

11 (95) НОЯБРЬ 2024

16+

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ
FOR PEOPLE

Э

ЛЬМИРА
ДАВЛЕТАЛИЕВА

ТАНТРА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

*Сладости
ручной
работы*

@fruitlabkz



Съедобные цветы

ТАНТРА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

 elmiradavletaliyeva

Тантра – это больше, чем просто философия или древняя практика. Это целая наука об энергии и осознании. В этой статье вместе с цифровым консультантом и учителем Тантры Эльмирой Давлеталиевой мы разберем, что на самом деле скрывается за понятием «Тантра», как ее методы могут изменить жизнь и почему эта древняя наука так востребована в современном мире.

Эльмира, что такое Тантра? Какова ее основная философия? В чем ключевая идея этой практики?

– Тантра – это древняя философская и духовная традиция, происходящая из Индии, которая включает в себя различные практики для достижения гармонии и просветления. Ее основная идея заключается в признании божественности в каждой сфере жизни. Тантра учит находить внутренний баланс через медитации, дыхательные практики и осознание своих ощущений. Это прежде всего искусство взаимодействия на разных планах: тела, энергии и сознания! В переводе с санскрита «тантра» означает «ткацкий станок». Благодаря практикам Тантры мы можем соткать полотно своей жизни.

– Какие основные мифы и заблуждения существуют вокруг Тантры? Как вы их развеиваете?

– Одним из самых распространенных мифов является идея, что Тантра исключительно о сексуальных практиках. На самом деле секс является лишь частью широкой духовной системы, и ключевым моментом здесь является не само физическое удовольствие, а использование энергии для достижения более глубокого состояния сознания и связи как с партнером, так и с самим собой. Еще один миф состоит в том, что Тантра доступна только тем, кто имеет опыт. В действительности



MUAN @mua_farizat

ти же многие ее аспекты могут быть полезны новичкам, если подходить к практике с большим вниманием. Практики Тантры, к сожалению, невозможно понять умом, их нужно прочувствовать, поэтому мы проводим семинары по Тантре или занятия в группах. И только пропустив через себя практические приемы Тантры, человек понимает, о чем идет речь.

– Какие техники и упражнения включает в себя практика Тантры? Можно ли использовать их самостоятельно, или необходим опытный наставник?

– Тантра включает в себя различные техники – такие, как дыхательные упражнения, медитации, интуитивные танцы, работа с чакрами и другие. Некоторые из этих практик можно начать осваивать самостоятельно, но для глубокого и безопасного проникновения в Тантру важно

работать с опытным наставником, который поможет правильно задействовать энергию.

– Как практика Тантры влияет на физическое и эмоциональное состояние человека? Каких изменений можно ожидать?

– Практика Тантры способствует улучшению физического состояния путем применения глубоких дыхательных и энергетических приемов. Это может привести к снятию стресса, повышению уровня энергии и улучшению гибкости тела. Эмоционально Тантра помогает открыть сердце, освободиться от подавленных эмоций, улучшить самосознание и повысить чувствительность к своим потребностям и желаниям. Человек учится управлять своим телом, своими мыслями, эмоциями, в целом энергией. Фактически становится автором своей жизни, более спокойным и начинает принимать осознанные решения в состоянии здесь и сейчас.

– Можно ли считать Тантру способом улучшения отношений и повы-

шения уровня близости с партнером? Если да, то как она работает в этом направлении?

– Да, Тантра является мощным инструментом для улучшения отношений. Она учит партнера воспринимать как единое целое, укрепляя доверие и взаимопонимание. Через совместные практики – такие, как медитации, дыхание и осознанный контакт пара может создавать более глубокую и гармоничную связь, улучшая физическую и эмоциональную близость. Тантра помогает раскрывать партнеров в интимной и духовной плоскости. Мой супруг не очень понимает, как это работает, но это не мешает мне применять знания на практике в наших отношениях. И я с уверенностью могу сказать, что это действительно намного сближает нас и гармонизирует отношения (улыбается).

– Как начинающим практиковать Тантру выбрать своего учителя или курс, чтобы обучение было безопасным и эффективным?

– Выбор учителя должен базироваться на его квалификации, опыте



и репутации. Важно удостовериться, что учитель имеет глубокие знания в области Тантры и может предоставить безопасное и уважительное пространство для обучения. Рекомендуется искать отзывы и рекомендации, а также удостовериться, что курсы или семинары ориентированы на духовный и практический подход.

– Какие советы вы можете дать людям, которые хотят интегрировать элементы Тантры в свою повседневную жизнь? С чего стоит начать?

– Для начала можно внедрить практики осознанности в повседневную жизнь: учиться быть внимательным к своему дыханию, телесным ощущениям, чувствам, мыслям и эмоциям. Также полезно заниматься медитацией, изучать техники дыхания и осознанного общения. Для начала можно попробовать доступные практические методы. Кстати, информация о них есть у меня на странице Инстаграм. Все они простые, но при этом эффективные.



От рудников до свободы: история успеха Куралай Кабылбаевой

 sk_audit_group

Куралай Кабылбаева – основатель компании SK AUDIT GROUP, сумевшая превратить свою профессию в источник свободы и развития. Ее история показывает, как упорство и любовь к делу помогают не только создать успешный бизнес, но и находить баланс между работой и личной жизнью. Ведя бизнес в компании SK AUDIT GROUP, Куралай продолжает совершенствоваться, обучает коллег, изучает психологию и путешествует по миру, наслаждаясь возможностями удаленной работы.

Куралай, расскажите о своей профессиональной деятельности.

– Я профессионально занимаюсь бухгалтерским учетом и аудитом. В бухгалтерии уже 23 года, из них 15 лет занимаюсь аутсорсингом. В 2009 году открыла собственное дело, и мой первый клиент до сих пор остается со мной. Мы сотрудничаем уже 18 лет, и я поддерживаю клиентов до конца, обеспечивая стабильные и надежные отношения. Сейчас моя команда состоит из четырех человек.

Моя карьера началась в горно-металлургической отрасли в небольшом поселке на Саякском руднике, где я получила свой первый опыт работы. Позже переехала в город Семей, начав работу в небольшой компании, затем постепенно продвигалась в банковской сфере. Особенным этапом для меня была работа в крупной команде на железной дороге и в «Метрокомбанке», где я обрела бесценный опыт. Когда команда изменилась, я решила уйти в свободное плавание со своими клиентами, которые были у меня на тот момент. Так вот, уже 15 лет я остаюсь уверенно на плаву, стремясь каждый день повышать свою квалификацию и развивать профессиональные навыки.

– Какие самые сложные финансовые «клубки» вам приходилось



распутывать? Как вы справлялись с этим?

– О, было немало непростых ситуаций! Финансовые проблемы часто требуют глубокого анализа, терпения и кропотливой работы. Я всегда стараюсь сохранять спокойствие и рациональный подход, потому что ответственность перед клиентами и

стремление найти решение стимулируют наилучший результат.

– Как повлиял переезд из Семей в столицу на вашу карьеру и подход к работе?

– Переезд в столицу дал мне новые перспективы и позволил укрепить связи с профессиональным сообществом.

В большом городе больше заказов и возможностей для развития. Здесь я укрепила свою клиентскую базу, и аутсорсинг стал родной частью моей деятельности.

– Сегодня вы руководите компанией SK AUDIT GROUP. Как вам удалось создать успешную аудиторскую компанию? С какими вызовами вы столкнулись?

– Принципы, на которых строится мой бизнес, – это честность и открытость. Бывают разные ситуации, но я стараюсь минимизировать эмоциональные реакции и двигаться вперед. Важно помнить, что все мы люди, и это помогает проще относиться к вызовам. Основной секрет успеха состоит в том, чтобы уметь адаптироваться, учиться на ходу и поддерживать позитивное окружение.

– Ваша работа связана с наставничеством. Какие качества вы считаете важными для будущих бухгалтеров и аудиторов?

– Да, я обучила всех своих сотрудников сама и продолжаю делиться полезной информацией с коллегами и бизнес-партнерами. Считаю, что руководителям важно понимать бухгалтерские аспекты и следить за изменениями в законодательстве. В 2025 году я планирую запустить курсы по финансовой грамотности для руководителей и небольшие программы для предпринимателей, которые хотят лучше управлять своими финансами.

– Вы много обучаетесь. Что изучаете помимо финансов и аудита? И как удается всё совмещать?

– Совмещение – это баланс, основанный на четком расписании дня. Я никогда не откладываю задачи на потом. Документы всегда под контролем, а мотивация исходит от моих детей, которых у меня трое. Я много внимания уделяю эмоциональному состоянию, физическому здоровью и стараюсь сохранять гармонию в жизни. Психология тоже играет важную роль: я постоянно развиваюсь в этом направлении, чтобы быть полезной и поддерживать своих клиентов. Сейчас активно изучаю и планирую развивать второе направление деятельности – буду заниматься чакроанализом. Более пяти лет я занимаюсь изучением



данной области и считаю, что это весьма полезный инструмент. Надеюсь, что мне удастся занять еще одну деловую нишу и развиваться в этом направлении.

Очень люблю путешествовать. Сейчас я нахожусь на Северном Кипре,

где мы с семьей решили переехать. Благодаря профессии могу работать удаленно из любой точки мира, передавая знания и обучая других. Мне нравится эта свобода, и я счастлива, что моя работа позволяет жить такой насыщенной жизнью.

MELA Family Holding И ЭКОСИСТЕМА БУДУЩЕГО

mela_family_holding
evmoz

Facebook @ev.moz

www.mela.uz

«Мы ставим своей целью не только инвестирование, но и создание устойчивой экосистемы, популяризирующей наши ценности – такие, как поддержка предпринимательства, социальная ответственность и развитие талантов» – Евгений Можейко, финансовый эксперт, вошедший в ТОП-10 предпринимателей России и ТОП-40 бизнесменов Узбекистана, инвестор, основатель MELA Family Holding.

Евгений, расскажите о вашем профессиональном пути – с чего начиналась ваша карьера и как вы пришли к созданию MELA Family Holding.

– Я высокоэффективный профессионал в сфере финансов и инвестиций с более чем 20-летним опытом работы. Прошел путь от специалиста до топ-менеджера в крупных компаниях Казахстана и Узбекистана. Мне повезло работать в командах, возглавляемых ныне известными миллиардерами: Маргуланом Сейсембаевым в составе команды «Альянс Банка» и Тимуром Турловым в компании Freedom Finance. Этот путь стал для меня колоссальной школой жизни и дал бесценный опыт. Последний крупный проект в рамках найма, который я реализовал, – открытие и развитие дочерней компании Freedom Finance в Узбекистане. Под моим руководством компания быстро вышла в лидеры, предоставляя брокерские услуги и услуги инвестиционного банкинга для государственных предприятий, включая привлечение капитала через выпуск облигаций, IPO и SPO. В конце 2023 года я принял решение покинуть наемную работу, чтобы создать собственный холдинг, используя накопленный опыт, знания и обширные связи в государственном и бизнес-сообществе для реализации



Наша компания ведет не просто успешный бизнес, здесь происходит воплощение крепких семейных ценностей, которые пронизывают всё, что мы делаем

новых значимых проектов.

– Расскажите о ключевых направлениях MELA Family Holding.

– Компания MELA Family Holding – инвестиционно-управляющая компания, специализирующаяся на под-

держке малого и среднего бизнеса в Узбекистане. Основное направление нашей деятельности – инвестиции в перспективные проекты, способствующие экономическому росту и развитию ключевых отраслей страны. В рамках холдинга мы также

развиваем шесть самостоятельных направлений, каждое из которых вносит вклад в достижение наших стратегических целей.

1. Инвестиционный консалтинг: услуги по слияниям и поглощениям, структурированию сделок на рынках капитала, привлечению прямых инвестиций, сопровождению IPO, а также разработка стратегии продажи действующего бизнеса.
2. Дошкольное образование: сеть международных детских садов «Точка Роста».
3. Продюсерский центр личных брендов.
4. Self-storage (индивидуальное хранение): инновационные складские решения для хранения вещей.
5. Fashion & Beauty индустрия: собственный бренд одежды.
6. Брокерские услуги, охватывающие широкий спектр финансовых инструментов.

