



Центральная площадь:
В Алматы состоялись мирные переговоры между Азербайджаном и Арменией

> Стр. 2



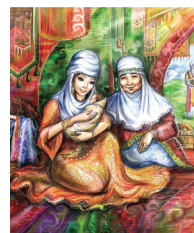
Экономика:
Алматы вносит лепту в экспорт высокотехнологичной продукции из РК

> Стр. 4



День матери:
Когда семья вдохновляет – алматинские истории счастья

> Стр. 8



Вечерний Алматы



Вторник, 14 мая 2024 г. № 39 (14305)

Издается с 28.04.1936 г.

МЕГАПОЛИС

В Алматы демонтируют рекламные вывески, не соответствующие дизайн-коду города

В мегаполисе продолжают работы по упорядочиванию наружной рекламы и вывесок в соответствии с утвержденным дизайн-кодом, который был принят 29 декабря 2023 года и вступил в силу в марте текущего года. Этот шаг призван преобразить облик города и сделать его еще привлекательнее для жителей и гостей.

– В нашем торговом доме прошел рейд по демонтажу вывесок. Я думаю, что большинство предпринимателей нашего торгового дома отнесутся с пониманием и поддержат единый дизайн. Ведь мы понимаем важность улучшения вида города. В связи с этим обратимся в Управление урбанистики города Алматы за консультациями, чтобы привести в соответствие с требованиями закона размещение рекламных объектов и вывесок на фасаде нашего здания, – поделилась представительница администрации торгового комплекса Зейнеп Найденко.



Визуальные нормы

В Алматы активно проводится работа по продвижению дизайн-кода города. Предпринимателям в письменном виде рекомендуют привести принадлежащие им объекты в соответствие с требованиями.

– На сегодняшний день мы интенсивно ведем консультативную работу, объясняем детально, показываем образцы.

Планируется, что через год нормы дизайн-кода станут обязательными для применения на территории города. Хотел бы отметить, что недавно прошла кампания «Алматы – наш общий дом», которая предполагала ряд экологических мероприятий, в том числе уборку территории. Также я считаю, что очень важно убрать и визуальный

шум, ведь он сказывается на общем восприятии городского пространства. Надеюсь, что жители и предприниматели отнесутся положительно и поддержат дизайн-код, – сказал руководитель Управления городского планирования и урбанистики Нурлан Буранбаев.

Аружан ТОКТАМЫСОВА

СПОРТ



На вершине мира

Первая в истории казашка взошла на Эверест

Казахстанская команда Kazakh Everest Team в составе Анар Бурашевой и Максута Жумаева успешно взошла на пик Эверест (8848 м).

В связи с труднейшими погодными условиями в виде шторма и бурана на высоте выше восьми тысяч метров большинство экспедиций, участвовавших в штурме вершины, свернули с маршрута, и только альпинистам из пяти стран удалось успешно подняться на Эверест.

Среди них были и наши соотечественники – Анар Бурашева, ставшая первой в истории казашкой, поднявшейся на высочайшую вершину мира, и заслуженный казахстанский альпинист Максут Жумаев, для которого данный успех стал уже третьим восхождением на пик. Всего же подъем у команды Kazakh Everest Team занял пять суток. На вершине Эвереста участники спортивно-патриотической экспедиции водрузили государственный флаг Республики Казахстан.

София ОРЛОВА

ТУРИЗМ

Приятного полёта

Запускается новый авиамаршрут из Алматы в Узбекистан

Как сообщили в пресс-службе Комитета гражданской авиации Министерства транспорта, с 1 июня начнут выполняться регулярные рейсы по новому авиамаршруту Алматы – Нукус (Узбекистан) частотой два раза в неделю (по средам и субботам) на воздушных судах типа Airbus A320 емкостью 174 кресла.

Как считают в ведомстве, открытие нового авиамаршрута будет способствовать дальнейшему развитию торгово-экономического, делового и туристического сотрудничества между двумя странами. – Тем самым общее количество международных рейсов из Республики Казахстан достигло 567 в неделю по 121 маршруту по направлению в 28 стран, – отметили в Комитете гражданской авиации.

Милана БАРАБАШ

Город дружбы

В Алматы состоялись мирные переговоры между Азербайджаном и Арменией

Министр иностранных дел Казахстана Мурат Нуртлеу поприветствовал глав МИД Азербайджана и Армении, выразив уверенность в том, что переговоры будут способствовать установлению прочного мира на Южном Кавказе.

Символично, что диалоговой площадкой двух государств выбран республиканский Дом дружбы.

– Алматы является не только крупным финансовым, индустриальным, культурным и туристическим центром нашей страны, но и по праву играет важную роль в качестве торгового, делового, транспортного, инвестиционного драйвера для всех стран Центральной Азии. Сегодня в этом городе работает порядка 30 региональных представительств международных организаций, проводятся крупные форумы и конференции, полным ходом идет работа по открытию хаба ООН по Центральной Азии и Афганистану, – отметил Мурат Нуртлеу.

Он напомнил, что в недавнем прошлом Алматы находился в эпицентре важных исторических событий. Здесь были приняты судьбоносные решения для будущего многих республик, входивших в состав Советского Союза. Одним из таких примеров стало подписание главами одиннадцати бывших советских республик Алма-Атинской декларации в 1991 году.

– Этот документ закрепил основы независимого развития стран СНГ



и утвердил принципы определения межгосударственных границ. Поэтому весьма символично, что Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев выступил с предложением о проведении переговоров между Азербайджанской Республикой и Республикой Армения в Алматы, – сказала глава МИД РК.

В свою очередь, министр иностранных дел Азербайджана Джейхун Байрамов выразил признательность казахстанской стороне за организацию переговоров.

– В первую очередь хотел бы выразить благодарность казахстанской стороне, лично Президенту Казахстана за его инициативу провести очередной раунд переговоров между делега-

циями двух стран, – сказал Джейхун Байрамов.

Также министр иностранных дел Армении Арарат Мирзоян отметил положительное стремление Казахстана помочь двум сторонам прийти к общей договоренности.

– Мы высоко ценим желание казахстанской стороны помочь двум дружественным для себя странам прийти к соглашению и установить долгосрочный мир на Южном Кавказе, – подчеркнул Арарат Мирзоян.

После приветственных слов главы МИД Азербайджана и Армении приступили к закрытым переговорам.

Наталья ГЛУШАЕВА
Фото Самата ХУСАЙНОВА

Со вкусом

Молодые казахстанские повара примут участие в международном турнире

Как отметила на площадке Региональной службы коммуникаций города руководитель Ассоциации клуба рестораторов Казахстана Гульнара Катибаева, конкуренцию отечественным специалистам на международном турнире исламских стран Young Chefs International 2024, который пройдет в Татарстане, составят представители Малайзии, Саудовской Аравии, Катара, Кыргызстана, Узбекистана, Азербайджана и других государств.

Казахстан будут представлять молодой шеф-повар Руслан Ибрагимов и технолог, студентка третьего курса Алматинского технологического университета Мерей Жексеналы.

– Казахстан выступит не только в роли конкурсанта, но и как часть жюри, привнося свой уникальный вкус и опыт, – отметила спикер.

Особенностью участия Казахстана станет гала-ужин, приготовленный ведущими шеф-поварами мира, в рамках которого будут представлены

богатства казахской кухни.

– Это уникальная возможность не только продемонстрировать мастерство и креативность молодых поваров, но и укрепить дружественные связи между кулинарными сообществами Казахстана и других стран. Ожидается, что участие в этом мероприятии станет ярким шагом на пути к популяризации казахстанской кухни на международной арене, – поделилась Гульнара Катибаева.

Милана БАРАБАШ

Зелья не будет

Нарколабораторию ликвидировали в частном секторе Алматы

По данным Департамента полиции, организовал ее 22-летний житель Алматинской области. В Турксибском районе он арендовал частный дом и «варил» там синтетический наркотик.

– В ходе обыска дома изъяты килограмм кристаллического вещества, свыше 20 металлических канистр, стеклянные бутылки с жидкостями со специфическим запахом, коробки с расфасованным наркотиком, использованные респираторы, электрическая дреель с наслоением, приспособленная для размешивания сырья, электронные весы, мерная кружка – словом, лабораторный инвентарь. Подозреваемый сообщил, что с «работодателем» контактировал через Интернет. Таким же способом заказчик координировал его по работе нарколаборатории. Согласно заключению экспертизы, изъятые вещества являются мефедроном, общим весом 4,1 кг. Подозреваемый арестован, – сообщил заместитель начальника ДП города Алматы Куатбек Науатов.

В полиции также напомнили, что с начала года в Алматы ликвидировано четыре лаборатории по изготовлению синтетических наркотиков.

София ОРЛОВА

Мы вместе

Организации Алматы и Алматинской области отправили 20 тонн гуманитарной помощи в Атырау

Инициатором благотворительной акции к Международному дню семьи выступила Национальная комиссия по делам женщин и семейно-демографической политике при Президенте РК.

В сборе гуманитарной помощи приняли участие члены Комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при акимах Алматы и Алматинской области, представители бизнес-сообществ, общественные организации при поддержке управлений молодежной политики города и области.

– В денежном эквиваленте членами комиссии было собрано за одну неделю два миллиона тенге, десять тонн вещами, это постельные принадлежности, медицинские препараты для оказания первой помощи, посуда, продукты питания, питьевая вода, помпы для откачки воды, хозтовары. В состав гуманитарного груза также вошли и детские товары: одежда, гигиенические средства. Представители Алматинской области внесли свой вклад – десять тонн товаров и 50% оплаты за перевозку груза. Мы бы



очень хотели, чтобы в Международный день семьи жители Атырауской области получили помощь, – сказала главный инспектор отдела социального развития аппарата акима города Алматы, секретарь Комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике Амирова Гульнара.

По словам руководителя Управления по вопросам молодежной политики Алматинской области Мади Ахметова, в регионе работу по сбору гумани-

тарной помощи начали месяц назад. Ранее было направлено более 400 тонн гуманитарной помощи в Атыраускую область, в ЗКО, СКО. Примечательно, что люди не только позаботились о своих соотечественниках, но и не забыли о братьях меньших, принесли корма для животных.

Гуманитарный груз будет доставлен в Атыраускую область 14 мая.

Асель ТАШИБАЕВА
Фото Кайрата КОНУСПАЕВА

РАЗВИТИЕ В ЦИФРАХ



409 203

человека приняло участие в кампании «Алматы – наш общий дом».



30 ТЫС.

деревьев посадили за месяц в Алматы.



15 610

скамеек окрашено в общественных местах города.



10 197

дорожных знаков приведено в соответствующий вид на улицах города.



20 120 М³

мусора вывезено с набережных алматинских рек, озер и водоемов.

Под мирным небом

Заместители акима Алматы поздравили ветеранов ВОВ

В рамках Дня Победы в Алматы прошло чествование ветеранов Великой Отечественной войны.

Заместитель акима Алматы Асем Нусупова навестила ветеранов Василия Зинченко и Василия Долбню. Она выразила героям глубокую признательность за бессмертные подвиги, вручила подарки и передала поздравления от Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева и акима Алматы Ерболата Досаева.

100-летний ветеран Василий Иванович Зинченко был очень рад визиту гостей.

