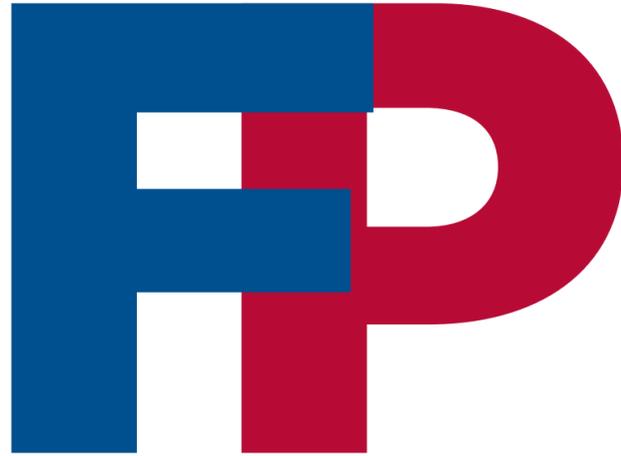


16+

**FOR PEOPLE**  
глянцевое издание о людях  
4 (52) апрель 2021

Александр Паук  
*Power & Automation Solutions*



## FOR PEOPLE

ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

<b>Alexandr Grebennikov</b>	Chief Editor	Издатель и главный редактор	<b>Александр Гребенников</b>
<b>Aset Isabaev</b> <b>Dmitriy Andreyev</b>	Chief editor assistants	Ассистенты издателя	<b>Асет Исабаев</b> <b>Дмитрий Андреев</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b>	Production editor	Выпускающий редактор	<b>Виталий Кирсанов</b>
<b>Serzh Sivanskiy</b>	Editor	Редактор	<b>Серж Сиванский</b>
<b>Valerya Maximenko</b>	Art Director	Арт-директор	<b>Валерия Максименко</b>
<b>Marina Butrym</b>	PR-manager	PR-менеджер	<b>Марина Бутрым</b>
<b>Irina Dmitrova</b>	Copy editor	Корректор	<b>Ирина Дмитрива</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b> <b>Anastasia Vlasova</b> <b>Jora Abramov</b>	Photographers	Фотографы	<b>Виталий Кирсанов</b> <b>Анастасия Власова</b> <b>Жора Абрамов</b>
<b>Mariyam Issaeva</b>	Sales chief manager	Руководитель отдела продаж	<b>Марьям Исаева</b>
<b>Batyrzhan Rymbayev</b> <b>Nargiza Bakieva</b> <b>Olessya Tregubenko</b> <b>Sanzhar Baimurunov</b>	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	<b>Батыржан Рымбаев</b> <b>Наргиза Бакиева</b> <b>Олеся Трегубенко</b> <b>Санжар Баймурунов</b>

### 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» № 4 (52)

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 перучет ПИ, ИА и СИ №КЗ85ВРУ00023137 от 18.05.20 г.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3

www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет

рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. По вопросам и

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

88,9 FM

RADIO CITY

РИТМ НАШЕГО ГОРОДА



+7-727-315-24-15

# «От ученика на энергокомбинате до основателя собственной компании»

**Александр Паук** – бизнесмен, основатель компании Power & Automation Solutions.

**А**лександр, давайте начнем наше интервью со знакомства, то есть с вашей биографии. Расскажите, откуда вы, кто по образованию, какой вуз окончили.

– Родился я в г. Шевченко, теперь Актау, в 1979 году. Имею два высших образования: я инженер-электрик, специальность «Электрические системы и сети» получил в Каспийском Государственном университете инжиниринга и технологий, и бакалавр менеджмента по результатам обучения в Казанском институте финансов, экономики и информатики. В настоящее время прохожу обучение в City Business School в Москве по программе MBA General «Управление предприятием» по специальности «Мастер бизнес- администрирования».

– Что сегодня входит в вашу зону ответственности? На чем вы специализируетесь?

– В этом году я отмечаю знаменательную для меня дату – 25 лет, как я пришел в сферу энергетики и автоматизации промышленных предприятий и остался здесь навсегда. За это время прошел хорошую школу и получил неоценимый опыт в таких компаниях, как «МАЭК-Казатомпром», «ABB (Эй-БиБи)», «Schneider Electric», «Emerson». Прошел обучение на заводах мировых брендов в США, Европе и России. В 2019 г. принял решение открыть свою собственную компанию «Power & Automation Solutions», чтобы весь накопленный опыт направить на благо развития энергетики и автоматизации производств Казахстана, ну и раскрытия собственного потенциала. Мы предоставляем цифровые комплексные решения «под ключ» на базе оборудования таких мировых брендов, как «Siemens», «ABB», «Emerson», «Schneider Electric», «Самара Электроцит» в секторах энергетики, нефти и газа, цементной и хи-

мической промышленности, водоснабжения и транспортировки, ветряной и солнечной энергетики. Оказываем услуги по изготовлению и сборке комплектных трансформаторных подстанций, распределительных устройств 0,4 кВ, силовых шкафов, станций управления, а также по их обслуживанию собственными силами сертифицированных инженеров. Осуществляем поставку высоковольтного оборудования, релейной защиты и автоматики, контрольно-измерительных приборов и систем автоматизации. Девиз нашей компании «Вместе мы строим будущее!».

– Вы всегда знали, что будете заниматься таким серьезным делом? Или обстоятельства сами подтолкнули вас к этому?

– В непростые 90-е, когда я окончил школу, мой отец испытывал серьезные проблемы со здоровьем, и особо думать не пришлось, чем буду заниматься.

Было принято однозначное решение идти на производство, чтобы начать зарабатывать деньги, помогать матери и сестрам. На производстве я с головой ушел в познание неведомого мне мира техники. Самоотдача, тяга к знаниям и дисциплина быстро вели меня вверх по карьерной лестнице, в результате чего в 23 года я уже осуществлял оперативное руководство энергосистемой Мангистауской области. Ну а затем последовал опыт в мировых компаниях.

– С какими сложностями в своей работе вы сталкиваетесь чаще всего? С чем они связаны?

– В последнее время часто приходится сталкиваться со слабыми компетенциями со стороны заказчиков, их неумением четко определить задачу и цель, отказ от последовательных действий при реализации проектов. Зачастую чувствуется, что человек «не боится» за родное производство, не стремится сделать его лучше, а пускает всё на самотек. Также наблюдается острая нехватка специалистов в области энергетики и автоматизации. И поэтому в перспективе одним из приоритетов является организация учебного класса на базе нашей компании для обучения молодых специалистов с использованием тенденций последних мировых технологий ведущих производителей.

– Каким образом к вам поступает запрос, к примеру, на строительство подстанции? И как дальше выстраивается рабочий процесс?

– В чем и заключается комплексность предоставления услуг со стороны нашей компании, так это в сопровождении любого проекта с момента появления идеи до ее реализации. Мы работаем со всеми ведущими проектными институтами Казахстана, имеем собственную генеральную лицензию на проектирование, наработали колоссальную клиентскую базу, что позволяет нам начать реализацию проекта с написания технико-экономического обоснования, затем осуществить само проектирование, пройти экспертизу, осуществить поставку оборудования, произвести строительные-монтажные и пуско-наладочные работы, ввести объект в эксплуатацию и наладить его сервисное обслуживание. Таким образом, мы имеем возможность осуществлять полный цикл реализации проектов.

– Любый бизнес продвигает коллектив. Как у вас выстраиваются

рабочие отношения? Вы требовательный руководитель?

– Я добрый коп, которого лучше не сердить (улыбается). Мой коллектив, те люди, которые работают со мной в одной команде (с некоторыми я уже не один десяток лет), это моя семья. Ко всем я испытываю бесконечное уважение, любого сотрудника стараюсь всегда выслушать и поддержать, направить и скоординировать. Ну и в ответ получаю уважение и дисциплинированность. Бывают иногда напряженные дискуссии и дебаты, но это всё технические моменты, которые после коллегиального брейншторминга сводятся к спокойным действиям, способствующим скорейшей реализации проекта. А в целом я характеризую атмосферу в нашей компании как пронизанную позитивом, где присутствуют профессионализм и ответственность.

– Вы занимаетесь не одним направлением. Как вам удается везде успевать и быть в курсе всех событий, чтобы при этом не падала эффективность работы?

