

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

1 (109) ЯНВАРЬ 2026

FOR PEOPLE

16+



АЛЕКСАНДР
КРУТЛОВ

ЮРИСТ, ЭКСПЕРТ В СФЕРЕ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЗАКУПОК

Госзакупки без ошибок: уроки профессионала



Facebook:
Александр Круглов
(Alexander Krugloff)
инстаграм: @gzpravo
телеграм: @gzpravo_chat

Государственные закупки – сложная система, требующая баланса интересов бизнеса и государства. Чтобы разобраться в тонкостях этой сферы и помочь предпринимателям эффективно защищать свои права, мы пригласили в редакцию юриста, эксперта в сфере государственных закупок Александра Круглова, который сам себя нескромно называет юристом № 1 по госзакупкам в Казахстане.

Александр, что же такое государственные закупки? Почему предпринимателям важно глубоко разобраться в этой теме?

– Очень сложно однозначно ответить на вопрос, что такое государственные закупки. К сожалению, в деловом сообществе сложилось такое понимание, что государственные закупки – это некий механизм, некая площадка для реализации товаров, работ, услуг государству, при этом государству можно продать всё что угодно,

даже какой-то, скажем так, завявший неликвид. На самом деле государственные закупки – это достаточно сложная система. Я за годы своей работы в государственных закупках и как поставщик, и как юрист определился с тем, что государственные закупки – это направление бизнеса. Чтобы зарабатывать и не вредить государству, недостаточно просто научиться нажимать кнопки на портале и подавать заявки, важно знать большой пласт нормативных правовых актов для того, чтобы работать правильно.

– Вы работаете с реальными спорами. С какими нарушениями вы сталкиваетесь чаще всего?

– Нарушения можно разделить на три основные категории. Первая – проблемы на этапе формирования заказчиками исходных документов: технических спецификаций и квалификационных требований. Законодательство в этой области не содержит чет-

ких правил, что дает заказчикам широкие полномочия. Это часто приводит к злоупотреблениям: спецификации «заточиваются» под конкретных поставщиков, а других участников потом отклоняют по формальным основаниям. Я часто представляю поставщиков в судах, подавая иски о понуждении принять товар или признать акты выполненных работ действительными. Обычно такие проблемы возникают, когда побеждает «нежелательный» поставщик. Вторая категория связана с организаторами закупок, у которых возникает свой интерес – продвигнуть «своего» поставщика, но уже за счет процедурных моментов, так как организатор не влияет на исходные данные, составляемые заказчиком. Но ситуация усугубляется, когда заказчик и организатор выступают в одном лице. Это приводит к судебным спорам по оспариванию итогов закупок. Третья категория – нарушения со стороны поставщиков. Несмотря

на то, что я чаще защищаю поставщиков, они тоже допускают ошибки. Многие начинающие участники под влиянием коучей вступают в госзакупки, не понимая системы и не зная законодательства. Это приводит к серьезным проблемам и может на два года лишить доступа к госзакупкам.

– А что, многочисленные обучающие курсы по госзакупкам не дают достаточное количество знаний?

– Коучи часто продвигают идею, что в госзакупках легко заработать миллиарды, но не объясняют, что это сложный бизнес, требующий серьезной работы. Они учат базовым вещам: как зарегистрироваться, подать заявку, найти товар. Но законодательство, риски, анализ технических спецификаций на «зачточки» под конкретных поставщиков или юридические аспекты остаются без внимания. Новички, обученные лишь «нажимать кнопки», сталкиваются с проблемами, которые не умеют решать, так как их этому не учили. Это порождает пласт предпринимателей, для которых госзакупки превращаются в «базар». Чтобы улучшить ситуацию, нужно ввести стандарты для обучения: коучи должны объяснять законодательство, риски и практические аспекты, чтобы участники понимали, как правильно работать в системе госзакупок.

– Как ваш опыт и судебная практика повлияли на развитие законодательства о государственных закупках?

– Я участвовал в разработке нового закона о государственных закупках как член рабочих групп законодательства по госзакупкам НПП «Атамекен» и Мажилиса Парламента. Одно из ключевых предложений, которое я внес и согласовал с Министерством финансов еще в 2023 году, – это новая система обжалования. Изначально ее планировали внедрить в действующий на тот момент закон, но с началом работы над новым законом решили включить в него.

Моя обширная судебная практика также повлияла на изменения в законодательстве. Я активно веду споры по госзакупкам в плане оспаривания итогов, признания участников недобросовестными, при взыскании задолженностей. Через суды мне удавалось выявлять проблемные нормы и добиваться их корректировки. Таким образом, моя практика помогает выявлять и устранять пробелы в законодательстве, делая систему госзакупок более справедливой и прозрачной.

– Огромную работу вы ведете в Telegram. Какие вопросы можно задавать в вашем Telegram-чате по госзакупкам?

– Да, в Telegram у меня есть чат и канал, посвященные госзакупкам. Чат – это площадка для живого общения, где я и мои коллеги консультируем по любым вопросам в этой сфере. Мы отвечаем на вопросы по госзакупкам, закупкам по порядку «Самрук-Казына», квазигосударственным закупкам, закупкам продуктов и услуг питания (правила 598), медицинских изделий и услуг (правила 110). Я делюсь судебным опытом и практическими советами. В чате можно задать любой вопрос по теме и получить исчерпыва-



ющий ответ. На канале информация более структурирована: публикую памятки, в том числе по новому законодательству на 2026 год, ссылки на актуальные нормативные акты. Подписка на чат и канал свободная, любой желающий может присоединиться.

– Какие практические советы вы можете дать начинающим предпринимателям?

– Госзакупки – это серьезный бизнес, требующий постоянного внимания. Автоматизация и ИИ могут помочь, но не заменят вас полностью. Изучите законодательство. Минимально – закон о государственных закупках и правила их осуществления. Но это лишь основа. Полный перечень актов я публикую на своем Telegram-канале. Без знания законодательства вы рискуете допустить ошибки, которые приведут к убыткам или включению в реестр недобросовестных поставщиков. Выберите нишу. Начинать со «всего подряд» – ошибка. Разные товары, работы и услуги требуют сложной логистики и глубокого знания отраслевого законодательства. Найдите узкую сферу, чтобы сократить объем необходимых знаний и сосредоточиться на развитии в ней. Не доверяйте слепо коучам. Многие коучи дают поверхностные советы, не раскрывая юридических и практических аспектов. Вместо этого ищите практиков с реальным опытом. Главное – подходите к госзакупкам как к бизнесу, требующему знаний, времени и ответственности.

Телесная терапия: интегральный подход Нағимы Несіпбековой

 [nagima_nessipbekova](#)
Telegram: @Gorgeous_23
WhatsApp: +7-707-062-90-04

Нағима Несіпбекова – энерго-практик и телесный терапевт, работающая с телом, эмоциями и энергией. Она помогает людям восстановить контакт с собой, освободиться от внутренних блоков и вернуть жизненную силу. В этом интервью Нағима рассказывает о своем пути, философии и о том, как путем работы с телом и сознанием прийти к внутренней свободе и гармонии.

Нағима, вы работаете сразу с телом, фасциями, эмоциями и энергией. Как вы пришли к такому целостному подходу?

– Мой путь начался с постоянного поиска себя. С 2017 года я ежедневно работаю над собой: наблюдаю свои реакции, прорабатываю страхи, обиды и непринятые качества, анализирую, как всё это отражается на моей работе, семье, отношениях и личной жизни. Со временем это стало образом жизни – практикой осознанности и глубокого самопознания.

Моя философия основана на том, что человек состоит из тела, разума и души, и только их гармония дает внутреннюю свободу, уверенность и радость. Именно поэтому в своей работе я объединяю фасциальную терапию, Access Bars и психотерапевтические методы, чтобы воздействовать на все уровни одновременно.

– С какими запросами люди чаще всего приходят к вам?

– Ко мне приходят с очень разными состояниями: эмоциональным выгоранием, тревогой, усталостью от жизни, физическими болями и зажимами, которые часто связаны со стрессом. Это также сложности в отношениях, потеря связи с собой, зависимости: алкоголь, наркотики, азартные игры, а также внутренние блоки: ограничивающие убеждения, страхи и самокритика. Важно, что все эти запросы имеют внутреннюю природу. Я работаю не с внешними симптомами, а с внутренним миром человека, его уникальной энергией и потенциалом.



– Вы помогаете человеку снова «почувствовать себя». Что происходит с телом, разумом и душой, когда контакт с собой теряется?

– Когда человек теряет контакт с собой, тело начинает сигнализировать через боль, усталость и напряжение. Разум заполняется негативными мыслями, сомнениями и тревогами, а душа будто становится невидимой – усиливается ощущение внутренней пустоты. Моя работа помогает постепенно восстановить связь со всеми уров-

нями. Фасциальная терапия освобождает тело и снимает зажимы, Access Bars «перезагружает» разум и нервную систему, а работа с энергией наполняет душу силой и внутренней свободой. В результате человек начинает ощущать себя целостным и способным на большее – не просто «исцеленным», а живым и наполненным.

– Фасциальная работа считается глубокой. Какие изменения клиенты отмечают после сессий?

– Фасциальная терапия работает с соединительными тканями, которые хранят в себе пережитый опыт, эмоции и травмы. После сеансов люди часто отмечают, что тело становится более подвижным, уходят зажимы и тяжесть. Мысли проясняются, снижаются порог внутреннего хаоса и тревожность. Восстанавливается энергия, появляется легкость и ощущение внутренней силы.

Access Bars дополняет этот процесс: путем работы с нервной системой, энергией и разумом человек освобождается от ограничивающих убеждений и внутренних блоков.

Вместе эти практики создают гармонию тела, разума и души, постепенно возвращая ощущение целостности.

– Применяете ли вы практики в семье, с близкими людьми?

– Да, это естественная часть моей жизни. Я не «стандартная» жена – я постоянно развиваюсь, исследую свой потенциал, задаю вопросы своей миссии и внедряю осознанность в повседневность. Такой путь требует большой внутренней силы, дисциплины и благодарности – моим родителям, родителям мужа и, конечно, моему супругу, который, безусловно, меня поддерживает и идет со мной в росте, даже когда бывает непросто.

Этот подход укрепляет не только меня, но и всю нашу семью: отношения становятся глубже, дети видят пример личностного роста, а совместная жизнь наполняется смыслом, поддержкой и здоровой энергией.



– Вы работаете в реабилитационном центре «RUKH». Как телесная терапия и работа с энергией помогают в процессе восстановления?

– В центре «RUKH» я работаю с людьми, которые сталкиваются с зависимостями и глубокими внутренними блоками.

Фасциальная терапия помогает снять физические зажимы, восстановить структуру тела, улучшить лимфоток и кровообращение.

Access Bars освобождает разум и нервную систему от старых убеждений и ограничений.

Индивидуальные и групповые психотерапевтические сессии помогают интегрировать изменения и вернуть уверенность. Каждая сессия становится шагом к возвращению к себе – к ощущению внутренней силы и доступу к жизненным ресурсам без зависимости и ограничений.

– Если говорить о вашей философии, для кого предназначен ваш подход? И что вы хотите, чтобы человек забрал с собой?

– Мой подход для людей, которые хотят жить осознанно, гармонично и целостно, слышать себя и раскрывать свой потенциал.

