

16+

FOR PEOPLE

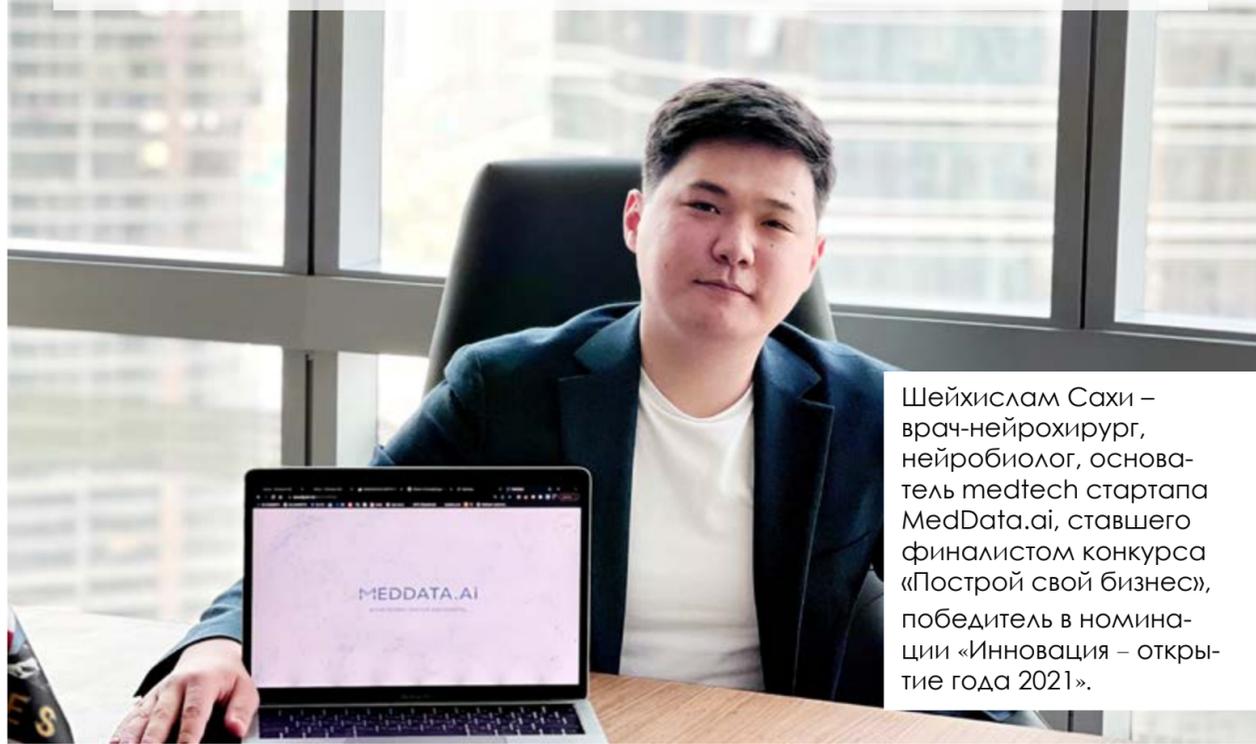
Глянцевое издание о людях
5 (65) май 2022

Шейхислам

Сахи

Прорывные технологии в медицине

Прорыв в современной медицине



Шейхислам Сахи – врач-нейрохирург, нейробиолог, основатель medtech стартапа MedData.ai, ставшего финалистом конкурса «Построй свой бизнес», победитель в номинации «Инновация – открытие года 2021».

Шейхислам, на каком уровне, на ваш взгляд, осуществляется цифровизация здравоохранения в СНГ сегодня?

– Мы проводили анализ рынков. Да и не только мы, но и ВОЗ проводил свое исследование, которое показывает, что сейчас до сих пор во многих больницах даже республиканского значения присутствует неконтролируемый бумажный оборот. Есть порталы, которые между собой не интегрированы, а львиная доля денежных средств уходит в серую кассу. Статистические данные по заболеваниям не прогнозируемы вследствие ручного ввода этих данных. Однако у Казахстана есть все возможности создать цифровое здравоохранение. Мы занимаем в мире 29-е место по цифровизации правительства и 1-е среди СНГ.

– Не могли бы вы немного подробнее рассказать о проекте MedData.AI?

– Это система для онлайн прозрачного управления клиникой и лечением пациентов, которая работает на основе искусственного интеллекта. Платформа способна к глубокой кросс аналитике

бизнес-процессов клиники и рабочих процессов врачей. В нее «вшить» специальные индексы и алгоритмы, облегчающие наблюдение за лечением пациентов, работу врача и управляющего клиникой. С помощью нашей системы менеджмент клиники может установить и измерить любые KPI каждого сотрудника. Врачам система облегчает работу. У врачей много пациентов, за всеми не уследишь, поэтому нужна система, которая может помочь врачам с дистанционной заботой о пациентах.

– Когда у вас появились первые мысли внедрить в нашей стране подобную платформу?

– Я врач по образованию, молодой нейрохирург и нейробиолог. Обучался в разных странах и работал в больницах абсолютно разного уровня. На протяжении своей практики я заметил, что независимо от локации и уровня в клиниках существуют одинаковые проблемы в цифровом и прозрачном управлении бизнесом, а также в дистанционном наблюдении за динамикой лечения пациентов. Многие медицинские учреждения имеют проблемы с

системами отслеживания денежных потоков, которые поступают в клинику от пациентов. По данным Всемирной организации здравоохранения, клиники США, Европы и некоторых стран Азии, в том числе и Казахстана, в год теряют около 100 млрд. долларов из-за «серой» кассы. Так, в среднем каждая клиника недополучает от 8 до 20% прибыли в год за счет таких манипуляций. Это связано с тем, что оплата за прием врача от пациента может поступать в обход кассы. А самое главное, 57% пациентов не придерживаются лечения, многие занимаются самолечением. Каждый с этим сталкивался! Мы получаем консультационный лист после приема врача, и, как только выходим за пределы клиники, врач теряет нас из своего поля зрения. Мы забываем принимать лекарства, не выполняем рекомендации врача, а врач не знает, придерживаемся ли мы лечения. А менеджмент клиники не знает, каковы фактический КПД сотрудников и успешность кейсов.

– Вы сразу представляли алгоритм действий к запуску данного контента в нашей стране, или многие ню-

ансы приходилось прорабатывать уже в процессе?

– С самого начала у меня появилась вся концепция полноценной экосистемы децентрализованного здравоохранения. Иногда, конечно, детали менялись, но генеральная концепция осталась неизменной. У MedData всего 4 больших стадии развития. Мы только начали стадию с цифровизации медицины, создав систему для клиник, врачей и пациентов для амбулаторной службы. Далее мы будем углубляться в другие сферы медицины.

– С какими основными трудностями вам пришлось столкнуться?

– В первую очередь нужно распознать эти трудности. У каждого стартапа есть 4 риска: market risk, product risk, team risk, cash risk. В моем случае сложность в том, что это Medtech, очень тяжелый сектор на самом деле. Поэтому и конкурентов мало. Однако очень нужный, как врач, я это понимаю. Также сложность в том, я не программист; по статистике, фаундеры программисты с большей долей вероятности получают инвестиции и будут развиваться. Однако, как я и сказал, это Medtech, специфика рынка. Тут недостаточно просто разработать и запустить приложение с рекламой, надеясь, что оно само пойдет. В силу того, что я врач, а не программист, я не начал с разработки приложения. Как врач, я понимаю, что нужно пациентам, врачам и клинике. Поэтому мы начали с разработки индексов по оценке состояния здоровья пациентов и алгоритмов ведения пациентов. За все это время мы сильно углубились в процессы касающиеся лечения и прозрачного менеджмента клиники. В этом трудность и одновременно сила.

– Какие преимущества получают медицинские компании и пациенты при использовании MedData.AI?

– Во-первых, мы возвращаем пациента в клинику, тем самым мы можем увеличить продажи в 5 раз.

Во-вторых, процессы, которые были «в тени», теперь полностью прозрачны. В-третьих, врач в разы облегчает свою работу, экономит время и, соответственно, больше зарабатывает.

В-четвертых, пациенты не забывают про свое лечение и не занимаются самолечением.



– Данная медицинская система может использоваться зарубежными медицинскими компаниями для казахстанских пациентов и наоборот?

– Благодаря тому, что мы сделали свой продукт максимально гибким, нашу систему можно запустить в любой стране независимо от специфики местного здравоохранения, потому что менеджмент и врачи сами настраивают процессы как им угодно, а системе лишь нужно вести аналитику. Но также нужно понимать, что проблемы созрели и что это очень серьезная боль для клиник, врачей и пациентов. Зарубежные и локальные клиники понимают, что ценность продукта, включающего в себя гибкость и многополярность (так как система помогает клиникам, врачам и пациентам), определенно является конкурентным преимуществом и решением проблем. Поэтому мы легко находим партнеров в зарубежных странах – таких, как США, ОАЭ, Италия. Мы заключили партнерские договоры с медицинскими фондами местных рынков, под управлением которых находится около 480 клиник. Также сейчас ведутся переговоры с партнерами из Индии и Тур-

ции. Так, у нас уже ПО контрактов из РК и 480 из зарубежных стран. В этих клиниках я планирую запустить систему на стадии Scale. На стадии Public мы берем лишь несколько зарубежных клиник как группу для пробы. Мы проверили, что наша гибкость и уникальность позволяют нам масштабироваться в абсолютно разных клиниках.

– Каким вы видите развитие MedData.AI в будущем именно в нашей стране?

