



АЛБИНА БУНЕСКУ:
О СПОРТИВНОМ
МАРКЕТИНГЕ

ALMATY OPEN
ATP 250

4LMNTS:
СИЛА БЕГА

Қазақстанда мобильді интернеттің ең кең таралымы

Самое широкое покрытие мобильного интернета в Казахстане

Beeline
JANYMDA



Қазақстанда LTE желісінің ең кең таралымы. Vio 01.10.2024 - 31.12.2024 ж. аралығындағы деректермен дәлелдеген. ККМ № БД 0000317 мемлекеттік лицензиясын «КаР-Тел» ЖШС-не 24.08.1998 жылы ҚР Көлік және коммуникациялар министрлігі берген.

Самое широкое покрытие LTE в Казахстане. Подтверждено данными Vio за период с 01.10.2024 по 31.12.2024 гг. Государственная лицензия МТК № ДС 0000317 от 24.08.1998 выдана ТОО «КаР-Тел» Министерством транспорта и коммуникаций РК.



The Imperial Tailoring Co. Императорский Портной

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ МУЖСКОЙ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ:
КОСТЮМЫ: РУБАШКИ, СМОКИНГИ, ПОЛО И ДЖИНСЫ.
КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ СОЗДАЁТСЯ НА ЗАКАЗ — В ЕДИНСТВЕННОМ
ЭКЗЕМПЛЯРЕ, С УЧЁТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ И СТИЛЯ.

Республика Казахстан. г. Астана,
ул. Кайым Мухамедханова, 11
тел.: +7 7172 52 44 72;
моб.: +7 777 227 5598
E-mail.: astana@mytailor.ru

Республика Казахстан. г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра, 88
тел.: +7 7272 58 82 20;
моб.: +7 777 221 8374
E-mail.: almaty@mytailor.ru



Невидимая сила сильных брендов



Стратегический PR



Креативные
спецпроекты



Работа
со СМИ и блогерами



Коммуникации
в ESG и GR



Антикризисный PR
и репутационный
менеджмент



Внутренние
коммуникации



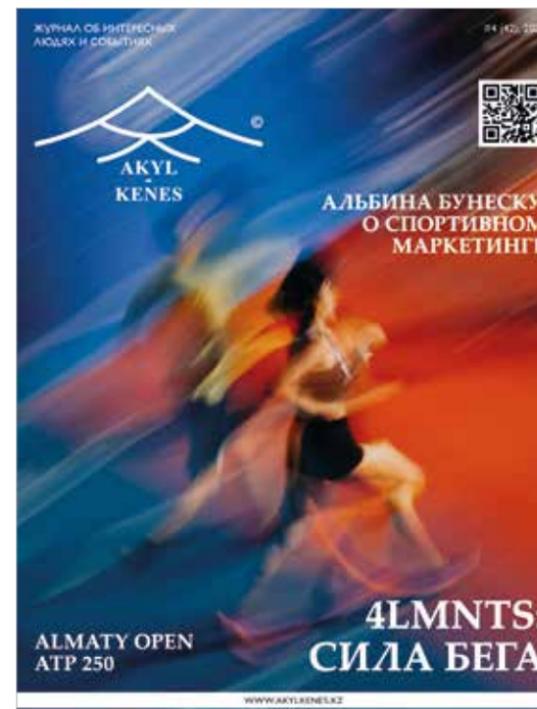
Имиджевые
кампании



PR международных
поездок
и мероприятий



ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ
ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ



www.akylkenes.kz

Фотография, использованная на обложке,
предоставлена Almaty Marathon

УЧРЕДИТЕЛЬ

ТОО «Ақыл-кеңес Консалтинг»

ИЗДАТЕЛЬ

Дауржан Аугамбай

ВЕРСТКА И ДИЗАЙН

Надежда Сарина

Журнал «Ақыл-кеңес» зарегистрирован в
Министерстве информации
и коммуникаций Республики Казахстан

Свидетельство о регистрации
№16425-Ж от 31 марта 2017 г.

Журнал издается с июня 2017 года.

Республика Казахстан, 010000, г. Астана,
район Нура, ул. Достык, здание 2, НП 2

Тираж: 500 экз.

Отпечатано в типографии «Print House Gerona».
г. Алматы, ул. Сатпаева 30 А/3,
уг. Набережная Хамита Ергалиева, офис 124,
тел.: +7 (727) 250-47-40

© Akyl-kenes, 2017-2025

www.akylkenes.kz

**Заявки на размещение рекламы в журнале
просим направлять на daurzhan@akylkenes.com**

Редакция журнала знакомится с предложениями читателей, не возвращает и не рецензирует не заказанные редакцией материалы и иллюстрации. В случае заинтересованности в материалах, редакция журнала вступит в переписку с автором публикации. Редакция журнала не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов, опубликованных в журнале «Ақыл-кеңес», допускается только с письменного согласия учредителя журнала.