Я хочу, чтобы человек почувствовал свою уникальность и силу, смог отпустить чувство вины, избавился от внутренней критики и ограничивающих убеждений. Чтобы в его жизни появилось больше радости, легкости и внутренней свободы.

Моя цель – помочь каждому ощутить свою целостность, принять себя таким, какой он есть, и открыть путь к счастью и внутренней свободе.

20 лет доверия –

Алмагуль Мурзаканова о качестве, людях и стоматологии «Рахат»

 rahat_dr.murzakova
rahat_dentistry
Стоматология «Рахат»

В стоматологии есть особая ценность – опыт и доверие, которое формируется годами. Именно на этом фундаменте уже более 20 лет строится профессиональный путь Алмагуль Акылбековны Мурзакановой в сети стоматологических клиник «Рахат». Пройдя путь от врача-практика до главного врача филиала, она стала частью истории бренда, который для тысяч пациентов ассоциируется с качеством, заботой и современной медициной. Сегодня филиал стоматологической клиники «Рахат» под ее руководством – это пространство, где высокие медицинские стандарты сочетаются с искренним, человеческим отношением к каждому пациенту. Здесь сформирована команда специалистов, для которых важно не только вылечить, но и выстроить доверие, снять страх и вернуть людям уверенность в своей улыбке.

Индивидуальный подход, цифровая диагностика, современные технологии и внимательное сопровождение пациента на каждом этапе лечения делают этот филиал надежной частью сети «Рахат» и местом, куда приходят не по необходимости, а по рекомендации. На наших страницах мы беседуем с Алмагуль Акылбековной Мурзакановой – главным врачом филиала, врачом с двадцатилетним опытом в системе «Рахат», для которой стоматология – это не просто профессия, а дело жизни.

Алмагуль Акылбековна Мурзаканова – стоматолог-терапевт, главный врач филиала стоматологической клиники «Рахат».



Алмагуль, расскажите, пожалуйста, о себе и о вашей роли в филиале клиники.

– Я главный врач филиала стоматологической клиники «Рахат» в городе Алматы.

Мой путь врача начался с 2002 года. Окончив университет, я пришла молодым специалистом в стоматологию «Рахат». Это было время активного обучения, первых самостоятельных решений и большой ответственности за каждого пациента. С годами рос не только клинический опыт, но и понимание того, как важны командная работа, стандарты качества и доверие пациентов. Постепенно

от врача-практика я пришла к управленческой роли, где смогла объединить клинические знания и организационные навыки. Так, шаг за шагом я прошла путь от молодого врача до главного врача, сохранив главное – любовь к профессии и ответственность за результат. Моя задача в работе главного врача заключается в организации работы врачей так, чтобы каждый пациент получал качественное, безопасное и комфортное лечение. В рамках филиала я курирую соблюдение медицинских стандартов и протоколов, отвечаю за контроль качества лечения, работу и развитие персонала, а также



за внедрение современных клинических и цифровых технологий в ежедневную практику.

– Почему вы выбрали профессию стоматолога? Есть ли в этом личная история?

– Решение стать стоматологом было осознанным и личным. В юности мне самой пришлось пройти длительное стоматологическое лечение, и я хорошо помню, как важно чувствовать внимание, поддержку и уверенность врача. Именно в тот момент я поняла, что хочу не просто лечить зубы, а помогать людям избавляться от страха и боли. Этот опыт до сих пор определяет мой подход к пациентам и к работе с командой.

– Какие направления лечения наиболее развиты в возглавляемом вами филиале клиники «Рахат»?

– В нашем филиале активно развиваются терапевтическая стоматология, гнатология, ортодонтия, ортопедия и имплантация. Мы сейчас работаем в мире активной цифровизации и используем искусственный интеллект. Кроме того, мы уделяем большое внимание эстетической стоматологии, так как пациенты всё чаще хотят получить не только здоровье, но и красивые улыбки.

– Что для вас самое важное в работе главного врача?

– Безусловно, это видеть результат: здоровые улыбки пациентов и сплоченную команду врачей, которые работают с душой. Я горжусь тем, что наш филиал является частью сильной сети, и при этом здесь сохраняются теплые, человеческие отношения как внутри коллектива, так и с каждым пациентом.

– Как вы обеспечиваете качество и безопасность лечения?

– Мы строго соблюдаем стандарты стерилизации, используем только сертифицированные материалы и современное оборудование. Все врачи регулярно проходят обучение и повышение квалификации. Перед началом лечения проводится тщательная диагностика и составляется индивидуальный план для каждого пациента.

– Вы лично контролируете качество лечения в филиале?

– Да, я лично участвую в разборе клинических случаев, контролирую соблюдение протоколов лечения и регулярно провожу внутренние совещания с врачами. Все специалисты проходят обучение и работают на современном оборудовании. Качество и безопасность пациента – абсолютный приоритет для нас.

– Многие боятся стоматологов. Как вы работаете с такими пациентами?

– Страх действительно очень распространенная проблема. И мы уделяем большое внимание психологическому комфорту: подробно объясняем, как пройдет каждый этап лечения, работаем в спокойной обстановке, используем современные методы обезболивания. Мы стремимся к тому, чтобы пациент ушел без боли и с положительными эмоциями. И это наша главная цель.

– Что вы посоветовали бы пациентам для сохранения здоровья зубов?

– Конечно, необходимы регулярная гигиена полости рта, правильная техника чистки зубов, использование зубной нити и ирригатора, сбалансированное питание и обязательные регулярные визиты к стоматологу, ведь профилактика – это основа здоровой улыбки. Регулярные осмотры позволяют сохранить здоровье зубов и избежать сложного лечения. А еще нужно не бояться задавать вопросы – в нашем филиале мы всегда открыты к диалогу (улыбается).

Диана Акынбекова: «Натальная карта – это не предсказание, а ваш персональный код души»

 numerokarma_akynbekova
WhatsApp +7-701-179-99-99

Мы привыкли к тому, что астрология – это либо развлекательные прогнозы на радио, либо сухие расчеты в интернете. Ну а если древние знания могут стать мощнейшим инструментом современной терапии? Диана Акынбекова, джйотиш-терапевт, работает на стыке ведической мудрости и глубинной психологии. Она не просто «читает звезды», а помогает людям расшифровать их врожденные паттерны, выйти из замкнутого круга неудач и, наконец, ответить на главный вопрос: как стать автором собственной судьбы, имея на руках те «карты», что дала Вселенная?

Диана, расскажите подробнее, кто такой джйотиш-терапевт.

– Это проводник между языком судьбы и языком психики. Я не предсказываю будущее. Я расшифровываю карту рождения – персональный «код души». В ней записаны не события, а наши врожденные паттерны: где мы берем силу, где саботируем себя, какие уроки пришли проходить, какие травмы тянем из прошлых жизней. Моя задача – перевести эту карту с санскрита на язык нашей повседневной жизни, помочь людям не просто «узнать», а осознать и трансформировать эти паттерны. Это терапия в самом прямом смысле, работа с глубинными сценариями через призму вечной мудрости ведической культуры.

– Сегодня рассчитать карту можно в интернете. Почему, на ваш взгляд, знание своей натальной карты не работает без терапии?
– Потому что знание без интеграции – это просто информационный шум. Получить PDF с описанием планет – это всё равно что

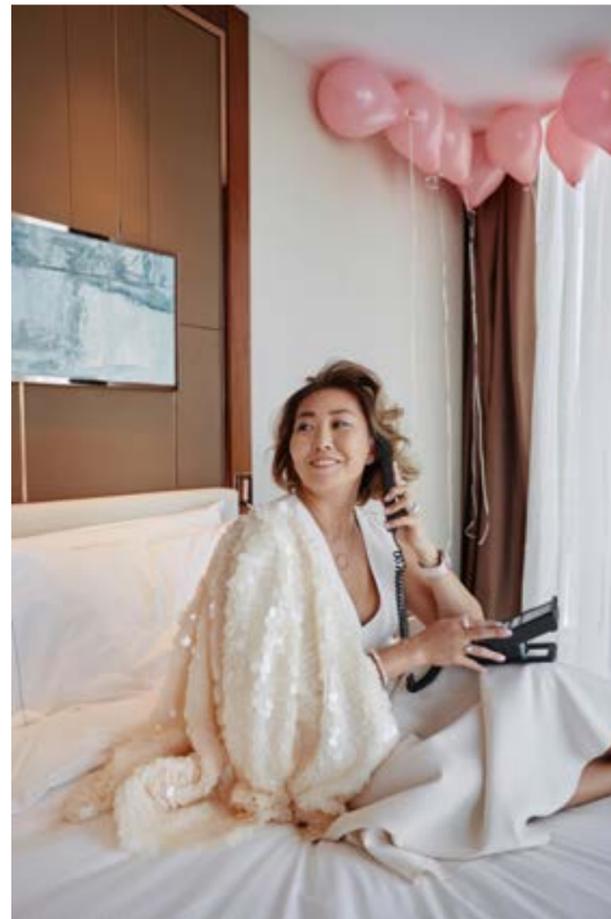


получить схему сложнейшего механизма без инструкции по сборке и без ключей-шестигранников. Вы видите, что «Сатурн в 7-м доме», но не чувствуете, как именно этот холодный страх отвержения управляет вашим выбором партнеров. Карта в интернете покажет «что», но не ответит на главные вопросы: «Как это прожить?», «Зачем это мне?» и «Куда с этим двигаться?». Без терапии знание часто ведет к фатальной (у меня так прописано) или к невротичным попыткам «задобрить» планету ритуалами без внутренних изменений. Смысл в осознанности, а не в ярлыках. Например, сегодня очень модны следующие высказывания: «У меня Марс слабый, пойду на бокс» или «Пойду сделаю стрижку, и моя Венера придет в порядок». Это тексты для увеличения ох-

ватов в инстаграм, а не взрослая позиция для зрелого человека, который хочет что-то поменять в своей жизни.

– Чем отличается классический разбор джйотиш от джйотиш-терапии?

– Классический разбор – это диагностика. Как рентген: показывает перелом, но не лечит его. Я, как терапевт, после «рентгена» становлюсь вашим личным реабилитологом. Мы не просто констатируем: «У вас слабый Марс, отсюда проблемы с инициативой». Мы идем глубже: какая детская ситуация заставила вас «сломать» свою волю? Как этот сломанный Марс проявляется в ваших отношениях с деньгами, в постели, в карьере? Какие конкретные шаги, практики и внутренние диалоги помогут



ему срастись правильно? Классика говорит: «Вот ваша проблема». Терапия говорит: «Вот как вы можете с этой проблемой выстроить взаимоотношения и обернуть ее в силу».

– Всегда ли можно обратить трудности в положительную сторону и использовать их в качестве «трамплина»?

– Нет, не всегда. И честно говорить об этом – часть этики. Некоторые кармические узлы (например, тяжелые сочетания в 8-м или 12-м домах) не всегда становятся «трамплином». Иногда их задача – принять и пережить, пройти через кризис с минимальными потерями, научиться достойно нести свою ношу. Это тоже огромная трансформация – трансформация смирения и стойкости. Но в 80% случаев – да, можно. И ключ в переформулировке. Слабый Сатурн – это не приговор к одиночеству, это урок глубокой, осознанной верности себе. Сожженный Меркурий – не знак, что вы «глупы», а маркер уникального, нестандартного мышления, которому нужно найти свой язык. Терапия помогает найти именно ту переформулировку, которая отзовется в вашем сердце, а не будет взятой из книжки теорией.