– Сейчас я вижу, что клиники готовы принять новое решение, новый продукт и даже видение того, как должно всё работать. А с приходом Web3.0, я думаю, медицина пройдет через определенную эволюцию. В целом развитие системы заключается в том, чтобы каждая клиника, врач и пациенты безболезненно и с выгодой адаптировались к новым веяниям в медицинском обслуживании.

@dr.sheikhislam @meddata.ai
Sakhi.sheikhislam@gmail.com
+7-707-933-33-03

Отечественный бренд MSQ

MSQ – крутая сеть магазинов одежды, которая представлена в пяти городах Казахстана. В бутиках марки большой ассортимент стильной и актуальной мужской и женской одежды, а также обуви. Ценовая политика марки демократичная, стильный гардероб из вещей MSQ может позволить себе практически каждый казахстанец.

Мейіржан Самалбек – основатель сети магазинов отечественного бренда MSQ.

Мейіржан, расскажите о себе.

– Я родился в городе Талдыкорган. Но когда мне исполнилось 4 года, мои родители решили переехать в Алматы. И с тех самых пор я живу здесь. На данный момент мне 29 лет, и я являюсь основателем сети магазинов MSQ.

– Как пришла идея создания собственного бренда?

– Еще будучи студентом третьего курса университета, мы с другом решили начать собственный бизнес. Тогда мы одни из первых открыли магазин реплик люксовых брендов и назвали его MENS SHOP QAZ. Довольно быстро наш магазин обрел популярность, а товар стал пользоваться очень большим спросом. У нас одевались многие популярные личности в Казахстане: спортсмены, артисты, блогеры. Позднее мы начали расширяться и открывать точки по всем регионам Казахстана. Несмотря на то, что дела шли хорошо, меня это не удовлетворяло. Я тогда понимал, что это не то, к чему я стремился, что я хочу покорять другие рынки, и у меня появилось большое желание создавать что-то свое, оставить след в истории, чтобы даже после нас работа продолжалась. После недолгих раздумий мы с командой приняли решение создать свой отечественный бренд MSQ.

– Расскажите о производстве вашей одежды. Вещи бренда MSQ производятся в нашей стране? Вы



лично контролируете производство?

– Многие путают понятия «отечественный бренд» и «отечественный производитель». Да, бренд отечественный, дизайн отечественный, но все вещи производятся не в Казахстане, так как у нас в стране это обходилось бы дороже и дорогостоящее производство отрицательно повлияло бы на ценовую политику нашей продукции. Конечно, организовать процесс нелегко. Постоянные поездки, большие объемы, контроль качества, перевозки, фурнитура, этикетки, патчи, пакеты и многие другие нюансы заботят нас постоянно. И вся эта работа не может производиться без нашего контроля.

– Легко удалось завоевать внимание казахстанцев?

– Конечно, мы не ожидали, что всё будет легко. И нами было проделано

очень много работы. Поначалу люди приходили, присматривались и спрашивали: «Что это? Откуда это? Почему я это должен носить?». Но мы не сдались. Мы постоянно активно занимаемся продвижением бренда. Собрали нужную команду, выделили определенный бюджет, и наше дело пошло в гору.

– Поделитесь планами, каким вы видите свой бренд через 5–10 лет.

– На сегодняшний день MSQ расположен в пяти городах Казахстана, где есть 5 магазинов для мужчин и 4 для женщин. И на этом мы не остановимся. Сегодня у нас большие планы касательно расширения в Казахстане. Кроме того, мы планируем выход на зарубежные рынки с целью в ближайшие 10 лет покорить Запад.

инстаграм: @meirzhan_samalbek
@msq.official
@msq.woman



ЖИВИ РИСУЯ

Картины из эпоксидной смолы уже популярны во всем мире! Этот вид творчества весьма оригинален и в то же время не требует особого мастерства и особых навыков. В этой статье мы побеседовали с основателем студии @artbyheart.kz Жанель Тукен.

Жанель, давно ли вы увлечены необычной живописью?

– Живописью я увлекаюсь с детства. Сколько себя помню, я всегда рисовала. Мои одноклассники еще в школе делали заказы на мои рисунки (улыбается) и комиксы. И первые мои заработки начинались в 16 лет с небольших сумм. А уже профессионально зарабатывать на живописи я начала с третьего курса обучения.

– Ваши интерьерные картины поражают своим великолепием. Расскажите подробнее о технике, в которой вы работаете.

– Спасибо большое, я рисую в разнообразных техниках. Это Resin art, алкобольные чернила, текстурная паста и многие-многие другие. Самая популярная техника называется Resin art, на самом деле это смешивание двух техник, а рисунок выполняется эпоксидной смолой. Это самый основной материал, благодаря которому и получается такой глянцевый эффект. Всё делается на твердой основе, это может быть любой материал. Дело в том, что смола по своей структуре до полимеризации имеет жидкую консистенцию и похожа на клей, который никогда не застывает, поэтому мы используем ее совместно с отвердителем, что в общем счете дает нам большой вес конечного продукта. Именно поэтому мы не можем работать на классических холстах и полотнах.

– Научиться можно?

– Да, конечно. Любой может научиться, так как техника очень простая, главное, соблюдать порядок и технологию действий. Свой курс я называю «Творческий бизнес с нуля», потому что даю информацию от и до.



Объясняю также, где выгодно закупить материал, как выгодно для себя продать картины. В курс включены блоки по маркетингу продаж и психологии продаж, чтобы, выйдя на свободный рынок, человек мог всю работу построить самостоятельно.

– А каждый может научиться рисовать интерьерные картины так же, как вы? Или для этого необходимо иметь природный талант?

– Какой-то особый талант не нужен, важно иметь видение. Повторюсь, технику очень легко освоить, в ее применении нет определенных рамок, границ,

условностей. Здесь безграничные возможности для проявления фантазии человека.

– На сегодняшний день в интернете можно найти массу курсов по обучению живописи. Как выбрать наиболее эффективные?

– Наиболее эффективный курс можно найти, изучая результаты учеников после пройденного курса. Если у этих учеников постоянный стабильный результат или более 10 кейсов, то уже можно спокойно обращаться за консультацией и задумываться о покупке данного курса.

– После окончания курсов ваши ученики рисуют картины «для себя»?

– Да, кто-то рисует для себя, на подарки родным и близким. Некоторые участвуют в выставках. Например, две моих ученицы из 10 потока по окончании курса в конце апреля уже успели принять участие в выставке картин. Многие делают такие картины на продажу, кто-то проводит мастер-классы. Это индивидуально, и каждый находит для себя ту нишу, в которой ему комфортно.



– Помимо обучающих курсов вы проводите мастер-классы. На кого они ориентированы и чем отличаются от курсов? Какие результаты получают люди после их посещения?

– Мастер-классы проводятся, в основном, для людей, которые хотят расслабиться, отдохнуть, побыть в творческой атмосфере. Это могут быть и мамочки, которым необходимо отключиться от повседневных забот, и представители бизнеса, которые постоянно в потоке большого количества информации и кому такая своего рода «перезагрузка» позволяет вдохновиться новыми идеями и целями. На мастер-классах люди получают духовное и эстетическое удовлетворение. А уходя из мастерской с готовой работой, человек испытывает невероятные чувства, и эти эмоции можно прожить заново, глядя на висящую дома картину.

– Несколько слов нашим читателям.

– У каждого человека есть талант, главное – поверить в себя и суметь его раскрыть независимо от мнения окружающих. Вера в себя – это основа успеха в нашей жизни!

инстаграм: @artbyheart.kz
личный @zhaneltuken
+7-701-930-65-00

Здоровое питание

решение проблем здоровья

Алишер Латипов – нутрициолог, health-coach.

Алишер, поделитесь своей историей: с чего началось ваше увлечение нутрициологией.

– В свое время я имел проблемы с сезонной аллергией. К 2016 году она в теплый сезон становилась всё сильнее, и я принял решение разобраться в своем здоровье. К тому времени я уже ходил к разным врачам в аллергоцентры. Лекарств в шкафу скопилось на сумму более 100 тыс. тенге. Антигистаминные препараты, капли и спреи от аллергии помогали на несколько часов. Потом начинались проблемы с глазами и дыханием. Качество жизни становилось всё хуже и хуже. Тогда я, разочаровавшись, что здоровье не улучшается, взялся изучать вопросы лечения аллергии в YouTube. Начал с того, что смотрел ролики, читал книги, которые там рекомендовали. Дальше так затянуло, что начал проходить курсы по нутрициологии, ЗОЖ, превентивной медицине и влиянию гормонов на здоровье. Постепенно внедрял коррективы в питание и в образе жизни в целом. Оказывается, питание, психоэмоциональное состояние, физическая активность и биоритмы – это основные четыре кита нашего здоровья. Уже на следующий год аллергия была вялотекущей и больших проблем не доставляла, а мучившие меня ячмени куда-то исчезли вместе с фурункулезом и тонзиллитом. Появилось много энергии, высыпаться стал за 6 часов, и, самое главное – я прекрасно себя чувствовал. Я усвоил, что причина нашего состояния здоровья в нас самих, а не в квалификации врачей и качестве лекарств. Если ваше питание и образ жизни оставляют желать лучшего, то ни с какими врачами и препаратами вы здоровы не будете! Помимо всего прочего я похудел на 8 кг – ушел полностью небольшой живот. Пришло понимание, что на лишний вес можно влиять напрямую через восстановление здоровья.

– Сколько лет вы уже углубленно изучаете нутрициологию?

– Нутрициологию и тему ЗОЖ я изучаю уже шестой год.



– Но вы не останавливаетесь на достигнутом и продолжаете обучаться? Где обучаетесь в данный момент?

– Обучаюсь в данный момент в «Международном Институте интегративной нутрициологии» и в GetFit. Проходил много программ по разным темам, таким, как ЖКТ, эндокринная система.