– Дорогие гости! Спасибо вам за внимание, заботу. Мы добились той цели, к которой стремились, чтобы наши дети и внуки жили прекрасно под мирным небом. Секрет долголетия прост: не нужно сильно расстраиваться, ведь когда человек расстраивается, он теряет свое здоровье. Нужно благодарить Бога за каждый миг, ценить то, что имеешь, не обращать вни-

мания на невзгоды и любить жизнь, – раскрыл секрет долголетия ветеран.

Заместитель акима Алматы Алишер Абдыкадыров лично навестил ветеранов Камбара Сарсена и Андрея Сабаева.

Пехотинец Камбар Амирович Сарсенов не ожидал прибытия гостей с подарками. Его глаза сияли, когда ему зачитали поздравление Президента. В этом году Камбару Амировичу исполнится 100 лет.

Обладатель медали «За победу над Японией» 96-летний Андрей Федорович Сабаев в годы ВОВ помогал раненым, участвовал в боевых действиях в русско-японской войне, награжден орденом Отечественной войны.

Заместитель акима Алматы Бейбут Шаханов также лично навестил ветеранов и вручил им подарки. В его маршруте первой точкой стал дом 99-летнего героя ВОВ Шангерей Жаныбекова. В годы ВОВ он был военфельдшером пушечно-артилле-



рийского полка. Почти через месяц обладателю четырех орденов Трудового Красного Знамени исполнится сто лет. Несмотря на преклонный возраст, Шангерей Жаныбекович полон оптимизма и радуется каждому прожитому дню.

Делегация во главе с заместителем акима посетила дом еще одного жителя Бостандыкского района – военного связиста Анатолия Попова. Бейбут Шаханов пожелал 98-летнему ветерану крепкого здоровья и долгих лет жизни. Анатолий Назарович был несказанно рад вниманию гостей и

пожелал всем казахстанцам мирного неба над головой и истинного счастья.

Работники акимата также поздравили одного из известных долгожителей. 101-летний Зулхарнай Сеитов удивляет многих – после войны окончил Омский сельскохозяйственный институт и получил направление на работу в Алма-Ату, где стал доктором биологических наук и членом Академии наук КазССР.

Асель ТАШИБАЕВА
Фото Кайрата КОНУСПАЕВА



Выше облаков

В Алматы состоялось восхождение на пик Героев-панфиловцев

Успешно завершилось массовое восхождение на пик Героев-панфиловцев в Заилийском Алатау. Альпиниада стартовала в минувшее воскресенье от высокогорного катка «Медеу».

К участию в альпиниаде приглашались все желающие. Участники экипировались соответственно погодным условиям и имели горный туристский опыт. Безопасность обеспечивалась представителями Федерации альпинизма Алматы, Ассоциации горных спасателей, Службы спасения города.

– Зарегистрировалось 1033 человека. На плетине Мынжылкы насчитывалось 520 человек. До вершины дошли 310. Для детей с ограниченными возможностями был разработан экотур от «Медеу» на канатной дороге до Шымбулака, затем поход до альплагеря «Туюк-Су». Команда из трех гидов Федерации альпинизма сопровождала в туре учащихся инклюзивной школы, – сказала руководитель Школы альпинизма Алматы Ада Молгачева.

Мероприятие проводилось с целью привлечения населения и молодежи к активным видам туризма, развития горного альпинизма. В этом году альпиниада приурочена также к кампании «Алматы – наш общий дом».

Айгуль ДУСЕНБАЕВА
Фото предоставлено организаторами

К столетию героя

Начальник Генштаба Вооруженных сил совершил рабочую поездку в Алматы

Первый заместитель министра обороны генерал-лейтенант Султан Камалетдинов посетил Военный институт Сухопутных войск имени Сагадата Нурмагамбетова.

Заслушав доклад начальника военного вуза генерал-майора Бауыржана Ибатулина о текущем положении дел в учебном заведении, он проверил состояние учебно-материальной базы, полноту реализации учебных программ и качество организации курса «Сардар».

В ходе рабочей поездки генерал-лейтенант Султан Камалетдинов также ознакомился со строительством лагерного городка в учебном центре «Али», где пройдет международный военно-патриотический сбор молодежи «Айбын-2024». В этом году он посвящен столетию первого министра обороны независимого Казахстана Героя Советского Союза, Халық Қаһарманы генерала армии Сагадата Нурмагамбетова.

По итогам визита начальник Генштаба дал ряд поручений по дальнейшему совершенствованию содержания учебного процесса и подготовки инфраструктурных объектов для проведения мероприятия международного уровня.

София ОРЛОВА

Бонусы за чтение

Подписчики «Вечёрки» стали счастливыми обладателями ценных призов

Читать любимую газету, еще и получить приз – двойное удовольствие. Такую радость испытали ценители алматинской периодики. Они просто оформили годовую подписку на газеты «Вечерний Алматы», Almaty aqshamy, и им улыбнулась удача. Как мы писали ранее, для определения победителей в редакции использовали лототрон.

Торжественное награждение победителей конкурса «Подпишись и выиграй» состоялось 7 мая в новом молле Aport East (на Кульджинском тракте). Церемонию вручения призов провел руководитель коммерческого отдела медиахолдинга Alatau Aqparat Куаныш Дюскалиев.

– У нас было очень много абонементов, большое количество желающих выиграть, но фортуна улыбнулась лишь немногим. С

каждым годом отмечается рост числа подписчиков, и это очень радует. Для нас важен каждый читатель. Как вы, наверное, заметили, с каждым днем контент наших изданий становится интереснее. Но самое главное, что отличает нас от других, – это всегда актуальная и достоверная информация, – отметил Куаныш Дюскалиев.

Верный читатель «Вечёрки», участник трудового фронта алматинка Надежда Дин выиграла блендерный набор. Женщина с радостью поделилась своими впечатлениями.

– Живу в Алматы с 1957 года и с тех пор являюсь бессменным подписчиком газеты «Вечерний Алматы». Я считаю, что мы, алматинцы, должны обязательно подписывать нашу местную газету. Также хочу сказать большое спасибо

организаторам этого мероприятия, ведь это стоит больших усилий. Хочу всем пожелать крепкого здоровья, – сказала Надежда Дин.

Теплая встреча читателей исторических газет мегаполиса и работников медиахолдинга не осталась незамеченной посетителями крупнейшего молла Aport East. Граждане с нескрываемым интересом наблюдали за происходящим действием и выразили желание оформить подписку на газеты.

Касым Садибеков выписывает газету Almaty aqshamy с 2015 года. Участие в конкурсе среди подписчиков одарило его отличным блендерным набором.

– Я доверяю тому, что публикуют в газетах. Ценю ваши издания за то, что освещаете новости и проблемы нашего любимого города. Желаю удачи в работе



и процветания газетам, – сказал победитель.

Верный читатель «Вечёрки» алматинец Вадим Жуков выиграл микроволновую печь. Мужчина и его внучка выразили большую благодарность организаторам конкурса и пожелали всего наилучшего.

71-летняя Тажикан Алимжанова, подписчица Almaty aqshamy, впервые приняла участие в конкурсе.

– Я очень рада, что так неожиданно выиграла микроволновую печь! Эта моя любимая газета и я с нетерпением жду каждый номер. Благодарю весь коллектив за их труд. Желаю газете творческих успехов. Пусть количество читателей растет, – поделилась впечатлениями женщина.

Аннабель ТАНАСОВА
Фото Ақтолқын ТҰРЛЫҒАЗЫ

Новые горизонты

Алматы вносит лепту в экспорт высокотехнологичной продукции из РК

Побить рекорды

Руководство страны в 2023 году отмечало, что внешнеторговый оборот РК достиг рекордного уровня – 136 млрд долларов США. В то же время темпы в начале нынешнего года можно считать сдержанными. По информации Бюро национальной статистики АСПИР РК, в январе-феврале 2024 года внешнеторговый оборот Республики Казахстан составил 20 млрд 400,5 млн долларов. При этом по сравнению с первыми двумя месяцами прошлого года произошло снижение объема на 2,9%. Объем экспорта достиг 12 млрд 229,1 млн долл. (рост на 0,4%), а объем импорта – 8 млрд 171,4 млн долл. (уменьшение на 7,4%).

Объем товарооборота со странами СНГ несколько снизился и составил 4 млрд 930,6 млн долларов США. Из них торговля со странами ЕАЭС составила 3 млрд 868,9 млн долл., что в номинальном выражении меньше на 11,2% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

В осуществлении торговых операций с партнерами по ЕАЭС в январе-феврале текущего года экспорт товаров составил 1 млрд 434,3 млн долларов США (меньше на 18,8%), а импорт – 2 млрд 434,6 млн долларов (меньше на 6%). При этом в общей копилке внешнеторгового оборота Казахстана со странами ЕАЭС значительную долю традиционно занимает Россия – 91,7%, далее следуют Кыргызстан – 5,2%, Беларусь – 3% и Армения – 0,1%.

В линейке экспорта из Казахстана за январь-февраль 2024 года преобладают такие товары, как нефть сырая и нефтепродукты сырые, полученные из битуминозных минералов (59,8%), медь рафинированная и сплавы медные необработанные (5,8%), руды и концентраты медные (4%), элементы химические радиоактивные и изотопы радиоактивные (2,7%), ферросплавы (2,1%).

В то же время по импорту Республики Казахстан наибольший удельный вес приходится на следующие товары: автомобили легковые (4,1%), лекарственные средства (3,3%), аппараты телефонные (3%), кузова для моторных транспортных средств (2,5%), части



и принадлежности моторных транспортных средств (1,9%).

Как показывают статданные, главными торговыми партнерами Казахстана в экспорте являются: Италия (21,3%), Китай (18,5%), Россия (10,3%), Франция (6,9%), Турция (4,8%) и Нидерланды (4,6%). В то же время, основными странами в импорте являются Россия (28%) и Китай (25,7%). За ними с заметным отставанием следуют Германия (5,3%), США (4,3%), Республика Корея (3,4%), а также Турция (3,3%).

Авто и ЭВМ

Одним из обнадеживающих факторов при просмотре экспортных позиций можно считать постоянное увеличение доли обработанных товаров. В частности, помимо сырьевой составляющей (сырая нефть, природный газ, различные руды) все большую роль играет переработанная продукция черной и цветной металлургии (прокат, различные сплавы, переработанные металлы и оксиды, трубы, металлические изделия и др.), нефтегазового сектора, а также агропрома.

Увеличивается доля строительных материалов и всевозможных изделий: металлоконструкции, детали и принадлежности.

Помимо этого, на экспорт из Казахстана идут радиаторы, аккумуляторы, приемники телевизионные, медицинское оборудование, электромеханические приборы, мебель и продукция легкой промышленности (ткани, одежда и обувь). Примечательно, что в экспортной линейке имеются тракторы (рост их производства превысил показатели января-февраля 2023 года на 27,7%, а экспорт – на 67%), экскаваторы (+2,9%), электронно-вычислительная техника (+28,5%), машины вычислительные цифровые (+74,2%).

