

FP

16+

FOR PEOPLE

ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

7 (79) ИЮЛЬ 2023

Айгуль
Манбатырова

ПОДАРИ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ В ЖУРНАЛЕ



WhatsApp



@PEOPLEKIDS.KZ

Instagram

Секреты успеха Айгуль Шанбатыровой

В мире, где постоянное развитие и достижение целей приобретают особое значение, профессиональные трансформационные коучи становятся отличными помощниками на пути к успеху. Среди них есть те, кто обладает опытом и незаменимыми навыками, это настоящие гуру в области сопровождения и развития.

Айгуль Шанбатырова – бизнес-тренер года 2023, трансформационный коуч.

Айгуль, поздравляем вас с получением премии «Бизнес-тренер года»! Какие эмоции вы испытывали, проходя по красной дорожке?

– Эмоции счастья от собственного успеха и осознания того, что всего в этой жизни можно добиться. И самое главное → верить в себя! Не сдаваться ни при каких обстоятельствах, если даже весь мир против тебя. Не сломаться, как бы тяжело ни было!

– Сколько времени вам потребовалось, чтобы добиться сегодняшних результатов?

– Всю свою жизнь я искала себя и вплоть до получения премии постоянно прокачивалась. А после трансформации мышления в течение последнего полугодия в моей жизни стали происходить удивительные изменения. Поменялось всё! И теперь всё приходит само собой – я совершаю действия и получаю результат.

– Вы основали фонд «Квантовый скачок в Новый мир». В чем заключается основная концепция фонда?

– Да, мой фонд – это сообщество людей, у которых происходит трансформация мышления. С нами человек буквально заново рождается, и проживает жизнь, в которой нет никаких ограничений! Мы можем добиться всего, вплоть до признания человека как личности – при условии, что он сам делает выбор!



И живет той жизнью, которой хочет жить! А не той, которую ему прописали специально, чтобы «быть в рабстве».

– Главный вопрос, который интересуют многих людей: какие факторы влияют на успех в финансовой сфере? Это образование, опыт, полез-

ные знакомства или, может быть, нечто иное?

– На любой успех своей жизни влияешь ты сам! И в первую очередь когда ты сам выбираешь себя и не просто проявляешь, а дерзко заявляешь о себе! Когда идешь вперед без нарисованных кем-то и придуманных страхов, которые бло-

кируют твой успех. Только ты сам борешься за себя и свою уверенность!

– Насколько в современном мире важно прокачивать свои знания и мышление, чтобы добиться высоких результатов?

– Всегда нужно прокачивать себя, как бы тебе тяжело ни было. У меня в жизни всё было: и предательство, и большие долги, когда не было ничего, когда был такой упадок, что я готова была проститься с жизнью! Но, несмотря на трудности, это большой опыт на пути, пройденном мной, и я этим горжусь. Горжусь тем, что я не сломалась, а шла вперед, несмотря на душевную боль. Только так становишься сильнее, умнее и опытнее. Любой путь нужно всегда проходить с верой в себя!

– Правда ли, что важно представлять и визуализировать «свою идеальную жизнь»? Как это работает?

– Правда! Нужно всегда видеть свою цель и итог при достижении этой цели! А действие по исполнению мечты проявится сразу. Важно действовать поэтапно, постепенно и в первую очередь прислушиваться к себе. К своим ощущениям и чувствам.

– Какие еще приемы можно применять, чтобы изменить собственное мышление и жизнь в лучшую сторону?

– Самое главное – быть уверенным в себе! Пусть даже весь мир будет против тебя, но никогда не сомневайся в себе! Как бы ни было тяжело и больно, не сдавайся. Даже если сразу



не получилось добиться желаемого результата. Главное – никого не винить в неудачах, а собирать свой опыт в копилку. Любая неудача – это, прежде всего, опыт, который поможет быть лучше себя предыдущего. И этот путь нужно пройти, чтобы быть готовым к чему-то более мощному.

– Что бы вы сказали тому, кто сейчас держит этот выпуск журнала в руках?

– Как бы ни было плохо, всегда смотри на мир с оптимизмом! И помни: кроме тебя самого никто не сделает тебя лучше! Всё в твоих руках! Бедность либо богатство – какой путь выбрать себе? Всё зависит только от тебя! Прежде чем выбрать дорогу жизни, поставь конечную цель и иди к ее достижению во что бы то ни стало! Пока ты живешь, ты движешься вперед, а движение – это богатство! Не стой на месте, ведь пока мы ничего не делаем, мы не живем, живет лишь наше тело и проживает ничемную жизнь. Каждый, абсолютно каждый достоин лучшего! Я желаю всем успеха и удачи на пути! И помни, твой успех и удача – это ты сам!

инстаграм:
@shanbatyrova_aigul

Silver Spoon

Серебряная ложка для вашего бизнеса



Ресторанные консультанты играют важную роль в индустрии ресторанного бизнеса, помогая предпринимателям достичь высоких результатов и преуспеть в конкурентной среде. С их экспертизой и практическими навыками рестораторы способны оптимизировать операции, повысить качество обслуживания и создать устойчивую и успешную бизнес-модель.

Казбек Аминов – ресторанный консультант-практик.

Казбек, расскажите о себе. Какой опыт у вас в ресторанном бизнесе?

– Думаю, это все-таки призвание, ведь страсть к готовке проявлялась у меня с самого детства. Удивительным для меня всегда был процесс превращения простых продуктов и напитков в волшебные по вкусу блюда и коктейли. В сфере гостеприимства я уже более 20 лет, начинал за барной стойкой, был когда-то ТОПчиком на этой стезе. Стремление развиваться в профессиональной сфере помогло достичь позиции управляющего. Работая F&B в одном из гостиничных комплексов, непосредственно отвечал за питание и обслуживание первых лиц государства.

– Какие виды деятельности вы развиваете сегодня?

– Будучи на руководящих позициях, я часто сталкивался с вопросами дефицита кадров и их квалификации. Систематизировав накопленный практический опыт, знания и навыки, я создал собственный проект Silver Spoon («Серебряная Ложка»), на платформе которого помогаю начинающим или действующим рестораторам выстроить верную стратегию запуска и управления успешным рестораном. Под рестораном я имею в виду проект любого формата и концепции.

Я специализируюсь на большинстве аспектов, связанных с работой заведения. Это выбор концепции, формирование оптимального штатного расписания, рекрутинг, обучение, стандартизация, внедрение внутренних процессов, финансовая аналитика, планирование, что позволяет мне предоставлять всеобъемлющую поддержку рестораторам, которые ко мне обращаются. Я помогаю им достичь положительных результатов в бизнесе!

Кроме того, я прошел аккредитацию в ЕБРР и на данный момент являюсь официальным консультантом банка в сфере HoReCa. Также под его патронажем были реализованы несколько проектов.

– Какие способы продвижения ресторана наиболее эффективны сегодня?

– Одним из ключевых аспектов успешного развития ресторана является эффективное продвижение. В современном мире существует множество способов продвижения, но я считаю, что самыми эффективными из них являются социальные сети и рекомендации от довольных гостей. Создание онлайн-присутствия, включающего необычный контент и активное взаимодействие с клиентами в социальных сетях, помогает привлекать новых гостей и укреплять связь с уже существующими. Здесь надо отметить, что активно заниматься внешним маркетингом нужно только тогда, когда в заведении с внутренним продуктом всё в порядке, иначе ресторатор рискует растерять своих гостей. Особенно это касается небольших городов, где платежеспособная целевая аудитория относительно небольшая и есть вероятность получить «одноразового гостя».

– Сколько запущенных заведений на вашем счету? Сколько из них продолжают успешно работать?

– В рамках Silver Spoon реализовано несколько десятков проектов, в том числе «с нуля». Кроме того, я помогал многим действующим проектам оптимизировать работу и достигать новых высот. Фокус работы заключается в наборе «правильных» людей, обучении квалифицированного персонала, налаживании операционных процессов и разработке эффективных стратегий в области финансов и маркетинга.



– Как правильно выбрать формат ресторана для успешного запуска? На что следует обратить особое внимание?

– Важно обращать внимание на конкурентную среду и потребности целевой аудитории, насколько предполагаемая аудитория удовлетворена предложением. Не стоит открывать очередной проект, ничем не отличающийся от других качественным образом. Совет начинающим рестораторам: продумайте заранее, насколько ваше заведение будет уникальным, интересным, качественным, цепляющим. Сервис, атмосфера, дизайн, качество блюд, напитков – вот что привлекает и, главное, удерживает гостя.

– Какого рода заведений, на ваш взгляд, не хватает в Казахстане?

– На самом деле в Казахстане ресторанная сфера динамично развивается. Открывается много проектов на любой вкус и формат. На мой взгляд, перспек-

тивное детское, семейное направление, с интересными опциями для детей, также заведения в формате халяль, чтобы удовлетворить потребности растущей аудитории.

– Поделитесь планами. Каким вы видите себя и свою деятельность через 5–10 лет?