#4, 2025

ЛИЦА

10 **АЛЬБИНА БУНЕСКУ:**
МЕЧТА, СТАВШАЯ
РЕАЛЬНОСТЬЮ

26 **МАКСИМ КОЛУПАЙ:**
О ТРАНСФОРМАЦИИ
И ПРОГРЕССЕ

КЕЙСЫ

42 **ЖАНАТ ТУРГУМБАЕВ:**
СИЛА БЕГА

54 **ГАРРИ ТЕВАНИ:**
НОВЫЙ САЛОН –
СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ

60 РЕДКИЕ
КУПЮРЫ МИРА

68 **БЕРМЕТ АКЕРОВА:**
ПЕСНИ ВЕТРА

EVENTS

76 ALMATY OPEN 2025:
IT ALL ADDS UP IN ALMATY

О, СПОРТ, ТЫ МИР!

84 НОВЫЕ РЕКОРДЫ
ALMATY MARATHON 2025



10



42



84

Уже давно стало очевидным то, что спорт превращается в нечто большее, чем просто соревнования. Он давно превратился в мощный маркетинговый и имиджевый инструмент, который, в дополнение ко всему прочему, приносит хорошие деньги. Сегодня мир спорта объединяет сотни миллионов людей по всему миру и создает немало рабочих мест, являясь одной из мощных, интересных и стабильных индустрий.

В течение последних двух десятилетий многие развитые страны мира используют спорт в качестве привлечения туристов. При этом наиболее популярными, известными и престижными являются летние и зимние олимпийские игры, чемпионаты мира по определенным видам спорта и различные турниры, считающиеся промежуточными между основными спортивными мероприятиями.

Спорт давно не имеет географических границ, предоставляя возможность людям наблюдать за соревнованиями по телевизору из любой точки мира. Даже при этом его имиджевая составляющая не теряет силы, а позволяет телезрителям оказаться в стране проведения турнира, не выходя из дома. В этом плане спорт очень сильно помогает туризму той или иной страны, делая ей качественную рекламу и приглашая посетить ее.

Наверное, нет смысла перечислять те виды спорта, которые являются магнитом для привлечения туристов. У каждого из нас есть свои любимые виды спорта, за которыми мы следим. В течение года по всему миру проводится большое количество различных соревнований, благодаря которым некоторые страны уже превратились в настоящие спортивные якоря. Речь идет о турнирах Большого шлема, финалах Лиги чемпионов и Лиги Европы УЕФА, о шести крупнейших марафонах и о прочих гранд слэмах в разных видах спорта.



В этом году Казахстан попал в поле зрения многочисленных иностранных спортивных туристов, которые впервые приехали к нам, благодаря квалификации алматинского футбольного клуба «Кайрат» в групповую стадию престижной Лиги чемпионов, проведению теннисного турнира Almaty Open ATP 250, забегам, проводимым под эгидой Almaty Marathon и другим соревнованиям.

В этом номере мы обращаем внимание на тему спортивного туризма, который имеет большой потенциал и сильную имиджевую составляющую, необходимые стране. Я приглашаю вас ознакомиться со спортивными кейсами, которые из года в год подтверждают свою значимость и доказывают свою состоятельность в плане привлечения иностранных туристов. Кстати, эта тема сильно перекликается с вопросом, связанным с национальной идеей, которая поднималась в предыдущем номере журнала.

Дауржан Аурманбаев

МЕЧТА, СТАВШАЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ



В 2006 году футбольный клуб Real Madrid и Universidad Eurorea основали первую университетскую школу, которая специализируется магистерских программах, связанных со спортивным менеджментом и коммуникациями. Real Madrid Graduate School – Universidad Eurorea обучает профессионалов отрасли по дисциплинам связанных со спортом. На сегодняшний день более пятнадцати специальностей позволяют людям получать образование в спортивной индустрии, которая с каждым годом все больше набирает обороты.

В Real Madrid Graduate School учебный процесс проходит на базе передовых образовательных центров клуба Real Madrid – от стадиона Bernabeu до кампусов университета в разных районах Мадрида. Кроме того, благодаря большинству программ выпускники получают возможность посещать офисы известных спортивных компаний и других клубов по всему миру.