В доле казахстанского экспорта высокотехнологичной продукции играет свою роль и Алматы. Так, автопроизводители мегаполиса выпускают машины, которые пользуются спросом не только в Казахстане, но и за рубежом. Так, в январе-феврале текущего года выпущена 40 671 автомашина (рост по сравнению с аналогичным периодом 2023 года составил 17%). При

этом наращивание идет по всем выпускаемым моделям и по комплектующим деталям. В частности, рост по производству легковых автомашин составил 17%, автомобилей, перевозящих 10 и более человек – 15,3%, автомобилей специальных и специализированных – 37,9%. Среди ассортимента выпускаемой в высокотехнологичном машиностроении продукции, ориентированной в том числе на экспорт, есть и автомобили-самосвалы, прицепы и полуприцепы контейнерные, прицепы и полуприцепы для жилья и туризма, различные вагоны.

Кластеры и IT

По мнению независимого эксперта Жумабая Кусаинова, сегодня экспортный потенциал республики используется не в полной мере. Неслучайно в Послании «Экономический курс Справедливого Казахстана» Президент страны Касым-Жомарт Токаев отметил, что нужны новые, смелые подходы в торговой политике.

– Глава государства сказал, что диверсификация экономики стано-

вится еще более насущной и актуальной задачей. Примечательно, что предложен фокус на группе отраслей: глубокая переработка металлов, нефте-, газо- и углехимия, тяжелое машиностроение, конверсия и обогащение урана, производство автокомпонентов и удобрений, – говорит эксперт.

Наряду с созданием кластеров высокого передела важна и протекционистская промышленная политика. В этом ключе следует повысить уровень защиты внутреннего рынка. В обрабатывающих отраслях актуален переход к формированию циклов производства с высокой долей локализации.

Также важным фактором эксперт считает интенсификацию процессов в сельском хозяйстве и переработке продукции АПК. Вокруг Казахстана огромные рынки сбыта, которые нуждаются в качественных продуктах питания. Стратегическая цель нашей страны – стать одним из ведущих аграрных центров Евразийского континента. Это невозможно без поэтапного перехода от первичного производства к выпуску продукции более высоких переделов. Задача – в течение трех лет увеличить долю переработанной продукции в АПК до 70%. Это потребует пересмотра налоговой политики, которая должна стимулировать именно переработку.

Жумабай Кусаинов обращает внимание, что список ведущих торговых партнеров Казахстана остается практически неизменным. Это говорит о том, что требуется освоение новых рынков для продвижения казахстанских товаров за рубежом.

Также эксперт напомнил о развитии передовых секторов. В той же цифровизации имеются определенные успехи. Казахстан в когорте мировых лидеров по индексу развития электронного правительства и финтехе. Объемы экспорта казахстанской IT-отрасли стабильно растут.

– Неслучайно перед Правительством РК поставлена задача – довести объем экспорта IT-услуг до 1 млрд долларов к 2026 году, – так обозначил новые горизонты эксперт.

Расул БАХАМОВ

Проблемы под контролем

В Алматы прошла акция по оказанию бесплатной правовой помощи предпринимателям и жителям города

В рамках проектов «Бизнесе жол» и «Антикоррупционное волонтерство» в Алматы прошла акция, в ходе которой более 100 предпринимателей и жителей города получили юридические консультации. Ее организаторами выступили представители Антикоррупционной службы Алматы.

Мероприятие прокомментировал заместитель руководителя по превенции алматинского Департамента Агентства по противодействию коррупции Аскар Арыстан.

– Основной целью акции является решение проблемных вопросов предпринимателей, которые в своей работе столкнулись с административными барьерами, непрозрачностью процессов, предъявлением излишних требований со стороны госслужащих и т.д. Юридическую консультацию проводят представители государственных органов, юристы и волонтеры города. Большинство вопросов предпринимателей связаны со сферами

налогообложения, таможенного администрирования и строительства, – сообщил он.

По его словам, все поднятые в ходе акции вопросы взяты на контроль для принятия дальнейших мер. Были проведены юридические консультации, аналогичные выезды экспертных групп пройдут в местах массового присутствия горожан, торговых центрах и в центрах обслуживания населения мегаполиса.

Консультантами выступают представители государственных органов. В мобильную антикоррупционную группу вошли руководители госучреждений, квалифицированные юристы, которые выступали в качестве волонтеров. Для удобства предпринимателей местом проведения акции был выбран торговый центр, в котором расположено около 340 субъектов бизнеса.

– В сентябре прошлого года обратил внимание в СМИ на новый проект Антикоррупционной службы и присоединил-



ся к нему. Сейчас сам оказываю бесплатную правовую помощь предпринимателям и жителям города. Если говорить о направлении обращений, которые интересуют граждан, то это разные вопросы, но большинство все же интересуются налоговым обложением. В ходе таких встреч проводится рабо-

та по разъяснению законодательства, какие действия могут и какие не могут предприниматься в том или ином случае, – отметил предприниматель, эксперт-волонтер по юридическим вопросам Давран Садыков.

Юлия КОН
Фото Кайрата КОНУСПАЕВА

Каждая яма на счету

В этом году отремонтируют дороги, которые больше пяти лет были в эксплуатации

В Алматы средний ремонт обычно проводится каждую пятилетку, в текущем году 90% дорожного полотна уже отслужило нормативный срок в пять лет, а также на нем проводились строительство и реконструкция инженерных сетей. С наступлением благоприятных погодных условий в Алматы начались работы по ремонту улично-дорожной сети. Подрядными организациями каждого района заделываются ямы, выявляемые в ходе мониторинга и на основе обращений горожан, поступающих через различные каналы. Ремонт начался 23 апреля.

С помощью чат-бота @AlmatyJolybot, интернет-портала open-almaty.kz и сервиса eOtinish поступило более 400 обращений, из которых на сегодня отработано свыше 70%.

В Алматы ремонтом охвачено 41 000 квадратных метров дорожного полотна. Текущий ремонт производится для предупреждения, неотложного исправления мелких повреждений и аварийных разрывов дорожного полотна.

Средний ремонт предполагает восстановление первоначальных эксплуатационных качеств дороги с заменой дорожного покрытия. В 2024 году средний ремонт планируется провести на 274 улицах протяженностью 250 км.

Напомним, что в 2023 году в Алматы проведен средний ремонт дорожного покрытия на 175 улицах протяженностью 200 км. Гарантийный срок на средний ремонт составляет три года, в течение этого времени подрядчик исправляет любые недочеты за свой счет. При этом в прошлом году в пилотном режиме на 15 магистральных улицах города при ремонте был использован полимерасфальтобетон, увеличивающий устойчивость к колеям и трещинообразованию. Такие смеси устойчивы к износу, имеют высокую температуру размягчения (65–70 °С), поэтому легко выдерживают жару без особых последствий, служат намного дольше – восемь–десять вместо нынешних пяти лет эксплуатации.



Ограничение на пользу

Ежегодно в воздух мегаполиса выбрасывается более 100 тысяч тонн вредных веществ

По информации специалистов, атмосферу города загрязняют 60% – автотранспорт, 27% – промышленные предприятия, 13% – сфера обслуживания. На 1 марта текущего года в Алматы официально зарегистрировано 610 тысяч машин, при этом ежедневно из пригородов въезжает еще 400 тысяч. Таким образом, в среднем в день по улицам передвигается порядка 800 тысяч авто, при этом из 610 тысяч городских авто треть – классом евро – 0, евро – 1, евро – 2. Они и дают большой процент выбросов и являются главной причиной смога.

В начале апреля Глава государства Касым-Жомарт Токаев подписал пакет поправок, который позволит маслихату Алматы принимать городские правила защиты воздуха. В них предусмотрен ряд нововведений, в том числе внедрение low emission zones – зоны с низким уровнем загрязнения атмосферы. Также изменения предусмотрены в работе станций техосмотра. Ожидается переход на автоматическую фиксацию автомобилей с превышением норм выбросов. Поправки должны вступить в силу в июне текущего года.

Таким образом, маслихат Алматы сможет утверждать отличные от республиканских правила. Ранее все законы действовали на уровне страны, и это сильно усложняло любые изменения, отмечают алматинские экологи.

По мнению активистов, типовые правила не могут быть эффективными для всех городов.

При этом многим придется несладко – топить баню или ездить на старом авто станет гораздо сложнее. Поскольку КазСтандарт разработывается документ, который будет ограничивать езду для автомобилей со сроком эксплуатации более 15 лет и пробегом свыше 500 тыс. км.

– Это будет очень болезненная история, потому что она в первую очередь коснется тех, кто на извозе пытается зарабатывать. Соответственно, нам сейчас надо продумать, как снизить негативный эффект от нововведения, – отметил экоактивист Евгений Мухамеджанов.

При этом другого пути, кроме ограничений, мировая практика не знает – когда-то и Лондон, и Токио ассоциировались с окутывавшим эти города смогом. В 1952 году концентрация вредных веществ в лондонском воздухе достигла небывалого пика благодаря безветренной погоде. Дым от угольных печей и выхлопной газ машин образовали туман, последствия которого оказались ужасающими. С введением ограничений ситуация в этих городах кардинально изменилась.

Улучшением ситуации с воздухом в мегаполисе теперь займется Almaty Air Initiative – общественный фонд для борьбы со смогом. Его возглавила Жулдыз Саулебекова.

– Взять, например, частный сектор. Мы знаем, что здесь тоже достаточно «серое» поле, где нет конкретных требований. В принципе, любой житель частного сектора, владелец бани, к примеру, может топить печи, не подозревая, что это наносит ущерб: «Ну что, я просто отапливаю, мне-то что?». При этом, по мнению спикера, предлагаемые ограничения покажут свою эффективность.

Требование времени

Транспорт «последней мили» стал актуальным для алматинцев

О проблемах загруженности дорог, особенностях транспортного каркаса и о том, что делает город для развития маломобильного транспорта, рассказал генеральный директор НИИ «Алматыгенплан» Асхат Садуов.

– В Алматы в последние годы большое внимание уделялось созданию инфраструктуры для велотранспорта. По данным Управления городской мобильности, в настоящее время в городе обустроено почти 92 км вело-инфраструктуры. Протяженность велополос составляет 25 км, велодорожек – почти 67 км. Отметим, что на проспекте Жибек жолы, улицах Утепова, Торайгырова и Кекилбайулы есть обособленные велодорожки. Так как сейчас набирают популярность более удобные современные электрические самокаты, велодорожки и велополосы активно осваивают самокатчики, – отметил спикер.

По его словам, для дальнейшего развития транспорта «последней

мили» предусмотрено увеличение сети велодорожек на наиболее востребованных для велосипедного движения коридорах.

– Электросамокаты – относительно молодой вид транспорта. Они стали популярными всего за последние несколько лет благодаря своей удобной и экологически чистой природе. Как правило, ко всему новому нужно привыкнуть, приловчиться. Да, в начале пешеходы остро реагировали, и для самих самокатчиков все было новым, были ошибки, травмы. Спустя пару лет мы наблюдаем, как этот вид транспорта органично вошел в повседневную жизнь алматинцев, которые ценят время, любят мобильность. Статистика тоже подтверждает положительную динамику. Одним словом, развивается культура микромобильности, – добавил Асхат Садуов.

Урбанист перечислил основные плюсы использования микромобильного транспорта:

- уменьшение транспортных проблем. Самокаты позволяют людям легко перемещаться на короткие расстояния. Это помогает снизить загруженность общественного транспорта и уменьшить количество автомобилей на дорогах;

- использование самокатов требует определенной физической подготовки и помогает людям поддерживать активный образ жизни;

- экологические выгоды, поскольку самокаты не загрязняют воздух выхлопными газами.

