

5 (89) МАЙ 2024

16+

FOR PEOPLE

FOR PEOPLE БЛЯЩЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

ДАРЬЯ
ШЕВЧЕНКО
ЦЕЛИТЕЛЬ НОВОГО ВРЕМЕНИ



FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

FOR PEOPLE

Alexandr Grebennikov	Chief Editor	Издатель и главный редактор	Александр Гребенников
Aset Isabaev Dmitriy Andreyev	Chief editor assistants	Ассистенты издателя	Асет Исабаев Дмитрий Андреев
Inna Shefer	Editor	Редактор	Инна Шефер
Anastasiya Bondarets	Editor's assistant	Помощник редактора	Анастасия Бондарец
Farizat Mamyrbekova	MUA	Визажист	Фаризат Мамырбекова
Marina Butrym	PR-manager	PR-менеджер	Марина Бутрым
Irina Dmitrova	Copy editor	Корректор	Ирина Дмитрива
Vitaly Kirsanov	Photograph	Фотограф	Виталий Кирсанов
Mariyam Issaeva	Sales chief manager	Руководитель отдела продаж	Марьям Исаева
Olessya Tregubenko Sanzhar Baimurunov Sabina Khamitova Malika Kan	Advertising executives	Менеджеры по работе с клиентами	Олеся Трегубенко Санжар Баймурунов Сабина Хамитова Малика Кан
Dilya Sharafutdinova	People Awards Producer	People Awards Продюсер	Диля Шарафутдинова
Vladimir Sesselkin Alma Mustafayeva	Official representatives	Официальные представители	Владимир Сеселкин Алма Мустафаева

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

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz
+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» № 5(89)

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

Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 г.,

Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г.

Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

director@tpeople.kz

Отпечатано в типографии:

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

www.a3print.kz

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

рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. Разрешено для чтения с 18 лет. По вопросам и

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

100 стран

ия обеспечивает
жку врачей и пациентов
у миру

Roxolid®

итана и циркония,
й на 20% прочнее,
ичный титан.
ение кости и
бращения тканей

SLActive®

ильная поверхность
структурами.
ение сроков
аемости
едель

straumann



Жарханов Арслан Нурланович – врач-стоматолог, основатель цифровой стоматологической клиники Dental Medicus.

Пока другие дети смотрели мультики, маленький Арслан интересовался тем, как работает человеческий организм и почему люди болеют. С детства имея проблемы с прикусом, из-за чего происходили частые визиты к стоматологу, юноша вопрос о выборе профессии решил окончательно. Загоревшись идеей помогать населению, в студенческие годы Арслан активно проходил практику в различных клиниках, набирался опыта и знаний. Его видение и понимание стоматологии в целом перешло на новый уровень в тот момент, когда Арслан Нурланович побывал в Германии на курсах обучения цифровой стоматологии. Увидев, что за этим направлением будущее, он открыл подобное стоматологическое отделение в Казахстане.

Сегодня Dental Medicus применяет самые передовые методики лечения, осуществляет исправление прикуса и установку имплантов. Имеет собственную зуботехническую лабораторию, где выполняется полный цикл производства коронок, виниров, хирургических шаблонов и элайнеров.

Но Арслан Нурланович не останавливается на достигнутом. О себе он говорит: «Мне всего 29 лет, впереди целая жизнь и планы, которые расписаны на годы вперед!».

инстаграм:
@dental_medicus

www.lp.dental-medicus.kz

г. Алматы
БЦ AYALA
11-й микрорайон, 3/1, 1 этаж
+7-747-332-25-10

ПРОВОДНИК, КОТОРОГО МЫ ЗАСЛУЖИЛИ

К нам в редакцию поступил интересный вопрос: почему люди стремятся достичь баланса материального и духовного? Насколько это важно?

И мы пригласили на беседу очаровательную Дарью Шевченко – психолога, регрессолога, ментального целителя, ченнелера, которая, как никто другой, четко знает ответы на эти вопросы.

Дарья, кто такой ментальный целитель? Что привело вас в эту сферу?

– Ментальный целитель работает через ментал. Если традиционный целитель использует различные инструменты – тактичные, как заговоры, травы и так далее, то у ментального целителя его инструменты – это его ментал: исцеление через энергию и то, что происходит на тонком плане посредством энергии.

Меня в эту сферу привели свои личные истории. Еще в детстве я уже была необычным ребенком и видела свои предыдущие воплощения, свои прошлые жизни, и по этому поводу было много вопросов. Но ответы на мои вопросы наука, к сожалению, не давала, и мои поиски были отложены в долгий ящик. Встать на путь целителя меня буквально заставила личная история со здоровьем. Именно тогда я поняла, что обратной дороги уже не будет. Это тот путь, который я не раз пыталась откладывать, хотя стрессовые ситуации меня на него выводили и ранее, но я рассматривала всё это как некое увлечение, но не как основную деятельность. Дело в том, что у меня обнаружили опухоль головного мозга. Существовало много рисков при медикаментозном и оперативном лечении, которые я должна была пройти. Операция мне все-таки была проведена, но без трепанации черепа, и от дальнейшего лечения я отказалась. Конечно же, я не рекомендую повторять мой путь и отказываться от помощи врачей, но на тот момент у меня не было другого выхода.

У меня получилось исцелить себя, и тогда я начала заниматься целительством, придя к своему предназначению, от которого долго убежала. Теперь я работаю с заболеваниями других людей, в том числе с онкологией. И есть в моей практике



люди, которых мне удавалось излечить от онкологических заболеваний, когда даже врачи уже оказывались бессильны.

– Можно ли современному человеку достичь баланса между материальным и духовным? Каким образом?

– Наверное, все уже слышали о всемирном переходе. И на это невозможно закрыть глаза. Достаточно сделать запрос в интернете, и вы увидите, что всё чаще происходят вспышки на Солнце, наблюдается резкое повышение вибраций, и что-то в мире, однозначно, происходит.

Это ясно даже тем, кто этого не замечает или это отрицает. Переход действительно есть, и процесс запущен гораздо раньше. Важно понимать, что баланс духовного и материального – это одна из тенденций перехода в так называемый новый мир. Это процесс трансформации замены и отмирания старого, того, что происходит в мире сейчас. Иногда исцеление происходит через обострение, некие агрессивные вспышки, катаклизмы и так далее. Изменяются общеколлективные программы, для того чтобы построить что-то новое. Тенденция баланса материального и духовного – это основной

фундамент. Например, человек, который медитирует 24/7, пока он в медитации, он в свете, в любви и гармонии. Но выйдя из медитации и сев за руль, он начинает раздражаться на дороге, ругаться с кассиром, со своими близкими. Если же человек больше погружен материей, то он начинает искать ответы в духовных и энергопрактиках. И в сопровождении духовного наставника или проводника способен добиться высоких материальных результатов. Важно всё делать с любовью к своему делу, с открытым сердцем, тогда достичь баланса духовного и материального будет намного легче. И всё в нашей жизни приходит в баланс, только если наши действия совершаются с энергией любви.

– Вы многое видите из предстоящего и будущего. А что ожидает нас во второй половине 2024 года?

– 2024 год действительно кармический, и это не только про неблагоприятную, но и благоприятную карму. Здесь отсидеться в стороне не получится, и в любом случае все люди придут в трансформацию, в изменения. Частая история – это смена деятельности, разводы, а впоследствии образование новых пар. Много предстоит переездов и путешествий, даже через политические действия или катаклизмы. Движение населения по нашей планете будет очень активным. Летом будут происходить важные события для людей, природные действия, которые направлены на очищение нашей кармы. Происходит влияние на магнитное поле, которое уже проявляется, и мы наблюдаем различные сияния в небе, наводнения и даже агрессию, которая проявляется у людей путем военных действий. Происходит исцеление планеты через обострение.

– Можем ли мы повлиять на те изменения, которые уже происходят на планете? Если да, то как?

– Мы уже влияем. Через людей, которые занимаются духовным развитием, которые открывают сердца и идут через энергию любви. Я видела, что происходило до пандемии, и вижу то, что происходит сейчас. Сегодня мы идем по очень мягким веткам реальности. А веток вероятной реальности событий на самом деле миллиарды. Поэтому, когда люди идут в благоприятные события и несут ценность миру, меняя себя, тем самым они помогают менять мир. Мы уже влияем на мир!



– Расскажите подробнее о реализованных вами проектах по трансмутации. Что это за проекты? На что они ориентированы?

– У меня есть самостоятельный проект трансмутации – погружение. Это погружение мозга в определенные состояния, из которых происходит загрузка кодов, энергий, которые направлены на помощь при трансмутации физического тела. Это вспомогательный инструмент для физического тела, чтобы сбалансировать его и привести в гармонию. Проходят проекты с определенной периодичностью, но всегда можно приобрести проект трансмутации в записи и пройти его. Проекты ориентированы на то, чтобы выводить человека в гармонию и баланс.

– Действительно ли возможно, получая некую информацию, исцелиться от серьезных заболеваний или полностью обновить системы организма и выйти за рамки разумного? Как это происходит?

– Да, это показывают мои личные кейсы и кейсы моих учеников, которые проходят эти процессы сами и используют свой опыт потом, работая с другими людьми. Я преподаю на курсе «Про целительство» энергетические операции, и там кейсы учеников просто приводят в восторг – начиная от удаления липом и геморроя до серьезных заболеваний. При ментальном воздействии на опухоли можно получить исцеление. Подобных исследований и подтверждений очень много, но им не дают большой резонанс. Современная медицина занимается исцелением последствий заболеваний, и очень немногие врачи работают с их первопричиной, которая лежит на тонком плане. Ведь человек – это не только физическое тело, мы имеем и тонкий план, и любое заболевание физического тела начинается на тонком плане.

инстаграм:
@darya_bodylab
t.me/daryasoznaniedushi
YOUTUBE @SoznanieDushi

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ЛЮБИШЬ. Paradox?

История каждого предпринимателя уникальна, но особенно вдохновляет тот путь, когда благодаря собственному опыту, несмотря на самые скромные данные, человек достигает вершины успеха. Он вкладывает в свое дело частичку своей души, создавая в чужом городе нечто неповторимое – очаровательное и привлекательное.

Михаил Илюшин – бизнесмен, сооснователь бара Paradox.

Михаил, каким видом бизнеса вы занимаетесь? И с чего всё начиналось?

– Уже на протяжении 10 лет я развиваюсь в сфере гостеприимства. А начинал свой путь с бармена в одной из сильных команд в городе Алматы.

Всю свою сознательную жизнь я был увлечен гостеприимством, коктейлями и атмосферой, царящей в ночных заведениях нашего города.

Так, проработав барменом около пяти лет, начал понемногу осваивать менеджмент и управленческую часть ресторанного бизнеса, вырос по карьерной лестнице до менеджера, а затем по воле случая мне удалось занять должность управляющего в одном из самых престижных баров Алматы, где я и проработал на протяжении трех лет.

– Как вы оказались одним из основателей популярного бара в Астане?

– За всё время работы мы образовали не только семью из сильной команды, но и проект, в рамках которого были удостоены множества регалий и международных наград.

2023 год стал для нас переломным, возникло понимание, что нам всем уже за 30 лет и что сегодня мы имеем достаточно опыта, достаточно сил и достаточно смелости, для того чтобы рискнуть и начать реализовывать собственный проект. Так, мы нашей командой пошли на рискованный шаг – выйти из зоны комфорта и переехать в Астану для открытия со-



вместного проекта. И сегодня мы здесь, в столице, открыли одно из культовых мест города.

– Расскажите подробнее о вашем сегодняшнем проекте. Что он из себя представляет?

– Бар под названием Paradox – это уникальное место, куда мы вложили не только средства и время, но и большую частичку себя.