– В планах продолжать развивать проект Silver Spoon, открывать новые, качественные проекты. В свете недостатка квалифицированных кадров возникла идея основать обучающую школу, которая будет подготавливать специалистов, барменов, официантов, менеджеров, управляющих, поваров, сушефов, бухгалтеров ТСУ. Также стремлюсь развиваться в других областях, например, в шахматах, а в музыке пытаюсь освоить ударную установку.

@the_silver_spoon_2017
+7-701-779-24-39

Трамплин в новую жизнь

Энергоинформационный гипноз – поистине новый виток развития человечества. Его воздействие дает возможность не только ответить на такие вопросы, как «Кто я?» и «В чем мое предназначение?», но и очистить душу и тело человека от негативных установок. Главным участником энергоинформационного гипноза является слипер, через которого человек получает всю информацию. Так кто же такой слипер и откуда он всё знает, мы спросили у самого настоящего слипер-трансмедиума

Анастасии Урасовой.

Анастасия, расскажите нашим читателям, кто такой слипер-трансмедиум.

– Слипёр – это человек, который видит во сне. В данном случае в состоянии глубокого транса. А трансмедиумами называют тех, через кого могут говорить высшие силы и души. В момент транса через меня говорят мои наставники.

– Как давно вы занимаетесь этой деятельностью?

– Эзотерикой в целом занимаюсь 9 лет. Слипёрству и ясновидению я обучалась у разных мастеров и практикую уже четвертый год.

– Вы практикуете энергоинформационный гипноз. Чем он отличается от стандартного сеанса гипноза?

– Энергоинформационный гипноз – это тандем гипнолога и слипера. Это управляемое ясновидение и работа с тонкими телами человека. В таком трансе возможно увидеть абсолютно всё! Отличие от обычного сеанса в этом и состоит. В гипнотерапии погружают в легкое состояние транса самого человека, без слипера, для коррекции его подсознания. А в глубокий транс заводить обычного неподготовленного человека опасно.

– Как воздействует энергоинформационный гипноз на человека? И какую роль вы выполняете в этом процессе?

– Энергоинформационный гипноз, а именно астральная чистка – это основной запрос людей. Проходит он также в паре с гипнологом. Мне, как видящему, дается только фотография человека и дата его рождения. Всю остальную информацию я получаю уже в трансе. Происходит глобальная чистка человека на тонком плане, при этом дается абсолютно вся информация о негативе в жизни человека. Какие-либо программы, блоки, воздействия, страхи, болезни,



психоэмоциональный план – всё, что мешает человеку на данный момент жизни, в этой чистке мне показывают. Затем весь этот негатив убирается, человека закачивают энергией и ставят защиту.

– Как часто необходимо проходить процесс чистки?

– Всё индивидуально! Кому-то достаточно одного раза в жизни, кому-то это нужно делать с определенной периодичностью. Это зависит от того, насколько человек осознает происходящее. Человек должен осознавать, что вместо старого негатива нужен позитив, нужно менять образ жизни и образ мысли. А если он будет, как и прежде, находиться на низких вибрациях, то снова нацепляет на себя всякую нечисть. Чистка – это трамплин к новой и классной жизни, но «прыгать» человеку придется самому.

– Как понять, кому необходима астральная чистка?

– Чистка человеку особенно необходима тогда, когда он потерял в собственной жизни: когда не знает, куда идти и что делать, когда дела не ладятся, возникают частые болезни, расшатывается психика, возникают любые зависимости, повторяется негативный сценарий жизни.

А в идеале хотя бы раз в жизни такую чистку сделать нужно каждому. Мы все живем с разными установками и эмоциями, которые мешают нам в той или иной степени.

– Может ли человек очиститься самостоятельно, без помощи специалиста? Почему?

– Очиститься от чего? От своих установок может, но если знает, как применять психологические техники, или работает с терапевтом. От насланных на него программ – нет! Чтобы самостоятельно себя очистить от чего-либо, нужно сначала узнать, что это. Кроме того, обладать сильной волей и знаниями, чтобы от этого избавиться. Это как делать операцию самому себе (*улыбается*). Если вы хирург, то избавление от проблемы может произойти с большим трудом и с большими рисками. А если нет, то лучше не стоит даже пробовать.

инстаграм:
@paranormalnaya_ya
TikTok: paranormalnaya_ya

МИР ГЛАЗАМИ ДИЗАЙНЕРА

Создавая цвета, формы и композиции, графический дизайнер воплощает свои креативные идеи в мире визуального искусства. От маленьких деталей до больших проектов его творческий вклад оживляет и преображает наше окружение. В этой статье мы хотим рассказать вам о профессионале в сфере графического дизайна Анастасии Сидоровой, которая всегда открыта не только для коммерческих предложений, но и для интересных творческих проектов.

Анастасия, какой опыт вы имеете в графическом дизайне?

– Я получила высшее дизайнерское образование в КазГАСА. Когда училась на третьем курсе, меня пригласили на работу в web-студию. Для меня это был первоклассный опыт, начиналась взрослая жизнь. У нас был большой творческий коллектив, интересные задачи. Работа в студии помогла мне еще больше влюбиться в свою профессию, она стала хорошим стартом в моей карьере. Сейчас у меня уже большой и разнообразный опыт в дизайне. В этом году отмечаю юбилей – 10 лет. За это время успела поработать в нескольких web-студиях, брендинговых и рекламных агентствах. В данный момент работаю дизайнером в крупном сетевом креативном агентстве.

– Что для вас графический дизайн? Какие основные задачи стоят перед вами как перед профессионалом в данной области?

– Дизайн для меня – это целый мир. Всё, что видит человек вокруг, это и есть дизайн! Поэтому можно смело сказать, что дизайнеры – это те люди, которые создают окружающий нас мир.

В мои задачи входит визуализация рекламных концепций, key visual, брендинг, лого и фирменный стиль, презентации, digital, event мероприятия, анимация и многое другое.

Как для профессионала, мне важно, чтобы моя работа производила нужное впечатление. Есть задача – я ищу для нее творческие решения, которые будут учитывать первоначальный запрос. Например, если кран на кухне или в ванной красивый, стильный, классно вписывается в интерьер, но с помощью него нельзя включить воду, – это пустышка. Так же и в графическом дизайне. Твой результат должен быть не просто красивым, он должен «работать». Важно помнить, что дизайнер выполняет задание не для себя или заказчика, а для конечного потребителя.

Также дизайнеру важно иметь проекты, в которых он имеет возможность полностью самовыразиться. В которых не будет комментариев от клиента. Это обычно то, что нравится самому человеку, и чаще всего это не коммерция, а работа для души.

– Как отличить профессионального графического дизайнера от любителя?

– На мой взгляд, хороший дизайнер всегда голоден. До новых впечатлений, знаний, эмоций. Постоянно развивает насмотренность, отслеживает тренды. Разбирается в том, какой стиль и какие приемы подойдут в конкретном случае.

Внимательно следит за качеством своих работ. Помимо основных знаний о цвете, композиции, типографике дизайнер должен разбираться в маркетинге, психологии, человеческом поведении и восприятии. Знать множество нюансов и приемов, как применять их на практике.



Одной из «фишек» профессионалов считаю умение решать «странные задачи» от клиента. Например, когда просят сделать белый цвет белее. Любителя это поставит в тупик, а профессионал найдет выход из этой ситуации, потому что знает про иллюзии восприятия цвета, о том, что есть приемы, с помощью которых реально можно это сделать.

– Какие основные плюсы и минусы вы бы отметили в своей профессии?

– Лично для меня плюсов однозначно больше.

Во-первых, это очень интересная и творческая работа. Постоянно приходится изучать что-то новое. Когда поступает какой-то проект, ты в любом случае сначала погружаешься в изучение темы и только потом начинаешь работу. Сегодня клиент может прийти с производством труб, а завтра новый клиент будет с салоном красоты или товарами для животных.

Мне нравится, что в графическом дизайне много смежных направлений.

Например, реклама, web-дизайн, иллюстрации, 3D моделирование, анимация, моушн, гейм-дизайн. Не обязательно ограничиваться чем-то одним. Можно постоянно пробовать что-то новое, искать себя в этом, менять и дополнять направления.

И еще один весомый плюс – можно работать как в найме в офисе, так и во фрилансе.

К минусам могу отнести то, что это сидячая работа. Для меня это тяжело, потому что я по жизни очень активный человек, мне нужно постоянно двигаться, контактировать с миром.

Дизайнеру нельзя оставаться на одном уровне. Это не то что ты изучил основы, и всё – можешь расслабиться и работать.

У нас настолько быстро развивающаяся сфера, что нельзя отставать. Нужно постоянно осваивать новые программы и технологии. Ну или можно сидеть и рисовать, например, визитки до конца своих дней (улыбается).



– Какой проект был самым запоминающимся?

– Не могу выделить какой-то один проект, потому что каждый из них особенный. Но работа с крупными клиентами всегда запоминается, потому как ты делаешь что-то масштабное.

Я работала с такими известными компаниями, как Master Card, Coca-Cola, Henkel, Unilever, Nestle, RG brands, Santo, Halyk bank, Jusan bank и многими другими.

Очень запоминаются сложные проекты, потому что в них вложено много энергии. Но через них происходит твой рост как профессионала своего дела. Поэтому важно ценить каждую из своих работ.