– Какие принципы и стратегии вы считаете наиболее эффективными для устойчивого развития бизнеса? Какие уникальные возможности предоставляете вашим партнерам?

– Наша компания ведет не просто успешный бизнес, здесь происходит воплощение крепких семейных ценностей, которые пронизывают всё, что мы делаем. Поддержка, искренность и преданность – это ключевые ценности, которые лежат в основе деятельности нашей компании. Следуя этим принципам, мы строим долгосрочные отношения с нашими клиентами и партнерами, предлагая лучшие условия для взаимовыгодного сотрудничества. Такой подход делает наше партнерство не просто деловым, а действительно значимым и устойчивым.

– У вас большой опыт работы на международных фондовых рынках и в структурировании капитальных сделок. Какие важные изменения, по вашему мнению, происходят сейчас на этих рынках? Как вы помогаете компаниям адаптироваться к новым условиям?

– Этот вопрос весьма многогранен и требует внимательного рассмотрения, но важно подчеркнуть следующее: сегодня популяризация инвестиций на фондовом рынке, в криптовалюты, на Forex, а также в недвижимость, золото и антиквари-



ат приобретает характер «панацеи от бедности». Агрессивные рекламные кампании множества брокеров внушают, что вложения в эти активы помогут людям приумножить свои сбережения. Однако мало кто упоминает, что такие инвестиции сопряжены с высокими рисками и требуют значительных знаний в области финансов и понимания того, как работают рынки. Если говорить о структурировании сделок на рынке капитала, то основная цель заключается в привлечении капитала для бизнеса на выгодных условиях с учетом будущих денежных потоков и возможных рисков, что удовлетворяет потенциальных инвесторов. В результате ключевой выбор остается между привлечением капитала через рынки или использованием традиционного банковского кредита для развития бизнеса.

– Какие цели вы ставите перед собой и вашей компанией на ближайшие несколько лет?

– Основные стратегические задачи холдинга и его компаний – стать лидерами в своих сферах, предоставляя уникальные услуги. В направлении привлечения капитала и структурирования сделок мы видим приоритет в поддержке малого и среднего бизнеса, а не в конкуренции с крупными инвестиционными компаниями за работу с государственными предприятиями. Наша цель – стать лидерами в финансовом консалтинге, привлечении капитала и в сфере слияний и поглощений для малого и среднего бизнеса. Мы видим потенциал в компаниях, недооцененных крупными инвестиционными банками, и будем

развивать их, помогая им расти. В образовательном направлении мы ставим цель открыть более 20 частных международных детских садов в Узбекистане в ближайшие пять лет, а затем расширить сеть частных школ, создавая непрерывный образовательный трек для детей. В перспективе 10–12 лет мы планируем открыть собственный вуз, чтобы выпускники наших школ могли продолжать обучение в рамках нашей экосистемы.

– Какой совет вы дали бы молодым предпринимателям и тем, кто только начинает свой путь в бизнесе?

– Мой совет молодым предпринимателям основан на моем жизненном опыте: если вы молоды и пока не имеете опыта работы в крупных компаниях, не спешите открывать собственный бизнес. Потратьте пять лет на работу по найму в той сфере, которую планируете развивать в будущем. Этот опыт даст вам возможность глубже понять специфику отрасли, увидеть, как организованы бизнес-процессы, и перенять лучшие практики, наблюдая за кейсами, с которыми вы будете работать. В крупных компаниях у вас будет шанс на практике набить первые шишки, преодолеть трудности и развить понимание бизнеса, что поможет избежать многих базовых ошибок на собственном пути. Этот опыт значительно увеличит ваши шансы на успешный старт и прохождение «долины смерти» стартапов, помогая создать и затем развивать вашу компанию с устойчивым фундаментом.

Твой «Яркий Мир!»



купalnikipavlodar
yarkiy_mir_pavlodar
yarkiy_mir_cosmetics

г. Павлодар
ул. Чокина, 105, ТД «Арман»,
2 этаж, 229 бутик
ул. Бектурова, 16, ТД «Сеным»,
2 этаж, 44 бутик

*История успеха в моде и бизнесе!
Наталья Мерзенова поделилась с
нами историей о том, как создавался
полюбившийся многим казахстанцам
бренд «Яркий Мир!».*

Наталья, как началась
ваша история в бизнесе
и история бренда «Яркий
мир!»?

– Моя история началась
в 2018 году, когда мы с семьей соби-
рались в отпуск во Вьетнам. В январе
в Павлодаре оказалось практически
невозможно найти купальники, а мне
для фотосессии нужен был купальник
именно белого или золотого цвета. В
то время в магазинах не было даже
туник или одежды для отдыха. Тогда
я решила заказать купальники че-
рез интернет. Из десяти заказанных
мне подошел только один, и я осо-
знала, что эта проблема актуальна
для многих. Вернувшись из отпуска,
я открыла Instagram-страничку
@kupalnikipavlodar, и начались мои
продажи.

– Вы работали онлайн? А как же
примерка?

– Изначально я продавала купальники
из дома, в соседней квартире, кото-
рая была рабочей. Этот формат был
удобен для покупателей – они могли
приходить до позднего вечера, и
цены были доступными. Но довольно
быстро я поняла, что пространства не
хватает. Однажды я увидела объяв-
ление о сдаче помещения в аренду и
решилась на открытие своего первого
магазина. Это было маленькое поме-
щение в подвале. А спустя два месяца
его выставили на продажу, и я быстро
нашла бутик в торговом доме «Ар-
ман». Именно тогда родилось назва-
ние «Яркий Мир!», которое оказалось



созвучным с именем моего младшего
сына. Сына зовут Ярослав Мирзенов и,
когда он был маленьким, его никогда
не называли Ярик, а звали Яроша и
Яркий (улыбается).

– В какой момент вы решили расши-
рить свой ассортимент?

– Я всегда планировала, что буду про-
давать не только купальники, но и всё,
что необходимо для отдыха и плава-
ния. Сегодня в нашем ассортименте
не только пляжная одежда, но и спор-
тивные комплекты, домашние костю-
мы, трикотажные изделия, обувь для
пляжа и бассейна, а также косметика
по уходу за телом. Мы сотрудничаем
с поставщиками из России, Турции,
Польши и Китая. Когда клиенты на-
чали спрашивать о солнцезащитных
средствах, я решила создать соб-
ственный бренд уходовой косметики
«Яркий Мир!». Она гипоаллергенная, с
максимально натуральным составом,
потому что у меня самой чувстви-
тельная кожа.

– В чем главная уникальность брен-
да «Яркий мир!»?

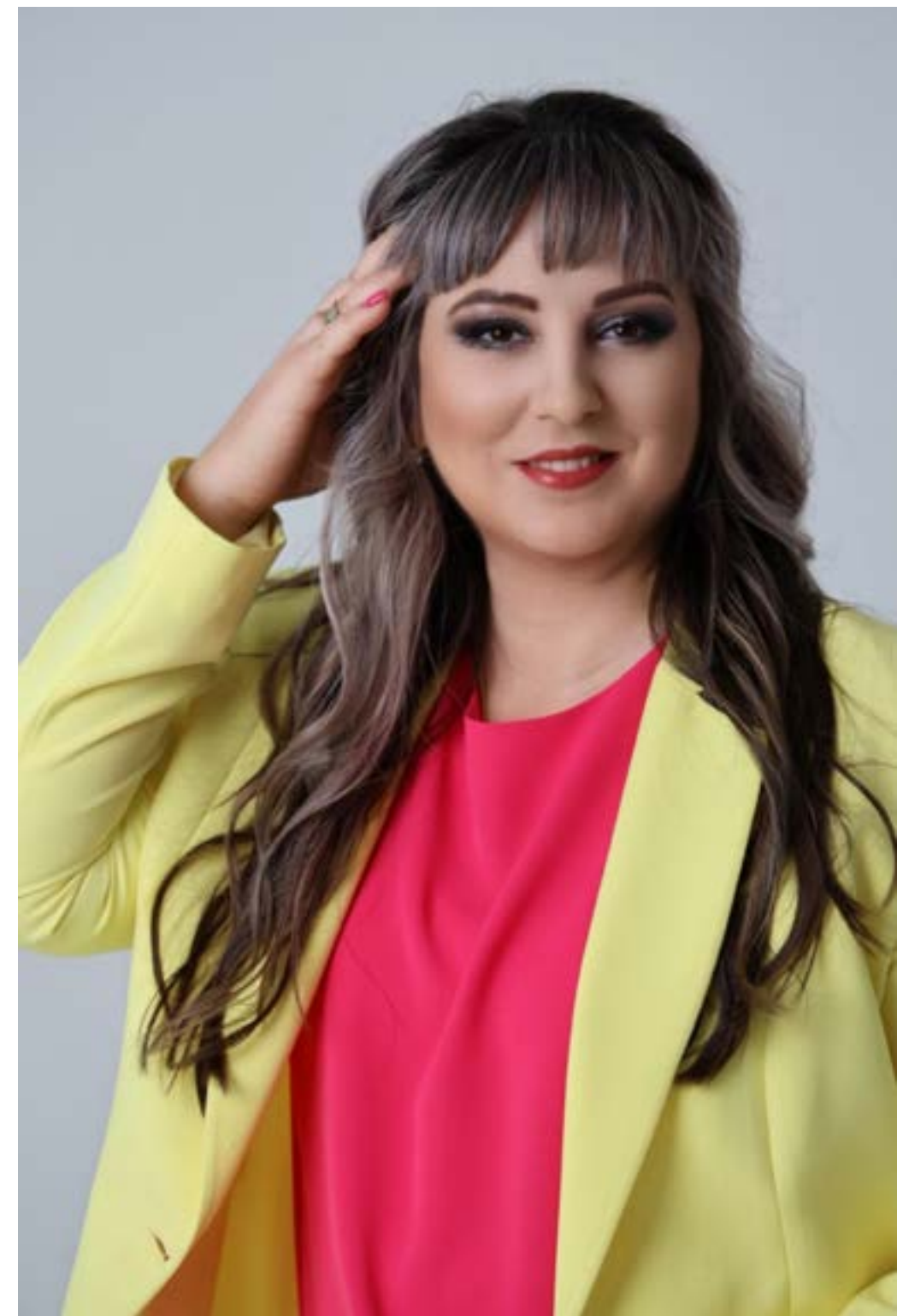
– В «Ярком Мире!» наши покупатель-
ницы могут одеться с ног до головы.
Мы предлагаем купальники с боль-
шим размерным рядом: от детского
с рождения до взрослого 72 размера.
Кроме того, все пляжные товары у нас
представлены для продажи круглый
год, а не только летом.

– Какими достижениями вы особен-
но гордитесь?

– В 2023 году наша косметика «Яркий
Мир!» получила награду «Выбор стра-
ны» как лучшая натуральная косме-
тика года. Мы также несколько лет
подряд занимаем первые места в рей-
тинге «Лидер отрасли». В прошлом
году я зарегистрировала личный
бренд и товарный знак «Яркий Мир!»
в Министерстве юстиции Республики
Казахстан.

– Поделитесь планами и целями на
будущее.

– В 2024 году мы расширили и обно-
вили бутик в ТД «Арман» и пригла-
шаем всех, кто еще у нас не был. Мы
продолжим расширять ассортимент
и развивать бренд «Яркий Мир!» на
новом уровне.



ЗАБОТА О СЕБЕ - ВАШ ПЕРВЫЙ ШАГ

dr.gainutdin

Когда возникает боль в брюшной полости, многие из нас склонны игнорировать неприятные ощущения, надеясь, что они пройдут сами собой. Однако такие симптомы могут сигнализировать о серьезных проблемах с печенью или желудочно-кишечным трактом. В подобных случаях крайне важно не откладывать визит к специалисту и обратиться за помощью к профессиональному гастроэнтерологу.