Это пространство в три этажа, где первый этаж представляет историю хай энергии пространства. Там люди веселятся, слушают музыку и при желании отдаются танцам.

2 этаж – пространство с зонированием, и здесь как раз-таки история про Астану, про то, что некоторые люди предпочитают комфорт и уединенность.

3 этаж – это 7 VIP комнат караоке. Поэтому и назвали это место Paradox. Бар,

где уживается всё: от кухни, которая может конкурировать с лучшими ресторанами города, до быстрого сервиса и отточенного обслуживания в таком большом пространстве.

– С какими вызовами вы столкнулись при открытии бара в новом для вас городе?

– Решиться переехать в другой город для меня было самым сложным вызовом, ведь пришлось менять всё – от личных привычек до досуга.

В рамках проекта главный из вызовов был собрать профессиональную команду с нуля. Обучить ребят тому гостеприимству, которое мы оттачивали на протяжении всего нашего пути в Алматы. Причем сделать это нужно было в кратчайшие сроки, и, честно, сегодня мы очень гордимся своей командой и теми, кто в нас поверил и решил вступить в этот проект.

– Как удалось сделать Paradox излюбленным местом горожан и гостей столицы?

– Здесь как в песне: «Мы делаем то, что любим, и любим то, что делаем».

Поэтому каждого из участников и партнеров вы можете встретить в нашем заведении либо с разносом в руках, либо за пультом диджея. Я думаю, наши гости чувствуют это (улыбается).

– Отличается ли сфера гостеприимства Астаны от южной столицы? Если да, то насколько для вас была ощутима разница?

– Если говорить о самой сфере гостеприимства, в нашем случае плюс-минус она схожа с алматинской.

Мне хотелось бы сказать, что сильно отличается аудитория в этой сфере: на удивление, открыв бар, мы поняли, что времена, когда все ходило по VIP-кам и

закрывались от всех, уже почти закончились. Сегодня нам удалось заполнить пространство очень приятными, открытыми и теплыми людьми.

– Какие планы на будущее у вашего бара? Какие инновации или изменения вы планируете внести для его развития и роста?

– Расскажу про ближайшие. На территории бара будет осуществлен еще один проект, который мы пока не запустили. Речь идет о секрет руме – особом месте для самых любимых гостей с особой атмосферой и особой музыкой. Также мы планируем провести несколько летних вечеринок за городом.

На фоне яркого развития технологий в мире люди стали ценить время. Мы так же не стоим на месте и применили ряд инноваций, позволяющих делать коктейли за считанные секунды, тем самым сегодня мы уделяем гостям куда больше времени.

А в сфере безопасности сегодня задействован «ИИ», помогающий нам вести нашу работу еще качественней и исключить любые риски.

– Что бы вы посоветовали молодым предпринимателям, мечтающим реализовать свой бизнес в сфере общественного питания и гостеприимства?

– Честность с самим собой – это фундамент, на котором строится успешное управление рестораном. Эта отрасль действительно требует от нас максимума усилий и живого участия. Когда мы начинаем с честного разговора с самим собой о своих возможностях и желаниях, это помогает выстроить правильный подход к бизнесу и, в конечном итоге, приводит к успеху.

Мои пожелания всем, кто находится на этом пути: никогда не теряйте свою страсть к делу и продолжайте стремиться к совершенству. Сохраняйте веру в свои идеи и будьте готовы к трудностям, ведь именно они зачастую являются ступеньками к нашим самым значительным достижениям.

Успехов вам, искренней преданности делу и постоянного развития!

инстаграм:
@paradox_astana
@mikhail.ilyushin.paradox
+7-707-416-78-25



КЛЮЧ К УСПЕХУ – ЛИЧНЫЙ БРЕНД



Личный бренд давно стал не просто отражением индивидуальности личности, но и ключевым элементом успеха и влияния в профессиональной среде. О том, как правильно развивать личный бренд, хорошо знает Аселя Оразбекова – основатель ADshowroom, наставник по личному бренду, визуалу, SMM и reels.

Аселя, как вы определяете понятие «личный бренд»? Какова его важность в современном мире?

– Личный бренд – это вы! Это не только ваша экспертность, нет! Это ваш голос, одежда, вкусы, предпочтения, мысли, мнение, ценности, знания, опыт, даже музыка, которую вы слушаете и ставите в сторис, шрифты, которые вы используете в блоге. Быть хорошим специалистом – это всего лишь 20%, остальные 80% – это личный бренд и умение грамотно преподнести себя и свои продукты аудитории. Когда у вас развит личный бренд, вы всегда имеете большой спрос на ваши продукты, услуги и

товары, к вам всегда больше доверия, вы можете продавать на высокие чеки, и у окружающих уже формируется другое отношение к вам, нежели когда вы неизвестный и непрокачанный специалист. И еще один важный момент: личный бренд – это про уникальность. Именно ваша уникальность будет отличать вас от других. Но одно дело – иметь личный бренд среди знакомых и друзей, другое дело – масштабировать его на широкую аудиторию. А широкая аудитория находится в социальных сетях.

– Каким образом эффективное использование своего бренда через визуал может помочь в установлении и укреплении лидерства в своей отрасли или сфере деятельности?

– Эффективное использование визуального брендинга может значительно помочь в установлении и укреплении лидерства в отрасли или сфере деятельности. Помогают этому произойти определенные приемы и некоторые качественные действия.

1. Создание узнаваемости: хорошо спланированный визуальный бренд делает вашу компанию легко узнаваемой среди конкурентов. Логотип, цветовая палитра и стиль дизайнера, используемые последовательно во всех материалах, создают сильное впечатление и помогают клиентам мгновенно идентифицировать ваш бренд.

2. Выражение ценностей и миссии: визуальные элементы бренда могут передавать суть и ценности вашей компании. Это помогает сформировать положительное мнение у клиентов и партнеров, которые могут находить отклик в ваших ценностях.

3. Профессионализм и доверие: высококачественный и профессиональный визуальный бренд внушает доверие вашим клиентам. Это подчеркивает вашу компетентность и опыт, создавая положительное впечатление о вашей компании.

4. Дифференциация от конкурентов: сильный визуальный бренд выделяет вашу компанию среди конкурентов. Он позволяет вам показать, чем вы отличаетесь от других, и привлекает внимание потенциальных клиентов.

5. Последовательность в коммуникации: единый визуальный стиль во всех маркетинговых каналах и точках контакта с клиентами создает целостное и последовательное впечатление о вашем бренде. Это способствует созданию прочных отношений с аудиторией.

6. Усиление маркетинговых подходов: визуальный бренд все маркетинговые усилия делает более эффективными. Когда визуальные элементы соответствуют вашим сообщениям, это усиливает ваше воздействие на аудиторию.

7. Поддержка лояльности: качественный и привлекательный визуальный бренд способствует формированию лояльности клиентов. Они могут предпочесть ваш бренд другим благодаря его привлекательности и узнаваемости.

Таким образом, эффективное использование визуального брендинга делается ради укрепления лидерства, привлекательности с целью удержания клиентов и выделения среди конкурентов.

– Какие основные шаги и стратегии вы рекомендуете для создания сильного и узнаваемого личного бренда через визуальные средства?

- Создание сильного и узнаваемого личного бренда через визуальные средства возможно через
 - определение уникальности – необходимо определить, что вас отличает,
 - разработку визуальной идентичности путем создания логотипа, цветовой палитры и других графических элементов, отражающих ваш стиль,
 - последовательность в каналах – использование вашей визуальной идентичности во всех точках контакта с аудиторией,
 - качественный контент – визуально привлекательный.
- О том, как привлечь аудиторию через визуальные средства, зацепить внимание аудитории, я учу на своем наставничестве.

– Расскажите, как вы превратили свою мечту в реальность, создав свой собственный дом моды. Каковы были ваши первоначальные шаги и вдохновляющие моменты?

– Вдохновение пришло из детства. Я любила рисовать, играть с тканями и помогала шить маме. Всегда была страсть к моде, и я создавала уникальные вещи. Реализация мечты осуществилась не сразу, но сейчас я делаю всё то, о чем долгое время мечтала. Я ярый фанат в плане развития и роста, и после каждого этапа обучения реализовываю свои творческие намерения.

– Каким образом вы сочетаете творческий процесс с коммерческими аспектами при создании коллекций и управлении своим брендом?



– Во-первых, я всегда анализирую рынок, изучаю тренды и спрос клиентов, согласовываю детали базовых и элегантных моделей.

Конечно же, основная фишка моего бренда – это поддержание качества и строгое выдерживание сроков изготовления.

– Какие советы вы можете дать амбициозным людям, мечтающим о запуске своего собственного дома моды? Какие ключевые аспекты следует учитывать при таком предприятии?

– С удовольствием поделюсь своими мыслями об этом.

1. Не жалейте себя и не жалейте силы и ресурсы для саморазвития и реализации.
2. Вкладывайте средства в свои знания. Это главный ключ к успеху.
3. Если у вас появилась идея, внедряйте ее сразу в свое творчество, развивайте свой блог, показывайте свою уникальность, красоту и эстетику.
4. Разрабатывайте эффективную маркетинговую стратегию, чтобы привлечь внимание к своему бренду.
5. Прислушайтесь к отзывам клиентов для улучшения продукции.
6. Оставайтесь в курсе новых технологий и подходов в индустрии моды.
7. Ну и, конечно же, наполняйтесь женской энергией, расцветая с каждым днем всё сильнее. Когда женщина счастлива – счастливы все вокруг. Ваши клиенты, считывая ваше состояние, обязательно придут к вам, притянутые вашей энергией.

инстаграм:
@asselya_orazbekova
@adshowroom.kz

ИСКУССТВО ТРЕЙДИНГА: УРОКИ ОПЫТА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНВЕСТИРОВАНИЯ

В мире финансов и трейдинга каждый шаг, каждое решение могут стать началом пути к успеху или к неудаче. Предлагаем вам нашу беседу с опытным трейдером, который делится своими богатыми знаниями и опытом.

Мы обсудили важность обучения и подготовки для тех, кто только начинает свой путь в области финансов, рассмотрели особенности алготрейдинга и его отличия от традиционного трейдинга. Также узнали о перспективах криптовалютного рынка и методах обеспечения безопасности и минимизации рисков при инвестировании в криптовалюты.

Фархад Тыллаев – трейдер-аналитик, ментор и наставник в сфере Forex торговли.

Фархад, как давно вы занимаетесь трейдингом?

– В совокупности трейдингом я занимаюсь уже более 15 лет. А начинал еще в период, когда обучался в колледже, в 2009 году. В тот момент это было просто увлечение, мне очень нравились цифры, я хотел развиваться в этой сфере, и именно этим меня привлек Forex. Мне понравился рынок ценных бумаг, биржа, спекуляции, и мой выбор остановился именно на трейдинге на данном рынке. Конечно, за этот период времени было много проб и ошибок, которые помогли мне повысить свой уровень знаний до профессионала.

– Как вы оцениваете важность обучения и подготовки перед вступлением в мир трейдинга?

– Обучение нужно обязательно. Необходимо не просто обучиться, а понять суть трейдинга, потому что это достаточно новая профессия, новая стезя и новые навыки. И чтобы стать в этом направлении профессионалом, необходимо иметь определенные знания и навыки, испытанные опытом. Четко понимать все нюансы профессии, потому что любой шаг,



как и любая ошибка на этом поприще, измеряется деньгами и может привести к реальной их потере. Чтобы разобраться и всё понять, лично у меня ушло около 5–6 лет и немалые потерянные суммы. Именно поэтому я начал обучаться и достиг успеха, подкрепленного знаниями, опытом и навыками. Важно понять, что трейдинг – это эволюционное развитие. Человеку для достижения успеха необходимо трансформироваться, понимать существующие каноны и законы трейдинга, подстраиваться под них и соблюдать их.