– В последнее время мы наблюдаем активное развитие искусственного интеллекта. Как это скажется на профессиональной деятельности дизайнеров?

– Не вижу в этом угрозы для своей работы, наоборот, я считаю, что для хороших дизайнеров искусственный интеллект откроет новые возможности.

Я уже внедряю его в свою работу, и особо замечу, что в решении каких-то рутинных задач это отличный помощник, благодаря которому можно сократить время на их исполнение. Мир развивается, и мы должны учиться быть союзниками с новыми технологиями. Воспринимать их как помощников, а не конкурентов, отбирающих работу. Бояться могут только те дизайнеры, которые не хотят развиваться.

– Поделитесь творческими и профессиональными планами на ближайшие пять лет.

– Я наконец-то созрела для развития своего бренда. Пока работаю над продвижением рабочего Инстаграма, далее планирую подключать другие ресурсы. Жалею, что не начала делать это раньше, но, как говорится, всему свое время (улыбается). Значит, на данный момент я могу дать своим клиентам больше. Выполнить работу максимально качественно, чем будем гордиться и я, и заказчик. Параллельно планирую в ближайшее время заняться несколькими творческими проектами, не относящимися к графическому дизайну. Но это будет скорее как хобби и для души.

инстаграм:
@sidorova.designer
@stasya.sidorova.13



дагог, работающий с детьми и видящий все болезненные проблемы отношений с родителями и миром. Как молодая женщина, не знающая, как строить отношения с мужчинами, миром и собой. Как молодая мама, оставленная одна с младенцем с больным сердцем перед лицом новых обязанностей и трудностей материнства. Как психолог-консультант, беседующая с клиентами. И теперь понимающая, что нет ничего важнее семьи, и семьи хорошей, семьи, которая как дом, семьи, которая как целый мир!

– В какой период семейной жизни возникают первые серьезные трудности? Всегда ли это связано с появлением детей?

– Трудности, конечно, есть всегда, на любом этапе развития семьи. Но я свою работу сконцентрировала на периоде подготовки к появлению малыша и на времени после его появления. Такое ответственное и неповторимое время, когда в доме появляется новый человек! И теперь между супругами уже не только ты и я как муж и жена. Теперь это люди, создавшие человека. Многие проблемы именно этого периода можно и нужно предотвратить!

– Как понять, что родителям пора обратиться к психологу?

– Одна из неочевидных причин, которую приходится «тянуть» из моих клиентов, – это несоответствие ожидания с реальностью, об этом им стыдно говорить. В обществе диктуется только радость круглыми сутками с орущим малышом на руках. Если у вас такой яркий контраст, приходите на беседу, звоните для разговора, и это очень поможет. Конечно, причины могут быть разные,

к каждой ситуации нужен индивидуальный подход.

– Всегда ли родители открытены у вас на приеме? Как не стесняться всё о себе рассказывать специалисту?

– Не всегда открытены. Этому есть вполне легальное объяснение: при первых встречах с новым человеком каждый хочет показаться лучше, чем он есть, присутствует и стеснение, конечно. Это нормально. Задача психолога – начать работу так, чтобы клиент «снял маски», отпустил контроль, пошел на доверительный контакт, то есть устроить такое «тихое место», где говорят обо всем, слушают, понимают и принимают.

– Вы работаете с семьями, в которых есть дети-инвалиды. Чем вы можете быть им полезны?

– Да, но таких запросов не так много, что меня огорчает. Я, как педагог, психолог и мама малыша с пороком сердца, как никто понимаю все боли, тревоги и страхи таких семей. Обращаются такие родители с целью снизить тревогу, научиться противостоять осуждению, не отвечать на ранящие вопросы, найти счастье быть родителями с такими «вводными», что дала судьба. Такие случаи – это всегда сопровождение, наставничество, длительная терапия.



Таким семьям нужна поддержка на долгий период.

– Всегда ли родителям нужно пытаться сохранить семью ради детей? Как определить эту грань между «да» и «нет»?

– Здесь каждый решает сам. Черно-белое мышление по типу «да или нет», «всё или ничего» здесь не подойдет. Быть вместе ради детей означает, что кроме них уже нет иных причин, а есть то, что разъединяет, убивает близость и любовь. Я, как специалист, выберу стратегию поиска и прояснения проблемы, ее решения. Здесь оба супруга должны быть в деле.

Ну, а если все способы испробованы, и всем ясно, что вместе уже не быть, то стать мамой и папой, живущими не вместе, самый наи-

лучший вариант. Отмечу, именно мамой и папой, которые живут не вместе, но мамой и папой быть не перестают!

– Какие самые распространенные ошибки родители допускают в процессе воспитания детей?

– Каждый случай клиента, безусловно, уникален, но есть у меня небольшой топ 3:

1. Всё дозволено всем.
2. Всё запрещено всем.
3. Всем на всех всё равно в семье.

И мне очень хочется сказать: дорогие мамы и папы! Не делайте так! А если не знаете, как, устали или запутались, я тут, я с вами!

инстаграм: @genij_s_pelenok
+7-776-001-70-69
tatjana.tatarenko@gmail.com

СЕМЬЯ КАК ЦЕЛЫЙ МИР

Создание прочных семейных уз и развитие здоровых отношений являются важными аспектами счастливой жизни. Сегодня мы погрузимся в мир семейных отношений и узнаем, кто поможет построить счастливую и эмоционально стабильную семью.

Татьяна Татариенко – семейный психолог, педагог.

Татьяна, почему именно семейная психология? Это ведь так сложно...

– Я выбрала психологию как ребенок из семьи разведенных родителей, как младший ребенок, «случайный», растущая в тени такого долгожданного первенца – моего брата. Как девчонка, наблюдающая за ссорами и драками соседей в маленькой деревне, где ничего ни от кого не скрыть. Как студентка педагогического вуза: мое первое образование – учитель. Как пе-

UPPERCASE LEGAL

С расширением границ бизнес-взаимодействия управление юридическими аспектами становится одной из основных частей успеха любого международного предприятия. В таких случаях надежный и опытный партнер в лице консалтинговой компании может стать решающим фактором успешного развития и защиты вашего бизнеса. Нурсултан Молдахметов – управляющий партнер компании UPPERCASE LEGAL.

Нурсултан, расскажите о себе, какой путь прошли, прежде чем возглавить казахстанские офисы международной юридической компании UPPERCASE LEGAL.

– На протяжении 10 лет я работал в государственном и квазигосударственном секторе в направлении международного сотрудничества, по привлечению инвестиций и протокола. Свой трудовой путь начинал в Национальной компании «АО «НК «Казахстан Темир жолы». Также работал в структурах акимата города Астаны, АО «НК «KAZAKH INVEST» и АО «УК СЭЗ «МЦПС «Хоргос». Окончил Пекинский научно-технический университет в КНР и Современную гуманитарную академию в г. Москве по специальности «Юриспруденция». Много внимания уделял иностранным языкам. Свободно говорю на английском, китайском, турецком, казахском и русском языках. Приобретенный опыт и в особенности умение выстраивать международные отношения и понимать потребности инвесторов оказались весьма востребованы на моей текущей позиции в международной юридической фирме UPPERCASE LEGAL в Казахстане.

– Какие сейчас требования к современным юридическим фирмам? В чем секрет успеха?

– Современное общество требует трансформировать и оптимизировать работу юристов – пересмотреть привычные практики, чтобы помочь бизнесу эффективнее решать задачи. Основным критерием современной юридической фирмы, по моему мнению, является готовность предлагать готовые комплексные решения в сфере юридических услуг.



Секрет успеха заключается в том, чтобы идти в ногу со временем. В век цифровой трансформации и активного развития по всем направлениям и отраслям важен постоянный мониторинг и анализ происходящего вокруг, а также способность применения полученной информации. Кроме того, основополагающим фактором успеха, несомненно, является высокоэффективная и профессиональная команда юристов и кризисных менеджеров, которая готова найти наиболее подходящее решение любой задачи для клиента.

– Какие цели стоят перед крупным и средним бизнесом? С какими вопросами сталкиваетесь?

– Это оптимизация процессов, стабильность в условиях кризиса и возможность выхода на международный рынок. На сегодняшний день есть ряд вопросов относительно верховенства права для бизнеса, но наблюдается значительный прогресс в условиях нового Казахстана. В целях оптимизации процессов и расходов к нам очень часто поступают запросы на юридический аутсорсинг,

ведь необязательно держать штатного юриста в компании, когда можно обратиться к профессионалам и получить полный пакет услуг в рамках юридического сопровождения. Также поступает ряд кейсов, связанных с релокацией бизнеса из соседних стран в Казахстан. Мы оказываем полное сопровождение «под ключ», а также предоставляем закрепленного юриста, тем самым снимая решение ряда задач с клиента.

– Много ли сейчас иностранных инвесторов, готовых войти на рынок Казахстана? Что их мотивирует или, наоборот, отталкивает?