– Да, с недавних пор я вошел в состав регионального совета предпринимателей при НПП «Атамекен» по Мангистауской области, где курирую вопросы энергетики и жилищно-коммунального хозяйства. Также вхожу в команду по реализации беспрецедентных для Казахстана проектов – это Caspian Digital

Hub, строительство Дата-Центра в г. Актау, а также строительство парогазового блока мощностью 250 МВт, который позволит повысить энергетическую безопасность региона. Мне помогает четкое планирование, а также правильный тайм-менеджмент, жесткая (порой жестокая) самодисциплина – это залог успеха. В том числе участие в конференциях, семинарах и тренингах, позволяющих идти в ногу со временем. Когда запущенная тобой система работает как часы, всё идет по накатанной, ты только осуществляешь своевременный контроль за бесперебойностью ее работы.

– Каким вы видите развитие своей компании? До каких масштабов она может вырасти?

– У нашей компании четкое видение и цель выйти не только на казахстанский рынок, но и на международную арену – в Россию, Узбекистан, Ирак и т.д. Осуществлять реализацию проектов не только в области энергетики и автоматизации, а также реализовывать проекты по опреснению морской воды, строительству котельных и газотурбинных установок.

Instagram:  
@power\_and\_automation  
@alexandr.pauk  
LinkedIn - Alexandr Pauk  
+7-775-577-77-75  
+7-701-989-82-00  
www.pasgroup.kz  
Director@pasgroup.kz



**И**нна, вы с Андреем занимаетесь семейным бизнесом – у вас маркет косметики разных направлений. Чья это была идея? И как она была воплощена?

– Знаете, идея к нам пришла, когда мы были на отдыхе в Сингапуре. Мы зашли в магазин всемирно известного бренда Sephora. Именно там мне захотелось, чтобы в Алматы был такой же магазин. Тогда я Андрея спросила: ну почему нельзя открыть такой магазин у нас, чтобы там было всё. Андрей мне предложил попробовать. По возвращению в Алматы мы занялись мониторингом рынка и пришли к тому, что корейская косметика тоже набирает обороты, и после этого решили совместить и корейскую, и декоративную. Целью было поместить в магазин разный ассортимент разных брендов.

– Кто за что отвечает? Обязанности вы поделили в самом начале?

– Да, обязанности мы поделили в самом начале, чтобы было легче. Андрей занимается рекламой и персоналом. А

я занимаюсь закупом, формированием ассортимента и новинок.

– Одна из важных составляющих в beauty-бизнесе – предложение потребителю новинок. Как вы отслеживаете рынок? Как часто происходит обновление?

– В основном мы работаем напрямую с корейскими представителями, поэтому, как только у них что-то появляется, то это появляется и у нас. За новинками мы следим строго, потому что это один из наших приоритетов. Также мы общаемся со многими блогерами, следим за их жизнью, и, естественно, от них тоже поступают идеи и новинки. Еще нам помогают наши же консультанты, они тоже в курсе новых beauty-новинок.

– Что касается вашего бизнеса: как вы считаете, важно ли быть активным в социальных сетях, проводить акции, выстраивать грамотный маркетинговый ход?

– Очень и очень важно. Если твоего бизнеса нет в соцсетях – ты потерял большую часть своих клиентов, а может, и всех. Акции мы проводим часто, вы-

страиваем маркетинг. Именно на этом и держится наш бизнес.

– А если говорить о ценовой политике, она какая? Каждая девушка сможет найти себе что-то?

– Наш ценовой сегмент довольно обширный. Любая девушка сможет себе что-то подобрать. У нас представлены разные бренды, какие-то бюджетные и качественные, а какие-то класса «люкс».

– Думаете ли вы о расширении, об открытии, например, такого же маркета в других городах?

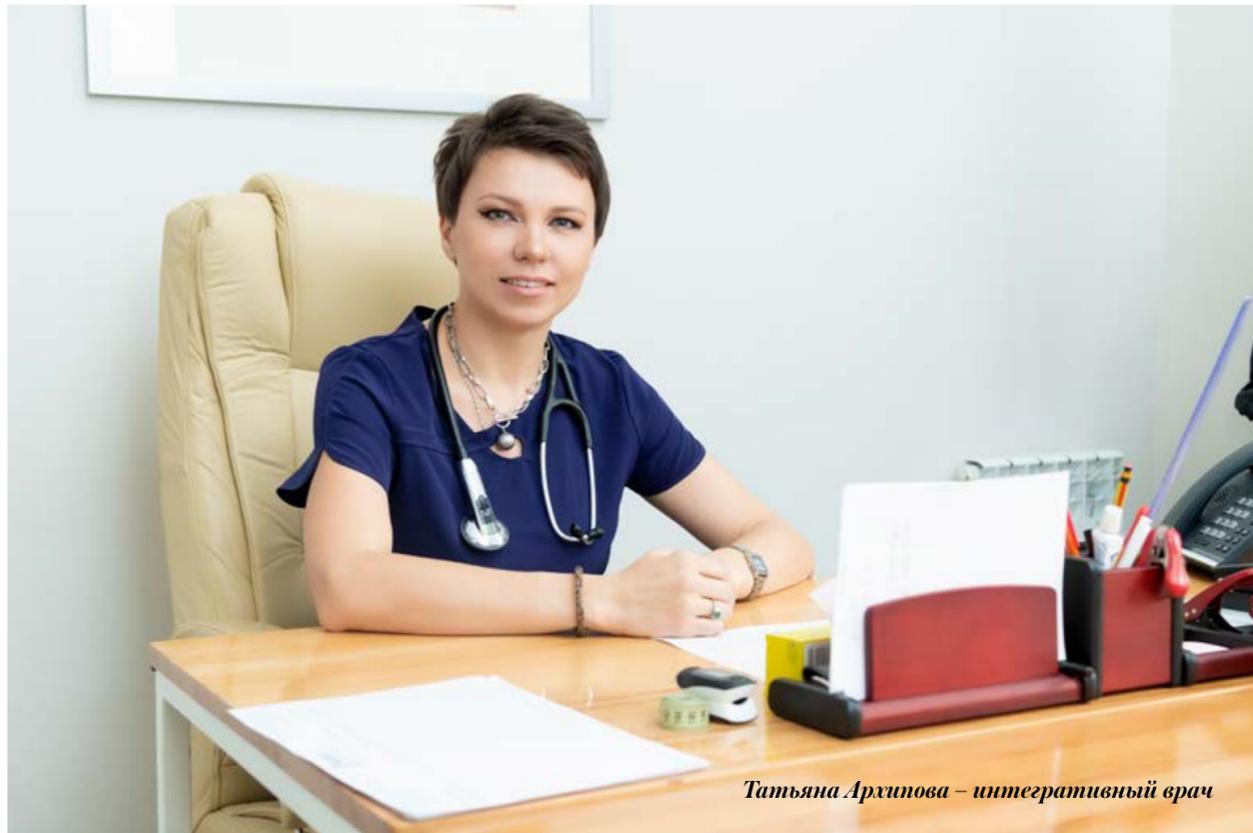
– О расширении мы думали с самого начала. У нас есть франшиза, по которой открылись магазины во многих городах Казахстана. В Алматы же мы открываем уже второй магазин через два месяца.

г. Алматы, ул. Сатпаева, 78  
Магазин Kiwano  
+7-700-310-88-88  
Инстаграм @kiwano.kz

## Каждая девушка здесь найдет то, что ей нужно

Прежде чем купить себе косметические средства, ты задумываешься о том, где их можно приобрести, далее формируешь свой маршрут и отправляешься за покупками. Чаще всего посещаешь несколько магазинов, которые, к слову, оказываются в разных частях города. Знакомо? Как бы хотелось, чтобы все любимые бренды были собраны в одном месте: меньше времени занимает дорога, это экономнее и приятнее. Именно для тебя Инна и Андрей Шмудевы открыли такой маркет косметики, в котором ты сможешь найти всё и сразу.





Татьяна Архипова – интегративный врач

## ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

**Т**атьяна, вы интегративный врач, сейчас это направление медицины активно развивается. Как вы к нему пришли?

– По специальности я кардиолог. Более 10 лет проработала сначала в экстренной кардиологии городского кардиологического Центра, потом в плановой – в Центральной клинической больнице МЦУправления делами Президента РК. И чем больше углублялась в профессию, тем больше вопросов по лечению больных возникало, на которые конвенциональная медицина ответов не дает, например, о том, как вылечить артериальную гипертензию. У нас в стране блестящая экстренная кардиологическая помощь, отличное оснащение, высочайшего класса специалисты. Это дает возможность спасать наших пациентов от инфаркта миокарда, продлевать жизнь пациентам с сердечной недостаточностью, делать сложнейшие операции при пороках сердца и стенозирующем коронаросклерозе. Однако, несмотря на все достижения

в кардиологии, в последние три-четыре десятилетия сердечно-сосудистая заболеваемость и смертность остается лидирующей не только в нашей стране, но и во всем мире. Более того, сердечно-сосудистые заболевания молодеют. Именно эти вопросы не давали покоя. Темп жизни в последние несколько лет значительно увеличился, а вместе с ним и уровень стресса, гиподинамия, вредные привычки, питание с превалированием легких углеводов в рационе. Люди мало пьют воду, предпочитая сладкие газированные напитки. Естественно, всё это приводит к ожирению, инсулинорезистентности и, как следствие, к широкому распространению сердечно-сосудистой патологии. Так вот, между здоровьем и непосредственно болезнью существует огромная «серая» зона функциональных состояний, которые обратимы, и при правильной и своевременной коррекции болезнь не развивается. Именно этим и занимается функциональная (интегративная) медицина.