– Однако необходимо учитывать, что для максимальной эффективности самоката важно обеспечить безопасность на дорогах как для самокатчиков, так и для автовладельцев, развивать необходимую инфраструктуру, а также регулировать их использование в соответствии с законодательством. Я считаю, что самокатчики должны нести ответственность на дорогах как владельцы транспорта, – резюмировал Асхат Садуов.

Большая разница

Почему отличаются тарифы на воду в одном и том же доме

В редакцию «Вечёрки» обратился алматинец Алексей Ленков, проживающий в Медеуском районе. Его интересовала разница тарифов за горячую воду – почему у него один тариф, а у соседей другой.

– Мы живем в одном доме на разных этажах. У нас некоторые устанавливали счетчики, другие – нет. Получается, что есть расхождения по счетам за горячую и холодную воду. Почему устанавливают разные тарифы? – спрашивает Алексей Васильевич.

«Вечёрка» отправила запрос в государственное коммунальное предприятие на праве хозяйственного ведения «Алматы Су» Управления энергетики и водоснабжения города с просьбой разъяснить данную ситуацию по тарифам. Через месяц пришел следующий ответ:

– По городу Алматы с 1 января 2024 года введен компенсирующий единый тариф для первой группы потребителей, относящихся к категории «Население», на услуги водоснабжения со снижением тарифа от ранее утвержденного уровня на 4,26 тенге за кубометр (с 60,73 тенге за кубометр до 56,47 тенге). По адресу ул. Валиханова, 107 тариф на услуги водоснабжения введен единый, как для первой группы потребителей, относящихся к категории «Население». Однако для каждой квартиры вышеуказанного дома в зависимости от наличия или отсутствия приборов учета применяется соответствующий расчет. Так, потребителям, имеющим приборы учета, расчет услуг водоснабжения производится по их показаниям, а для потребителей, не имеющих их, начисления производятся по нормативному потреблению в соответствии с количеством проживающих лиц, – сказано в сообщении.





Флешмоб «Мусорги» стал ярким итоговым аккордом кампании «Алматы – наш общий дом».

– Цель кампании, которая стала частью республиканской акции «Таза Қазақстан», – это формирование экологических ценностей и бережного отношения к нашему городу. На протяжении целого месяца мы вместе с вами усиленно наводили порядок в нашем любимом городе – убирали мусор на улицах, в парках, скверах, в горах и на бережных рек, высаживали деревья и цветы, ремонтировали дворовые площадки, окрашивали заборы и фасады, помогали добрыми делами ветеранам и пенсионерам. Уже сегодня виден результат этого большого труда – общими усилиями наш город стал чище и зеленее. Хочу отметить, что такая работа будет проводиться нами постоянно. По сути, она должна стать частью нашей повседневной жизни. Я призываю всех горожан сплотиться и сделать все возможное, чтобы Алматы всегда был самым культурным и чистым городом страны, – сказал заместитель акима города Алишер Абдыкадыров.

По итогам кампании было высажено 30 тысяч деревьев, приведено в порядок после зимы свыше пяти тысяч дворов, покрашены десятки тысяч скамеек и уличных урн, очищены сотни светофорных объектов, приведены в порядок исторические памятники, фасады городских зданий.

Одним из завершающих этапов кампании «Алматы – наш общий дом» стало шествие «Мусорги». Фантастические персонажи, созданные из твердых бытовых отходов, прошли по улице Панфилова и проспекту Жибек жолы, вызывая искреннее удивление и восторг у горожан. Арт-проект призван привлечь внимание к экологической проблеме и побудить население к осознанному потреблению.

В шествии приняли участие около 40 человек, из них восемь (по количеству районов города) основных персонажей и дополнительно несколько самодельных мусорных монстров от городского Театра кукол.

– «Мусорги» отображают экологические проблемы той или иной части города. Их создавали профессиональные художники и неравнодушные жители мегаполиса. Мы исследовали районы и выявляли самые «острые» болевые точки, так родились эти персонажи, – говорит организатор Евгения Сабитова.

Метафора катастрофы

Театрально-экологическое шествие прошло в Алматы

Например, Шаман-котлован посвящен загрязнению города из-за бесконечной стройки. Все детали его гардероба собирали по строительным объектам Алатауского района. Существо Оно из серо-коричневой ткани в буквальном смысле питало в себя смог города. Ткань красилась естественным образом – ее вывешивали на проспекте Рыскулова, где особенно оживленный транспортный поток, и в итоге белое полотно приобрело такую расцветку. Монстр с говорящим именем Тень золотого квадрата – символ того, что одному району могут принадлежать образцовый центр города и его тень – замусоренные окраины.

– Наш персонаж Қоқыс-бике Мұнайқызы. Элементы для изготовления костюма мы собирали вдоль бережных рек. Как оказалось, чаще всего в этих местах выбрасывают кофейные стаканчики, пакеты и пластиковые бутылки – все это стало материалом для изготовления образа, – делится художница Мария Ли.

По задумке организаторов, «Мусорги» – вымышленные персонажи, олицетворяю-

щие неосознанное потребление, нерациональное пользование и безответственное отношение к природным ресурсам.

– Эти фантастические существа были созданы по итогам субботников в городе. То, что можно было, отправили на переработку, а непригодные для этого ТБО использовали в креативном шествии. Каждый «Мусорг» несет в себе послание о том, что нужно более разумно подходить к потреблению, покупкам, бережнее относиться к окружающей среде, – говорит куратор проекта Айгуль Садуакасова.

Завершился марш на алматинском Арбате, где состоялась торжественная часть подведения итогов конкурса «Лучший арт-объект из мусора», объявленного Управлением экологии и окружающей среды города в рамках кампании «Алматы – наш общий дом». К участию приглашались все желающие, но наибольшую активность проявили художники, скульпторы, архитекторы и любители искусства. Всего поступило более 30 заявок, из которых 15 было одобрено и соответствует всем условиям конкурса.

Лучшим арт-объектом из мусора был признан проект «Загрязненное сознание» студента Али Жадыкова, он получил приз в размере миллиона тенге.

– Фигура человека, полностью поглощенного своим телефоном, символизирует наше отчуждение от природы и погружение в цифровое пространство. Мусор, окружающий и постепенно покрывающий его самого, выступает метафорой экологической катастрофы, которую мы своими руками создаем, игнорируя проблемы загрязнения планеты. Работа призывает нас оторваться от экранов своих телефонов, посмотреть вокруг и осознать свою ответственность за будущее планеты, – рассказал Али.

Второе место и 500 тысяч тенге досталось скульптору Куанышу Мухамеджанову, представившему на конкурс роботов Черный конь и Казахская борзая тазы. Особенность его работ в том, что они выполнены в полный рост и для их изготовления использовалась отслужившая свой срок бытовая техника – пылесосы, компьютеры, фены и прочее.

Почетного третьего места и 300 тысяч тенге удостоилась работа молодого архитектора Даниэла Юсуфова под названием Architecton – Anthropocene. По его словам, проект показывает идею, как можно из строительных отходов создать архитектурный элемент – габион, чтобы в дальнейшем проектировать цветочные клумбы, создавать городскую мебель, ограждения. Другими словами, представленная им работа не просто арт-объект, а полезное решение для применения в городе.

– Задача конкурса – привлечение внимания к проблемам загрязнения природы и раздельного сбора бытовых отходов, стимулирование населения к соблюдению порядка, чистоты и бережному отношению к городской среде, – отметил член отборочной комиссии, экоактивист Евгений Мухамеджанов.

Наталья ГЛУШАЕВА
Фото Кайрата КОНУСПАЕВА



ТЕАТРАЛЬНАЯ АФИША

14-15.05

Малая сцена
театра «Артишок»
(ул. Кунаева, 49)

■ Спектакль
«Созвездия»
Начало в 19.00



15.05

Пространство SmArt. Point
(ул. Байсакова 280)

■ Спектакль
«Дилфизо и Донада»
Начало в 19.00



15.05

Государственный академический
русский театр драмы для детей
и юношества им. Наталии Сац
(ул. Шалапина, 22)

■ Спектакль
«Гарольд и Мод»
Начало в 19.00





В Алматы состоялась выставка, посвященная столетию Рахимжана Кошкарбаева. В Музее Алматы было представлено более 70 уникальных экспонатов, хранящих память о Великой Отечественной войне



Бессмертная слава

На выставке «Бессмертная слава подвига» посетители могли ознакомиться с уникальными экспонатами из фондов Военно-исторического музея Вооруженных сил РК и Музея Алматы.

— Совместно с Домом офицеров ко Дню Победы мы организовали выставку военных вещей, представляющих историческую ценность. Из уникальных военных экспонатов разных лет представлены разные головные уборы, снаряды, кинжалы, патефон, гармошка, книги. Есть немецкие каски. Также портреты Бауыржана Момышулы, Сагадата Нурмагамбетова, военная форма министра внутренних дел КазССР Андрея Платаева и многое другое, — рассказал руководитель Музея Алматы Бакберген Тайшиев.

На открытии выставки присутствовали историки, писатели и школьники. Кандидат исторических наук Арман Жумадил рассказал молодежи о подвигах наших воинов. Он отметил важное значение выставки для патриотического воспитания молодого поколения.

Среди представленных вещей Кошкарбаева были портфель-планшет, отрывок дивизионной газеты «Отаң үшін» и маленькое фото.

Рахимжан Кошкарбаев — участник Великой Отечественной войны, Народный Герой Казахстана. Во время штурма рейхстага был в числе первых, кто водрузил Красное знамя Победы на здании под усиленным огнем противника.

В экспонатах военных лет интерес вызывают не только сами предметы, но и их история. Например, неприемная записная книжка принадлежит разведчице восьмой Гвардейской дивизии Евгении Ивановой. Хрупкая девушка несколько раз переходила линию фронта и даже брала языка. Затем записывала сведения в записную книжку, которой теперь больше 80 лет.

На стенде была представлена саперная лопатка, которой выкопано три ряда окопов расстоянием от Москвы до Владивостока, а еще солдатская каска, пробитая пулей.

— 80% экспонатов Военно-исторического музея — это оригиналы. Кое-что мы привезли на выставку в Музей Алматы. Например, вещи Тулеугали Абдыбекова. Он был охотником, стал снайпером. Получив винтовку, поклялся: «Я обязуюсь к 7 Ноября уничтожить 150 фашистов». По факту ему удалось ликвидировать 217 фашистов. После этого дости-

жения в дивизионной газете «Ради Родины» было опубликовано открытое послание Абдыбекова немецкому политику Йозефу Геббельсу, в котором сказано: «Двести твоих собак угробил я — казах. Управился один». Считаю, что главная задача музея — передать подрастающему поколению смысл понятия «массовый героизм». Наши деды сражались за то, чтобы мы все были живы. Благодаря их героизму мы живем сейчас. Не забыть подвиг Рахимжана Кошкарбаева, он семь часов полз под шквальным огнем, — рассказал сотрудник Военно-исторического музея Аскар Еренов.