Альбина Бунеску, основатель Astana Marketing Club, владелец спорт маркетингового агентства Bunesku x Sport Marketing, выпускница Escuela Universitaria Real Madrid, Universidad Eurorea, рассказывает журналу **Akyl-kenes** о своей истории и об успешном кейсе, благодаря которому она стала одной из первых в стране специалистов с профильным образованием по спортивному маркетингу.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Мне посчастливилось выбрать свою профессию, маркетинг, во время учебы на бакалавриате в университете КИМЭП. Благо, мне не понадобилось терять годы на поиски своего любимого дела. Поэтому считаю, что мне очень повезло в этом плане. Я сталкивалась с различными стереотипами, связанными с тем, что в КИМЭП не могут учиться выходцы из простых семей. Как и у большинства граждан страны, у меня было интересное и насыщенное детство, несмотря на то, что оно пришлось на сложные 90-е годы. Я выросла в ауле на руках у бабушки с дедушкой, которые заложили в меня определенные жизненные ценности. То, что мне удалось получить степень бакалавра в КИМЭП, всецело является большой заслугой моей мамы, которой собственно и принадлежала идея, чтобы я поступила именно в этот ВУЗ.

Родом я из Павлодара и являюсь единственной дочерью в семье. Поэтому переезд в Алматы и учеба в крупном мегаполисе Казахстана стали для меня определенным вызовом. Ведь в этом городе у нас не было ни родственников, ни друзей. В связи с этим предстоящая учеба была наполнена неизвестностью и вполне объяснимыми переживаниями. Свое волнение я сглаживала усиленной подготовкой к поступлению на последнем году учебы в школе. Благодаря этому я поступила на бакалаврскую программу «Business Administration».

В КИМЭП была предусмотрена возможность получать скидку студентам с хорошей успеваемостью. Вдобавок, факт, что моя мама воспитывала меня одна, позволял мне получать дополнительную скидку на обучение. Преимущество факультета, на котором я обучалась, заключалось в том, что можно было изучать все дисциплины и только потом выбрать свою специальность.



В начале учебы мне хотелось быть финансистом, так как я окончила школу с физико-математическим уклоном. Но после первой лекции по маркетингу я поняла, что это то, чем я хочу заниматься в дальнейшем. В итоге я выбрала маркетинг в качестве своей специальности. Во время учебы в КИМЭП я успела съездить по программе обмена студентов в Словению, где в Slovenia Economic School я изучала «Международный маркетинг».

С момента получения диплома в 2012 году по настоящее время я работаю в сфере маркетинга. Моя любовь к делу чувствуется через мой драйв, интерес, отдачу и вовлеченность.

Поэтому я считаю себя счастливым человеком за то, что я могу заниматься своим любимым делом. Сегодня моя работа открывает передо мной множество возможностей. Но путь к этому занял тринадцать лет профессионального развития – в рекламном агентстве и на новостном портале, где я получила ценный опыт в сфере коммуникаций и маркетинга.

В декабре 2014 года я переехала в Астану, а перед каждым началом работы на новом месте я порывалась работать на себя. Еще со школы я знала, что хочу заниматься своим бизнесом. Но в течение первых пяти лет работы я осознавала, что мне все еще не хватает достаточного опыта, глубокой экспертизы, нужных ресурсов и где-то даже уверенности. Зная обо всех рисках, которые имеются в свободном плавании, я решила минимизировать их, решив начать с какого-нибудь проекта. В случае его успешного завершения я могла уверенно начать собственное дело.

В 2016 году я начала прорабатывать детали и содержание своего первого проекта, который был связан со спортом. Речь идет о спортивной ярмарке «Sport Fest Astana», которая впервые проводилась в Астане. Это первое в своем роде спортивное мероприятие было направлено на привлечение внимание к массовому спорту. Задумка предполагала совмещение спортивной ярмарки и городского марафона в формате фестиваля. В нем приняли участие пятьдесят компаний, предлагающих оборудование, питание, аксессуары, одежду и медицинские услуги.

В те годы в стране только начинали зарождаться первые спортивные движения и беговые сообщества. Массовые забеги еще не были популярными, как сейчас, но люди потихоньку начинали проявлять интерес к такому формату. В Астане и в Алматы проводились первые марафоны.



Поэтому успешная реализация этого проекта стала своего рода Minimum Viable Product (MVP), который подтвердил жизнеспособность моего проекта. В тот момент я поняла, что вполне могу продолжить начатое. Результаты первого проекта показали большой интерес к нему и положительные отзывы от участников.

Правда, перед проведением первого мероприятия компании, к которым я обращалась, не особо верили в меня, объясняя причину своего отказа от сотрудничества отсутствием у меня опыта и портфеля успешных кейсов в спорте. Но уже первое самостоятельное проведение такого ивента стало показательным кейсом, который можно было смело презентовать. В тот момент я увидела перспективность и масштабы спортивной индустрии, что лишь укрепило во мне желание продолжать работать в этом направлении.