Айсүлу Ермаковна Гайнутдин – врач-гастроэнтеролог, гепатолог Института гастроэнтерологии, гепатологии и метаболизма Interna Clinic, PhD кандидат, лектор кафедры гастроэнтерологии Казахского Национального медицинского университета им. С. Д. Асфендиярова.

Айсүлу Ермаковна, как давно вы в медицине? На каких заболеваниях специализируетесь?

Я в медицине с 2009 года. Специализируюсь на заболеваниях желудочно-кишечного тракта у взрослых, в особенности связанных с проблемами функционирования печени.

– Что предпринять, если у человека просто боли в брюшной полости? Нужно ли сразу бежать к врачу? И к какому специалисту обращаться в первую очередь?

– Всегда своим пациентам говорю, что нужно прислушиваться к своему организму. Во-первых, понять причину боли, ее характер и дополнительные симптомы. Ни в коем случае самостоятельно не принимать обезболивающие препараты без рекомендации врача, так как вы можете скрыть истинную картину заболевания, особенно если это экстренная хирургическая ситуация. Диапазон болей в животе может быть очень широкий, как и причин. Если это появилось, и вы не смогли эту боль купировать коррекцией питания, то лучше обратиться к специалисту. В первичном звене это



может быть врач общей практики или терапевт. Если пациент точно знает, что дискомфорт в животе связан с проблемами ЖКТ, то можно идти сразу к гастроэнтерологу.

– А существуют ли ранние симптомы, точно указывающие на проблемы с ЖКТ и печенью?

– Безусловно, проблемы с желудочно-кишечным трактом разнообразны, и под обычной слабостью могут скрываться серьезные и угрожающие жизни состояния. Чаще всего моих пациентов беспокоят тошнота, отсутствие аппетита, изжога, боли в животе, неустойчивый стул или, наоборот, запоры. В отношении сбоя в работе печени можно задуматься, обнаружив пожелтение слизистых, кожи, шелушение, зуд кожи, пигментацию, отеки и так далее.

К сожалению, пациенты часто ищут сразу легкое решение, не поняв истинную причину этих симптомов. А на прием приходят, когда ситуация достигла своего апогея. Только в результате посещения косметолога, дерматолога или других смежных специалистов появляется осознание

того, что «мы то, что мы едим», и уже в обычных лабораторных данных мы находим проблему и успешно лечим заболевание.

– Какие продукты питания и привычки наиболее негативно влияют на печень и желудочно-кишечный тракт?

– Для здоровья желудочно-кишечного тракта и печени важны правильный рацион и здоровые пищевые привычки. Хочется отметить, что с развитием инновационных технологий изменилась и культура питания, скорость приема пищи и качество обработки продуктов. Наиболее негативно влияют такие вредные привычки, как употребление алкоголя, пусть даже легкого, курение сигарет, в том числе и одноразовых вейпов, которыми любят баловаться сейчас даже школьники. Газированные напитки, сладкие, мучные продукты повышают риск ожирения, нарушения обмена веществ и способствуют ранним сопутствующим заболеваниям. У больных очень мало в рационе клетчатки, овощей и фруктов. На приемах пациенты рассказывают

мне, что почти не пьют обычную воду, заменяя ее сладкими напитками.

– Сейчас множество клиник и лабораторий. Как вы считаете, имеет ли значение место проведения анализов или обследования перед посещением врача?

– Клиник и лабораторий сейчас на самом деле очень много, я бы сказала, даже слишком много, поэтому пациенту тяжело определить, где на самом деле работают профессионалы. Место проведения обследования имеет огромное значение при правильной постановке диагноза, для подбора терапии и дальнейшего динамического наблюдения. Пациентам удобно сделать всё в одном центре с мультидисциплинарной командой врачей с большим опытом, провести лабораторные обследования там, где есть единые стандарты качества и вероятность ошибок будет сведена к нулю. Ведь самое дорогое в нашей жизни – это время, которое пациенты теряют, пока дойдут до врача.

– Что нового в лечении заболеваний печени, таких, как гепатит и цирроз?



Каковы последние достижения и перспективные методы лечения в этой области?

– Это тема настолько обширна, что ее можно выделить для отдельной статьи (улыбается). Ведь современная медицина не стоит на месте и стремительно развивается. Заболевания поддаются лечению благодаря новым инновационным технологиям и улучшению диагностики. Основные направления последних лет включают противовирусные препараты, биологические и генетические методы.

– И главный вопрос: как найти хорошего гастроэнтеролога?

– По рекомендациям, отзывам, «сарафанному радио», это проверенный метод. Хороший врач тот, кто активно работает с пациентами, имеет достаточно опыта и держит руку на пульсе в отношении новых методов лечения и диагностики. Стоит отметить, что в эпоху социальных сетей появилась необходимость проверять достоверность дипломов об образовании и повышении квалификации специалиста.

СТРОИТЬ ЗДОРОВО!

 aigul_salih
yogin.kz
WhatsApp:
+7-707-845-18-18
www.yogin.kz

Айгуль Салихова – мастер хатха-йоги и специалист по снижению веса, которая разработала уникальную методику, основанную на древних ведических учениях. Ее подход включает глубокое понимание законов жизни и философии Вед, что позволяет не только достичь физической формы, но и установить гармонию с собственным телом и сознанием. Айгуль подготавливает учителей хатха-йоги и делится своим многолетним опытом, помогая людям находить путь к здоровью и внутреннему равновесию через осознанные практики.

Айгуль, как давно вы занимаетесь проблемами лишнего веса? Почему решили разобраться в данном вопросе?

– Я начала задумываться о проблеме избыточного веса еще в школьные годы, поскольку любила сладкое и ела для снятия стресса. Я испытывала комплексы из-за внешности, потому что всегда была крупнее своих сверстников. Пыталась худеть при помощи диет, голодовок и изнуряющих тренировок, что приводило лишь к срывам и ухудшению здоровья. В университете ситуация усугубилась: появились проблемы с кожей, мигрени, давление, сосудистые сетки и так далее. Пытаясь разобраться в причинах, я изучала вегетарианство и йогу. Проходя обучение в Индии, я познакомилась с Аюрведой. Благодаря полным знаниям о здоровье, телесной конституции и правильном питании я не просто изменила образ жизни, но и наладила здоровье, избавилась от лишнего веса и восстановила кожу.

– Расскажите о вашей методике. В чем ее основы и особенности?

– Основу моей методики составляет принцип видового питания.



В природе каждый вид живых существ имеет определенный рацион, который идеально соответствует его физиологии. Например, травоядные животные, такие как кролики, питаются растительной пищей: морковью, капустой и травами. Если бы кролик начал есть мясо, его организм начал бы болеть, что привело бы к преждевременной смерти. Хищники, такие как тигры, наоборот, питаются плотью, и при переходе на травяной рацион они также болели бы и умирали.

Так и человек, как биологический вид, имеет свое видовое питание. Хотя существует множество споров о том, является ли человек травояд-

ным или плотоядным, мое исследование привело меня к пониманию, что человеку соответствует плодовая пища. Это плоды в самом широком смысле: зерновые, бобовые, фрукты, овощи, ягоды, семена и орехи. Аюрведа и макробиотика подтверждают этот подход.

С 2015 года, когда я отправилась в Индию изучать философию йоги и основы Аюрvedы, я начала углубляться в эти знания.

Позже я изучила макробиотику, основанную Джорджем Осава, а также работы японской семьи врачей Куши, которые лечат даже онкологические заболевания путем восстановления микробиома кишечника с помощью естественного питания.

Вся методика построена на трех основных принципах: правильное питание, режим сна и движение. Эти три элемента как три ноги треножника: если убрать хотя бы одну, вся система становится неустойчивой. Только при соблюдении баланса между питанием, сном и физической активностью человек может быть по-настоящему здоровым и счастливым.

– У вас есть уникальный курс очищения. Расскажите о нем подробнее.

– Курс очищения направлен на восстановление здоровья путем комплексной работы с организмом. Современное питание часто приводит к накоплению различных видов токсинов. Специально подобранное в моей методике питание за 30 дней способствует полному очищению организма и восстановлению его функций.

В ходе курса мы начинаем с восстановления кишечника, что, в свою очередь, улучшает функционирование лимфатической системы, налаживаем работу печени и поджелудочной железы. И организм естественным образом начинает выводить токсины на глубоких уровнях. Результаты видны уже через

месяц, и они впечатляют! Регулярно публикую все результаты на своей странице.

А методика проста: никаких клизм, длительных голодовок или использования препаратов. Моя миссия – передавать знания о том, как правильно питаться и восстанавливать здоровье естественным образом. Курс проводится онлайн, и он не только практический, но и образовательный, что позволяет участникам изменить подход к своему питанию и образу жизни.

– С какими самыми распространенными барьерами сталкиваются ваши клиенты в процессе работы над весом? Как ваша философия помогает преодолевать их?

– В процессе работы над весом мои клиенты часто сталкиваются с разного рода эмоциональными и ментальными барьерами. Часто это глубоко укоренившиеся психологические программы, которые способны вызывать страхи, сомнения или привычные реакции, мешающие прогрессу.

Моя философия опирается на гармоничное сочетание философских знаний и научных доказательств. Я изучаю не только философию здо-

ровья, но и параллельно собираю научные подтверждения, касающиеся питания, режима сна, движения и детоксикации. В своей практике я использую подходы восточных культур – таких, как японская макробиотика и китайская теория Усин, которые находят подтверждение в современных научных исследованиях.

Кроме того, я преподаю йогу с 2013 года, получив знания в Индии, и эта практика служит мощным инструментом для преодоления эмоциональных и психологических барьеров. Йога помогает справляться со стрессом, стабилизировать эмоциональное состояние и открывать путь к внутреннему балансу, что в значительной степени поддерживает клиентов в их стремлении к здоровому образу жизни.

– Каковы основные законы жизни, о которых говорится в Аюрведе? Как они влияют на отношения человека со своим телом?


– В основе Аюрvedы лежат законы гармонии с собой и окружающим миром. Согласно этим учениям, когда человек приходит в этот мир, он сталкивается с тремя видами страданий: страданиями от других живых существ, от сил природы и от собственного ума. Аюрведа объясняет, что наше существование включает как материальный, так и тонкий, энергетический аспекты, и именно наш ум часто становится источником страданий, когда он беспокоен и не уравновешен.

Аюрведа объясняет, как развиваются болезни, начиная с привычных эмоциональных реакций на стресс. Если эти реакции становятся постоянными, они переходят в глубинные привычки и начинают влиять на нервную систему, которая управляет эндокринной системой и обменными процессами. Понимание этой связи между психикой и телом позволяет предотвратить заболевания и ускорить исцеление.

Таким образом, моя практика уделяет особое внимание работе с глубинными причинами заболеваний. Мы фокусируемся на понимании всех процессов, чтобы человек мог исцелиться осознанно и эффективно. Ведь когда есть осознание и понимание, путь к выздоровлению становится более быстрым и результативным.



Пробуждение: история Индиры Ибраевой

 muza_officialpage
exoterium_ast

Жизненные истории некоторых людей бывают настолько необычными и захватывающими, что в них трудно поверить. Когда судьба делает резкий поворот, особенно в юном возрасте, это меняет мировоззрение навсегда. История таролога Индиры Ибраевой именно такая.

Индира, правда ли, что ваш духовный путь начался с клинической смерти в 16 лет? Расскажите о своих ощущениях, испытанных вами в результате получения этого опыта.

– Да, это правда! И свое предназначение я осознала именно после клинической смерти. У меня возникло ощущение, словно я отошла ото сна с какой-то неумемной силой, благодаря которой должна помогать людям, делать их жизнь более счастливой и радостной.

ко сильным и искренним, что это давало мне больше сил и уверенности.

– В какой момент Таро появились в вашей жизни?

– Таро появились в моей жизни на первом курсе университета, где я помогала людям с помощью карт и выравнивала все сложные ситуации, которые возникали в их жизни.