– А что именно входит в работу нутрициолога? Чем нутрициолог отличается, например, от диетолога?

– Диетолог занимается лечением конкретного диагноза через протокол питания и различных нутрицевтиков и лекарств.

Нутрициолог занимается изучением воздействия пищи на организм, его

задача – научить людей анализировать выбор продуктов, то есть рационально, полноценно питаться для поддержания должного функционирования практически всех систем организма. А питание оказывает существенное влияние на здоровье человека и его вес. То есть у нутрициолога интегративный подход восстановления здоровья и веса через устранение причин и профилактических мер поддержания здоровья. Нутрициолог в отличие от диетолога работает с теми, у кого здоровье по медицинским уровням референса находится в норме.

– Какие мифы о правильном питании вам встречались? И в чем основные проблемы питания современного человека?

– Мифов о правильном питании очень много. Например, что питаться правильно дорого и сложно. На самом деле не более сложно, чем питаться обычной повседневной пищей. Еще один миф, что питаться правильно – невкусно и пресно. На самом деле всё познается с привычкой. Если вы привыкли питаться правильно и кормите свой микробиом правильно, то он и приученный мозг контролирует ваши желания. При полноценном питании вам вкусно есть салаты, овощи, фрукты, мясо, цельные крупы и цельную выпечку.

Миф, что худеть надо через голодание. У человека с лишним весом уже есть много дефицита в организме. Например, железо, йод, витамин D и прочие минералы содержатся в недостаточном количестве, а он еще и на голодовку или скудную диету садится. Конечно, он, может, и похудеет временно. При этом дефицита в организме станет больше. А это напрямую влияет на качество кожи, волос, самочувствие и состояние в целом.

– Диеты, как известно, имеют временный эффект, а можно ли навсегда избавиться от лишнего веса с помощью нутрициологии?

– Нутрициология – самый лучший и самый эффективный способ навсегда сбросить вес. Ведь чтобы получить результат надолго, нужно подходить системно, а не голодом и спортом. Лишний вес – многофакторная причина. Как правило, это запутанный клубок нарушений гормональной системы, функций ЖКТ и дефицита микроэлементов из-за неполноценного питания, скудности современных продуктов, гиподинамии, нарушения режима биоритмов и прочего. Люди копят вес несколько лет, а убрать хотят за неделю-другую. Здоровое и безопасное снижение веса это 2–3 кг в месяц.

– Обязательно принимать витаминные добавки? Какие здесь есть нюансы?

– К сожалению, современные продукты питания из-за селекции и бедности почвы содержат на 40–70% меньше жизненно важных микроэлементов для здоровья, чем требуется. 5 000–6 000 калорий надо употреблять современному человеку в сутки, чтобы восполнять затраты энергии организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, когда лет 50 назад достаточно было вдвое меньше. Поэтому витамины и минералы добавлять надо.



– Как можно выработать правильные пищевые привычки без надрыва, без стресса для человека?

– Внедрять правильные привычки нужно постепенно и безболезненно! При составлении рациона мы используем привычные и местные продукты, внедряя больше тех, которые необходимы для устранения каких-либо отклонений и дефицита в лабораторных анализах клиента. Например, мы можем внедрить щадящую клетчатку при проблемах с перистальтикой, качественные жиры и питьевой режим теплой и горячей воды для восстановления оттока желчи, продукты с высоким содержанием гемового железа при железодефиците. Но при этом необходим комплексный подход. Мы с нашей командой устраняем не только сам дефицит, но и первопричину, приводящую к данной проблеме. Это может быть нарушенная функция ЖКТ, хронический стресс, несбалансированное питание, гиподинамия и много других факторов. Я больше себя позиционирую как health-коуч, нежели нутрициолог, так как изучаю интегративные методы восстановления и поддержания здоровья не только через питание.

– Каких результатов стоит ждать после работы с нутрициологом?

– Смотря какой нутрициолог: закончивший двухмесячные курсы нутрициолог или получающий высшее образование по нутрициологии, где учатся годами. МИИИ, где я обучаюсь, дает диплом государственного образца и предоставляет изучение одной из лучших российских образовательных программ по нутрициологии. С хорошим нутрициологом вы можете существенно улучшить качество своего здоровья и самочувствия, устранить дефицит недостающих микроэлементов, восстановить красоту волос и кожи, замедлить процессы увядания, помолодеть биологически, избавиться от многих хронических недугов и лишнего веса. Через всё это прошел я сам, и сейчас мне дают лет на 10 меньше моего реального возраста. Лекарства не принимаю уже лет семь. Простуда случается крайне редко и длится не более одного дня.

+7-701-015-54-44
@Stayfit.kz

Ведущий на праздник!

Ведущий – одна из главных составляющих успешного торжества! Именно он будет создавать праздничное настроение гостям, именно от него во многом зависит атмосфера вашего вечера! Ведущий – это не человек, проводящий конкурсы по бегу в мешках, ведущий – это дирижер вашего банкета!

Платон Лебедев – ведущий мероприятий.

Платон, расскажите о себе. С чего начинался ваш путь в индустрии праздников и торжеств?

– Всё началось со случайного объявления, которое я нашел в газете в свои 15 лет. В нем было сказано о наборе аниматоров в команду. Быть аниматором не входило в мои планы, потому как в подростковом возрасте люди мечтают о чем-то более оплачиваемом и перспективном. Но было не до выбора – брать деньги у родителей мне было стыдно. И, как оказалось, я сам, того не подозревая, стал очень успешным «Фиксиком» (улыбается). Шли годы, и я всё больше и больше понимал, что аниматорство уже не приносит такого удовольствия, которое я получал на предыдущей стадии. Взять в руки микрофон мне тоже довелось случайно. Однажды, на дне рождения своей старшей сестры я понял, что контактировать и веселить взрослую публику у меня получается не хуже, чем тешить и развлекать детскую аудиторию.

– На каких мероприятиях вы специализируетесь? Какие из них приносят вам больше личного удовольствия?

– Не побоюсь громко заявить всему миру о том, что был рожден именно для свадебных мероприятий! По моему мнению, это значимое событие всей жизни, особенно для девочки, которая мечтает о свадьбе с малых лет, примеряя на себя фату старшей сестры. Вы даже не представляете, какой адреналин бурлит внутри меня, когда я смотрю в глаза молодоженов. Но в целом как семейные,



так и крупномасштабные мероприятия я провожу с большим успехом и с не меньшим удовольствием!

– Что входит в обязанности ведущего: только проведение мероприятия или его полная организация и подготовка?

– Мало кто знает, но за моей спиной всегда стоит мой лучший друг, мой вдохновитель, тот человек, благодаря которому я добился очень многого. Конечно, же речь идет о моей супруге. Только представьте себе, какое это удовольствие осознавать, что твоя жена – маркетолог, СММ, твой рекламный агент и продюсер. Думаю, вы уже догадались, кто пишет сценарий моих выступлений (улыбается). Хотя, признаюсь честно, я редко работаю по сценарию, потому что импровизация – это мое кредо! Для ведущего работать по бумаге самоубийственно, если, конечно, мы говорим не о концертных или эстрадных мероприятиях. Но моя команда проводит и организует

мероприятия «от и до» совершенно разного формата.

– Часто ли к вам обращаются, называя вас «тамада»? Чем отличается тамада от профессионального ведущего?

– Могу я ответить вопросом на вопрос? Какие ассоциации у вас вызывает слово «тамада»? Попробую предугадать ваши мысли: разноцветный костюм, конкурсы из интернета, огромное количество рекевизита и слово «Горько» после каждой поднятой рюмки. Вам не кажется, что это пахнет прошлым? На самом деле мне, как гостю, самому приходилось отказываться от участия в нелепых конкурсах. Странно наблюдать группу мужчин, имитирующих танец белых лебедей в балетных пачках.

– Наверняка во время мероприятий бывают ситуации, когда ведущему приходится буквально спасать торжество. Расскажите о самой неординарной в вашей практике.

– Однажды невеста привезла жениха. Видимо, человек сильно перенервничал и принял лишнюю дозу спиртного, что и сыграло с ним злую шутку. Мне пришлось в некотором смысле спасать положение и отчасти реанимировать жениха. И всё получилось просто потому, что я люблю свою работу (улыбается).

– Если для всех праздник – это отдых и веселье, для вас это работа, где ваша улыбка – залог хорошего настроения гостей. Как ведущему настроиться на работу, если улыбаться совсем не хочется? Есть какие-то собственные секреты?

– Если ты занимаешься тем, что тебе не нравится, так зачем это делать? Я живу сценой. У каждого человека на этой Земле есть своя миссия, и думаю, что моя точно заключена в микрофоне. Это мое оружие против скуки, серости и отсутствия настроения у людей. А самое главное, что вы не найдете во мне второй личности. Платон на сцене и Платон дома – это один и тот же человек. Отсутствие двуличия – вот секрет моего успеха!

– Ограничения на массовые мероприятия заставили многих ваших



коллег по цеху сменить сферу деятельности. Как вам удалось пережить сложный период и остаться в профессии?

– Как и все мои коллеги по сцене, я просто старался выживать как мог. Моя супруга работала арт-директором магазина, а я старался ей помочь. Даже изучил программу Photoshop и обрабатывал фотографии. Ну и, конечно же, тот факт, что мы живем в частном доме, сыграл немаловажную роль. Я просто боюсь представить, что бы с нами было, если бы это была квартира. Мы в период карантина всей семьей занимались уборкой территории на нашем участке.

– Конкуренция в вашей профессии достаточно высока, и для того чтобы быть в Топе лучших, необходимо уметь удивлять своих заказчиков и их гостей. Как вам это удается?