В 2018 году я провела «Sport Fest Astana» во второй раз, но уже совместно с организаторами BI Marathon. Тогда в этом спортивном мероприятии приняли участие 7 200 человек из двадцати стран. В мою зону ответственности входили запуск рекламной кампании марафона и проведение самой спортивной ярмарки. Участникам мероприятия был предложен формат «марафон + спортивная ярмарка», в рамках которого участники забега забирали свои стартовые наборы и там же знакомились с продукцией известных спортивных брендов и партнеров забега. В одном месте все желающие могли нанести тейпирование, проверить здоровье, попробовать спортивное питание, протестировать тренажеры и приобрести одежду и аксессуары, подходящие для занятия спортом и бегом.

В июле 2016 года открылся Триатлон парк Астана, который компания BI Group подарила жителям города ко Дню столицы. В начале 2018 года организаторы BI Marathon согласились со мной провести в этом парке мероприятие, которое стало первым, проводившемся в нем. В те годы остро чувствовался дефицит спортивной инфраструктуры для проведения подобных мероприятий. Позже, в октябре 2018 года, компания объявила, что на территории парка будет построен спортивный комплекс, вместо которого сейчас имеются только спортивные площадки для занятия спортом на открытом воздухе. В мае 2018 года мне как организатору пришлось возводить спортивный городок для ярмарки и фестиваля на месте, которое еще не было должным образом обустроенным. Вдобавок ко всему, за день до самого забега в Астане случился форс-мажор в виде резкого ухудшения погоды. Природный коллапс в Астане буквально за двадцать минут сломал все возведенные сооружения, порвал баннеры и испортил все приготовления, поставив под вопрос проведение ярмарки.

Все пятьдесят компаний-участниц и люди, вовлеченные в процесс подготовки, в тот день испытали колоссальный стресс. Пришлось на месте принимать быстрые решения, менять структуру ярмарки и исправлять ситуацию. На следующее утро погода в Астане все еще была «во всей красе». Температура воздуха всего +2 градуса, сильный и холодный ветер вместе с морозящим дождем значительно снизили уровень комфорта для участников забега. Этот опыт показал, что в Астане все еще ощущается нехватка инфраструктуры для проведения крупных мероприятий на открытом воздухе. Именно тогда я решила получить образование в сфере спортивного менеджмента, чтобы восполнить недостающие знания и внести вклад в развитие индустрии.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

После, казалось бы, успешно проведенного мероприятия можно было бы продолжить работу в новом для себя направлении. Однако в глубине души я понимала, что у меня все еще недостаточно знаний в сфере спорта, чтобы развивать эту деятельность профессионально. Поэтому я вернулась к работе в своем маркетинговом агентстве, сосредоточившись на проектах для бизнеса. В то же время этот опыт заставил меня обратить внимание на серьезный пробел в инфраструктуре. Я невольно сравнила нашу ярмарку с крупной спортивной выставкой FIBO, проходившей в городе Кёльн, Германия. Несмотря на схожую концепцию, немецкое мероприятие впечатляло масштабом и уровнем организации: все проходило в готовом выставочном центре, рассчитанном на участие тысяч компаний и сотен тысяч посетителей. Это сравнение ясно показало, насколько важно наличие развитой инфраструктуры, и тогда я поняла, что реализовывать спортивные проекты на серьезном уровне в Казахстане пока преждевременно.

РЕАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Мысль о поступлении в магистратуру впервые появилась у меня после проведения второго спортивного фестиваля. Однако тогда я не реализовала эту идею, прислушавшись к совету родных – направить средства в инвестиции в недвижимость. На тот момент у меня уже был определенный капитал, который я изначально планировала использовать для обучения в сфере спортивного маркетинга или менеджмента. Профессия маркетолога сама по себе динамична и постоянно развивается, поэтому для меня было очевидно, что необходимо продолжать учиться и расширять профессиональные знания.

