

# FP

16+

**FOR PEOPLE**  
глянцевое издание о людях  
10 (82) октябрь 2023



# Муна Мансур

**обмануть и остановить время**



# ГЕРОИНЯ НОМЕРА МУНА МАНСУР: ОБМАНУТЬ И ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ

На сегодняшний момент в косметологии не существует одной универсальной процедуры или методики, которая была бы способна справиться со всеми проблемами пациента. Ведь, приходя к косметологу, человек идет не за инъекцией или процедурой, он идет за результатом.

И задача современной косметологии состоит не в точечном решении проблемы, а в комплексной работе над избавлением от эстетических дефектов и над гармонизацией функционирования всего организма.

Представляем вашему вниманию косметолога – лидера по сохранению красоты и молодости, которая знает, как остановить время!

Муна Мансур – косметолог, обладатель премии People awards в номинации «Косметолог года».

**Муна, как давно вы в индустрии красоты?**

– В индустрии красоты я уже более 15 лет. Конечно, сегодняшний успех ко мне пришел не сразу, и на голову он мне не обрушился (улыбается). Благодаря упорному труду я стала тем человеком, кем являюсь сейчас. Могу смело сказать, что сегодня я зрелый и ответственный специалист с большим опытом.

**– Где вы принимаете своих многочисленных клиентов?**

– Более 10 лет назад я основала собственный центр косметологии. Сегодня он называется SAN beauty. Многие спрашивают меня, что означает это название, и даже подозревают, что SAN – это солнце (улыбается). На самом же деле центр назван в честь моей дочери, которая в будущем хочет стать пластическим хирургом. SAN – это ее инициалы.

**– На ваш взгляд, сегодняшняя косметология способна «остановить время»?**

– Конечно, медицина не стоит на месте. С каждым годом она развивается всё стремительнее, но волшебного «эликсира молодости» пока что не придумали!



## БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НАЗАД Я ОСНОВАЛА СОБСТВЕННЫЙ ЦЕНТР КОСМЕТОЛОГИИ. СЕГОДНЯ ОН НАЗЫВАЕТСЯ SAN BEAUTY.

Хотя повлиять на состояние кожи лица мы можем. В первую очередь хотелось бы, чтобы люди понимали: лицо рассматривать отдельно от всего организма нельзя, так как внешность – это показатель общего состояния организма человека. Именно на внешности отражается образ жизни со всеми его составляющими. Здесь и питание, и сон,

и физическая активность, и наличие или отсутствие стрессов.

Нет смысла заниматься внешним видом, если есть проблемы со здоровьем! И в моей косметологической практике я применяю только комплексный подход.

**– Какой из факторов имеет наибольшее влияние на внешность?**

– Из всех вышеуказанных факторов, влияющих на внешность человека, я хочу выделить самый главный из них – это психологическая составляющая.

Известный американский дерматолог и психиатр из Нью-Йорка Эми Векслер, консультировавший Коко Шанель, в своей книге «Связь ума и красоты» говорит: «То, как мы думаем, очень сильно влияет на то, как мы выглядим. Настроение очень сильно влияет на состояние кожи. Учитывая это, мы можем добиваться уникальных результатов».

Сегодня многие люди постоянно пребывают в состоянии стресса. В итоге повышается активность симпатической нервной системы. Как результат, наш организм отвечает на это состояние физиологическими реакциями в виде мышечных зажимов и блоков, в связи с чем напрягаются мышцы челюсти, мышцы вокруг глаз, появляются глубокие морщины.

**– Получается, постоянный стресс провоцирует возникновение морщин?**

– И не только морщин! У более молодого поколения во время стресса и депрессии может обостриться угревая болезнь. У всех под влиянием стресса снижается выработка коллагена, очень важного для кожи протеина. Именно по этой причине появилась такая наука, как психодерматология – направление, возникшее на стыке психиатрии и дерматологии.

**– Расскажите на своем примере, что такое комплексный подход в косметологии.**

– В работе я оцениваю не только состояние кожи, но и в обязательном порядке провожу оценку общего состояния организма.

Ведь если у пациента патология, например, со стороны желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, дефицит витаминов, то мы не получим достойного эффекта от косметологических манипуляций, какими бы замечательными они ни были. В этом случае может потребоваться помощь узких специа-



листов: терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, эндокринолога и других врачей.

К моему большому сожалению, я часто сталкиваюсь с тем, что многие женщины приходят перед каким-то мероприятием в ожидании чуда за одну процедуру.

В косметологии не существует одной универсальной процедуры или методики, которая справилась бы со всеми поставленными задачами сразу.

**– А как подбираются процедуры в вашем центре?**

– Для начала необходимо оценить все риски и выбрать оптимальный вариант лечения с использованием подходящей методики и препарата.

Если речь идет о мелких морщинках, снижении тургора кожи, пигментации, то в этом случае предпочтительнее воздействие на дермальный слой. Здесь будут уместны и весьма успешны биоревитализация, мезотерапия, коллагенотерапия, плазмолитерапия, ботулинотерапия.

А если мы имеем дело с достаточно глубокими морщинами, когда имеются выраженные носослезные борозды, брыли – так называемый гравитационный птоз нижней трети лица, второй подбородок – тогда стоит выбирать процедуру контурной пластики или нитевого лифтинга.

Также возможно использование нескольких взаимодополняющих процедур.

**– Муна, что бы вы посоветовали прекрасным читательницам нашего журнала?**

– Дорогие мои, главное – быть в ладу с самими собой! Жить в гармонии, оптимизировать образ жизни. Правильно питаться – а это значит употреблять больше овощей и фруктов, сократить потребление кофе, пить больше воды. Больше двигаться, ходить пешком и спать не менее семи часов в сутки. Всегда соблюдайте баланс между работой и отдыхом. Используя наши внутренние ресурсы и применяя простые правила, мы, однозначно, сможем повлиять на свое состояние, обмануть и остановить время. А значит, продлить нашу молодость!

инстаграм: @kosmetolog.dr.muna  
+7-778-200-10-55



# ПРОСУСТАВЫ

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОСТУПНОСТЬ ВРЕДНОЙ ПИЩИ И ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У НАСЕЛЕНИЯ КАЗАХСТАНА. О САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ РАССКАЗАЛ АЛЕКСАНДР БАДМАЕВ – ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД, ЧЛЕН ОРТОБИОЛОГИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА И ЧЛЕН АССОЦИАЦИИ ТРАВМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ РОССИИ.



**А**лександр, поделитесь с нами своей историей. Что привело вас в медицину? И когда появилось осознанное желание посвятить свою жизнь оздоровлению людей?

– Еще в школе я хотел стать химиком. Участвовал в олимпиадах, занимал призовые места на республиканском уровне. Сам не хотел быть врачом, но это была мечта мамы. На третьем курсе попал на кафедру патологической физиологии и увлекся научными экспериментами. А уже на четвертом курсе устроился на работу медбратом в травмпункт одной из поликлиник Санкт-Петербурга. Именно отсюда и начался мой путь в травматологию и ортопедию. Переломы, раны, ушибы, разрывы связок, работа в экстренном режиме и возможность одновременно помочь пациенту окончательно влюбили меня в это направление медицины.

**– Вы ведущий специалист из Санкт-Петербурга. А медицинское образование получали в Российской Федерации?**

– Я окончил Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова. Затем с отличием клиническую ординатуру Научно-исследовательского института травматологии и ортопедии Р. Р. Вредена. Будучи в ординатуре, занимался изучением аддитивных технологий – применением индивидуальных металлоконструкций из титана для ревизионного протезирования тазобедренного сустава, а также оценкой удовлетворенности пациентов после первичного протезирования тазобедренного сустава. Прошел первичную переподготовку как вертебролог в стенах РНИИТО им. Р. Р. Вредена. Чем больше погружался в оперативную ортопедию, тем быстрее приходило по-



нимание, что порой операция по замене сустава это не выход. В клинической ординатуре была возможность освоить методики клеточной терапии суставов на мастер-классе «Ортобиологические технологии (PRP, SVF) в ортопедической практике», который проходил под руководством доктора медицинских наук Конрада Слинарски из Польши.

**– Что привело вас в Казахстан?**

– В Казахстан я приехал по приглаше-

нию одного бизнесмена, чтобы возглавить нейроортопедический центр с реабилитацией в Астане, который он планировал создать. Но это осталось только на бумаге. В клинике CityMed я начал активную работу по внедрению современных технологий в медицину региона. Там с декабря 2022 по июль 2023 я пролечил более 200 человек клеточными технологиями типа «Биоимплант (SVF-PRP)» с высокими положительными результатами. В августе 2023 года я переехал в Алматы. Сейчас



веду свою практику в одной из клиник Алматы, организую выездные практики в клиники Шымкента, а также веду переговоры с клиниками Астаны для внедрения клеточных технологий там.

**– Вы владеете уникальной клеточной технологией неоперативного лечения патологии суставов. Расскажите подробнее, что это за метод.**

– Это методика, именуемая «Биоимплант» – инновационная безопасная терапия различных патологий суставов, таких, как остеоартроз, остеоартрит, повреждение внутренних структур сустава, хондромалиция, асептический некроз. Данная методика объединила две эффективные клеточные терапии: плазму, обогащенную тромбоцитами (PRP), и стромально васкуляризованную фракцию (SVF). Работая совместно, эти методы усиливают регенеративные свойства и ускоряют восстановление поврежденных структур сустава.

SVF – это клетки, выделенные из собственного жира пациента, обладающие мощным потенциалом регенеративного лечения. Они по своей сути являются строительным материалом, которого не хватает суставу. Процедура быстрая, без-

болезненная и проводится под местной анестезией без наркозов и серьезных разрезов.

PRP – это плазма, обогащенная тромбоцитами. Многочисленные факторы роста и регенерации на поверхности тромбоцитов запускают и ускоряют регенеративные процессы в пораженном суставе. Материал берется из венозной крови пациента.

После выделения SVF и получения PRP они смешиваются в шприце и вводятся в полость пораженного сустава.

