьи. Говорите с ребенком, называйте предметы, играйте и смотрите мультфильмы на английском – тогда язык станет для него естественной частью среды.

– Какие принципы легли в основу образовательной философии Study Big?

– Основная идея нашей школы заключается в том, чтобы сделать процесс изучения английского языка максимально естественным. Мы используем методику, которая стимулирует освоение языка так же, как родного: через слуховое восприятие и автоматическое, спонтанное говорение.

Именно этот принцип автоматизма и живого владения языком лежит в основе программы, которую мы продвигаем. Мы являемся официальными реселлерами этого приложения в Алматы и Алматинской области.

Что касается моих личных принципов, то на первом месте всегда честность – с собой, с клиентами, с преподавателями. Конечно, любая школа должна быть устойчивым бизнесом, но прибыль никогда не может быть самоцелью.

Для меня важно, чтобы за всей деятельностью стояли реальные ценности: эффективность, результативность и бережное отношение к гармоничному развитию ребенка.

Мой детский центр работает уже 15 лет без рекламы. Всё держится на «сарафанном радио»: группы на продленку заполняются еще весной, потому что родители видят результат и доверяют нам.

Я уверена: неважно, что ты говоришь – важно, что ты делаешь и какие принципы транслируешь. Именно это притягивает людей с похожими ценностями.

– Какие методики вы используете в своих школах, чтобы обучение было не только результативным, но также интересным?

– Если честно, самые главные методики – это любовь и уважение. Уважение к детям, к ученикам, к родителям как к партнерам в процессе обучения. Ведь без этого никакие технологии не работают.

Одним из важных направлений для нас стали Family Days – семейные дни в школе. Это теплые встречи, где родители и дети вместе участвуют в играх, проектах, уроках. Такая практика помогает укрепить связь между семьей и школой, почувствовать атмосферу доверия и удовольствия от совместной активности.

Что касается методик преподавания, то я всегда очень ценю учителей, которые создают свои авторские программы. Такие педагоги на вес золота. Им интересно развиваться, пробовать новое, делиться опытом, и благодаря этому в школе появляется особая творческая энергия.

Я не стремлюсь собирать модные методики. Всё, что я накопила за годы работы – опыт воспитания, понимание детской психологии, наблюдения за развитием детей, я воплощаю именно здесь.

*Журналист Инна Шефер*



# С теплом от сердца: история бренда QURMET

qurmet.qaz  
+7-705-425-92-30

*В каждом подарке – частичка души. Именно с этого началась история QURMET, созданного молодым студентом, который однажды решил, что подарки должны не просто радовать, а трогать до глубины сердца. Сегодня QURMET – это символ внимания, заботы и искренности. А за каждым свернутым бантом, аккуратной упаковкой и улыбкой клиента стоит человек, для которого бизнес – это не про вещи, а про чувства.*

Дастан Илес – основатель бренда QURMET.

**Д**астан, поделитесь с нашими читателями вашей историей: как возникла идея создания бренда QURMET, и какие этапы вы прошли, прежде чем он стал узнаваемым.

– Идея QURMET родилась во время моего студенчества, в самый разгар карантина. У нас с братом тогда были всего 20 000 тенге стипендии и огромное желание попробовать себя в деле (*улыбается*). Мы закупили первый товар и начали продавать прямо из дома, снимали контент на телефон прямо на улице. Так начались наши первые продажи через Instagram.

Позже брат окончил университет и пошел работать по профессии, а я решил полностью посвятить себя развитию QURMET.

И первый же праздник принес первые серьезные заказы. Признаюсь, было нелегко: я доставлял их автобусом, целыми днями ездил по городу, одновременно принимая новые заявки. У нас были именные подарки, и гравировку я делал ночами. Помогали мне два моих младших брата. С каждым заказом мы учились: понимать клиентов, красиво упаковывать подарки, общаться искренне и с вниманием. Позже я предложил



своим друзьям из университета присоединиться к проекту. Из-за карантина каждый находился в своем городе: один в Талдыкоргане, другой в Кокшетау. Так появились вторая и третья точки QURMET. С тех пор прошло уже пять лет. За это время QURMET вырос из небольшой студенческой идеи в узнаваемый бренд, который объединяет нас

общими ценностями, доверием и любовью к своему делу.