– Кто обращается чаще к джйотиш-терапевту: мужчины или женщины?

– Женщины приходят чаще – они традиционно более внимательны к внутреннему миру и готовы к диалогу о чувствах. Но мужчины, которые приходят, часто

приходят с уже конкретными, сформулированными запросами: бизнес в тупике, выгорание, кризис смысла, повторяющиеся сценарии в партнерствах. Их вопросы реже про «отношения», в общем и чаще про «эффективность», «миссию», «наследие». И работа с мужской картой часто строится вокруг действий и стратегий, а не только анализа эмоций.

– Какие самые распространенные проблемы «прописаны» в карте человека? Как джйотиш-терапия помогает исцелить эти внутренние шаблоны?

– Существуют три универсальных сценария:
1. «Я не вижу своего пути» – слабое или затемненное Солнце, проблемы с 1-м и 10-м домом. Путаница в целях, жизнь по чужим ожиданиям.
2. «Я не могу получить то, что заслуживаю» – блоки во 2-м (самоценность) и 11-м (достижения) домах. Симптом – хронические финансовые «потолки» или чувство, что плоды вашего труда уплывают к другим.
3. «Я разрушаю то, что люблю» – тяжелые аспекты к Венере, Марсу, управителю 7-го дома. Повторяющиеся сценарии болезненных отношений, саботаж близости.

Как исцелить?

Мы находим корень шаблона не в психологии, а в кармической географии карты. Например, видим, что проблема с доверием (ретроградный Шани в 7-м) тянется из прошлой жизни, где была предана роль партнера. Осознание этого не как «проклятья», а как незавершенного урока снимает 50% заряда. Дальше подбираем «антидоты»: какие планетарные энергии в вашей же карте могут быть опорой? Может, сильная Луна дает дар эмпатии, который поможет отличить здоровые отношения от токсичных? Мы не вырываем «сорняк», а одобряем ту культуру, которая сможет его вытеснить.

– Если рассматривать джйотиш-терапию как диалог с судьбой, то какой главный вопрос, по-вашему, карта задает человеку?

– Она задает один и тот же вопрос каждому, но на разных языках: «Готов ли ты стать автором того, что тебе дано?».

Карта – это данность. Как вы ее проживете – ваш свободный выбор. Слабый Марс можно прожить как жертву обстоятельств, а можно как путь воина, который развивает стратегический ум вместо грубой силы. Карта безмолвно спрашивает: «Я даю тебе эти условия. Что ты из этого создашь?».

– Какой первый шаг вы советуете сделать, чтобы сквозь трудности начать путь к изменениям?

– Самый простой и самый сложный одновременно: перестать интерпретировать трудности как сбой системы. Ваш кризис, тупик, боль – это не ошибка Вселенной. Это запрос на переход в новый цикл. Первый шаг – задать себе вопрос не «Почему это происходит со мной?», а «На что эта ситуация пытается меня перенаправить?», «Какая часть моей личности, которую я игнорировал, требует внимания?». Это смещает фокус с поиска виноватых на поиск смысла. А появление смысла – это уже начало исцеления.

Путеводители нового времени: зачем нужен турагент сегодня

travel.mode.kz
+7-701-739-19-10
+7-776-624-22-22

О том, почему сегодня турагент становится для туриста надежным помощником и проводником, как сложился тандем двух экспертов и почему отпуск – это одна из лучших инвестиций в себя, рассказала основатель туристического агентства Travel Mode Марина Титова.

Марина, как давно вы организуете отдых за границей для казахстанцев? – В туризме я с 2023 года, и пришла в эту сферу осознанно, уже имея солидный профессиональный опыт. За плечами работа в крупных компаниях, навык коммуникации с людьми, стратегическое мышление, понимание, как выстраивать доверие и слышать настоящие потребности клиентов. Всё это стало прочной основой для старта в туризме.

Обучившись на курсе турагента, я сразу же перешла к практике – оформила свой первый тур в Катар – страну, только открывшуюся для туризма. Я провела там семь насыщенных дней, успела увидеть множество достопримечательностей, открыть для себя масштабное развитие и уникальную культуру и, конечно же, активно делилась впечатлениями в соцсетях. Я быстро поняла: мне это по-настоящему нравится. Это увлекательно не только для меня, но и для моих друзей, близких, подписчиков. А значит, может понравиться и будущим туристам, которым я помогу открыть для себя новые уголки мира.

Моя вторая опора – образование MBA в области стратегического менеджмента и предпринимательства. У меня всегда была мечта создать что-то красивое, живое, развивающееся, приносящее радость. Туризм идеально сочетает всё это: динамику, вдохновение, эмоции и свободу. Проработав год в туризме и полностью погрузившись в эту сферу, я почувствовала, что хочу двигаться дальше, принимать решения, расширяться. Я встретила Аиду Джаманбекову – изначально свою туристку, а в будущем партнера. С ее опытом работы в международных отельных сетях Саудовской Аравии, ОАЭ и Казахстана мы объединили свои знания и ценности. Так появилось агентство Travel Mode – проект, в котором мы с душой и профессионализмом создаем не просто туры, а путешествия, полные эмоций, комфорта и внимания к деталям.

– В эпоху онлайн-бронирований многие предпочитают сами покупать билеты и бронировать отели. – Выбор всегда за человеком – кто-то предпочитает планировать всё сам, кто-то обращается за профессиональной поддержкой. Но роль турагента гораздо



шире, чем просто оформление тура. За кулисами скрыта большая подготовительная работа: уточнения, нюансы, проверка деталей. То, чего не увидит ни одна система онлайн-бронирования. Мы делаем это, чтобы отдых наших туристов был максимально комфортным. Мы сопровождаем, подсказываем, предупреждаем и берем ответственность, в том числе в нестандартных ситуациях. А если говорить о нашей реальности – о наших больших казахстанских семьях, путешествующих с детьми, особенно важно, чтобы все детали продумал профессионал: от удобных перелетов и трансферов до комфортного размещения и питания.

– Какие риски могут поджидать туристов, которые организуют отдых самостоятельно?

– Один из самых частых рисков – это овербукинг: когда по приезду оказывается, что в отеле нет мест. Или возникают сложности с авиабилетами. В нестандартных ситуациях туристы часто сталкиваются с тем, что не могут дозвониться или достучаться до поддержки онлайн-систем. А когда помощь нужна срочно, это становится настоящим стрессом. Также стоит помнить, что цены в онлайн-системах не



всегда актуальны. Много случаев, когда турист находит тур по одной цене, а при попытке бронирования цена оказывалась значительно выше. Турагент видит реальные данные и знает, где можно, а где нельзя сэкономить без потери в качестве.

– Как вы балансируете между трендовыми направлениями и тем, что действительно удобно для туриста? Всегда ли люди прислушиваются к рекомендациям турагента?

– Мы выслушиваем пожелания туристов, но дополняем их экспертным взглядом: учитываем сезонность, логистику, бюджет, цели поездки и состав семьи. Наша задача – не просто продать «трендовый тур», а подобрать тот отдых, который действительно подойдет туристам, с учетом их пожеланий и потребностей. Приятно, что многие туристы прислушиваются. У нас уже выстроено доверие, и это помогает находить баланс между желаниями и реальностью. Делимся личным опытом, отзывами, живой информацией, создаем интерес. Это работает, особенно ког-



Аида Джаманбекова

да чувствуется искренность. При этом туристическая индустрия стремительно развивается: появляются новые направления для отдыха, курорты, сервисы, готовые удивлять даже самых искушенных. И мы умеем находить баланс: дать туристу уверенность и, если нужно, предложить интересный выход за пределы привычного.

– Что сегодня туристы ценят больше всего при выборе тура?

– В первую очередь выгодную цену и комфорт. Турист стремится получить качественный отдых по разумной стоимости. Также важны прозрачность условий, актуальная информация, разнообразие вариантов и персональный подход – чтобы всё было понятно, честно и с учетом индивидуальных пожеланий. Отдельно отмечу, что туристы высоко ценят оперативную связь с турагентом – когда на запрос отвечают быстро, предлагают лучшие варианты и сопровождают на каждом этапе. Это создает ощущение заботы и уверенности.

– Какие направления или форматы путешествий помогают людям получить не только отдых, но и знания, эмоции, личностный рост?

– Все без исключения путешествия – это шаг к внутреннему обновлению. Смена обстановки, отдых, перезагрузка от быта и информационного шума – уже мощный ресурс. Всё чаще мы говорим не просто об отдыхе, а об осознанных путешествиях, которые раскрывают новые грани себя и мира. Я всегда советую менять обстановку, даже если это поездка внутри страны. Важно не просто «уехать», а погрузиться в атмосферу, культуру, язык, традиции. Без сравнений и ожиданий, с открытым сердцем. Путешествие – это не просто отдых. Это инвестиция в себя.

Сегодня форматы путешествий становятся более разнообразными. Это авторские туры, оздоровительные и детокс-программы, йога-туры для тела и души, паломнические поездки, насыщенные экскурсии от изучения подводного мира до исторических и культурных памятников. Каждому свое. Главное, чтобы путешествие вдохновляло и давало энергию жить еще ярче.

– В вашей работе важны команда и партнерские связи? Как сотрудничество помогает создавать лучшие предложения для клиентов?

– Партнерство – важная часть нашего успеха. С Аидой мы представляем разные поколения, и в этом наша сила – симбиоз энергии молодости и профессионализма. Такой тандем дает нестандартные подходы и необычные решения в нашей работе. Благодаря нашему сотрудничеству мы смогли расширить аудиторию: теперь охватываем туристов с разными интересами и стилем отдыха. Аида отвечает за премиум-направления, а также индивидуальные запросы, и делает это с исключительным вниманием к деталям. Мы дополняем друг друга не только профессионально, но и энергетически – вместе продвигаем бренд и подбираем лучшие предложения для наших туристов.

Стратегия лидерства: как совместить руководство ТОО и общественную деятельность

venera_nartai

Современная женщина-предприниматель – это уже не просто про прибыль, а про ответственность и влияние на будущее страны. О «секрете устойчивости», силе женских объединений и о том, почему диалог с государством должен строиться на языке цифр, а не эмоций, мы узнали в открытом разговоре с директором рекламного агентства ТОО Venera Print, председателем совета деловых женщин при палате «Атамекен» по Кызылординской области, председателем женского сообщества Re.women. Qyzylorda при партии Respublica Венерой Даулетбаевой.

Венера, вы совмещаете руководство бизнесом с активной политической и общественной деятельностью. Какая из этих ролей сейчас для вас приоритетна? Как вам удается быть и «строгим боссом», и общественным деятелем?

– Для меня это не конкурирующие, а взаимодополняющие роли. Бизнес – это моя база, моя школа дисциплины и ответственности. Общественная и политическая деятельность – это возможность масштабировать этот опыт и влиять на системные процессы. Я не «переключаю маски», а меняю фокус. В бизнесе я принимаю быстрые и жесткие решения, потому что отвечаю за команду и результат. В общественной работе больше слушаю, ищу баланс интересов, думаю о долгосрочном эффекте. В основе и там, и там ответственность за людей.