**– Всегда ли данный способ лечения суставов может помочь? Или бывают случаи, когда без оперативного вмешательства не обойтись?**

– Технологии позволяют сохранять и продлевать жизнь суставам на начальных и предтерминальных стадиях заболевания. В четвертой стадии, когда происходит серьезное разрушение сустава и значимое нарушение осей конечности, клеточные технологии бессильны. Я всегда четко понимаю, что протезирование сустава при необходимости может быть огромным благом для пациента. Огромное количество опера-

ций по замене суставов сейчас делается не по показаниям.

**– Результат такого лечения постоянный или имеет временный эффект? Нужно ли проходить процедуру повторно?**

– Эффект от процедуры «Биоимплант» развивается постепенно, в течение двух месяцев, и он рассчитан в среднем на один-два года. Методику можно повторять, если пациент отмечает положительную динамику. Если же «Биоимплант» не показал эффективность, и у пациента третья или четвертая стадия заболевания, то отправляю его на протезирование. Нужно понимать, что методика «Биоимплант» на сегодняшний момент является эффективной, но она не всесильна. В среднем эффективность методики составляет примерно 75–80%.

**– Можно ли однозначно ответить на вопрос: у кого чаще всего встречаются патологии суставов? Какие факторы влияют на их появление?**

– Львиная доля проблем с опорно-двигательным аппаратом (ОДА) передается по наследству. Безусловно, кроме генетики существует ряд неблагоприятных факторов, усиливающих воздействие на ОДА и приближающих такие заболевания, как артрозы и артриты. К ним стоит отнести малоподвижный образ жизни (гиподинамию), высокий индекс массы тела, наличие вредных привычек, травмы, инфекции. Ко всему прочему отсутствует система профилактики.

**– Дайте совет нашим читателям: что предпринять уже сегодня, чтобы в будущем избежать проблем с суставами.**

– Избавляйтесь от вредных привычек, больше двигайтесь, даже с патологиями суставов и позвоночника. Меньше стресса, следите за индексом массы тела и рационом питания. При возникновении дискомфорта, нарушении функции суставов и болей не нужно игнорировать и ждать, что само пройдет. Старайтесь как можно раньше обратиться за помощью к специалистам. При возникновении патологий ОДА не пренебрегайте рекомендациями специалиста, который занимается вашим лечением.

+7-707-331-49-65

Телеграм: @dr\_badmaev

Инстаграм: @dr.badmaev.ao

www.dr-badmaev.kz



# NAZAROV & PARTNERS: БРОКЕР ПО КОММЕРЧЕСКОЙ И ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

Компетентный и опытный специалист в сфере недвижимости – это ключевая фигура, обеспечивающая успех любой сделки.

Александр Назаров – основатель компании Nazarov & Partners, международный брокер по коммерческой и элитной недвижимости.



**А**лександр, как давно вы основали собственную компанию? Интересно, в каком сегменте рынка Nazarov & Partners работает в наши дни?

– В 2005 году я начал свой бизнес в сегменте коммерческой недвижимости в России – в Новосибирске. В 2009 году в разгар кризиса провел ребрендинг компании. Так появилась Nazarov & Partners. С 2015 года специализация компании не меняется – мы по-прежнему занимаемся коммерческой, элитной и зарубежной недвижимостью, а также консалтингом в сфере недвижимости.

– Вы управляете компанией совместно с супругой? Она также является международным экспертом в области элитной и коммерческой недвижимости?

– Оперативное управление на мне, но все самые важные и стратегические вопросы мы обсуждаем коллегиально и принимаем решение вместе. Несмотря на то, что Лена с 2016 года постоянно проживает на Кипре, она владеет абсолютно всей информацией о работе

компании. Она знает о каждом шаге и практически в любой момент может дать важный совет, направить и дать ценные рекомендации. Кроме того, Елена – эксперт не только в недвижимости, но и профессиональный международный эксперт в проведении сложных переговоров любого уровня, тонко чувствующая людей и обладающая многогранной эрудицией и всеми необходимыми компетенциями,



знаниями и навыками. Является кандидатом социологических наук (в области социологии управления), к тому же она владеет четырьмя языками: русским, английским, немецким и греческим, что, несомненно, помогает в коммуникациях на международном уровне

– Каковы основные принципы и ценности компании Nazarov & Partners?

– Профессионализм и экспертность. На наш взгляд, мелочей не бывает, и важным аспектом мы считаем внимание к деталям. Конечно, это уважение и сервис, скорость и креатив, индивидуальность и уникальность. Работая с состоятельными клиентами, необходимо всегда быть в тонусе и смотреть на шаг или даже на два вперед.

У меня есть основной принцип в работе: каждый раз при общении с клиентом я стараюсь встать на его сторону и посмотреть на ситуацию его глазами. Это позволяет мне лучше ощутить потребности клиента и помочь ему наилучшим образом.

Есть еще два принципа, которых я придерживаюсь в своей деятельности. Первый: платит тот, кто заказывает сделать работу. Второй: мы работаем с теми, кто хочет работать с нами.



– За 21 года на рынке недвижимости вам удалось успешно зарекомендовать себя на международном уровне. С какими странами предпочитаете работать?

– Зарубежной недвижимостью мы начали заниматься в 2011 году. Приоритетными стали для нас европейские страны: такие, как Германия, Италия, Испания и многие другие. Нами уже проработано порядка 30 стран, и география сделок фактически распространяется от США до Австралии. Но в 2016 году в нашей жизни появился Кипр. И мы выбрали эту страну основной нашей специализацией. На Кипре мы можем практически всё! Очень большому количеству людей мы помогли просто советами или рекомендациями. Специализируемся на работе со строящимися проектами во всех крупных городах и курортах Кипра (это Никосия, Лимассол, Пафос, Ларнака, Айя Напа).

Также в последние годы активно работаем с рынками Дубая, Таиланда и Турции. В основном мы действуем под заказ. Есть запрос – обсуждаем, понимаем задачи, реалистичность выполнения, договариваемся об условиях, и, как говорится, вперед!

– Недавно в Казахстане вами было открыто представительство компании Nazarov & Partners. На что нацелена работа филиала в нашей стране?

– На самом деле с Казахстаном мы работаем давно. К нам ранее обращались клиенты из разных регионов Казахстана с целью инвестирования в недвижимость в России. Но помимо этого были запросы и на помощь в продаже объектов в вашей стране, на брокеридж торгового центра, разработку концепции, продажу франшизы.

Поэтому открытие компании в Казахстане фактически представляет собой логическое следствие всей нашей предыдущей работы, хотя последним толчком к этому стал 2022 год и СВО. Я понимал, что нам нужна альтернативная компания вне России, поскольку мы не планировали останавливать деятельность в сегменте зарубежной недвижимости, а в Россию платежи проходить перестали. Открыв компанию в Казахстане, я вдруг совсем по-другому посмотрел на эту страну и понял, что наши компетенции в коммерческой недвижимости и в маркетинге недвижимости точно могут сослужить хорошую пользу местному рынку недвижимости. Поэтому мы начали знакомиться с бизнесменами в разных городах, изучать рынок недвижимости, погружаться с головой в нюансы. И я совсем не исключаю, что мы с каждым днем всё глубже и глубже будем двигаться в этом направлении и активизируемся не только как компания, которая может помочь казахстанцам инвестировать в зарубежную недвижимость, но и как эксперты в сегменте коммерческой недвижимости.

## ОТКРЫВ КОМПАНИЮ В КАЗАХСТАНЕ, Я ВДРУГ СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ ПОСМОТРЕЛ НА ЭТУ СТРАНУ

– На ваш взгляд, в чем основные преимущества сотрудничества с вашей компанией для казахстанцев?

– С нашим багажом знаний, опыта и возможностями мы много кому можем пригодиться. Например, инвестору, которому нужно выбрать страну и проект для вложения средств; агентству недвижимости, которое хочет научиться работать в сегменте коммерческой недвижимости или повысить свои компетенции; девелоперам, крупным собственникам недвижимости и так далее. Если мы беремся за выполнение задачи, то достигаем результата наилучшим образом. А эксперт в тонких вопросах в наше время на вес золота.

– Что нужно знать о зарубежной недвижимости сегодня? И какие страны будут самыми инвестиционно развивающимися в 2024 году?

– Мой совет актуален на все времена: десять раз подумать и не торопиться. Очень много нюансов и подводных камней. Иногда, конечно, нужно действовать быстро, но это больше для опытных инвесторов и покупателей, или тех, кто имеет под рукой своего эксперта, которому можно доверять. В противном случае нужно торопиться медленно (улыбается).

Интересных и привлекательных стран много, но рынки и экономики все разные, и задачи у всех клиентов тоже разные. Поэтому мы исходим, в первую очередь, из возможностей клиентов и поставленных ими целей.

Для компании в приоритете Кипр, ОАЭ, Таиланд и Турция. Но, повторюсь, надо «плясать» от ваших задач.

+7-913-912-46-36

Александр Назаров (любые вопросы)

+7-705-777-00-88

Жанбек Шукенов (по ОАЭ)

+7-707-930-07-70

Дмитрий Ветошкин (по Таиланду)

Корпоративный сайт:  
www.nazarov-partners.com  
Telegram: nazarovLife  
ЮТуб: @NazarovTV





## ПРОЕКТ RAFILIA PLAZA

Кипр, Пафос

Туристическая зона. Проект расположен рядом с одним из самых крупных торговых центров на Кипре – Kings Avenue Mall. Вся инфраструктура в пешей доступности, в том числе море.

Начало строительства в ноябре 2023 года, сдача проекта в январе 2026 года.

Можно рассчитывать на 20% прирост на стоимость недвижимости к моменту окончания строительства.

Проект будет очень востребован у арендаторов.

Стоимость апартаментов:  
от 380 000 до 1 547 000 евро + НДС.  
+7-913-912-46-36 Александр Назаров



**ПРОЕКТ PORTO PLAYA** будет располагаться на побережье острова Mina Al Arab, вблизи самого большого и первого казино, построенного в исламском мире!

ОАЭ, Дубай.

Новый запуск в эмирате Ras Al Khaimah от ведущего застройщика в ОАЭ.

Сдача: III кв. 2026.

Проект с потрясающей инфраструктурой, сравнимой с мировыми курортами 5 звезд и доступом к собственному пляжу. Виды, которые будут открываться из ваших апартаментов на Персидский залив, не оставят равнодушными никого.