– По данным официальных источников, до конца 2023 года Казахстан планирует привлечь в свою экономику более 24 млрд. долларов иностранных инвестиций и, таким образом, превысить показатели 2021 и 2022 годов. Эти данные говорят об исключительной инвестиционной привлекательности нашего региона. Также свою роль определенно играет геополитический фактор. Мотивацией для иностранного инвестора выступают несколько важных моментов: стратегическое расположение страны,

недорогая и квалифицированная рабочая сила, богатые природные ресурсы, развитая транспортно-коммуникационная инфраструктура и т.д.

Отталкивающими же факторами могут выступать недоверие к судебной системе Казахстана, отсутствие полной картины об инвестиционном климате региона, а также недостаток знаний о мерах государственной поддержки зарубежных инвесторов. Исходя из указанного, мы готовы предложить свои услуги иностранному инвестору. Рассказать об инвестиционном потенциале Казахстана, разъяснить меры государственной поддержки, проконсультировать по налоговому обложению и возможностях специальных экономических зон, а также зарегистрировать компанию в международном финансовом центре «Астана».

– Какие есть возможности для местного бизнеса по выходу на международные рынки?

– Рынок Казахстана большой, однако многие предприниматели хотят сотрудничать с более широкой аудиторией, ориентируясь на международные направления. Товары и услуги казахстан-

ских производителей высоко ценятся не только внутри страны, но и за ее пределами. На данный момент действует ряд государственных программ, которые помогают местному бизнесу выйти на международный рынок. Одним из популярных направлений являются Объединенные Арабские Эмираты, которые привлекают хорошими условиями для ведения бизнеса. Это выход к морю, свободные экономические зоны, беспрепятственное открытие компании со стопроцентным иностранным капиталом, относительно низкая ставка налога на прибыль компании. Офисы международной юридической компании UPPERCASE представлены в четырех странах. Это ОАЭ, Россия, Казахстан и Кипр, что позволяет нам оказывать услуги, в том числе, по выходу на международный рынок в части юридического сопровождения.

– Какие требования выдвигаете для сотрудников? Какими качествами и навыками нужно обладать, чтобы быть успешным в большом консалтинге?

– Мы придерживаемся стратегии привлечения высококвалифицированных специалистов, имеющих опыт в сфере международного и корпоративного права. Особое место в фирме занимает и практика разрешения споров, без которой невозможно выстроить защиту бизнеса.

Основной костяк фирмы составляют опытные специалисты, признанные рынком и международными рейтингами.

Вместе с тем мы также считаем необходимым возвращать специалистов и готовы предоставлять шанс молодым кадрам, которые обладают структурным мышлением, умением взаимодействовать с людьми, работать с информацией, стремлением учиться новому.

Также важны тайм-менеджмент и управление ресурсами, клиентоориентированность и стремление к успеху.

Данные качества, несомненно, помогут добиться хороших результатов в большом консалтинге.

инстаграм: @nmoldakhmetov
www.uppercase.kz



UPPERCASE
by KAPGROUP

Современная юридическая фирма, специализирующаяся на разрешении споров, сопровождении сделок и консалтинге для лидеров рынка энергетики и недропользования, банковской и финансовой деятельности, недвижимости и строительства. Глубокая экспертиза и следование международным стандартам позволяют нам реализовывать самые сложные проекты в Республике Казахстан, России и странах Ближнего Востока и Северной Африки (MENA).

10+ лет в консалтинге

LegalTech лидер

2500+ клиентов

8 офисов
5 стран

Головной офис в Дубае

3 офиса в Казахстане



Психосоматика: тайна взаимной связи между разумом и телом

В повседневной жизни мы часто переживаем стресс, тревогу или депрессию, которые могут проявляться реальными симптомами – такими, как головная боль, боли в желудке или даже в сердце. С другой стороны, физические заболевания влияют на наше психическое состояние, вызывая чувства страха, беспокойства и отчаяния. Эти взаимосвязи являются фундаментальной темой психосоматики и обнаруживают удивительные горизонты для восстановления нашего здоровья.

Румиля Адилова – практический психолог, арт-терапевт, гипнотерапевт, психосоматолог, полиглот.

Румиля, как давно вы занимаетесь психологией?

– С юного возраста я уже понимала, что хочу стать психологом, но на тот момент в нашей стране быть психологом было неактуально, поэтому я получила другую профессию. Но спустя годы поняла свое предназначение и осознанно поступила на факультет психологии. На сегодняшний день я занимаюсь частной практикой около пяти лет.

– *Какая, на ваш взгляд, существует связь между эмоциональным состоянием человека и появлением физических симптомов?*

– Симптом – это вектор психики, который калибрует и удерживает в стационарном положении состояние. Состояние – это и есть реакция на внешний мир, а внешний мир в терапии – это терапевтическое пространство.

– *Как психологические факторы влияют на развитие психосоматических заболеваний?*

– Давайте разберем для начала, что же такое психосоматика. Это взаимосвязь всего, что мы воспринимаем через сознание, и биологические механизмы тела. Наше тело запоминает реакцию как состояние, как некую вибрацию взаимодействия клеток. Вот это некое ощущение и есть память. Все наши убеждения и есть память, и она хранится во всем теле. Любой опыт человека – это реакция тела. Например, это негодование или ощущение опасности. И они будут до тех пор, пока «психологические факторы» не пройдут.



– *Как понять, что болезнь психосоматическая?*

– Объясню простыми словами. Болезнь – это когда нам плохо. Перестройка и есть болезнь. Например, человек испытывает обиду, злость, вину, предательство, страх. И в этот момент тело начинает перестраиваться. Мы не болезнь лечим, а то состояние, которое привело к болезни. Ключевой момент здесь тот, что работать надо не с симптомом, а с человеком.

– *Какие существуют факторы риска возникновения психосоматических симптомов у детей и подростков?*

– Отличный вопрос. Очень тяжело донести весь смысл в двух словах, так как тема достаточно глубокая, но я постараюсь. Итак, в первую очередь проверяем реакцию родителя на ребенка. В итоге мы всегда находим реакцию у взрослого. Если мы или наши дети болеют, значит, что-то не то с нашими убеждениями.

Детки всё воспринимают от родителей сразу. Ребенок не умеет фильтровать. У ребенка нет повода не верить маме, а мама может ляпнуть не подумав. Сказала «ребенок заболеет, если не наденет шапку», он и заболеет. И это я привела только один из вариантов причины возникновения детской психосоматики.

– *Какие методы и подходы психологии могут помочь людям с психосоматическими симптомами?*

– Можно использовать разные методы: гештальт терапию, когнитивно-поведенческий подход, эриксоновский гипноз, все виды арт-терапии, системные расстановки, регрессивную гипнотерапию и так далее. К каждому человеку требуется индивидуальный подход.

инстаграм: [rumilya](#)
[www.rumilya.com](#)
rumilya.psy@gmail.com

UNIQUE

В женской моде аксессуары часто дополняют собой образ и стиль выражения. И среди всех женских принадлежностей сумочки занимают особое место. В поисках идеальной сумочки многие обращаются в магазины, где представлен широкий ассортимент моделей. Тем не менее, существует особое место, где мода и стиль сливаются воедино.

Ольга Перерва и Ранида Михалева – основатели магазина женских сумок UNIQUE.

Ольга, Ранида, а давно вы ведете совместный бизнес?

– Мы знакомы и дружим уже более 10 лет, еще со времени учебы в колледже иностранных языков при КАЗУМОиМЯ им. Абылай хана. А совместный бизнес начали год назад.

– Чья была идея открыть магазин сумок?

– Идея открытия магазина была совместной. Мы очень любим шопинг, как, наверное, и все девушки (*улыбаются*). На прогулках по магазинам мы обратили внимание на то, что в магазинах очень сложно найти аксессуары хорошего качества и по доступным ценам. И столкнулись с тем, что большинство магазинов продает именно реплики, а mass-market предлагает экокожу по весьма завышенной цене. Так и зародилась идея и концепция нашего магазина. Мы решили привозить качественные аксессуары по доступной цене, чтобы радовать девушек нашего города и страны. А может быть, и мира (*улыбаются*).

– Очень часто совместное предпринимательство рушит дружбу и даже родственные отношения. Как на вашей многолетней дружбе сказалоcь ведение общего бизнеса?

– Пока мы только на начальном этапе, и на нас это никак не повлияло. Надеемся, что если вы спросите нас об этом лет через пять, то мы будем еще вместе.

– Сколько времени вам потребовалось для появления собственного магазина?



– Примерно шесть месяцев. От момента зарождения идеи до первой поставки.

– Планируете ли вы расширять ассортимент и предлагать своим покупателям какие-либо другие виды товаров?

– Конечно, в планах сделать так, чтобы магазин UNIQUE стал одним из первых казахстанских и мировых брендов. Мечтаем, чтобы наш магазин вышел в офлайн, и не только на территории нашей страны. Что касается расширения ассортимента, то, конечно, да! Мы над этим работаем и надеемся со временем

найти достойного поставщика, который будет соответствовать нашей политике и стандартам.

– Невскромный вопрос: откуда сумки?