В Великой Отечественной войне приняли участие 1 миллион 200 тысяч казахстанцев, из них погибло более 600 тысяч человек. 506 казахстанских воинов удостоены звания Героя Советского Союза, четверо из них — дважды. Сотни фронтовиков стали кавалерами ордена «Даңқ». В историю золотыми буквами вписаны имена героев казахской земли: Бауыржан Момышулы, Талгат Бигельдинов, Леонид Беда, Иван Павлов, Сергей Луганский, Малик Габдуллин, Толеген Тохтаров, Алия Молдагулова, Маншук Маметова.

Асель ТАШИБАЕВА
Фото Кайрата КОНУСПАЕВА



КОНЦЕРТЫ

16.05

Almaty Arena
(мкр. Нуркент, 6)

■ Концерт Nicole Scherzinger и T.I.

Начало в 19.00



16.05

Джаз-клуб EverJazz
(ул. Зенкова, 24)

■ Концерт Full House - Modern Jazz Trio

Начало в 20.00



16.05

Дворец Республики
(пр. Достык, 56)

■ Концерт «Ночь в оркестре»

Начало в 20.00



Дорога жизни

Многодетная мама – не значит домохозяйка. Чтобы в этом убедиться, достаточно познакомиться с алматинкой Мадинай Ашиловой



Вместе с супругом они воспитывают шестерых детей – четырех сыновей и двух дочерей. Старшему из них 14 лет, а младшей – семь месяцев. Вы уже пришли в ужас и начали жалеть бедную женщину,

которая если и путешествует, то только от плиты к стиральной машине и обратно. Не торопитесь...

Мадина Ашилова действительно много ездит по разным странам, но только не в мечтах, а в реальности, вместе с супругом и детьми. А еще успевает об этом рассказывать в социальных сетях. Срывы, конечно, случаются – человек ведь, не робот, но все преодолимо, особенно если рядом близкие и есть время на себя.

– Конечно, все дети требуют внимания, и каждый для нас особенный, но это не значит, что женщина должна полностью уйти в быт и посвятить свою жизнь семье. Я считаю, что у любой матери должно быть время и на себя, и на те занятия, которые она любит, – рассуждает Мадина Ашилова. – У меня это путешествия, съемки, научная деятельность. С одной стороны, меня поддерживают муж и наши родители. Они

делят с нами домашние хлопоты и заботы. С другой, помогают и сами дети, поэтому и растут самостоятельными, дисциплинированными, ответственными.

Что это означает на практике? Например, нашей героине не приходится подниматься в семь утра, чтобы будить детей-школьников. Они и сами прекрасно встают. Кроме того, нет нужды убирать их комнаты, они делают это самостоятельно. А еще вместе с отцом любят на земле работать. Целый сад вырастили, пока мама работала.

– Мы много путешествуем, но наши поездки необычные, не как у всех. У нас дети не отдыхают, скорее, трудятся, – улыбается собеседница. – Мы путешествуем в основном на машине. Бывает, проедем шесть тысяч километров, а бывает – 20 тысяч... Получается целая жизнь в дороге. Иногда останавливаемся в отелях, иногда и на природе. Нужно расставить палатки, почистить картошку, воды принести, помыть машину... дел всегда много.

Но и это не все. При переезде, например, нужно следить за картой, чтобы не проехать нужный поворот, присматривать за более маленькими, планировать ночлег заранее. Все это, по словам Мадины, делают дети.

– Так они учатся работать в команде, любить природу, беречь ее ресурсы. А главное – жить и мыслить с нами на одной



волне, доверять нам. За долгие часы путешествия они рассказывают все, что у них есть, делятся мыслями, и мы это очень ценим. Вместе обсуждаем их детские проблемы, советуем, наставляем, – говорит наша героиня.

Мадина Ашилова уверена, что путешествия сплачивают семью, ведь люди находятся вместе двадцать четыре часа в сутки. При этом поездки могут длиться месяц, а то и два.

– Это может быть нелегко, но главное, чтобы в семье было взаимопонимание и уважение друг к другу, а еще, конечно, любовь. Это ключ ко всему, – считает себе-

седница. – Муж и дети уважают мой труд. Я же в ответ забочусь о них. Конечно, нужно и делегирование. Одной все не успеть. Еще очень важно соблюдать семейные традиции. Это не только красиво, но и делает семью крепче.

Семья у Мадины ассоциируется со словом «вместе», и это правильно, потому что создается она не одним человеком, а всеми, считает женщина.

– Каждый играет в ней свою особенную роль. Даже если семья большая, каждый должен чувствовать себя незаменимым, тогда и дети счастливы, и родители спокойны, – отметила Мадина.

Когда семья вдохновляет

Быть не только матерью, причем многодетной, но и активной женщиной сегодня вполне реально. Своим примером это доказывает Айнагуль Хамитова



Вместе с супругом Кайратом Хамитовым они воспитали семерых детей. Старшему из них сегодня уже 25 лет, и он вошел в топ «30 моложе 30» Forbes Kazakhstan. Это наглядный пример того, как супруги Хамитовы относятся к воспитанию детей.

И не только своих. Они успевают воплощать в жизнь много разных проектов, связанных с образованием подрастающего поколения. Идейным вдохновителем чаще выступает Айнагуль, а муж ее во всем поддерживает. Например, один из последних проектов пары – красочная серия книг «Сказки народов мира», которую супруги презентовали в Алматы, и сегодня эти сборники пользуются популярностью.

– Я сама выросла в многодетной семье, в ауле, – говорит Айнагуль Хамитова. – Мы жили трудно, можно сказать, мое детство прошло на улице, отец рано ушел из жизни, и мы, дети, много помогали по хозяйству, ухаживали за скотом. Однако несмотря ни на что мама, которая сама окончила только девять классов, она всегда находила время, чтобы заниматься с нами. Большую роль уделяла книгам. Наверное, я в детстве перечитала все, что были в местной библиотеке. Именно поэтому вижу свою миссию в том, чтобы привить любовь к книгам всем детям.

В красочных изданиях собраны волшебные истории разных народов мира на русском и государственном языках. Причем, выбирались они не случайным образом, а при помощи психолога.

– Я точно знаю, что сказки формируют характер ребенка и систему ценностей, которой он будет придерживаться во взрослой жизни, – рассказывает Айнагуль Хамитова. – Именно поэтому очень важно, на каких именно историях ребенок будет расти. Мы сами всегда уделяли большое внимание в воспитании детей именно кни-

гам и продолжаем это делать сегодня. Многие сказки, которые представлены в сборниках, раньше на казахском языке никогда не издавались. Впервые для этого проекта их перевел Абыл Кайранов. Красочные иллюстрации специально для проекта создала художник Жанар Ерланкызы.

Конечно, сборники сказок – далеко не единственный проект успешной семейной пары. Начинали они в Караганде, где еще десять лет назад основали лидерские центры для развития детей «Дарынды бала».

– Если действительно горишь какой-то идеей, то всегда можно найти время ее реализовать. Меня очень поддерживает супруг, а сейчас уже и дети, которые активно участвуют в наших проектах. Материнство вдохновляет женщину, – уверена наша собеседница.

Впрочем, все это возможно, только если оба родителя вовлечены в процесс воспитания.

– Я не могу сказать, что помогаю жене. Это звучало бы странно. Дети ведь наши общие, такие же мои, как и ее. Только при таком подходе воспитание будет успешным. Дети берут пример с обоих родителей, и его надо им показывать, – сказал Кайрат Хамитов.

В пример он привел младшего сына, который любит проводить время с телефоном или планшетом.

– Родителям надо искать подходы, как заинтересовать ребенка чтением книг. Просто говорить, что читать интересно, а самому зависать в телефоне – это не работает. Варианты могут быть разные. Я, например, придумал такую ежевечернюю традицию: сын должен прочитать определенное количество страниц – на время. Я специально устанавливаю таймер, благодаря чему у сына включается соревновательный интерес. Так постепенно его увлекает и сам процесс чтения, – поделился Кайрат Хамитов.

А вывод, который он сделал, такой: детям нужно заниматься вместе, тогда времени будет достаточно. И, конечно, с детства прививать уважение к родителям, а особенно к матери.

Союз неравнодушных

Мама с большой буквы, алматинка Салтанат Мурзалина-Яковлева рассказала, как решила взять приемных детей



Салтанат Мурзалинову-Яковлеву знают благодаря ее большому сердцу. Эта алматинка никогда не оставит человека в беде. Она участвовала в поисковом отряде «Лидер.кз», основала инклюзивную

школу и центр социальных инклюзивных программ, вместе с другими специалистами проводит тренинги в учебных заведениях, где хотят построить такую же систему.

А еще Салтанат – мама шестерых детей, трое из которых приемные. Кому-то может показаться, что совмещать все это одному человеку невозможно, но жизнь Салтанат доказывает, что это не так. К тому же никто ведь и не говорил, что наша героиня занимается всем в одиночку.

За годы работы вокруг нее образовалось сообщество таких же неравнодушных людей, но самая главная ее опора – это семья, которая стала большой и дружной, как собеседница всегда и мечтала. Произошло это не то, чтобы неожиданно, но как-то сразу.

В 2018 году Салтанат Мурзалинова-Яковлева забрала из детдома сразу троих детей – братьев Женю, Сережу и Игоря. Естественно, такое решение она приняла не одна – ее поддержали не только супруг, но и двое детей от первого брака – Чингиз и Алиса.

– Помню, как сын тогда сказал мне, что мы достаточно счастливая семья, чтобы помочь кому-то еще, и после долгих обсуждений решение было принято. Мы оформили патронат над тремя мальчишками, – рассказывает Салтанат. – Позже усыновили Данила, у него не сложилось с адаптацией в прошлой семье. Затем с нами жил Валера, которому мы изна-

чально искали семью, а потом он сам ее нашел в лице моих друзей. Не стану говорить, что дальше все было легко и просто, потому что это не так.

По ее словам, когда дети попадают хоть на какое-то время в детдом, система ломает их, к тому же приходят они в эти казенные учреждения со своими травмами.

– Они не верят людям и в первую очередь новой семье. Даже попадая к любящим людям, все время ждут предательства и проверяют новых родителей на прочность. К этому нужно быть готовым. Вы будете привыкать друг к другу. Делать шаг вперед, а потом несколько шагов назад. Как бы тяжело ни было – это нормально, ведь это такой же твой ребенок, как и кровные дети. Важно понимать это, когда принимаешь решение взять детей в семью, – отметила Салтанат.

Салтанат и ее супруг Александр прошли большой и трудный путь, и трудности до сих пор случаются, впрочем, как и в любой многодетной семье с детьми-подростками. Однако что бы ни происходило, они проходят через все вместе – и хорошее, и не очень.

В 2021 году произошло событие, которое еще больше сплотило всех – родилась Тея, которая стала центром семьи. Братья малышку обожают.

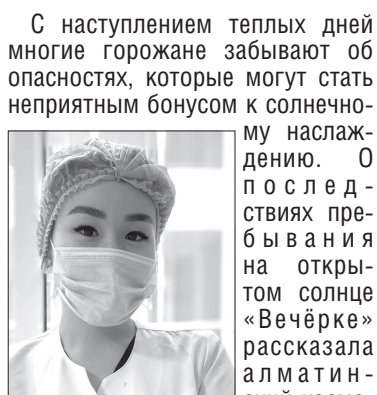
– Сегодня мы, действительно, одна большая дружная семья. Правда, собираться всем вместе – та еще задача, поэтому особенно радостно, когда получается, – говорит Салтанат.