Проект имеет очень высокую инвестиционную привлекательность.

При покупке недвижимости Вы получаете резидентство на 12 лет!

Стоимость апартаментов:  
от 800 828 до 3 800 828 AED.

Таунхаусы, виллы, президентский люкс – цены по запросу.

+7-705-777-00-88 Жанбек Шукенов

## ТРЕХУРОВНЕВАЯ ВИЛЛА

на 3 спальни на западном побережье в 100 метрах от пляжа – одного из самых красивых на Пхукете.

Таиланд, Пхукет.

Уникальный вид на закат.

Вилла построена в 2013 г., в 2018 г. проведена реновация.

В вилле выполнен высококачественный дизайнерский ремонт в современном восточном (азиатском) стиле.

Площадь дома 400 кв. м.

Бассейн 8 x 2 м. Видовой (переливной, инфинити).

3 спальни, кухня, гостиная-столовая с видом на море и выходом на террасу и к бассейну. Есть спортивный зал с тренажерами.

Бильярд. Домашний кинотеатр.

Цена продажи: 1,7 млн. USD.

+7-707-930-07-70 Дмитрий Ветошкин



## ПРОЕКТ KA THANE COLONY CO-LIVING.

Стамбул, Турция.

Выгодная локация в центре Стамбула, всего в 25 минутах езды от нового аэропорта Стамбула и 300 м от станции городского метро.

Колинвинг в Кягытхане - идеальные резиденции для инвестирования и получения турецкого гражданства.

Проект предлагает 99 современных и полностью меблированных квартир, с возможностью сдачи в аренду через управляющую компанию.

Все квартиры выполнены в лаконичном современном дизайне.

Отличная инфраструктура.

Использованы высококачественные строительные и отделочные материалы с применением в проекте высоких норм требований к строительству, сейсмостойкая архитектура.

Стартовая цена: \$ 272 000.

Срок сдачи: ноябрь-декабрь 2023 года.

+7-913-912-46-36 Александр Назаров





# БИЗНЕС БЕЗ АГАШЕК

*В бизнесе самостоятельность – ключевой фактор успеха. Забудьте о зависимости от посредников и агентств! Настало время вести бизнес в собственном ритме. Открывайте новые горизонты, прокладывайте свой путь к успеху.*

*Бизнес без агашек – это возможность принимать решения самостоятельно, уверенно шагать вперед и добиваться желаемых результатов в своей области...*

*Диана Ардаковна – специалист по онлайн рекламе, основатель крупной маркетинговой компании.*

**Диана, как давно вы специализируетесь на рекламе?**

– Если проанализировать общий стаж, то в маркетинге я уже более пяти лет. Начинала работать в найме, а позднее основала собственную компанию.

**– Насколько сложно было построить собственный успешный бизнес?**

– Я всегда вдохновлялась и вдохновляюсь теми женщинами, которые проявляют себя. Которые идут по своему собственному пути наравне с мужчинами. Конечно, как и в любом деле, свои сложности есть. Развивающийся бизнес сам по себе подразумевает преодоление барьеров и разных препятствий. Но, согласитесь, это не повод, чтобы не попробовать.



**– Помните свои ощущения, когда вы заработали свой первый миллион? Как это было?**

– Конечно. Это были невероятные ощущения. И именно собственноручно и честно заработанный мною первый миллион и дал мне мотивацию расти, двигаться дальше и покорять новые вершины.

**– Сегодня вы успешный основатель маркетинговой компании полного цикла. А что было до? Что подтолкнуло вас заняться данной деятельностью?**

– Вообще, я работаю с 14 лет. Начинала в юном возрасте с того, что раздавала рекламные листовки на улице. Когда стала немного постарше, уже работала на позициях хостеса, а позднее и администратора. Позже в моем послужном списке были такие должности, как менеджер по продажам, координатор ивентов, управляющий заведения, таргетолог, контент-менеджер, проектный менеджер. Я никогда не сидела без дела и до самого основания собственной компании работала в найме в маркетинговом агентстве Project менеджером.

**– Каковы основные тенденции в области онлайн-рекламы на текущий момент? Какие изменения они вносят в стратегии рекламных компаний?**

– На сегодняшний день любому бизнесу помогает личный бренд руководителя – именно поэтому важно уделять ему особое внимание. И, конечно, значительно облегчает работу специалистов сегодня искусственный интеллект.

**– Не хотите поделиться примерами успешных кейсов?**

– Мой успешный проект, который я вела три года, это АЗС GASENERGY. Мы предоставляли для этой компании такие услуги, как ведение сайта и социальных сетей, съемка рекламных роликов, коллаборация с медийными личностями, разработка акций и розыгрышей на основе выстроенной маркетинговой стратегии, упаковка бренда в дизайне и так далее.

**– Какую стратегию ваша компания использует для удержания клиентов и развития долгосрочных отношений с ними, особенно в условиях стабильной конкуренции в отрасли маркетинга?**

– Основная стратегия нашей компании – это работа над имиджем компании клиента. Я не кричу о продажах x5 или x10. Мы работаем над правильным позиционированием и лояльностью клиентов. В современном мире важно понимать: есть имидж – есть и продажи.

**– Какие цели поставлены вами на будущий год?**

– Наша цель в ближайшей перспективе – выйти на страны СНГ. Более того, мы уже начали реализовывать данный план и поработали над проектом в Дубае.

инстаграм:  
@diana.img  
@ada.marketing  
+7-700-700-77-18





# Портрет свадебного фотографа

*Свадебный фотограф – не просто человек с камерой. Это художник, историк и волшебник, умеющий передавать красоту и искренность чувств в каждом кадре. С невероятным чувством стиля и внимательностью к каждой детали свадебные фотографы создают произведения искусства, которые становятся вечными архивами любви и счастья. Александр Терентьев – свадебный фотограф.*

**А**лександр, расскажите, как давно вы работаете в мире вешешек и фотографий?

– Уже 10 лет я не просто работаю, а живу фотографией. Это мое хобби, которое перетекло в увлекательную работу и стало творческим ремеслом, от которого я каждый раз получаю удовольствие.

А первое увлечение фотографией началось в далеком 2009 году. Во время походов с родителями я снимал пейзажи на цифровую «мыльницу» и однажды сделал тот самый кадр, когда меня «переключило». Моя мама распечатала снимок и поместила в рамку на стену (улыбается). Мой отец тоже фотограф, он снимал со школьной скамьи и до прихода цифровой эпохи. Так что верх взяли не только гены, но и насмотренность, которую возвращали у меня с детства. Кстати, именно благодаря фотографии папа получал дополнительный доход, а я – подарки (улыбается).

– В каких городах вы сейчас работаете?

– На данный момент живу и делаю фотосъемки в Алматы, также вылетаю на проекты в Астану и другие города Казахстана. Но и без других стран не обходится. Я открыт к съемкам в Турции, ОАЭ, Черногории и Грузии.

– На каком виде фотосъемок специализируетесь сегодня?

– Сейчас моя основная специализация – это свадебная фотография. Первую свадьбу я снял еще в 2015 году, и по сей день меня вдохновляют новые пары и их истории любви. В каждой свадьбе я нахожу что-то уникальное: эмоции, масштаб, свет, моменты, эстетику. И всё



это сливается в некий неповторимый коктейль, который нужно правильно передать именно через фотографию.

– С тем же успехом можно передавать и моменты других мероприятий, разве нет?

– Да, но согласитесь: свадебные фотографии несут в себе особую ценность. Это первые кадры созданной семьи, первая глава большой книги их истории. Через несколько лет эти фотографии будут смотреть их дети, а через десятки уже и внуки. Именно эти мысли каждый раз сопровождают меня, когда я качественно выполняю свою работу. И благодарен своим парам за доверие к моему творчеству.

– Какие свадьбы самые запоминающиеся?

– За свою карьеру я снял большое количество самых разных свадеб: от камерных на 7 человек до гигантских на 700. Среди них и свадьба Лизы Моне-точки. Были и уютные семейные ужины при свечах, и невероятные залы с морем цветов. Были разные города и национальности, особенности и традиции. Всё это позволяет мне каждый раз вновь удивляться, проживать события вместе с героями, сопереживать и оставаться счастливым человеком (улыбается).

– Что самое важное в работе свадебного фотографа?

– Самое важное в моей работе – это

сохранить как можно больше моментов свадебного дня. Сделать портреты для невесты, жениха и, конечно же, совместные кадры. Передать их настроение, направлять в позах, а главное – раскрыть эмоции. Поймать те самые слезы бабушки на церемонии и детский смех, передать атмосферу вечера, сохранить естественные цвета, чтобы спустя годы фотографии оставались актуальными.

– Есть ли достижения в профессиональном плане, которыми вы гордитесь?

– Да, я трехкратный финалист Wedding Awards Ural.

– Но что-то же, кроме свадеб, вы снимаете?

– Кроме свадеб я работаю в самых разных жанрах: это портреты, love-story, интерьеры, рекламная и репортажная фотография. Снимал для таких



компаний, как Air Astana, L'Oréal, CenterCredit, Hermes, Homecredit, Yandex Cloud, Astana Motors, #yandexplusedacha, INDITEX, Ticketon, McKinsey & Company, Marine Health, Comlux, Bosh, Miele, BI GROUP, Xiaomi, Nalyk bank.

– Хотели бы, чтобы ваши дети пошли по вашим стопам и так же, как и папа, смотрели на людей сквозь объектив?

– Вы знаете, да. Я счастливый муж и отец двоих детей. У меня сын Илья и дочь Злата. Илье сейчас 4 года, и у него уже есть свой фотоаппарат. Иногда я беру сына с собой на небольшие съемки, и это ему очень нравится. Можно сказать, он уже идет по моим стопам (улыбается).

– Какие цели и задачи ставите сейчас перед собой? Куда стремитесь?

– Если говорить о свадебной фотографии, то это выход на европейский рынок, работа в новых странах и городах, погружение в их традиции и эстетику. Что касается фотографии в целом, то хочу сосредоточиться на рекламной съемке и работе с брендами, где смогу реализовывать технически сложные кадры для крупных заказчиков, благо всё для этого у меня есть.