– Мы не скрываем страну-производителя и даже часто говорим об этом на своей странице. Большинство нашего товара производится в Китае. На самом деле товары из Китая – большая тема для многих продавцов. Дело в том, что у многих покупателей к товарам, произведенным в Китае, предвзятое отношение. Скорее всего, это связано с большим количеством некачественного товара, который был вывезен к нам еще с конца 90-х и в начале 2000-х годов, когда

барахолка предлагала товар низкого качества по очень приятным ценам. Но мы как раз боремся с этим и стараемся развеять этот сложившийся у казахстанцев миф. Китай за последние 10 лет стал гораздо технологичнее Европы. Промышленность в Китае в последнее время изменилась, и пошив всех своих коллекций Китаю доверяют многие мировые бренды – такие, как Zara, Levi's, OYSHO и другие. Основные поставки у нас из Гуанчжоу. В этом городе масса предприятий легкой промышленности, и там развито всё, что связано с fashion-индустрией. Нужно понимать, что в Китае можно найти товар самого низкого качества, так и производителя с международными сертификатами стандартов



качества. Бояться слов made in China уже не нужно, это неактуально! И поверьте, если бы мы сейчас попросили вас попробовать угадать, откуда сумочка – из Европы или Китая, вы бы точно не угадали. Это мы уже не раз проверяли (*улыбаются*). Часть нашего товара привезена из Италии, но мы решили больше не делать поставки из этой страны.

– Существуют ли сейчас национальные особенности в моде на сумки? Или глобализация стерла эти границы?

– Национальных особенностей в мире моды сумочек мы особо не ощутили, но отметили для себя, что большинство девушек нашей страны очень любит реплики вместо товаров по name, потому что всё равно мы очень заточены на Запад, и наши девочки очень уж хотят быть похожими на звезд и медийных личностей.

– В чем секрет успеха UNIQUE? Почему множество девушек выбирают именно ваш магазин?

– Наш главный ответ – это качество наших товаров и наш сервис. Так как мы сами часто сталкивались с некачественным предоставлением услуг при общении с клиентами, то в своем бизнесе решили сделать главный акцент именно на этом.

инстаграм: @unique.shop.kz

ОСВОБОДИТЕ КОЖУ ОТ ПРОБЛЕМ

Никогда прежде проблемы кожи не привлекали так много внимания, как сейчас. Сегодня кожа является отражением нашего образа жизни. Но что делать, если у вас присутствуют такие распространенные проблемы, как акне и признаки старения? В этой статье мы предлагаем вам взглянуть на удивительный мир косметологии глазами эксперта GIGI.

Надежда Прубыняк – косметолог, специалист anti-acne, anti-age, эксперт GIGI.

Надежда, как давно вы в косметологии? Что привело вас в эту деятельность?

– В косметологии я с 2019 года. После окончания Костанайского медицинского колледжа с 2006 по 2018 год я работала в Департаменте по делам обороны Костанайской области, сначала в медицинской комиссии секретарем, а затем в отделе по делам обороны в Лисаковске, где занималась поступлением ребят в военные вузы. Последние два года трудовой деятельности я думала о том, что хочу развиваться в более женской области, и ушла из найма. Мне нравится всё, что касается красоты и эстетики, поэтому я решила получить специальность косметолога. Решение было принято, когда в стране начался локдаун. Но меня это не остановило, я прошла обучение по специальности «Косметолог-эстетист» в своем городе Костанай – ведь во время карантина выезжать за границу было запрещено. А чуть позже прошла повышенные квалификации в израильской школе косметологов онлайн. Думаю, что и первое медицинское образование получила не зря, потому что красивая внешность напрямую зависит от здоровья, поэтому моя миссия состоит в том, чтобы помочь людям сохранить и продлить красоту и здоровье.

– В какой области косметологии вы специализируетесь?

– Я практикую эстетическую косметологию без инъекций. Работаю как с женщинами, так и с мужчинами любого возраста. Я специалист anti-acne, anti-age, эксперт профессиональной косметики бренда GIGI. Занимаюсь коррекцией всех проявлений акне, омоложением и оздоровлением кожи без инъекций, с



помощью уходовых процедур, массажных техник, консультаций и подбора правильного домашнего ухода.

– Что означает «проблемная кожа»? Наверное, каждый может применить к себе данный термин?

– Действительно, термин «проблемная кожа» может применяться у людей с сухой, чувствительной, куперозной, возрастной кожей. В дерматологии простым языком проблемной называют кожу с проявлениями акне. На выход из этого состояния кожи требуется шесть месяцев, а то и больше времени. Обычно это

жирная, обезвоженная, чувствительная, с высыпаниями, пигментацией и рубцами кожи.

– Насколько большую роль в поддержании красоты и здоровья кожи играет домашний уход?

– 70% результата зависит от правильно выбранного домашнего ухода. И домашний уход периодически нужно менять не только из-за типа кожи и ее состояния, но и в зависимости от возраста человека, от времени года, от окружающих внешних факторов, от условий места работы и проживания. Косметологические процедуры дают 100% результат, но только при постоянном уходе за кожей дома.

– Как часто вы сталкиваетесь с неправильным домашним уходом у своих пациентов? Какие ошибки люди допускают чаще всего?

– При первом обращении я завожу индивидуальную карту, где фиксирую данные анамнеза о состоянии здоровья, условиях работы, домашнем уходе. В

результате опроса встречаются случаи не только неправильного ухода, но и его отсутствия. Умывание просто водой или умывание туалетным детским мылом. Это приводит к дисбалансу и проявлению сухости, чувствительности кожи. Туалетное мыло предназначено для очищения рук, детское мыло – для детской кожи, и, конечно, неправильно использовать его для очищения лица, потому что кожа рук, кожа лица и кожа ребенка имеют разный кислотно-щелочной баланс, pH кожи.

Были случаи использования продуктов питания для ухода за кожей. Маски, лосьоны из фруктов, овощей и так далее могут навредить коже. Например, лимонный сок против пигментации может вызвать кислотный ожог и создать дополнительно травматическую пигментацию.

Бывает, что в уходе за жирной кожей используют спиртовые средства, но их применение может пересушить кожу, вызвать ее обезвоживание и только усилить жирность. Призываю

использовать качественные средства по уходу за кожей, протестированные дерматологами.

– Какую уходовую косметику вы рекомендуете своим пациентам? Почему?

– Я рекомендую проверенную мной в личной практике и работе профессиональную косметологию. Она эффективнее за счет содержания более концентрированных ингредиентов. Соответственно, желаемый результат будет достигнут быстрее. Я проходила обучение у представителей различных брендов и остановилась на израильском бренде GIGI. На этой косметике я провожу процедуры, а также рекомендую средства GIGI для домашнего ухода.

– Много полезной информации можно найти на вашей странице в Инстаграм.

Можно ли к вам обратиться за онлайн-консультацией? Что для этого нужно?

– Я с удовольствием делюсь информацией о сохранении и продлении здоровья и молодости с помощью ухода за кожей, кстати, не только лица, но и всего тела. Я провожу консультации как офлайн, так и онлайн. Моя консультация совмещена с диагностикой: я сначала выясняю, в каком состоянии находится кожа, каково общее состояние здоровья, и уже на основании этого даю рекомендации по уходу за кожей дома и в кабинете косметолога.

Для получения онлайн-консультации необходимо написать в директ или WhatsApp, заполнить онлайн-анкету и отправить фото по инструкции, после чего я провожу консультацию в онлайн-формате.

Кроме онлайн-консультаций я также могу провести онлайн-процедуры. Это удобный формат для тех, кто по каким-либо причинам не может посетить косметолога лично.

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



HORECA GLOBAL — НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР

Компании по доставке продуктов стали незаменимым партнером для бизнесменов, стремящихся повысить эффективность своего бизнеса путем экономии времени и доступа к ограниченному ассортименту продуктов высокого качества. В результате качественные продукты питания, доставленные надежным партнером, помогают ресторанам и отелям достигать нового уровня эффективности и успешно преодолевать вызовы современной индустрии питания и гостеприимства.

Руслан Османов — основатель компании Horeca Global.

Руслан, как пришла идея доставлять продукты в рестораны и точки общественного питания? Как давно вы этим занимаетесь?

— Как таковая, идея особо не приходила. Моя мама с 2010 года работала на рынке торгового дома «Асем», где у нее были продуктовый и бакалейный бутики. Я периодически ей помогал. Однажды один из постоянных маминных клиентов попросил нас сделать доставку, так как был в отъезде. Так я начал ему доставлять продукцию. После появился второй клиент, за ним третий и так далее. Когда количество клиентов возросло, я решил взять склады, набрать команду и выходить на более крупные оптовые доставки. Со временем мы начали самостоятельно завозить продукцию из соседних государств и реализовывать ее нашим клиентам. Таким образом, своей деятельностью мы полноценно занимаемся уже более шести лет, а вообще на рынке мы с 2010 года.

— Вы специализируетесь на определенных продуктах или доставляете всё?

— Да, мы специализируемся на определенных товарах. В большей степени это бакалейная продукция: соусы, приправы, масла и так далее. Мы не занимаемся овощами, мясом и бытовой химией.

— Насколько сложно выбрать качественную продукцию для своих партнеров? Что требует особого внимания?