– Почему интегративная?

– Потому что подход к здоровью пациента целостный. Мы не рассматриваем заболевание каждого органа или системы в отдельности, а именно целостно. Интегративный подход – это поиск причины, приведшей к той или иной проблеме: биохимическому дисбалансу или гормональному, дефицитарному состоянию организма. Устранение этой причины ведет к полному восстановлению функции данного органа или системы – выздоровлению. Интегративную медицину называют «медицина 5П».

– Как давно вы работаете в этом направлении?

– Поскольку взгляд на заболевание пациента становится гораздо шире, естественно, одних знаний в области кардиологии недостаточно. Поэтому я постоянно и непрерывно обучаюсь и совершенствуюсь. В этом направлении работаю третий год. В данное время обучаюсь в Институте превентивной и интегративной медицины – Prevent Age, Международной Академии натуропатии, я член Ассоциации врачей интегра-

тивной превентивной и антивозрастной медицины «Prevent Age», прошла обучение на кафедре эндокринологии РУДН в Москве. Однако, поскольку это направление новое, было очень сложно, и возникало много вопросов.

Мне очень повезло стать членом команды интегративных врачей клиники KRAS.

Клиника репродукции и антистарения на протяжении четырех лет активно работает в этом направлении, применяя холестический подход в восстановлении здоровья пациентов. Основное направление нашей клиники – это лечение бесплодия, а второе – активное долголетие. Моей задачей является нормализация работы желудочно-кишечного тракта пациента, восполнение дефицитов, нормализация гормонального баланса организма.

– Давайте подробнее остановимся на одном недуге, с которым встречаются люди всё чаще и чаще. Это проблемы с желудочно-кишечным трактом. Есть ли какая-то одна основная причина, по которой у людей возникают эти проблемы?

– Причин на самом деле много, одну назвать сложно. Это и то, что мы едим, сколько, как и когда. Начнем с самого простого – жевания пищи. Не надо забывать, что прием пищи – это ритуал. В слюне содержатся ферменты амилаза и липаза, углеводы и жиры уже во рту начинают расщепляться. Обратите внимание, как сейчас принимают пищу люди – глядя в экран телефона, перед телевизором, а то, еще чего доброго, на рабочем месте за экраном компьютера. Как вы считаете, человек в этот момент

думает, что и как он ест? Наслаждается ли он самим процессом приема пищи? Осознает ли он, насколько качественно прожевал еду? Вовремя ли он понял, что насытился? Сомневаюсь... Что сейчас делают многие молодые мамочки, чтобы дети ели и не отвлекались? Правильно, включают им мультфильмы. К чему это приводит? Объясню с позиции физиологии. Во рту pH в идеале больше 7 – среда щелочная, и в ней идет первый этап обработки пищи. Если пищевой комок недостаточно пережеван и смочен слюной, он поступает в желудок, где pH в идеале 1,5–2, это резко кислая среда. Идет обработка пищевого комка желудочным соком, в составе которого соляная кислота. Происходит расщепление крупных молекул белка на более мелкие. Пища, которую мы поглощаем, нестерильная, под действием соляной кислоты желудка обезвреживаются попавшие с пищей бактерии, грибы, вирусы и даже простейшие и гельминты. Этот этап в норме длится 1,5–2 часа. Представьте, пища недопережевана во рту, слюной недостаточно обработана, а в желудке зубов нет. Соответственно пищевой комок дольше задерживается в желудке, и это плохо. А казалось бы, жевание разве настолько важно? Еще как важно! Научитесь качественно пережевывать пищу и превратите прием пищи в ритуал, когда вы полностью сосредоточены на процессе приема пищи, не думаете о делах, не разговариваете, не работаете, не смотрите в экран гаджета, не запиваете, а только заняты едой, тогда вы на 50% избавитесь от всех проблем с желудочно-кишечным трактом.

– А что такое микробиота кишечника?



– Микробиом человека – это совокупность микроорганизмов, которые в норме и при патологии сосуществуют с ним, участвуют в физиологических и патофизиологических реакциях, метаболизме лекарственных веществ и гормонов. В последнее десятилетие возникла новая парадигма, предлагающая рассматривать человека как «суперорганизм», то есть симбиотическое сообщество представителей эукариотов, бактерий, вирусов и простейших. С этих позиций симбиотическую микробиоту организма рассматривают как важнейший экстракорпоральный орган этого суперорганизма, как эндогенный эпигенетический фактор, активно участвующий в регуляции роста и развития хозяина, его здоровья и заболеваний (Шендеров Б. А., 2013). Созревание микробиоты происходит в первые три года жизни ребенка. Этот этап закладывает основу качества здоровья и активного долголетия. И что радует: сегодня нам доступно посмотреть качественный и количественный состав нашей микробиоты путем анализа МСММ (масс-спектрометрии микробных маркеров), еще его называют ХМС по Осипову.

– Татьяна, какие вы можете дать советы по сохранению и восстановлению микрофлоры кишечника?

– Дам вам пять полезных советов, которые помогут быть здоровыми. 1. Чем разнообразнее ваш рацион, тем разнообразнее микробиота, а это здоровье. 2. Ни в коем случае не используйте антибиотики без назначения врача. Они микробиоту просто убивают. 3. Не используйте бесконтрольно препараты, снижающие кислотность желудка, если у вас изжога: антациды, индикаторы протонной помпы и H2-блокаторы. Изжогу надо не купировать, а выяснять причину ее возникновения и устранять. 4. Питание для микробиоты являются пищевые волокна. Разнообразьте ваш рацион свежими овощами. Помните, что их надо тщательно пережевывать. 5. Обязательно используйте в пищу ферментированные продукты: квашеную капусту, кефир, йогурт, сыроватку, творог, комбучу, свекольный квас и другие.

Будете здоровы!

Tik Tok: doctorarhipova  
инстаграм: @doctorarhipova



## Все мечтают о комфортной жизни

*Наталья Корнухова – уникальный специалист, который помогает привести свою жизнь в порядок.*

**Н**аталья, как вы считаете, есть ли что-то сакральное в вашей встрече с картами Таро? Или это было просто благоприятное стечение обстоятельств, и вы случайно узнали о всех прелестях этих карт?

– Любые встречи не случайны, независимо от того, человек это или какая-либо система. Всё в жизни приходит под опре-

деленную задачу и вовремя. Мое знакомство с предсказательными проводниками началось не с Таро, а с Рунического футарка 12 лет назад, затем было изучение астрологии и ведической нумерологии. По совокупности этих идеальных и самодостаточных систем начало формироваться видение картины мира, но оно было дискретным, а хотелось целостности. И вот тогда в жизнь пришли арканы Таро, и пазлы сложились в четкую и правильную мозаику. Система Таро настолько универсальна, что включает в себя абсолютно всё, что мне довелось узнать по сей день. Зная, как функциони-

рует данный инструмент, можно найти ответы на все вопросы. Но главное преимущество заключается в том, что познать Таро до конца невозможно, и это не дает расслабиться и войти в зону комфорта. Чем больше знаний и навыков приходит, тем больше вопросов возникает. Таро – это большая ответственность, в первую очередь перед самим собой.

*– Какой у вас был отрезок времени от обучения до консультаций? Это был долгий процесс? И как вы считаете, может ли таролог проводить консультации, не разобравшись в своих внутренних блоках и деструктивных мыслях?*

– Так как у меня был ощутимый опыт в работе и консультациях на других инструментах, то было достаточно нескольких месяцев после окончания курса Таро до начала консультаций. В большей степени величина этого отрезка времени зависит от учителя и от сформированной им практической части курса. Относительно внутренних блоков таролога вопрос дуальный, как, впрочем, и всё в жизни. С одной стороны, прежде чем помогать другим, помоги себе. Иначе неизбежно навязывание своей субъективной точки зрения другим. С другой стороны, есть хорошая новость – в процессе работы с Таро личные блоки прорабатываются с большим успехом! На это, конечно, нужно время, сотня консультаций и масса неприятных прожитых эмоций из прошлого, но зато потом эти вопросы навсегда уходят из жизни. Таким образом, консультируя других, вы в первую очередь консультируете себя. Именно поэтому в первый год работы нужно очень аккуратно делать прогнозы – это, пожалуй, первое, что я говорю ученикам, которые приходят на курс. И этика таролога в некоторых случаях важнее, чем достоверность информации.