– Вы сразу начали помогать людям? Что было самым сложным в этом процессе? И как вам удавалось справляться с эмоциональной нагрузкой от проникновения в истории людей?

– Да, это произошло сразу. И первыми, кому я начала помогать, были родные, близкие и друзья. А потом уже стали обращаться люди, которые слышали о моих способностях от близких и знакомых. Мне сначала было волнительно от чувства ответственности за жизни моих подопечных, но мое желание наладить их жизни было настоль-

– Как вы определили, что именно карты помогут вам в передаче информации? Используете ли вы какие-то другие методы в своей практике сегодня?

– Мне сложно это объяснить, но карты словно манили меня. А когда я брала их в руки, то чувствовала их волшебство и силу. Со временем начала изучать нумерологию и астрологию. Совершила путешествие в мир свечной магии, сделав для себя новое открытие в применении своих способностей и здесь. Кстати, весьма успешно (улыбается).

– Что для вас означает служение людям?

– Служение – это миссия, с которой я родилась. Сложив все цифры в моей дате рождения, я нашла ответы на все вопросы. И поняла, в чем же мое предназначение помогать людям.

– Как вы ощущаете свою миссию сейчас, спустя 20 лет работы? Изменилось ли ваше понимание этой задачи за эти годы?


– Я точно поняла одно: что всегда интуитивно шла в верном направлении. На своем жизненном пути я достойно выполняю свою миссию. Конечно, за годы практики изменилось и мое понимание. Раньше было желание помочь людям несмотря ни на что, а сейчас пришло осознание того, что действительно помочь можно тем, кто сам хочет изменить свою судьбу, свою жизнь. Если у человека нет желания поменять свою жизнь, то мои усилия будут тщетными и малоэффективными. Я могу привести человека к успеху только в том случае, если он сам этого желает.

– Какую главную мысль или послание вы хотите донести до людей, с которыми работаете?

– Я искренне желаю, чтобы люди выходили из своих привычных рамок в мышлении. Учились видеть собственную внутреннюю силу, свой потенциал и находили им применение в жизни. Находили себя и были счастливы.



ВИДИМАЯ КРАСОТА – СКРЫТЫЕ РЕШЕНИЯ

 cosmetolog.dr.anar.2698
+7-707-613-12-55,
+7-701-141-10-36.

Современная косметология и дерматовенерология становятся всё более взаимосвязанными, ведь для эффективного решения проблем с кожей важен комплексный подход. Специалист, сочетающий знания из обеих областей, обладает уникальными возможностями для выявления и устранения первопричин различных болезненных состояний, что является огромным преимуществом для пациентов.

Именно такого врача мы пригласили на беседу – профессионала, который находит корень внешних проблем изнутри и строит работу с кожей в направлении «изнутри наружу».

Анар Лаиковна Ахметжанова – врач для детей и взрослых, дерматовенеролог, дерматокосметолог высшей категории.

Анар Лаиковна, расскажите, пожалуйста, почему вами выбрана профессия врача.

Я благодарна Всевышнему за то, что передо мной никогда не стоял вопрос, кем быть в профессии. С детства я знала, что хочу стать врачом, и это ощущение никогда меня не покидало. Я часто вспоминаю один яркий эпизод из моего детства: мне 4–5 лет, мама собирает меня в детский сад, а я рассказываю ей, что мне приснилось, как я учусь на врача и как стала врачом. С тех пор появилась это мое намерение, и я шла к осуществлению своих жизненных планов с полной уверенностью.

В 1994 году я окончила Карагандинский Государственный медицинский институт, и этим летом мы отмечали 30-летний юбилей выпуска. Это было грандиозное событие, и приятно видеть, что 90% моих однокурсников остались в профес-



сии и стали успешными врачами, помогающими людям. Я уверена, что хороший грамотный врач – это всегда актуально и ценно.

– Вы работаете в дерматовенерологии. Как пришли в эту область?

– Я окончила факультет лечебного дела, и дерматология выбрала меня сама. Я влюбилась в эту профессию, и, честно говоря, каждый день открываю что-то новое. Наша сфера бесконечно развивается, и это требует постоянного обучения. Благодаря современным технологиям и интернету мы имеем доступ к знаниям самых известных специалистов и можем посещать их курсы как онлайн, так и офлайн.

Не секрет, что кожа – это самый большой орган в человеческом теле с множеством функций: защитной, выделительной, терморегулиру-

ющей. Она также является зеркалом внутренних процессов и отражает всё, что происходит с человеком как в физическом, так и в психоэмоциональном плане. Поэтому лечение кожных заболеваний зачастую требует комплексного подхода, начиная с обследований внутренних органов и анализа образа жизни пациента.

– Вы одобряете интегративную медицину. Что вас привлекает в этом подходе?

– Интегративная медицина сейчас набирает популярность, и я рада, что этот подход начал глубоко проникать в официальную медицину. Он рассматривает человека как единую систему, где всё взаимосвязано. Кожа может проецировать проблемы внутренних органов. Например, угревая сыпь на лбу часто указывает

на гормональные проблемы, а в носогубном треугольнике – на нарушения работы желудочно-кишечного тракта и так далее.

Когда ко мне приходит пациент, я провожу полный чек-ап: изучаю анализы крови, биохимию, гормональный фон, мы вместе обсуждаем питание, режим сна, вероятность влияния стресса. Часто причина кроется в заболеваниях других органов, и, выявив ее, я направляю человека к соответствующим специалистам, чтобы оздоровить его целиком. Это не только эффективно, но и предотвращает рецидивы заболевания.

– Корень кожных заболеваний и проблем у детей также кроется внутри?

– Что касается детских заболеваний, то чаще всего причиной становится среда, в которой растет ребенок – начиная от того, в какой семье он был зачат, и заканчивая атмосферой, которая окружает его в процессе взросления. Уже научно доказано, что нестабильная психологическая атмосфера в семье может негативно сказаться на здоровье ребенка. Особенно важно учитывать, что ребенок в первый период своей жизни находится в энергетическом поле

родителей, в особенности матери. На прием я всегда стараюсь пригласить обоих родителей, поскольку климат в семье играет колоссальную роль в здоровье ребенка. Дети часто страдают не сами по себе, а именно в контексте семейной ситуации. Например, если мама находится в постоянном стрессе или истощении, это напрямую влияет на состояние ребенка. Поэтому важным аспектом в лечении становится не только работа с ребенком, но и обсуждение того, как мама восстанавливается после родов, есть ли у нее поддержка со стороны семьи, анализируется общий климат в доме.

Будущим папам важно понимать, что необходимо инвестировать в здоровье семьи, уделять внимание здоровью и психологическому состоянию матери. Это поможет избежать в будущем гораздо более серьезных затрат на лечение ребенка, потому что здоровая мама – это залог здоровья малыша.

– Вы также работаете в сфере косметологии. Когда начали заниматься этим направлением?

– В 2003 году я искала способы, как оставаться здоровой, красивой и молодой. В то время в Казахста-

не не было специализированных кафедр по косметологии, поэтому я отправилась в Москву и прошла обучение в Московской Академии красоты при Первом медицинском институте. С тех пор я работаю в косметологии вот уже более 20 лет (улыбается).

Сейчас я наблюдаю, как косметология становится наукой, а не просто прикладной методикой. Это не просто уколы и инъекции, а глубокий анализ организма, гормонального фона, психоэмоционального состояния. Мое золотое правило – начинать исследование с внутреннего состояния. Сначала я обследую пациента, а затем уже назначаю процедуры, если это необходимо.

– Что вы думаете о «сером» рынке косметологии?

– Это болезненная тема. Очень многие косметологи работают без медицинского образования. Люди доверяют им свое здоровье, не задумываясь о последствиях. На форумах мы не раз обсуждали это, поднимая вопрос о необходимости строгого законодательного регулирования. Услуги без должной медицинской подготовки опасны и могут навредить здоровью.

– Как вы работаете с венерологическими пациентами?

– Дерматология и венерология связаны неразрывно. Венерология – древняя наука, существующая столько же, сколько и отношения между мужчиной и женщиной. С появлением современных лабораторных методов, таких, как ПЦР, диагностика значительно упростилась. Однако основная проблема в низком уровне половой грамотности. Мне нравится, что сейчас многие родители осознанно относятся к образованию своих детей. Я провожу лекции для старшеклассников, обсуждая с ними многие темы открыто, и это очень ценно.

– Какие новые направления вас вдохновляют?

– Интегративный подход, работа с психотерапевтами невероятно важны. Последние форумы, в которых я участвовала, показали, что медицина всё больше стремится работать в комплексе с психоэмоциональным состоянием человека. Это вдохновляет, потому что помогает лечить не только тело, но и душу.



Artsketch

 artsketch_studio

В Алматы есть удивительное место, где каждый может погрузиться в мир творчества, раскрыть свой художественный потенциал и научиться видеть красоту в повседневных мелочах. Artsketch – это не просто художественная студия, а пространство, в котором оживают мечты и развиваются таланты.

Альбина Багманова – основатель Artsketch.

Альбина, как появилась идея создания Artsketch? Что вас вдохновило на открытие творческого пространства для детей и взрослых?

– Я изучала искусство и живопись шесть лет, а затем ушла в декрет длиной в десять лет. У меня четверо детей, и я очень люблю их. В какой-то момент мне пришла идея: почему бы не объединить любовь к детям и к искусству? У меня уже был личный опыт посещения различных детских центров со своими детьми, и я увидела, как можно создать уютное атмосферное пространство для творчества. Я мечтала, чтобы в нашей студии родители могли удобно устроиться в ожидании или даже присоединиться к процессу рисования вместе с детьми. Я восхищаюсь такими мамами!

Работа с детьми – это сложная ниша с множеством нюансов, но спустя два года я могу с уверенностью сказать, что всё получилось (*улыбается*).

– Как, по вашему мнению, искусство влияет на личное развитие человека? Какие изменения вы замечаете у ваших учеников после занятий?

– В нашем ритме жизни творчество и живопись позволяют остановиться, побыть здесь и сейчас, увидеть красоту окружающего мира. У детей повышается концентрация, они становятся наблюдательными и внимательными ко всему вокруг. Я искренне радуюсь, когда вижу, как наши занятия помогают детям раскрыть творческий потенциал. Очень важно также показывать, где эти навыки можно применить в жизни: при создании иллюстраций для книг, открыток, печати на одежде или росписи стен. Дети должны понимать, что это полезное и востребованное направление.

– Какие навыки и техники вы считаете ключевыми для начинающих художников? Как помогаете вашим ученикам освоить их?

– Знание того, как строится академический рисунок, понимание основ композиции дают ключевые навыки любому художнику. Освоение различных техник происходит уже на втором этапе. Мы стараемся не только обучать технике, но и развивать творческое видение. У детей формируются внимание к деталям, умение воспринимать красоту окружающего мира. Я горжусь тем, как мы помогаем раскрывать способности маленьких художников.

– Какие программы или курсы в Artsketch пользуются наибольшей популярностью среди разных возрастных групп? Почему?



MUAH @mua_farizat

– Мы придерживаемся индивидуального подхода, и наша команда преподавателей умеет находить общий язык с каждым ребенком. Академический рисунок востребован всегда, а скетчи и цифровая иллюстрация пользуются популярностью у детей и взрослых всех возрастов. Взрослые часто приходят, чтобы отвлечься от повседневной рутины: для кого-то живопись – это медитация, для кого-то – терапия, а для кого-то просто приятное времяпровождение.

– Как вы находите баланс между обучением технике и свободой творчества у ваших учеников? Есть ли у вас особый подход к развитию их индивидуального стиля?

– Мы уделяем внимание академическим основам, но всегда предоставляем возможность для самовыражения. Важно, чтобы ученики не только осваивали технику, но и раскрывали собственный уникальный стиль. Баланс между обучением и свободой творчества позволяет детям и взрослым наслаждаться процессом.