— Здесь у нас налажен качественный контакт с шеф-поварами. У каждого шеф-повара свой вкус и свои профессиональные навыки. Каждый где-то обучался, и каждый использует продукцию, что называется, «под себя». Поэтому мы с каждым прорабатываем запросы индивидуально и особое внимание уделяем требованиям и запросам шеф-поваров. Для нас очень важно доставить именно тот продукт, который необходим для приготовления того или иного блюда из меню ресторана. Ведь когда шеф-повар готовит блюдо, у него всё четко прописано, и он не может

один соус заменить другим, даже очень похожим (улыбается).

— Какой самый необычный продукт приходилось доставлять вашей компании?

— Для нас практически нет невыполнимых задач и чего-то необычного в заказах наших клиентов. Бывают случаи, когда повара просят нас найти какой-то определенный продукт, и мы его где-то находим и начинаем завозить. Так у нас пополняется ассортимент. Можно сказать, что большинство доставляемых нами позиций именно так и попали в

перечень доставляемой нами продукции.

— Как вы считаете, цена продуктов питания является показателем их качества?

— Я считаю, что в 80% цена действительно показатель качества. Но иногда бывают исключения, когда альтернатива по цене дешевле и по качеству ничем не уступает. Обычно это объясняется тем, что продукт новый, и ему нужно сначала «зайти на рынок». Соответственно, производители «заходят» по ценовой политике с заниженной стоимостью, но после ценник выравнивается примерно на один уровень с аналогами.

— Вы сотрудничаете только с ресторанами? Можно ли заказать продукты домой?

— Да, пока мы сотрудничаем только с ресторанами и отелями. И на дом продукцию не доставляем. Но данное направление у нас в разработке и в дальнейшем планируем запускать отдельные машины для удовлетворения запросов наших домохозяек, которым не будет надобности тратить весь свой выходной на закуп продуктов. Сейчас в стадии разработки удобное приложение, с помощью которого люди могли бы заказать у нас нужный им продукт по приемлемой рыночной цене и получить качественный продукт своевременно.

— На что следует обратить внимание рестораторам при выборе поставщика?

— В первую очередь следует обратить внимание на то, чтобы поставщик не был перекупщиком, так как большинство любит купить в одном месте, а в другом подороже продать. Поэтому, чтобы минимизировать свои расходы, клиент должен обращать внимание на этот фактор. Поставщики, такие, как мы, закупают в большом объеме, чаще всего напрямую у производителя, и, естественно, у нас цена всегда конкурентная. Мы отвечаем за качество приобретаемой продукции и несем ответственность за предлагаемый покупателю товар. Поэтому у нас, в отличие от других компаний, не только привлекательная цена, большой перечень продукции, но есть обмен, и мы всегда лояльны к нашим клиентам.



+7-701-66-66-909
инстаграм: @horeca.global.ast

ПРО ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ

Спорт и косметология – взаимосвязанные аспекты здоровья и красоты. В зависимости от конкретных целей и задач каждое направление может играть важную роль в достижении желаемого результата. О том, как взаимосвязаны оба направления, не понаслышке знает директор «Центра красивого тела 90/60/90».

Мargarита Свидерская – эксперт аппаратных методик по телу, директор «Центра красивого тела 90/60/90».

Мargarita, какие виды косметологических услуг вы считаете наиболее эффективными? Почему?

– В аппаратной косметологии я уже более восьми лет. За этот период протестировала множество аппаратов, но одной из главных процедур считаю прессотерапию. Это аппаратный лимфодренажный массаж, который выводит шлаки, токсины и лишнюю жидкость – всё, что блокирует не только процесс похудения, но и препятствует нормальной работе внутренних органов. Также прессотерапия – хорошая профилактика варикозного расширения вен, которая проводится для снятия отечности. А «Центр красивого тела 90/60/90» – это про красоту и здоровье вашего тела.

– **Что вас привело в аппаратную косметологию?**

– Спорт. Я сертифицированный фитнес-инструктор групповых занятий школы фитнеса и аэробики Варвары Медведевой. Но когда я захотела ввести новые направления в расписание клиентов, прозвучала обратная связь: «Мы хотим работать так, чтобы ничего не делать». Именно эта фраза и привела меня в косметологию.

Я люблю спорт, но на собственном примере убедилась, что косметология в определенных моментах имеет преимущество. Например, в восстановлении после родов. Благодаря аппаратной косметологии я и сама пришла в форму за короткий срок после 23 набранных килограммов во время беременности.



– **Можно ли сравнить аппаратные процедуры с тренировками в спортзале? Где плюсов больше?**

– Физические нагрузки – это не только про тонус мышц. Ведь физические упражнения благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на костную плотность. Благодаря упражнениям можно даже улучшить эластичность связок. Но нельзя улучшить качество кожи и вернуть ее эластичность и упругость! Нельзя поработать с целлюлитом или с локальной жировой ловушкой – складкой. В

этом случае на помощь как раз и приходит аппаратная косметология. Поэтому могу уверенно сказать, что каждый из этих методов имеет свои преимущества и недостатки, и сравнивать их результативность нельзя. Это два метода, которые применяются одновременно для достижения идеальной фигуры.

– **Кому не подходят аппаратные методы похудения?**

– Ограничения могут быть только по противопоказаниям. У каждой про-

цедуры свой список заболеваний, при наличии которых проходить процедуры нельзя. Но есть процедуры, которые используют и в медицинских целях.

– **С какой регулярностью необходимо проходить процедуры, чтобы эффект был длительным?**

– У каждой процедуры свой график посещения. С учетом опыта работы составлены авторские курсы для наших клиентов, в течение которых будут решаться определенные проблемы. Данные курсы основаны на комплексных методиках, и в среднем это 10 сеансов в месяц с посещением 3 раза в неделю для получения видимого и закрепленного результата.

– **Аппаратная косметология – глубоко женское направление? Или для мужчин тоже есть процедуры?**

– Нет, мужчины тоже хотят уменьшить живот и бока наравне с женщинами. Например, есть процедура LPG – вакуумно-роликовая методика. Она используется при проведении процедуры в специальном костюме, который защищает кожу от повреждений, в отличие от обычного вакуумного массажа. И для мужчин есть специальная линейка размеров данных костюмов.

– **Расскажите о вашем авторском проекте по аппаратной косметологии. Что это за проект?**

– 22 июля я запускаю обучающий курс в видеоформате. Это не про то, как



включить и выключить аппарат, а материал, вобравший мой опыт в течение восьми лет. За этот срок мною собраны все ошибки, как делать нельзя и что рекомендуется, чтобы увеличить результат. Какой аппарат лучше приобрести в начале пути, а какой не нужен вовсе. В видео представлены все «фишки» аппаратных методик во время проведения процедур и много другой полезной информации как для действующих мастеров, так и для тех, кто только начинает свой путь в мир аппаратной косметологии. Видеоформат очень удобен тем, что не нужно приостанавливать рабочий процесс для получения новой информации и обучения. Начать применять новые знания можно сразу же после просмотра видеоматериала.

инстаграм:
@rita_0705
@90_60_90.kz

В ПОМОЩЬ ЖИВОТНЫМ



распространенных в ветеринарии. В нашей клинике специалистов в этих трех областях двое.

– Почему вы выбрали для себя не просто профессию ветеринара, а столь узкое направление?

– Проходя учебную практику в студенческие годы, впервые увидел, какие чудеса творят хирурги. Устраняя ортопедические дефекты, собирая переломы, они возвращают животному возможность передвигаться, функционировать его организму как здоровому. Тогда я понял, чем точно хотел бы заниматься. И по сей день я предан своему делу и стараюсь давать возможность животным с врожденными ортопедическими патологиями не отличаться от своих хвостатых собратьев.

– С какими проблемами животных к вам чаще всего обращаются?

– Если учитывать мою узкую специализацию, то чаще всего это пациенты с переломами и вывихами. Также сюда можно отнести различные врожденные ортопедические дефекты, которые по-

Профессия ветеринара не зря считается одной из самых сложных. Ведь пациенты не только не говорят, но и часто не хотят лечиться. Человек, который занимается лечением четвероногих, должен не только иметь обширные знания в области медицины, но и всем сердцем любить братьев наших меньших. Именно с таким доктором нам удалось познакомиться благодаря многочисленным отзывам.

Нидаль Ясерович Хассан – ветеринарный хирург-ортопед, травматолог, главный врач ветеринарной клиники «Вера».

Нидаль Ясерович, как часто в нашем городе можно встретить ветеринарного хирурга-ортопеда?

– Моей специализацией является хирургия, травматология и ортопедия, а узких ветеринарных специалистов в этих областях ветеринарии не так много. Исходя из спроса на хирургию, травматологию и ортопедию, данная специализация является одной из самых



являются, например, из-за генетической предрасположенности.

– Бывали ли случаи в вашей практике, когда животному невозможно было помочь? Приходилось ли вам идти на крайние меры, такие, как усыпление?

которые проводятся, например, только в крупных городах России, таких, как Москва и Санкт-Петербург. И не всегда у нас есть на это время, а у владельцев позволяют финансы. Но мы активно прогрессируем и идем к должному уровню. А пока имеем то, что имеем сегодня...