Впрочем, как раз майские праздники семья отмечала вместе – на шашлыках, да и в работе все помогают друг другу. Например, строят дружное сообщество в инклюзивной школе.

– Я верю, что когда мы все вместе, то сможем преодолеть любые трудности. Так оно всегда и получается, – подытожила Салтанат Мурзалинова-Яковлева.

Оранжевый удар

Алматинский эксперт рассказала, как уберечь кожу от ультрафиолетовых лучей



С наступлением теплых дней многие горожане забывают об опасностях, которые могут стать неприятным бонусом к солнечному наслаждению. О последствиях пребывания на открытом солнце «Вечёрке» рассказала алматинский косметолог **Умуткен Рамазанова**. По ее словам, любое солнечное излучение представляет опасность – это удар по кожному покрову.

– Солнце играет важную роль в нашей жизни, помогая организму вырабатывать витамин D. Однако его ультрафиолетовые лучи могут быть опасными для кожи. Ультрафиолетовое излучение состоит из трех типов: УФ-А, УФ-В и УФ-С. Первые два вида, проникая в верхние слои кожи, могут причинить различные проблемы, начиная от солнечных ожогов вплоть до рака. УФ-С лучи хотя и наиболее сильные, но благодаря атмосфере Земли не доходят до нашей кожи, – говорит специалист.

Одним из распространенных негативных эффектов являются солнечные ожоги.

– Симптомы ожога включают покраснение кожи, болезненность, отек и даже образование пузырей. Они могут привести к серьезным осложнениям, таким

как тепловой удар, обезвоживание организма и даже инфекции. Наиболее опасным последствием избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей является увеличение риска развития рака кожи. УФ-лучи могут повреждать ДНК клеток кожи, что может привести к мутациям и развитию раковых опухолей. Меланома – самый агрессивный вид рака кожи, и его развитие часто связано с чрезмерным воздействием солнечных лучей. Также длительные и частые прогулки на солнце могут привести к преждевременному старению кожи. Ультрафиолетовые лучи способны разрушить коллаген и эластин – важные белки, отвечающие за упругость и эластичность кожи. В результате кожа становится более склонной к образованию морщин, потере упругости и тонкости. Могут появляться пигментные пятна и веснушки, – перечислила косметолог.

Умуткен Рамазанова сообщила о мерах предосторожности, отметив, что защита от солнечного излучения – ключевой аспект заботы о здоровье кожи.

– Наносите солнцезащитный крем в достаточном количестве, чтобы обеспечить полное покрытие кожи. Обычно это составляет примерно два миллиграмма крема на квадратный сантиметр кожи. Не забывайте о таких участках, как уши, затылок, задняя часть шеи и тыльные стороны рук и ног, которые часто остаются незащищенными. Переаплицируйте

солнцезащитный крем каждые два часа или после купания, потения или вытирания полотенцем. Даже водостойкие кремы теряют свою эффективность спустя определенное время, поэтому регулярное обновление слоя важно для поддержания эффективной защиты от солнца, – говорит специалист.

Также она рекомендует отдавать предпочтение светлой плотной одежде с длинными рукавами, чтобы защитить большую часть кожи от прямого солнечного излучения. Существует также специальная одежда с защитой от УФ-лучей.

– Носите широкополые шляпы, чтобы защитить лицо, шею и уши от прямых лучей солнца. Также наденьте солнцезащитные очки с уровнем защиты от УФ-лучей, чтобы спасти глаза от повреждений. Стремитесь минимизировать время, проведенное на солнце в периоды его пиковой активности с 10.00 до 16.00, когда УФ-лучи наиболее интенсивны и вредны для кожи. Соблюдение этих рекомендаций поможет вам правильно защититься от солнца и сохранить здоровье вашей кожи на долгие годы, – отметила Умуткен Рамазанова.

Также она ответила на вопрос, безопасна ли искусственная альтернатива солнцу, например, солярий.

– Я считаю, что солярия нужно избегать, и это основано на множестве научных и медицинских исследований. Они доказывают,



что использование солярия может иметь серьезные последствия для здоровья кожи. Например, риск развития рака кожи, различные глазные болезни, а также преждевременное старение.

По ее словам, загар на пляже более безопасен, но необходимо помнить о правильной защите от солнца, использовать солнцезащитный крем с высоким SPF.

– После загара внимательно осмотрите кожу на наличие новых родинок, изменений в цвете или текстуре. Обратитесь к врачу, если заметите что-либо подозрительное или необычное. Не забывайте также регулярно пить воду, чтобы предотвратить обезвоживание. Если говорить об автозагаре, он считается относительно безопасным методом по сравнению с загаром на солнце или в солярии, так как не включает в себя воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу. Однако, как и с любым косметическим продуктом, есть аспекты, которые

следует учитывать. Некоторые люди могут испытывать аллергическую реакцию на составляющие автозагарных средств, включая дигидроксиацетон (ДНА) или другие активные ингредиенты. Поэтому перед использованием нового продукта рекомендуется провести тест на чувствительность на небольшом участке кожи. Не рекомендуется использовать автозагар на коже с ранами, ожогами, воспалениями или другими повреждениями, так как это может привести к усилению раздражения или неприятным последствиям. Загар, полученный с помощью специальных средств, не защищает кожу от УФ-лучей и не повышает уровень меланина в коже, как естественный загар. Поэтому, несмотря на бронзовый оттенок, кожа все равно остается уязвимой к УФ-излучению и нуждается в защите от солнца, – подчеркнула косметолог.

Аружан ТОКТАМЫСОВА

Об этом рассказала врач-гинеколог кабинета планирования семьи городской поликлиники № 4 **Асель Садвакасова**.



– Можно ли выбрать средства защиты самостоятельно или надо идти к врачу? Нужно ли сдавать анализы?

– Каждый организм имеет индивидуальные особенности, предсказать реакцию на появление новых переменных в этой

стабильной системе заранее практически невозможно. Назначение любого препарата может быть сопряжено с риском возникновения побочных эффектов. Оральные контрацептивы – это очень большая группа препаратов. Для того чтобы оценить, насколько эффективным и безопасным будет использование противозачаточных таблеток именно для вас, следует посетить врача.

Противозачаточные таблетки бывают двух типов. Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) очень просты в применении и при правильном приеме обеспечивают практически стопроцентную защиту от нежелательной беременности. Современные КОК содержат микродозы или низкие дозы гормонов и хорошо переносятся. Согласно данным последних исследований, использование их в качестве контрацепции снижает риск рака яичников, эндометрии и рака толстого кишечника. Однако есть ряд ситуаций, в которых отнестись к приему таких контрацептивов следует с осторожностью.

Также существуют оральные контрацептивы (ОК), содержащие только гестагенный компонент, так называемые мини-пили. Их преимущество заключается в том, что такую гормональную контрацепцию можно применять в период кормления грудью, их могут использовать женщины, имеющие противопоказания для приема

Нежная защита

Как женщине выбрать оральные контрацептивы

эстрогенов. Но есть и обратная сторона медали – ОК, содержащие только гестагены, чаще вызывают побочные реакции в виде истончения эндометрия на фоне дефицита эстрогенов, перепадов настроения, нагрубания и тяжести в молочных железах.

Согласно стандартам оказания медицинской помощи, для назначения гормональной контрацепции необходимо подробно рассказать свой анамнез, ответить на все вопросы врача, пройти осмотр молочных желез и на гинекологическом кресле. При хорошем состоянии здоровья и отсутствии рисков можно назначать противозачаточные препараты. Не будет лишним проведение УЗИ органов малого таза и молочных желез, дуплексное сканирование сосудов нижних конечностей и анализа крови на свертываемость, но обязательным это не является.

– Нужно ли делать перерыв в приеме противозачаточных таблеток?

– Нет, не нужно. Практически все современные гормональные контрацептивы содержат очень низкие дозы гормонов, поэтому их можно принимать годами. Кроме того, при использовании КОК риск тромбообразования значительно повышается в первые месяцы приема, так что когда вы делаете паузу в приеме таблеток, а потом снова начинаете их пить, ваш период повышенного риска тромбоза увеличивается на несколько месяцев в году.

– Как они взаимодействуют с другими лекарствами? Правда ли, что из-за антибиотиков их действие становится слабее?

– Гормональные контрацептивы, особенно комбинированные, могут усиливать побочные действия и токсичность некоторых препаратов (например, анальгина, некоторых антидепрессантов и транквили-

заторов, препаратов для лечения бронхиальной астмы), ослаблять действие препаратов для лечения гипертонии и некоторых других групп лекарств. Также на действие самих оральных контрацептивов может отрицательно влиять прием лекарств, воздействующих на центральную нервную систему за счет изменения гормонального фона.

– Самое большое опасение среди женщин, что гормональные таблетки могут вызвать увеличение веса, обоснованно ли это?

– Чаще всего женщины замечают прибавку в весе на один-три килограмма в первые месяцы приема. В этот период организм адаптируется к новым условиям, на фоне этого может наблюдаться незначительная задержка жидкости в тканях. Это абсолютно нормальный процесс, если у вас не появляются плотные, напряженные отеки. К тому же гестагены, обязательный компонент любых противозачаточных таблеток, оказывают некоторое влияние на метаболизм инсулина и за счет изменения уровня сахара в крови могут вызывать усиление чувства голода. Ни один современный гормональный контрацептив не может вызвать увеличение веса, если вы соблюдаете режим питания. Для того чтобы в период адаптации было проще контролировать аппетит, гинекологи советуют вести дневник питания, чтобы вы самостоятельно могли оценить, что и когда вы едите.

– Существует ли риск бесплодия (или определенных осложнений) от приема таких препаратов?

– Современные противозачаточные таблетки – это абсолютно обратимый метод контрацепции. Большинство женщин, переставших их принимать, может

забеременеть уже в первый месяц после отмены. В других случаях стабилизация менструального цикла происходит в период до трех месяцев. Если после отмены ОК ваш цикл не вернулся в привычное состояние, необходимо обратиться к врачу.

– Влияет ли курение на эффективность препаратов?

– Курение никак не влияет на эффективность противозачаточных средств, контрацептивный эффект не снижается. Однако эта вредная привычка увеличивает свертываемость крови, эстроген в составе КОК обладает аналогичным действием, что в совокупности может привести к тромбозам. С осторожностью следует относиться к подбору ОК, если вы выкуриваете больше 15 сигарет в день. В такой ситуации лучше воздержаться от эстрогенсодержащих таблеток и остановить свой выбор на препаратах, содержащих только гестагены, либо начать прививать более здоровые привычки.

– Некоторые из-за приема контрацептивов жалуются на депрессию, перепады настроения и раздражительность, как это связано?

– Противозачаточные таблетки могут влиять на настроение и общий эмоциональный фон. Эстрогены стимулируют ЦНС, гестагены подавляют. Есть наблюдения, показывающие связь между приемом ОК, содержащим только гестагены, и увеличением количества депрессивных эпизодов у женщин, но этот вопрос еще не исследован подробно. Многие женщины, наоборот, отмечают уменьшение симптомов ПМС при приеме гормональной контрацепции. Это происходит за счет выравнивания гормонального фона и отсутствия циклических изменений.