– Какие методы обучения вы рекомендуете для начинающих трейдеров?

– Начинающим трейдерам необходимо в первую очередь знать теорию, проще говоря, нужно понимать, «откуда растут ноги». И если человек изучает Forex, то понимать, откуда он появился, как зародился. Зная всю историю, будет проще понять, как это работает. Нужно знать виды анализов, понимать, что в трейдинге необходимо терпение. Тренироваться и проверять торговые системы. И только после обретения уверенности

можно переходить на реальный счет. Я не рекомендую сразу переходить на реальный счет, потому что это приведет к большим потерям и разочарованию в трейдинге в целом. Трейдинг – очень интересный мир, который нужно просто понимать.

– Что такое алготрейдинг? Чем он отличается от традиционного трейдинга?

– Алготрейдинг – это уже следующая ступень после того, как новичок научится торговать, открывать сделки и анализировать. У него есть определенная система – алгоритм, по которому он открывает сделки. И благодаря технологиям этот алгоритм можно прописать и выработать систему так, чтобы всё происходило автоматически. Это так называемые торговые робо-

ты, которые я сам успешно использую.

– Какие преимущества и недостатки связаны с использованием алготрейдинга?

– Если рассматривать преимущества, то в первую очередь это способность работать без перерыва и эмоций, что позволяет избежать ошибок, связанных с человеческим фактором. Всем известно, что 90% успеха в трейдинге – это психология трейдера. Именно поэтому у алготрейдинга очень большое преимущество.

Кроме того, алготрейдинг может быстро реагировать на изменения на рынке и выполнять торговые операции в реальном времени. Это делает его особенно полезным для трейдеров, которые хотят автоматизировать свою стратегию и

улучшить эффективность торговли. Плюс он торгует 24/5 либо 24/7, если это крипторынок, и не устает.

Конечно, без недостатков не обойтись, и это могут быть какие-нибудь повреждения или ошибки в программном коде. Непонятные котировки от брокера тоже могут привести к убыткам. Также необходимо понимать, что на алготрейдинг могут влиять внешние факторы: отключение электричества, интернета и так далее. Поэтому контролировать работу всё равно нужно.

– Какие перспективы развития криптовалютного рынка вы видите на ближайшие несколько лет?

– Криптовалютный рынок – это весьма новое и интересное направление, но он уже необходим нам всем. Криптовалюта сейчас активно развивается, и существуют сервисы, которые позволяют выпустить свою криптовалюту и развивать ее. Поэтому, мне кажется, у нас будет борьба между различными криптовалютными рынками, и в итоге останется десятка лучших монет, а остальные уйдут. Нужно понимать, что некоторые хотят цифровизировать свою валюту, чтобы она была в этой системе блокчейн. Всё ведет нас к тому, что мы полностью должны оцифровизоваться. И активное внедрение в Казахстане безналичных расчетов – это уже первый этап к цифровизации.

– Как обеспечить безопасность и минимизировать риски при инвестировании в криптовалюты?

– Чтобы минимизировать риски, важно не попасть к мошенникам. Смотреть, понимать и анализировать, где и у кого вы покупаете, так как сейчас существует много схем, которые используют систему пирамидинга. Лучше использовать проверенные биржи и схемы, без подводных камней.

Самое главное здесь так же, как и в любом секторе инвестиций – это диверсификация. Диверсификация портфеля является обязательным условием. Рекомендую прежде всего диверсифицировать часть средств в криптовалюту, часть в рынок ценных бумаг и часть держать просто в валюте.

инстаграм:
@farkhad_tyllayev
WhatsApp +7-778-909-40-42



БУХГАЛТЕРИЯ РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА

В мире общественного питания профессиональный бухгалтер играет ключевую роль в обеспечении финансовой прозрачности и эффективного управления ресурсами. В данной статье мы рассмотрим важность его работы, основные аспекты бухгалтерского учета в этой сфере, а также попробуем дать практические советы для тех, кто стремится стать успешным бухгалтером в общепите. Помочь нам в этом согласилась профессиональный бухгалтер Мадина Билялова.

Мадина, как давно вы в бухгалтерии? Что привело вас в профессию?

– В бухгалтерии я уже 14 лет, в детстве мечтала работать в банке. После окончания школы решила получить образование и работать именно в банке. Но после нескольких дней стажировки, а именно переключившись на бумажки и копирования документов, я твердо поняла, что банковское дело – это не мое! (Улыбается). Так я пришла в бухгалтерию. Начинала рабо-

тать с должности кассира и постепенно, работая на разных участках бухгалтерии, пришла к тому, что в 28 лет стала полноценным главным бухгалтером.

– В какой области бизнеса вы специализируетесь сегодня?

– В бухучете я работаю в сфере ресторанно-гостиничного бизнеса.

– Какие особенности бухгалтерского учета существуют в сфере общественного питания?

– Самое основное – это отражение процесса производства или, говоря понятным языком, процесса приготовления продукции. И второе – это отражение процесса реализации.

– С какими трудностями вы чаще всего сталкиваетесь при ведении бухгалтерии в сфере общественного питания? Как вы их преодолеваете?

– Могу сказать так: не все владельцы бизнеса в общепите считают, что им нужен отдел бухгалтерии или бухгалтер. Но когда сталкиваются с непониманием, куда делись вложенные средства, начинают искать бухгалтера. Ведь то, что было «до», уже, как правило, не восстановишь. То есть важно понимать, что, начиная любой бизнес, необходимо вести учет либо найти бухгалтера, который будет вести его. Также случается, что владелец начинает «вырывать» из оборота суммы, тем самым делая «дыру» – так называемый кассовый разрыв. Бывают проблемы, опять же, с кассовыми разрывами, когда увеличиваются расходы не согласно финансовой модели бизнеса, а по причине «я так хочу» владельца бизнеса.

– Какую роль играет бухгалтер в планировании финансовых ресурсов ресторанный бизнеса? Как вы помогаете руководству принимать финансовые решения?

– На сегодняшний день, да и последние лет пять, владелец бизнеса хочет видеть в бухгалтере своего рода «универсального солдата», который и бухгалтерский



учет ведет, и с налоговой вопросы решает, и управленческие проблемы, а еще создает финансовую модель и прогнозирует будущие периоды. И многие бухгалтеры умеют это делать, обучаются, успешно применяя многие свои умения в работе.

– Насколько эффективны и востребованы услуги аутсорсингового бухгалтера в сфере общепита?

– Если у человека небольшой бизнес, какой-то стартап, то не всегда в самом начале собственник бизнеса может позволить себе стационарного бухгалтера, а некоторые не хотят в принципе принимать на работу бухгалтера. В таком случае можно и нужно воспользоваться аутсорсингом: нет затрат на офис, мебель и оборудование для целой бухгалтерии или одного бухгалтера. Чаще всего аутсорсинговый бухгалтер или компания, оказывающая подобные услуги, это уже готовые профессионалы, которые хорошо знают свое дело. Поэтому они эффективно наладят все бухгалтерские процессы, при необходимости внесут свои коррективы и помогут владельцу бизнеса в ведении учета.

– Вы практикуете работу на аутсорсинге?

– Да, я бухгалтер на аутсорсинге. Хотя у меня уже есть большой проект, который я веду два года в Астане и Караганде, я, конечно же, беру компании на аутсорсинг. Это и офлайн работа в Астане, и онлайн в любой точке Казахстана.

– Насколько сложно молодому и неопытному бухгалтеру начинать свою деятельность в данной сфере?

– Безусловно, в каждой сфере важен опыт и знания. Честно скажу, мне было легко. Так сложились обстоятельства, что у меня были хорошие учителя, но многое зависело и от меня самой. А сейчас я сама делюсь и обучаю бухгалтеров именно тонкостям учета в общепите. Начиная от брутто/нетто и заканчивая отчетностью. В основном мои ученики работают дальше со мной в аутсорсинге. Но есть и те, кто уже работает самостоятельно. Сейчас я готовлю курс «Бухгалтер общепита PRO», где поделюсь всем своим опытом.

– Какие советы вы можете дать начинающим бухгалтерам, стремящимся работать в сфере общественного питания?

– Самое главное – всегда обучаться и быть открытым к новым знаниям. У нас в бухгалтерии очень быстро всё меняется, и необходимо уметь подстраиваться и трансформироваться. Кроме того, важно быть коммуникабельным и гибким. Именно эти качества помогут быстро и комфортно вписаться в бухгалтерскую среду молодым специалистам.

инстаграм:
@madinamuratovna
What's App +7-776-069-96-99



ПСИХОТЕРАПЕВТ: МОДНО ИЛИ НЕОБХОДИМО?

Семейная психотерапия в Казахстане – это относительно молодое направление в сфере психологической помощи, но в нашей стране присутствуют выдающиеся специалисты, обладающие глубоким опытом и профессионализмом в этой области.

Газиза Луцеза – семейный психотерапевт.

Газиза, расскажите о своем пути в психотерапию. Что стало отправной точкой вашей карьеры в этой области?

– В психотерапию я пришла благодаря своему образованию за рубежом. В Праге я нашла специальность, которая вызвала во мне внутренний отклик. Это была аддиктология – о профилактике и лечении зависимостей, представляющая собой радикально иной взгляд на лечение зависимостей в отличие от той наркологии, которая известна нам с советских времен.

Аддиктология – это био-психо-социально-спиритуальный подход к пониманию возникновения зависимостей и их лечения. Специальность является частью здравоохранения и включает в себя комплексный подход, который интегрирует в себе такие специальности, как медицина, социология, психиатрия, психология, психотерапия, социальная работа и политика, философия, менеджмент и право.

И я, чтобы быть максимально полезной и эффективной в помощи людям, решила получить специальность психотерапевта. Обучилась индивидуальной и семейной психотерапии, работе с подростками, детско-родительскими отношениями, с супругами в кризисе и в период развода.

Меня пригласили на работу в Центр семейной терапии, где я обрела богатый опыт работы.

И именно в центре семейной терапии, работая с очень сложными случаями, я осознала, что я на своем месте.

– Какие основные различия вы видите в работе центров семейной терапии в Европе и в Казахстане,



учитывая различия в государственной поддержке?

– В Чехии система соцподдержки и помощи на высоком уровне. Конечно, она не идеальна. Но там есть отдельное министерство социальных вещей и работы. Ежегодно при распределении бюджета это министерство стремится и защищает необходимость финподдержки именно от государства. В Европе в целом политика больше направлена на защиту прав человека, и это в зависимости от того, какая политестрана пришла к власти.

Именно система соцпомощи и под-

держки позволяет государству стараться обеспечить население необходимыми службами. В их числе центр семейной терапии. Но государство не единственный спонсор. В финансировании участвуют область, город, районные госструктуры, инвесторы, меценаты, есть и добровольные взносы. То есть открыть и развивать подобную службу становится на порядок реальнее, чем, например, в Казахстане.

Сами услуги населению предоставляются на бесплатной основе. Конечно, зарплаты в структуре соцпомощи не самые высокие, но это компенсируется

разными бонусами, спонсированием дополнительного образования специалистов и т.д. Другими словами, даже если для специалиста зарплата в подобной службе не привлекательна, это пространство для приобретения богатого опыта и роста. Работать в таком центре престижно.

В Казахстане, к сожалению, из-за высокого уровня стереотипизации работа в соцслужбе похожа на обреченность. Низкая зарплата, низкие бонусы, осуждение целевой клиентуры, к сожалению, у власти другие приоритеты: проще и приятнее сделать вид, что проблем нет, чем признать, что у нас высокий уровень бедности, практически полное отсутствие инклюзивного образования, высокий уровень алкоголизма, социальный вакуум для маломужских семей, неэффективная (или отсутствующая) профилактика, особенно первичная, и смещение вектора ценностей в обществе, и тем более в воспитании детей.