– Какую роль, по-вашему, сегодня играет Совет деловых женщин в формировании новой культуры женского предпринимательства в Казахстане?

– Совет деловых женщин сегодня – это не формальность и не клуб по интересам. Это площадка, где фор-



мируется новая модель женского предпринимательства: осознанная, профессиональная, социально ответственная. Мы помогаем женщинам выходить из режима «выживания» в режим стратегии – учим мыслить масштабно, работать в правовом поле, выстраивать партнерства и диалог с государством. Очень важно, что женщины перестают бояться заявлять о себе и начинают чувствовать поддержку не на словах, а в реальных действиях.

– С какими системными барьерами чаще всего сталкиваются женщины-предприниматели? Какие из них уже удалось сдвинуть с мертвой точки?

– Один из ключевых барьеров – недоверие к себе и страх ошибок. Его часто усиливают стереотипы, перегруженность бытовыми и социальными ролями, а также сложный доступ к финанси-

нию и информации. Но мы видим реальные сдвиги: появляются специальные программы поддержки, гранты, образовательные инициативы, растет количество женщин-руководителей. Важно, что женщины начинают объединяться, а это уже сила, с которой считаются.

– Как член партии Respublica, какие ключевые ценности и приоритеты вы считаете принципиальными для устойчивого развития бизнеса и общества?

– Для меня принципиальны честные правила игры, равные возможности и ответственность. Бизнес должен развиваться не вопреки государству, а в партнерстве с ним.

Партия Respublica как раз про это – про диалог, про поддержку предпринимательства, про социальную ответственность и развитие регионов. Устойчивое общество

невозможно без сильного среднего бизнеса и без людей, которые готовы брать на себя ответственность не только за прибыль, но и за будущее страны.

– Насколько сегодня диалог между бизнесом и государством действительно работает? Что необходимо изменить, чтобы предприниматели чувствовали себя услышанными?

– Диалог есть, но он пока не всегда системный. Часто предприниматели приходят уже тогда, когда проблема стала критической. Нужно выстраивать постоянную обратную связь, вовлекать бизнес-сообщество на этапе принятия решений, а не постфактум. И очень важно переводить разговор из эмоций в конкретные предложения. Когда бизнес говорит на языке цифр, решений и ответственности, его слышат.

– Какой управленческий опыт из бизнеса оказался для вас наиболее полезным в общественной и политической деятельности?

– Это стратегическое мышление и умение работать с командой. В бизнесе я научилась видеть не только проблему, но и путь ее решения, оценивать риски и нести ответственность за результат. Еще один важный навык – системность. В общественной деятельности нельзя работать точечно, здесь важны процессы, устойчивые модели и долгосрочное планирование.

– Общественная работа и политика часто требуют огромного эмоционального ресурса. В чем ваш личный «секрет устойчивости»? Где вы черпаете вдохновение, чтобы не допустить выгорания?

– Мой главный источник устойчивости – это смысл. Я четко понимаю, зачем я что делаю и для кого. Меня вдохновляют люди, реальные истории роста женщин



и предпринимателей, результаты, которые видны не на бумаге, а в жизни.

Очень помогает семья, команда, спорт и умение вовремя останавливаться. Я научилась беречь свой ресурс и принимать простую истину – чтобы быть полезной другим, нужно сначала быть в порядке самой.

– Какую роль играет женское сообщество Re.women при партии Respublica?

– Женское сообщество Re.women при партии Respublica – это осознанная платформа для вовлечения женщин-предпринимателей и активных гражданок в общественную и политическую жизнь страны. Для меня принципиально важно, чтобы женщины не оставались наблюдателями процессов, а становились их активными участниками и соавторами решений. Re.women при партии – это пространство диалога между бизнесом, обществом и государством. Здесь мы поднимаем реальные вопросы женщин, формируем инициативы и предложения, а также выстраиваем прямую связь с парламентской повесткой. Важно отметить, что принцип гендерного равенства в партии Respublica реализуется на практике. Сегодня во фракции партии в Мажилисе Парламента Республики Казахстан соблюден реальный баланс – 50% мужчин и 50% женщин. Это не формальность, а осознанный выбор, который показывает молодому поколению: лидерство и ответственность не зависят от пола, а определяются компетенциями, ценностями и готовностью служить обществу.

Через Re.women мы формируем новую культуру лидерства – ответственную, открытую и ориентированную на результат. Это не про лозунги, а про системную работу, поддержку регионов и подготовку новой волны женщин-лидеров, которые готовы влиять на развитие бизнеса, экономики и общества в целом.

– Насколько для вас важны преемственность и вовлечение молодого поколения в бизнес?

– Для меня преемственность – это не формальность и не семейная привилегия, а ответственность и профессионализм.

Мой старший сын, Серік Темірхан, сегодня является директором одного из филиалов компании Venera Print в Алматы. Он пришел к этой роли не по фамилии, а через обучение, практику и доверие команды. Параллельно он является студентом третьего курса Казахстанско-Британского технического университета, где получает системные знания в области управления и аналитики. Я осознанно выстраиваю бизнес так, чтобы молодые руководители учились принимать самостоятельные решения, нести ответственность за результат и работать по современным управленческим принципам.

Я убеждена, что устойчивый бизнес формируется тогда, когда новое поколение растет в культуре труда, дисциплины и уважения к людям. Именно так передаются ценности – не на словах, а через реальную практику и ответственность.

Цифровой маршрут от Ангилины Васильковой

 angelina.vasc

Начало года – время, когда многие задумываются о том, что ждет впереди, какие уроки предстоит усвоить и куда лучше направить свою энергию. Всё больше людей сегодня обращаются к цифровой психологии, чтобы понять свой личный код года, увидеть скрытые тенденции и не идти вслепую. Ангелина Василькова – цифровой психолог, который помогает расшифровывать язык цифр как язык психики и судьбы. Через дату рождения и числовые программы она показывает, какие сценарии сейчас активны в жизни человека, где заложены точки роста и как использовать потенциал года для отношений, карьеры и внутренней гармонии.

Ангелина, в чем, на ваш взгляд, главное отличие цифровой психологии от классической нумерологии?

– На самом деле существует множество школ нумерологии: халдейская, пифагорейская, ангельская, ведическая, классическая и другие. Цифровая психология базируется именно на психологии и типировается через цифры. Объединяя идеи Пифагора и Юнга, можно сказать, что числа выступают метафорой жизненного пути человека: они отражают этапы развития, внутренние конфликты и поиски.

У каждого из нас есть травмы, убеждения и модели поведения, и они соответствуют определенным программам, то есть цифрам. Например, людям с программой 1 – тем, кто родился 1, 10, 19 или 28 числа, в январе или у кого в дате рождения есть единицы, – часто свойственна травма чужой ответственности. Такие люди чувствуют, что должны брать на себя чужие задачи, долги и эмоции, им сложно выстраивать границы. Чтобы «пройти» эту программу, человеку важно стать лидером, научиться вести за собой людей и



создавать собственные проекты. Таким образом, цифровая психология – это психология плюс диагностика по дате рождения, что я считаю мощным инструментом самопознания и личностного роста.

– **Расскажите подробнее о методе, по которому вы работаете.**
– Я работаю по методу, который отличается от всех существующих в мире систем нумерологии и астрологии. Это метод пятиконечной звезды, включающий пять ключевых сфер жизни: личность, духовность, реализацию, отношения и здоровье.

Метод основан на кармической нумерологии – самой глубокой и мощной школе, потому что она изучает прошлые и будущие воплощения, а также причинно-следственные связи между ними. В работе с клиентами я также использую психологические и коучинговые практики, медитации и техники из сексологии.

– **Как цифры помогают понять причины событий в жизни и выстроить гармоничное будущее?**
– Программы цифровой психологии служат ключом к пониманию внутреннего мира. Они показывают, как цифры даты рождения



формируют психотип человека и его жизненный путь. Даже когда мы приходим в этот мир, первое и последнее, что у нас есть, – это дата рождения. С помощью цифровой психологии я помогаю людям трансформироваться и менять жизнь буквально на 180 градусов. Кто-то включает свою женскую энергию и начинает притягивать мужчин, у кого-то происходит рост в карьере, кто-то меняет сферу деятельности и находит дело, от которого горят глаза. Кто-то выстраивает гармоничные отношения, кто-то находит свой путь и смысл жизни, выходит из апатии и начинает жить в соответствии со своей природой. А кто-то узнает, как сделать свой год ярким и наполненным радостными событиями.

– **Если, согласно цифрологии, у человека неудачный номер квар-**

тиры, телефона или автомобиля – что с этим делать? Менять?
– Для одного человека это может быть счастливый номер, а для другого – нет. Комбинации цифр в номере телефона, машины или квартиры несут определенную энергию. Если человек не проходит свою программу, то цифры будут проявляться через жизненные ситуации. Когда мы идем по «плюсу» своей программы, жизнь становится более легкой: возможности приходят сами. Когда же мы отклоняемся от нее, появляются выгорание, препятствия и сложности. Например, если у человека номер квартиры «8», и он проходит восьмую программу: живет честно, ценит мораль, не предаёт, не обманывает, а наоборот – защищает слабых и строит свое дело, тогда эта квартира будет энергетически поддер-

живать его карьеру и финансовые цели.

– **Сколько времени занимает анализ? Какие данные вам нужны?**
– Всё зависит от запроса. Например, если ко мне приходит женщина с постоянными конфликтами в браке, я рассматриваю каждого партнера отдельно и их совместимость. Для этого нужны только даты рождения. Анализ занимает около четырех часов. На консультации женщина лучше понимает своего мужчину, узнает, как предотвращать конфликты, какие темы лучше не затрагивать, какие совместные дела укрепляют связь и какой урок им важно пройти. Я даю конкретные рекомендации – как раскрывать женскую энергию, отпускать обиды, наполняться ресурсом. Это самостоятельная работа на 3–9 месяцев, при этом я остаюсь на связи с клиентом. Когда мы меняемся, наше окружение начинает меняться вместе с нами.

– **С какими запросами к вам приходят чаще всего?**
– На первом месте отношения: проблемы с партнером, их отсутствие или повторяющиеся сценарии с одинаковым типом мужчин. На втором реализация: когда человек много работает, но не видит финансового результата и не понимает, как масштабироваться. Также часто заказывают годовой прогноз, чтобы понимать свой маршрут и не действовать вслепую.

– **Можете привести пример трансформации клиента?**
– Евгения пришла ко мне в кризисе: в работе был застой, она полтора года занимала одну и ту же должность без роста, а в личной жизни попадались мужчины, не готовые к серьезным отношениям. После консультации она начала выполнять рекомендации и менять мышление. Уже через 1,5–2 месяца у нее произошел сдвиг в карьере, и появилась премия в 200 000 тенге. А еще через пару месяцев в ее жизни появился заботливый мужчина, настроенный на создание семьи.

Партнеры и Со: вне зоны риска

 parthners.co
WhatsApp +7-777-674-04-07
partners.com.kz

В эпоху турбулентной экономики и новых налоговых реформ бизнес перестает быть игрой в интуицию. Сегодня за спиной каждого успешного собственника стоит человек, который видит компанию насквозь – через призму цифр и рисков. Наша гостья – Наталья Оразова, основатель компании «Партнеры и Со» и налоговый консультант I категории. За 25 лет в профессии она научилась превращать сухие отчеты в мощный инструмент управления. Мы поговорили с Натальей о том, как профессиональный взгляд на финансы меняет мышление предпринимателя и почему в мире цифр на первом месте всегда стоят человеческие судьбы.