*– А как все-таки не попасться на навязывание чужого мнения? Ведь зачастую случается так, что человек, обратившись за консультацией, бывает уязвим, апатичен и может согласиться со многим.*

– В этом случае подстраховаться сложно, поэтому в идеале обращаться нужно по рекомендациям, либо если таролог вызывает симпатию и доверие как личность. Человек, который приходит на консультацию, уже не стабилен, и необдуманные или бестактные слова консультанта могут сформировать негативную программу на многие годы. Что крайне разрушитель-

но! Поэтому таролог не имеет права на личное мнение или плохое настроение во время работы. Если нет возможности отключиться от личных проблем, то консультацию лучше перенести.

*– Наталья, в каких ситуациях могут помочь карты? На какую сферу жизни нацелена их помощь?*

– Нет никакой разницы, на какие вопросы искать ответы с Таро. Карты ответят на любые вопросы, но бывают случаи, когда задается один вопрос, а ответ идет другой – это говорит о том, что человек либо не видит корень проблемы, и ему на него указывают, либо у него есть проблемы поважнее.

*– Почему некоторые люди до сих пор думают, что расклад карт Таро – это всегда гадание? По сути, вы же выступаете неким «переводчиком» с языка карт. Так?*

– Таролог не гадают! Гадание – это угадывание. Таро – это целостная, четкая и понятная система, которая позволяет интерпретировать информацию из общего информационного поля и переводить наше бессознательное в понятные и различимые глазу и мозгу образы. И в этом еще один плюс работы с Таро: развивается абстрактное мышление, усиливается восприятие цвета и формы, улучшается речь и значительно усиливается интуиция.

*– Многие потомственные тарологи утверждают, что полностью почувствовать и ощутить и применить всю мощь карт Таро могут только те, у кого есть особый дар. Так ли это на самом деле?*

– Это не так. Систему Таро может освоить любой человек, у которого есть желание это сделать. Знания, которые передаются внутри той или иной династии, очень важны и значительно облегчают путь становления человека, но это не единственное необходимое условие. В конце концов, во главе каждой династии стоит один первый человек. Почему бы лично вам не стать этим первым кирпичиком в новом здании для многих поколений?

*– Как проходит обучение в вашей школе? Оно делится на какие-то этапы, курсы?*

– Обучение проводится только индивидуально. Я считаю, что групповые или потоковые занятия снижают качество и объем получаемой информации. Курс



один, длительность его 2,5 месяца, и он включает в себя всё, что нужно для подготовки человека к взаимодействиям с колодой. Помимо классических значений арканов дается информация о том, как данные карты работают у меня на практике, – это хорошее подспорье до тех пор, пока будет сформирована своя практическая база данных, которая, к слову, начинает формироваться уже через две-три недели после старта. Ученик с минимальным набором знаний уже начинает делать карту дня и фиксировать, как определенная энергия проигрывается лично у него. Помимо этого подключаются медитации и различные творческие задания с целью закрепления и развития навыков. Если возникают какие-либо трудности, я всегда на связи.

*– Что человек получает по окончании школы? Какими знаниями он может гордиться?*

– По окончании выдается сертификат о прослушивании авторского курса. Новопеченный специалист отлично ориентируется в теории, причем вне зависимости от свойств памяти, так как одна и та

же информация рассматривается со всех сторон и многократно закрепляется на каждом этапе. Помимо этого он становится счастливым обладателем дневника, который включает практические значения минимум половины колоды.

Система Таро – это понимание законов Вселенной, знание о том, как развивается любая ситуация и на каком этапе находится кверент. Но, пожалуй, главное, чем может гордиться слушатель, это экологичный выход из любой кризисной ситуации!

Совсем недавно одна из моих учениц открыла мне еще один плюс этой системы, о котором я даже не задумывалась. Это значительное повышение уровня коммуникабельности в любой жизненной ситуации. Обладая знаниями, которые сейчас так актуальны и многим интересны, вы в любой, даже совершенно незнакомой компании всегда найдете тему для разговора!

инстаграм: @nata\_rolag  
YouTube Natarolog  
+7-777-267-37-78 Whats App



Алимхан Асель Дилмухановна  
**Детский  
массажист**

*Профессиональный массажист  
Алимхан Асель рассказала обо всех  
тонкостях детского массажа.*

**А**сель, давайте для начала разберемся, какие виды детского массажа существуют.

– Детский массаж может быть общим, укрепляющим (гипотонус), расслабляющим (гипертонус). Также применяется массаж для лечения таких заболеваний и отклонений, как кривошея, Х-образные ноги, О-образные ноги, плоскостопие, косолапость, дисплазия, сколиоз, вывих, пупочная грыжа. Всего в 12 случаях.

Во время проведения общего массажа применяются такие приемы, как

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- ударные движения.

– Где вы проходили обучение именно детскому массажу? И существенно ли отличается классический массаж для взрослых от классического массажа для детей?

– Детскому массажу я обучалась в Ташкенте. Также проходила курсы по массажу в учебном центре MASHHURA. А училась в Шымкенте в ЮКГФА по специальности «Сестринское дело». У меня медицинское образование, соответствующие дипломы и сертификаты. Детский массаж существенно отличается от массажа взрослого человека, ведь организм ребенка находится в процессе постоянного роста и развития, и дети по-разному реагируют на оказываемое мануальное воздействие.

Детский массаж используют в медицинской практике довольно широко. Его проводят не только для лечения заболеваний, но и для укрепления мышц, связок, улучшения физического и психического состояния ребенка, профилактики нарушений осанки. Обычно массаж сочетают с некоторыми физическими упражнениями, что еще больше способствует правильному формированию костной, мышечной системы и связочного аппарата.

В детском массаже используются те же приемы, что и для массажа взрослых людей, но производиться они должны



бережно, с меньшим применением силы.

Детский массаж представляет собой прекрасное лечебное и профилактическое средство при различных заболеваниях. Он показан при кривошее, плоскостопии, косолапости, нарушениях осанки. Массаж нормализует функции нервной системы, улучшает сон ребенка. Также детский массаж повышает иммунитет. Оздоровительный детский массаж способствует ускорению развития не только двигательных, но и психических функций. Поэтому мануальные воздействия показаны не только для лечения каких-либо заболеваний или их профилактики, но и для развития умственных способностей.

– Когда лучше проводить массаж? И в каком состоянии должен находиться ребенок, чтобы сеанс прошел успешно?

– Комната для массажа должна быть чистой и проветренной. Ребенок перед массажем должен хорошо поесть, чтобы не было чувства голода, обязательно ему нужно выспаться. Массаж двухмесячному ребенку необходимо делать вечером, перед купанием.

Ребенок, которому перед сном сделали массаж, искупав его и накормив, ночью будет хорошо спать.

– Каким должно быть поведение ребенка как признак того, что малышу всё нравится?

– Во время массажа ребенок должен быть расслаблен, чувствовать себя свободным. И желательно обойтись без плача – тогда массаж будет эффективным.

– Как часто надо проводить массаж? Существует ли какая-то цикличность его проведения?

– Если ребенку делать профилактический массаж, то одного раза в месяц будет достаточно. А если поставлен диагноз, например, дисплазия, то назначается трехмесячный курс: лечение 10 дней, затем 20 дней ребенок должен отдохнуть. Второй курс назначается на следующий месяц. Перед каждым курсом обязательно должен быть двадцатидневный перерыв. Также ребенок должен принимать витамины D3 и кальций.

– Некоторые массажные приемы вызывают болевые ощущения. Как быть, если ребенку больно, а движение делать необходимо?

– Массаж кривошеи – самый сложный вид массажа. При массаже кривошеи у ребенка сильно будет болеть шея, поэтому такой массаж делают при помощи матери ребенка.

– Какие еще советы вы дали бы мамам по детскому массажу?

– После рождения ребенка нужно делать массаж с помощью поглаживаний. Уйдут колики в животе, и будет хороший сон. До трех месяцев ребенку можно делать массаж самим, но после этого желательно обратиться к профессиональному массажисту.

– Разрешается ли массаж, если у ребенка легкая простуда – насморк, кашель?