Проблемы есть в каждом обществе. Но когда на системном уровне населению предоставляется выбор решать или не решать эти проблемы, общество имеет шанс развиваться в лучшем направлении.

– Какие, по вашему мнению, шаги необходимо предпринять в Казахстане для улучшения социальной поддержки граждан, особенно в сфере семейных отношений?



– По моему личному мнению, тут есть две плоскости, на которые можно направить усилия. Первая из них – это изменения в системе. Политический климат должен создать благоприятную атмосферу для развития социальной политики в нашей стране.

Вторая плоскость – это повышение самосознания нашего общества. Как бы парадоксально это ни звучало, но это сложнее, чем перемена в системе.

Для того чтобы люди из разных слоев общества с разными проблемами, культурой, религией начали испытывать сочувствие друг к другу, милосердие и просто банальную человечность, нужно, наверное, чудо. Но надежда есть всегда. В конце концов, великие перемены начинаются с малых дел. Если даются хотя бы в своей семье верные ориентиры и ценности, это, по сути, вклад в общество в целом. Начать с себя – не терпеть и пойти к специалисту, не бояться и найти адвоката, не страдать в одиночестве, а найти психологическую помощь. Как сказал Нил Армстронг: «Это один маленький шаг для человека, но гигантский скачок для всего человечества».

– Ваши планы на будущее включают продолжение вашей работы на родине?

– В Казахстан я вернулась спустя 12 лет из-за стечения жизненных обстоятельств. И моя реинтеграция на родине всё еще не завершена. Однако я приняла осознанное решение остаться здесь. И поэтому все мои усилия в ближайшем будущем будут направлены на развитие моей работы в Казахстане.

– Какой вы видите роль семейного психотерапевта в обществе? Какие возможности существуют для усиления осведомленности о психологической помощи населению Казахстана?

– Мне бы очень хотелось, чтобы семейный психотерапевт стал такой же нормой для людей, как, например, врач-терапевт. Я верю, что данная профессия действительно важна. Ведь всё начинается с семьи, и заканчивается, так или иначе, в ней. От рождения и до смерти мы все стремимся к теплу, опоре, пониманию, поддержке и любви. И родиться, расти и жить в здоровой семье – это как выиграть джекпот. А когда у вас дома протекает труба, вы же вызываете сантехника? А что если эта труба протекает во взаимоотношениях? Должно быть нормой прийти к семейному психотерапевту, чтобы понять, что стало «трубой».

Я думаю, чтобы идти к такому стандарту восприятия, нам надо повысить осознанность общества в целом. Конечно, было бы здорово, если бы и наши власти были заинтересованы в развитии населения в этом направлении. Мне кажется, что классно сработала бы первичная профилактика в школах, где дети уже с малых лет будут знать, что, если сложно с чем-то справиться, не нужно об этом молчать, так как в трудной ситуации помогут специалисты.

Когда проблемы не скрываются, намного проще найти в себе силы на поиск решения. Так же и в терапии: вместо того, чтобы подавлять, избегать, отрицать, я веду клиентов посмотреть своим сложностям в лицо. Открыть их, признать и принять. А потом задать вопрос: что я буду с этим делать? И каким бы сложным ни был путь, решение находится всегда. Ведь жизнь одна, и стоит того, чтобы за нее бороться!

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

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ КОУЧ 2024

«Коучинг – это путь к самопознанию, раскрытию потенциала и личностному росту. И я буду рада помочь на этом пути всем желающим для создания жизни, наполненной гармонией и счастьем!»
Гульжан Каиржанова

Гульжан, что привело вас в коучинг? Как давно вы в данном направлении?

– Мой путь к коучингу начался пять лет назад с глубокого внутреннего вопроса: в чем мое предназначение в этой жизни? Достигнув больших целей, успешной карьеры, счастливой семьи, рождения детей, я приняла решение продолжить свою реализацию в свободном режиме, чтобы у меня было больше возможности уделить внимание детям и их воспитанию. Находясь в своем пятом декретном отпуске, я долго думала над тем, чем мне заняться. Поначалу пыталась самостоятельно определить дальнейший свой жизненный вектор через свои сильные стороны, интересы и опыт, даже уезжала в Малайзию на два месяца, чтобы определить свою миссию и настоящую силу, погрузившись в свой внутренний мир. В этот момент я осознала, что мне нужно найти опытного коуча, способного задавать правильные вопросы и помочь мне найти свой истинный путь.

Коуч порекомендовал пройти обучение, в процессе которого я смогу получить ответы на свои вопросы и в будущем продолжать самостоятельно решать как свои вопросы, так и помогать другим. В итоге коучинг стал моей новой страстью. Сейчас я помогаю другим людям найти ответы на их вопросы, раскрыть потенциал, определить свои истинные цели и двигаться к ним с радостью и вдохновением.

– Кто вас поддерживал?

– В первую очередь вера в себя и в свои силы. Даже в самые сложные моменты я была в активном поиске ответов, для чего мне даются те или иные ситуации, и верила в то, что это временные трудности, которые я смогу преодолеть. Огромную роль сыграла поддержка близких. Мне очень помогла работа над собой: я обращалась к коучам, психологам, читала книги по саморазвитию. Это позволило лучше понять себя, свои эмоции и научиться справляться с трудностями.



– С какими проблемами к вам обращаются люди? Какой категории граждан вы помогаете сегодня?

– Чаще всего ко мне обращаются люди, которые столкнулись с трудностями в отношениях. Это в основном различные проблемы в паре, с родителями или детьми, которые, в том числе, отражались на здоровье. Я помогаю людям разобраться в своих чувствах, поменять свое отношение к подобным ситуациям, научиться выстраивать здоровые и гармоничные отношения.

Вторая большая группа запросов связана с поиском предназначения. Люди чувствуют, что живут не своей жизнью, не понимают, чего хотят и куда двигаться дальше. Вместе мы находим путь, который приносит им радость и удовлетворение.

Также ко мне обращаются по вопросам, связанным с финансами. Это могут быть как сложности с управлением деньгами, так и поиск путей увеличения дохода.

В целом я работаю с людьми разных возрастов и профессий, которых объединяет желание изменить свою жизнь к лучшему.

– Какие стратегии и методы коучинга наиболее эффективны для помощи женщинам в обретении уверенности, управлении стрессом и достижении гармонии между личной и профессиональной жизнью?

– Женщины сегодня сталкиваются с множеством вызовов, стремясь достичь успеха в карьере, создать счастливую

семью и при этом не потерять себя.

Именно поэтому коучинг становится всё более популярным инструментом, помогающим женщинам находить ответы на свои вопросы и достигать гармонии во всех сферах жизни.

Мой подход в работе с женщинами основан на глубоком понимании их индивидуальных потребностей и жизненных ситуаций.

Особое внимание уделяю отношениям с родителями в детском возрасте. Именно они формируют наше представление о себе и о мире. Глубокая проработка этих вопросов позволяет выявить корень проблемы и правильно найти пути ее решения. Для решения этих задач я использую различные стратегии и методы коучинга.

* Работа с убеждениями помогает выявить ограничивающие убеждения, мешающие строить счастливые отношения и жить полной жизнью, и заменить их поддерживающими установками.

* Постановка целей и планирование дают возможность определить истинные цели и разработать пути их достижения, эффективно распределяя время и расставляя приоритеты.

* Открытая коммуникация помогает женщинам научиться эффективно общаться, выстраивать свои границы.

– На ваш взгляд, должна ли женщина сидеть дома? Почему?

– Важно понимать, что выбор быть домохозяйкой или строить карьеру – это личное решение каждой женщины. Главное, чтобы женщина чувствовала себя счастливой и реализованной в своем выборе.

Современный мир предлагает женщинам множество возможностей совмещать семью и карьеру, работать удаленно или в гибком графике. Важно найти свой путь, который позволит реализовать свой потенциал и жить полной жизнью.

– Являясь мамой пятерых детей, вы успешно ведете бизнес и оказываете помощь населению. Как вам удается всё успевать?

– Для меня это действительно вызов! Однако при правильном подходе и организации можно достичь гармонии и успеха во всех сферах жизни.

Поделись секретами моего успеха.

1. Я четко определяю приоритеты и создаю карты желаний.
2. Ставлю цели по времени: на год, месяц, неделю, день. При возможности выполнение нескольких задач осуществляю параллельно, например, обучаюсь по дороге в школу с детьми.
3. Распределяю обязанности между членами семьи, при возможности нанимаю необходимых сотрудников, для того чтобы сконцентрироваться на решении основных бизнес-задач.
4. Забочусь о себе: и здесь необходимы здоровый сон, правильное питание, физическая активность, хобби и увлечения.

– Каковы были ваши реакции и чувства, когда вы узнали о том, что вас признали Трансформационным коучем №1? Было ли для вас это приятным сюрпризом, или вы ожидали подобного признания?

– Это было совершенно неожиданно, я даже не подозревала, что такое признание выпадет мне. Сначала я не могла поверить своим глазам, но потом, оценивая свои достижения, пришла к принятию этой возможности.

Это признание стало для меня мощным стимулом развиваться дальше, совершенствовать свои навыки и помогать еще большему количеству людей. Я осознала, что это не только моя личная победа, но и результат совместной работы с моими клиентами, которые доверили мне свои желания и стремления. Я бесконечно благодарна за это признание и готова с большим энтузиазмом продолжать свою миссию – помогать людям раскрывать свой потенциал, исцеляться и достигать желаемых результатов.



инстаграм:
@gulzhiank
TikTok:
@gulzhiank
+7-701-521-70-07

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ: ЗА И ПРОТИВ

Одним из актуальных вопросов сегодня является влияние электронных сигарет на здоровье человека. Для разъяснения этой темы мы пригласили ведущего торакального хирурга, который поделился своим мнением и опытом в отношении электронного курения.

Рустем Якубович Хаялиев – доктор медицинских наук, торакальный хирург, врач высшей квалификационной категории.

Рустем Якубович, что привело вас в медицину? Почему вы выбрали именно пульмонологию и торакальную хирургию?

– В детстве я мечтал стать летчиком-испытателем. Мы жили в махалле, где добрую половину составляли казахи. У нас было свое хозяйство: куры, барашки, гуси, утки, индюки. В 5–6 классе с другом мы размножали кроликов, позже отец научил резать барана. Потому и в медицину я пришел без страха, целенаправленно, твердо зная, что стану хирургом.

Я читал много фантастики, любил Рэя Брэдбери, Артура Кларка, Клиффорда Саймака и многих других. В процессе чтения понабрался разных медицинских терминов: анабиоз, искусственная гibernация, гомеостаз. Фантасты, сами того не зная, еще с середины XX века предсказывали будущее медицины (улыбается). И уже в 8–9 классах я находил и читал книги по медицине, причем серьезные: «Судебно-медицинская экспертиза», «Физиология человека». А торакальную хирургию выбрал при поступлении в магистратуру, посчитав это перспективным направлением. Изучение торакальной хирургии тесно связано с пульмонологией, а повышение квалификации идет параллельно в течение всей трудовой деятельности.

– В семье вы единственный представитель медицинской профессии?

– Уже нет. Моя супруга по образованию квалифицированный педиатр, кандидат медицинских наук, последние 8 лет активно занимается физиотерапией и в данный момент возглавляет отделение



«НО МЫ НЕ БОГИ, НЕ ВСЕСИЛЬНЫЕ МАГИ. ЕСТЬ ФРАЗА «ВРАЧИ БОРЮТСЯ С БОЛЕЗНЯМИ, А ЗДОРОВЬЕ НАДО ДОБЫВАТЬ САМОМУ».