– Тут играет роль творческий подход всей нашей команды. Мы ценим и уважаем мнение друг друга, а каждая идея рассматривается и воплощается в действие. Кто-то скажет, что главное – это харизма, и это неотъемлемая часть! А на самом деле это великие труды от маркетолога до DJ. Ну и, конечно же, не стоит забывать, что судьба выбрала меня для того, чтобы я нес веселье и радость в массы, что я и делаю с огромной любовью!

+7-777-900-07-10

инстаграм: @platon_lebedev
www.platonlebedev.net

Когда пора навестить психолога?

«Сапожник без сапог» – знакомая всем фраза. И действительно, такое встречается нередко: парикмахер с неприятными волосами, автомеханик на разваливающейся машине, мастер маникюра без маникюра. Те или иные психологические проблемы у самих психологов не редкость, и им тоже нужна помощь.

Ксения Затула – психолог, соорганизатор «Клуба поддержки психологов».

Ксения, расскажите нашим читателям немного о себе.

– Я психолог, но психология – это не всё, чем я живу. С детства я занималась творчеством: пела, играла на фортепиано и рисовала. И, конечно, связала свою жизнь тоже с творчеством. Я окончила Академию музыки в Астане и сразу смогла поступить на работу в театр. В данное время являюсь действующим артистом хора в Государственном театре оперы и балета «Астана опера». С моим любимым театром я посетила многие страны мира: США, Канаду, Францию, Голландию, Италию. Выступала на одной сцене с такими известнейшими оперными мэтрами и певцами, как Ильдар Абдразаков, Елена Образцова, Пласидо Доминго, Анна Нетребко, Иосиф Кобзон. Это шикарный опыт, и встречи с этими артистами я вспоминаю с удовольствием.

– Когда и как вас начала привлекать психология?

– У меня постоянно было такое внутреннее ощущение, что есть у меня еще потенциал для чего-то большего. И я начала искать себя. Кроме того, психология привлекала меня с детства, я читала много книг, проходила какие-то курсы. И решив, что это мое, поступила в Московский институт психоанализа, чтобы приобрести второе высшее образование, и сейчас обучаюсь уже на последнем курсе. В дополнение к базовому образованию я учусь в Санкт-Петербургском институте гештальта на гештальт-терапевта. Постоянно прохо-



Фотограф: Анастасия Житкова

жу дополнительные курсы, вебинары для повышения уровня своих знаний. Психология дает постоянное развитие!

– В каких направлениях психологии вы работаете?

– Я работаю в нескольких направлениях, но хотела бы рассказать о гештальте немного подробнее, так как это направление «глубинной» терапии. Оно мне очень нравится. Нравится тем, что в процессе терапии клиент начинает осознавать, что с ним происходит. Что он

сейчас чувствует, какие изменения ощущает в теле. А осознание дает возможность человеку двигаться к изменениям, потому что, пока ты чего-то не замечаешь, этого для тебя будто не существует. И обучение этому направлению отличается от других тем, что ты сам, находясь в группе, терапевтируешься и одновременно получаешь знания. Ты открываешься сам, слышишь истории других людей, набираешься знаний и опыта. В группе процессы идут намного быстрее, чем в индивидуальной терапии. Ведь мы социальные существа и

привыкли коммуницировать, в группе человеку проще проигрывать ситуации, с которыми он сталкивается в жизни.

– Как проходят консультации? Человек пришел, рассказал о своей проблеме, и полегчало?

– Да, это очень хороший вопрос. Многим кажется, что психотерапия – это весьма просто: приходишь к психологу, рассказываешь ему о своей жизни, а он тебе кивает в ответ, иногда что-то говорит, и – о, эврика! – ты излечился. Нет, это так не работает.

В то время, когда человек говорит, в его мозге происходят заметные изменения: активизируется префронтальная кора, усиливается метаболизм глюкозы, увеличивается концентрация нейромедиаторов в крови, в конечном итоге старые нейронные связи перестраиваются, создаются новые, и постепенно человек меняется.

Например, у человека агрессивный

родитель, вследствие чего у ребенка сложился определенный стереотип: если он сделает что-то не так, то ему стоит ждать от родителя агрессии. А он, будучи уже взрослым, предположим, опаздывает на очередную сессию с психологом, однако не получает взаимной агрессии, к которой привык, так как терапевт с ним мягок и спокоен. Стереотип рушится, человек получает новый, позитивный опыт общения с другим человеком, в ходе которого учится иначе мыслить и реагировать на свои собственные чувства и желания. Так работает наша психика.

– Вами организован интересный проект для молодых специалистов. Расскажите, что это за проект.

– Да, я счастлива рассказать об этом. Это совсем новый проект, но у нас грандиозные планы. Мы с моей коллегой Динарой Еркетаевой запустили «Клуб поддержки психологов». Так как я сама

начинающий специалист, нам, молодым, довольно трудно после университета начинать свою практику. Да и опытные психологи порой выгорают, сталкиваются с проблемами и тоже теряются. Наш проект для этого и предназначен. Мы проводим встречи, мастер-классы, планируем приглашать известных психологов для обмена опытом и повышения квалификации. Организуем групповые супервизии и многое другое.

– Вы считаете, что тем, кто поддерживает других, и самим нужна поддержка? Как работает «Клуб поддержки психологов»?

– Да. Очень часто специалисты со стажем выгорают, например, врачи. От сложности работы, постоянного недосыпа и нахождения вместе с больными им нужна поддержка профессионалов. Это как раз показал ковид. Так же и психологи: мы каждый день слушаем истории клиентов, порой очень печальные и трагичные, и тоже от этого устаем. Мы же не роботы. А когда ты приходишь в группу, рассказываешь о своих проблемах, слышишь похожие истории, чувствуешь поддержку коллег, тебе становится легче. Испытано на себе. Мы лечимся друг от друга.

– Чем занимаются психологи вне работы? Как вы восполняете запасы энергии и сил?

– Ой, мое хобби проявилось не так давно, как раз в период локдауна. Спустя 20 лет после окончания художественной школы я вновь взяла в руки кисть и сейчас рисую для души. Дарю картины друзьям, некоторые продаю. Планирую летом провести свою первую выставку. Это здорово, меня это наполняет энергией. Психология меняет людей, придает уверенности, раскрепощает, учит жить здесь и сейчас. Ведь другой жизни у нас не будет. Если вы хотите тоже научиться не пропускать свою жизнь мимо себя, приходите ко мне на консультацию.

инстаграм:
@psychologist_xeniya.zatula

+7-705-101-37-89





В мире цифровых технологий

Компьютеры и современные цифровые технологии окружают нас повсюду, сопровождают людей почти во всех сферах жизни. Эта тенденция останется актуальной и в ближайшие годы. Современный ребенок должен обладать способностью находить себя в мире доминирующих новых технологий, и, чем раньше он их узнает, тем лучше.

Олеся Голубева – член ассоциации деловых женщин Казахстана, основатель обучающего центра *Geron*.

Олеся, вы по образованию педагог? Почему открыли именно детский центр, а не салон красоты, например?

– По образованию я самый что ни на есть «ITшник». Собственно, в этом и кроется ключевое решение, почему обучающий центр в сфере IT, а не салон красоты, допустим.

Ну а если по факту, то у меня за плечами колледж с красным дипломом по специальности «Автоматизированные системы управления» и высшее образование по специальности «Информационные системы». В данный момент я являюсь магистрантом EMBA по специальности «Управленческое деловое администрирование», где непосредственно включу в свою программу лекции по педагогике и психологии. Все-таки руководителю обучающего центра необходимо соответствующее образование.

А центр в сфере IT – это больше необходимость и желание поломать систему, которая сложилась в нашем городе в сфере образования подрастающего поколения. Как оказалось, в нашем регионе практически невозможно найти специалистов со знанием современных компьютерных программ. Я искренне хотела изменить эту систему и создать собственный курс, на котором могла бы обучить студентов работе в современных реалиях, задать им верное направление обучения, помочь приобрести реальные технические навыки. Так и родилась идея открытия школы.

– Расскажите, какие виды обучения предлагаются в вашем центре.

– Сразу хочу сказать, что у нас нет онлайн курсов и занятий. Пандемия преподнесла нам много уроков и помогла сделать немало выводов. Первый и главный состоит в том, что дети и онлайн образование – это совершенно не совместимые вещи! В этом я убеждена на 200%. Если мы говорим о результате, то это только офлайн. Не каждый взрослый в состоянии освоить обучение на курсах в режиме онлайн, а дети и подавно. И можно много дискутировать на тему, что это упущенные возможности или неумение подстроиться под рынок, но здесь суть в том, что мы не о деньгах говорим, а о детях, а их психика и благополучное будущее превыше любой погони за прибылью, по крайней мере, для меня. Что же касается непосредственно видов, то у нас их несколько: основная школа программирования для детей от 6 до 17 лет. Репетиторство – индивидуальные занятия по любому направлению в сфере IT, здесь всё индивидуально. Также отдельные годовые курсы. И в перспективе разрабатывается профориентация детей от 17 лет и более.

– У вас необычный подход к образованию. Почему процесс обучения в вашем центре ведут исключительно мужчины?

– Все наши педагоги-тьюторы только мужчины! Во-первых, я точно знаю разницу между мышлением IT специалиста мужчины и женщины. Я сама и мой супруг из этой сферы. Для мужчин характерны сдержанность, деловитость, нацеленность на результативность работы, инициативность в речевом общении. В этом смысле мужчина более спокоен и логичен, менее эмоционален. Мужчина-учитель часто прямолинеен, не отвлекается на пустяки, в то время как женщину зачастую можно легко выбить из колеи из-за ее эмоциональности. Во-вторых, парню гораздо легче найти общий язык с мальчиками подросткового возраста, нежели девушке. В этом возрасте мальчишки как ёжики. Они только из дома вырвались от мамы, а тут опять женский прототип, который учит. А хочется быть на одной волне! У педагогов-мужчин здесь всё на интуитивном уровне. С девочками-ученицами примерно так же. Педагог-мужчина вообще не подлежит оценке или конкуренции, поглощается только информация.