– Ваша деятельность – постоянный творческий процесс. Требуется ли вам отдых от творчества? Чем вы увлекаетесь помимо Artsketch?

– В основном моя деятельность, как руководителя, связана с организацией. Я тщательно выбираю материалы: бумагу разных видов и текстур, краски, кисти и многое другое. Благодаря нашей команде сильных преподавателей, на которых можно положиться, я не устаю от работы. Баланс между работой и личной жизнью я стараюсь выдерживать: провожу время с детьми, мы много занимаемся спортом, также я увлекаюсь спортивной стрельбой.

– Каким вы видите будущее академии? Планируете ли развивать Artsketch, внедрять новые программы или открыть филиалы в других городах?

– Я планирую привлекать талантливых творческих людей для развития новых направлений. Также ищу реабилитационные детские центры и онкоцентры, где мы могли бы проводить занятия на бесплатной основе либо у нас в студии.

Пока открывать другие филиалы не планирую: мне важно лично присутствовать на занятиях и наблюдать за процессом.



Занятия спортом давно стали неотъемлемой частью жизни многих людей, стремящихся к здоровью, красоте и внутреннему балансу. Однако совмещение тренировок с плотным графиком и семейными обязанностями – задача не из легких, особенно когда на вас лежит ответственность за воспитание четверых детей.

Малика Елемесова – успешный фитнес-тренер и мама – вдохновляет своим примером, показывая, что поддержание физической формы возможно даже при самом напряженном расписании дня. В этой статье она рассказывает о своем пути в спорт, делится секретами поддержания здоровья и мотивации, а также развеивает популярные мифы о фитнесе.

Малика, сколько лет вы занимаетесь спортом? Что вдохновило вас стать тренером?

– Спортом я занимаюсь около трех лет. Любовь к залу, к преодолению себя и выявлению своих возможностей вдохновила меня стать тренером. Со временем мое увлечение переросло в желание помогать другим, и это стало моей основной работой. До этого я была фотографом.

– Как вы поддерживаете отличную физическую форму, будучи мамой четверых детей?

– Главное, о чем я всегда говорю, – это питание. Секретов здесь немного, но есть некоторые мелкие уловки, о которых я рассказываю в своем блоге. С тренировками сложнее: времени не всегда хватает, но я стараюсь сделать хотя бы что-то, чем ничего. Поэтому могу сказать, что 80% успеха зависит от питания, а остальное – это тренировки.

– Сколько раз в неделю вы рекомендуете тренироваться? Есть ли какой-то минимум?

– Три тренировки в неделю – это адекватный стандарт. Если есть амбиции и стремление к хорошему восстановлению, можно тренироваться 4–5 раз в неделю.

СПОРТ БЕЗ ОПРАВДАНИЙ



– Говорят, что ваши клиенты видят результаты уже через месяц тренировок. Это правда?

– Да, это правда. Есть примеры людей, которые с самого начала выполняют все мои рекомендации. Если этого не делать, удивляться отсутствию результатов не стоит. Тело отзывчивое и способное к адаптации, нужно просто дать ему верное направление, а это мы умеем (улыбается).

– Какие ошибки чаще всего совершают новички, когда начинают тренироваться?

– Одна из главных ошибок – тренировать только то, что нравится, забывая о том, что тело – это единое целое, и нужно работать над всеми его частями. Еще одна ошибка – думать, что меньше есть означает меньше весить, или что можно есть всё подряд для быстрого набора массы.

– С какими мифами в фитнесе вы сталкиваетесь чаще всего?

– Мифов много. Один из них – что нужно тренироваться при любом состоянии. Если вы спали всего три часа или ели один раз за день, не нужно себя насиловать. В таких

условиях сложно выполнить необходимую нагрузку. Три тренировки в неделю – это хорошая база, а если у вас всё в порядке с питанием и восстановлением, можно добавить больше.

– Сложно ли мотивировать своих подопечных? Почему, по вашему мнению, люди часто бросают тренировки в зале?

– Мотивировать людей непросто. Каждый день приходится по 30–40 раз говорить: «Ты сможешь, продолжай, мы дойдем до твоей цели». Это тяжело, особенно когда у самого немного времени на сон из-за работы и детей. Люди бросают, потому что не понимают, зачем пришли в зал: потратить время и деньги или реально достичь цели.

– Что сложнее соблюдать: здоровое питание или регулярные тренировки?

– Сложнее соблюдать питание, но оно может приносить результаты даже без тренировок. А регулярные тренировки могут стать удовольствием, если по времени вы не слишком загружены, как топовые тренеры (улыбается).

– Какое напутствие вы дали бы тем, кто долго собирается начать ходить в спортзал? И как вас можно найти, чтобы присоединиться к вашим тренировкам?

– Не бойтесь решений, которые могут кардинально изменить вашу жизнь. Зал стал моей причиной. Дети и работа – это не оправдания. Оправданий вообще нет: есть только то, что вам нужно или не нужно. Решайте сами.

Присоединиться ко мне можно онлайн – офлайн-направления сейчас забиты из-за большого количества желающих.



инстаграм и ТикТок:
@Kalamkas.Agubay

В мире современных деловых возможностей Китай занимает особое место благодаря стремительному экономическому росту и широчайшим перспективам для предпринимателей. Однако овладение китайским языком и понимание культуры этой страны становятся настоящими вызовами, требующими терпения, знаний и глубокого погружения. В этой статье мы познакомим вас с историей и опытом Каламкас Агубай – лингвистом-китаистом, логистом и экспертом по закупке в Китае, которая не только освоила сложный язык на уровне носителя, но и сумела употребить свои знания для построения успешной карьеры.

Каламкас, насколько сложно выучить китайский язык?

– Это нелегко! Если бы я знала в момент поступления на факультет лингвистики, что в китайском языке нет алфавита, я бы, возможно, никогда не решилась его изучать. С детства мечтала, чтобы моя работа была связана с иностранными языками и открывала перспективы за границей. В далеком 2003 году я выбрала китайский язык, так как уже тогда видела огромные перспективы взаимодействия с Китаем.

Я посвятила годы учебе в университетах Казахстана и Китая, приобрела огромный опыт работы как в китайских, так и в казахстанских компаниях, сотрудничая с китайскими заводами. Всё это привело к тому, что сейчас я владею китайским языком на уровне носителя. Уже 21 год как китайский язык стал для меня почти родным третьим языком и неотъемлемой частью моей жизни, хотя и по сей день я продолжаю учить новые слова, особенно из различных сфер своей деятельности.

Чтобы выучить один китайский иероглиф, необходимо многократно прописывать его, как мы в детстве тренировались по прописям. Разница лишь в том, что в китайском языке нет алфавита. Каждый иероглиф может быть словом или слогом и иметь один смысл, который в сочетании с другим иероглифом меняется. Кроме того, у каждого иероглифа есть четыре тона, напо-



минающие ударения в нашем языке. Если ошибиться в тоне, смысл слова изменится полностью. В китайском языке нельзя прочитать незнакомый иероглиф, нужно только заучивать. Минимум 5 000 иероглифов нужно знать, чтобы разговаривать на бытовом уровне. Так что хорошенько подумайте, нужно ли вам это!

– Пригодился ли китайский язык вам в жизни?

– Безусловно, я использую его на все 100%! Моя профессиональная деятельность тесно связана с Китаем и китайским языком на протяжении многих лет.

– Что подтолкнуло начать работу в направлении сопровождения сделок в Китае?

– Помимо диплома лингвиста со знанием китайского языка, я также имею диплом логиста по организации перевозок и логистике на транспорте. Два высших образования стали моими суперсилами: китайский язык и логистика. Более 17 лет опыта работы с Китаем и в сфере грузоперевозок, а также открытие границ и безвизовый режим, рост интереса к китайским товарам среди предпринимателей подтолкнули меня уйти в самостоятельное плавание.

– Какие преимущества дает ваше сопровождение?

– Я не только сопровождаю сделки, но и 24/7 перевожу клиенту с китайского языка. Мой многолетний опыт жизни в Китае и глубокое знание менталитета дают мне значитель-

ное преимущество перед конкурентами. Кстати, о конкурентах: в 99,9% случаев они вообще не знают китайского языка, зачастую никогда не были в Китае и работают с переводчиками. Поэтому выбирайте своих партнеров тщательно.

– Какие качества вы считаете наиболее важными для успешной работы в вашей сфере, особенно при взаимодействии с новыми предпринимателями?

– Умение сохранять спокойствие в любых ситуациях и готовность к любым неожиданностям. Гибкость и лояльность тоже обязательны.

– Что вам больше всего нравится в вашей работе по сопровождению клиентов? Можете рассказать о самой запоминающейся ситуации?

– Мое сопровождение в Китае – это услуга для начинающих или действу-

ющих предпринимателей в товарном бизнесе, которые хотят масштабировать свое дело и поехать в Китай для оптового закупа. Но не знают, что, где, куда и как.

Для них есть я, которая буквально «за руку» привезет, покажет, переведет, закупит, отправит товар, познакомит с партнерами, расскажет о дальнейшем пути самостоятельной работы и привезет назад домой.

Больше всего я получаю удовольствие от того, когда вижу, как у людей открываются глаза, расширяются границы их мышления, открываются горизонты возможностей работы с Китаем. Мне нравится ломать стереотипы, что Китай – это «фу», что там страшно и грязно, а все товары низкого качества.

Лучше всего запомнились эмоции клиентов, которые впервые выехали в Китай. Абсолютно у каждого моего клиента случается шок, когда он видит своими глазами масштабы

MUAN @mua_farizat



развития Китая, чего даже вообразить не мог до своей поездки.

– Какие советы вы дали бы тем, кто планирует начать товарный бизнес и хочет работать с Китаем? На что им следует обратить внимание?

– Обязательно отправляйтесь в Китай. Закупки на месте, даже с учетом транспортных расходов и сопровождения, обходятся дешевле и позволяют найти надежных партнеров. Такая поездка 100% откроет множество новых идей для бизнеса.

– Как вы справляетесь с трудностями и мотивируете клиентов?

– Когда что-то идет не по плану, я стараюсь сохранять спокойствие, чтобы не передавать волнение клиентам, и решаю проблемы на месте. Любая ситуация – это опыт как для меня, так и для клиента. Языковой барьер для меня не существует, а у моих клиентов есть я! (Улыбается).

– Помимо индивидуального сопровождения в Китае какие еще услуги вы можете предложить?

– Сейчас популярны китайские маркетплейсы, и я помогаю заказывать товары онлайн.


Это отличный вариант для тех, кто хочет начать товарный бизнес с Китаем, но нет возможности для поездки в Китай для оптового закупа.

Также провожу обучение по онлайн-покупкам. Я могу выкупить необходимые товары как с китайских маркетплейсов, так и напрямую от поставщиков, с которыми я лично знакома. Либо предлагаю однодневное обучение, которое позволяет научиться самостоятельно делать покупки онлайн в Китае, «не вставая с дивана».

– Планируете ли вы расширение или внедрение новых услуг?

– Да, вместе с моим бизнес-партнером планируем выйти на международный уровень и переехать в Китай. Время покажет!

Бухгалтерия без ошибок

 karlygash.ratovna
1finance.service.kz
www.finance-service.kz

Баланс между профессиональной и личной жизнью становится всё более важной задачей. Как успешные предприниматели находят гармонию, совмещая бизнес, увлечения и семью? Делимся вдохновляющей историей и практическими советами финансового аналитика, налогового аудитора, CEO аутсорсинговой компании Finance Service Карлыгаш Жолдасбаевой.

Карлыгаш, что привело вас в профессию? В какой момент вы решили создать собственную сеть компаний?