– Как вы считаете, что отличает успешный современный подарочный бизнес от обычной торговли товарами?

– Разница в смысле. Торговля – это просто обмен товара на деньги. А по



дарочный бизнес – это про эмоцию, про момент, когда человек хочет порадовать другого. Мы не просто продаем предметы, мы помогаем людям выражать свои чувства друг к другу. Именно в этом сила QURMET: каждый подарок у нас – это история, настроение и забота.

– Что для вас важнее при создании бренда: визуальная эстетика или эмоциональное наполнение продукта?

– Для нас эстетика и эмоция неразделимы. Визуальная красота привлекает, но именно эмоция остается с человеком надолго. Фирменная особенность QURMET – именные подарки: персональные, наполненные вниманием и смыслом. Каждая деталь у нас, от упаковки до атмосферы в магазине, передает заботу, теплоту и душу бренда.

– Какие ключевые принципы лежат в основе вашей команды и помогают сохранять единство при росте сети?

– Главный принцип – это уважение и вовлеченность. Каждый сотрудник должен чувствовать, что он часть бренда, а не просто исполнитель. Мы доверяем людям, даем возможность проявлять себя, вместе радуемся успехам и не боимся ошибок. QURMET – это семья, и именно это помогает нам расти без потери душевной атмосферы.

– Как вы подходите к выбору ассортимента и формированию

месте. Успех приходит с опытом и верой в то, что ошибки – это часть пути. Мы не раз ошибались, теряли что-то, но всегда делали выводы и шли дальше. Это и есть развитие.

– Поделитесь своими планами. Каким вам хотелось бы видеть бренд QURMET через 5–10 лет?

– Сейчас у нас 7 филиалов по всему Казахстану. Мы хотим развивать бренд QURMET по всей стране, чтобы при слове «подарок» люди сразу вспоминали о нас. Наша цель – быть ближе к каждому клиенту, чтобы подарки от QURMET стали частью особых моментов в жизни людей. Я уверен, что впереди много интересных идей и проектов, которые мы скоро реализуем. Но самое главное – сохранить ту душевность,



концепции подарков, чтобы они действительно вызывали эмоции?

– Мы отталкиваемся от эмоций, а не от трендов. Перед тем как добавить товар, я всегда думаю: «Порадует ли он?».

И выбираем мы только то, что вызывает чувство и оставляет впечатление. В QURMET нет случайных вещей, все предметы подобраны и созданы с душой.

– С какими трудностями чаще всего сталкиваются молодые предприниматели? А как вы научились их преодолевать?

– Главная трудность – страх. Страх, что не получится, страх потерять всё. Я через это прошел и понял: пока ты боишься – ты стоишь на

с которой всё начиналось, ведь QURMET всегда был про эмоции и остается таким.

Хочу отдельно поблагодарить свою семью. Моя мама тоже занимается бизнесом, и с детства мы видели, каким трудом зарабатываются деньги. Спасибо ей за то, что вырастила нас, не отказывая ни в чем. Ведь всё, что мы имеем сегодня, существует благодаря ее поддержке, силе и примеру.

И, конечно, благодаря QURMET я встретил свою половину – человека, с которым хочу идти по жизни дальше. Я благодарен всем, кто был рядом со мной на этом пути: моей семье, друзьям и каждому, кто поверил в нас.



**Н**а церемонии People Awards юные модели проекта KidsFace покорили подиум, представив коллекции Гульнур Берчимбетовой, Аяны Алтаевой и бренда KidsRoom. Каждый выход стал отражением уверенности, грации и внутреннего света. KidsFace – больше, чем модельное агентство. Это пространство, где дети раскрывают индивидуальность и учатся сиять на сцене и в жизни.