физиотерапии «I-го Правительственного Стационара». У нас двое сыновей, старший тоже решил идти по нашим стопам и готовится к поступлению в медицинский институт. Младший решил стать программистом и последние два года погрузился в IT.

– Что должен знать обычный человек о торакальной хирургии? В каких случаях необходимо обратиться именно к торакальному хирургу?

– Торакальная хирургия сложная, так как в грудной полости расположены жизненно важные органы – сердце, легкие, магистральные сосуды, нервы, пищевод и так далее. Чтобы быть торакальным хирургом, важно иметь крепкое здоровье и железные нервы, так как операции подчас могут длиться более 5–6 часов. Нужно быть готовым к критическим ситуациям, которые не всегда зависят от квалификации хирурга и операционной бригады, а могут быть связаны с тяжелым исходным состояни-

ем больного, распространенностью процесса и анатомическими аномалиями. К торакальному хирургу нужно обращаться тогда, когда выявлены отклонения в вышеперечисленных органах или есть жалобы на сильную одышку, боли в грудной клетке, наличие патологических образований на коже грудной клетки. Желательно при обследовании различных органов включать в протокол исследования рентгенографию легких или МСКТ.

– Какие наиболее распространенные заболевания дыхательной системы встречаются вам в современном обществе?

– Очень жаль, что в XXI веке мы до сих пор не смогли осознать важность экологии и вредных привычек для здоровья человека. ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) и БЭЛ (буллезная эмфизема легких) всё чаще встречаются у лиц среднего возраста, когда раньше это больше диагностировалось у лиц старческого возраста. Всё, что мы вдыхаем, непосредственно воздействует на трахеобронхиальное дерево и часто приводит к необратимым изменениям. Урбанизация, вырубка деревьев, курение, рост загрязнения окружающей среды за счет промышленных газов и выхлопных газов автомобилей непосредственно и в первую очередь влияют на наши легкие. Ну, и, к сожалению, вследствие этого влияния возможен рак легких, и это заболевание с каждым годом молодеет.

– Каждый человек всё еще помнит всемирную пандемию коронавируса и бесценный вклад в помощь населению именно врачей-пульмологов. Изменилось ли отношение к пульмонологии в целом после пандемии?

– В первые два года чувствовалось, что уважение к врачам-пульмонологам резко выросло. Люди поняли, что нельзя жить не только без здорового сердца, печени, но и без здоровых легких. Однако человечество «переварило» этот вирус, и человек продолжает вредить себе, злоупотребляя вредными веществами. Прискорбно видеть, когда на консультации приходит человек с четвертой стадией рака легких или последней ступенью ХОБЛ, говорит, что курит с 6 класса по несколько пачек в сутки и просит вылечить его. Но мы не боги, не всемогущие маги. Есть фраза «врачи борются с болезнями, а здоровье надо добывать самому».

– Какие профилактические меры можно принять для поддержания здоровья дыхательной системы?

– В первую очередь не нужно начинать курить. В иных случаях бросить эту привычку. Обязательно заниматься спортом в течение всей жизни для поддержания тонуса мышц, профилактики ожирения и сахарного диабета. При любой физической нагрузке гипервентиляция несет улучшение оксигенации и кровообращения в легких, а, соответственно, и всего организма. Занимайтесь любимым видом спорта, пусть он приносит вам удовольствие. Параллельно с сердечно-сосудистой системой тренируется и легочная система. Чаще бывайте на природе: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

– Каковы ваши мысли относительно тенденции среди людей переходить с традиционного курения на использование электронных сигарет? Каково ваше мнение о том, насколько это может быть полезным или безопасным для здоровья?

– Я считаю, что с традиционного курения переходить на электронные сигареты – это самообман и требование моды. Есть



новый диагноз EVALI-E-cigarette or Vaping Use-Associated Lung Injury, то есть повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет, или вейпинга. Только в позапрошлом году от этого заболевания в США умерло более 50 человек. Люди не осознают, что вредит не столько никотин, он лишь вызывает зависимость, сколько примеси и смолы в сочетании с горячим воздухом. Мне было больно видеть по приезду из Амстердама, где я был на конференции ERS-2015 с докладами по хирургии, что в Ташкенте резко увеличилось количество калянных и возросло число курящих электронные сигареты. Я однозначно заявляю, это не только небезопасно, но и очень вредно!

– Чем вы предпочитаете заниматься в свободное от работы время? Как расслабляетесь и снимаете напряжение?

– К сожалению, свободного времени мало, дома тоже приходится работать, писать статьи, книги. Обычно мы с семьей стараемся выбираться из города поближе к горам, водоемам, любим посещать новые места. Сам я не курю, пью редко, да и то с друзьями и по торжественному поводу. Так что расслабляюсь только за счет музыки. Играю на гитаре, аккордеоне. Немного на фортепиано. Купил зимой домбру, никак не найду времени полностью ее освоить, но кое-что уже могу сыграть.

инстаграм:
@rustem_hayaliev
@dr.rustem_hayaliev
Facebook: Rustem Hayaliev
Website: <http://thor-th.ru>
e-mail: rustemmed@rambler.ru
taplink.cc/drrustem

ТЕРРИТОРИЯ ГЛАДКОЙ КОЖИ

Путь к совершенству не знает границ, а каждая девушка носит в себе мечту, способную осуществиться при настойчивости и непреклонном стремлении. Представляем вам историю двух подружек Асель Омаровой и Галии Абзалимовой, основавших популярную студию STATUS LASER.

Девушки, поделитесь своей историей. Почему именно лазерная эпиляция? Как давно вы открыли STATUS LASER?

– Каждой девушке, и нам в том числе, близка тема красоты и ухода за собой. Открывая студию, мы в первую очередь хотели принести пользу девушкам, вселить в них уверенность в себе, чтобы каждая чувствовала себя красивой, ухоженной и желанной.

Мы открылись в сентябре 2022 года. Наша студия – это место красоты и заботы, а также территория гладкой и ухоженной кожи.

– А что было до?

– Мы являемся не только коллегами, но и подругами. Дружим уже почти 30 лет, со школьной скамьи. Работали юристами, за плечами имеется достаточный опыт в юриспруденции. В настоящее время совмещаем работу в юриспруденции и в сфере красоты.

– Не страшно было менять привычный жизненный уклад и уходить в сферу, о которой вы ничего не знали и в которой совсем не имели опыта?

– Мы поступили разумно: продолжали работать на основной работе и совмещали ее с новой деятельностью. Занимаясь саморазвитием, изучали новую для себя сферу, прошли обучение, практику. После тщательного изучения и практики стали принимать клиентов.

Первых клиентов принимали самостоятельно, это были наши подруги, коллеги, родственники, знакомые. Искренне благодарим их за поддержку нашего бизнеса. Позже делегировали процедуру лазерной эпиляции квалифицированно-

му мастеру, а сами занимаемся управлением.

– Какие услуги сегодня предлагает STATUS LASER своим клиентам?

– В студии можно удалить вросшие волосы, хотя на практике после лазерной эпиляции данная проблема проходит сама по себе. Также мы предлагаем отбеливание деликатных зон.

– Расскажите о самой популярной процедуре – лазерной эпиляции.

– Лазерная эпиляция – процедура удаления волос с помощью воздействия импульсов лазерного излучения, разрушающего волосяной фолликул. Лазерная эпиляция проводится курсом, чтобы уничтожить «проснувшиеся» волосные луковицы. В курс входит серия процедур с паузами между ними. Лазерная эпиляция проводится на диодном аппарате на различных участках тела, где имеется нежелательный волос. В современных лазерных системах используется принцип



селективного фототермолиза. В них подобрана такая длина световой волны, чтобы лазер затрагивал только волосные фолликулы и не повреждал окружающие ткани – кожу, кровеносные сосуды, лимфоузлы. Наш аппарат является именно таким.

Принцип воздействия состоит в том, что пигмент меланин, который содержится в волосяной луковице, притягивает и

накапливает световую энергию лазера. Она преобразуется в тепловую энергию: фолликул нагревается и разрушается. Всё, на этом месте волос больше расти не будет. На протяжении всей процедуры лазерной эпиляции клиенты не чувствуют какого-либо дискомфорта или болезненных ощущений. Абсолютная безболезненность обусловлена двойной системой охлаждения. После удаления волос не остаются шрамы и ожоги.

– Как проводится процедура?

– Предварительно мастер проводит консультацию, определяет фототип кожи, структуру волос, выявляет противопоказания. После консультации клиент подписывает согласие на проведение процедуры. Далее человек удобно располагается на кушетке, мастер настраивает необходимые параметры, зона эпиляции обрабатывается антисептическим средством, затем наносится специальный гель, и мастер приступает к эпиляции. После завершения при необходимости наносится пантенол.

– Часто ли к вам обращаются представители мужского пола?

– Большой популярностью пользуется услуга лазерной эпиляции сейчас и у мужчин. Радует, что мужчины так же, как и девушки ухаживают за своим телом. Раньше представители мужского пола стеснялись обращаться, но мы всегда в своем инстаграм аккаунте объясняем, что процедуру проводит мастер с медицинским образованием, который изначально проконсультирует клиента, расскажет о противопоказаниях, наладит контакт с клиентом и в случае отсутствия противопоказаний приступит к проведению процедуры.

– Есть ли разница между количеством необходимых сеансов лазерной эпиляции для мужчин и для женщин? От чего зависит количество сеансов?

– Большой разницы лазерной эпиляции у женщин и у мужчин нет. Тот же принцип работы лазера – воздействие на пигмент или гемоглобин сосуда, который питает волосяной фолликул. Но важно учитывать особенности строения волос, у мужчин они чаще всего терминально-щетиновые, более толстые и жесткие, корни залегают более глубоко, волосы покрывают большие площади, отрастают быстрее. В результате процедура может занять меньше времени, но нужно больше сеансов для полного удаления волос. Количество сеансов зависит от особенностей строения волоса и стабильности гормонального фона, а также от фототипа кожи, поэтому мастер с каждым клиентом работает индивидуально.

– Какие советы вы могли бы дать девушкам, мечтающим о собственном бизнесе, но испытывающим страх перед кардинальными изменениями?

– Важно заниматься тем, что тебе нравится, где проявляются твои качества. Определить свой природный потенциал, изучить и устранить причину страха, заниматься саморазвитием, непрерывно обучаться, развивать самодисциплину, научиться коммуницировать, общаться с теми, кто уже имеет опыт в предпринимательстве. Ну и, конечно, необходима вера в свои силы и способности.

инстаграм:
@status_laser

Запись на процедуру:
+7-707-398-97-00, +7-771-191-91-11,
а также на платформе Zapis.kz

ПОКОЛЕНИЕ ОСОЗНАННЫХ ЛЮДЕЙ

В XXI веке все стремятся быть осознанными, но мало кто понимает, что осознанность – основная способность в развитии Эмоционального Интеллекта.

Назира Ким – эксперт по эмоциональному интеллекту.

Назира, давайте поясним нашим читателям, что такое Эмоциональный Интеллект.

– Эмоциональный интеллект – это осознанная реакция, когда между эмоцией и действием есть еще один важный пункт, который называется осознанный выбор. Возможно, вы наблюдали такие ситуации, когда человек говорит по телефону очень рассерженно и после на эмоциях отшвыривает свой телефон, разбивая его вдребезги. Именно так и выглядит обычная реакция человека в повседневной жизни: происходит ситуация, следом идет эмоция, далее действие и результат. Хотим мы того или нет, но человек всегда действует под воздействием своих эмоций. Эмоциональный интеллект – это осознанная реакция. Схема следующая: ситуация, далее идентификация эмоции, следом осознанный выбор (использовать эту эмоцию или переключиться на другую) ну и завершение ситуации нужным результатом для ЭИ человека. Эмоциональный Интеллект «научает» осознавать роль каждой эмоции.