– Возникают ли сложности в поиске сотрудников, все-таки педагогов-мужчин не так много? По каким критериям отбираете кандидатов?

– Сложности с кадрами сейчас во всех сферах без исключения. И наша ниша также не страдает переизбытком специалистов. Все мои тьюторы ко мне пришли сами со словами: «Я давно за вами наблюдаю, умею это, это и это, готов работать и очень хочу быть частью вашей команды!». Это самые главные критерии – искреннее желание быть частью нашей команды и любовь к детям. У нас нет текучки. С момента основания школы работают одни и те же педагоги, мы лишь расширяем штат новыми ребятами, опять-таки теми, кто приходит сам! У нас не бывает объявлений по найму тьюторов. И, конечно, я смотрю на компетенцию. Это действительно важно. Особенно ценно, когда парень умеет работать на фрилансе, такие педагоги-практики на вес золота. У них нет выученных шаблонов и навязанных суждений в педагогике, а только практические навыки и желание ими делиться!

– Какие методы используются в вашем центре для сохранения у детей интереса к процессу обучения?

– Здесь подход комплексный. Это и мотивация в виде рейтингов за выполнение домашних заданий. По итогам рейтинга лидеры в каждой группе в конце года получают призы. А лидер рейтинга по школе получает самый памятный приз – графический планшет, ноутбук или еще что-то, что ему действительно нужно. Это собственная валюта центра, которую дети зарабатывают каждый урок, а потом на ярмарке, которая проходит раз в полгода, тратят эти деньги. Это особая атмосфера на переменах, где дети взаимодействуют с тьюторами, пьют чай с печеньем, делятся новостями, прошедшими за неделю. Это возможность в конце года показать родителям, чему человек научился, и защитить свой IT-проект при большой аудитории. Нельзя не сказать о внутренней работе центра, которая скрыта от глаз детей. Это созданные чаты для родителей, где тьюторы ведут свой отчет-дневник перед родителями после каждого урока с разъяснениями, что было пройдено за урок, как себя проявил тот или иной ребенок. Это карточная система входа и выхода ребенка, где родителям приходит уведомление, когда ребенок вошел в стены школы, когда вышел. Ну и сам процесс обучения выстроен на долгосрочном, командном и интересном аспектах. Каждый тьютор выкладывается на 100%.

– На ваш взгляд, любой человек может стать программистом, или для этого необходимо иметь врожденные способности?

– Все мы уже немного программисты. Сейчас эра цифр и технологий, ни у кого нет шанса остаться в стороне. Что касается врожденных способностей, то человек рождается с данностью быть любопытным и счастливым. Это мое четкое убеждение. Человек в любом возрасте может начать изучать любую отрасль цифровых технологий. Способность – это процесс. Чтобы стать способным, нужно трудиться. А если эти труды не приносят радости, удовлетворения и счастья, разве имеет смысл, врожденная способность это или нет? Думаю, нет.

– Здесь подход комплексный. Это и мотивация в виде рейтингов за выполнение домашних заданий. По итогам рейтинга лидеры в каждой группе в конце года получают призы. А лидер рейтинга по школе получает самый памятный приз – графический планшет, ноутбук или еще что-то, что ему действительно нужно. Это собственная валюта центра, которую дети зарабатывают каждый урок, а потом на ярмарке, которая проходит раз в полгода, тратят эти деньги. Это особая атмосфера на переменах, где дети взаимодействуют с тьюторами, пьют чай с печеньем, делятся новостями, прошедшими за неделю. Это возможность в конце года показать родителям, чему человек научился, и защитить свой IT-проект при большой аудитории.

– Нельзя не сказать о внутренней работе центра, которая скрыта от глаз детей. Это созданные чаты для родителей, где тьюторы ведут свой отчет-дневник перед родителями после каждого урока с разъяснениями, что было пройдено за урок, как себя проявил тот или иной ребенок. Это карточная система входа и выхода ребенка, где родителям приходит уведомление, когда ребенок вошел в стены школы, когда вышел. Ну и сам процесс обучения выстроен на долгосрочном, командном и интересном аспектах. Каждый тьютор выкладывается на 100%.

– Ну и сам процесс обучения выстроен на долгосрочном, командном и интересном аспектах. Каждый тьютор выкладывается на 100%.



– Здесь подход комплексный. Это и мотивация в виде рейтингов за выполнение домашних заданий. По итогам рейтинга лидеры в каждой группе в конце года получают призы. А лидер рейтинга по школе получает самый памятный приз – графический планшет, ноутбук или еще что-то, что ему действительно нужно. Это собственная валюта центра, которую дети зарабатывают каждый урок, а потом на ярмарке, которая проходит раз в полгода, тратят эти деньги. Это особая атмосфера на переменах, где дети взаимодействуют с тьюторами, пьют чай с печеньем, делятся новостями, прошедшими за неделю. Это возможность в конце года показать родителям, чему человек научился, и защитить свой IT-проект при большой аудитории.

– Нельзя не сказать о внутренней работе центра, которая скрыта от глаз детей. Это созданные чаты для родителей, где тьюторы ведут свой отчет-дневник перед родителями после каждого урока с разъяснениями, что было пройдено за урок, как себя проявил тот или иной ребенок. Это карточная система входа и выхода ребенка, где родителям приходит уведомление, когда ребенок вошел в стены школы, когда вышел. Ну и сам процесс обучения выстроен на долгосрочном, командном и интересном аспектах. Каждый тьютор выкладывается на 100%.

– Ну и сам процесс обучения выстроен на долгосрочном, командном и интересном аспектах. Каждый тьютор выкладывается на 100%.

– На ваш взгляд, любой человек может стать программистом, или для этого необходимо иметь врожденные способности?

– Все мы уже немного программисты. Сейчас эра цифр и технологий, ни у кого нет шанса остаться в стороне. Что касается врожденных способностей, то человек рождается с данностью быть любопытным и счастливым. Это мое четкое убеждение. Человек в любом возрасте может начать изучать любую отрасль цифровых технологий. Способность – это процесс. Чтобы стать способным, нужно трудиться. А если эти труды не приносят радости, удовлетворения и счастья, разве имеет смысл, врожденная способность это или нет? Думаю, нет.

@centre_geron
@golubka_olesa
+7-778-600-77-99

Личная трансформация через рисунок

Метод работы с подсознанием через принципы психологии, арт-терапии, коучинга, нейропластичности и нейрофизиологии необычайно эффективен.

Гульжан Серкебаева – специалист по нейрографике.

Гульжан, расскажите нашим читателям, что такое нейрографика и в чем ее основной принцип работы.

– Нейрографика – это научно обоснованный метод личной трансформации и получения желаемого через рисунок. Нейрографика базируется на теоретических основах психологии, философии, социологии и последних научных открытиях в области нейрофизиологии мозга. Мир и есть нейрографика – оглянитесь вокруг! Вся природа, весь микро- и макрокосм не что иное как фигуры и линии. Нейрографично всё вокруг: облака, линия прибой, горы, деревья, реки, разряд молнии во время грозы!

– Как нейрографика может повлиять на жизнь человека? В какой момент происходят изменения и трансформации?

– Нейрографику используют для того чтобы проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции, устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний, разви-



вать нестандартный подход к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, в области карьеры и бизнеса, планировать события, перемены к лучшему, налаживать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями. Нейрографика работает за счет того, что у человека меняется отношение к ситуации, людям, жизни, и оно совершенно не зависит от колебаний внешнего мира. Она позволяет просто, экологично и очень эффективно трансформировать и моделировать существующую реальность.

– То есть каждая линия на рисунке несет определенную информацию... А вы способны ее прочесть?

– Термин «нейрографика» состоит из двух слов: первое слово – «нейро», что определяет объект нашего влияния – нейросистему человека, то, из чего состоит его мышление, взаимодействие нейронных сетей. Нейроны определяют уровень мотивации, стиль поведения, критерии выборов. Всё то, что мы привыкли вербализовать в сложные интеллектуальные системы, в нашей голове существует в виде нейронного контура. И, соответственно, «графика»

есть рисование тех нейронных связей и контуров, которые определяют те или иные темы нашего бытия. То есть с помощью нейрографики мы можем рисовать, перерисовывать, трансформировать в гармоничный и эффективный образ нейрографическую модель успеха, здоровья, счастья, благополучия, взаимоотношений в семье и на работе, карьерный рост, здоровье в целом или отдельных органов.

Во время рисования в человеческом мозге происходит интерпретация сознания как на эмоциональном, так и на когнитивном уровнях. А благодаря переносу собственных страхов на бумагу у человека появляется возможность посмотреть на свою проблему в более простых представлениях. Графические символы, которые возникают при рисовании, представляют собой своего рода систему вопросов и ответов. Если их правильно расшифровать, можно получить ответы на интересующие вопросы. Принципиально важно понять, что любую ситуацию можно изобразить графически спонтанными движениями на листе – и это будет не более чем эмоциональный отпечаток, то есть рисунок о том, как люди переживают что-то. В

этих графических элементах, которые человек способен создать своей рукой, можно выделять какие-то фигуры, те фигуры, что человек выделяет бессознательно, являются важными для него, их форма определяет характер субъектов внутри людей.

Взаиморасположение, масштаб и пропорции фигур по отношению друг к другу определяют степень важности смысла и значения.

– Где вы получали знания по нейрографике?