**Project:** модельное агентство KidsFace @kidsface\_almaty

**Look:** @mylittleprincess.kz

**Model:** Сидорова Дарьяна @da.ryana01

**Model:** Божкова Софья @sofiya\_bozhkova

**Model:** Узурова Амара @amara\_baby\_girl

**Model:** Валиева Медина @medika\_medina

**Model:** Сидорова Адель @adelya\_sid



# Когда руки говорят сердцем

healing\_massage\_almaty

Виктор Сахно – профессиональный массажист, для которого работа с телом человека давно вышла за рамки технического навыка.

**В**иктор, ваши услуги пользуются большой популярностью. Как вы считаете, в чем секрет доверия и постоянного интереса со стороны казахстанцев?

– Я думаю, здесь нет никакого секрета. В нашей профессии главное – отдача и искреннее отношение к делу. Если, например, ко мне приходит человек в подавленном настроении, а я встречу его с тем же недовольным видом, можно не сомневаться, что он больше не вернется.

Что касается доверия, мне известно немало случаев, когда люди разочаровывались, потому что некоторые массажисты вместо реальной работы проводили фиктивные сеансы. Клиент засыпал, а специалист просто имитировал массаж. Я так не могу. Я отношусь к каждому пациенту так, как хотел бы, чтобы относились ко мне.

– Какие категории клиентов обращаются к вам чаще всего: для восстановления после травм или с целью профилактики и улучшения качества жизни?

– Могу точно сказать: большинство людей всё еще склонны экономить на себе и не готовы регулярно тратить на процедуры, связанные с заботой о теле. Именно поэтому я уделяю больше внимания реабилитации и восстановлению после травм, а также детскому массажу. Но мой выбор не связан с желанием больше зарабатывать. Хотя, конечно, деньги нужны всем (улыбается). Для меня в первую очередь важно помочь людям восстанавливать здоровье. Ведь сегодня, к сожалению, грамотных специалистов не так уж много. Людей как я, которые действительно хотят помочь, я называю посвященными в свое дело.

– Мы изучили ваши методики работы и были приятно удивлены



тем, что вы применяете широкий спектр техник. Как удаются сочетать традиционные методы с современными инновационными подходами на практике?

– На самом деле совмещать разные техники не так сложно. Особенно когда ты полностью отдаешь себя работе и руководствуешься не жадной зарплатой, а искренним желанием помочь человеку. Тогда всё происходит естественно.

Например, приходит ко мне пациент на массаж спины, но я вижу, что для полного снятия триггерных зон ему нужно дополнительно поставить вакуумные банки. Я, конечно, спрашиваю, не против ли он. И если получаю согласие, то просто провожу процедуру. А когда после сеанса человек спрашивает, сколько он должен, я отвечаю: «Кроме человеческого спасибо – ничего».

– Насколько в вашей практике важен индивидуальный подход? Бывает ли, что вы создаете авторские комбинации техник для конкретного клиента?

– Индивидуальный подход, можно сказать, основа моей работы. Ведь у каждого пациента своя спина, разная структура тканей, степень зажатости мышц и болевой порог. Поэтому я всегда подбираю программу под конкретного человека. Кто-то любит более интенсивный массаж, а у кого-то кожа очень чувствительная, и важно найти баланс, чтобы не нанести вред и на следующий день человек не жаловался на боль.

Я убежден, что работать нужно не по шаблону, а чувствовать тело клиента. Что касается авторских методик, я бы сказал, что сейчас создаю собственные сочетания техник для достижения лучшего результата. Но чтобы разработать полноценную авторскую методику, нужны годы. Я медицинский работник, и работаю исключительно с диагнозами, поэтому подхожу к делу с научной точки зрения. В дальнейшем планирую совместно с профессорами и докторами наук запатентовать специальную технику, которая позволит облегчить процесс реабилитации

пациентов и снизить физическую нагрузку на самих специалистов.

– Но до сих пор некоторые люди считают массаж лишь способом расслабления. А какие еще заблуждения о вашей профессии вам встречались?

– Заблуждений встречал много. Например, некоторые уверены, что после массажа спина обязательно будет болеть. Иногда даже спорю с пациентами, объясняя, что это не так. Конечно, верят не сразу. Один раз пациент сказал, что «завтра точно встанет с болью». А на следующий день пришел грустный не потому, что ему было плохо, а потому что... проиграл спор (улыбается).