ВЕТЕРИНАРИЯ – ЭТО НЕ ПРОФЕССИЯ, ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ!

– К сожалению, да. Ветеринария в Казахстане еще не достигла того уровня, когда мы могли бы оказывать должную помощь на 100%. Иногда для спасения животного требуются манипуляции,

– А существуют породы собак и кошек, которые менее всего подвержены генетическим патологиям?

– Нет. Порода – это искусственно выведенная разновидность кошек или собак.



И у абсолютно каждой породы есть своя генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям.

– Если у породистых животных есть свои особенности, то наверняка на их жизнь влияет и уход. Какие ошибки по уходу за животными допускают хозяева чаще всего?

– Самые распространенные ошибки – это отсутствие нормального рациона, отсутствие вакцинации от вирусных заболеваний, редкое проведение дегельминтизации (обработки от паразитов). И у многих бытует мнение, что животные не могут болеть, которое пока еще широко распространено в нашей стране.

– Сегодня вы пришли к нам со своим четвероногим другом. Расскажите, как ветеринар выбирает себе домашнего питомца. На что вы обращали внимание?

– Моя любовь ко всем животным одинакова, но я отдаю свое предпочтение кошкам. Кошки по своей природе ассоциируются с теплом, заботой, уютом и спокойствием. Профессия ветеринарного врача связана с эмоциональными перегрузками, частыми стрессовыми ситуациями, с дефицитом времени, необходимостью принимать решения при ограниченном объеме информации, с высокой частотой и интенсивностью межличностного взаимодействия, поэтому кошки для меня идеальный вариант.

Каждому ветеринарному врачу западает в душу определенная порода по своим повадкам, характеру, уровню «разговорчивости» и дружелюбию. Когда-то и мне запала в душу порода ориентальных котиков. Они сами по себе очень дружелюбные, контактные и в целом очень чувствительны к настроению владельцев. Мой кот мне достался в подарок от питомника за маленькую спасенную жизнь. Моисей, так зовут моего кота, был самым маленьким в помете, но благодаря моей любви к нему он вырос большим и вальяжным котом. Мося всегда чувствует мое настроение и переживания. А еще он всегда очень разговорчив и миролюбив по отношению к окружающим (улыбается).

+7-777-034-22-29
инстаграм: @veterinar_hirurg_hassan
@hassan_nidal98



ТЕРРИТОРИЯ ENGLISH

Марина Филатова – основатель школы английского языка School of Filatova, сооснователь «Школы будущего»

Марина, как давно вы сами владеете английским языком?

– Английский язык пришел ко мне тогда, когда мою должность сократили, пока я была в декрете. Я стала искать работу, и везде предлагали классные должности, но со знанием английского языка. Так я и решила начать его изучать. Мне даже пришлось ездить в другой город, чтобы достичь поставленной цели. Когда подросли мои собственные дети и встал вопрос изуче-

ния языка, я выбрала английский язык, потому что на тот момент это было моим хобби и у меня было много практики с иностранцами. На заводе, где я работала, были представители из разных стран, и мне удавалось практиковаться в «живом общении». Воплощение моего прогресса я нашла в Америке. И сегодня точно знаю, как достичь разговорного уровня намного быстрее и не тратить годы, пытаясь сказать что-то осмысленное.

Со своими учениками я часто отправлялась в путешествия, совершенствуя не только свои навыки языка, но и моих студентов. Все мои ученики не только получают отличные оценки в школе, но и с легкостью живут и работают в Америке, Канаде и Австралии.

– *Сколько необходимо заниматься, чтобы свободно владеть разговорным английским? Можно ли ответить на этот вопрос однозначно?*

– Ответ на этот вопрос напрямую зависит от цели, которую преследует человек. Если он хочет путешествовать и комфортно общаться как турист, то достаточно два-три месяца занятий, чтобы освоить азы и общаться в аэропорту, гостинице, ресторане и в магазине. Если же цель – поступление в вуз, где необходимы более глубокие знания языка, то и обучение будет длиться немного дольше.

– *Говорят, что чем младше ребенок, тем лучше ему дается изучение языков. Согласны ли вы с этим?*

– Да, с этим я абсолютно согласна. У меня есть личная практика. Со своим ребенком, которому два годика, мы начали изучать английский язык постепенно. И некоторые фразы мой ребенок начал произносить на английском языке быстрее, чем на русском, при этом хорошо понимая, что это другой язык. Я уверена, что в дальнейшем у моего ребенка не будет никакого барьера в общении, потому что чем раньше ребенок начинает изучение языка, тем более комфортно он себя чувствует в дальнейшем в общении с иностранцами.

– *Какое количество педагогов в вашем обучающем центре?*

– Сейчас у нас три педагога в одном филиале и два в другом.

– *Часто ли между собой вы разговариваете на английском?*

– Между собой мы говорим на английском нечасто, ведь у каждого свой график, и видимся мы не так часто, как хотелось бы. Но у нас есть сообщество, и один раз в месяц мы проводим встречи онлайн и там «отрываемся» на английском и говорим только на нем (*улыбается*). Каждый раз кто-то один организует общую встречу для всех.

– *Насколько эффективно обучение языку онлайн?*

– Заниматься онлайн – это, наверное, сейчас самое эффективное направление, а также очень хорошая перспектива. Я и сама очень много курсов обучения прохожу онлайн. Конечно, здесь многое зависит от мотивации, если мы говорим про взрослого обучающегося.

А если говорить о детях, то успех ребенка зависит от того, как педагог подойдет к процессу обучения. Урок можно провести так, что ребенок даже не заметит, насколько быстро он пройдет, потому что ему будет интересно. Конечно, при занятиях онлайн важен и нужен родительский контроль. У меня есть детки, которые успешно занимаются онлайн не первый год, а главное, показывают классные результаты.

У нас есть курсы как для начинающих, так и для продолжающих изучение именно разговорного английского. Они предназначены для тех, кто хочет свободно разговаривать на английском. Занятия построены с использованием ежедневной практики. Это занимает 30 минут в день 5 раз в неделю. Ежедневно студент получает обратную связь от куратора, и всё обучение завязано именно на практике. И это не просто

выполнение упражнений, а именно разговор ученика с куратором. Эти полчаса живого разговора каждый день дают максимальный результат.

– *В дальнейшем планируете продолжать преподавать?*

– Да. Уже с 2022 года я еще и наставник для преподавателей. У меня 10 лет опыта ведения собственной школы и 12 лет преподавания. 17 лет я работаю на руководящих должностях и с 2023 года как маркетолог. Помогаю преподавателям зарабатывать больше, продвигая свой личный бренд. И я готова поделиться с ними моими непревзойденными знаниями и опытом, которые помогут преподавателям стать настоящими лидерами в своей области. Я знаю, как добиться результата и могу поделиться этими секретами. С моей помощью каждый сможет увидеть революционные

«АКТИВИРУЙ СВОЮ ЯЗЫКОВУЮ ГЕНИАЛЬНОСТЬ»



изменения в своей карьере и достичь финансового успеха, о котором мечтал.

– *Что бы вы сказали тем, кто, прочитав наше с вами интервью, решится начать изучать английский язык?*

– Я бы хотела сказать, что для изучения языка необходимо определиться всего по трем пунктам.

Первое и, наверное, наиболее важное при обучении – это мотивация, потому что именно от нее зависит, каков у человека будет результат.

Следующие два пункта – это системность и регулярность.

И если соблюдаются эти три составляющие, то человек очень быстро достигнет той цели, которую себе поставил.

инстаграм:
@school_of_filatova
@marine_filatova



ДА, МНЕ ПОЧТИ 40!

Дерматокосметология – это наука, объединяющая медицинские знания и косметологические методы для приобретения здоровой и прекрасной кожи. А дерматокосметолог является настоящим проводником в удивительный мир ухода за собой.

Садитесь поудобнее и позвольте врачу-дерматокосметологу клиники BeautyMed стать вашим партнером на пути к здоровой коже, о которой вы всегда мечтали.

Антонина Георгиевна Калмыкова – врач-дерматокосметолог.

Антонина, чем вас привлекает дерматокосметология? С чего вы начинали свою работу?

– В годы учебы в КазНМУ имени С. Д. Асфендиярова я искала себя среди медицинских специальностей в терапии. Окончив интернатуру по терапии, я решила, что стану дерматовенерологом. На мое решение повлияло то, что кожные болезни доставляют людям эмоциональный дискомфорт и снижают качество жизни, так как они заметны окружающим. А мне хотелось помогать людям и видеть воочию результат своей помощи. Проходя курс по дерматовенерологии, я заинтересовалась косметологией и стала расширять свои знания, в дальнейшем полностью посвятив себя направлению дерматокосметологии.

– Как вы считаете, должен ли косметолог специализироваться на определенных процедурах?

– Я полагаю, что широкий профиль врача для пациента всегда лучше, так как это дает возможность получать все необходимые процедуры у одного специалиста. Кроме того, такие условия способствуют тому, что пациент всегда спокоен, уверен в безопасности и эффективности процедур, а также в том, что применяемые методики омоложения хорошо сочетаются между собой.