инстаграм: @terentev\_one  
www.terentevphoto.com  
+7-707-830-38-39



# ВСТРЕЧА НА КУХНЕ С ЦЕНИТЕЛЕМ ГРУЗИНСКИХ ТРАДИЦИЙ

Великая Грузия славится не только своей богатой культурой и красивыми горами, но и замечательной кухней, которая привлекает внимание гурманов со всего мира. История, традиции и вдохновение повара алматинского ресторана SULI DA GULI помогают нам понять и полюбить неповторимые вкусы грузинской кухни в нашем городе. Андро – шеф-повар ресторана SULI DA GULI.

**А**ндро, расскажите нам о себе. Что привело вас на кухню?

– С самого детства мне нравилось наблюдать за тем, как готовит моя бабушка. С годами бабушка научила меня готовить грузинские блюда по старым семейным рецептам. И в возрасте 20 лет я начал работать в ресторане помощником повара – так, собственно говоря, и началась моя карьера. Совершенствуясь с каждым годом, я поднимался по карьерной лестнице, улучшая бабушкины рецепты. И уже через четыре года стал шеф-поваром ресторана.

– Как давно вы работаете в Казахстане?

– Да уже порядка 20 лет. А попал я в эту страну с двоюродным братом на пару месяцев с целью открыть ресторан. Конечно, периодически уезжал на родину, но в итоге меня пригласили в Алматы радовать казахстанцев изысканными блюдами грузинской кухни.

– Насколько легко вам было адаптироваться в Казахстане?

– Казахи очень гостеприимный народ, чем-то схожий с грузинами. Мы, грузины, тоже тепло встречаем гостей. Мы очень радушные люди. В связи с этим моя адаптация в Казахстане прошла очень легко.

– Расскажите о ресторане, в котором работаете сегодня.

– Я работаю в ресторане SULI DA GULI, куда меня пригласил на работу старый друг Данияр, с которым я однажды познакомился в Грузии. Я



**ЛЮБОВЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ ЕДЫ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА, ВЕДЬ САМЫЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА ТРАДИЦИОННО ГОТОВЯТ В КРУГУ СЕМЬИ.**

покорил его своим умением готовить (*улыбается*). Данияр приехал в Грузию в отпуск с семьей и пришел в ресторан, в котором я тогда работал. Конечно, мы накрыли ему грузинский дастархан (*улыбается*), после чего я и получил предложение работать шеф-поваром в новом грузинском ресторане в Алматы.

– Поддерживаете ли вы новизну на своей кухне? Или предпочитаете удовлетворять предпочтения гостей исключительно проверенными временем рецептами?

– В современном мире гостей всегда нужно удивлять чем-то новым, поэтому я обязательно придумываю что-то более современное, при этом улучшая старые грузинские рецепты (*улыбается*).

– Влияет ли на вашу работу команда, с которой разделяете пространство кухни? Насколько важно для вас, кто работает рядом?

– Конечно, для каждого из нас коллектив имеет большое значение. Ведь это те люди, с которыми мы проводим много времени вместе. И я очень ценю профессионализм, соответственно, подбираю команду с такими же ценностями и целями, как у меня.

– Безусловно, ваша профессия стала весьма популярна после выхода на экраны многочисленных фильмов, шоу-программ и сериалов, таких, как «Кухня», «Рататуй» и других. Насколько реально в них показана ситуация на главной арене ресторана – кухне?

– Да, в кино и сериалах, действительно, очень правдиво показывают ситуацию на кухне ресторана. И каждый день у нас интересен и забавен по-своему. На кухне обязательно важно иметь хорошее чувство юмора (*улыбается*).

– Андро, какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать настоящий шеф-повар?

– Для шеф-повара важно иметь административные навыки. Конечно, иногда приходится проявлять строгость, но в то же время важно оставаться человечным.

инстаграм:

@btandro

@chayla\_group

@suli\_da\_guli\_restaurant

@ruslanov\_daniyar





# СЧИТАТЬ И ПРЕПОДАВАТЬ

В современном мире образование играет ключевую роль в формировании будущего нации. 5 октября весь Казахстан отмечал День учителя, и мы не упустили возможность пообщаться с одним из перспективных преподавателей College of Caspian University.

Гульнур Мирманова – бухгалтер, преподаватель College of Caspian University.

**Г**ульнур, расскажите, что привело вас в бухгалтер и аудит.

– Когда я окончила одиннадцатый класс, и настало время выбирать будущую профессию, в моем уме мелькало несколько возможных вариантов. Одним из них была профессия зоолога. Однако когда пришло время принимать окончательное решение, я решила обратиться за советом к своим родителям. И они посоветовали мне обратить внимание на профессию бухгалтера, которая считалась весьма востребованной и хорошо оплачиваемой на рынке труда. Они даже порекомендовали мне поступить в один из известных университетов города Алматы – Казахский экономический университет имени Турара Рыскулова, который широко известен как Нархоз.

**– Как давно вы уже в профессии? И почему вдруг решили сменить направление деятельности?**

– Моя карьера началась в 2009 году, когда я еще училась в университете. Уже тогда я получала практический опыт, работая в банках третьего уровня в качестве помощника специалистов. Это позволило мне применять теорию на практике и развивать аналитические навыки. А с 2011 года я уже сама работала в качестве специалиста в финансовом департаменте банка второго уровня БТА. Мое любопытство побудило меня попробовать себя в различных компаниях и отраслях, включая работу главным бухгалтером в микрохолдинговой компании, специалистом в международной компании Petro Kazakhstan. Однако в 2022 году я приняла решение уйти из бухгалтерии. Пришла я к этому, когда, обучая новых специалистов, осознала, что чувствую себя выгоревшей в своей профессии. Меня всегда тянуло к творчеству и эмоциональной удовлетворен-



## ПРЕПОДАВАНИЕ ТРЕБУЕТ ОТЛИЧНЫХ НАВЫКОВ КОММУНИКАЦИИ И ОРГАНИЗАЦИИ

ности, и я поняла, что хочу попробовать свои силы в преподавании.

**– Обучать вам нравится больше, чем сводить дебет с кредитом?**

– Переход в область образования дал мне широкие возможности передачи знаний и опыта студентам. А также позволил более тесно взаимодействовать с учениками и получать удовлетворение от этой работы. Преподавание – это благодарная и увлекательная сфера, где я могу влиять

на молодое поколение и вдохновлять его на новые свершения.

**– Какие вызовы вы испытывали при переходе от практической работы бухгалтера к преподаванию? И как вы их преодолеваете для достижения успешных результатов?**

– Преподавание требует отличных навыков коммуникации и организации. Важно научиться адаптироваться к роли лектора или наставника и разви-

вать эффективные методики обучения. Необходимо создавать качественные учебные материалы и планы уроков, освещать темы, которые будут интересны для студентов и понятны им. Эффективное управление классом, включая поддержание дисциплины и мотивацию студентов, может быть вызовом. Оценка работ студентов и предоставление им конструктивной обратной связи требуют времени и навыков. В мире образования важно постоянно развиваться, следить за новейшими методиками обучения и обновлять свои знания и навыки. Для преодоления вызовов я получала поддержку от коллег. Важно также постоянно анализировать свои действия и улучшать свой подход к преподаванию, чтобы достичь успешных результатов и обогатить образовательный процесс.

**– Какие аспекты работы бухгалтера вам кажутся наиболее важными для передачи знаний и опыта своим ученикам?**

– Это объяснение основных принципов и правил бухгалтерии, таких, как двойная запись, составление финансовых отчетов и налоговое законодательство. Это помощь студентам в освоении практических навыков, включая ведение учетных записей, составление бухгалтерских документов и анализ финансовых данных. Обучение анализу финансовых отчетов и интерпретации данных, чтобы студенты могли принимать информированные бизнес-решения. Необходимо подчеркивать важность этики в бухгалтерии и ознакомить студентов с юридическими аспектами финансовой отчетности и налоговой деятельности. В мои задачи входит также обучение использованию современных бухгалтерских программ и инструментов для упрощения учета и автоматизации процессов; развитие умения ясно и эффективно общаться с клиентами, коллегами и аудиторами; подготовка студентов к сдаче соответствующих бухгалтерских экзаменов и получению необходимых сертификатов. Эти аспекты помогают студентам не только освоить бухгалтерскую профессию, но и развить навыки, необходимые для успешной карьеры в этой области.

**– В чем состоит ваша основная цель как преподавателя? Каких результатов вы надеетесь достичь в процессе обучения?**

– Я нацелена на обеспечение глубокого понимания предмета и его ключевых концепций у студентов. Моя основная



цель – развивать практические навыки, которые позволят студентам успешно применять свои знания в реальной жизни. Я стараюсь формировать аналитические навыки, чтобы студенты могли анализировать сложные проблемы и находить эффективные решения. Мне важно, чтобы мои подопечные чувствовали уверенность в своих знаниях и способностях, готовясь к профессиональным вызовам. Моя цель, как педагога, вдохновлять их на постоянное обучение и развитие в выбранной области. Как преподаватель, я также стремлюсь передать студентам важность этики и ответственности в их будущей профессии. Моя миссия – помочь им раскрыть свой максимальный потенциал и готовиться к успешной карьере. Стремление к психологическому и моральному развитию студентов также является важным аспектом формирования образовательной среды, способствующей личностному росту.

**– Нам известно, что вы любите путешествовать. Как удается совмещать работу и отдых?**

– Да, я люблю путешествовать. Меня по-прежнему тянет к творчеству, а вдох-

новение я черпаю от новых ощущений и эмоций. Так как преподаватели отдыхают 56 дней в году, и отпуск только летом, свой отдых я планирую за полгода вперед. В этом вся прелесть (улыбается).

**– Поделитесь планами на ближайшее будущее. Кем видите себя через 5–10 лет?**

– В будущем вижу себя в Министерстве просвещения – улучшающей образование и вносящей позитивные изменения в систему образования Казахстана. Развитие образования и предоставление студентам больших возможностей для выбора и развития их личных навыков и потенциала – это ключевые шаги на пути к формированию качественной системы образования. Именно работа в Министерстве просвещения, в целом в сфере образования может быть замечательным путем для реализации моих идей и целей.