– До этого я занималась разными видами бизнеса. Привозила детскую и женскую одежду из Турции, у меня был бутик, который проработал около двух лет. Но после резкого скачка доллара – с 180 до 400 тенге товарный бизнес стал нерентабельным. Нужно было постоянно вкладывать в оборотные средства, закупать и перепродавать, а курс постоянно играл против меня. Я решила закрыть бутик и искать другую нишу. Попробовала себя в кондитерском и цветочном бизнесе, но везде были свои нюансы, которые меня не вдохновляли. Без глубоких знаний флористики сложно продавать цветы, и опыта в управлении у меня было недостаточно. Поэтому я и этот бизнес приостановила. Затем я пошла на курсы по запуску собственного бизнеса. Тренер спросил, в чем я разбираюсь. Я тогда работала главным бухгалтером в аудиторской компании. Он предложил открыть свою компанию, но я сначала скептически отнеслась к этому, так как бухгалтерия мне не особо нравилась. Однако я попробовала провести обучающий мастер-класс по бухгалтерии, запустила рекламу и за одну ночь получила около 100 заявок. Провела обучение для десяти студентов, но поняла, что это очень энергозатратно. Многие ученики не сразу понимали материал, и приходилось тратить много сил на объяснение.

MUAH @le_catmakeup



Затем знакомые начали обращаться ко мне за консультациями по поводу проверки отчетности, исправления ошибок и прочего. Я вела три-четыре компании удаленно, зарабатывая 300–400 тысяч тенге. Параллельно участвовала в тендерах и поняла, что мне нравится работать с цифрами, решать задачи предпринимателей, помогать с налогами и бухгалтерией. В 2017 году я зарегистрировала свою компанию, запустила рекламу, и пришли первые клиенты, многие из которых остаются до сих пор.

– Какие ключевые навыки или качества, по вашему мнению,

необходимы для успеха в сфере финансового анализа и управления бухгалтерским бизнесом?

– В первую очередь внимательность к цифрам, четкое ведение учета и знание законодательства. Нужно постоянно развиваться не только в финансовой сфере, но и в управлении бизнесом. В университете нас учат алгебре и менеджменту, но не тому, как управлять бизнесом и командой. Нужно учиться, пробовать, не бояться ошибок и быть ответственным. Одна ошибка в цифрах может привести к штрафам, поэтому важны внимательность, честность и ответственность.

– Как часто вашей компании приходится исправлять ранее допущенные ошибки в ведении бухгалтерского учета и налоговой отчетности?

– Мы проводим до 10–15 консультаций в день. Когда компании приходят к нам на обслуживание, мы сначала проверяем их предыдущий период: 1С-базу, финансовую и налоговую отчетность. Многие предприниматели после открытия бизнеса экономят на бухгалтерии, думают, что это неважно, и обращаются к низкооплачиваемым или неквалифицированным специалистам. Потом возникают штрафы и уведомления. Мы выявляем риски и предлагаем восстановление учета. Если предприниматель готов, мы недочеты исправляем. Если нет, предупреждаем о возможных последствиях.

– Кто чаще всего допускает ошибки: предприниматели или непрофессиональные бухгалтеры?

– В основном сами предприниматели. В начале деятельности они не знают, пойдет бизнес или нет, и пытаются сэкономить, обращаясь к фрилансерам или малоопытным специалистам. Ошибки могут проявиться только спустя год, когда приходит уведомление, и тогда бывает уже поздно. Поэтому лучше изначально обращаться к профессиональным бухгалтерам.

– Были ли случаи, когда что-то исправить уже было невозможно?

– Да, такие случаи бывают. Например, одна женщина, находясь в декрете с четырьмя детьми, пришла с уведомлением о штрафе на 220 миллионов тенге. Мы проверили ее компанию и выяснили, что она превысила порог по НДС. Штраф был неизбежен, так как компания

не была вовремя поставлена на учет. Бухгалтерских ошибок нужно избегать изначально, ведь все банки передают данные налоговым органам, что делает исправления невозможными.

– Какие услуги вы предлагаете, кроме бухгалтерии?

– Помимо бухгалтерского аутсорсинга мы оказываем еще целый ряд услуг: помогаем открывать бизнес, получать лицензии и сопровождаем клиентов на всех этапах их роста. Если компания достигает уровня, когда требуется бухгалтер на месте, мы предоставляем приходящего специалиста. Это выгодно для бизнеса, так как компании часто сталкиваются с такими проблемами, как больничные, отпуска или увольнение штатного бухгалтера. Мы же обеспечиваем надежность и непрерывность работы.

Также мы предлагаем услуги по сдаче отчетности, открытию и ликвидации компаний, реорганизации бизнеса, формированию учетной, налоговой и финансовой политики. С полным перечнем наших услуг можно ознакомиться на нашем сайте.

– Вы участвуете в бизнес-клубах? Какую роль они играют в вашем развитии?

– Да, я активно участвую в работе бизнес-клубов и тренингов. Это помогает общаться с предпринимателями, обсуждать разные проблемы и находить решения. Мы делимся опытом, даем советы и поддерживаем друг друга. В клубе можно увидеть слабые места бизнеса, которые сам не замечаешь. Я также постоянно обучаюсь управлению, маркетингу, продажам, ведь никто не будет так переживать за твой бизнес, как ты сам.

– Чем вы увлекаетесь вне работы? Как это помогает находить баланс между профессиональной и личной жизнью?

– Вне работы я очень увлечена чтением. Каждый год прочитываю около 30 книг. Это в основном литература по бизнесу, психологии, управлению, менеджменту, маркетингу, коммуникациям и другим важным темам. У меня составлен список книг на год, и я тщательно придерживаюсь осуществления плана.


Люблю спорт. Увлекаюсь большим теннисом и конными прогулками. Утром, в 6 часов, я обязательно выделяю время на прогулку быстрым шагом между домами в своем районе. Это помогает мне зарядиться энергией, привести в порядок свои мысли и получить вдохновение как в личной жизни, так и в работе. В эти моменты на свежем воздухе я уединяюсь и размышляю о своих целях, о том, как можно развиваться и что нового принести в бизнес.

– Как вы всё успеваете?

– В первую очередь у меня все дела четко распланированы, и я расставляю приоритеты. Каждое воскресенье полностью посвящаю семье и детям, а в остальные дни сосредоточена на работе. У меня есть расписание буквально по минутам, и я стараюсь его строго соблюдать. Домашние дела делегирую, а обучением детей занимаются специалисты. Мои дети дают мне мощную мотивацию. Я хочу обеспечить их развитие и образование, и это подталкивает меня к новым достижениям и росту.



Мода 2025: советы профессионального дизайнера

 [familyakaiyr](#)
jk.uniformqz@gmail.com

В грядущем 2025 году мир моды вновь обещает множество новых и захватывающих тенденций, которые изменят привычные представления о стиле. Чтобы узнать, какие яркие идеи будут в центре внимания, мы обратились к известному казахстанскому дизайнеру одежды. Jamilya Kaiyr – дизайнер одежды.

Жамила, как давно вы занимаетесь дизайном одежды? Что привело вас в эту нишу?

– Дизайном одежды я занимаюсь с 2010 года, однако интерес к этому у меня появился еще в детстве. Я часами увлеченно рисовала и придумывала наряды, создавая разные образы. Помню, как представляла героинь своих творений, наряжала их в костюмы для различных событий и случаев жизни. Конечно, это были детские непрофессиональные рисунки, но с возрастом я стала уделять внимание более профессиональному подходу при создании fashion-эскизов. Я обучалась у отечественных и зарубежных дизайнеров, чтобы совершенствовать свои навыки.

Я глубоко изучила историю моды, развитие мировой индустрии дизайна, биографии известных модельеров и пути становления различных дизайнерских школ. Эти знания позволили мне сформировать собственное видение в этой сфере и выбрать направление, в котором я хотела бы развиваться. Одним из моих приоритетов стало создание корпоративной одежды, униформы и форменной одежды для специальных государственных структур.

Почему именно это направление? Потому что я стремлюсь через свои разработки передать свое видение того, какой должна быть одежда специалиста, который использует ее ежедневно на своей работе. Для меня важно, чтобы такая одежда была практичной, качественной, удобной, стильной, отражала дух



компании и подчеркивала значимость и уникальность конкретной отрасли.

Требования к униформе значительно выше, чем к обычной одежде. В большинстве сфер они регламентированы санитарными нормами, правилами техники безопасности и стандартами ГОСТ. Форменная одежда должна соответствовать стилистике компании и быть комфортной в носке. Каждый элемент униформы тщательно продуман и выполняет определенную функцию.

На мой взгляд, выбор униформы для персонала требует особого внимания, так как это важная часть успешного и стабильного имиджа компании. Согласитесь, прежде всего посетитель видит сотрудников компании, и их униформа создает

чувство сопричастности. Униформа не только дисциплинирует работников, но и побуждает их согласовывать свои действия с внутренними правилами компании. Именно эта функция униформы ценится не только в армейских, охранных и полицейских структурах, но также в различных фирмах и корпорациях.

– Какие главные тенденции вы прогнозируете в моде 2025 года? Как они будут влиять на наш повседневный стиль?

– Каждый год в моде появляются свои тенденции, и 2025 год обещает удивить нас разнообразием стилей и их сочетаний. По моему мнению, особое внимание следует уделить национальным и этническим моти-

вам, а также их интерпретации в современном контексте. Это связано с растущим интересом нынешнего поколения к истории развития человечества, многообразию культур, формированию национальных традиций и обычаев. Мы всё чаще обращаемся к этническим корням разных народов. Некоторые элементы национальной одежды можно гармонично сочетать в повседневных вещах, что придаст образу уникальность, шарм и подчеркнет индивидуальность стиля. При этом важно учитывать тенденции, которые задают ведущие дизайнеры мировых подиумов.

– Какие материалы и технологии, по вашему мнению, станут трендом в производстве одежды в ближайшем будущем?

– В первую очередь останутся актуальными лен, хлопок, шерсть и другие натуральные виды тканей. Однако наряду с ними актуальны также ткани, полученные путем переработки пластика – они станут не только новшеством, но и решением экологической проблемы.

– Изменилось ли ваше восприятие стиля и дизайна с учетом экологических вызовов и растущего интереса к устойчивой моде?

– Я с большим одобрением отношусь к современным тенденциям, связанным с экологическими вызовами. Еще в начале своего профессионального пути я стремилась максимально внедрять в свои работы современные технологии производства. Мода сама по себе очень динамична, и использование натуральных материалов, таких, как кожа и мех, становится неприемлемым для человека, который старается следовать актуальным трендам.

– Какие новые цвета и принты, по вашему мнению, будут в центре внимания в 2025 году?

– В условиях современной глобализации человечество всё чаще обращается к воплощению природных символов. В 2025 году в центре внимания окажутся цветочные принты, которые смогут придать одежде легкость и яркость.



Что касается цветовой гаммы, то в тренде будут яркие, но непривычные для глаз оттенки. Например, основным цветом станет темный, угрюмый, но при этом интригующий оттенок синего – Future Dusk.

– Мода всегда циклична. Какие элементы прошлого вы ожидаете увидеть в новых коллекциях в переосмысленном виде?

– Да, я согласна с вами: мода действительно циклична. Возвращение отдельных элементов моды прошлых лет воспринимается современным поколением по-новому, и, конечно, для многих людей эти элементы выглядят свежо и оригинально. Поэтому можно утверждать, что спустя десятилетия такие элементы становятся новыми тенденциями для современного человека.

Сегодня мода меняется с невероятной скоростью. Мы часто видим возвращение трендов 80-х и 90-х годов, таких, как массивные браслеты, денимовые образы и спортивные костюмы. В 2025 году мода снова обратит внимание на стиль 70-х годов. Будут популярны блузы с широкими воротниками, брюки-клёш, а также куртки и жакеты из искусственного меха.

– Можете ли вы рассказать о своих источниках вдохновения в деле создания одежды? Меняются ли ваши идеи в процессе изготовления изделий?

– Как правило, идеи могут появиться в любой момент и при любых обстоятельствах. Это может быть вдохновение от прочитанной книги, просмотренного фильма или даже деталей интерьера. Особенно сильно меня вдохновляют фильмы, в которых большое внимание уделяется костюмам. Например, один из моих любимых – «Великий Гэтсби».