Наталья Оразова – профессиональный бухгалтер РК, налоговый консультант I категории РК, основатель компании «Партнеры и Со».

Наталья, как давно вы пришли в профессию бухгалтера? Что в вашей работе сегодня является для вас главным – цифры, стратегия или судьба бизнеса?

– В профессию бухгалтера я пришла неожиданно для себя. 25 лет назад моего мужа пригласили работать директором компании. И я попросила подругу, которая тогда уже была бухгалтером с опытом работы и вела несколько фирм, чтобы она взяла под свое крыло и фирму моего мужа. Но она отказалась ввиду большой загруженности и сказала: «Почему бы тебе самой не выучиться на бухгалтера? Мне кажется, у тебя должно получиться». Так я пришла в профессию, о чем впоследствии ни разу не пожалела. Имея уже за плечами высшее преподавательское образование, я закончила курсы бухгалтеров и 1С, после чего стала работать самостоятельно ведущим бухгалтером.



Параллельно я поступила в КЭУ, получила второе высшее образование по специальности «Учет и аудит». А дальше выучилась и получила сертификат «Профессиональный бухгалтер РК». В прошлом году прошла курс «Финансовый директор». На сегодняшний день являюсь членом Палаты налоговых консультантов РК. Для меня главное – судьба бизнеса. Цифры и стратегия – это инструменты. А за ними всегда стоят живые люди, их решения, риски и ответственность. Цифры показывают реальное состояние бизнеса, стратегия помогает выбрать направление,

но смысл моей работы в том, чтобы бизнес был устойчивым, развивался и не разрушался из-за финансовых ошибок или налоговых рисков. Когда предприниматель понимает свои цифры, он перестает действовать вслепую и это напрямую влияет на будущее его компании. Поэтому бухгалтер сегодня – это не просто про учет, а про влияние на судьбу бизнеса и спокойствие собственника.

– С какими типичными финансовыми ошибками предпринимателей вы сталкиваетесь чаще всего? К каким последствиям они приводят в реальности?

– Чаще всего предприниматели не разделяют личные и бизнес-финансы, не считают реальную прибыль и не планируют налоги заранее. Многие принимают решения интуитивно, не опираясь на цифры. В реальности это приводит к кассовым разрывам, неожиданным налоговым доначислениям, штрафам и ощущению, что бизнес работает, но не приносит денег.

– Как по финансовой отчетности вы определяете, что бизнес находится в зоне риска, даже если внешне всё выглядит стабильно? – Есть четкие финансовые сигналы риска: рост выручки без роста чистой прибыли, постоянная нехватка оборотных средств, низкая маржинальность и высокая налоговая нагрузка. Внешне такой бизнес может выглядеть стабильным, но отчетность показывает, что он работает на пределе и без запаса прочности.

– Насколько сегодня роль бухгалтера выходит за рамки «учета и отчетов» и превращается в инструмент управления и роста компании?

– Для многих предпринимателей бухгалтер – это человек, который занимается налогами и отчетами, чтобы избежать штрафов. Эта роль, безусловно, важна, но она не отражает всей стратегической ценности современного бухгалтера. Профессиональный бухгалтер сегодня – это уже не просто про отчеты. Это финансовый навигатор, помощник в принятии решений, инструмент контроля и роста бизнеса. Хороший бухгалтер показывает не только то, что было, но и что будет, если ничего не менять.

– Какие финансовые показатели вы считаете ключевыми для собственника, который хочет развивать бизнес системно, а не интуитивно?

– Для системного развития собственнику важно понимать, прежде всего, чистую прибыль, маржинальность, денежный поток, налоговую нагрузку и точку безубыточности. Эти показатели дают объективное понимание того, зарабатывает бизнес или просто создает обороты, насколько

эффективно он это делает, хватает ли денег и насколько компания зависима от долгов. При этом получается полная картина для принятия решений.

– Как меняется бизнес, когда предприниматель начинает работать с профессиональным бухгалтером, а не просто закрывает требования налоговой?

– Меняется мышление собственника. Он начинает понимать цифры. Заранее знает, сколько будет налогов. Видит слабые места. Принимает решения осознанно. И, как итог, появляется меньше стресса, а также больше контроля и прогнозируемости.

– Если говорить о новом Налоговом кодексе: что в бухгалтерии и налоговом учете вы считаете самым важным для предпринимателей?

– Самое важное – не ждать последствий, а готовиться заранее.

Новый Налоговый кодекс требует пересмотра налоговых режимов, финансовых моделей и подхода к учету.

Те предприниматели, которые адаптируются вовремя, смогут не только снизить риски, но также использовать новые возможности для роста.

– Что стало отправной точкой в решении создать собственную бухгалтерскую компанию?

– После многих лет работы в профессии я поняла, что мне хочется создать свою собственную компанию – пространство, где бухгалтерия выходит за рамки учета, где я не только сопровождаю бизнес и помогаю предпринимателям принимать взвешенные решения, но делюсь знаниями: обучаю основам бухгалтерского учета по собственной методике, а также консультирую по вопросам налогов и налогообложения.



«АМИР» – философия заботы и результата

amir_med.kz
laura_zheniskyzy
+7-708-298-66-04

Лаура Бижанова – многопрофильный специалист, опытный психолог, психосоматолог, народный целитель, диетолог, нутрициолог, гирудотерапевт, эстет-косметолог, специалист по хиджама, иглотерапевт и фитотерапевт, посвятившая свою деятельность комплексному оздоровлению человека. Основатель реабилитационного центра Quat Life и академии Amir.

В своей практике она сочетает традиционную и современную медицину, рассматривая организм и психику человека как единую систему.

Лаура Бижанова – официальный член научно-академического центра имени Ибн Сины и духовного центра народной медицины «Сақтар».

Прошла в Москве теоретическую и практическую подготовку по программе «Детокс-оздоровление в традиционной и аюрведической медицине» объемом 79 академических часов.

Лаура, как давно вы занимаетесь оздоровлением населения? С чего начинался ваш путь?

– Мой путь начался в 1988 году, когда я поступила в медицинский институт. Уже тогда я понимала, что хочу работать не просто с симптомами, а с человеком в целом. Оздоровительным массажем я занимаюсь около 20 лет, и во многом к этому меня привели семья и опыт воспитания детей. Забота о близких, наблюдение за тем, как эмоциональное состояние, питание, образ жизни влияют на здоровье, постепенно сформировали мой подход – не бороться с проявлениями болезни, а лечить организм человека в целом.

– В конце 2025 года вы получили награду People Awards в качестве



признания заслуг медицинского интегративного центра «АМИР». Что, на ваш взгляд, стало ключевым фактором такого доверия со стороны людей?

– Думаю, главным фактором стало искреннее желание помогать людям. В нашей работе нет формального отношения к пациенту:

каждый человек для нас – это история, судьба, переживания, страхи и надежды. Мы не обещаем чудес, но честно, бережно и последовательно сопровождаем человека на пути к улучшению качества своей жизни. Люди чувствуют, когда к ним относятся с уважением и заботой,

и именно это, на мой взгляд, стало основой доверия.

– За три года ваши центры помогли более чем 30 000 пациентов. Какие запросы сегодня приводят людей в «АМИР» и «Куат Лайф»?
– Чаще всего к нам обращаются с хронической усталостью, болями в спине и суставах, нарушениями сна, тревожными состояниями, гормональными и психосоматическими проблемами, лишним весом, снижением иммунитета. Многие приходят после долгих лет безрезультатного лечения и ищут не просто процедуру, а системный подход к восстановлению здоровья.

– Вы являетесь квалифицированным психологом. Как психологическое мышление повлияло на то, как вы выстроили систему центров и работу с пациентами?

– Психология научила меня видеть за диагнозами живого человека. Мы выстроили работу так, чтобы пациент чувствовал себя в безопасности, был услышан и понят. Для нас важно не только физическое состояние, но и внутреннее: эмоциональный фон, уровень стресса, убеждения, образ мышления. Именно поэтому в наших центрах лечение начинается с понимания причин, а не только проявлений болезни.

– В вашей команде более 15 специалистов – от массажистов до врачей. Как вам удалось объединить медицину, телесные практики и психологию и создать работающую модель?

– Основа нашей модели – командная работа и единая философия. Каждый специалист видит свою часть процесса, но мы всегда обсуждаем состояние пациента



комплексно. Медицинская диагностика, телесные практики, нутрициология, психология не конкурируют между собой, а дополняют друг друга. Такой подход позволяет не просто временно улучшить состояние человека, а запустить глубокие восстановительные процессы.

– С какими внутренними трансформациями чаще всего сталкиваются ваши пациенты в процессе работы помимо улучшения физического здоровья?

– Очень часто люди начинают лучше понимать себя, свои потреб-

ности и границы. Уходит хроническое напряжение, появляется ощущение внутренней опоры, уверенности, спокойствия. Многие пересматривают образ жизни, отношение к телу, питанию, отдыху и даже к своему предназначению. Физическое выздоровление нередко сопровождается эмоциональным и личностным ростом.

– Какова ваша миссия в своей работе и работе двух ваших центров?

– Моя миссия – помочь людям вернуть контакт с собой и своим телом, научиться жить в балансе, а не в постоянной борьбе с болезнями. Я верю, что здоровье – это не только отсутствие симптомов, а состояние гармонии между телом, психикой и образом жизни. Работа центров «АМИР» и «Куат Лайф» отражает мое стремление формировать у каждого нашего пациента культуру осознанного отношения к своему здоровью и к жизни в целом.

Достижения и награды

* Медаль «Почетный народный целитель»
Министерства здравоохранения Республики Казахстан.

* Диплом I степени «Отличник здравоохранения»,
«Лучший целитель-врач» научной академии имени Ибн Сины.
* Четыре медали, один орден и нагрудный знак «Личность нации».
* Официальные удостоверения и сертификаты, дающие право на профессиональную деятельность в сфере народной медицины и оздоровления.

Питание против выгорания

 victoriya_nutriexpert
+7-778-788-59-30

Мы живем в эпоху умных гаджетов и... хронической усталости. Современный офисный работник может целый день не вставать из-за стола, пить кофе литрами, перекусывать «чем-нибудь сладким» – и при этом чувствовать себя выжатым уже к обеду. Лишний вес, туман в голове, постоянная тяга к сахару и вечернее выгорание стали новой нормой, хотя на самом деле это сигналы, что организм работает на износ. Нутрициолог и организатор марафонов по правильному питанию Виктория Жукова уверена: за усталостью, гормональными сбоями и «офисным животом» стоят не возраст и не лень, а конкретные биохимические процессы, которые можно и нужно разворачивать в другую сторону. В этом интервью она объясняет, как питание, кишечник и уровень стресса формируют нашу энергию, и что на самом деле помогает оставаться стройным, собранным и живым даже при сидячей работе.

Виктория, согласитесь, современный офисный работник живет в режиме постоянного стресса и перекусов «на бегу». Как такой образ жизни влияет на уровень энергии, гормоны и обмен веществ в долгосрочной перспективе?