инстаграм:  
@gulnurchik\_  
+7-778-000-40-55



# ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**ВАРИАНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕГОДНЯ СУЩЕСТВУЕТ ВЕЛИКОЕ МНОЖЕСТВО. И СЕГОДНЯ НАМ ХОЧЕТСЯ РАССКАЗАТЬ ВАМ О ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. РАЗОБРАТЬСЯ В ДАННОМ ВОПРОСЕ И ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, НАМ ПОМОГ АЗАМАТ САГИНБАЕВ – ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ ПЕРВОГО РЕТРИТ-ЦЕНТРА В КАЗАХСТАНЕ «180 CAMPING».**

**А**замат, расскажите о себе. Чем занимается основанный вами ретрит-центр?

– Мне 33 года, и я создал первый в Казахстане ретрит-центр. Здесь мы занимаемся тем, что помогаем людям улучшить психологическое и эмоциональное состояние с помощью различных инструментов, которые относятся к трансперсональной психологии.

– *Расскажите, с какими запросами вы работаете.*

– Сейчас мы работаем с одним из самых востребованных запросов, который международная ассоциация здравоохранения внесла в свой реестр – это психоэмоциональное и профессиональное выгорание. Люди устают, у них появляется тревожность, развивается состояние депрессии, апатии, непонимания. Многие из них задаются вопросами: куда идти дальше и что делать?

Когда-то я и сам столкнулся с подобной проблемой. Достиг всего, о чем мечтал, но у меня возникло непонимание, что же делать дальше. Внезапно, работая в шоу-бизнесе, я осознал, что на этом всё – вершина достигнута. И было очень страшно войти во что-то новое.

Я установил для себя основной приоритет в жизни – быть в состоянии внутреннего покоя, чем бы я ни занимался. И всегда стараюсь возвращать и укреплять в себе это состояние, потому что, если нет внутреннего покоя, то не имеет значения, на каком автомобиле ты едешь, в какие бренды одет и где живешь. Тебя не удовлетворяет качество жизни.

– *Что такое трансперсональная психология? Чем она отличается от привычной психологии?*

– Трансперсональная психология – это то направление, где на стыке встречаются современная западная психология и анализ с восточными духовными знаниями и практиками. И мы работаем с убеждениями и программными установками, которые у нас заложены с детства обществом, в котором мы живем, родителями



и социумом. С помощью анализа мы перепрограммируем эти установки. Иными словами, я работаю как программист, но не с машинами, а с живыми людьми, с их психикой. Духовные практики направлены на работу с телом, с дыханием, с собственным разумом через медитацию и погружение в транс. Это выход за пределы ума, что дает возможность глубокого самопознания, самоисцеления и развития.

– *Сегодня мы много слышим о важности духовного развития и осознанности. Как вы определяете понятие «осознанность»? Каково значение осознанности в вашей жизни?*

– Осознанность дает возможность управлять своими реакциями на внешние обстоятельства жизни, которые постоянно меняются. Мы не можем быть ответственными за чужие реакции. Мы

можем быть ответственны только за свое поведение и контроль над ним. Это и есть осознанность. Человек осознает то, что с ним происходит в определенный момент. Все наверняка слышали слово «триггер». И если человека что-то триггерит, то есть раздражает в другом человеке, например, поведение, взгляд, слова и так далее, то нужно однозначно посмотреть в себя. Почему меня это раздражает? Возможно, я что-то себе не позволяю, возможно, я что-то в себе подавляю, возможно, что-то не принимаю в себе, и поэтому меня сильно раздражает человек, который стоит напротив. Это и есть осознание того, что человек сам управляет своей жизнью, сам несет ответственность за свой выбор. В первую очередь нужно осознать, «насколько я зрелая личность, насколько я зрелый и взрослый человек». А начать нужно с понимания, что мир мне ничего не должен. И я миру тоже ничего не должен. Это дает свободу и легкость.

– *Какие изменения в жизни вы заметили после того, как начали уделять больше внимания собственным осознанности и духовному развитию?*

– Придя к осознанию и внутреннему покою, я начал менять реальность вокруг себя. Изменилось мое окружение, а также мое состояние, мое финансовое положение и мои отношения с родными. Все отношения с миром у меня изменились в лучшую сторону, когда я начал осознавать, в чем состоит влияние бессознательных программ, которые управляли моими реакциями, моим вниманием и моим выбором.

– *Какие методы и практики вы используете для работы с людьми?*

– Я использую большое количество инструментов. Всё зависит от персонального запроса человека и проблемы, с которой он пришел. Один из самых сильных инструментов – это трансперсональные сессии, которые представляют собой погружение в медитативный транс: в состояние, через которое мы вскрываем бессознательное и меняем заложенные программы. Это делается с помощью тибетских чаш через звукотерапию. Также хорошим инструментом являются гвозди Садуху, на которые я ставлю человека. Такая терапия помогает высвободить подавленные эмоции и тяжелые психоэмоциональные состояния. Но наиболее сильный инструмент, который привел меня к пониманию законов нашей жизни,



законов Вселенной, что стало, можно сказать, фундаментом всех моих знаний, – трансформационная игра «Лила».

Я веду персональное наставничество: индивидуальную работу с человеком по его запросу. Мы выстраиваем причинно-следственную связь для понимания, какие именно события и мысли привели к проблеме. Соответственно, когда мы понимаем причины возникновения проблемы, то можем изменить ситуацию. С помощью данных инструментов я провел более тысячи трансформационных сессий, которые помогли людям кардинально изменить свою жизнь.

– *Какое место в ваших практиках занимает медитация? Как она влияет на духовный рост человека?*

– Медитация является основой всех практик и дает возможность погружения в такое состояние, когда человек абстрагируется от внешнего мира и, находясь в глубокой внутренней тишине, может осознать свои страхи и проблемы, понять свои истинные желания и мечты. Медитация позволяет человеку

увидеть бессознательное внутри себя и поменять свое отношение к происходящему, вследствие чего выйти на другой уровень и самому распоряжаться своей жизнью, а не управляться старыми программами.

– *Какие советы вы могли бы дать тем, кто хочет начать свой путь осознанности и духовного развития, основываясь на вашем опыте и знаниях?*

– Основной совет, который я дал бы тем, кто желает встать на путь осознанности и духовного развития, – это возвращать доверие к миру.

Вся суть духовного развития – это выработать в себе доверие к миру, уверенность в себе и своих намерениях, желаниях, мечтах, мыслях.

Людям, которые становятся на духовный путь, я рекомендую укреплять силу духа и не бояться идти в неизвестность.

инстаграм:  
@180\_azamat  
@180camping



# Я РАБОТАЮ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ



*Сегодня искусственный интеллект (ИИ) стал частью нашей повседневной жизни, проникая в различные сферы деятельности – от медицины и технологий до искусства и образования. В данной статье мы рассмотрим важные аспекты его развития, а поможет нам в этом Адлет Карибаев, популяризатор новейших технологий в области нейросетей и искусственного интеллекта в Казахстане.*

**Адлет, расскажите нашим читателям о себе. Чем вы занимаетесь?**

– Я занимаюсь внедрением технологий искусственного интеллекта (ИИ) в бизнес и маркетинг в Казахстане. В настоящее время активно работаю с технологией ChatGPT от OpenAI, исследуя ее возможности и применение в различных отраслях.

**– В чем заключается основная миссия вашей деятельности?**

– Основная миссия заключается в формировании ИИ-культуры в нашей стране и создании конкурентоспособных рынков на международном уровне. Я стремлюсь повысить уровень бизнеса и сервиса в Казахстане, а также исследовать глубокий потенциал ИИ для решения ключевых проблем, с которыми сталкивается наш бизнес и общество в целом.

**– Каково ваше мнение о восприятии искусственного интеллекта в современном обществе?**

– Восприятие в обществе на самом деле разнообразно: некоторые ассоциируют его с забавными видео и картинками, в то время как другие осознают его потенциал для решения ключевых проблем в различных отраслях. Однако я заметил, что полный потенциал ИИ еще неполностью осознан в Казахстане, особенно в бизнесе и маркетинге.

**– В каких областях на данный момент силен искусственный интеллект?**

– Искусственный интеллект (ИИ) значительно развился в последние годы и

нашел применение во многих областях. Перечислю их.

1. Обработка естественного языка (NLP): ИИ способен анализировать, понимать и генерировать человеческий язык. Это лежит в основе чат-ботов, переводчиков и систем анализа настроения.

2. Компьютерное зрение: ИИ может распознавать и интерпретировать изображения и видео. Это используется в таких областях, как медицинская диагностика, беспилотные автомобили и системы безопасности.

3. Рекомендательные системы: ИИ стоит за рекомендациями, которые вы видите на таких платформах, как YouTube, Netflix или Amazon, предсказывая, что может понравиться пользователю на основе его предыдущего поведения.

4. Игры: ИИ используется для создания сложных и адаптивных противников в видеоиграх, он также доказал свою силу в настольных играх – таких, как Го и шахматы.

5. Медицина: ИИ используется для анализа медицинских изображений, прогнозирования болезней, а также для помощи в разработке новых лекарств.

6. Финансы: ИИ помогает в обработке больших объемов данных для прогнозирования рыночных трендов, выявления мошенничества и автоматического инвестирования.

7. Производство: ИИ способствует оптимизации производственных линий, предсказанию неисправностей оборудования и автоматизации рутинных задач.

8. Транспорт: беспилотные автомобили и дроны используют ИИ для навигации и принятия решений в сложных ситуациях.

9. Агропромышленный сектор: ИИ помогает в мониторинге урожая, определении болезней растений и оптимизации использования ресурсов.

10. Научные исследования: ИИ дает ученым возможность анализа сложных данных, прогнозирования результатов экспериментов и принимает участие в автоматизации рутинных экспериментальных задач.

Это лишь верхушка айсберга, и список продолжается. Однако важно отметить, что, несмотря на успехи ИИ в этих областях, он действует на основе данных и алгоритмов, не обладая человеческим интуитивным пониманием или сознанием.