– Нет, при простуде и насморке делать массаж не разрешается.

инстаграм:  
@Detskimassazh\_shymkent  
@Aselya.alimhan  
+7-707-282-99-65



# ОТ РЕГИСТРАЦИИ ДО ЛИКВИДАЦИИ

*Всё чаще и чаще большие, и не только, компании прибегают к аутсорсингу. Это экономичнее, практичнее и надежнее. Ольга Федорова – основательница компании «ЮрБух».*

**О**льга, когда и при каких обстоятельствах вы основали компанию «ЮрБух»? Чем она занималась изначально?

– ЮрБух Компани в Актобе основана в 2019 году. Первоначально этот бизнес был создан в 2012 году в форме индивидуального предпринимательства. С 2012 года и по сей день вид деятельности ТОО не был изменен.

– *Какие услуги у вас можно получить сегодня?*

– На сегодняшний день мы оказываем весь комплекс услуг для бизнеса, начиная от регистрации и до ликвидации. То есть мы регистрируем бизнес (ИП, ТОО), сопровождаем бизнес и ликвидируем его. Перерегистрируем. Также восстанавливаем и оказываем разовые услуги.

– *Скажите, насколько сейчас востребован аутсорсинг? Люди вам доверяют?*

– Сейчас аутсорсинг становится всё более востребованным. Содержать специалистов в отдельной компании становится дорогим удовольствием. Это и предоставление рабочего места, оснащение его оргтехникой, программным обеспечением. Найти специалиста тоже непросто. Плюс оплачивать повышение его квалификации. Плюс обслуживать оргтехнику и расходы на канцелярию. Аутсорсинг проще и дешевле. К тому же аутсорсинг разделяет ответственность за допущенные ошибки.

– *Сколько компаний ведет ваша организация? И как вы всё успеваете?*

– Более 100 компаний на постоянном обслуживании, и разовых несколько тысяч в год.

– *Ольга, вы также основали свою бизнес-школу. По каким профилям проводите обучение?*

– По бизнес-дисциплинам в области предпринимательства, бухгалтерского учета, кадрового дела, юриспруденции, делопроизводства, госзакупкам и прочим бизнес-дисциплинам.

– *Достаточно ли стать профессионалом, окончив такие курсы? Или всё же профессионализм приходит с опытом?*

– Наша цель – дать основные понятия, увязать теорию с практикой. Но, прослушав курс, специалистом, конечно, не станешь. Нужна практика, практика и еще раз практика. Да и учиться придется постоянно, если хочешь стать стоящим специалистом.

– *Ольга, вы уже 32 года в бухгалтерии. Скажите, как удается сохранить любовь к этой деятельности на протяжении столько лет?*

– Мне всегда нравился бухгалтерский учет. Это интересно. Да к тому же я не остановилась только на бухгалтерском учете. Я освоила и смежные специальности – менеджмент и маркетинг, кадры и делопроизводство, финансирование, аудит. У меня очень-очень много идей!

– *Как часто сами повышаете квалификацию и обновляете знания?*

– Все 32, уже почти 33 года я учусь. В скором времени у меня экзамен на аудитора. 7 апреля я приняла участие в едином онлайн-семинаре «ИС».

+7-771-842-42-17  
www.yurbukh.kz  
инстаграм:  
@fedorovaschool.kz  
@yurbukh.kz

**Ж**ибек, давайте начнем наше интервью с таких вопросов: где вы родились, кто по образованию?

– Я родилась в одном из самых красивых городов – в цветущей Алма-Ате. Меня переполняет любовь к этому городу. По образованию я бухгалтер-аудитор, получила образование в Университете международного бизнеса.

– Мы знаем, что вам уже удалось поработать в разных сферах. Скажите, это был поиск себя? Или вынужденная необходимость?

– Очень интересный вопрос. Да, это одновременно был и поиск себя, и необходимость. Поработала короткий срок по Work and Travel в Кливленде в сфере гостиничного бизнеса. Это было увлекательно. Затем, по окончании университета, попробовала себя в сфере внутреннего туризма, включая встречи иностранцев, и затем уже меня увлек внешний туризм. Вскоре после этого я, получив соответствующее образование, стала бухгалтером в аутсорсинговой компании, далее казначеем в той же компании. Потом бухгалтером в туристической компании. И окончила бухгалтерскую карьеру в консалтинговой компании. Одно время я писала аннотации к фильмам. Все эти виды деятельности дали бесценный опыт, позволяющий наработать и отточить профессионализм и необходимые качества для каждой из сфер.

– В чем вы нашли себя на сегодняшний день? На чем специализируетесь?

– На сегодняшний день нашла себя в психологии, нумерологии, ведической астрологии.

– Когда вы поняли, что эзотерическое направление – это ваше? Чем вас так привлек мистический мир?

– Два года назад я проходила консультации у своих учителей, и ко мне пришло понимание, что эзотерика – это то направление, применив которое, я могу помочь людям. В детстве я отличалась любознательностью и уже тогда задавалась вопросами «Почему человек умирает?» и «Что ждет его после смерти?».

– Жибек, в каких проблемах вы помогаете разобраться людям? Какие запросы чаще всего поступают?

– Запросы поступают в основном

## Бесценный жизненный опыт

*Жибек Джумагулова – пример того, как можно не потерять веру в себя, а пройденный профессиональный путь расценивать как полезный жизненный опыт. Жибек помогает людям наладить личную жизнь, обрести веру в себя и быть счастливыми.*



связанные с профессиональной стороной жизни и личной жизнью. Это две основные сферы, вызывающие интерес клиентов.

– На практике вы применяете знания из всех областей эзотерики? Или изначально понимаете, что этому человеку можно помочь с помощью нумерологии, а другому, к примеру, подойдет и астрология?

– На практике применяю знания из психологии, нумерологии и ведической астрологии. А эзотерика сама по себе очень обширна. Всё зависит от запроса клиента.

– Жибек, а как вы думаете, существует ли карма в жизни человека, реинкарнация? Наверняка у вас есть свое мнение на этот счет.

– Мы живем в круговороте кармы каждый день. Ведь как выражено это в священных писаниях? «Что посеешь, то и



пожнешь». Я принимаю концепцию реинкарнации, так как наша жизнь на Земле – это еще не конец.

– Как нужно прожить свою жизнь на Земле, чтобы, возможно, в следующей жизни всё было хорошо? Или это не имеет никакого значения?

– Если у человека возникают такие мысли, то всё зависит от тех действий, которые он должен завершить в нынешнем воплощении, от тех задач, которые он должен решить, а сможет он это сделать или нет, будет определять его следующее рождение.

+7-775-148-80-75,  
+7-701-392-31-37  
инстаграм: @astrolog\_zhibek7

# Авторские украшения

У авторского творчества множество очевидных плюсов: уникальность, индивидуальность, разнообразие стилистических решений и возможность создать что-то особенное и «свое».

*Юлия Манузина создает уникальные украшения ручной работы*

**Ю**лия, интересно узнать, что послужило стартом для начала вашего уникального творчества – создания hand made украшений?

– Волна творческой энергии захлестнула меня, когда я забеременела. Возле женской консультации, где я наблюдалась, находился милый магазинчик фурнитуры для украшений. Заглянув туда, я решила попробовать самостоятельно собрать серьги для себя, затем для подруг и близких. И с тех пор потребность в создании украшений стала первостепенной. Благодаря счастливому случаю я смогла раскрыть свой потенциал.

– Вы заметили, как за последние несколько лет отношение к hand made изделиям кардинально изменилось? Причем, как нам кажется, в самую позитивную сторону. Верно?

– Верно подмечено. В настоящее время потребительский интерес к hand made изделиям очень высок. Ручной труд – настоящее, эксклюзивное, неповторимое – ценится. Творчество стало необходимой частью жизни современного человека. Наверное, это связано с желанием создавать гармонию своими руками на фоне суровых реалий современной жизни. Я наблюдаю, что рынок фурнитуры для украшений динамично развивается. Невероятный ассортимент фурнитуры позволяет мастерам не сдерживать свою фантазию и создавать неповторимые шедевры.

– Есть ли у ваших украшений определенный стиль? Как бы вы его назвали?

– В ювелирном деле есть классификация стилей, которые отражают ту или



иную эпоху и технику исполнения. В сфере hand made изделий, я считаю, нет четкого определения стиля. В своем творчестве я вкладываю свой художественный замысел, отражая в нем личные эмоции, вдохновение, свой внутренний мир. Мои предпочтения в выборе форм, материалов, видение цветовых сочетаний могут пересекаться с разными культурными особенностями и современными тенденциями. Очень люблю этнические мотивы, которые, к слову, сейчас на пике популярности. Главное правило: чтобы созданное мною украшение откликнулось на определение «гармоничный».