– Это действительно эпидемия нашего времени. Современный офисный работник живет в постоянном стрессе и питается на бегу – ест булочки, печенье, пьет сладкий кофе. Сахар в крови резко подскакивает, давая краткий прилив энергии, а затем так же резко падает. Возникают усталость, тяга к сладкому и зависимость от перекусов.

Хронический стресс поддерживает высокий уровень кортизола. Сначала он дает бодрость и концентрацию, но при длительной нагрузке организм истощается: утром появ-



ляется сонливость, днем возникает потребность в кофе и сладком, вечером открывается ложное «второе дыхание». Это уже признаки

гормонального сбоя: у женщин нарушается цикл и усиливается ПМС, у мужчин снижается тестостерон и растёт живот.

Одновременно замедляется обмен веществ – тело переходит в режим «накопления». Даже при меньшем количестве еды вес может расти, особенно в области живота. А именно этот жир самый опасный: он вызывает воспаление и повышает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

В итоге через несколько лет наступает хроническая усталость, появляются лишний вес, инсулинорезистентность, выгорание. Хобби не радуют, выходные уходят просто на восстановление. Вы не живете – выживаете.

– Какие продукты и нутриенты действительно поддерживают стабильный уровень энергии в течение рабочего дня?

– Главный принцип энергии – стабильный сахар в крови.

Для этого в каждом приеме пищи должны быть белок + клетчатка + полезные жиры + медленные углеводы. Такая комбинация дает ровную, долгую энергию без спадов.

Лучшие продукты для энергии: яйца, рыба, курица, бобовые, гречка, овсянка, бурый рис, овощи и зелень, авокадо, орехи, оливковое масло, семена, жирная рыба.

Ключевые нутриенты, без которых энергия не вырабатывается:

- витамины группы В, превращающие еду в энергию,
- магний, участвующий в выработке энергии и снижающий стресс,
- железо, доставляющее кислород к клеткам,
- омега-3 и коэнзим Q10, поддерживающие работу митохондрий,
- хром, стабилизирующий уровень сахара в крови,
- витамин D, влияющий на выработку энергии, иммунитет и настроение.

Если этих нутриентов не хватает, даже правильное питание не может дать ощущение бодрости.

– Как связаны воспаление в кишечнике, хроническая усталость и тяга к сладкому? Можно ли через восстановление ЖКТ снизить зависимость от быстрых углеводов?

– Если коротко, воспаление в кишечнике, хроническая усталость и тяга к сладкому – это одна и та же цепочка, а не три разные проблемы.

Кишечник – это как второй мозг. В нем находится около 70% иммунной системы и большая часть веществ, которые влияют на настроение и энергию. Поэтому, когда кишечник воспален, организм начинает работать в аварийном режиме.

При воспалении повышается проницаемость кишечной стенки – она хуже выполняет роль фильтра. В кровь начинают попадать вещества, которые туда попадать не должны. Иммунная система это видит и постоянно включается. Возникает хроническое фоновое воспаление во всем теле. А воспаление – это очень энергозатратное состояние. В итоге человек устал не потому, что мало спит, а потому что организм всё время «тушит пожар». И вот здесь появляется тяга к сладкому. И это не про слабую волю.

Но есть хорошая новость: этот круг можно разорвать.

Когда мы начинаем снижать воспаление в кишечнике, убирать продукты-провокаторы, поддерживать микробиоту, восстанавливать слизистую и одновременно снижать уровень стресса, тяга к сладкому начинает уменьшаться сама. То есть работа с ЖКТ – это не про диету. Это про возвращение организму нормального устойчивого состояния.

– Какой базовый рацион вы порекомендовали бы человеку, который целый день сидит за компьютером, но хочет сохранить стройность, ясную голову и высокий уровень энергии?

– Важно понимать, что сидячий образ жизни – это низкие энергозатраты, а умственные нагрузки высокие. Значит, нужно питание, которое не будет перегружать организм по калориям, стабилизирует сахар (для ясной головы), поддержит мозг и митохондрии и способно дать длительное насыщение.

Первое – это режим. Оптимально три основных приема пищи и при необходимости один небольшой перекус. Без постоянного «что-нибудь пожевать». Организму нужны паузы, чтобы инсулин снижался и энергия вырабатывалась стабильно.

Утро начинается просто – стакан воды после подъема. Это реально помогает включить организм после сна и убрать ощущение вялости.

Завтрак – ключевой прием пищи. Он должен быть белково-жировым с небольшим количеством сложных углеводов. Такой завтрак держит сахар ровным 4–5 часов, голова ясная, уже в 11 утра нет тяги к сладкому. Кофе выпить можно, но без сахара.

Днем важно не перекусывать автоматически, а следить за водой. Если завтрак был сытным, сильного голода быть не должно.

Обед – самый плотный прием пищи, и ключевой момент в том, что обед не должен быть огромным. Если после обеда тянет в сон – значит, вы переели, или было много простых углеводов. Правильный обед дает легкость и энергию. И для такого обеда формула простая: порция белка, овощи и немного сложных углеводов плюс жиры. После обеда желательно 10–15 минут пройтись – это серьезно снижает скачки сахара и избавляет от послеобеденной сонливости.

Во второй половине дня перекус нужен не всем. Если нужен, то это немного продуктов: орехи, йогурт без сахара, фрукты. Не за компьютером и не на автомате. Ужин должен быть легким. И лучше принимать больше белка и овощей, минимум углеводов. И обязательно за 3–4 часа до сна – это влияет и на вес, и на восстановление.

И еще необходимо помнить о двух критически важных моментах:

– о движении в течение дня, пусть это будут хотя бы шаги и короткие прогулки;

– о сне, так как без нормального сна никакой рацион не будет работать.

Если всё это собрать вместе, получается питание, при котором вес держится, голова ясная, энергии на всё хватает, и не нужно постоянно бороться с собой. Тело просто начинает работать так, как ему физиологически удобно.

Dastarhanchik – бренд, который изменил культуру питания Костаная

 dastarhan1_kst

История Dastarhanchik началась с арендованного цеха, семи сотрудников и всего ста тысяч тенге в кармане. Сегодня это не просто производство полуфабрикатов – это культура питания, премиальные линейки, фитнес-продукты и доверие тысяч клиентов. Ирина Денисова прошла путь от новичка до создателя бренда, который стал миссией и стилем жизни.

Ирина Денисова – основатель компании по производству полуфабрикатов Dastarhanchik.

Ирина, Dastarhanchik уже более 10 лет на рынке. А с чего всё начиналось?

– Я пришла уже в действующий цех – это было производство моего отца. Он еще в советских времена занимался колбасами, позже у него был пельменный цех. Когда он отошел от дел, мы договорились, что я возьму под свое руководство коллектив и продолжу работу.

До этого шесть лет я проработала в одной организации, но так сложилось, что оттуда пришлось уйти. Именно тогда моя младшая сестра – она и сейчас работает со мной – очень поддержала меня и, по сути, подтолкнула к тому, чтобы заняться своим делом. Можно сказать, она уговорила меня пойти в пельменное производство. Так и началась история Dastarhanchik – цеха, который сегодня уже стал полноценным производством. Мы начали работать в 2013 году. Стартовали с небольшого арендованного цеха и командой из семи человек. У меня не было никакого опыта и всего сто тысяч тенге. Путь становления оказался очень непростым – мы прошли через множество трудностей. Когда я только пришла в производство, я буквально ничего не знала: не понимала процессов, даже не представляла, как выглядит тестомес.



Дастархан - с душой и теплом в каждый дом!

– Как появилась идея такого интересного названия?

– Честно говоря, я долго не думала. Я просто очень люблю это название. Однажды ночью, перед сном, мне вдруг пришло ощущение, что наш цех обязательно должен называться «Дастархан». Потом я сделала это название чуть более теплым и ласковым – так появился «Дастарханчик».

Это наша основная линейка, с которой мы работаем в Костаная и по всей Костанайской области, а также в городах Есиль и Аркалык. Для меня это название очень родное. Оно отражает наше го-

стебричество, нашу казахскую культуру и то, какие мы есть. Мне кажется, его даже не нужно переводить: слово «дастархан» звучит за каждым застольем. В нем тепло, уют и чувство дома. Я, если честно, просто обожаю это название.

– Но у вас не только Dastarkhanchik, но и Dastarkhan Premium?

– Да, у нас действительно есть две линейки: классическая – «Dastarhanchik» и более премиальная – «Dastarkhan Premium». Линейка Premium создана для людей, которые ценят настоящий



вкус, высокое качество и стремятся к осознанному, правильному питанию.

В рамках Dastarkhan Premium мы разработали отдельную фитнес-линейку. Она появилась благодаря моему собственному увлечению спортом. Фитнес-линейка отличается высоким содержанием белка, что особенно важно для людей, ведущих активный образ жизни и придерживающихся правильного питания. Используемые продукты прошли проверку и тестирование как у тренера, так и у нутрициолога. В целом наш ассортимент очень широкий – на разный вкус и для разных потребителей. Мы делаем акцент на продукции халяль, так как это восточный формат питания. Работаем, в том числе, с кониной – у нас есть позиции, полностью приготовленные из этого мяса.

Также у нас разработана линейка для детей – пельмени «Балажан» ориентированы на детей, они делаются с куриной грудкой и полностью чистым составом из других ингредиентов.

– В какой момент пришло понимание, что ваш бренд перерос формат просто бизнеса и стал миссией?

– Когда я начинала работу, я вообще не представляла, как устроено производство. За 13 лет мне пришлось пройти через всё: я сама делала фарш, месила тесто, мыла полы, торговала, предлагала наш продукт магазинам. Я училась на каждом этапе, и продолжаю учиться до сих пор.

Первые четыре года мы работали в арендованном помещении. Я очень благодарна его владельцам –

мы чувствовали себя там как дома и могли спокойно развиваться. Когда нам пришлось съехать, мы начали искать собственное здание. Нашли и выкупили помещение, сделали ремонт, получили все необходимые разрешения и запустили производство. Конечно, к тому моменту и коллектив значительно вырос. Именно тогда пришло осознание, что это уже не просто бизнес, а дело жизни, за которое ты несешь ответственность перед людьми, командой и каждым, кто выбирает наш продукт.

– Сегодня Dastarhanchik – это не просто полуфабрикаты, а культура питания. Как вы формируете доверие к бренду не только в своем городе, но и за его пределами?

– Наверное, успех – это когда то, что ты делаешь, действительно приносит пользу людям. В первую очередь это благодарность наших клиентов, наш большой коллектив и семьи, которые мы обеспечиваем работой. Это дает ощущение, что мы идем правильным путем.

В прошлом году мы были номинированы на две премии. Это, конечно, очень приятно: когда тебя замечают, отслеживают твои достижения, уважают. Но успех не приходит за один день – он приходит только через труд, через работу «с лопатой в руках». Поэтому мы продолжаем делать свое дело и стараемся, чтобы клиенты и дальше выбирали нас и доверяли нам.

– Насколько сильно на вас, как на уверенно стоящего на ногах предпринимателя, повлиял новый Налоговый кодекс? Чего ожидать потребителям вашей продукции – повышение цен неизбежно?