**– Какие профессии могут измениться или даже устареть в перспективе развития искусственного интеллекта?**

– Конечно, Казахстан, как и многие другие страны, претерпевает изменения на своем рынке труда из-за технологических инноваций, включая развитие ИИ и нейросетей. Но хочу обратить внимание, что этот вопрос не сможет «устареть» через 5 или 10 лет, поэтому хочу привести пример в ближайшей и долгосрочной перспективе.

В ближайшей перспективе испытают изменения

1. операторы колл-центров, так как в Казахстане повышается спрос на автоматизированные службы обслуживания клиентов,
2. бухгалтерия и аудит: простые бухгалтерские задачи – такие, как ведение учета и составление отчетов – могут быть автоматизированы,
3. сотрудники банков, так как автоматизированные банкоматы и онлайн-банкинг уменьшают необходимость в традиционных банковских услугах,
4. работники в сельском хозяйстве: автоматизация и использование нейросетей могут оптимизировать такие процессы, как учет урожая и мониторинг полей,
5. рабочие на нефтегазовых месторождениях, потому что автоматизация и технологии ИИ могут уменьшить потребность в ручном труде на некоторых этапах производства.

В долгосрочной перспективе

1. водители: развитие беспилотных автомобилей и автоматизированных транспортных систем может влиять на профессию водителя,
2. образовательный сектор: онлайн-платформы и инструменты на базе ИИ могут изменить традиционное образование,
3. медицинские специалисты: в результате автоматизации диагностики и интерпретации медицинских данных,
4. горнодобывающая промышленность: с развитием технологий автоматизации и нейросетей ручной труд может стать не столь востребованным,
5. строительство: автоматизированное строительство и применение ИИ для

проектирования и планирования могут принять на себя решение определенных задач.

В заключение важно отметить, что технологические изменения могут привести к созданию новых рабочих мест, даже если некоторые профессии станут менее востребованными.

**– Какие советы вы можете дать тем, кто хочет повысить свои знания об искусственном интеллекте и использовать технологии, подобные ChatGPT, в будущем?**

– В мире, где технологии стремительно развиваются, освоение искусственного интеллекта (ИИ) становится не просто желательным, но и необходимым. Вот несколько советов для тех, кто хочет углубить свои знания в области ИИ и успешно применять технологии, подобные ChatGPT.

1. В области обучения и образования погружайтесь в учебные материалы, курсы и вебинары по ИИ. Это поможет вам разобраться в основах и принципах работы ИИ. Технологии быстро меняются, и важно постоянно обновлять свои знания, следя за новыми разработками.
2. Получайте практический опыт, работая над реальными проектами, используя ИИ-технологии.
3. Присоединяйтесь к сообществам профессионалов в области ИИ для обмена опытом и знаниями.
4. Не бойтесь экспериментировать с новыми инструментами и технологиями.
5. Собирайте и анализируйте обратную связь от коллег и клиентов по своим ИИ-проектам.

Наш курс по ChatGPT от OpenAI создан для того, чтобы помочь специалистам в различных областях эффективно использовать возможности ИИ, улучшая свою профессиональную деятельность. С уверенностью можно сказать, что ИИ будет играть всё более значимую роль в будущем, и те, кто освоит его сегодня, будут иметь значительное преимущество на рынке завтра.

инстаграм:  
@a\_delete19





## ПРО ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ ОБЛИК

*Процесс работы над преобразованием внешнего облика человека представляет собой только «верхушку айсберга». Большинство стремится к гармонии не только внешнего, но и внутреннего состояния, а также пространства вокруг себя.*  
Айжан Ногаева – психолог, имидж-консультант.

**А**йжан, как случилось, что вас заинтересовала психология?

– Мой путь в психологию был долгий, но весьма интересный. А чтобы вам было более понятно, постараюсь рассказать в двух словах о себе. Я родилась в Алма-Ате и с раннего детства мечтала быть врачом. Мечта моя осуществилась, я окончила Казахский Национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова. Важно и то, что медицинское образование и сейчас очень помогает мне в нынешней сфере деятельности. Долгое время я работала по специ-

альности, была собственная клиника. Но по семейным обстоятельствам более 15 лет назад мы переехали в Астану.

**– Будучи профессионалом в медицинской сфере, вы интересовались модой и стилем?**

– Я всегда интересовалась модой и стилем. Возможно, причиной служила одинаковая школьная форма в советское время, а после издержки моей профессии, и это медицинский халат и униформа. Это ограничивало проявить себя и показать, что ты можешь быть разной и выглядеть особенно. Поэтому решила попробовать что-то новое для себя, вникнуть в тему имиджа и стиля чуть глубже. Так, я получила образование в Санкт-Петербурге, Москве и Италии.

Поначалу за советом обращались близкие и друзья. После оказалось, что у людей есть большая потребность в специалистах данной сферы. Ведь имидж – это не просто правильно подобранный образ,

это прежде всего про личность, про образ жизни и про то, как мы транслируем себя миру.

Когда я начала преобразовывать людей, я поняла, что у многих клиентов есть непонимание про себя, и это больше психологический барьер. И просто «переодеться» не получится. Так появилась необходимость разбираться и в этом направлении, что окончательно и привело меня в психологию. Когда мы проработали в терапии внутренние проблемы, а также изменялись внешне, многие клиенты хотели гармонию и в окружении себя, в своем доме. И это подтолкнуло меня применить знания учения Фэн-шуй, который присутствовал в моей жизни раньше имиджа и психологии.

**– На ваш взгляд, психологом нужно родиться или этому можно обучиться? Что помогло вам стать профессионалом в данной области?**

– На мой взгляд, настоящим психологом человек должен родиться и сформиро-

ваться. Чтобы в его характере уже были заложены и приобретены те ценности и способности, благодаря которым у него будет возможность помогать людям. Ведь для того чтобы стать практикующим психологом, специалисту необходимо обладать не просто любовью к людям, но и любовью к жизни.

Конечно, чтобы стать профессионалом в данной области, мне пришлось приложить массу усилий: обучение, постоянное развитие, литература, наблюдение, умение слушать и слышать, сопереживание и самое важное опыт! Каждый клиент индивидуален. Важно уметь создавать доверительные отношения, помочь и направить, а не навредить человеку.

**– В каких направлениях психологии вы работаете?**

– Я работаю, как семейный психолог, лично-ориентированный специалист, психолог кризисных ситуаций, сексолог, работаю с подростками по разным направлениям, профориентация, LGBTQIA+, буллинг, работаю с особенными детишками и их родителями,

консультирую в качестве корпоративного психолога. Кроме того, у меня существуют групповые встречи как по психологии, так и по имиджу.

**– С какими проблемами к вам обращаются чаще?**

– Запросы бывают разные. Большая часть из них про взаимоотношения в семье, коллективе, школе. Проблема более глобальна, почему люди не обращаются к психологу. Мало кто понимает в целом и, самое главное, не понимает смысла в необходимости. Постараюсь разъяснить. Когда вас что-то беспокоит по здоровью, вы обращаетесь к специалисту, и это понятно. Так же и с психологическим здоровьем. Когда, возможно, появляются трудности, с которыми мы не можем справиться самостоятельно, лучше обратиться к специалисту, не додумывать, не анализировать и не делать выводы самостоятельно. Часто неудовлетворенность становится причиной вашего восприятия внешнего мира. И от этого зависит ваше эмоциональное состояние, которое не менее важно, как и

физическое здоровье человека. Когда кто-то делится, что посещает психолога, большинство воспринимает это как что-то непонятное. Например, психологические проблемы, избавление от зависимости, возможно, болезненный развод, подростковый суицид. Существуют методы работы с психическими расстройствами, стрессом, депрессией. Но чаще это про простое улучшение качества вашей жизни. Работа над собой и вашим окружением.

**– Терапия происходит по определенному, заранее спланированному плану?**

– Четкого сценария нет. Прежде всего это про доверительные отношения между психологом и клиентом. Если говорить непосредственно про меня, то это вера в клиента, умение сопереживать, умение вдохновлять, безоценочный подход к каждому. Выбор стратегии вмешательства, чтобы человек осознал, сделал вывод и постарался найти выход из ситуации.

**– В современном мире найти психолога не составит большого труда, а как отличить настоящего специалиста от псевдопсихолога?**

– По моему мнению, псевдопсихологи существуют, но с ними проще взаимодействовать клиенту. Большинству легче предположить ответ, чем разобраться и найти выход.

Тем не менее, при выборе специалиста прежде всего необходимо обратить внимание на личные ощущения и комфортность для самого клиента. Доверие прежде всего.

Дальше проще: наличие образования в психологическом и медицинском направлении. Обратить внимание на профессиональное развитие психолога и постоянные повышения его квалификации. И, конечно, отзывы от клиентов. Если мы говорим об отзывах, то это больше про «сарафанное радио».

**– Помогают ли вам знания в области психологии в обычной жизни?**

– Конечно, помогают. Но важно понимать, что, несмотря ни на что, я обычный человек с похожими трудностями, жизненными ситуациями. В общении с окружающими я не анализирую, не оцениваю, я просто общаюсь. В семейных отношениях я более 25 лет, у нас «особенный ребенок», и всё это ежедневный труд, где, несомненно, присутствует психология.

инстаграм:  
@aizhan\_ng  
+7-702-210-22-55





# ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС ЛЮДИ — ЭТО ВАШЕ ОТРАЖЕНИЕ



Каждый из нас слышал о важности заботы о сердце, легких или печени, но что мы знаем об органе, который остается в тени нашего внимания — лимфатической системе? Дайте разобраться в удивительном мире лимфы, ее функций и заботы о нашем здоровье. А поможет нам в этом вопросе рефлексотерапевт, специалист в области восстановительной медицины, автор уникальной методики оздоровительного массажа Виктория Соломова.

**В**иктория, как давно вы помогаете людям? — Практикую я уже более 16 лет. Но мои первые знания и желание помогать людям берут истоки из моей семьи. Мой дедушка — основоположник российской рефлексотерапии, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России и лауреат премии Ломоносова — Гаваа Лувсан. Мой папа — иглотерапевт, и специализируется на данном направлении уже более 45 лет. Мы с сестрой пошли по стопам дедушки и папы. Я окончила Российский национальный исследовательский медицинский

университет имени Н. И. Пирогова. После его окончания уехала в Пекин, а позднее и в Токио повышать свою квалификацию.