С другой стороны, недвижимость рассматривалась как безрисковое вложение, которое имело немало преимуществ. В итоге я приобрела на этапе строительства свою первую квартиру, сделав в ней ремонт. Самое интересное, что это приобретение не вызывало у меня ни большой радости, ни внутреннего удовлетворения. Во мне сидело чувство, будто это было не моим решением. Заехать в новое жилье мне удалось прямо перед коронавирусной пандемией, во время которой я убедилась в правильности решения перевести работу своего агентства в режим онлайн еще в 2019 году. Благодаря этому в агентстве хватало своей работы, которая затянула меня в рабочую рутину. Кстати, во время пандемии я начала увлекаться теннисом, который превратился в мое хобби и отдушину. Сегодня я состою в нескольких теннисных сообществах, слежу за различными турнирами и за успехами наших теннисистов. Теннис начал постепенно занимать все больше места в моей жизни, благодаря чему у меня появилась еще одна мечта – посетить все турниры «Большого шлема» (*Australia Open, Roland-Garros, Wimbledon и US Open*), на которых можно было бы увидеть игру лучших игроков мира вживую.

Все это время в фоновом режиме в голове мелькала мысль об обучении в магистратуре. Благодаря насыщенной работе и новым увлечениям во мне появилась какая-то новая энергия. Возможно, именно она способствовала тому, чтобы все же вернуться к той развилке, у которой я уже ранее стояла. В конечном счете, я выгодно продала квартиру, чтобы после этого принять свое решение, угодное душе и сердцу.

Насколько интересными бывают судьба и воля Всевышнего. Спустя шесть лет я вновь оказалась в той же ситуации, когда приняла другое решение. Как состоявшийся специалист со своим агентством, портфолио, контрактами и наработанным десятилетним опытом я задаюсь вопросом: «А что делать дальше?». Спустя некоторое время события начали складываться таким образом, что я оказалась на пороге своей мечты, которую изначально положила на другую полку.



Фото: Roland-Garros 2025

В 2024 году обстоятельства вокруг меня начали складываться в единый пазл. Однажды в одном из теннисных сообществ, в которых я состою, кто-то предложил свой билет на Roland-Garros. Оказалось, у человека поменялись планы, он не мог лететь в Париж. Учитывая, что билеты на такие турниры быстро раскупаются, можно считать, что мне тогда крупно повезло. Теперь нужно было заниматься подготовкой визовых документов, которые я подаю в крайне сжатые сроки. На свой страх и риск я покупаю билеты в Париж и бронирую отель до получения визы. К счастью, свой паспорт я забирала из визового центра в пятницу вечером к концу рабочего дня, буквально за два дня до вылета.

Оказавшись на открытом чемпионате Франции, я была счастлива не только как фанат тенниса, а была полностью удовлетворена как маркетолог. Roland-Garros является известным брендом, имеющим свою

историю и традиции, а его посещение стало моей реализованной мечтой. Увидев масштабы турнира и уровень его организации, а также перечень представленных на нем спонсоров, я получила большую мотивацию и некое воодушевление. Вдобавок ко всему, весь город был окутан аурой праздника и всецело вовлечен в этот турнир. Было радостно видеть позитивную интеграцию лучших игроков, спонсоров, организаторов, фанатов и жителей. Находясь на трибунах Roland-Garros, я окончательно решила стать спортивным маркетологом.

После возвращения домой, я начала искать лучшие университеты, чтобы учиться у специалистов, которые проводят такие турниры на высоком уровне. Эта идея настолько сильно откликнулась во мне, что давало мне большое количество сил, мотивации и эйфории. Я переживала потрясающий, но в то же время очень волнительный период, во время которого было принято одно нужное и важное решение.



ВЫБОР УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Я начала поиски лучших европейских университетов, где преподаются спортивный маркетинг и менеджмент. Разница во времени с Европой позволяла мне продолжать работать дистанционно и иметь заработок с агентства. Все-таки не хотелось из-за учебы выпасть из рынка на целый год. Из всех европейских стран Испания представлялась мне как самая открытая и спортивная. В 2011 году, во время учебы по обмену я уже приезжала в Испанию, но в качестве туриста.

Тогда я была на третьем курсе бакалавриата, голова была заполнена мыслями и планами, чем заняться после окончания университета. Находясь тем летом в Испании, я заметила, что в этой стране совершенно иначе устроена вся концепция жизни.

Несмотря на свою занятость, люди нигде не спешат, наслаждаются жизнью, словно у них нет погони за достижениями. Со стороны казалось, что они довольствуются тем, что есть, ценя неспешное общение и приятную трапезу. Чувствовалось, что испанцы по настоящему находятся в моменте и получают от этого истинное удовольствие.

Мне понравилось, как испанцы находят баланс между жизнью и работой, успевая уделять внимание себе, семье и спорту. Поэтому, сравнив образ жизни у жителей других европейских стран, я подумала, что у испанцев однозначно есть чему поучиться. В конце концов, Испания достаточно сильна в спорте, там хороший климат и страна является достаточно комфортной по бюджету в сравнении с другими странами ЕС.