– Кто та девушка, которая носит ваши украшения? Сможете описать ее?

– Меня радует, что моими изделиями интересуются девушки и женщины разных возрастов. Могу смело сказать, что они универсальны. Те, кто ценит оригинальность, эксклюзивность, комбинаторность, и есть мои ценители.

– Расскажите о самом процессе работы. С чего всё начинается, нужно ли вам вдохновение, учитываются ли пожелания клиентов?

– Без вдохновения процесс создания превращается в бездумное техническое исполнение. Нужно поймать эту творческую волну и создать необходимую рабочую обстановку. Некоторые будущие шедевры вынашиваю годами, а иногда на стадии покупки фурнитуры посещает молниеносная идея.

А затем буквально подбор каждого камушка и элемента по

принципу: нравится, не нравится. Разумеется, я учитываю индивидуальные предпочтения при создании украшений на заказ.

– Какой материал чаще всего используете?

– Свое предпочтение я отдаю более качественной премиальной фурнитуре, натуральным камням. Хочу, чтобы приобретенное украшение было износостойким, выглядело достойно и попадало в категорию любимых, а не просто оставалось бижутерией на сезон.

– Занимаетесь ли вы продвижением своего дела? Или вам помогает старое доброе «сарафанное радио»?

– Я учусь продвигать свои изделия, создавать свой бренд. «Сарафанное радио» по-прежнему работает исправно, но современные тенденции очень требовательны, что требует вложения усилий и времени по раскручиванию своего дела.

– Юлия, создание украшений – это ваше единственное занятие? Или вы параллельно развиваетесь в других направлениях?

– Дизайнер украшений – это не единственное занятие в жизни, я являюсь профессиональным визажистом и опытным тренером по пилатесу. А в личной жизни, конечно же, это моя семья.

+7-701-734-20-17  
инстаграм: @juliya\_jewellery



# Игры разума

«Если вы не создадите свою жизнь, то она с вами просто случается. Поэтому станьте автором своей жизни, у вас всю получится, а я вам в этом помогу»

*Айгуль Оспаибекова – практикующий психолог, организатор трансформационных игр.*

**А**йгуль, с вами мы уже побеседовали до интервью, и вы сказали, что вам в этом году исполнится 50 лет и вы только сейчас нашли свое предназначение. А кто вы по образованию?

**Работали ли по профессии?**

– В этом году осенью мне будет 50 лет. По первому образованию я юрист. Но я не работала по своей специальности ни одного дня. Всю себя я посветила детям и мужу. Создавая домашний уют.

**– Как вам удалось найти себя? После чего вы поняли, что ваше предназначение — это помогать людям?**

– После свадьбы старшего сына, я как будто бы проснулся от долгого сна. Я задумалась о жизни, и поняла, что живу в иллюзии. Стало так грустно, что я впала в депрессию. Таким образом я начала искать свое предназначение. В то время мне нравилось печь и я мечтала открыть кондитерский цех. Ездил на мастер-классы, обучалась онлайн, но мечта оставалась мечтой. И дальше теории я не шла.

Как-то я листала Инстаграм и увидела рекламу о трансформационных играх, где обещали, что я смогу найти свое предназначения. Долго не думая, я записалась. В ходе игры я поняла, что кулинария – это не мое на 100%. Мое подсознание совсем не хочет вставать в 5 утра, стоять в жару у плиты и бояться за свой товар. Я узнала, что у меня развита горловая чakra и мое призвание – говорить. Помогать людям словом. Моя профессия помогающая. Таким образом я поступила на второе высшее, на факультет психологии. Закончила онлайн курсы по проекту Аль-хаят – психология через призму ислама. Первый модуль детская психология, второй модуль семейная психология. Я начала читать Намаз, закончила онлайн курс игропрактика, купила две трансформационные игры и веду их с любовью. Я

стала проводником и помощником между игрой и человеком.

**– Расскажите о трансформационных играх, которые вы проводите. Что это за игры и на что они направлены?**

– Вообще, трансформационная игра – это методика понимания своей личности, возможностей, ограничений. Это все реализуется через настольную игру. Она создана на основе древней индийской игры, позволяющей трансформировать личность. Игра сочетает в себе, как психологическую работу с человеком, так, при желании клиента и метафизические аспекты. Расскажу об одной игре, это Т-игра, называется она «Свидание с собой». Это самая глубокая, самая терапевтическая трансформационная игра. Эта игра помогает выявить: любовь к себе, самооценку, родовые блоки и установки, отношения с родителями, сексуальные блоки, баланс жизни и гармонии, колесо жизненного баланса.

**– Какие вопросы можно решить с помощью такой игры?**

– Трансформационная игра – методика понимания своей личности, возможностей и ограничений, которое реализуется через настольную игру. Трансформационные игры признаны помочь современному человеку справиться со стрессом, улучшить эмоциональный фон, зарядиться энергией, повысить уровень осознанности, уточнить цели и принять необходимые решения в таких сферах как творческая самореализация и построение бизнеса, поиск работы и карьерное развитие, реализация мечты и достижение цели, личные отношения, вопросы семьи



и брака, здоровье и красота, духовный рост и много другое. Трансформационная игра – зеркало вашей жизни, в игре все как в жизни. Именно в этом и есть особенность таких игр. Они показывают, как в зеркале, вашу уникальную жизнь. О многих играх вы сможете узнать, сыграв со мной.

**– А как происходит сам процесс? Это определенное количество людей? Сколько занимает времени такая игра?**

– Сначала вы формулируете запрос, проблему, которая вас волнует. Играют индивидуально и в группах до 5 человек. Время игры зависит от количества людей.

**– Неужели такой сеанс игры может заменить поход к психологу?**

– Да, одна трансформационная игра заменяет 6-7 походов к психологу. За одну игру мы можем найти ответ на волнующий вас вопрос.

**– Айгуль, какие у вас планы на будущее? Дальше развиваться в этом направлении? Есть идеи?**

– Планы грандиозные. В планах развить свою Инстаграм-страницу. Я хотела бы делиться своим жизненным опытом, ведь я счастливая дочь своей матери, счастливая жена в браке 30 лет, счастливая мама двух сыновей, счастливая бабушка. Конечно же я хочу продолжать дальше развиваться, обучаться у меня много планов на проекты. Буду рада встречи с каждым из вас, буду рада помочь вам в решении ваших вопросов.

инстаграм: @ai.suleimen



# 1 500 000 евро мы отслеживали по GPS

*Леонтий Заур – основатель логистической компании Agrotrade Logistics. В разговоре с ним мы узнали, какими перевозками занимается компания, что влияет на сроки исполнения доставки и какова цена самого дорогостоящего груза.*

**Л**еонтий, для начала расскажите, почему вы выбрали именно логистическое направление в работе? Это же сфера не из самых легких.

– Начинать работать в транспортной компании своего отца. Он основал ее еще в 1994 году, и эта сфера мне была близка с детства. В 2008 году я закончил учебу в Германии и вернулся в Казахстан. По приезду я сразу же приступил к работе в этой компании. Изначально занимался не грузоперевозками, а больше административной работой. Но интерес к транспорту, перевозкам, логистике был всегда. Уже в 2012 году я основал свою компанию Agrotrade Logistics, которая занималась экспедированием грузов. Я сам искал клиентов, перевозчиков, на тот момент у меня не было собственного транспорта, были наемные машины. Вот так я и оказался в этом бизнесе.

*– Чем на сегодняшний день вы занимаетесь? Какие услуги оказываете?*

– Основные направления – это Германия, Швейцария, Бельгия, Италия, Голландия. Туда мы возим продукты питания, сырье, мебель, даже цветы. У нас как-то был большой заказ, мы перевозили грузовики (*улыбается*). Также оказываем услуги по железнодорожному экспедированию. Например, из Китая в Европу (АлиЭкспресс, Alibaba), доставка запчастей (Volvo) из Китая на заводы Швеции, в Чехию на заводы Skoda. В общем, оказываем весь спектр услуг по перевозке различных наименований.

*– С какими регионами и странами вы работаете? И как часто возникают сложности с перевозками? Или уже всё налажено до автоматизма?*

– Знаете, в транспортном бизнесе авто-



матизм не работает. Каждая перевозка – это отдельный подход. Здесь нельзя всё поставить на поток и смотреть, как этот механизм работает. Всегда нужно принимать в этом участие. Каждый заказ – это отдельная маленькая жизнь, которую необходимо прожить. Поэтому трудности и вопросы встречаются всегда. Но от этого становится и интереснее, это стимулирует.