Я бы очень хотела поучаствовать в создании коллекции костюмов для фильма или театральной постановки, потому что верю в особую связь между модой и кино, где между ними существует взаимная любовь.

В процессе создания одежды идеи могут меняться. Обычно все элементы образа сначала прорабатываются в моих мыслях и затем в эскизах, но в ходе изготовления, при сборке деталей кроя я замечаю лишние или несоответствующие элементы и вношу необходимые изменения.

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

от профессионала

distyle.studio
ainazym_beauty_studio
+7-777-014-67-22

Поддержание здоровья и красоты кожи требует не только качественных процедур, но и ежедневного ухода, поэтому рекомендации опытного косметолога помогут сохранить молодость и сияние кожи надолго.

Динара Жананова – косметолог-инъекционист, основатель студий Distyle и Ainazym, которые предлагают широкий спектр процедур от уходовых до сложных инъекционных манипуляций.

Динара, расскажите о себе. Чем вы занимаетесь?

– Я профессиональный косметолог-инъекционист. Занимаюсь этим уже более 8 лет. В своей работе могу предоставить большой спектр услуг: от профилактического ухода за кожей до сложных инъекционных процедур.

– Как давно вы основали Distyle Studio?

– Собственную студию Distyle я открыла четыре года назад. А через два года заработала и вторая студия, которую я назвала Ainazym.

– Какие услуги у вас наиболее востребованы?

– Сегодня в обеих студиях женщинам доступен большой выбор процедур в плане ухода за собой. Наиболее востребованными остаются процедуры по уходу за кожей лица, а также инъекционные процедуры. Часто обращаются за услугами визажиста, стилиста и к мастеру маникюра. Кроме того, актуальны процедуры с применением лазерной терапии.

– Давайте остановимся на топ-3 процедур, популярных среди казахстанских женщин. Ботокс, биоревитализация и плазмотерапия – кому они подходят?

MUAH @mua_farizat



– Эти процедуры подходят практически всем типам женщин. А в некоторых случаях я рекомендую проходить даже комплекс процедур. Дело в том, что особенности кожи у всех могут быть разными, индивидуально воспринимается и влияние внешних факторов. Например, если у вас активная мимика лица, то образование ранних морщин вполне нормальное явление, в таких случаях советую применять ботулоксин. К тому же он значительно уменьшает скорость образования новых заломов и морщинок.

В летнее время в связи с пребыванием на солнце, из-за воздействия ультрафиолета, в зимнее время из-за морозов, отопления в помещениях и многих других факторов кожа сохнет. В таких случаях назначается биоревитализация. Когда у пациента есть акне, постакне, пигментация, мелкие морщины, выпадают волосы, то мы прибегаем к плазмотерапии.

– Какие основные преимущества и отличия этих процедур?

– Ботокс приводит к расслаблению мышц и разглаживанию морщин.

Устраняет причину возникновения мимических морщин, поэтому хорошо работает только на участках с активной мимикой. Рекомендуется с 20 до 65 лет и мужчинам, и женщинам.

Биоревитализация увлажняет, улучшает тургор, уменьшает поверхностные морщины на любой части лица. Обе процедуры хорошо дополняют друг друга, но не заменяют.

Преимущество **плазмотерапии** в том, что она не вызывает аллергическую реакцию, так как для инъекции используется собственная плазма. В отличие от биоревитализации, помимо того, что она работает с возрастными изменениями, плазмотерапия устраняет акне, постакне, уменьшает рубцы, шрамы, растяжки, пигментацию и ускоряет рост волос.

– Как часто стоит проходить данные процедуры, чтобы поддерживать здоровый и ухоженный вид кожи? Есть ли какие-то ограничения или особенности, которые следует учитывать?

– Ботокс ставится один раз в 3–6 месяцев. В течение трех дней уже заметны первые изменения. А через 14 дней достигается полный результат. Из особенностей хотелось бы отметить, что на лице человека очень много нервных окончаний, и любое вмешательство может привести к серьезным последствиям, поэтому важно обращаться только к дипломированным специалистам. Биоревитализация проводится один раз в 6 месяцев курсом от трех до шести раз. Результат виден уже с первой процедуры.

Плазмотерапию нужно проходить курсами. В среднем курс включает от 3 до 7 процедур. Рекомендуемый интервал между процедурами в курсе 7–10 дней. Плазмолифтинг хорошо сочетается с мезотерапией и биоревитализацией. Он усиливает действие коктейлей и препаратов, вводимых под кожу.

Отправляться к косметологу за омоложением не следует девушкам, находящимся на любом триместре беременности, в период лактации и при наличии аутоиммунных заболеваний. От соответствующих мероприятий также нужно воздержаться людям, употребляющим антибиотики во время пролонгированного курса.

– Уход за кожей всегда требует индивидуального подхода. Какие рекомендации вы даете клиентам по уходу за разными типами кожи – сухой, жирной, комбинированной?

– Действительно, даже если вы посещаете косметолога ежемесячно, ежедневный уход никто не отменял.

При сухой коже, после того как лицо очистили, не забывайте его увлажнить. После тоника нужно использовать сыворотку и увлажняющий крем.

При нормальной коже уход не отличается от ухода за другим типом кожи. Нужно не забывать пользоваться питательными и увлажняющими масками, и тогда кожа засияет.

При жирной коже нужно минимизировать спиртосодержащие средства. Они подсушивают кожу, удаляя влагу. Стремясь восполнить недостаток влаги, организм вырабатывает больше себума (кожного сала), и из-за этого могут появиться прыщи.



– Как правильно подготовить кожу перед такими процедурами, как ботокс, биоревитализация и плазмотерапия? Влияет ли тип кожи на подготовку или выбор процедуры?

– Эти процедуры несложные, поэтому особой подготовки кожи не требуется. Нужно прекратить прием лекарств, в день посещения косметолога воздержаться от употребления кофе. За трое-четыре суток до процедуры не принимать алкоголь.

Перед плазмолифтингом нельзя есть жареные, соленые, острые и копченые продукты, тогда качество плазмы будет хорошей.

– Существуют ли какие-то заблуждения или мифы вокруг этих процедур, которые, на ваш взгляд, важно развеять?

– Очень много мифов вокруг ботокса. К примеру, миф о том, что ботокс «вызывает зависимость», и если вы перестанете делать инъекции, кожа вернется в первоначальное состояние. Когда у вас ботокс-мимика неактивна, новые морщинки не появляются, разве что вы можете привыкнуть к отсутствию морщин и не готовы мириться с тем, что у вас они снова появились.

Многие думают, что «лучше колоть ближе к 40 годам». Однако если у вас активная мимика, затягивать эту процедуру не стоит. Когда появятся заломы, одним ботоксом проблему уже не решить. Показания к ботулинотерапии могут быть и в достаточно молодом возрасте.

Ресторанная революция с Gourmet

 gourmetapp.kz
www.gourmetapp.kz

В эпоху стремительного развития технологий ресторанный бизнес сталкивается с необходимостью цифровых трансформаций, чтобы оставаться актуальным и привлекать клиентов. Приложение Gourmet призвано решить актуальные проблемы ресторанного рынка и создать благоприятные условия как для заведений, так и для их гостей. В нашем интервью с Чингизом Джакубалиевым, одним из создателей Gourmet, мы узнаем, как появилась идея нового приложения, какие задачи оно решает и чем оно отличается от других решений на рынке.

Чингиз, расскажите, как возникла идея создать приложение Gourmet. Какую задачу вы ставите перед собой?

– Всё началось с разработки нашего первого проекта – приложения Saveit. Это был экологический стартап, направленный на сокращение излишков еды в ресторанах. Мы предлагали пользователям купить нераспроданную продукцию со скидкой в конце дня, а также поддерживали социальную составляющую, предоставляя возможность жертвовать еду нуждающимся. С помощью наших партнеров мы смогли накормить более 1 000 человек. Однако, несмотря на хорошие намерения, нам не удалось наладить бизнес-модель, и мы сосредоточились на оцифровке процессов ресторанного бизнеса, создав новый агрегатор без доставки, с акцентом на привлечение офлайн-трафика. Сегодня многие сервисы доставки забирают значительную часть дохода ресторанов – иногда до 40% с каждого заказа. В условиях стабильного роста рынка агрегаторов мы понимаем, что ресторанам необходима альтернатива. Мы видим, как важно поддерживать заведения и возвращать людей в рестораны после пандемии. В то же время гости нуждаются в удобстве и мотивации для посещения заве-



дений. Мы уверены, что внедрение QR-оплаты с кэшбеком поможет не только оцифровать путь клиента, но и сократить время ожидания, делая процесс посещения ресторанов удобным и выгодным для обеих сторон.

– Какие задачи вы ставите перед собой, оцифровывая рестораны?

– Главная цель Gourmet – создать справедливую экосистему для ресторанов и их гостей. Мы придерживаемся стратегии win-win-win, в которой все выигрывают. Рестораны смогут оцифровать процесс оплаты и лучше понимать свою аудиторию, а пользователи – получать выгодные предложения и участвовать в программе лояльности. Мы, в свою очередь, зарабатываем только на подписках, которые пользователи оформляют для доступа к эксклюзивным пред-

ложениям и повышенному кэшбеку. Оцифровка позволит ресторанам анализировать ключевые метрики – такие, как платежи, время посещения, портреты гостей, средний чек и загрузка. Для пользователей это будет означать удобство, прозрачность оплаты, стандартный кэшбек и дополнительные преимущества за подписку.

– Что делает ваше приложение уникальным на фоне других решений для ресторанов?

– Один из самых известных примеров на нашем рынке – это abr+. Однако это решение имеет свои особенности, которые не всегда подходят для независимых ресторанов. Многие рестораторы не хотят делиться данными своих постоянных гостей, что может привести к конфликту интересов.

В отличие от abr+, наше приложение Gourmet предлагает более справедливую модель сотрудничества. Мы не берем процент с продаж и не претендуем на владение данными пользователей. Наше решение фокусируется на оцифровке ресторанных процессов, предоставляя заведениям полный контроль над данными и взаимодействием с гостями. Это позволяет ресторанам улучшать сервис и привлекать больше гостей, не рискуя потерять часть дохода или контроль над информацией о своих клиентах.

– Расскажите подробнее о программе лояльности, которую вы предлагаете ресторанам. Как она помогает привлекать и удерживать клиентов?

– В нашей программе лояльности мы используем проверенный и эффективный инструмент – кэшбек. Это одна из самых популярных стратегий в индустрии, которая уже зарекомендовала себя во всем мире.

Все пользователи Gourmet, оплачивающие счет через QR-код, получают 3% кэшбека. У нас есть и платная подписка, которая увеличивает кэшбек до 7%. Это позволяет клиентам чувствовать дополнительную ценность от посещения ресторанов через наше приложение. Кэшбек накапливается с каждого визита и может быть использован только в ресторанах-партнерах.



Мы сейчас находимся на стадии финальной доработки программы лояльности и планируем запустить ее в конце этого месяца в Алматы.

– Как вы видите будущее ресторанного бизнеса в условиях цифровизации? Какие технологии будут наиболее востребованы?

– Мы уверены, что будущее ресторанного бизнеса – это полная цифровизация всех процессов. Рестораны будут интегрировать решения для онлайн-резервирования столов, предзаказа еды, удобной оплаты и получения обратной связи. Главная цель – объединить все эти функции в одном приложении, чтобы пользователи могли легко взаимодействовать с рестораном на каждом этапе своего визита.

Кроме того, мы рассматриваем возможности интеграции искусственного интеллекта для поддержки клиентов и анализа данных. ИИ сможет давать ресторанам рекомендации и советы, основанные на данных, что поможет бизнесам точнее понимать потребности своих гостей и повышать качество обслуживания.