Определившись со страной, я начала выбирать среди университетов Барселоны и Мадрида. Побывав в обоих городах, я поняла, что по духу и темпераменту мне больше подходит столица Испании. Мадрид показался мне более собранным, деловым и интересным.

Следует сразу оговориться, что я не являюсь активным фанатом футбола, в целом, и ярким болельщиком клуба Real Madrid, в частности. Но мне нравится старый состав «сливочных» и, конечно, **Криштиану Роналду**, который играл в клубе с 2009 по 2018 гг. Я уважаю его как атлета и человека, который ставит перед собой цели, обновляет свои личные рекорды и никогда не останавливается на достигнутом. Как маркетолог я считаю, что он является одним из немногих спортсменов в мире, который смог успешно выстроить свой личный бренд и правильно пользуется своим потенциалом.

Заработок Роналду уже не зависит от его выступлений на поле. У него немало контрактов и вне футбола. Он развивает свои проекты, а его имя стало брендом, который является емким капиталом и выгодной инвестицией. Он для себя уже заранее исключил самую главную

проблему для любого спортсмена – чем заниматься после завершения карьеры. Роналду смог выстроить хорошую маркетинговую стратегию, благодаря которой остается всегда востребованным.

Определившись с городом, я подала заявки в два университета: LALIGA Business School и Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea (EURM), где параллельно проходила собеседования. Во время интервью в Real Madrid Graduate School я честно сообщила, что рассматриваю и другие варианты, и спросила, в чём состоят ключевые преимущества их программы. Моя открытость и интерес к выбору университета произвели хорошее впечатление на представителей школы. Решающим фактором в пользу EURM стал диплом государственного образца, котируемый по всему миру и подписываемый Королем Испании.

Real Madrid Graduate School был основан в 2006 году футбольным клубом Real Madrid совместно с Европейским университетом (Universidad Europea). Это взаимовыгодное партнерство длится уже девятнадцать лет, а следующий год будет юбилейным, обещая быть грандиозным.

Учебное заведение специализируется на спортивной отрасли, обучая магистерским программам в области спортивного менеджмента, маркетинга, медицины, коммуникаций и других сфер, связанных со спортом.

На первый взгляд может показаться, что обучение в Real Madrid Graduate School вращается исключительно вокруг футбольного клуба Real Madrid. На самом деле программа оказалась гораздо шире и многограннее. Да, школа дает уникальный доступ к экспертам королевского клуба, но при этом охватывает всю спортивную индустрию. Мы разбирали кейсы из мира гольфа, Формулы-1, крупных марафонов и даже олимпийских видов спорта – как летних, так и зимних. Особая ценность обучения заключалась в возможности напрямую общаться с практиками: менеджерами и руководителями различных департаментов ФК «Real Madrid». Они делились реальными историями, советами и тем, что обычно остается за кулисами большого спорта.

УЧЕБА В МАДРИДЕ

Я человек-план, если раньше я привыкла четко выстраивать путь и следовать по нему шаг за шагом, то в период обучения все изменилось. Получив уведомление о поступлении, я решила отпустить контроль и позволить событиям развиваться естественно. Это было моим осознанным решением довериться жизни и ее возможностям. И именно тогда я поняла: иногда самые ценные результаты приходят не тогда, когда все просчитано, а когда открываешься новому и позволяешь себе идти за вдохновением.

С первых дней учебы нам сообщили, что все студенты являются неотъемлемой и важной частью клуба. При этом особой мотивацией для всех стало заявление, что четыре лучших студента года получают возможность пройти полноценную стажировку в клубе.

Приняв эту информацию, я не стала загонять себя ради достижения этой цели. Я хотела получать знания от лучших специалистов и наслаждаться жизнью в Испании. В течение семестра мы работали над проектами по Кубку Дэвиса в рамках Международной федерации тенниса (ITF), по BMW в рамках их спонсорской деятельности, по Madrid Marathon и по Марку Кукурелья, игроку сборной Испании и лондонского «Челси». Он всем запомнился своей прической и игрой рукой в четвертьфинальном матче Евро-2024 против сборной Германии.

По итогам предварительных результатов я оказалась на седьмом месте. Разница между мной и моими сокурсниками, оказавшимися выше, была небольшой. Тогда я поняла, что есть хорошая возможность включиться в гонку и получить главный приз.



Почувствовав, что цель вполне достижима, я нашла в себе ресурсы и мотивацию. Во второй половине года я приложила максимум усилий, и в итоге попала в заветный список четырех лучших студентов года. Увидев себя в нем, я испытала целый букет эмоций – мне хотелось кричать, плакать и смеяться одновременно.