*– Насколько безопасно отправлять или получать груз через логистическую компанию? Защищены ли ваши клиенты?*

– Безусловно, через логистическую компанию работать безопаснее. Потому что, когда ты отправляешь свой груз, цена которого от 100 000 евро, лучше обратиться к профессионалам, которые занимаются этим каждый день и знают все нюансы и моменты, которые могут возникнуть. Все наши клиенты защищены, потому что у нас есть договор о страховании. Каждая партия и груз отдельно страхуются. Помимо страховки мы перевозим груз на современном новом транспорте.

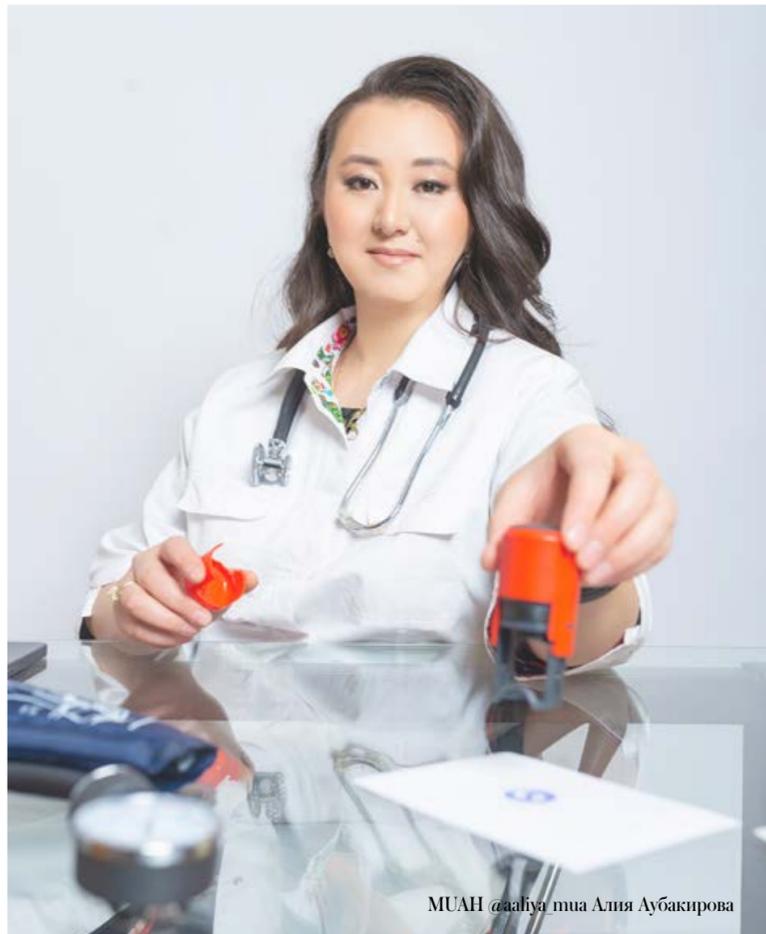
*– От чего зависят сроки доставки? Доставка всегда осуществляется в срок?*

– Сроки доставки зависят от многих факторов: от очередей на границах, от того, что водители у нас работают в режиме чередования труда и отдыха, от погодных условий. В момент заключения договора мы анализируем все нюансы наперед и прописываем даты доставки товара, чтобы бизнес клиента не пострадал.

*– Наверняка вы перевозите и дорогостоящий груз. А это всегда переживания и стресс. Как справляетесь с этим?*

– Действительно, такое часто бывает. В прошлом году мы перевозили груз стоимостью в 1 500 000 евро. Эту перевозку мы отслеживали по GPS-трекерам 24/7, были постоянно на связи с водителями. Срок доставки этой партии длился 20 дней. Вся моя команда и я, в том числе, принимали участие в этом проекте. Мы все вместе живем этой работой, и поэтому для нас это не стресс, а удовольствие: делать то, что мы делаем, на «отлично».

инстаграм: @agrotrade\_logistics



МУАН @aaliya\_mua Алия Лубакирова

## Я дарю детям радость и улыбку

Мадина Вансinvина – врач-педиатр

**М**адина, наверное, чтобы стать педиатром, нужно испытывать любовь к детям и обладать железным терпением, верно?

– Я считаю, что необязательно врачу иметь железное терпение, если ты снисходительна к детям. Дети – цветы жизни. Улыбка ребенка – это что-то бесценное. Я поняла это еще совсем маленькой, когда моя мама, заметьте, тоже педиатр, лечила детей. Я видела, как дети полные слез приходили и с улыбкой уходили. Это вдохновило меня, и я пообещала себе, что постараюсь сделать так, чтобы ни один ребенок не плакал из-за болезни, может, поэтому и стала педиатром. Чтобы дарить детям радость и улыбку.

– Что включает в себя современная педиатрия? Есть ли необходимость маме знакомиться с педиатром, который будет вести ее ребенка до родов?

– Несомненно, стоит! Я, как родитель, должна знать педиатра, который будет лечить моего ребенка. Ведь ребенок –

это не просто маленькое существо, это целый организм, для которого характерны все анатомические, физиологические, эмоциональные и иммунологические особенности. Именно поэтому важно учитывать эти особенности детского организма при выборе методов лечения. Современная педиатрия, как и раньше, включает в себя профилактику заболеваний, уход за ребенком и вскармливание, коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии детей, а также лечение различных болезней. Хочу сделать некоторые разъяснения. До родов беременную женщину ведет акушер-гинеколог. При необходимости подключается еще перинатолог. А вот когда ребенок появился на свет, тут уже важна роль врача-педиатра, либо неонатолога, когда ребенок находится в родильном доме.

– Как часто педиатр должен осматривать ребенка? Что включает базовый осмотр? До какого возраста ребенок должен проходить такие осмотры?

– Первый год жизни – самый сложный для организма ребенка, и очень важ-

но не упустить возможные проблемы развития, пока их еще легко исправить, поэтому посещать поликлинику с грудничком придется часто, даже если он абсолютно здоров. Ежемесячный осмотр педиатра, например, обязателен в течение года, не считая острых заболеваний, а кроме него, осмотры ведут еще и профильные врачи, делаются УЗИ, анализы, прививки.

К первому году жизни ребенок должен в обязательном порядке пройти полную консультацию педиатра, ЛОРа, детского психиатра, детского хирурга, офтальмолога и детского стоматолога.

– Есть множество историй, когда педиатр не видит проблем в здоровье у ребенка и тем самым упускает драгоценное время для быстрого выздоровления. Такие случаи сильно влияют на доверие мам к врачам. Можно ли заранее определить, профессионал ли врач? Стоит ли верить ему в силу отзывов в интернете?

– Если ребенок постоянно наблюдается у одного врача, то вероятность таких случаев снижается до минимума, так как педиатр знает особенности этого

ребенка. Профессионал – это не всегда человек с сединой в волосах, в очках и с многолетним медицинским опытом. Это, прежде всего, человек, знающий и любящий свое дело. А вот выбор уже за родителями. Главное, чтоб было доверие к доктору, его советам и взаимопонимание с ним.

По поводу отзывов в интернете скажу лишь, что не всегда мы спешим поделиться положительным опытом на просторах всемирной сети. Чаще хочется рассказать о каких-то негативных сторонах сотрудничества с определенным человеком.