– **Какие эмоции бывают в жизни осознанного человека? Нужно ли избегать негативных эмоций, бороться с ними?**

– Существует 8 базовых эмоций – таких, как интерес, радость, отвращение, доверие, печаль, удивление, злость и страх. Эти базовые эмоции «вшиты» в нас как первоначальная «прошивка», а с пяти лет мы начинаем знакомиться уже и со сложными эмоциями, такими, как ревность, зависть и так далее. Эмоционально интеллектуальный человек позволяет быть в своей жизни абсолютно всем эмоциям, потому что он знает, что каждая эмоция несет в себе определенную информацию. Очень часто говорят, что злость – это негативные эмоции. На самом деле сама эмоция злости – полезная эмоция. Злость играет определенную роль и несет в себе информацию: «Внимание!».



Вы должны запомнить, что сама злость не плохая эмоция, а вот агрессивное ее проявление: бить кулаком, швырять, разбивать вещи – это уже негативные последствия вовремя не скоординированной эмоции злости. Эмоциональный интеллект обучает вовремя распознать переживаемую эмоцию.

– **Как меняется жизнь эмоционально интеллектуальных людей?**

– Кардинально! Человек был, к примеру, властным, сильным, таким, знаете, тираном. И когда он начинает развивать ЭИ способность в себе, он вновь знакомится с собой. Преодолевает очень долгий и тернистый путь, прикладывает много усилий и времени. Он начинает видеть и осознавать те ситуации, в которых он поступал неправильно: вырабатывается новая нейронная связь – осознанность. Эмоциональный интеллект – это способность, которая учит вас видеть себя со стороны и сталкивает вас не с кем-то, а в первую очередь с самим собой. Этот момент и является самым тяжелым. В своей книге «Самоучитель по эмоци-

ональной грамотности для родителей» я подготавливаю каждого к открытию реальности – кто вы! Да, путь нелегкий, но в результате вы получаете гармонию с собой и миром, а ведь именно к этому все так стремятся в XXI веке!

– **Что подтолкнуло вас к написанию книги?**

– Отсутствие осознанности, которую я вижу, к сожалению, каждый день. Когда в общественном месте идет мама с ребенком, его оплошность вызывает чаще всего эмоцию злости – крик, мама ведет себя без всякого смущения в присутствии посторонних людей, и хорошо, если всё заканчивается без рукоприкладства. Родители даже не могут понять, что срываются на ребенке за действия, которые он повторяет или за родителями, или же за близкими родственниками. Ребенок рос и записывал все эти действия в свое подсознание как под «копирку», ведь семья – это первый социум. Если я хочу помочь детям, я должна показать родителям их ошибки, но не с ракурса нравоучения, а с ракурса «осознай все сам!».

– **В каком возрасте рекомендуется начать развивать эмоциональный интеллект?**

– Осознанное начало развития эмоционального интеллекта начинается в пять лет. Неосознанное – с самого рождения, через родителей. Поэтому повторю: первая моя книга посвящена именно родителям, чтобы родитель сначала перевоспитал себя, а потом дал нужное понимание нужных эмоций, реакции и примере того, как надо и как лучше всего поступить ребенку на своем примере. Дети нас не слышат, они нас видят!

Но! Я рекомендую начинать с самого рождения или даже с утробы матери, потому что, будучи эмбрионом, будущий ребенок считывает все эмоции, которые переживает его мама. И если мама была эмоционально нестабильна, то не нужно удивляться, почему ребенок рождается со страхами или нервозностью.

– **Кому данная книга особенно необходима?**

– «Самоучитель по эмоциональной грамотности для родителей» был назван не просто так, я хотела, чтобы каждый, кто называет себя родителем, обязательно задался вопросом, что там внутри и почему для родителей. Но книга рекомендуется всем, даже тем, кто не является родителем. Это очень хороший проводник в эмоциональный мир, в мир познания себя.

На сегодняшний день я пишу «Учебник по эмоциональной грамотности для детей» в возрасте 10–15 лет. Следом будет выпущена книга для преподавателей «Внедрение Эмоциональной-Интеллектуальной среды в учебное заведение». В ближайшие годы это будет самой актуальной темой. Если родитель развивает IQ ребенка, загружая курсами и круж-



ками, то нельзя забывать и про EI (Эмоциональный Интеллект). Правильно выстроенный баланс поможет вам избежать сложностей подросткового периода, со всеми его последствиями в виде протестов и отказа выполнять требования родителей.

– **Что вы посоветовали бы современным родителям и их детям?**

– Для детей и родителей у меня только один совет: начните разговаривать друг с другом. Или, как я часто говорю: научитесь говорить «РОТом». Спрашивайте ребенка о его чувствах и переживаниях, и вы будете приятно удивлены, что ребенок с радостью захочет с вами поделиться. Конечно, если изначально в семье родители «не говорящие», то ребенок не сразу будет раскрываться, но день за днем в результате приложенных усилий вы научите ребенка говорить о том, что с ним и как ему помочь. Если вы пришли с работы уставшими, и ребенок бежит к вам, неся в руке какую-то свою поделку, не отталкивайте его. Обнимите его и скажите: «Ты мое солнышко, поделку сделал сам, но я немного утомилась, и дай мне 15 минут отдохнуть». По сути, ребенку достаточно 15–30 минут вашего времени. Поэтому я желаю как родителям, так и деткам гармоничных отношений, чтобы в ваших семьях вы разговаривали друг с другом, а не сидели, уткнувшись в свои гаджеты.

YouTube: [gna_ei](#)
Instagram: [@gna_by_ei](#)
TikTok: [gna_by_ei](#)
[www.gna-ei.com](#)

+7-708-596-11-98
+7-771-170-98-11

ТВОРЧЕСКАЯ БОГЕМА АЗИИ И ФОНД ИМЕНИ АРОНА АТАБЕКА



Алма Нутушева – основатель сообщества «Творческая Богема Азии»

Алма, ваше сообщество «Творческая Богема Азии» уже стало известным в Казахстане. Как возникла идея создания сообщества?

– Мы с моей подругой, писательницей детских сказок и автором тренинга по детской безопасности, Гулнар Жандыбаевой были на одном творческом мероприятии, которое показалось нам скучным. Выйдя оттуда, я сказала: «Гулнар, мы с тобой можем сделать самое лучшее творческое сообщество, и наши проекты будут интересными для широкой аудитории!». Без нее я не смогла бы в одиночку осуществить столь грандиозный проект (*улыбается*). Обладая большим опытом управления, навыками организации и, конечно же, целеустремленностью, мы с Гулнар разработали план создания и уже через 1,5 месяца презентовали рождение нашего проекта обществу в стенах легендарной Национальной библиотеки РК. Нашим первым почетным резидентом стал уважаемый Асанали Ашимович Ашимов.

– Кого объединило ваше сообщество? Расскажите о ваших резидентах и партнерах.

– Наше сообщество первое на просторах Азии, которое объединило множество представителей разных творческих профессий. С нами художники, актеры, режиссеры, писатели, поэты, педагоги, публицисты, ремесленники, ювелиры, радиотелеведущие, блогеры, диджеи, композиторы, фотографы, дизайнеры, искусствоведы, артисты, музыканты, певцы и многие другие.

Нашими почетными резидентами являются известный режиссер и актер Асанали Ашимов,

дочь культовых актеров Талгата и Венеры Нигматулиных, певица и актриса Линда Нигматулина, философ, интерлокер, писатель Нурлан Амрекулов, композитор и писатель Хасен Кожа-Ахмет, художник Даурен Кастеев, который является внуком основоположника изобразительного искусства Казахстана Абылхана Кастеева, внук известного архитектора Малбагара Мендикулова, художник и дизайнер Нурлан Мендикулов, артист, музыкант, писатель и автор легендарной песни «В солнечном городе», который является любимейшим хитом алматинцев – Томас Томасов, композитор Эдуард Бергалиев, авторы хитов: «Танец под дождем» – группа K7, «По берегу» – группа Ringo, «Жаным» – группа Al давай и многие другие.

За полтора года существования «Богема» значительно расширила свою партнерскую сеть. С нами

Национальная библиотека РК,

премия Meценат.kz – первая в мире литературная премия для писателей в размере 500 долларов США в месяц на пожизненной основе, учрежденная Тимуром Турловым,

киноцентр «Арман»,

Media Cafe Арманжана Байтасова,

театр «Жаңа Ғасыр» Асанали Ашимова,

организация Eurasian Creative Guild London,

сообщество «Умная цивилизация» из России,

строительная компания «Таунхаус.kz»,

благотворительное сообщество «Insan»,



новостные порталы Independ.kz и SMN.kz,

сеть цветочных салонов «Julietta Flowers», марка ухода за волосами «Samoto», литературный журнал «Простор», фонд по борьбе с красной системной волчанкой «Lupus» и многие другие.

– Чем занимается ваше сообщество? Какие мероприятия вы проводите для своих участников?

– Мы проводим презентации книг, фильмов, персональные выставки, концерты, творческие вечера. Занимаемся продвижением творчества наших резидентов. Организуем различные творческие конкурсы для всех талантливых людей. Активно поддерживаем и сами осуществляем благотворительные проекты. В данный момент вместе с Eurasian Creative Guild London мы объявили о конкурсе для художников, посвященный детям-аутистам, под названием «Позови меня в свой Мир» для привлечения к ним внимания.

– Какие цели стоят перед вашим сообществом? Как вы стремитесь влиять на культурную сферу региона или общество в целом?

– Наша первичная цель – развивать и продвигать культуру Казахстана и Азии.

Именно культура имеет колоссальное влияние на формирование личности человека. Развивая и поддерживая творчество, в результате мы получим страну, богатое культурное наследие которой будет представлять интерес для всего мира! И, конечно же, мы хотим помогать молодым талантам продвигаться и развивать их искусство. Ведь Казахстан богат талантливыми и яркими людьми!

– Алма, помимо вашей широкой культурной деятельности вы известны как дочь Арона Атабека и активно продвигаете творчество своего отца. Каковы ваши мотивации и цели?

– Мой отец помимо своей политической деятельности был талантливым писателем, поэтом, тюркологом и публицистом. Его творчество как поэта признано на мировом уровне и удостоено премии Freedom to create. Я не даю имени своего великого отца уйти в забвение. Как говорил он сам: «Я уйду, а мои стихи будут жить». Его произведения живут в сердцах миллионов людей. И своими публикациями, изданием его книг, мероприятиями, посвященными его светлой памяти, я напоминаю обществу, что был такой талантливый человек, ученый, защитник прав народа Казахстана – Арон Атабек Нутушев. Как говорят люди, имя Арона Атабека вписано золотыми буквами в историю нашей страны.



– Чем творчество Арона Атабека привлекает людей?

– В первую очередь произведения папы привлекают своим острым и живым слогом. Его очень тяжело подделать, настолько он уникален. Мой отец был вундеркиндом с детства. Уже после его смерти я выпустила книгу «Поэт в тюрьме. Стихоары-мемуары/ Воспоминания дочери казахского Самурая», которая собрала множество положительных отзывов со всех уголков нашей страны. Люди плакали, читая эту книгу.

Уже второй год я провожу творческие конкурсы имени Арона Атабека. В прошлом году это был конкурс художников.

В этом году состоялся конкурс чтецов и поэтов имени Арона Атабека. На каждый из прошедших конкурсов было подано свыше 350 заявок. И особенно обрадовало то, что на конкурс чтецов и поэтов были поданы заявки с Украины, из Татарстана и России. Также в конкурсе приняли участие яркие известные личности Казахстана. В следующем году состоится конкурс для композиторов и музыкантов, ведь папа был еще и автором собственных песен.