Еще одним испытанием стала необходимость сохранить эту новость в секрете. Узнав о результатах ТОП-4 в феврале 2025 года, я не могла сразу поделиться новостью публично, нужно было дождаться подписания всех официальных договоров и соблюдения строгого NDA. После финального подтверждения от клуба начался процесс распределения четырех победителей по департаментам. Высшая школа сама направляла нас в те департаменты, работе в которых мы лучше соответствуем. В итоге мне выпала честь присоединиться к маркетинговому департаменту стадиона Bernabeu, чему я была бесконечно рада.

Такой выбор был сделан отчасти благодаря моему запросу от магистратуры, который я озвучивала во время питчинга перед началом учебы. Тогда я рассказала, что являюсь родом из Казахстана, и мне интересно изучить бизнес-модели спортивных объектов.

Более того, программа предполагала возможность выбора одной международной поездки. Я выбрала США, где мы посетили четыре крупных стадиона (*Метлайф Стадиум в Нью-Джерси, Барклайс-центр в Бруклине, Мэдисон-сквер-гарден в Нью-Йорке и Рэд Булл Арена в Нью-Йорке*).

Эта спортивная программа включала в себя посещение четырех разных арен, на которых проводятся такие четыре вида спорта как футбол, хоккей, баскетбол и американский футбол. Полученный опыт я смогла применить во время работы на стадионе Bernabeu, чему мои коллеги были очень рады.

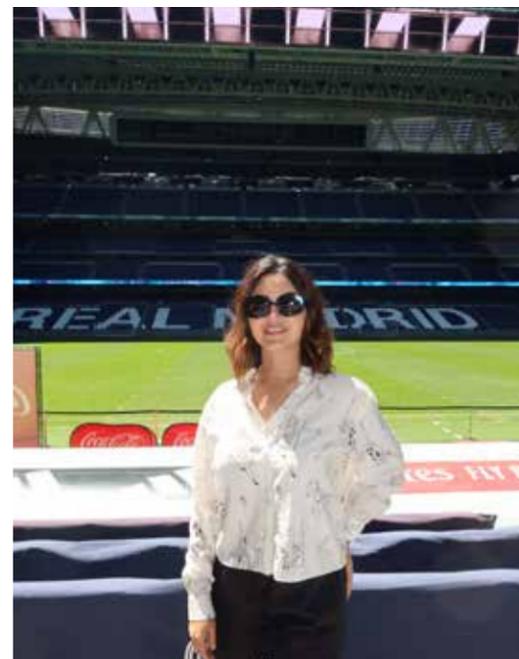
СТАДИОН BERNABEU

Работа на стадионе стала для меня уникальной возможностью увидеть внутреннюю структуру клуба изнутри и получить настоящий профессиональный старт в индустрии спорта. У сотрудников есть доступ к различным департаментам и службам стадиона: от административных помещений до раздевалок и VIP-зон, которые обычно остаются за кадром даже для экскурсий. В ходе стажировки я тесно взаимодействовала с командой стадиона, изучая нюансы спонсорских активаций до и во время матчей, а также анализируя функционал стадиона как единая экосистема. После масштабной реновации стадион превратился в многофункциональное пространство, объединяющее спорт, культуру и бизнес. Я участвовала в обсуждении идей по развитию активности стадиона вне матч-дней: проведение концертов, фестивалей, бизнес-конференций, культурных и гастрономических мероприятий.



Мне удалось посетить несколько матчей, но самым запоминающимся стал матч «Real Madrid» против «Real Sociedad». 24 мая 2025 года после матча, который завершился со счетом 2:0 в пользу «сливочных», Лука Модрич попрощался с клубом и его болельщиками. Он покинул клуб, сыграв за него тринадцать сезонов и выиграв двадцать восемь трофеев. Модрич навсегда вписал свое имя в историю Real Madrid, став одним из величайших игроков клуба. У меня был хороший обзор поля и доступы в различные секторы стадиона, благодаря чему этот исторический момент я увидела в совершенно ином ракурсе.

С первого дня учебы на магистратуре нас попросили не ассоциировать себя с фанатами клуба Real Madrid. В профессиональной работе не должно быть конфликтов интересов или субъективного подхода, поэтому от нас требовалось соблюдать нейтральность. К примеру, в клубе Real Madrid работают немало сотрудников, которые далеки от футбола и не обязательно являются болельщиками клуба.



Поэтому каждый сотрудник, работающий на матче, должен отключить в себе фаната и соблюдать этику, обращая внимание на многочисленные детали, возникающие до, во время и после каждого матча. Благодаря работе в клубе и взаимодействию с многочисленными коллегами и экспертами клуба передо мной открылся новый и большой мир спорта, полный ярких моментов, неожиданных вызовов, красивых побед и досадных поражений.