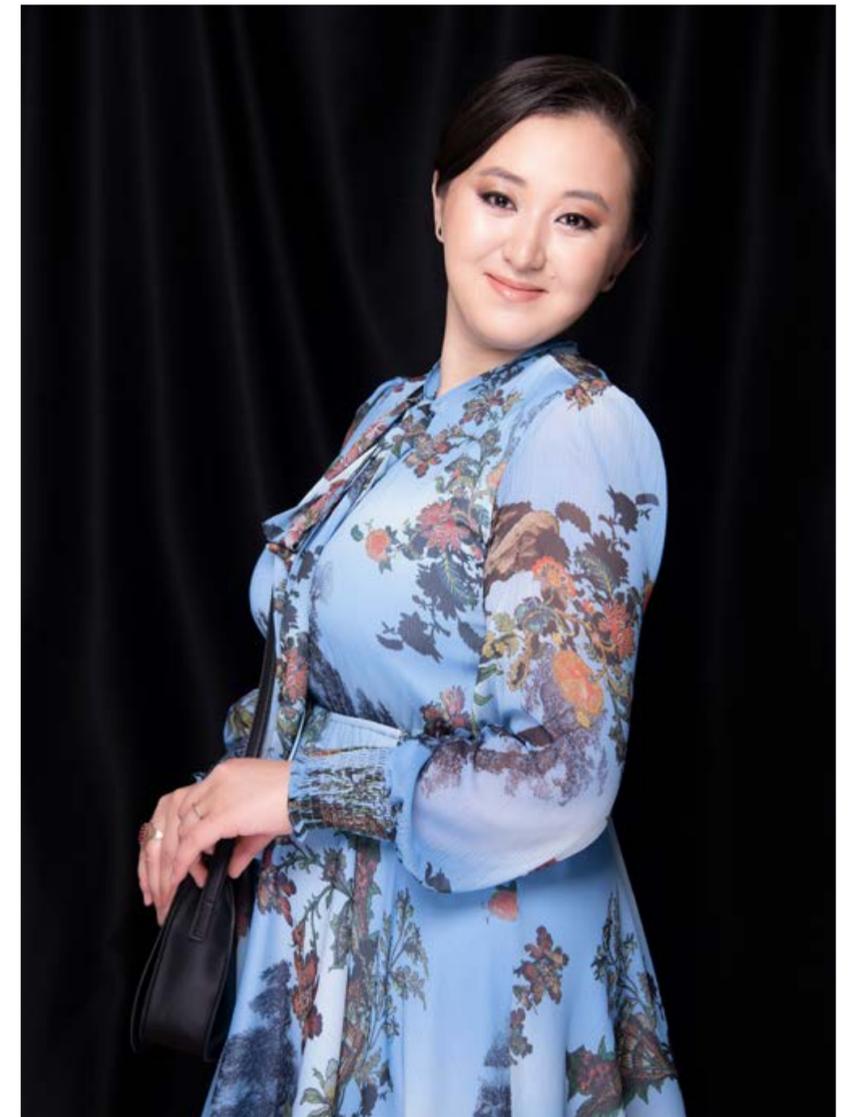
– Мадина, как вам удается найти точки соприкосновения с родителями? Ведь наверняка бывают разные люди: кто-то постоянно нервничает, кто-то истерит, а кто-то полностью доверяет.

– Самое главное, я считаю, надо иметь терпение. Почему люди нервничают и истерят? Потому что волнуются за своих детей. Любой родитель, боясь за своих детей, будет тревожиться, ведь не раз были случаи, когда врач допускал ошибку при наблюдении или при выписке рецепта. Как я решаю эту проблему? Я стараюсь быть честной с собой и с родителями.

Очевидно, что очень важно выбрать именно того педиатра, который сможет найти общий язык с родителями и наладить с ними доверительные отношения, ведь без доверия невозможно быть уверенными в правильности лечения со стороны родителей и в следовании назначенному лечению со стороны врача. Поэтому я стараюсь назначить адекватную терапию, а если у ребенка плохие результаты, надо немедленно сообщить родителям, не пытаться скрыть или выиграть время, ведь именно ложь вызывает недоверие к врачу.

– Не секрет, что многие дети боятся врачей и особенно уколов. Как вам удается избавлять маленьких пациентов от этого страха?

– Каждый родитель знает, что поход с ребенком к врачу – дело непростое. Многие взрослые побаиваются докторов и подолгу откладывают визиты к ним, что уж тогда говорить о детях! Боязнь игл, врачей, уколов и медицинских процедур – достаточно распространенный тип детских страхов, присущий чаще всего детям дошкольного и младшего школьного возраста.



Некоторым детям, для того чтобы меньше бояться, достаточно присутствия мамы, ее ласковых слов и прикосновений. Кто-то облегченно вздыхает после того, как улыбающаяся тетя-доктор покажет ему, сколько игрушек-зверюшек она вылечила с помощью волшебных уколов-комариков. А кто-то боится уколов так сильно и так сопротивляется медицинским процедурам, что это становится серьезным препятствием в процессе лечения. Я обычно говорю: «Солнышко ты мое, я добрая фея, и у меня есть волшебная палочка, которой можно горло посмотреть».

– Мадина, применяете ли вы какие-то новые методики или технологии в своей практике?

– Медицина не стоит на месте, и, чтобы быть квалифицированным специалистом, обязательно нужно внедрять в свою деятельность новые методики, что я и делаю. Недавно стала победителем

среди молодых педиатров в разработке новой методики лечения острых респираторных заболеваний, и заняла первое место на уровне Республики, получила денежный приз. Я стараюсь не сидеть на одних протоколах, а стремиться к чему-то новому, более совершенному. Стоит упомянуть и о компьютеризации: в поликлиниках сейчас ведение всей документации осуществляется в электронном виде, и это значительно помогает в работе. Кроме того, мы внедряем новые диагностические методики, инструментальные анализы, также выписываем новые лекарства или вакцины. Однако с тяжелыми ситуациями участковый врач, как правило, не работает. Если у больного выявлено серьезное заболевание, он направляется в стационар или в диагностический центр.

+7-778-921-17-12  
инстаграм: @dr.madina\_vansinvina

# PEOPLE AWARDS 2020

Если кому-то 2020 год запомнился медицинскими масками, антисептиками и локдауном, нам он запомнился премией People Awards 2020.

Ежегодно на казахстанском рынке появляется огромное количество новых компаний, а действующие продолжают своё совершенствование. Журнал Teens and People наградил профессионалов в различных областях. Каждая статуэтка это возможность сказать спасибо, выразить слова благодарности и подарить возможность пройтись по красной ковровой дорожке под овации зала.

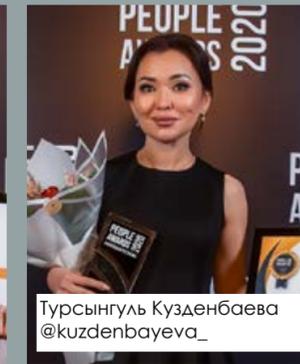
Мы уверены, что в 2021 году People Awards будет еще масштабнее! А пока мы ждем снятия ограничений на торжественные мероприятия, предлагаем насладиться моментами предыдущей премии.



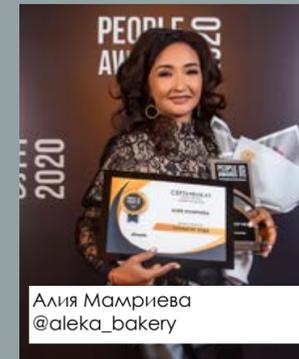
Анар Есен  
@anar\_yessen



Бахыт Молдагереева  
@bakunya\_m



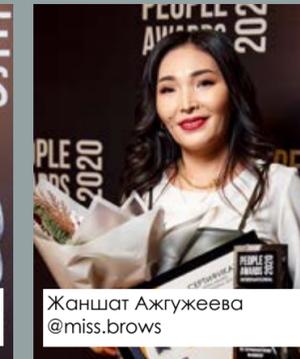
Турсынгуль Кузденбаева  
@kuzdenbayeva\_



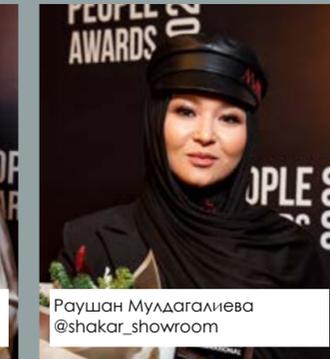
Алия Мамриева  
@aleka\_bakery



Алия Туман  
@aliya\_tuman\_atelier



Жаншат Ажгужеева  
@miss.brows



Раушан Мулдағалиева  
@shakar\_showroom



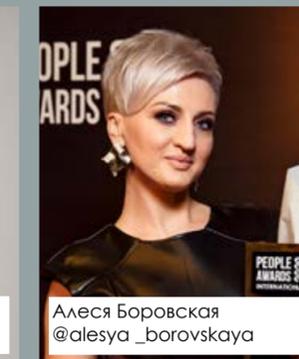
Полина Белоглазова  
@olympia\_nail\_lab



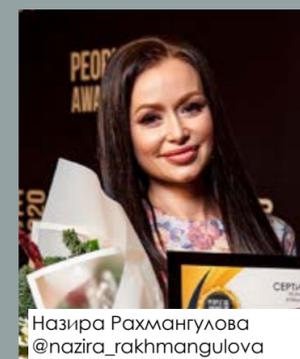
Диана Русецкая  
@mag\_almaty16



Дарья Голенкова  
@dariagolenkova.lash



Алеся Боровская  
@alesya\_borovskaya



Назира Рахмангулова  
@nazira\_rakhmangulova





*Ищете оригинальный подарок?  
Мы уже нашли!*

**@fruitlabkz**