– Что подвигло вас открыть фонд? В каком направлении идет его работа?

– Фонд «Арон Кул-Тегін» создан в целях продвижения творчества Арона Атабека, реализации благотворительных проектов, съемок социально важных фильмов и роликов, помощи малообеспеченным людям. Сейчас я в поисках меценатов, которым интересно будет поддержать фонд в достижении таких благих целей.

– Какие услуги фонда доступны широкой аудитории?

– В данный момент от имени фонда опытные юристы и адвокаты оказывают бесплатные юридические консультации для населения Казахстана. Таким образом я хочу в память о папе, который был борцом за права человека, оказать небольшую помощь своим землякам.

Контактный номер WhatsApp для предложений о сотрудничестве с фондом и с сообществом +7-771-575-50-92.

инстаграм
@bogema_asia
@aronatabek_official
@almanutusheva

В психологии непрерывно разрабатываются новые методики и подходы для помощи людям в преодолении эмоциональных и психологических трудностей. Одной из таких инновационных методик является PF_R – психо-функциональная разблокировка, автором которой является генеральный директор Союза психотерапевтов и психологов Российской Федерации, ТОО «Союз психологов и психотерапевтов Республики Казахстан», практикующий психолог Антон Марков.

Антон, мужчины довольно нечасто встречаются на вашем поприще. А что привело вас в психологию? Как давно вы практикуете?

– В психологию я попал более 15 лет назад, и совершенно спонтанно, даже можно сказать, мистически. Однажды ко мне в гости пришла старая знакомая со своим новым ухажером, который занимался психологией, трансами и гипнозом. При знакомстве со мной он сказал, что у меня есть определенная предрасположенность к психологии. После этой встречи мы с ним еще некоторое время общались, он со мной поработал, и психология меня заинтересовала. Я прочел несколько интересных книг по психологии и решил попробовать себя в этом направлении. И у меня действительно всё получалось (улыбается). После этого я всерьез начал заниматься, получил профессиональную переподготовку в области психологии, затем диплом бакалавра в сфере психологического консультирования и начал практиковать. На данный момент являюсь генеральным директором Союза психотерапевтов и психологов Российской Федерации и ТОО «Союз психологов и психотерапевтов Казахстана».

– Расскажите подробнее о методике PF_R, по которой вы работаете. Чем она уникальна?

– Методика PF_R, автором которой я являюсь, позволяет напрямую разрешить внутренний конфликт, который лежит в самой глубине человеческого бессознательного. Конфликт, который, возможно, был настолько далеко вытеснен, что дойти до него через голову, через понимание абсолютно невозможно. Такие конфликты зачастую влияют на наше здоровье, на всю нашу жизнь, на наше восприятие и взаимодействие с



окружающим миром. Данная методика позволяет в корне изменить, трансформировать и разрешить практически любые проблемы человека или группы людей как очно, так и онлайн.

– С какими запросами люди приходят на PF_R чаще всего?

– Люди обращаются с различными запросами, начиная от проблем с личной жизнью и доходя до таких серьезных запросов, как панические атаки, тревожность, психосоматические заболевания, различные аллергии, астма и многие другие. Зачастую люди приходят с

какими-то уже имеющимися тяжелыми заболеваниями с целью разрешить свое стрессовое состояние по отношению к этому заболеванию. И, в принципе, после разрешения стрессового состояния улучшается общее состояние, и заболевание отступает.

– Какие результаты получают люди, пройдя через PF_R? Как меняется их жизнь?

– Результаты люди получают, исходя из того, насколько они раскрылись и доверились своему терапевту. У нас огромная статистика потрясающих

результатов. Это личностные изменения, которые происходят в ходе работы с любыми запросами. Уходят различные болезни организма, происходит обновление и исцеление человека. Люди становятся более жизнерадостными, позитивными. У всех нормализуются отношения с близкими, улучшается личная жизнь, и стремительно развивается карьера. Всё это происходит потому, что человек излучает чистую позитивную энергию.

– Можно ли предсказать заранее, какой будет результат в итоге? Или всё очень индивидуально?

– Поскольку это наука и научный подход, основанный на трудах российских физиологов Бехтерева и Павлова в рамках не только психологии, но и медицины, здесь всегда есть один постулат:

пока не попробуешь – не узнаешь. То есть никогда нельзя предугадать, каков будет ход исцеления того или иного пациента. Всё персонально и индивидуально.

– Вы проводите обучение методике PF_R. На кого оно ориентировано?

– Обучение методике PF_R в принципе ориентировано на всех. Многие люди на тренинги приходят в качестве клиентов, как люди, которые хотят разрешить свои проблемы в течение этих пяти дней, и плюс ко всему узнают для себя что-то новое и интересное. То есть это люди, интересующиеся психологией и одновременно имеющие какие-то проблемы, связанные либо со своим здоровьем, либо со своим психологическими подсознательными конфликтами. И, конечно же, люди, которые хотят освоить профессию.



– Как проходят тренинги? Получают ли обучающиеся практические занятия?

– На тренингах я обучаю всему тому, что прожил сам, исходя из своего практического опыта. Вся теория преподносится с опорой как на мой собственный опыт, так и на глубокие медицинские и психологические знания.

80% людей практикуются в парах, они учатся чувствовать друг друга, чувствовать измененное состояние сознания, для того чтобы различать, что это такое, понимать, и не только видеть своими глазами, но и чувствовать своими руками изменения состояния тела своего визави. Каждый вечер все участники тренинга проходят групповую терапию, и так продолжается все пять дней. Зачастую они получают от меня знания и навыки о дополнительных индивидуальных видах терапии. А в конце курса полноценно пробуют себя в роли терапевтов с вновь прибывшими клиентами.

– Поделитесь планами на ближайшее будущее. Какие цели поставлены на вторую половину 2024 года?

– Уже в июне у нас произойдет открытие большого крупного центра PF_R, который включает в себя и тренинговый центр, и медклинику психического здоровья. В этой клинике помимо нас будут работать наркологи, психиатры и неврологи. Также состоится открытие в Казахстане института дополнительного профессионального образования, что позволит людям на основе уже имеющегося диплома получить переподготовку пока что только в профессии психолога, но впоследствии мы будем расширять этот спектр. Обычно жители Казахстана обращаются за такими дипломами в Россию. Конечно, с дипломами российского образца можно работать во всех странах СНГ, но мы, помимо этого, будем ориентироваться именно на казахскоговорящих специалистов, ведь они не могут обратиться в Россию, поскольку не знают русского языка. Тем самым мы дадим возможность казахскоговорящему населению получать переподготовку в сфере дополнительного профессионального образования и повышения квалификации.

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

www.antonmarkov.com



РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

В этой статье мы имеем уникальную возможность поговорить с президентом казахстанской Национальной федерации taekwondo GTF Каленом Султангазыным и узнать о его видении развития корейского вида боевых искусств в нашей стране.

Кален, что привело вас в спорт? И почему выбрали именно taekwondo?

– Я вырос в маленьком городке в Актюбинской области. С ранних лет мечтал заниматься боевыми искусствами, и в первом классе отец отвел меня в секцию кикбоксинга, где я занимался до третьего класса. После закрытия секции перешел на вольную борьбу и тренировался до пятого класса. Затем узнал, что в нашем городе открывается секция тхэквондо WTF. Наш тренер, Азамат Ажимов, обладатель черного пояса 1 дана приехал из областного центра и начал тренировать подростков. Благодаря ему мы регулярно занимались, и уже в 16 лет я получил черный пояс 1 дан. В 2004 году я начал открывать детские группы и помогать тренеру проводить тренировки. После школы поступил на спортивный факультет Актюбинского университета и продолжил свою спортивную карьеру.

Так тхэквондо стало частью моей жизни четверть века назад (улыбается).

– Насколько развит данный вид спорта в Казахстане по сравнению с другими странами СНГ?

– На сегодняшний день это достаточно популярный вид спорта, которым занимается около 5 000 спортсменов по всему Казахстану. На международных соревнованиях мы показываем очень достойные результаты. Можно смело говорить о том, что Казахстан занимает второе место по развитию данного вида спорта в странах СНГ после Российской Федерации.

– С какими намерениями родители выбирают taekwondo для своих детей: чаще в целях развития спортивных навыков или для обучения их самозащите?

– Родители выбирают taekwondo для своих детей по разным причинам, но обычно их намерения связаны как с развитием спортивных навыков, так и с обучением самозащите. В taekwondo дети учатся координации движений, гибкости, развивают силу и выносливость. Одновременно они изучают приемы самозащиты, что помогает им быть

уверенными в себе и защищенными в различных ситуациях.

– Всегда ли вам удается сразу определить будущего чемпиона? Можно ли из скромного и стеснительного ребенка воспитать победителя?

– Определить будущего чемпиона сразу не всегда удается, потому что успех в спорте зависит от многих факторов, включая талант, упорство, мотивацию, поддержку окружающих и трудолюбие. Действительно, из скромного и стеснительного ребенка можно воспитать победителя, если у него есть внутренняя мотивация, стремление к достижению целей и поддержка со стороны тренеров и родителей. Такие качества, как дисциплина, упорство, решимость и работоспособность часто важнее, чем природный талант. Подходящее обучение, мотивация и наставничество могут помочь ребенку развить свой потенциал и достичь выдающихся результатов в спорте.

– Какую роль играет поддержка родителей в спорте?

– Поддержка родителей играет ключевую роль в формировании успеха и мотивации у детей. Она не только

обеспечивает финансовую базу для участия в тренировках и соревнованиях, но также является эмоциональной опорой, важной для поддержания мотивации и душевного равновесия в сложных ситуациях. Родители, активно поддерживающие своих детей в спорте, создают благоприятное окружение, стимулирующее их рост, развитие и достижение лучших результатов. Открытая коммуникация, поощрение усилий и постоянная поддержка помогают спортсменам преодолевать трудности и стремиться к новым вершинам.

– Где и с какими результатами показывает свое мастерство ваши воспитанники?

– На чемпионате «Кубок Евразии», прошедшем в Казахстане в 2010 году, мои спортсмены впервые приняли участие и поднялись на пьедестал почета, заняв первое и второе места. Эти достижения вдохновили меня как тренера.

В 2011 году я переехал в Павлодар и продолжил свою тренерскую карьеру как руководитель школы тхэквондо KAHARMAN. Сначала мои ученики участвовали в соревнованиях на тер-

ритории республики и совершенствовали свое мастерство. Позже они стали выступать на международных соревнованиях, где показывают великолепные результаты.

В настоящее время наши спортсмены готовятся к участию в международном чемпионате, который пройдет в июле 2024 года в Армении. После планируем принять участие в открытом чемпионате Европы. Также мы получили приглашение принять участие в международном чемпионате в Соединенных Штатах Америки в городе Делавэр. В конце года запланирован международный чемпионат в память великого грандмастера Park Jung Tae в городе Дурбан в Южно-Африканской Республике.

– Каким образом государство поддерживает спортивные федерации? Насколько эта поддержка может считаться достаточной?

– Государственная поддержка спортивных федераций выражается в различных формах, включая финансирование программ и проектов, предоставление спортивной инфраструктуры, организацию соревнований и мероприятий, а

также обеспечение возможностей для подготовки спортсменов и тренеров. Эта поддержка играет важную роль в развитии спорта и позволяет федерациям эффективно функционировать и достигать поставленных целей. Однако вопреки значимости такой поддержки ее объем и качество могут быть различными и иногда недостаточными для полноценного развития спортивного движения. Важно, чтобы государство продолжало улучшать меры поддержки, обеспечивая федерациям необходимые ресурсы и условия для успешной работы.