Я тогда в шутку сказал, что главное не выигрывать, а то, что я доказал: правильно подобранная нагрузка не вызывает боль, а, наоборот, дает полное расслабление. Даже если бы мы действительно спорили на что-то материальное, я всё равно не смог бы взять свой «приз», ведь главное для меня, что человек почувствовал результат.

– Вы работаете с очень разными клиентами – от детей до профессиональных спортсменов. Что помогает вам находить общий язык и выстраивать доверие в таких разных категориях?

– Доверие начинается еще на этапе общения. Очень важно уметь правильно подобрать слова и расположить человека к себе.

С детьми я, прежде всего, «добрый доктор». Могу пошутить, построить смешную гримасу и превратить процесс в игру. Тогда ребенок расслабляется и уже не боится.

Со спортсменами всё проще. Им стоит объяснить, какой результат даст процедура, и у них сразу просыпается спортивный азарт. Каждый хочет проверить эффект на



себе. А когда они действительно чувствуют результат, то доверие возникает само собой.

Я всегда работаю на результат, а не «для галочки». Думаю, именно это и помогает мне находить общий язык с любым клиентом.

– Массажист – это ведь не только мастер техники, но и человек, который часто оказывает психологическую поддержку. Как вы сами сохраняете свое ресурсное состояние, чтобы помогать другим ежедневно?

– Что касается психологической стороны, то нередко женщины приходят настороженно, с недоверием, думая, что мне, может быть, интересно наблюдать за какими-то обнаженными частями тела. Я всегда прямо говорю: мне это абсолютно неинтересно, моя цель – помочь, а не подглядывать. Иногда слышу: «Муж не разрешает идти на массаж». Тогда я спокойно отвечаю: «У меня удобное кресло, пусть садится и наблюдает за процедурой». После этого доверие ко мне возникает сразу.

Я стараюсь помочь не только физически, но и эмоционально. Где-то выслушать, поддержать, иногда просто стать «жилеткой». Ведь бывает, что человек приходит один раз, и ты понимаешь, что, возможно, вы больше не увидите, но если после сеанса ему становится легче, значит, всё не зря.

Что касается моего восстановления, скажу честно: я не верю во всю эту «мистику» про энергетических вампиров или необходимость после каждого пациента мыть руки водой с солью. Стараюсь относиться к жизни проще.

Конечно, я устаю физически, ведь я живой человек. Но когда приходишь домой, где тебя ждет любящая семья, усталость уходит сама собой. Тем более что дома тоже есть свои обязанности, а они, как ни странно, тоже помогают восстановиться (улыбается).

Журналист Инна Шеффер

# АННА ВАСЮТИНА: МУЗЫКА, РОЖДЕННАЯ ИЗ СВОБОДЫ

 [anna\\_vasyutina\\_official](#)  
Youtube @annavasyutina24

*Ее песни звучат как дыхание большого города – легкие, дерзкие и полные внутренней силы. Анна Васютина – певица, для которой музыка стала не просто творчеством, а способом чувствовать жизнь более глубоко.*

*Сегодня Анна – артист нового поколения, и для нее сцена – это пространство искренности и драйва, где поп и рэп соединяются в одном дыхании. Она поет и думает на языке музыки, мечтая делиться своей энергией со всем миром.*

*В ее голосе уверенность, в ее взгляде движение вперед. И, кажется, это только начало большой музыкальной истории...*

**А**нна, как начался ваш музыкальный путь? Что стало отправной точкой для создания альбома Only?

– Отправной точкой стало мое путешествие в Америку в 2017–2019 годах. Атмосфера Лос-Анджелеса и Майами буквально зарядила меня энергией. Как раз там я впервые по-настоящему и почувствовала драйв, свободу и мощные вибрации музыкальной индустрии. Эти города вдохновили меня поверить, что музыка может стать не просто хобби, а частью моей жизни. И именно там родилась идея альбома Only.

– Почему вы решили записывать песни на английском языке, а не на русском?