НА ТЕЛЕФОН КАК НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАМЕРУ

 almuuuuusha

В мире современной мобильной фотографии сложно удивить кого-то качественными кадрами, но есть мастера, которые выходят за рамки привычного. Одним из таких уникальных специалистов является Алма Конаева – мобилограф с особым даром. Ее работы поражают не только техническим совершенством, но и глубиной восприятия, ведь она умеет видеть и раскрывать в людях то, что порой ускользает от взгляда других. Этот уникальный подход делает Алму единственным в своем роде профессионалом в Казахстане, способным запечатлеть не только внешнюю, но и внутреннюю красоту каждого человека.

Алма Конаева – мобилограф.

Алма, расскажите, пожалуйста, немного о себе и вашем пути в мобильной фотографии. Как вы начали этим заниматься? И почему именно мобильные устройства стали вашим основным инструментом?

– Я мама в декрете и мобилограф. Мой путь начался с простой любви к съемке и документированию жизни на телефон. Постепенно мои мобильные фото и видео стали приобретать профессиональный уровень, и сейчас их часто сравнивают с кадрами, сделанными на профессиональные камеры. Для меня мобильность – это не только техника, но и образ жизни. Съемка на телефон позволяет быть гибкой и быстро реагировать на запросы клиентов. Мои работы даже транслировались на Таймс-сквер в Нью-Йорке. Это был для меня значимый момент (улыбается).

– Вы работаете с блогерами и известными личностями. Какими проектами вы особенно гордитесь?



– Действительно, я сотрудничала с множеством блогеров и брендов. И через меня прошло огромное количество людей и проектов. Я работала не только с такими значимыми проектами, как Kazakhstan Fashion Week, Visa Fashion Week, Eurasia Fashion

Week, Gakku дауысы, но и со многими выдающимися и звездными личностями. Это Artik & Asti, Seville, Асель Сагатова, Айдана Меденова, Мадина Садвакасова, Сиви Махмуди, Аида Кауменова и многие другие. Каждая съемка для меня – это воз-

можность раскрыть красоту и потенциал человека. И я всегда стараюсь показать каждого в новом свете.

– У вас уникальный подход к работе, связанный с вашим даром видения. Расскажите об этом подробнее.

– Да, это очень важная часть моей работы. У меня действительно открылся дар, который передался мне от бабушки, народной целительницы. Я использую этот дар, чтобы видеть людей красивыми и передавать эту красоту через объектив камеры. Я вижу в людях то, что они порой не замечают в себе, и помогаю раскрыть им их внутренний потенциал. Часто после моих съемок клиенты говорят, что в их жизни начинаются позитивные изменения, будто что-то открывается – новый виток в жизни.

– Вы проводите не только фотосессии, но и фототерапию. Как это работает?

– Фототерапия – это особый метод, который помогает человеку через съемку раскрыть свои чувства, эмоции и внутреннюю силу. Я мягко и деликатно направляю клиентов, помогаю им раскрыться. Также в работе использую трансформационные игры, смарт-карты и исламскую философию. Всё это помогает мне донести нужную информацию и сделать процесс съемки глубоко трансформационным и целительным.

– Какие образы вы создаете для своих клиентов? Как разрабатываете концепции съемок?

– Я часто выступаю не только как фотограф, но и как стилист. Могу



фотограф:
@nael.a.a

организовать весь процесс, начиная от выбора образов до найма визажистов и других специалистов. Я вижу, какой именно стиль и образ способны подчеркнуть уникальность человека, и создаю концепции, которые раскрывают индивидуальность. Мои образы часто «залетают» в таргете, вызывают отклик и приносят хорошие результаты.

– Ваши видео всегда востребованы в рекламных кампаниях. В чем секрет их успеха?

– Секрет в том, что я снимаю с глубоким пониманием сути бренда и аудитории.

Видео, которые я создаю, резонируют с людьми, попадают прямо в цель. Это приносит хороший отклик и прибыль для моих клиентов.

Я всегда нахожусь в развитии, посещаю тренинги в Астане и Алматы, чтобы оставаться на волне современных тенденций и улучшать свои навыки.

– Вы упомянули, что являетесь мамой в декретном отпуске. Как вы находите баланс между работой и личной жизнью?

– Для меня быть мамой и мобилографом – это нечто неразделимое. Я показываю своим примером, что возможно быть успешной, занимаясь любимым делом, и при этом воспитывать детей. Многие мамы вдохновляются моим опытом и начинают видеть новые возможности для себя. Я помогаю им поверить в себя, показать свою многогранность и красоту.

– Что вы считаете своей самой сильной стороной как мобилографа?

– Моя отличительная черта – видеть людей красивыми и помогать им раскрывать эту красоту. Я не просто фотографирую, я раскрываю их лучшие стороны, делаю так, чтобы они чувствовали себя уверенно и вдохновенно.

Мои клиенты возвращаются ко мне, потому что после съемок они ощущают позитивные перемены в жизни.

Можно сказать, что я универсал, который не просто снимает, но и помогает увидеть и скорректировать слабые стороны в бизнесе и жизни через призму моего дара видения.

PEOPLE AWARDS 2024 KAZAKHSTAN

People awards 2024

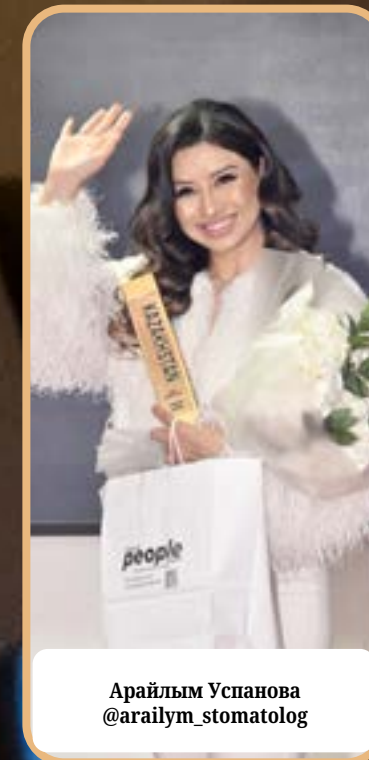
Награждение лучших. Признание заслуг. Слова благодарности за профессионализм.

Ради этого журнал Teens and People учредил премию People Awards. Уже седьмой год подряд редакция выбирает лучших представителей из разных сфер деятельности и вручает награды как знак благодарности. 2024 год не стал исключением.

Яркие персоны, представители шоу-бизнеса и любимые артисты собрались, чтобы торжественно поздравить номинантов People Awards 2024. Журналисты редакции задавали вопросы, интересующие наших читателей. Фотографы делали снимки для глянца.

А сами гости наслаждались лучами славы.

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



Арайлым Успанова
@arailym_stomatolog



Гулшетай Елубаева
@gulchi_leela



Нюргустана Лукина
@lukina_nurgustana



Иван Петров
@i_petrov_i



Маргарита Сакеева
@dr_margarita_muratovna



Муратбек Оспанов
@muraospan



ТОО «Аудиторская Компания
«Account&Partners»
@tylekbaeva_tatiana



Гулаим Есенова
@gulaim.yessenova



Асем Бекбаева
@bekbauovaassem



BN Консалтинг
@bnconsulting



Назгуль Саркеева
@nazgul_sarke



Гульмира Асаинова
@gulmira_assainova28



Артем Бухонин
@artem_bukhonin



Карина Тулепова
@notarius.karina



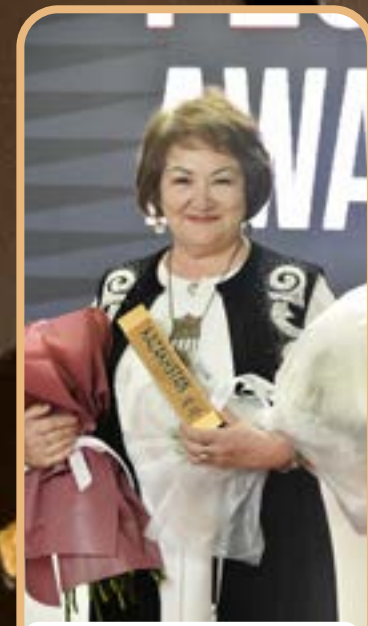
NRG audit
@nrgaudit



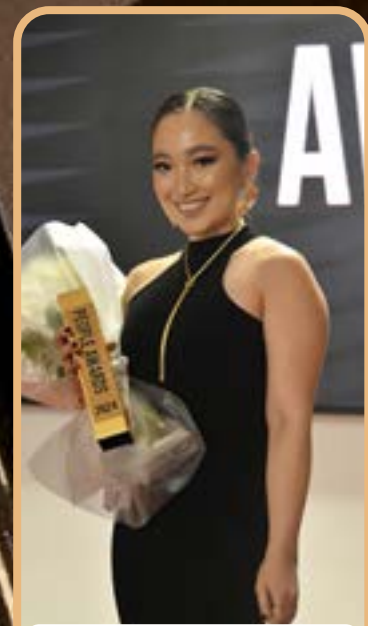
Асем Есназарова
@assem_yesnazarova



Лаура Салиева
@aesthetic_line_cosmetologiya_



Айгуль Нурғалиева
@aigul_guru



Динара Евгеньевна
@dinara.evgenievna



Сайдалиева Нодира
Махаматовна
@dr.nodira_saydaliyeva



Диана Байтокина
@diana.baitokina



Индира Курманова
@indira.kurmanova



TANNUR COSMETICS
@tannur.cosmetics
@kagybat_marguza



Шаймерденова Аліма
Жоламановна
@alima_rest



Diona
@diona_cosmetology



Сауле (Сапа) Нуралина
@sara_mels



Agiis Konkabayeva
@agiis_k



Айман Суйнбаева
@aiman_grace



Шолпан Манасбекова
@sholpan.beauty



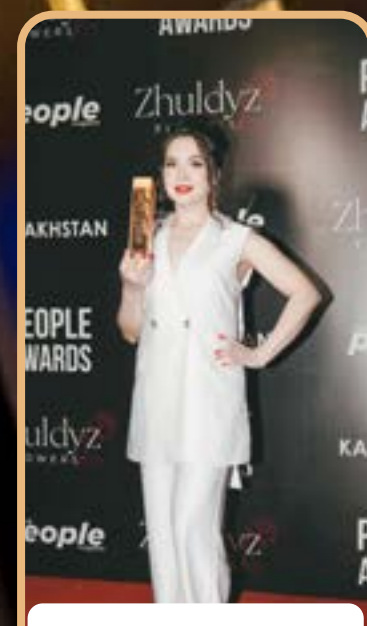
Анара Ишанова
@anara_bahonya



Лейла Шакенова
@shakenova



Зиягуль Таубаева
@ziagul.taubaeva



Констанция Баранник
@baranukonstansiia



RIBEZ.64 KAZAKHSTAN
@ribez.64.kazakhstan



Марал Тажикенова
@maral_tazhikenova



Алия Кенжахметова
@alexsa_kz

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

FOR PEOPLE

Alexandr Grebennikov

Chief Editor

**Aset Isabaev
Dmitriy Andreyev**

Chief editor assistants

Inna Shefer

Editor

Farizat Mamyrbekova

MUA

Marina Butrym

PR-manager

Irina Dmitrova

Copy editor

Vitaly Kirsanov

Photograph

Mariyam Issaeva

Sales chief manager

**Kira Boyarkina
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova
Malika Kan**

Advertising executives

Dilya Sharafutdinova

People Awards
Producer

**Vladimir Sesselkin
Alma Mustafayeva**

Official
representatives

Издатель и главный редактор

Александр Гребенников

Ассистенты издателя

**Асет Исабаев
Дмитрий Андреев**

Редактор

Инна Шефер

Визажист

Фаризат Мамырбекова

PR-менеджер

Марина Бутрым

Корректор

Ирина Дмитрива

Фотограф

Виталий Кирсанов

Руководитель отдела продаж

Марьям Исаева

Менеджеры по работе с клиентами

**Кира Бояркина
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова
Малика Кан**

People Awards
Продюсер

Дия Шарафутдинова

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» II (95) ноябрь 2024

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» № I7176-Ж от 19.06.18 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК, Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз. Подписано в печать (выход в свет): 13.11.2024 г.

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