– Конечно, нам придется немного пересмотреть цены, но в целом мы будем стараться их сдерживать. Конечным потребителем, безусловно, резкий рост цен воспринимается болезненно – так же, как и нами. Поэтому важно повышать цены постепенно, приучая рынок к тому, что стоимость все-таки будет расти.

Многое будет зависеть от цен на поступающее к нам сырье. Но для нас важнее сохранить доступность продукта для людей, чем переключать всю нагрузку на клиента.

– Были ли у вас мысли закрыть бизнес?

– Да, такие мысли, конечно, возникали, и не раз. Бывают моменты, когда опускаются руки и ничего не хочется. Но потом я прихожу в себя и понимаю, сколько уже пройдено и сколько людей работает со мной. Я дорожу каждым сотрудником, и просто так взять и закрыться для меня невозможно.

Закрыть бизнес можно в любой момент: повесить замок и уйти. Но начать в любом случае с нуля невероятно сложно. Я это знаю по собственному опыту. Большую поддержку мне всегда оказывает мой супруг – он рядом со мной в самые сложные периоды. Поэтому я считаю: закрыться никогда не поздно, а вот снова построить что-то с нуля гораздо сложнее. Именно эта мысль и помогает не сдаваться.

Махаббат Микитаева: сцена, камера и уксус, который творит чудеса

 mahabbat_mik

Махаббат Микитаева – блогер, ведущая и женщина, которая умеет превращать личный опыт в мощный инструмент изменений. История о том, как простой домашний яблочный уксус стал для нее не только спасением от многолетней аллергии, но и началом успешного бизнеса, вдохновляет и показывает – иногда маленький продукт способен изменить жизнь целой страны.

Махаббат, вы человек сцены, камеры и живого контакта. В какой момент в вашей жизни появился яблочный уксус?

– Всё началось с болезни. У меня была тяжелая форма поллиноза – аллергии на пыльцу. В течение 12 лет моя жизнь делилась на два сезона: с января по июль я дышала свободно, а с августа до первых морозов в Алматы практически не могла дышать вовсе. Нос не работал, я жила на каплях и таблетках. Это было постоянное выживание, а не жизнь. Однажды я познакомилась с врачом-биологом в Алматы. Она рассказала, что сама готовит натуральный яблочный уксус и использует его для восстановления



организма. Я решила попробовать. И произошло невероятное: уже через неделю после начала приема я почувствовала, что могу дышать. Когда это состояние закрепилось, у меня было только одно желание – рассказать об этом всему миру. Я сняла простой ролик у себя дома и выложила его в TikTok. Без сценария, без маркетинга – просто рассказала, что существует домашний яблочный уксус, который помог мне избавиться от аллергии. На следующее утро мой WhatsApp буквально «взорвался» от сообщений. Я не планировала становиться амбассадором, не собиралась продавать или выходить на рынок с этим продуктом. Я просто поделилась тем, что реально изменило мою жизнь.

– Что для вас лично значит быть амбассадором отечественного

производства – это про бизнес, миссию или про ценности?

– После того как я начала выкладывать в соцсетях ролики про яблочный уксус, мне стали писать люди со всего мира. Это было шоком: «Пришлите в Лондон», «Как заказать в Париж?», «Можно ли получить в Дубае?», «Как доставить в Армению?». Сообщения приходили из России, стран СНГ и Европы. Мой TikTok и Instagram буквально разрывались от запросов. При этом я не умела даже отправлять посылки по Казахстану и ни разу в жизни не была на почте. Всё пришлось осваивать с нуля: логистику, упаковку, отправку. Первые два года я работала только по Казахстану. Когда стало понятно, что объемы растут, я сняла видео о том, что не справляюсь одна и мне нужны менеджеры в каждом городе. В первую же неделю отклик-

нулись 45 человек – все они были моими же клиентами, которые попробовали продукт и захотели стать его представителями.

Сегодня у меня сеть из 45 менеджеров. Конечно, сначала были сложности с доставками между городами и странами, но постепенно появилась команда, подключился менеджер из Wildberries, и сейчас мы уже работаем над выходом на европейский рынок – запросов оттуда очень много.

И, конечно, это стало моей профессиональной реализацией. С театральным образованием Академии искусств имени Жургенова я никогда не думала, что войду в бизнес через такой продукт. Но жизнь привела именно сюда, и, как оказалось, неслучайно.

– В соцсетях мы видим эффект «вау» от людей, которые используют этот уксус. Какой отзыв клиента вас по-настоящему потряс и заставил поверить в продукт еще сильнее?

– Каждый результат моего клиента для меня большая победа. Я ежедневно получаю сообщения с благодарностями, и для меня это самое ценное.

Есть люди, которые 20 лет жили на инсулине, и уже через месяц, после начала приема нашего яблочного уксуса, смогли от него отказаться. У тех, кто годами страдал от гипертонии и постоянных головных болей, нормализуется давление, в том числе и у моего мужа, исчезает необходимость в таблетках. Многие женщины, которые долго не могли забеременеть или имели большие перерывы между родами, после приема нашего яблочного уксуса вновь испытывают радость материнства. Проходят хронические воспаления, шум в ушах, бронхиты, аллергии. У детей, которые с рождения страдали атопическим дерматитом с кровоточащей кожей и постоянным зудом, состояние нормализуется. Анализы приходят в норму, рассасываются кисты, люди постепенно уходят от приема лекарств.

Историй очень много, но одна из них навсегда осталась в моем сердце. Наш клиент из Уральска рассказал, что с 16 до 40 лет жил с тяжелым псориазом. Из-за болезни всё тело было покрыто шелушащимися и кровоточащими участками, и он настолько стеснялся своего состояния, что так и не женился, фактически поставив крест на личной жизни. После того как он начал принимать наш яблочный уксус, уже через месяц его кожа стала заживать, воспаления ушли, тело очистилось. Когда он пришел за новой бутылкой к нашему менеджеру, он стоял на пороге ее дома и плакал. Он поднимал рукава, штанины, показывал кожу. Как ребенок радовался, обнимал женщину, с удивлением смотревшую на него, и повторял: «Спасибо вам за уксус. У меня прошел псориаз!». Такие моменты невозможно забыть. Я помню каждый отзыв! Именно ради них я и делаю то, что делаю.

– Не секрет, что наш рынок переполнен БАДами и «волшебными средствами». Почему именно яблочный уксус вы считаете по-настоящему рабочим? Чем казахстанский продукт отличается от зарубежных аналогов?

– Я на сто процентов уверена в своем продукте, потому что его готовит настоящий профессионал – врач-биолог



Бахтинур Ибраимова. Уже более пяти лет она создает наш яблочный уксус по авторскому рецепту, полностью вручную, в собственном цехе в городе Талгар Алматинской области. Наш яблочный уксус прошел все необходимые лабораторные исследования, его можно без опаски давать детям с трех лет, а отзывы миллионов довольных клиентов подтверждают его эффективность. Всё, что продается в магазинах под видом «уксуса», – это столовый уксус, часто сделанный из опилок, без живого яблока, с ароматизатором. Его можно использовать только для маринадов или салатов, но никакого лечебного эффекта от него ждать не стоит. Наш продукт уникален, он по-настоящему работает.

– Вы – пример женщины, которая объединяет красоту, энергию, публичность и осознанность. Какой главный совет вы дали бы тем, кто хочет быть ярким, успешным и при этом здоровым?

– Хочу сказать: уделяйте как можно больше времени своему здоровью. Не откладывайте его на второй план. Проходите скрининги, делайте чекапы, сдавайте анализы, ведь любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Милые женщины, идите вперед. Если вы мечтаете открыть свой бизнес или зарабатывать большие деньги – не останавливайтесь ни перед чем. Не бойтесь чужого мнения, осуждения родственников или окружающих вас людей.

Если кто-то хочет повторить мой путь – открыть бизнес, стать дистрибьютором или запустить точку в своем городе: я всегда открыта к сотрудничеству. Всем молодым мамам и моим менеджерам я бесплатно помогаю освоить соцсети, выйти на первые заработки и обучаю всему необходимому. И делаю это от души, безвозмездно, потому что верно: поддержка и знания помогают двигаться вперед.

Обучение космоэнергетике с экспертом



baltabayevalyudmila

Людмила Балтабаева – целитель, психолог, остеопат и прогрессор космоэнергетики, которая не только помогает людям восстанавливаться, но и обучает работе с энергией как инструменту исцеления и глубокой трансформации.

Людмила, расскажите, с чего на самом деле начинается заболевание и исцеление человека. – С точки зрения космоэнергетики болезнь никогда не начинается в физическом теле. Ее источник в энергетических телах человека.

Сначала нарушается целостность энергетических полей. Они ослабевают, истончаются, теряют способность к самовосстановлению. Причины этого хорошо известны: энергетические пробои, наследственные и родовые искажения, хронический стресс, неправильный образ жизни, длительное подавление эмоций и жизненной силы. Пока энергетическая система справляется, тело компенсирует. Но когда ресурс истощен, сбой переходит на физический уровень. Так появляется болезнь.

В этот момент человек обращается к врачу и начинает лечить симптом. Это важно и необходимо, но работает только с последствиями. Причина при этом остается нетронутой, а значит, и риск повторения сохраняется.

Настоящее исцеление, с точки зрения космоэнергетики, начинается не с устранения симптома, а с восстановления энергетики:

- укрепления и целостности полей,
- закрытия утечек энергии,
- восстановления естественного энергообмена,



– возвращения системе способности к саморегуляции.

Когда энергетическая структура восстановлена, физическое тело получает ресурс для восстановления и перестает быть «слабым звеном».

Важно понимать, что здоровье – это не отсутствие симптомов. Это состояние, при котором энергетическая система человека целостна, устойчива и способна поддерживать жизнь без перегрузки.

– Многие специалисты выбирают одно направление, а вы выстраиваете синтез методов. Как вы пришли к такому многослойному подходу в своей работе?

– Мой путь начался с работы по восстановлению энергетики. На протяжении многих лет я наблюдала, как после укрепления энергетических полей у человека постепенно выравнивались раз-

ные сферы жизни – состояние здоровья, эмоциональный фон, отношения, появлялось ощущение устойчивости.

Со временем пришло понимание, что для более глубокого и устойчивого результата важно учитывать и психологический уровень. Люди всё чаще обращаются за психологической поддержкой. При этом не всегда работа с психикой бывает достаточно бережной, и это может приводить к дополнительному напряжению и ослаблению энергетических ресурсов.

Тогда возникло решение освоить психологические методы, чтобы выстраивать процесс исцеления более целостно и сопровождать человека, не разрывая систему. Следующим этапом стало изучение работы с физическим телом. Это позволило соединить энергетические, психологические и телесные практики в единую структуру,

где каждый уровень поддерживает другой. Так постепенно сформировался многослойный подход, который позволяет делать процесс восстановления более легким, осознанным и устойчивым во времени.

– Сегодня всё больше людей ищут «быстрые решения». Как вы относитесь к идее мгновенного исцеления?

– Я искренне верю в чудо и регулярно сталкиваюсь с ним в своей практике. Иногда изменения происходят удивительно быстро – как будто что-то внутри человека становится на свое место. Такие моменты действительно можно назвать чудом.

Однако устойчивое исцеление – это, как правило, процесс, требующий времени и внимательной работы на разных уровнях.