— *Учитывая ваши глубокие познания и опыт, хотелось бы поговорить с вами о лимфатической системе. Для чего она нам нужна? Как ее работа влияет на наш организм?*

— Интенсивные исследования по изучению лимфатической системы доказали, что она имеет непосредственное отношение к выполнению почти всех физиологических функций организма. Функционирование клеток организма человека зависит от питания и очищения от продуктов обмена веществ.

Питание клеток происходит не напрямую из капилляров, а через межклеточную жидкость, где клетки свободно «плавают». Межклеточная среда одновременно доставляет питание клеткам и утилизирует отходы их жизнедеятельности.

Если межклеточная ткань загрязнена, то питание в клетку не поступает. А значит, зашлакованный организм не только отравляет клетки и ткани, но и способствует их голоданию — белковому, витаминно-минеральному так далее.

Там же — в межклеточной жидкости — находятся и свободные радикалы, которые атакуют и разрушают клетки. Экспериментально доказано, что 83% всех остатков лекарств, солей тяжелых металлов, токсинов, нитратов и пестицидов находятся в межклеточной жидкости, а ее качество напрямую зависит от работы лимфатической системы.

И здесь важно понимать, что лимфатическая система по своей значимости не менее важна, чем кровеносная, и в чем-то даже более ответственная за поддержание здорового состояния организма человека. Помимо этого лимфатическая система — важнейшая часть иммунной системы человека. Она участвует в защите организма от всего чужого. Поэтому любые сбои в работе лимфатической системы автоматически ведут к снижению иммунитета, и одновременно снижение иммунитета свидетельствует о нарушениях в лимфосистеме.

— *Можно ли человеку самостоятельно понять, что у него возникли проблемы с лимфатической системой?*

— Как правило, всякое нарушение деятельности лимфатической системы проявляется внешне и прекрасно видно невооруженным глазом. В первую очередь это отеки, с которыми знакомы буквально все. Каждый человек отекает после сна или продолжительной неподвижности: кто-то меньше, а кто-то больше. Дело в том, что, чем менее физически активен человек и чем более у него загрязнена лимфа, тем он отекает больше. Лимфатическая система — это система, которая помимо почек и желудочно-кишечного тракта имеет выход наружу. Выброс ядов и обезвреженных бактерий осуществляется в первую очередь через слизистые оболочки. И только при поражении лимфатической системы возможны выбросы через кожу.

Первыми признаками загрязненности лимфатической системы являются такие, как

— налет на языке белого, желтого, коричневого и другого цвета,

— запах изо рта,

— переполненные аденоиды, миндалины, гайморовы пазухи.

О проблемах лимфатической системы говорят и острые неприятные запахи, исходящие от человека или отдельных участков тела: ног, подмышек, рук и так далее. Это признак того, что в организме идут активные процессы различных патологий, а лимфатическая система выделяет токсины в результате протекания этих процессов, в том числе через потовые и сальные железы, слюну и мочу. Кстати, именно через пот подмышечных впадин выделяется до половины токсинов, собранных, главным образом, центральной лимфой.

— *Но современные люди используют дезодорант и другие способы для уменьшения потоотделения...*

— Да, и тем самым медленно, но уверенно загрязняют и зашлаковывают свою лимфатическую систему. Они не просто губят здоровье и молодость, но и значительно сокращают свою жизнь.

Если лимфатическая система 24 часа в сутки каждый день не выделяет пот, это значит, что токсины остаются в организме. Отсюда у женщины появляется мастопатия; нет нормального оттока гормонов; перед циклами происходит набухание молочных желез. И именно поэтому рак молочных желез вышел на одно из лидирующих мест среди женских заболеваний!

— *Можно ли помочь лимфатической системе, применяя лимфодренажный массаж?*

— Конечно! Лимфодренаж сегодня — это один из самых популярных методов, который направлен на восстановление тока лимфы и выведение из организма избыточной жидкости. При использовании этого способа происходит работа над всей лимфатической системой в целом: расширяются сосуды, мышцы приходят в расслабленное состояние, и лимфа начинает распределяться равномерно.

— *Какие еще плюсы у лимфодренажного массажа?*

— Пройдя полный курс лимфодренажного массажа, помимо выведения лишней жидкости пациент получает снижение массы тела, интенсивно выводятся шлаки и токсины, эффективно устраняется целлюлит, нормализуются обменные про-

цессы и кровообращение, значительно укрепляется иммунная система, клетки получают полноценное питание, вследствие чего замедляется процесс старения. Лимфодренажный массаж помогает оздоровить организм, повысить иммунитет, улучшить психологическое состояние и эмоциональный фон, способствует лечению последствий стрессов и снимает напряжение.

— *Сколько сеансов массажа необходимо пройти, чтобы «запустить» лимфу?*

— Я работаю по собственной авторской методике, которая концентрируется на работе с активными точками и меридианами. Один сеанс моего авторского массажа длится 90–120 минут, и проходить его необходимо строго один раз в неделю. Для достижения максимального результата рекомендуется пройти курс из 8–10 сеансов. А после прохождения курса можно сделать перерыв на 5–6 месяцев, затем вновь повторить курс. Как правило, улучшение наступает уже после третьего сеанса. А в некоторых случаях результат есть и после первого сеанса, когда пациенты отмечают расслабление и полное отсутствие болей. Иногда я рекомендую иглотерапию, которую также провожу сама. Для того чтобы понять, как массаж или иные процедуры влияют именно на ваш организм, нужно начать их получать.

инстаграм:  
[@massage\\_luvsan\\_almaty](https://www.instagram.com/massage_luvsan_almaty)





# РЕКЛАМНАЯ 3D ИЛЛЮЗИЯ

Погрузиться в невероятный мир 3D искусства можно и в нашей стране. А помочь в этом может команда компании BAURAZ. Эти ребята не только создают невероятные рекламные шедевры, но и были замечены в работе над клипом известного американского рэпера ICE CUBE.

Бауржан Уразбаев – основатель компании BAURAZ.

**Бауржан, расскажите о себе. Чем занимается компания BAURAZ?**

– Я, как архитектор, решил направить все свои навыки в сторону визуальных эффектов, а точнее, соединить будущее с настоящим. Наша компания BAURAZ занимается не просто производством 3D услуг, мы акцентируем себя в предоставлении и реализации грандиозных идей!

**– Когда и как пришла идея заняться такого рода деятельностью?**

– До того, как 3D в реальности стало популярным, мы развивали свои навыки



в киноиндустрии, в работе над клипами и во многих других направлениях. Но я понимал, что масштаба в этой сфере не будет, а мы так и будем в тени.

Я принял решение реформировать команду и начать всё по-новому. В момент, когда я остался один в компании, я много размышлял над тем, что же нужно людям, какой про-

дукт поможет компании уйти в массы. Решил сделать так, чтобы компания BAURAZ стала известной для состоятельной категории граждан нашей страны. А так как я очень хорошо разбираюсь в fashion индустрии, то и начать решил со знаменитого Esentai Mall и люксового бренда Prada.

**– Какое количество led-экранов в вашем арсенале? И какие проекты в**



**вашей практике были наиболее интересными и увлекательными?**

– На сегодняшний день у нас один экран в Алматы, но есть компании, которые делают заказы на рекламу у нас, а экраны арендуют у других.

По поводу интересных проектов могу сказать, что трамплином для меня был проект с американским музыкантом, известным как ICE CUBE. И после осуществления проекта с ним у меня была некая слава (улыбается). Проснувшись однажды утром, я был очень удивлен, увидев, что многие новостные порталы в социальных сетях рассказали об этом проекте.

На сегодня многие интересные проекты у нас уже осуществляются с известными крупными брендами, и все их вы можете увидеть на нашей странице в Инстаграм.

**– Насколько популярны визуальные эффекты с иллюзией 3D в социальных сетях? Имеют ли они тот же эффект, что и на большом led-экране?**

– Сегодня в Казахстане данное направление только набирает популярность. Особенно после вирусного ролика Prada многие авторы пытаются создать нечто подобное. Но из собственного наблюдения я убежден, что авторы слишком акцентируют внимание на цифрах, а не на качестве и, тем более, творчестве. Ведь запуск просто 3D на Esentai Mall еще не означает, что ролик станет вирусным.

А что касается эффектов на led-экране, то на самом деле мы предоставляем адаптацию проекта. То, что вы увидите в соцсетях, мы легко можем адаптировать под 3D на большом led-экране и получить подобный эффект.

**– Кто работает над замыслом будущей рекламы? Или заказчики уже приходят с готовыми идеями?**

– Как я уже говорил, мы предоставляем не просто производство 3D услуг, мы продаем идеи! Вначале знакомимся с компанией, узнаем о ней и ее деятельности как можно подробнее. И с командой разрабатываем концепты нескольких вариантов, которые презентуем клиенту, после чего идет стандартный процесс согласования и заключения контрактов.

Во время презентации клиент тоже может вносить правки и озвучивать свои мысли. Но в то же время не стоит забывать, что мы профессионалы! И свое дело мы делаем лучше! Поэтому для нас очень важен сервис. Клиент платит – мы делаем всё на самом высоком уровне и без головной боли для самого клиента.

**– Можно ли увидеть вашу 3D рекламу в других городах Казахстана?**

– На данный момент мы активно развиваемся в таких городах, как Алматы и Астана. У нас в планах вовлечь все города Казахстана и выйти далее за его пределы.

На самом деле через наше творчество мы хотим показать всему миру нашу страну. Показать красоту и насколько Казахстан современное государство. Тем самым повлиять и на туризм. Я очень верю, что мы тоже будем в категории развитых стран планеты, и люди во всем мире узнают о нашей родине через наше творчество.

инстаграм:  
@bauraz.co



# ПРОФИЛАКТИКА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Часто женщины избегают прохождения обязательных профилактических медицинских осмотров. Однако профилактика – это первый шаг на пути к здоровой жизни.

Сауле Молдахметовна Калиева – гинеколог, детский гинеколог, гинеколог-эстетист, УЗИ-лог.