По всем интересующим вас вопросам можно обратиться на приеме к врачу кабинета планирования семьи и получить подробную консультацию.

Наталья ГЛУШАЕВА

Золотая мечта

Алматинская дзюдоистка Галия Тынбаева стала победительницей международного турнира серии Grand Slam в Астане

Автору этих строк не раз приходилось встречаться с этой скромной девушкой, которая вышла из стен Республиканского колледжа спорта. Ее наставник Нурбол Сулейменов всегда отмечал, что она со своим бойцовским характером еще проявит себя на мировом уровне. Тренер оказался прав – из года в год Галия добивается высоких результатов. Она становилась чемпионкой Азии, призером молодежного чемпионата мира, победительницей ряда республиканских соревнований. Недавно доказала свою состоятельность в борьбе за золотую награду чемпионата РК, победив в финале первый номер сборной республики Абибу Абужакинову. И вот новая виктория, на этот раз она в решающей встрече побе-

дила иппоном свою извечную соперницу россиянку Сабину Гилязову. Кстати, теперь счет их противостояний стал равным – 4:4. Победа на турнире серии Grand Slam принесла ей первую золотую награду в данных соревнованиях.

– Я хотела завоевать медаль на таком турнире, буквально молилась. В итоге вышла в финал, завоевала золото, воплотив мечту. Все мои сегодняшние соперницы были сильны. Особо отмечу Сабину Гилязову. В Ташкенте я ей уступила, но сегодня победа досталась мне. Отдельное спасибо болельщикам. Это было невероятно – такая сильная поддержка и такая искренняя. Победу и медаль посвящаю родителям. Они были со мной и в радости, и в сложные моменты.



Впереди чемпионат мира. Надеюсь, получится взять медаль и там, – сказала триумфатор после завершения соревнований.

После чемпионата мира – Олимпийские игры, и пока неизвестно, поедет ли Галия в

Париж. Ведь рейтинговых очков больше у ее подруги по сборной Абибы Абужакиновой. Многое в этом вопросе будет зависеть и от мнения наставников сборной.

Тасжурек АНДАСОВ

Плотная таблица

В восьмом туре чемпионата РК по футболу команда из Костаная, не испытывавшая до этого горечи поражений, уступила в Шымкенте местному «Ордабасы» – 0:1

Тем самым «Тобол» с первого места в турнирной таблице переместился на шестое. Неудачей «хлебоборов» воспользовались сразу несколько клубов. К примеру, свой матч в гостях выиграл «Актобе». Он был сильнее «Кызыл-Жар СК» (2:0) и набрал 14 очков. Вместе с командой Западного Казахстана в числе

лидеров с таким же количеством баллов находятся «Елимай» и «Кайрат». Семейцы обыграли в родных стенах «Шахтер» – 2:1, а алматинцы в гостях были сильнее столичного «Жениса» – 2:0. Голы в составе кайратовцев забили Садыбеков и Швырев. На четвертой позиции после победы над «Тураном» (3:2) расположил-

ся «Жетысу» (13 очков). За ним следуют «Ордабасы» (12), «Астана» (12) и «Тобол» (12). Столичные футболисты в отчетном туре сыграли вничью с одним из аутсайдеров – «Кайсаром» – 1:1, причем кызылординцы забили ответный мяч на последних секундах встречи.

Али НУСИПЖАНОВ

Двукратные в Европе

Сборная Казахстана по сокка второй год подряд выигрывает чемпионат Европы

Турнир вновь прошел в Молдове. Приехав туда в качестве действующих чемпионов, наши минцики сполна подтвердили свое реноме. Уже на групповом этапе казахстанцы обозначили свой статус фаворита. Были поочередно повержены команды Италии (3:0), Кипра (5:1), Бельгии (9:2) и Омана (3:2). Стопроцентный результат с первого места вывел сборную Казахстана в плей-офф. В 1/8 финала она обыграла Испанию со счетом 2:1. Авторами голов стали Кулекемов и Жулдыбаев. Далее в четвертьфинале отечественные минцики с трудом сломали сопротивление неуступчивой сборной Германии. Основное время закончилось вничью 1:1, у нас сравнял счет Бекруз Пушкар. Все решилось в серии пенальти. Тут героем стал голкипер сборной Казахстана Талгат Утепергенов, отразивший два семиметровых удара. Итог 2:1 – победа казахстанской команды. В полуфинале наша дружина легко разгромила сборную Омана, отправив в ее ворота три безответных мяча. Абай Елемесов оформил дубль, еще один гол забил Серик Манжитов. В игре за золото соревнования, казалось, завяжется борьба с хорватами, однако вышло иначе. Уже на второй минуте герой полуфинала Елемесов вывел нашу команду вперед, а на 14-й минуте Пушкар удвоил преимущество. В концовке встречи вратарь сборной Казахстана Утепергенов ошеломляющим дальним ударом установил окончательный результат. Итог 3:0 – разгромная виктория отечественных минциков. Бронзовым призером состязания стала сборная Румынии.

Отметим, что у сборной Казахстана помимо двух побед на чемпионатах Европы значится еще статус действующих чемпионов мира.

Для справки: сокка является разновидностью мини-футбола, отличаясь количеством игроков и размером поля. Матчи проходят в формате шесть на шесть игроков, два тайма по 20 минут.

Талгат ДАНИЯРОВ

Долгая дорога в дюнах

В долине реки Или, живописном урочище Тамгалы Тас, прошли марафонские забеги Tengri Ultra 2024

Этот спортивный форум по праву можно считать крупнейшим в Центральной Азии. Были заявлены участники из Казахстана, России, Узбекистана, Кыргызстана, Испании, Украины, Франции, США, Великобритании, Монголии и других стран, всего более 1700 спортсменов. Отметим, что нынешние забеги – юбилейные, десятые, которые организует общественное объединение «Экстремальная атлетика».

На выбор были бег на дистанции один, три, семь, 25, 50 и 100 км. Велогонка на 50 и 100 км, а также забеги с собаками – каникросс и байкджоринг. Вместе с участниками марафона в палаточном лагере в долине реки Или разместились их семьи, болельщики – около трех тысяч человек прибыли поддержать марафонцев. Для них

тоже были организованы соревнования, например, дети 9–12 лет бежали на дистанции один и три километра. Если многие взрослые участвовали с целью преодолеть трассу, то каждый ребенок стремился только к победе. Захватывающими были и забеги с собаками Tengri It (каникросс) и «Tengri It MTB» (байкджоринг). Протяженность дистанции – 3,6 км. Для начинающих бегунов и любителей скандинавской ходьбы была подготовлена дистанция Nordic Sprint 7 – забег по пересеченной местности протяженностью 7,4 км. Более подготовленные спортсмены участвовали в забеге «Trail 25 км» а ходоки – «Nordic Trail 25 км».

Местность пересеченная, набор высоты – 520 м. В забеге «Trail 25 км» стартовало 474 скайранера. Победу среди женщин одержала Александра Черкас из Беларуси, среди мужчин – украинец Геннадий Зеленский.

У марафонцев в разделе «Long 50», где протяженность трассы составляла 50 км с набором высоты 750 м, стартовало 204 спортсмена. С самого начала забега стояла жара. Постепенно температура достигла +30–35°C. Из стартовавших на 50 км 174 мужчин до фини-



ша добрались 133. У женщин отважились выступить на этой дистанции 30 спортсменок, из которых до финиша дошли 20.

Победителем на 50 км среди женщин стала Диана Айдосова. Второе и третье места у представительниц России Светланы Кротковой и Туиары Сивцевой. У мужчин на первом и втором местах оказались россияне Александр Подсевалов и Александр Высоцкий, на третьей позиции – казахстанец Ильяс Исаков.

Раздел «Ultra 100» – самый сложный вид соревнования. Это забег на 100 км. На схеме трасса подобна знаку бесконечности, или лежачей восьмерки: два кольца по 50 км с набором высоты 1700 м. Путь проходит по грунтовым дорогам. Бегунам приходилось преодолевать степные участки, пустынные барханы, скалистые каньоны, горные тропы.

В пять часов утра на старт вышел 101 ультрамарафонец. Температура +28°C была комфортной для бега. Бегуны плавно начали свой бесконечный марафон. Постепенно к 20 км образовалась лидирующая группа в составе из алматинцев Бейбута Тасымова, Алтая Курманбаева, россияни-

на Артема Иванова и испанца Педро Визуэте.

Температура тем временем повышалась, бегунам приходилось много пить. К 30 км Алтай снизил темп. Впереди двое – Бейбут и Педро. К 60 км в одиночестве лидировал испанец со временем 5 часов 30 минут.

Позже Педро рассказывал, что, когда начался подъем в гору, включил режим выживания, в мыслях никаких рекордов не было. После 70 км на подъеме начались судороги ног, перешел на шаг. Трасса к этому моменту проходила вдоль Или, спустился к реке, смочил голову – полегчало. В это время его догнал и обошел россиянин Артем Иванов.

Из 89 стартовавших мужчин до финиша добрались лишь 49. У женщин стартовало 12 отважных бегуний – финишировали пять. На этой сложнейшей ультрамарафонской дистанции первым достиг финиша россиянин Артем Иванов, вторым был испанец Визуэте Кастро Педро, третьим стал наш армеец Асет Толтебаев.

У женщин все три призовых места у казахстанок – Али Турановой, Бибигуль Сулеймановой и Елены Даниленко.

Магауя НУРГАЛИЕВ
Фото автора



Уроки долголетия

Раскрыта опасность соли для жизни

Ученые Университета Вандербильта в США раскрыли опасность чрезмерного употребления соли для жизни. Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале JAMA Network Open, избыточное потребление соли связано с высоким риском фатального исхода сердечно-сосудистых заболеваний.

В когортном исследовании, проведенном с 2002 по 2009 год, приняли участие 64 329 человек в возрасте от 40 до 79 лет. Среднее потребление натрия с пищей составляло 4041–4512 миллиграммов в день, при этом 80 процентов людей превысили диетические рекомендации в 2300 миллиграммов в день.

За средний период наблюдения 13,8 года было зарегистрировано в общей сложности 17 811 фатальных исходов, в том числе 5701 от сердечно-сосудистых заболеваний. Отношения рисков при увеличении ежедневного потребления натрия на 1000 миллиграммов составили 1,07–1,08 для сердечно-сосудистых заболеваний и ишемической болезни сердца.

Исследователи пришли к выводу, что потреб-

ление соли выше рекомендуемого порога может повысить риск фатальных исходов на 10–30 процентов.

Здоровый образ жизни компенсировал влияние сокращающих жизнь генов

Полноценный сон, правильное питание и отсутствие вредных привычек могут компенсировать влияние генов, сокращающих продолжительность жизни, более чем на 60 процентов. Результаты исследования, раскрывающего ключ к долголетию, опубликованы в журнале BMJ Evidence-Based Medicine.

Специалисты проанализировали данные о 353 742 взрослых, которые приняли участие в долгосрочном исследовании UK Biobank в период с 2006 по 2010 год и состояние здоровья которых отслеживалось до 2021 года.

Оценка полигенного риска была получена для определения вероятности длительной (20 процентов участников), средней (60 процентов) и короткой (20 процентов) продолжительности жизни. Индекс полигенного риска учитывает

несколько генетических вариантов для определения общей генетической предрасположенности человека к долголетию.