– В Институте психологи и творчества им. П. М. Пискарева в Санкт-Петербурге. Я сертифицированный специалист нейрографики.

– А какое влияние полученные навыки оказали на вашу жизнь?

– Мое знакомство с нейрографикой произошло в самый тяжелый период моей жизни, в тот момент, когда я разбилась вдребезги. Когда ты споткнулся и упал во время ходьбы, что со мной частенько случалось, это не так больно. Но когда ты взлетаешь и падаешь «с высоты» – это больно не только физически, но и душевно. Я, «рухнув с высоты», разбилась вдребезги, да и пожертвовала очень многим. Вины ничьей нет. Я приняла этот удар судьбы, признала свои ошибки и стала искать выход из сложившейся ситуации. Раны кровоточат прежде всего в душе, а значит, нужно лечить душу! Нейрографика – это универсальный способ взаимодействия с самим собой и своим психическим



нейросостоянием, который в дальнейшем определяет физиологические и моторные реакции. На развалинах остались надежды близких людей, невыплаченные кредиты, разгромленные квартиры, потерянные доходы, незавершенные проекты, которые невозможно продолжить. Просто каждый по-своему реагирует на потери и реальные проблемы. Я начала рисовать нейрографику и «собирать» себя по частичкам, по крупицам. До сих пор при воспоминании об этом периоде у меня слезы наворачиваются. Во всем хаосе эмоций и информационно-агонии сложно увидеть свет в конце тоннеля, и, тем не менее, я сразу доверилась нейрографике, а она помогла мне вырасти как в духовном, моральном, так и в материальном плане. Многим кажется, что «мгла» бесконечна и пути решения нет. Но преодолеть падение возможно, если опереться на духовность и осознанность. Как бы ни раздражало это многих, но так работает Вселенная. Опускает нас на дно, чтобы мы, опершись о твердь, могли подняться еще выше. Тогда я поняла, что пришло время что-то изменить в себе и в своей жизни. Что и произошло со мной благодаря нейрографике! И сейчас, оглядываясь назад, я благодарю Всевышнего и благодарю автора метода нейрографики Павла Пискарева. Когда я сама с помощью нейрографики решила все свои проблемы, то поняла, что могу помочь многим людям, и отучилась на специалиста по нейрографике.

– С какими вопросами к вам обращаются чаще всего? Как быстро удается их решить?

– Ко мне обращаются по всем сферам жизни. Конечно, очень много людей ищут себя и свое предназначение, многих волнуют финансовые проблемы: как закрыть кредиты, отдать долги, увеличить доход, масштабировать бизнес. А еще как гармонизировать отношения, встретить любимого человека, улучшить здоровье, забеременеть и родить, обрести душевный покой, избавиться от страхов и обид. Купить машину, дом, устроиться на работу, получить повышение по должности и так далее. Всё индивидуально, с кем-то можно решить запрос, исследуя только один рисунок, а кому-то их потребуется сделать десять.

@gulzhan_serkebayeva
+7-775-258-08-82

Дизайн без ограничений

Можно ли создать свой авторский стиль в интерьере, если всё в истории дизайна уже придумано до нас? Оказывается, можно! И это с легкостью удалось основателю IMARY DESIGN STUDIO дизайнеру Марии Чубукиной.

Мария, как вы пришли в сферу дизайна интерьера и как давно этим занимаетесь?

— Я с детства любила рисовать, и у меня это неплохо получалось. В старших классах, когда началось черчение, мне очень понравился этот предмет, и я влюбилась в проектирование. На листах отражалось всё, что было у меня в голове, и моя фантазия привела меня в сферу дизайна. Так что после школы меня не мучал вопрос о том, кем я хочу стать. Я точно знала, что быть дизайнером — мое призвание. За эту уверенность я хочу поблагодарить свою бабушку Надю, которая всегда поддерживала меня и верила в мой талант. Я поступила в архитектурную академию, но, если честно, меня нельзя было назвать прилежной ученицей. В учебном заведении

мне ставили ограничительные рамки, которые не давали воплощать творческий потенциал в жизнь. А я человек, который очень любит свободу. В один момент я решила выставить свои университетские проекты на джоб-бордах. Спустя время мне позвонили и пригласили на должность помощника дизайнера. Мне поручили осуществить ответственный проект детской площадки, и, несмотря на то, что мне было только 18 лет и никакого опыта, меня эта работа не испугала. Так начался мой путь в сферу дизайна.

— Вы являетесь основателем дизайн студии IMARY DESIGN STUDIO. Расскажите об идее ее создания и философии работы.

— После наемной работы я поняла, что здесь тоже есть ограничения в творчестве. Также я не хотела делиться с кем-то своим видением и трудами, которые потом переделывались, отчего в моих проектах пропадала душа. Поэтому я пришла к выводу, что нужно идти во фриланс. Вдохновляясь и совершенствуясь в свободном течении, я стала получать более крупные проекты



и приняла решение, что нужно двигаться дальше. Так я открыла собственное ИП IMARY DESIGN STUDIO. А философия моя очень проста — я за свободу самовыражения! Каждый человек по-своему уникален, так же, как и мой дизайн. У нас в стране сфера дизайна не так развита, как за рубежом, и ко мне часто приходят клиенты, которые говорят: «Хочу интерьер, как на этой картинке». Конечно, я стараюсь делать именно так, как хочет мой заказчик, но при встрече считываю характер, стиль и образ мыслей клиента, которые потом отражаю в дизайне. Это придает моим проектам индивидуальность, а люди получают результат, который порой даже превосходит их ожидания.

— В вашей студии большая команда специалистов? На что обращали внимание при выборе сотрудников?

— В моей студии работает 12 специалистов из области дизайна, архитектуры и строительства. Каждый член моей команды единомышленников ответственно подходит к своей работе. У нас царит атмосфера творчества, креатива и дружеская обстановка. Поэтому, подбирая сотрудников, я, в первую очередь, обращаю внимание на то, насколько сильно увлечен человек своей деятельностью, потому что хороший и качественный проект — это работа, сделанная с душой. Мне важно, чтобы мои сотрудники любили то, что они делают. Только при таком раскладе может получиться отличный результат.



Наша команда — это сила, благодаря которой рождается дизайн будущего.

— У многих дизайнеров есть любимые стили оформления. У вас есть такой?

— Сказать честно, у меня нет определенного стиля в работах. Я делаю проекты совершенно разных направлений, и каждое из них мне нравится. Как в природе нет ни одной одинаковой снежинки, так и у меня каждый новый дизайн отличается от предыдущих. Как я уже говорила, я за свободу. А когда ты свободен, тебе всегда хочется попробовать что-то новое. Согласитесь, очень

скучно, когда ты делаешь всё в определенной стилистике, такое очень быстро надоедает и приедается. Да и у проектов теряется индивидуальность.

— Большая часть ваших проектов — это корпоративные клиенты: кафе, рестораны, отели, офисы. Работаете ли вы с частными клиентами? С кем интереснее?

— Да, я работаю и с частными клиентами, которые заказывают дизайн для квартир и домов. Но в последнее время я стала чаще брать заказы на коммерческие помещения. Мы разработали более 50 корпоративных заведений из



разных сфер деятельности. И работать с ними мне интереснее. Это связано с тем, что, во-первых, там больше простора и направлений для творческой реализации. А, во-вторых, мне нравится то, что мои работы могут видеть тысячи людей. Да и я сама могу в любой момент прийти и отдохнуть в том месте, куда вложила столько сил.

— Кто задает тренды в дизайне интерьера Казахстана?

— Я заметила такую тенденцию, что сейчас все берут за основу западные стили дизайна и архитектуры. Я понимаю, что мы, казахи, были кочевым народом и с давних времен не строили фундаментальные дома, как на Западе. Но я считаю, что сейчас самое время создать казахский стиль дизайна интерьера, который отражал бы национальный колорит нашей прекрасной страны. Кто, если не мы, будет создавать культурную историю для следующих поколений? Поэтому в будущих проектах я хочу приносить национальные элементы, совмещая их с современным стилем.

— Расскажите о наиболее запоминающихся проектах, которые вам удалось осуществить.

— Трудно выделить что-то одно, ведь каждый проект я делала с большой любовью. Например, мне очень нравятся VLABLABar, Night Star, сеть общепита «Шашлычный двор» и «Марс». Приятно осознавать, что ты вносишь свою лепту в оформление любимых заведений алмагинцев. Также сейчас готовится дизайн для детского центра во всем известном Royal Tulip. Это масштабный проект, который, я уверена, никого не оставит равнодушным! Так что следите за новостями в моем Instagram @imarydesign.

— Что нужно сделать и что иметь на руках, для того чтобы стать клиентом вашей студии?

— Клиентом IMARY DESIGN STUDIO может стать абсолютно каждый. Для меня главное, чтобы заказчик не ограничивал себя заезжими стандартами и был готов к воплощению самых смелых идей.

@imary_design_
+7-777-023-97-48
www.imary-design-studio.filda.ws

Эксперт сегмента HoReCa

Руслан Джусупов – эксперт ресторанного бизнеса

Руслан, как давно вы нашли себя в сфере ресторанного бизнеса? Каким был ваш путь к экспертизе в сегменте HoReCa?

– В 2000 году, будучи студентами, мы с друзьями, как думаю, многие студенты, решили подработать. Мы решили устроиться в ресторан официантами, и я сразу нашел себя в этой сфере. Мне нравилось то, что я делаю, и из всей нашей компании в этой сфере остался только я. У меня не было цели стать экспертом в этом деле, я просто работал, занимался, как оказалось, любимым делом, хотя я мог стать учителем или юристом, если бы сделал выбор в пользу образования, которые я получил. Они, кстати, мне очень пригодились на моем пути в сегменте HoReCa. Со временем, благодаря опыту, трудолюбию и отношению к своей работе, я мог давать советы и рекомендации тем, кто в них нуждался и обращался ко мне. Как я стал экспертом, я и сам не заметил (*улыбается*). Сейчас, обращившись назад, могу сказать, что путь этот был «ленным».