– Каких успехов вам удалось добиться для федерации taekwondo, будучи ее президентом?

– С момента моего назначения на пост президента в 2021 году казахстанская Национальная федерация taekwondo GTF добилась значительных успехов. Спортсмены из нашей страны заняли общекомандное второе место на чемпионате Европы на Северном Кипре осенью 2021 года, а также общекомандное второе место на чемпионате мира в Болгарии в 2022 году. В октябре 2022 года мы получили сертификат Национального олимпийского комитета по виду спорта taekwondo GTF. В 2023 году провели успешные учебно-тренировочные сборы и международный технический семинар для сборной казахстанской федерации в Объединенных Арабских Эмиратах с участием старшего мастера из Норвегии, черного пояса 8 DAN Ивана Цачева. На открытом чемпионате Евразии сборная Казахстана заняла общекомандное третье место.

Кроме того, в Казахстане мы успешно провели реформу судейской системы, перейдя от классической системы судейства к современной электронной на международной платформе FITOFAN. Этот шаг существенно повысил качество и объективность судейства, обеспечивая справедливость и прозрачность работы судей.

Благодаря этим достижениям с 2021 по 2024 год в Казахстане более 150 спортсменов стали обладателями черных поясов на международном уровне.

инстаграм:
 @kalen_sultangazin
 @nff.kz
 @kaharman_astana_taekwondo
 @pavlodar_kaharman_taekwondo
 Facebook: nff.kz
 kalen-Sultangazin
 www.taekwondo.global



«ГОРНЯК» ЗАЖЖЕМ ПО ПОЛНОЙ!

Сегодня мы предлагаем нашим читателям погрузиться в историю зарождения одного из крупнейших достижений промышленности Казахстана – производства автоматических котлов «Горняк».

Данил Берёзин – генеральный директор ТОО «Автоматические котлы».

Данил, расскажите о себе. Что привело вас в производство отопительных котлов? С чего всё начиналось?

– Основателем компании является мой отец. В 2007 году он изготовил первый котел для дома, потом такой же для соседей, родственников, друзей. И, таким образом, начал постепенно производить отопительные котлы длительного горения на твердом топливе. Появились первые сотрудники, и постепенно компания развивалась. Я на тот момент работал в найме начальником IT отдела крупной проектной компании и подключился к производству по приглашению отца. Я стал совладельцем компании, а около пяти лет назад мой отец вышел из операционного управления, поэтому на данный момент я являюсь управляющим и исполнительным директором производства.

– На сегодняшний день вы являетесь самым крупным производителем бытовых котлов длительного горения в Казахстане. В каких городах представлена ваша продукция?

– Она представлена по всему Казахстану, практически в каждом городе есть наши представители. А наша торговая сеть насчитывает 13 магазинов по всей республике, два из которых в Караганде, четыре в Астане, два в Алматы и по одному в других крупных городах страны.

– Какие основные принципы лежат в основе производства вашей продукции? И что отличает ее от конкурентов на рынке?



– Можно сказать, что мы прямо «заморачиваемся» на каждой детали. То есть максимально оттачиваем каждый элемент, чтобы всё работало без каких-либо проблем и у клиента во время всего срока эксплуатации не возникало трудностей. Это, наверное, один из основных моментов.

Кроме этого мы вкладываемся активно в сервис, чтобы, даже если проблема возникла, никто из наших клиентов не остался с ней один на один. Именно с этой целью мы создали службу сервиса 24/7, куда можно обратиться в любое время.

– С какими вызовами и препятствиями вам пришлось столкнуться при создании вашего бизнеса? Насколько просто в нашей стране наладить собственное производство?

– В любом бизнесе не бывает всегда всё гладко. В любом случае возникают какие-то задачи, трудности, с которыми приходится сталкиваться. И здесь важно, насколько хорошо выстроена команда, насколько выстроена работа и насколько сам собственник готов к вызову. Потому что любой бизнес – это всегда риски, это всегда работа на грани

стресса, и важно быть к этому готовым. Когда бизнес становится частью твоей жизни, только таким образом можно добиться каких-либо результатов. Что касается именно нашей страны, то у нас не хватает технических специалистов. Их буквально приходится воспитывать чуть ли не с нуля. Мы привлекаем молодежь из колледжей или университетов. Ребята работают у нас, растут профессионально, таким образом, получаются профессионалы, которые заточены на результат работы компании, в которой они растут. Это своего рода лайфхак, который мы для себя открыли.

– Оказывает ли государство поддержку предпринимателям в вашей отрасли?

– Мы периодически пользуемся некоторыми государственными программами, например, «Даму» и ЕБРР (Европейского банка реконструкции развития), которые оказывают льготное субсидирование по кредитам. Благодаря подобным компаниям можно привлекать международных экспертов, консалтинг и иностранных специалистов, которые оказывают помощь в развитии бизнеса.

– Каким вы видите влияние вашей компании на экономическое и социальное развитие региона или страны?

– Любые компании вносят вклад в экономическое развитие, в первую очередь предоставляя рабочие места. Конечно, есть много других факторов, но это основной. Один предприниматель влияет на огромное количество людей. Например, есть семья, в которой четыре человека, и предприниматель влияет



на всю эту семью, давая рабочее место одному ее члену. Возьмем компанию, в которой в среднем работает 50 человек. У каждого сотрудника есть семья, таким образом, владелец компании со штатом в 50 человек влияет на 200 человек автоматически. Поэтому чем больше в нашей стране будет предпринимателей, тем более активно будет поддерживаться народ, и экономический рост однозначно будет.

– Какие советы вы дали бы молодым предпринимателям, желающим создать успешный бизнес в области производства?

– Начинать нужно с хорошей идеи. Протестировать эту идею на рынке и только потом уже активно задумываться над созданием производства. Прежде чем запустить собственное производство, советую купить продукт и попробовать его продать на рынке. Сегодня практически нет уникального продукта, и всегда можно найти что-то похожее на то, что вы хотите производить. Да, продукция может отличаться по качеству и другим критериям, но важно исследовать нишу. И только наладив сбыт, можно начинать производство, именно тогда оно будет успешным.



инстаграм:
@danil_berezin
@autokotly

сайт компании:
www.autokotly.com

г. Караганда, ул. Молокова, 82

PEOPLE AWARDS 2024 TOP

People awards 2024

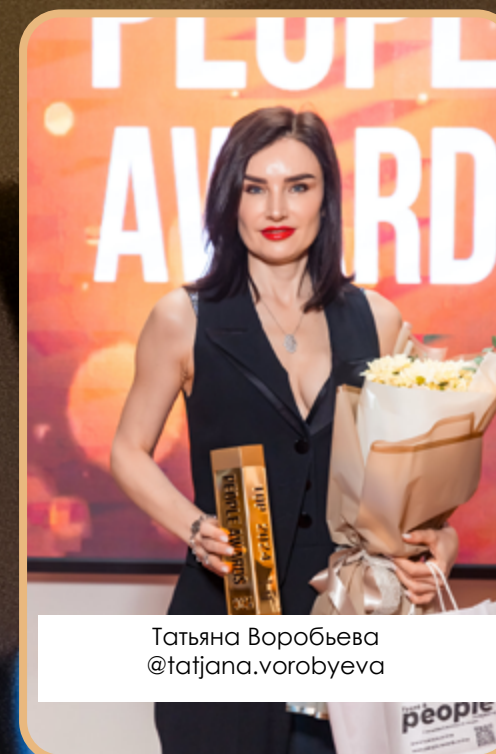
Награждение лучших. Признание заслуг. Слова благодарности за профессионализм.

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.



Татьяна Воробьева
@tatjana.vorobyeva



Барбершоп года
«Лесоруб»



Жанна Копбаева
@dolcetta_beauty_academy



Акбота Базарбаева
@akbota_alikhan



Владислав Большаков
@bolshakov_kz



Гульжиан Каиржанова
@gulzhiank



Севиля Мустафаева
@sevilya_pro_dvizh



Арпине Давтян
@arpi777_parapsixolog



Айнур Боранбай
@Olegovna_kz



Асылбек Казкеев
@talgatovic4



Екатерина Кривоспицкая
@ekaterina_krivospitskaya01



Диана Махмутова
@diana.hrpro



Диляра Кочкарова
@kochkarovadilyara



TESORO STUDIO
@aida.abzhaparovaa
@tesoro_studio7



BUGACHIEV UNIVERSITY
@bugachiev.yunus



ТОО «АМИГДАЛА КОНСАЛТИНГ»
@meldir_erbulekova



Алма Копешева
@xannin_kyzy



Газиза Луцева
@gaziza_psychoterapist



Елена Джамалбаева
@elena_djamalbaeva_psyholog



Xenia
@xenia_officialpage



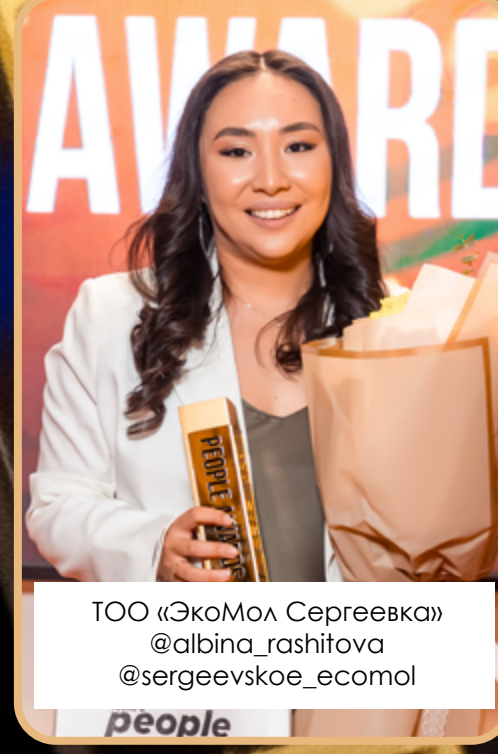
Эльнора Айткалиева
@elnora_ospan



Зарина Касымова
@zarina_motivator



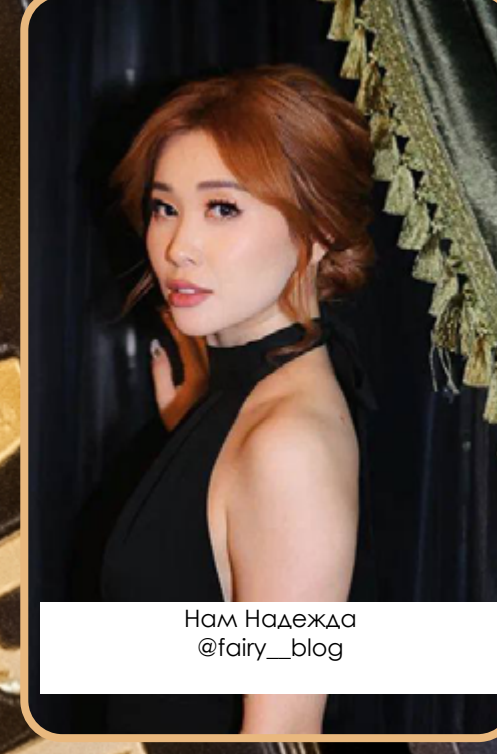
"Энергия Протинола"
Avon Kazakhstan
@avonkazakhstan



ТОО «ЭКОМОЛ СЕРГЕЕВКА»
@albina_rashitova
@sergeevskoe_ecomol



Ануар Имашев
@imashev.anuar



Нам Надежда
@fairy_blog

PEOPLE AWARDS

PROFESSIONAL



People Awards

*Награждение лучших. Признание заслуг.
Слова благодарности за профессионализм.*

www.people-awards.online