**Сауле Молдахметовна, как давно вы помогаете казахстанкам обрести и сохранить женское здоровье?**

**Что привело вас в гинекологию?**

– В медицину, я считаю, пришла по призванию. С детства меня привлекали картинки и статьи про медицину, хотя в семье медиков у нас не было. Уже в 11 классе я окончательно решила, что пойду именно в медицину. После окончания школы сразу поступила на лечебный факультет. Несмотря на то, что я окончила курс «Лечебное дело» по терапии, меня всегда тянуло именно в акушерство и гинекологию, а для продолжения карьеры в этой сфере мне не хватило буквально пары баллов. Но я не отчаивалась и все-таки прошла переквалификацию. Так началась моя работа в поликлинике по направлению акушерства и гинекологии.

**– Почему, проработав более 20 лет в поликлинике, вы – врач с уже богатым практическим опытом – ушли из государственной системы здравоохранения в частную практику?**

– Да, я 22 года проработала в поликлинике, и это действительно большой практический опыт. Через меня прошло огромное количество женщин с самыми разными заболеваниями. Знаете, в поликлинику приходят чаще всего несознательные пациенты, которые постоянно думают, что государство, врачи им что-то должны, хотя они сами не выполняют элементарные рекомендации и относятся халатно к своему здоровью. Если имеет место такое отношение пациента к своему здоровью, то результат лечения тоже будет минимальный. С другой стороны, именно опыт, знания и интуиция врача должны вывести пациента к результату, а в поликлинике от врача требуется скорость и рекордное количество осмотренных пациентов. Время для приема ограничено 15–20 мину-



тами, и от этого непременно страдает качество приема. Меня всегда это не устраивало. Кроме того, идут бесконечные комиссии, претензии от начальства, и в итоге врачи не могут спокойно лечить пациента. Тем более я люблю не только лечить людей, но и обучаться, как можно чаще проходить повышение квалификации. Работая в поликлинике, на обучающие курсы можно выезжать только один раз в год, и не все они оплачиваются организацией. Все эти факто-

ры в совокупности стали выбивать меня из колеи, и я стала думать, что же можно изменить. Систему здравоохранения я изменить не в силах, но изменить свою жизнь и отношение к своей профессии и к пациентам я все-таки смогла: четыре года назад открыла свой частный гинекологический кабинет в Семей. У меня всё получилось! Здесь я завоевала доверие пациентов, и у меня уже не только свой личный бренд, меня даже узнают на улице (улыбается).

**– В нашу редакцию неоднократно поступали отзывы о вашей деятельности. Чем вы так привлекаете своих пациенток?**

– Для меня главное – положительный результат лечения моих пациенток, потому что я, как врач, отдаюсь человеку на 200%. Когда передо мной сидит человек, это не просто пациент. Для меня это человек, к которому я отношусь как к своему близкому. Если у меня нет возможности помочь ему на своем уровне, то я направляю его в другие инстанции. Помогаю выйти на других специалистов, созваниваюсь с врачами других клиник и помогаю человеку решить его проблему. Я очень счастлива, что нашла себя в жизни, освоив ту профессию, которая приносит не только удовольствие, но и свободу, финансовый доход и много положительных эмоций.

**– Всегда ли женщины обращаются за помощью к гинекологу вовремя?**

– Главное в моих постах в соцсетях и на приемах – это профилактика любых заболеваний. Профилактируя заболевания, мы можем не только своевременно вылечить женщину, но и продлить её жизнь, улучшить ее женское здоровье, а часто и подарить счастье материнства. Но иногда женщины жертвуют своим здоровьем. Это приводит к тому, что они, забывая о себе, не приходят на профосмотры, не проходят обследования. А когда прогрессирует болезнь, то зачастую бывает уже слишком поздно. Профилактика на первом месте! К счастью, в соцсетях пестрят заголовки о профилактике заболеваний, и, читая это, поколение молодых людей по-другому относится к своему здоровью. Видно, что они заинтересованы, приходят уже с определенными запросами и знают, что хотят получить от врача.

**– Что помогает вам поставить наиболее точный диагноз?**

– Для постановки диагноза мне помогает УЗИ. Я владею УЗИ уже около 10 лет, это большая фишка любого акушера-гинеколога (улыбается). У меня есть эстетические аппараты плазмотерапии, PRP. А также для своей деятельности я приобрела видеокольпоскоп, который помогает выявить патологию шейки матки на ранних этапах. Я сама прошла через этап выздоровления патологии шейки матки, своевременно выявив заболевание. И, не задумываясь, сразу приобрела аппарат специально для того, чтобы у моих пациенток была возможность вовремя обнаруживать подобные



патологии. С его помощью мне уже удалось выявить несколько случаев. Эти женщины теперь здоровы и благодарны мне, чему я очень рада.

**– Сауле Молдахметовна, но кроме работы с заболеваниями вы активно ведете работу и с коллегами. На что направлена эта деятельность?**

– Я запустила наставничество для молодых докторов, которые хотят получить знания, накопленные мною в течение

25 лет. И я делюсь этими знаниями со своими наставляемыми, передавая им свой опыт. На наставничестве делаю акцент именно на акушеров-гинекологов, чтобы они могли не только приносить пользу своим пациентам, но и сумели поменять свое мышление, отношение к себе, медицине и при этом хорошо зарабатывать.

инстаграм:  
[@ginekolog.kaliyeva.saule](https://www.instagram.com/ginekolog.kaliyeva.saule)





# VS

## Невролог Реабилитолог

*Талгат Кайруллаевич Куканов – реабилитолог, врач спортивной медицины.*

*Николай Валерьевич Степук – невролог, руководитель клиники.*

**Т**алгат Кайруллаевич, расскажите о себе. С чего начиналась ваша медицинская деятельность? И как вы реализовали себя в качестве спортивного врача?

**Талгат Кайруллаевич:** Я окончил медицинский университет в Астане по

специальности «Хирург». После обучения прошел специализацию спортивного врача и реабилитолога в Праге. Длительное время работал в клинической городской больнице № 1 в Астане в отделении реабилитации, где занимался восстановительным лечением в отделениях реанимации, травматологии, ортопедии, неврологии и нейрохирургии. После этого работал в профессиональном клубе AstanaArlans. Также я имею опыт работы с профессиональными спортсменами в спортивной федерации Казахстана, где через меня прошли все наши спортсмены. Далее работал

в национальной сборной по боксу и в частных клиниках города Алматы, возглавляя отделения реабилитации.

*– Николай Валерьевич учился вместе с вами? Или ваше знакомство произошло гораздо позднее?*

**Николай Валерьевич:** Я обучался в Алматы в Казахском национальном медицинском университете имени Асфендиярова, который окончил с красным дипломом. Там же прошел интернатуру, резидентуру, по окончании которой получил специальность невропатолога. Профессиональную деятельность начал

в городской клинической больнице № 7. Позднее начал врачебную деятельность в городской клинической больнице № 1, где трудился в то время и Талгат Кайруллаевич. Но, что интересно, за время работы в одной больнице мы не встречались. Конечно, знали, что есть такой невропатолог и такой реабилитолог. А лично познакомились на курсах (улыбается). Когда по списку зачитывались фамилии, мы услышали фамилии друг друга, и я понял, что вот тот человек, с которым я работаю в одной больнице (улыбается).

*– Каковы роли невролога и реабилитолога в процессе лечения?*

**Н. В.:** Есть такое выражение в народе: все болезни от нервов. И роль невролога состоит в том, чтобы оценить неврологический статус и провести коррекцию неврологического лечения.

**Т. К.:** Реабилитация – это один из важнейших периодов на пути к выздоровлению. Она происходит в три этапа. Поначалу реабилитация имеет место непосредственно во время какого-то заболевания, во-вторых, после выписки пациента в специализированных реабилитационных центрах.

И третий этап заключается уже в поликлинической реабилитации, которая тоже очень важна. Мы обязательно

должны вернуть человека к полноценной жизни, к работе, чтобы он забыл о своих заболеваниях.

*– Часто ли вы передаете своих пациентов друг другу?*

**Т. К.:** У нас с Николаем Валерьевичем очень тесная профессиональная взаимосвязь. Наши пациенты зачастую после лечения заболеваний у невропатолога переходят к реабилитологу на восстановительное лечение. Комплексный подход очень важен, так как мало прооперировать пациента и устранить проблему, важно также вернуть человека к полноценной жизни.

**Н. В.:** И мы часто обсуждаем процесс лечения и восстановления наших общих пациентов, иногда и совместно их осматриваем. Всегда, что называется, «держим руку на пульсе». Достаточно часто нам приходится привлекать смежных специалистов, чтобы узнать их мнение, получить более полное заключение, особенно если дело касается сложных случаев.

*– Какие преимущества имеют комплексные подходы к лечению невролога и реабилитолога в тандеме по сравнению с отдельным подходом каждого специалиста?*

**Н. В.:** Преимущество комплексного подхода в том, что «одна голова хорошо, а две лучше»! Нет абсолютно здоровых людей, и всегда есть что добавить. Всегда есть что улучшить и скорректировать, чтобы пациенту было лучше. А мы работаем на результат!

*– Вы сотрудничаете только в профессиональной деятельности?*

**Т. К.:** Мы занимаемся общим делом – оздоровлением нашего населения. Именно эта цель и сдружила нас, и наша дружба уже не ограничивается только работой. Мы вместе занимаемся спортом, ходим в горы, любим сразиться в интеллектуальных играх. И, конечно, наши дискуссии касательно работы и наших пациентов не заканчиваются на работе (улыбается).

**Н. В.:** Наше общение продолжается и в нерабочее время. Например, у нас имеются совместные проекты в сфере социальной реабилитации, в сфере образования. До недавнего времени мы оба работали на кафедре спортивной медицины. Думаю, этим мы не ограничимся и продолжим свою общую миссию в тандеме реабилитолога и невролога.

инстаграм:  
@dr.nikolai\_stepuk  
@dr.kukanov  
+7-705-133-03-32







## 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  
Alma Mustafayeva**

Official representatives

Официальные представители

**Владимир Сеселкин  
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» № 10 (82)

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 №KZ85VPY00023137 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