– Переехав из провинции в столицу, вы ощутили разницу в работе ресторанного бизнеса столицы? Если да, то в чем?

– Это был 2005 год, я занимал позицию менеджера зала на тот момент, меня приняли на работу в одну из лучших ресторанных компаний. Я лично ощутил разницу, так как компания владела ресторанами премиум сегмента, да еще и в столице, а это совсем другие стандарты и правила работы, нежели в провинции. Также на тот момент я впервые столкнулся с японским рестораном, который входил в сеть ресторанов компании. Японская кухня тогда только входила на наш рынок, становилась популярной, особенно среди гостей премиум сегмента, но мало кто разбирался в ней из нас, сотрудников ресторанной сферы. Думаю, это основное, что дало мне ощутить разницу в работе.

– С какой целью к вам обращаются предприниматели? Какие ваши услуги наиболее популярны?



– В основном ко мне обращаются те, кто задумывается об открытии собственного бизнеса, который будет приносить доход. Как показывают опросы, чаще всего это оказывается ресторанный бизнес, он один из самых окупаемых, но и риски, конечно, велики. Открытие ресторана задача не из простых! Особенно для тех, кто не имеет опыта. Ошибки могут привести к лишним расходам, потере прибыли и даже закрытию всего бизнеса. И, дабы избежать таких проблем, предприниматели прибегают к помощи, таких, как я,

специалистов, параллельно перенимая знания и набираясь опыта. Таким образом, я думаю, что фаворит услуг – ресторан под ключ или стартап в индустрии гостеприимства.

– Опираясь на вашу экспертизу, мы не можем не задать следующий вопрос: можно ли организовать работу ресторана с нуля без помощи специалиста?

– Думаю, можно! Сейчас очень много информации, которой раньше практически не было. Главное, правильно

ее самостоятельно использовать, но здесь, как я уже говорил, есть риски подводных камней, непредвиденных финансовых расходов, в истории есть случаи, когда открытые без помощи специалиста рестораны процветали на зависть тем, кто обращался за помощью к экспертам. Но их, конечно, меньший процент. Поэтому я все таки рекомендую прибегать к помощи экспертов либо использовать вариант покупки франшизы. Везде есть свои плюсы и минусы, думаю, это все-таки субъективное решение каждого лично.

– Что, на ваш взгляд, является залогом успеха любого ресторана?

– Залог успеха ресторана зависит от множества факторов, каждая мелочь важна. На мой взгляд, можно выделить

и обозначить ключевым качественную и вкусную кухню, так как ресторан – это место, куда люди приходят в первую очередь для того, чтобы получить гастрономическое удовольствие. У меня лично, когда я слышу слово *ресторан*, первая ассоциация с едой. Гости ресторану могут простить многое, медлительность официанта, недоработки интерьера, даже задержку блюд, если это стоит того. Но и над этим нужно неустанно работать изо дня в день, чтобы успех был полноценным.

– Какие основные ошибки допускают начинающие рестораторы? Какие из них вам приходилось устранять наиболее часто?

– В основном начинающие рестораторы делают неправильный выбор лока-

ции для концепции. Так же и с дизайном, проектированием, невнимательно относятся к подбору персонала, формированию команды, подбор помещения под концепцию, высокие затраты или, наоборот, чрезмерная экономия, слабый сервис и кухня. Чаще всего, конечно, мне приходилось сталкиваться со слабым сервисом и кухней.

– В ресторанном бизнесе, как и во всем сегодня, тоже существуют свои веяния моды? Что сейчас является трендом?

– Безусловно, веяния моды и ресторанный бизнес не обходят. Что-то приживается и становится популярным и стандартным для всех, что-то проходит и забывается. Но по сравнению с другими отраслями в HoReCa, на мой взгляд, ресторанные тренды меняются быстрее. Последний тренд, я думаю, это доставка еды и напитков из ресторана, она была, конечно, всегда, но не так популярна, как в последние годы. Также стало популярным и модным здоровое или, как говорят, правильное питание, стало больше заведений по франшизе, а значит, и это модно.

– Есть ли такое понятие, как жизненный цикл заведения и сколько он составляет? Нужно ли его продлевать или наступает момент, когда остается только закрыть заведение?

– Да, есть такое понятие и в ресторанном бизнесе. Раньше жизненный цикл заведения мог длиться несколько десятилетий, но, к сожалению, такие времена прошли, многие из таких ресторанов уже закрыты, сейчас ресторанный бизнес меняется быстро и жизненный цикл ресторана сократился. По моим наблюдениям, сегодня он в среднем составляет от 5 до 7 лет. Я считаю, что продлевать его не стоит, нужно начинать новый жизненный цикл, то есть сделать ребрендинг.

– Ходите ли вы в рестораны не по работе, а для собственного удовольствия, и если да, то в какие?

– Да, я чаще всего хожу для собственного удовольствия, нежели по работе. В основном мой выбор падает на рестораны с восточной или национальной кухней.

@ruslan_jussupov
+7-702-214-45-93



Весь мир в одном кадре



Многие фотографы считают, что если они купят лучшую камеру, то смогут делать необыкновенные фотографии. Лучшая камера не будет работать за вас, если в вашей голове нет идеи, а в сердце любви к своей профессии.

Эмиль Даминов – фотограф.

Эмиль, как давно вы увлекаетесь фотографией?

– Я занимаюсь фотографией уже пятый год. Еще со школы я понимал, что не вытерплю офисную работу и пытался искать дело в сфере искусства. Изначально выбор пал на профессию кинооператора, но после четырех лет обучения я понял, что моя душа все-таки больше лежит к фотографии.

– Как вы считаете, для фотографа важно образование? Где вы обучались?

– Фотографу, я думаю, нужны базовые знания о композиции, работе со светом, цветом и тонами, а потом он может начинать творить. Я заканчиваю Академию искусств имени Жургенова по специальности «Оператор кино и ТВ», но первые два года из четырех мы занимались только фотографией.

– Как фотографу не устаревать и тренировать «незамысленность» взгляда?

– Чтобы не «замысливать» взгляд, необходимо искать вдохновения у других фотографов: просматривать фотографии известных в мире фотографов, изучать их биографии, слушать их интервью, читать книги о фотографии.

– Какими проектами вам больше всего нравится заниматься? Какими из них вы наиболее довольны?

– Очень интересно работать с людьми индивидуально, создавать интересные и необычные фотографии, так как для меня фотография – это, в первую очередь, искусство, умение в плоском изображении передавать объем и эмоции. Но более всего я люблю снимать пейзажи, только на данный момент это хобби, так как очень сложно находить клиентов в этой области. Именно к пейзажной фотографии у меня больше всего лежит душа, и это то, что я хочу в себе развивать. Хочется показывать людям красоту нашего мира, особенно Казахстана, ведь у нас невероятная по красоте природа. Находясь в процессе съемок наших красот, я получаю настоящее удовлетворение.

– Как вы относитесь к критике ваших фотографий?

– Абсолютно здраво отношусь к конструктивной критике, если по пунктам могут сказать, что не нравится в фотографии. Всегда прислушиваюсь к любому мнению, но не принимаю близко к сердцу, ведь иначе можно выгореть и

опустить руки. Однако без критики невозможно получить развития.

– Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать фотограф?

– У фотографа, как мне кажется, нет одного какого-то важного качества, у него должен быть набор качеств – таких, как вежливость, ответственность, пунктуальность, любовь к своему делу и уверенность в себе, так как при выпадении одного из этих качеств съемка может стать неудачной.

– В чем ваш личный секрет успешной работы с клиентами?

– Для меня главное – понравиться клиентам как человек, ведь от этого зависит общий настрой и атмосфера фотосессии. Когда фотограф импонирует человеку, то он проще и быстрее открывается, отчего в кадре отражаются те эмоции, которые и нужны для удачной фотографии.

– А кому вы доверяете снимать себя?

– Сам я не очень люблю сниматься, и, наверное, последний раз нормальная фотосессия была у меня года четыре назад.

– В чем основные минусы и плюсы работы фотографа?