– Английский язык всегда был для меня естественной средой самовыражения. Я училась в Лондоне, долгое время преподавала английский в России и думаю на нем, когда пишу музыку. Этот язык универсален – он помогает донести чувства и смыслы до слушателей по всему миру, не ограничивая пространство для творчества.

– Жанры поп и рэп довольно разные – как вы нашли баланс между ними в своем альбоме?

– Для меня музыка – это живое чувство, и я не ставлю рамок. В Only я позволила себе соединить легкость попа с ритмикой и дерзостью рэпа, создавая собственное звучание. Баланс получился естественно: я просто писала то, что чувствовала, и каждая песня нашла свое место в общем настроении альбома.

– Сейчас у вас идут репетиции с подтанцовкой. Как вы видите свои будущие выступления: это больше музыкальное шоу или камерное общение со зрителем?

– Однозначно, музыкальное шоу! Я хочу, чтобы каждый мой концерт был полноценным спектаклем – с хореографией, визуальной атмосферой и энергетикой, которая объединяет зал. Но при этом важно сохранить искренность, чтобы зритель чувствовал не просто шоу, а живое взаимодействие.

– О чем для вас песни из Only? Есть ли в альбоме личные истории или скрытые послания?

– Каждая песня – это особое настроение, энергия, состояние. Но в альбоме нет прямых автобиографических историй. Песня Better, пожалуй, самая личная.

– Какие артисты или направления мировой сцены вдохновляют вас сегодня?

– Меня вдохновляют сильные самодостаточные женщины в музыке – Madonna, Beyonce, Jennifer Lopez. Их путь, трудолюбие и смелость показывают, что творчество может быть не только красивым, но и влиятельным. Они умеют превращать энергию жизни в музыку, и я стараюсь делать то же самое.

– Какие у вас ближайшие планы? Чему вы хотите посвятить следующий этап своего творчества?

– В планах записать русскоязычный альбом, в котором я хочу раскрыть другие грани моего восприятия, ближе к корням и родному языку. А еще большой концерт в Дубае. Для меня это станет символом нового этапа в творчестве – международного и вдохновляющего.



FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

# FOR PEOPLE

<b>Dmitry Andreyev</b>	Chief Editor	Издатель и главный редактор	<b>Дмитрий Андреев</b>
<b>Aset Isabaev</b>	Chief editor assistant	Ассистент издателя	<b>Асет Исабаев</b>
<b>Inna Shefer</b>	Editor	Редактор	<b>Инна Шефер</b>
<b>Marina Butrym</b>	PR-manager	PR-менеджер	<b>Марина Бутрым</b>
<b>Irina Dmitrova</b>	Copy editor	Корректор	<b>Ирина Дмитрова</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b>	Photograph	Фотограф	<b>Виталий Кирсанов</b>
<b>Denis Grebnev</b>	Official representatives of magazine For People and People Awards	Официальные представители журнала For People и премии People Awards	<b>Денис Гребнев</b>
<b>Evgenii Mozer</b>			<b>Евгений Мозер</b>
<b>Malika Kan</b>			<b>Малика Кан</b>
<b>Mariyam Issaeva</b>			<b>Марьям Исаева</b>
<b>Sanzhar Baimurunov</b>			<b>Санжар Баймурунов</b>
<b>Sabina Khamitova</b>			<b>Сабина Хамитова</b>
<b>Dilya Sharafutdinova</b>	Producer of People Awards	Продюсер People Awards	<b>Диля Шарафутдинова</b>

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

Рекламная служба  
marketing@tpeople.kz

отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» 10 (106) октябрь 2025

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

Собственник/издатель: ИП А-Press Kazakhstan Андреев Дмитрий Владимирович, свидетельство о постановке на переучет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания Журнал «Глянцевая газета For People» №KZ19VPY00128600 от 04.09.2025 выд. Комитет информации Министерства культуры и информации РК, свидетельство о первичной постановке на учет СМИ и ИА № 17176-Ж от 19.06.18 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК, Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз. Подписано в печать (выход в свет): 15.10.2025 г.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94  
director@tpeople.kz

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

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. Разрешено для чтения с 16 лет. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz, www.tpeople.online