

## К 80-летию Победы «Отец был с нами строгим...»



Из боевой характеристики завделопроизводством-казначей 2 танкового батальона 1-й отдельной танковой Ленинградской Краснознаменной ордена Суворова 2-й степени бригады старшего сержанта Уксикбая Канафина:

«За время пребывания и работы на должности завделопроизводством-казначей 2 танкового батальона показал

себя дисциплинированным, требовательным военным служащим, хорошо знающим делопроизводство и содержащим его в должном состоянии. Политически грамотен, морально устойчив, идеологически выдержан. Военную тайну хранить умеет, предан делу партии и социалистической Родине.

Занимаемой должностью ответствен. Ходатайствую о его допуске к секретному делопроизводству.

Командир танкового батальона майор Сушков, 22 декабря 1942 года».

«Мой отец Уксикбай Канафин родился в 1917 году в местечке Джаильма Кустанайского уезда, - рассказывает Гизат Уксикбаевич Канафин. - В два года он остался сиротой, воспитывался в детском доме. Окончив семь классов, экстерном сдал программу старших классов и в 1935 году поступил на физико-математическое отделение Актюбинского государственного учительского института, который окончил в 1937 году.

28 ноября 1939 года Темирским районным военным комиссариатом Актюбинской области

был призван в ряды Красной Армии.

В 1941 году воевал на Ленинградском фронте. В 1943 году вступил в ряды ВКП (б). Демобилизовался 23 ноября 1945 года.

О войне отец ничего не рассказывал. Годы, проведенные на службе, оставили отпечаток на его последующей жизни. Он часто болел, был раздражительным.

После войны родители переехали в Джетыгару. 23 ноября 1945 года отец был принят учителем и заведующим учебной частью Джетыгаринской русской средней школы. Затем был назначен директором Кустанайской средней школы имени Джамбула. Работал учителем математики в семилетней школе № 1 нашего города.

В трудовой книжке отца благодарности за безупречную педагогическую деятельность. В 1968 году он награжден значком «Отличник народного просвещения Казахской ССР». В 1975 году ушел на заслуженный отдых.

Он хорошо играл в шахматы, был грамотным человеком. Чисто говорил на арабском и русском языках, занимался пере-

водами. После тяжелой болезни в 1985 году отец ушел из жизни.

Отец награжден орденом Отечественной войны 2-й степени, медалью «За победу над Германией», «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», к 250-летию Ленинграда, юбилейными медалями Победы, Вооруженных сил СССР, медалями «За освоение целинных земель», «Ветеран труда». Избирался депутатом городского Совета.

Наша семья жила дружно, хотя годы детства совпали со сложными временами в истории страны. С нами, детьми, он был строгим. Он требовал от нас уважительного отношения к хлебу, после еды собирал крошки со стола, запрещал их выбрасывать. Его военная выправка оставалась надолго с ним: он ходил в черном кожаном плаще и хромовых сапогах. На его лице редко появлялась улыбка.

Мы, как и хотел отец, получили достойное образование. Сестра Гульбахыт окончила исторический факультет Кустанайского педагогического института, многие годы работала учителем истории в школе № 10. Старший брат Гибадулла



окончил Магнитогорский горно-металлургический институт им. Носова, работал инженером-механиком, главным механиком асбестового комбината в Челябинской области, был заслуженным шахтером Башкортостана. Брат Габит окончил строительный техникум, работал на комбинате железобетонных конструкций, затем на асбестовом комбинате нашего города. Я получил образование агронома, несколько лет возглавлял совхоз «Комсомольский».

Мы свято храним личные документы отца и память о нем. Жизнь отца продолжается в его детях, внуках и правнуках. Мы также старались дать своим детям хорошее образование, учили их правильно жить. Его внуки и правнуки достойно трудятся в различных сферах. Мы рассказываем им о том, каким был наш отец. Важно, чтобы связующая поколения нить не прерывалась».

Тогжан  
ЖАМАНКУЛОВА.

## Здоровое (противораковое) питание

От рака может спасти определенная комбинация продуктов. Кажется невероятным, что питание способно снизить риск рака. Все дело в том, что активные вещества продуктов способны позитивно влиять на состояние органов и систем и даже предотвращать патологию. Какие же продукты рекомендуются для предотвращения онкологических заболеваний?

Цветные овощи и фрукты содержат высокий процент антоцианов и витаминов с антиоксидантными свойствами. Они снижают риск патологических изменений в клетках, улучшают процессы пищеварения и снижают оксидантный внутриклеточный стресс. Чем меньше клетка подвергается воздействию свободных радикалов, тем меньше риск ее переро-

ждения в злокачественную. К тому же овощи и фрукты способны позитивно влиять на иммунитет. Если будет сильной иммунная защита, то она будет с большой вероятностью чутко следить за своевременным уничтожением подозрительных раковых клеток.