– Какие процедуры входят в вашу перечень услуг?



– Я осуществляю такие виды услуг, как чистка лица, уходовые процедуры для лица, пилинги, аппаратные уходовые и омолаживающие процедуры для кожи лица и тела, лазерная эпиляция, нехирургическая подтяжка кожи лица и тела, нитевое армирование кожи, инъекционные процедуры: мезотерапия, биоревитализация, ботулинотерапия, лечение выпадения волос и реабилитационная косметология.

– Что включает в себя реабилитационная косметология?

– Реабилитационная косметология – это отдельная область в косметологии, которая помогает пациентам восстанавливаться после пластических операций на лице и теле, а также тем, кто по воле слу-

чая получил различные травмы в ДТП, либо это бытовые травмы, ожоги на стадии заживления и так далее. Восстановительные процедуры помогают быстро убрать отеки и синяки после операции, способствуют лучшему заживлению рубцов. Ссадины, дефекты кожи при травмах можно успешно лечить, начиная с первых суток от момента их появления, что позволяет обеспечить заживление кожи практически бесследно. Главное – вовремя обратиться к врачу и следовать его рекомендациям.

– В разгар лета хотелось бы узнать, каким должен быть правильный летний уход за кожей.

– В своей работе я всегда исхожу из того, что каждый пациент уникален,

и каждый со своими особенностями организма. Именно поэтому использую индивидуальный подход. Но, конечно, существуют и общие рекомендации, которые будут полезны всем. В летнее время наша кожа нуждается в хорошем увлажнении и защите от солнечных лучей, поэтому в ежедневном домашнем уходе желательно иметь хорошее очищающее средство для лица, увлажняющий крем, который лучше использовать утром для защиты кожи от потери влаги. Вечером рекомендуется использовать питательный крем, он будет восстанавливать кожу в ночные часы. Для тех, кто много времени проводит за рулем и на встречах на открытом воздухе, обязательно рекомендуется использовать крем с SPF защитой. Универсальным для всех советом является применение уходовых косметических масок для лица.

– Предупреждает ли солнцезащитный крем старение кожи? Как правильно им пользоваться?

– Да, это правда. Дело в том, что солнечные лучи вызывают фотоповреждение кожи, способствуя появлению морщин, пигментных пятен, сосудистых изменений на коже. Поэтому лучший способ защитить свою кожу – это использовать крем с SPF защитой. Выбирая крем, руководствуйтесь тем, для чего он вам нужен. Для максимальной защиты кожи в летний период лучше выбрать крем с SPF 50. Наносить его на открытые участки лица и тела нужно за 15–30 минут до выхода на улицу, а если предстоит макияж, то до нанесения тона, и выдерживать 5–10 минут до нанесения макияжа. Обновлять крем следует каждые 2 часа в условиях открытого солнца, каждые 3–4 часа при пасмурной погоде или сочетании прогулок с посещением общественных мест. Крем с SPF 30 хорошо подойдет для пасмурной погоды, а также в весенне-осенние периоды. Зимой предпочтительнее использовать крем с SPF 50 в горной местности, так как белый снег дополнительно создает отражающий экран для солнечных лучей.



– Какие «безобидные» привычки вредят коже?

– **Сладости** – сладкие продукты способствуют процессам разрушения коллагена в коже лица.

Кофе более одной чашки в день способствует выведению жидкости из организма, что отражается на коже лица.

Отсутствие режима – сон позже 23:00 и менее 8 часов – способствует развитию темных кругов под глазами, ухудшает общее состояние кожи.

Курение приводит к преждевременному старению кожи лица.

Интенсивный макияж способствует закрытию пор, появлению высыпаний на коже. Также необходимо помнить, что вечером макияж необходимо обязательно смыть.

Влияет **использование смартфона**. Частое прикладывание телефона к лицу может спровоцировать появление высыпаний, так как на поверхности телефона множество бактерий.

– Когда, на ваш взгляд, следует начать ухаживать за кожей лица, чтобы продлить ее молодость и красоту?

– Если исходить из вопроса продления молодости, то это возраст 25+, потому что примерно в это время уменьшается синтез коллагена в коже. После 30 лет процессы разрушения и старения коллагеновых волокон начинают ускоряться, а синтез молодого коллагена, наоборот, замедляется. Но главным критерием для визита к дерматокосметологу должно оставаться личное восприятие себя.

– Каких принципов вы, как косметолог, придерживаетесь в своей работе?

– Так как я по первому образованию врач-терапевт, то в своей работе придерживаюсь двух главных принципов.

1. Non posse – не навреди. Это главная заповедь со времен Гиппократа.

2. Любая косметологическая процедура – это в первую очередь медицинская процедура, а, следовательно, у пациента должны быть показания для проведения этой процедуры.

+7-701-725-01-06 what's app
www.beautymed.kz
инстаграм @dr.kalmykovaantonina
@beautymed_clinic

PEOPLE AWARDS 2023 PROFESSIONAL

People awards 2023

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. 2023 год не стал исключением.

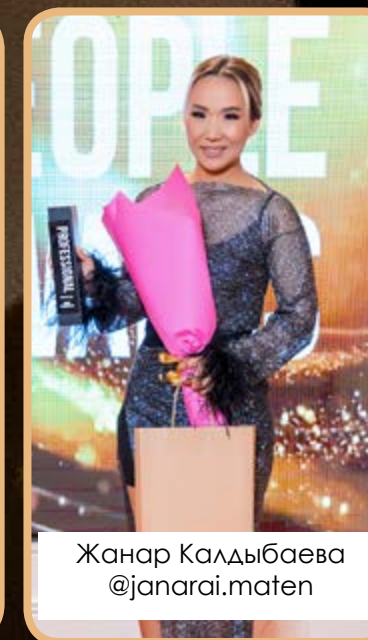
Яркие персоны, представители шоу-бизнеса и любимые артисты собрались, чтобы торжественно поздравить номинантов People Awards 2023. Журналисты редакции задавали вопросы, интересующие наших читателей. Фотографы делали снимки для глянца.

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.



Айгерим Мусина
@aigerim_dietolog



Жанар Калдыбаева
@janarai.maten



Айнур Әбдірасілқызы
@ainur_parapsycholog



Жанар Зарықбай
@dr___zhanar



Муна Мансур
@kosmetolog.dr.muna



Миргуль Ибраева
@mirgul_ibraeva



Диляра Серикова
@dilyara.serikova



Жанар Даненова и
Курмантай Шурабеков
@genesis_psytech



Оксана Некрасова
@oksana_baby_massage



Руслан Купобаев
@ruslan_qopabay



Гульзия Жұртшыбаева
@gulziya_zhurtshybaeva



Жанар Аджи-Ходжаева
@zhanarametafizik



Sara Nurzhankyzy
@sara_nurzhankyzy



Вачекина Ольга Игоревна
@dr.vachekina



Айгуль Шанбатырова
@shanbatyrova_aigul
@aigul_shanbatyrova



Сауле Муралиева
@saule_muraliyeva



M-LOGISTICS
@mlogisticskz



Людмила Русина
@psiholog_rusina



Майра Еркетаева
@erkemaira



Анна Тихонова
@anna_ti_psy



Назгуль Аубакирова
@nazgul_hanym_8_1_



Айя Баймахамбетова
@aiya_nurlanovna_



Наталья Алексеева
@natalya_alexeyeva



Кристина Степанова
@kris_svoboda



Гульнара Абильдинова
@gulnara.brand



Данияр Курмашев
@daniyar_kurmashev



Айкена Абилева
@madik_aikena



Елена Колос
@ea.kolos
@elenakolos_trainer



Санрай Смагулова
@sanray_s



NAVEYA.ART
@naveya.art



Алия Карим
@aliya_karim_mba



Баянсұлу Оразалиева
@bayansulu_orzaliyeva



Ольга Ващенко
@olga.vachshenko



MarAi Villa
@_marik_mv888



Наталья Фарносова
@farnosova_design_studio
@natasha_farnosova



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**

Inna Shefer

Editor

Редактор

Инна Шефер

Anastasiya Bondarets

Editor's assistant

Помощник редактора

Анастасия Бондарец

Farizat Mamyrbekova

MUA

Визажист

Фаризат Мамырбекова

Marina Butrym

PR-manager

PR-менеджер

Марина Бутрым

Irina Dmitrova

Copy editor

Корректор

Ирина Дмитрива

Vitaly Kirsanov

Photograph

Фотограф

Виталий Кирсанов

Mariyam Issaeva

Sales chief manager

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

**Olessya Tregubenko
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova**

Advertising executives

Менеджеры по работе с клиентами

**Олеся Трегубенко
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова**

Dilya Sharafutdinova

People Awards
Producer

People Awards
Продюсер

Диля Шарафутдинова

**Vladimir Sesselkin
Aman Baimatov
Alma Mustafayeva**

Official representatives

Официальные представители

**Владимир Сеселкин
Аман Байматов
Алма Мустафаева**

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» № 7 (79)

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 переучет ПИ, ИА и СИ №КZ85VPY00023137 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. Разрешено для чтения с 18 лет. По вопросам и

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