Так устроены психические процессы и механизмы восстановления в организме человека – системе нужно время, чтобы перестроиться и закрепить изменения.

Именно поэтому «мгновенное исцеление» чаще всего оказывается не завершённым процессом, а временным облегчением. Настоящая работа начинается там, где быстрый эффект поддерживается глубокой, последовательной и бережной интеграцией изменений.

– Ваш супруг работает вместе с вами. Он тоже обладает даром, или это результат многолетнего обучения?

– Да, мы работаем вместе, и это очень органичное партнерство. Во многом здесь проявляется баланс мужского и женского подходов.

Безусловно, у него есть свои природные способности, которые он, как это часто бывает, по-мужски не склонен выделять или называть даром. Но в основе нашей общей работы, как и в моей собственной практике, лежит не только природная чувствительность, а прежде всего результат многолетнего обучения, накопленного опыта, путешествий и постоянного саморазвития.

– Каждый человек может обучиться космоэнергетике?

– Космоэнергетика как метод выстроена достаточно четко и структурно. В ее основе лежит понятный алгоритм работы, благодаря чему базовое освоение техники доступно большинству людей.

Для начала не требуется особых врожденных способностей – ключевыми являются внимание, регулярная практика и готовность развиваться.

При этом сама техника представляет собой лишь фундамент. Реальная глубина приходит с опытом. По мере практики развивается чувствительность, формируется понимание энергетических процессов, укрепляется навык точной и осознанной работы с полями.

Именно практика позволяет переходить от формального применения метода к качественному и устойчивому результату.

Для одних космоэнергетика остается эффективным инструментом личного восстановления и саморегуляции. Для других становится профессиональным

направлением, требующим времени, дисциплины, этики и внутренней зрелости. В обоих случаях решающим фактором является не «дар», а системное обучение и накопленный опыт.

– Как проходит обучение? Каких результатов уже добились ваши ученики?

– Обучение выстроено в формате живых лекций как офлайн, так и онлайн, с обязательным практическим сопровождением.

Уже с первой встречи участники проходят со-настройку с энергетическими потоками и начинают осваивать базовые принципы работы. Практика начинается сразу – сначала с собой, затем с близкими, под наблюдением и с корректировкой.

В процессе обучения большое внимание уделяется практическим навыкам: энергетической диагностике, распознаванию нарушений в полях, пониманию причин ослабления энергетики и работе по четким, выверенным алгоритмам. К завершению курса ученик становится подготовленным оператором космоэнергетики, способным самостоятельно работать с энергетическим состоянием человека, восстанавливать баланс и поддерживать процессы восстановления в рамках метода.

Итогом обучения является обязательная практическая аттестация. Только после этого выдается сертификат, подтверждающий уровень подготовки и готовность к дальнейшей практике.

Такой подход позволяет сохранять качество, безопасность и профессиональную ответственность – как по отношению к ученикам, так и к людям, с которыми они в дальнейшем работают.



Gallup:

профориентация нового поколения

 **adilospanov1982**
+7-702-000-82-01

Сегодня всё больше людей ищут не просто «работу», а свое настоящее предназначение. Почему одни реализуются и зарабатывают с удовольствием, а другие годами чувствуют выгорание и внутренний конфликт?

Ответ чаще лежит не во внешних обстоятельствах, а в наборе врожденных талантов человека. Именно с этой логикой работает система Gallup Clifton Strengths – один из самых точных и востребованных инструментов в мире для понимания сильных сторон личности.

Адил Ермекулы – ICF-коуч, специалист по профориентации и разбору Gallup Clifton Strengths, а также автор книги «Подготовленность» – помогает людям не просто узнать, каковы их таланты, а превратить их в инструмент для реализации стратегии жизни, карьеры и бизнеса. В этом интервью он рассказывает, почему результаты теста – это не ярлык, а карта возможностей, как предприниматели используют свои сильные стороны для роста и почему найти свое дело – значит обрести половину счастья.

Адил, вы работаете с разбором теста Gallup Clifton Strengths (CS34). В чем его принципиальное отличие от других психологических и карьерных тестов? Почему этот тест сегодня особенно актуален?

– Главное отличие Gallup CS34 заключается в его высокой точности, международной признанности, удобстве и ясности интерпретации. Тест раскрывает личность по 34 талантам, объединенным в четыре домена, от стратегического мышления до таких качеств, как обаяние, коммуникация, уверенность в себе, достижение, эмпатия, фокус и многих других.



Минимальная точность методики составляет 83%, а используют ее более 91% компаний из индекса S&P 500. Среди них Apple, Microsoft, Boeing, Amazon, Procter & Gamble, Chevron, Coca-Cola и многие другие мировые корпорации.

– Многие воспринимают Gallup как «ярлык», своего рода набор сильных сторон. Как вы помогаете людям перейти от результатов теста к реальным изменениям в карьере и жизни?

– Результаты теста не ярлык, но оцифрованная версия человека, и эти данные можно использовать не только в одной сфере деятельности или профессии, а в нескольких. Я не даю шаблон действий и единственный сценарий, у каждого есть свой коридор возмож-

ностей и, как минимум, пара вариантов дальнейшего развития событий. Если запрос был именно на подбор профессии, то варианты, предложенные мной, всегда, как сейчас модно говорить, откликаются клиенту. Ведь это набор именно его талантов, и, когда я собираю их все воедино, то определяются именно те профессии, в которых человек сможет максимально реализоваться и быть счастливым, так как удовлетворенность своей работой – это уже 50% счастья.

– Почему просто пройти тест недостаточно? Кто чаще всего приходит за разбором?

– Чаще на разбор приходят предприниматели и бизнесмены, как самые чувствительные и зоркие на хороший потенциал люди. Ког-

да человек получает на руки отчет с результатами теста, он зачастую не понимает, что с этим делать и что это на самом деле означает. Так было и у меня: вроде есть описание топ-10 талантов, вроде со всем согласен, а что дальше? А как это использовать?

Такие вопросы естественны, и ответы я предоставляю в зависимости от запроса, самый частый из них – раскрытие талантов, то есть возможность подробнее узнать о своих сильных и слабых сторонах. И реже это конкретные проблемы в коммуникации, работоспособности, целеполагании.

– Можно ли с помощью Gallup определить не просто профессию, а свою стратегию развития в бизнесе, найме или предпринимательстве?

– Конечно! Стратегии в бизнесе, найме, партнерстве, взаимоотношения между супругами – это то, о чем я могу говорить часами, и с каждым клиентом отдельно в рамках его запроса. Мы все разные, каждый может и должен, конечно, если хочет добиться высоких результатов, заниматься именно своими сильными сторонами, а свои «слабые места» делегировать наемному сотруднику или

передать партнеру. У меня талант «стратегия» на втором по силе месте, и стратегию развития бизнеса, личную стратегию, стратегию жизни школьнику или абитуриенту я разрабатываю быстро, эффективно и легко.

Решение сложных проблем – это то, что стратеги очень любят, если за это еще и платят, то икигай (с японского «смысл жизни») найден. (Улыбается).

– Вы работаете с профориентацией взрослых и подростков. Чем поиск своего пути у взрослого человека принципиально отличается от выбора профессии в 18 лет?

– Пожалуй, главное отличие тут боль, выстраданность. Когда мы с родителями подбираем ребенку профессию и факультет, то, делая выбор, получаем уверенность, ясность и радость как родителей, так и детей. Это прекрасно! Но когда взрослый человек осознает наличие того арсенала, который был заложен в него Всевышним, когда признается личная суперсила (это обычно минимум 10 лет поиска, потраченные нервы, деньги, но главное – время), это уже другие эмоции, другая глубина. Хотя и в первом, и во втором случае я испытываю огромную радость.

– Какой ключевой совет вы дали бы человеку, который только что получил свои результаты Gallup CS34 и не понимает, с чего начать?

– Как бы нескромно ни звучало: обязательно записывайтесь ко мне на разбор (улыбается). А если не ко мне, то к специалисту с хорошей репутацией, который может дать ответы на запрос. Дело тут и в эффективности использования результатов теста, и в том, чтобы люди не разочаровались в этой системе из-за некомпетентных разборщиков теста Gallup CS34, а такие, к сожалению, тоже есть. Много раз приходилось за них доделывать работу. Не надо махать рукой на Clifton Strengths. Если вам не помогли, то дело только в человеке, который не смог или не захотел выполнить свою работу профессионально. В этом деле есть уровни...



PEOPLE AWARDS INTERNATIONAL 2025

Награждение лучших. Признание заслуг. Слова благодарности за профессионализм. Ради этого журнал Teens and People учредил премию People Awards. Уже девятый год подряд редакция выбирает лучших представителей из разных сфер деятельности и вручает награды как знак благодарности. 2025 год не стал исключением. Яркие персоны, представители шоу-бизнеса и любимые артисты собрались, чтобы торжественно поздравить номинантов People Awards 2025. 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.

Редакция журнала Teens and People выражает благодарность Мурадли Вусалу за участие в премии People Awards в качестве члена жюри и помощь в выборе лауреатов.



Гульжиян Симонович



Марал Шарипова



Александра Чурсина



Динара Жетписова



Диана Байтокина



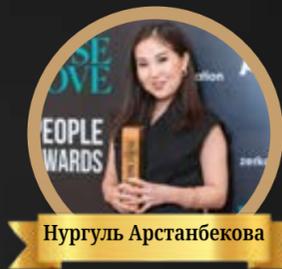
Анастасия Лялькова



Шынар Утарбаева



Татьяна Трофимова



Нургуль Арстанбекова



Юлия Лебедева



Виктория Саторова



Нина Твилинёва



Аружан Косубаева



Диляра Имарова



Funnyfreak



Сауле Сыдыкова



Айман Нуртаева



Айжан Мустапаева



Любомир Богацкий



Арт-студия AZHUR



Алексей Мицинский



Майя Туранкулова



Аделина Панина



FitDala Group



Иван Бреусов



Наталья Ли



Медицинский интегративный центр «АМИР»



Atlant Clinic



Тимур Шаюнусов



Танаис



ГрузоЭлит



Forest Hill's



Drip Clinic



Алина Семисбаева



Роберт Паикидзе



Анара Саламбекова



Альва Мухамедиева

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

FOR PEOPLE

Dmitry Andreyev	Chief Editor	Издатель и главный редактор	Дмитрий Андреев
Alexandr Grebennikov	CEO	CEO	Александр Гребенников
Inna Shefer	Editor	Редактор	Инна Шефер
Marina Butrym	PR-manager	PR-менеджер	Марина Бутрым
Irina Dmitrova	Copy editor	Корректор	Ирина Дмитрова
Vitaly Kirsanov	Photographer	Фотограф	Виталий Кирсанов
Adil Madiev	Official representatives of magazine For People and People Awards	Официальные представители журнала For People и премии People Awards	Адиль Мадиев
Malika Kan			Малика Кан
Mariyam Issaeva			Марьям Исаева
Sanzhar Baimurunov			Санжар Баймурунов
Sabina Khamitova			Сабина Хамитова
Dilya Sharafutdinova	Producer of People Awards	Продюсер People Awards	Диля Шарафутдинова

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

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz

отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» 1 (109) январь 2026

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

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

Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК, Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз. Подписано в печать (выход в свет): 15.01.2026 г.

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

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

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