Еще один плюс растительной пищи в противораковом питании состоит в поддержании оптимального веса. Специалисты предупреждают, что излишний вес способен увеличивать риск рака толстой кишки, а также раковых опухолей других пищеварительных органов. Для содействия поддержанию нормальной массы тела и профилактики рака рекомендовано расширить свой рацион, добавив в него 5 порций овощей и фруктов.

Каша и цельнозерновой хлеб,

спаржу, бобовые, семечки и салатные листья также рекомендовано добавлять в рацион. Они снабжают клетки фолиевой кислотой. А этот активный компонент, который еще называют витамином В9, способен снижать риск рака кишечника, прямой кишки, уменьшать вероятность развития онкологических заболеваний молочных желез.

Профилактика рака мочевого пузыря состоит в употреблении достаточного количества воды. Так что питьевой рацион также необходимо взять под контроль и приучить себя выпивать до 1,5-2 литров воды.

**А. АНСАГАЕВ, руководитель РГУ «Житикаринское районное управление санитарно-эпидемиологического контроля ДСЭК КО КСЭК МХ РК».**



## Самый дорогой трамплин в Центральной Азии: 38 миллиардов на ветер?



В Щучинске бездействует самый дорогой лыжный трамплин в Центральной Азии, строительство которого обошлось бюджету в 38 миллиардов тенге. Открытый в 2018 году с помпой объект не оправдал ожиданий и оказался практически бесполезным. Его эксплуатация зимой невозможна из-за сильных ветров и низких температур, которые делают прыжки с трамплина опасными для спортсменов. Кроме того, климатические условия региона изначально не подходили для подобных объектов, что неоднократно отмечали специалисты.

Тренировки и соревнования здесь проводятся лишь летом, так как большинство спортсменов проживает и тренируется в Алматы, где есть современный комплекс «Сункар». Несмотря

на это, на содержание трамплина ежегодно выделяется почти 472 млн тенге, из которых 54 млн идет на поддержание самого трамплина. Однако объект остается невостребованным, превращаясь в дорогостоящий памятник нерационального использования бюджетных средств.

Эксперты и общественность все чаще называют этот проект примером бездумных решений, принятых без учета реальных потребностей и возможностей региона. Трамплин сравнивают с несостоявшимся ЛРТ, которое стало символом коррупции и расточительства. На фоне растущего бюджетного дефицита, который к 2024 году достиг 3,6 трлн тенге, подобные проекты вызывают все больше вопросов у казахстанцев.

Источник: NewTimes.kz

## Юным казахстанцам начислили средства по программе «Нацфонд - детям»

Выплаты в рамках программы «Нацфонд - детям» начали поступать казахстанским детям, передает INFOповод со ссылкой на Tengrinews.kz.

Дети, участвующие в программе, получили по 129,38 доллара на специальные счета за 2024 год. Общая накопленная сумма за 2 года реализации программы составила 232,94 доллара на одного ребенка.

Общие начисления всем участникам программы составили 888,8 миллиона долларов. На конец 2024 года общее количество участников программы составило 6 921 035 детей.

Проверить наличие средств на счетах детей можно на сайте kids.enpf.kz, введя ИИН ребенка в соответствующем разделе.

«Важно понимать, что ежегодная сумма начислений напрямую зависит от объема

валютных активов Нацфонда и его долгосрочного инвестиционного дохода. Они формируются ежегодно за счет половины долгосрочного инвестиционного дохода Нацфонда. При этом средства, начисленные на счета детей в предыдущие годы, продолжают инвестироваться в портфеле Нацфонда до достижения ребенком 18 лет и приносить дополнительный доход», - сообщили в Нацбанке.

## Названа численность населения Казахстана на 1 января 2025 года

В Бюро национальной статистики назвали численность казахстанцев на 1 января 2025 года, а также перечислили самые густонаселенные регионы страны, передает Tengrinews.kz.

По информации бюро, на начало года в Казахстане проживало 20 286 084 человека. За 2024 год численность казахстанцев выросла на 252 242 человека.

В трех городах и четырех областях республики проживают более миллиона человек. Самыми густонаселенными являются Алматы и Туркестанская область - там проживают 2 292 333 и 2 154 334 человека соответственно.

По 1,5 миллиона казахстанцев живут в Астане (1 528 887

человек) и Алматинской области (1 560 377 человек).

В число городов и регионов-миллионников также входят Шымкент (1 256 263 человека), Жамбылская (1 222 513 человек) и Карагандинская (1 133 984 человека) области.

Самые высокие темпы прироста численности населения демонстрирует Астана. В столице этот показатель составил 6,91 процента. Для сравнения: в Алматы и Шымкенте эти показатели составили 2,86 и 2,8 процента.

12 774 743 казахстанца проживают в городах. 7 511 341 человек являются жителями сельской местности.

Ранее мы писали о том,



сколько человек проживало в Казахстане на 1 декабря 2024 года.

Напомним, что эксперты департамента прогнозирования и исследований АО «Центр развития трудовых ресурсов» дали прогноз, что к 2050 году каждый второй горожанин будет жить в Астане, Алматы или Шымкенте.