Взвешенный показатель здорового образа жизни, включающий отказ от курения, умеренное употребление алкоголя, регулярную физическую активность, массу тела, достаточный сон и здоровое питание, был разделен на благоприятный (23 процента участников), средний (56 процентов) и неблагоприятный (22 процента).

У тех, кто генетически предрасположен к короткой продолжительности жизни, вероятность раннего ухода была на 21 процент выше, чем у тех, кто генетически предрасположен к долголетию, независимо от их образа жизни. Однако у тех, кто имел вредные привычки и высокий генетический риск сокращения продолжительности жизни, наблюдалось значительное сокращение жизни по сравнению с теми, кто генетически предрасположен к долголетию и вел благоприятный образ жизни.

В частности, четыре фактора, по-видимому, составляют оптимальную комбинацию, способствующую долголетию: отказ от курения, регулярная физическая активность, достаточный ночной сон и здоровое питание. Таким образом, люди с высоким генетическим риском сокращения продолжительности жизни могут продлить жизнь почти на 5,5 года.



Генеральный директор
КАЛЫМБАЙҰЛЫ Е.
Приемная: тел. 293-08-03

Заместитель генерального директора
ДЖАЛИЛОВ А. Е.
Тел. 293-08-03 (вн. 102)

Заместитель генерального директора по творческим вопросам
САЙДАХМЕДОВА Г. А.
Тел. 293-04-28 (вн. 107)

Главный редактор
РАХИМЖАНОВ Е. И.
Тел. 293-52-29 (вн. 105)

Заместитель главного редактора
ТУЛИНОВА И. И.
Тел. 293-05-89 (вн. 109)

Ответственный секретарь
САПАРКУЛОВ А. Х.
Тел. 292-41-39

Редактор отдела новостей и информации
БАХАМОВ Р. Г.
Тел. 293-52-41

Редактор отдела городской жизни
ГЛУШАЕВА Н. В.
Тел. 293-52-41
e-mail: glushaeva@mail.ru

Руководитель коммерческого отдела
ДЮСКАЛИЕВ К. Д.
Тел. 293-08-12
e-mail: rekalatauaqparat@gmail.com

Отдел рекламы и распространения
Тел. 293-08-25
e-mail: rekalatauaqparat@gmail.com

Совет по творческому развитию:
председатель Совета
СУЛЕЙМЕНОВ Олжас Омарович
члены Совета:
АУЭЗОВ Мурат Мухтарович
КОЗЫБАЕВ Сағымбай Кабашевич
МАТАЕВ Сейтказы Бейсенгазиевич

Претензии по доставке газеты по телефону: Алматинский почтамт АО «Казпочта»
+7 (707) 862 30 08.
Звонки принимаются с 9.00 до 18.00

Периодичность – 2 раза в неделю, издается по вторникам и пятницам.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре газеты «Вечерний Алматы». Тираж номера 10 105. Отпечатано в г. Алматы в АО «Алматы-Болашак». 050026, г. Алматы, ул. Муканова, 223 В. Тел. 378-40-08, 378 42 00.

Печать офсетная. Объем 8 п. л. Заказ № 785

За качество фотоснимков в газете ответственность несет редакция.

За содержание рекламных материалов ответственность несет рекламодатель.

Редакция не вступает в переписку с читателями и рукописи не возвращает.

ТОО «Alatau Aqparat»
Регистрационное свидетельство № KZ35VPY00085632 от 18.01.2024 г.

Выдано Комитетом информации Министерства культуры и информации Республики Казахстан.

Адрес: 050022, г. Алматы, ул. Шевченко, 106а

Дежурный по номеру
Асель ТАШИБАЕВА

E-mail: alatauaqparat@gmail.com
Подписаться можно в любом отделении Алматинского почтамта АО «Казпочта». По вопросам подписки и приобретения звоните в редакцию по телефонам: (727) 293-08-12, 293-08-25.

Электронная версия газеты «Вечерний Алматы» доступна пассажирам бортов авиакомпании Air Astana

Печатная версия газеты «Вечерний Алматы» доступна пассажирам поездов АО «Пассажирские перевозки»

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Уважаемые читатели!

«Вечерний Алматы» – ваш путеводитель жизни в большом городе!

Подписка на газету «Вечерний Алматы» на 2024 год продолжается!

Главная газета самого крупного мегаполиса Казахстана – это всегда уникальная, достоверная и актуальная информация о нашем городе и Алматинской агломерации.

Подписавшись на нас, вы узнаете все об Алматы и окрестностях, получите пошаговые инструкции по решению бытовых проблем и деловых вопросов, будете в курсе актуальных трендов моды, искусства, кино и шоу-бизнеса южной столицы Казахстана.



Мы знаем всё о жизни в большом городе. Присоединяйтесь!

Стоимость подписки на 2024 год по индексам:

65 500 (для индивидуальных подписчиков):
на 1 месяц – 536,12 тенге
на 3 месяца – 1 608,36 тенге
на 6 месяцев – 3 216,72 тенге
на 7 месяцев – 3 752,84 тенге

65 509 (для предприятий и организаций):
на 1 месяц – 736,12 тенге
на 3 месяца – 2 208,36 тенге
на 6 месяцев – 4 416,72 тенге
на 7 месяцев – 5 152,84 тенге

55 500 (льготная – для участников ВОВ, пенсионеров, инвалидов и многодетных семей):
на 1 месяц – 336,12 тенге
на 3 месяца – 1 008,36 тенге
на 6 месяцев – 2 016,72 тенге
на 7 месяцев – 2 352,84 тенге

Оформить подписку можно в любом отделении Алматинского почтамта АО «Казпочта», ТОО «Агентство «Евразия Пресс», ТОО «Эврика Пресс».

Телефоны для справок: 8 (727) 293-08-12, 293-08-25, 293-08-03

Уважаемые рекламодатели!

Наши читатели – Ваша целевая аудитория!



В газете «Вечерний Алматы» вы можете разместить:

- > PR-статьи
- > Модульную рекламу
- > Отчеты о деятельности организации
- > Официальные письма
- > Информацию о вакансиях
- > Прочие материалы

О преимуществах рекламы в газете вам известно!

О размещении данной информации подробнее вам ответят в рекламном отделе редакции по телефонам: 8 (727) 293-08-12, 293-08-25.

Уважаемые читатели!

Рады сообщить, что оформить подписку на печатную версию «Вечерний Алматы» теперь можно онлайн, воспользовавшись сайтом или мобильным приложением Post.kz. В строке быстрого поиска можно найти газету «Вечерний Алматы» и оформить на нее подписку. Для оформления Вам необходимо указать количество комплектов, срок подписки и произвести оплату банковской картой любого банка.

Подписные индексы и стоимость подписки идентичны с подпиской на печатную версию «Вечерний Алматы».

Доставка газеты будет осуществляться по вашему адресу, указанному при оформлении на Post.kz. Сервис доступен 24/7.

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству журналистов, пишущих на политические и экономические темы.

Язык – русский. Работа в офисе.

Оклад на уровне среднерыночного.

По всем вопросам обращаться по тел. 293 05 89.

Уважаемые читатели!

В газету «Вечерний Алматы» вы можете подать объявления об открытии дел о наследстве, закрытии ИП/ТОО, утере документов, розыске, а также опубликовать поздравления, некрологи, соболезнования и прочее.

На все вопросы вам ответят в редакции по телефону:

8 (727) 293-08-12, 8 (727) 293-08-25.

Звонить можно в будние дни с 9:00 до 18:00



День Победы отметили в Алматы



Благодарность за героизм

В Алматы отпраздновали 79-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. Основные праздничные мероприятия по традиции прошли в парке имени 28 гвардейцев-панфиловцев, где с участием акима Ерболата Досаева состоялась церемония возложения цветов к Вечному огню.

После минуты молчания цветы к Мемориалу Славы в память о погибших воинах-казахстанцах возложили ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла, военнослужащие, представители правоохранительных органов, общественные деятели и жители города.

Аким поздравил фронтовиков с праздником, выразил им благодарность за героизм, прояв-

ленный на полях сражений и на трудовом фронте, пожелал крепкого здоровья, счастья и благополучия.

В свою очередь, ветераны в ходе встречи поблагодарили руководство города за внимание, пожелали жителям Алматы и всем казахстанцам мира и добра. Они делились своими воспоминаниями, читали стихотворения и пели военные песни.

— Я — участник войны, мне 96 лет, нам сейчас нужно здоровье и мирное небо над головой, а все остальное у нас есть. Огромное спасибо и правительству, и народу республики. К нам, участникам войны, относятся очень хорошо, хотя нас осталось очень мало, но помирать нам рановато! — сказал ветеран ВОВ Егор Степанович Далидуло.

В парке имени 28 гвардейцев-панфиловцев для жителей и гостей города была организована полевая кухня, состоялся праздничный концерт, в ходе которого казахстанские артисты исполнили фронтовые песни и песни послевоенных лет.

В Алматы также прошли церемонии возложения цветов к мемориальным доскам, монументам и памятникам героев войны: к монументу Бауыржана Момышулы, мемориальным доскам



Талгата Бигельдинова, Сагадата Нурмагамбетова, бюсту Сергея Луганского, памятнику Ади Шарипова, мемориалам «Вечная память сынам Отчизны», «Могила неизвестного солдата» и «Вечная слава героям, павшим в боях за Родину».

В школах и колледжах состоялись тематические «Уроки мужества» с приглашением военнослужащих, ветеранов, рядовых граждан, а также занятия по озна-

комлению детей с различными родами войск и др.

В годы войны на фронт было призвано 1,3 млн казахстанцев. Боевыми орденами и медалями награждено свыше 100 тысяч воинов из Казахстана, более 500 человек удостоено звания Героя Советского Союза.

В настоящее время в Алматы проживают 43 ветерана Великой Отечественной войны.

Юлия КОН

Фото Кайрата КОНУСПАЕВА



СКАНВОРДЫ

	Обязательство о невыезде	Пастушеская поэзия	Нарядный гриб	Сказуемое
				Разновидность животного
	Массовое собрание, съезд	Комнатка в вагоне		
Змея, убитая Гераклом	Некий коридор			
		Полугай из Полинезии		
Картёжная масть	Фотография			
		Заключительные аккорды		
Наконечник багра	Добрый армянский коньяк			

	Весьма большая картина	Родственный квадрат	Верблюд-метис	Предмет мебели
				Гвозди, болты, проволока
	Деталь револьвера			
Венгерский композитор	Предсвадебное учреждение	Город во Франции	Помещение между рядами колонн	
			Сильный клёв рыбы	Зёрнышки в сдобе
Полевой цветок		Собака Качалова		
Заоблачное пространство	Виноградный сахар			
		Канал по-турецки		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ:

По горизонтали: Пломба. Ясон. Бабер. Дельфин. Пума. Флаг. Очки. Роба. Натрид.

По вертикали: Олс. Бонапарт. Объем. Люб. Керчь. Бугор. Фасад. Би.

По горизонтали: Окраска. Канберра. Фарандола. Галактика.

По вертикали: Кантата. Русланок. Анекдот. Саркозиз. Королек. Атакама. Коала. Абраг.