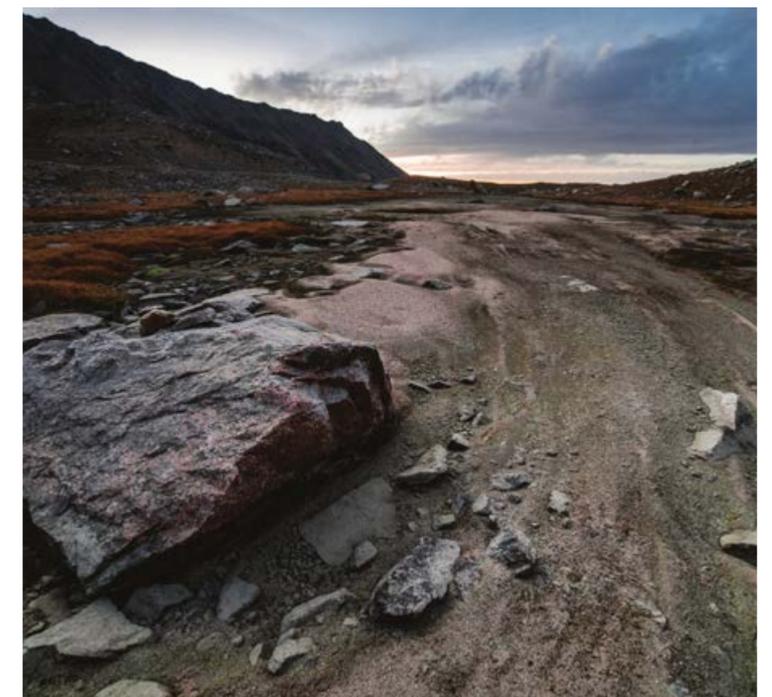
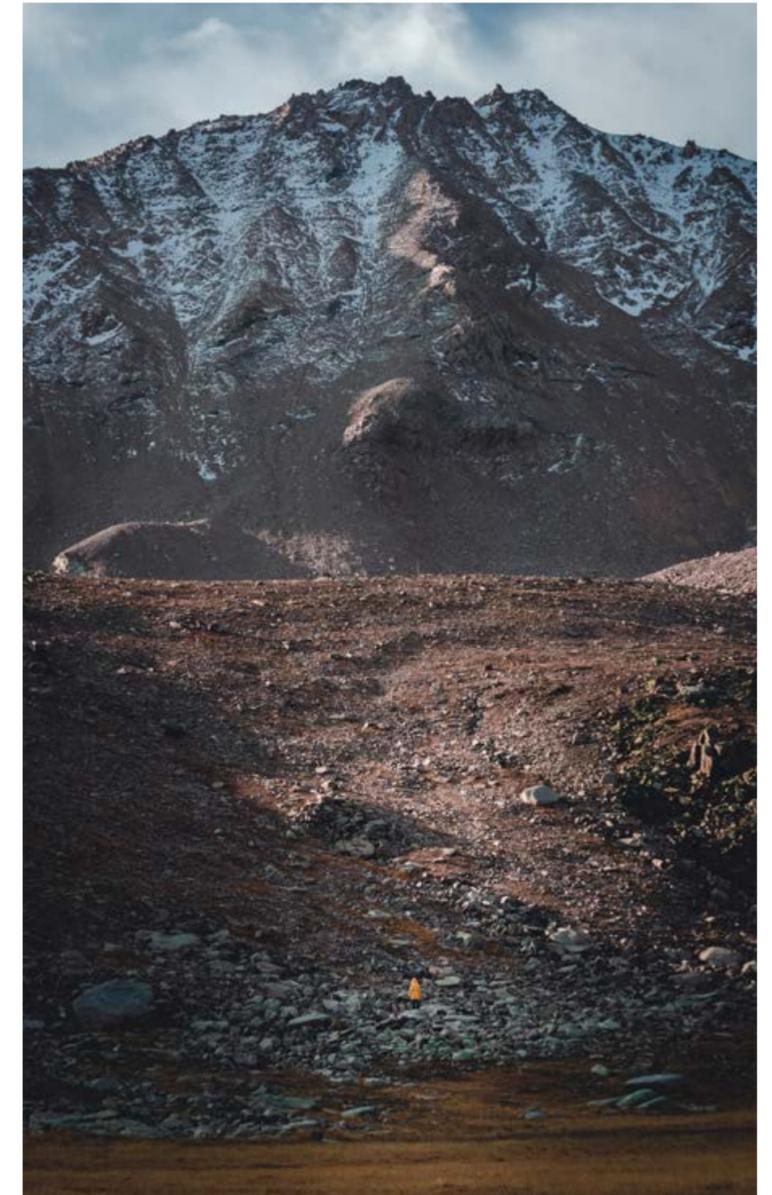
– Плюс в том, что моя профессия уж точно не скучная и не монотонная! Каждая съемка постоянно приносит нечто интересное и новое. Каждый день ты можешь экспериментировать и придумывать что-нибудь свое.

Основной минус – это не слишком простой вход в профессию, который может пройти не каждый: стоит только увидеть цены на фототехнику. Конечно, можно начинать с фотографий на телефон или очень простенькую камеру, но пройдет немало времени, прежде чем ты позволишь себе приобрести профессиональную технику и окупить ее. Еще одна проблема для любого фотографа состоит в том, что когда-нибудь может встать вопрос творческого кризиса – когда ты можешь снимать постоянно одно и то же и при этом не в силах придумать что-нибудь новое.

– Профессиональная фотография обычно отнимает массу времени. Вам удается выкроить минутки для других увлечений?

– Благодаря тому, что большинство фотографов фрилансеры, можно строить свой собственный график в зависимости от того, сколько времени ты хочешь уделять себе. К тому же фотография часто сама является любимым развлечением.

инстаграм: @emil_ph



PEOPLE AWARDS 2022 TOP

People awards 2022

Награждение лучших. Признание заслуг. Слова благодарности за профессионализм.

Ради этого журнал Teens and People учредил премию People Awards. Уже шестой год подряд редакция выбирает лучших представителей из разных сфер деятельности и вручает награды как знак благодарности. 2022 год не стал исключением.

Яркие персоны, представители шоу-бизнеса и любимые артисты собрались, чтобы торжественно поздравить номинантов People Awards 2022. Журналисты редакции задавали вопросы, интересующие наших читателей. Фотографы делали снимки для глянца.

А сами гости наслаждались лучами славы.

Продюсер премии Диля Шарафутдинова подчеркнула необходимость проведения подобных мероприятий, так как это мотивирует каждого развиваться в своей индустрии и дальше.



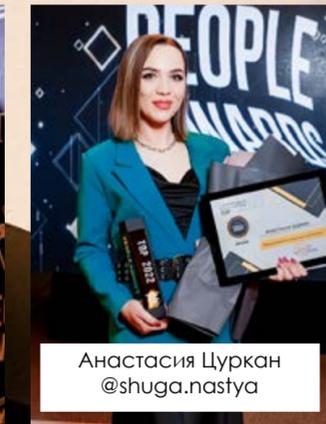
Любовь Федорова
@princessalmaty_



Екатерина Будовских
@ideastreamds



Фонд АНАТА KZ
@psy_studio_balance



Анастасия Цуркан
@shuga.nastya



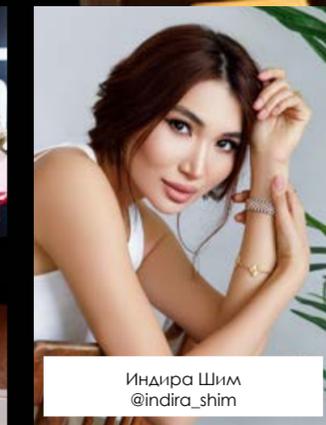
Ардак Миргалиева
@ardasha_mir



MILLION MEBEL
@millionmebel.kz



Мадина Панабай
@madina_panabay
www.panabay.kz



Индира Шим
@indira_shim



Нургул Кенжебаева
@otandyq_san_uii



Владимир Обилец
@obilets_vladimir



Темирбек Түремуратов
@temirbek.turemuratov



Сабура Сарыбаева
@pro.nails.studio_



Гадилбек Алпысбаев
@dr.gadilbek_alpysbay



Ленура Тевритугло Абдам
@lenura.abdam



Студия Gettare
@gettape



Акмарал Жайлыбаева
@akmaral_zhailybayeva



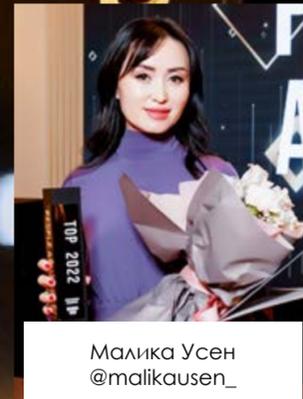
Гульнур Уайс
@rizarozauais



Ардак Абижанов
@ardak1



Берик Оспан
@beric.ospan



Малика Усен
@malikausen_



Болтаева Аружан
@elitekids.kz



Светлана Окань
@accessbars_



SAPA DENT
@sapadent_clinic



Елена Явкина
@yelena__yavkina



Аида Арыстанова
@doctor_aidamukhtarovna



Мадина Панабай
@madina_panabay
www.panabay.kz



FOR PEOPLE

ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

Alexandr Grebennikov

Chief Editor

Издатель и главный редактор

Александр Гребенников

**Aset Isabaev
Dmitriy Andreyev**

Chief editor assistants

Ассистенты издателя

**Асет Исабаев
Дмитрий Андреев**

Vitaly Kirsanov

Production editor

Выпускающий редактор

Виталий Кирсанов

Inna Shefer

Editor

Редактор

Инна Шефер

Valerya Maximenko

Art Director

Арт-директор

Валерия Максименко

Marina Butrym

PR-manager

PR-менеджер

Марина Бутрым

Irina Dmitrova

Copy editor

Корректор

Ирина Дмитрива

Vitaly Kirsanov

Photographers

Фотографы

Виталий Кирсанов

Mariyam Issaeva

Sales chief manager

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

**Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova
Amirkhan Mambeshev**

Advertising executives

Менеджеры по работе с клиентами

**Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова
Амирхан Мамбешев**

Dilya Sharafutdinova

People Awards
Producer

People Awards
Продюсер

Дия Шарафутдинова

**Vladimir Sesselkin
Rufina Mussayeva
Aman Baimatov
Alma Mustafayeva
Ruslan Gadiyev**

Official
representatives

Официальные
представители

**Владимир Сеселкин
Руфина Мусаева
Аман Байматов
Алма Мустафаяева
Руслан Гадиев**

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

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz

+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» № 5 (65)

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

Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 г.,

Свидетельство о постановке на учет ПИ, ИА и СИ №КЗ85ВРУ00023137 от 18.05.20 г.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

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. По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz, +7-727-339-89-85, www.tpeople.online

Малибу

Семейный центр отдыха

Семейный центр отдыха «Малибу»
г. Алматы, ул. Хан-Тенгри, 149/а,
+7-705-777-58-58,
+7-727-229-34-88,
инстаграм: @kafe__malibu