ВЫПУСКНОЙ ВЕЧЕР

Выпускной вечер для студентов по традиции проводится на стадионе Bernabeu. Это красивое торжество, на котором собралось 1 700 выпускников, а также преподаватели, менеджеры клуба, приглашенные гости и родители. На стадионе воздвигается большая сцена, на которую по очереди выходят все выпускники. Мне было очень приятно, что **Флорентино Перес**, президент клуба Real Madrid, и легенда клуба Эмилио Бутрагеньо, директор Real Madrid Graduate School, надели на меня ленту выпускника. У нас была возможность даже немного поговорить.





Во время своей речи Флорентино Перес отметил, что всеми нашими достижениями мы обязаны своему труду и таланту. С 2006 года школа имеет ярко выраженную международную направленность, что подтверждается представленностью выпускников из различных стран мира. Он особо подчеркнул, что Real Madrid Graduate School символизирует собой смешение культур и единство народов, что отражает ценности самого клуба и университета.



Ранее он всегда обращал внимание, что клуб Real Madrid объединяет миллионы людей, независимо от их происхождения, культуры, языка, этнической принадлежности, религии и социального положения.

Эмилио Бутрагеньо, бывший нападающий сборной Испании и легенда клуба Real Madrid, сообщил, что образование, которое дает вуз, является эталоном в академической сфере. Полученные знания позволили многим студентам реализовать свою мечту и стать успешными в спортивной сфере.

Я с радостью делилась новостями со своей аудиторией, от которой я получала положительную обратную связь, дополнительную мотивацию и поддержку. Своей историей я подарила надежду девушкам, которые потеряли веру в работу в спортивной сфере. Отрадно, что мой кейс стал примером для людей, которые намерены продолжать и не сдаваться.

Позже выяснилось, что после моих публикаций в Высшую школу начали поступать запросы от студентов из Казахстана. Я инвестировала свое время и деньги в образование, которое сегодня позволяет мне начать новый этап в жизни. Спортивная сфера в Казахстане является очень перспективной. Сегодня я открыта к новым предложениям и готова сотрудничать с профессиональным спортом: федерациями, клубами, брендами, спортсменами. Предвкушаю следующий этап, когда можно будет реализовать полученные знания и опыт на практике.

Я ВЫНЕСЛА СВОЙ УРОК, СУМЕВ ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫМИ Я ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ. ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В REAL MADRID GRADUATE SCHOOL Я УЗНАЛА ПРО ИХ ФИЛОСОФИЮ, КОТОРАЯ СОВПАДАЕТ С МОЕЙ.

АҚЫЛ-КЕҢЕС АЛЬБИНЫ

Основной урок, который я извлекла из этой истории, никогда не предавать свои мечты и себя. Умение слушать внутренний голос – редкий, но жизненно важный навык. Если игнорировать сигналы, которые посылает жизнь, можно легко свернуть с собственного пути. Но жизнь любит нас настолько, что иногда дает второй шанс, чтобы вернуться к исходной точке и начать заново. Именно так я вновь последовала за своей мечтой и приняла решение, которое стало по-настоящему правильным для меня.



Эти ценности транслировались студентам с первого и до последнего дня учебы. О них говорил **Флорентино Перес**, президент клуба Real Madrid, во время выпускного вечера, который проводился на стадионе Bernabeu. Также они прописаны на самых видных местах в самом университете, поэтому, когда я увидела их, они сразу откликнулись во мне. Свою работу я всегда стараюсь выполнять качественно и на высоком уровне. Лидерству нас учили и в стенах КИМЭП. Инновации и новые технологии сейчас повсеместно используются в наше цифровое время. В совокупности все эти вещи формируют мощный фундамент, опираясь на который можно добиться хороших результатов в любой сфере.



Я вынесла свой урок, сумев открыть для себя новые возможности, которыми я воспользовалась. Во время учебы в Real Madrid Graduate School я узнала про их философию, которая совпадает с моей. Как клуб, так и сама школа, продвигают пять ценностей, зашифрованные в аббревиатуре ELITE. Она означает следующее: **Entrepreneurship** (развитие предпринимательского мышления и навык создания проектов), **Leadership** (подготовка лидеров спортивной индустрии), **Innovation** (внедрение новейших технологий в спорте), **Teamwork** (командная работа, которая отражает дух клуба) и **Excellence** (постоянное стремление к совершенству).



ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ

ЯСНО МЫСЛЯЩИМ – ЯСНО ИЗЛОЖЕННОЕ

 akylkenes.kz

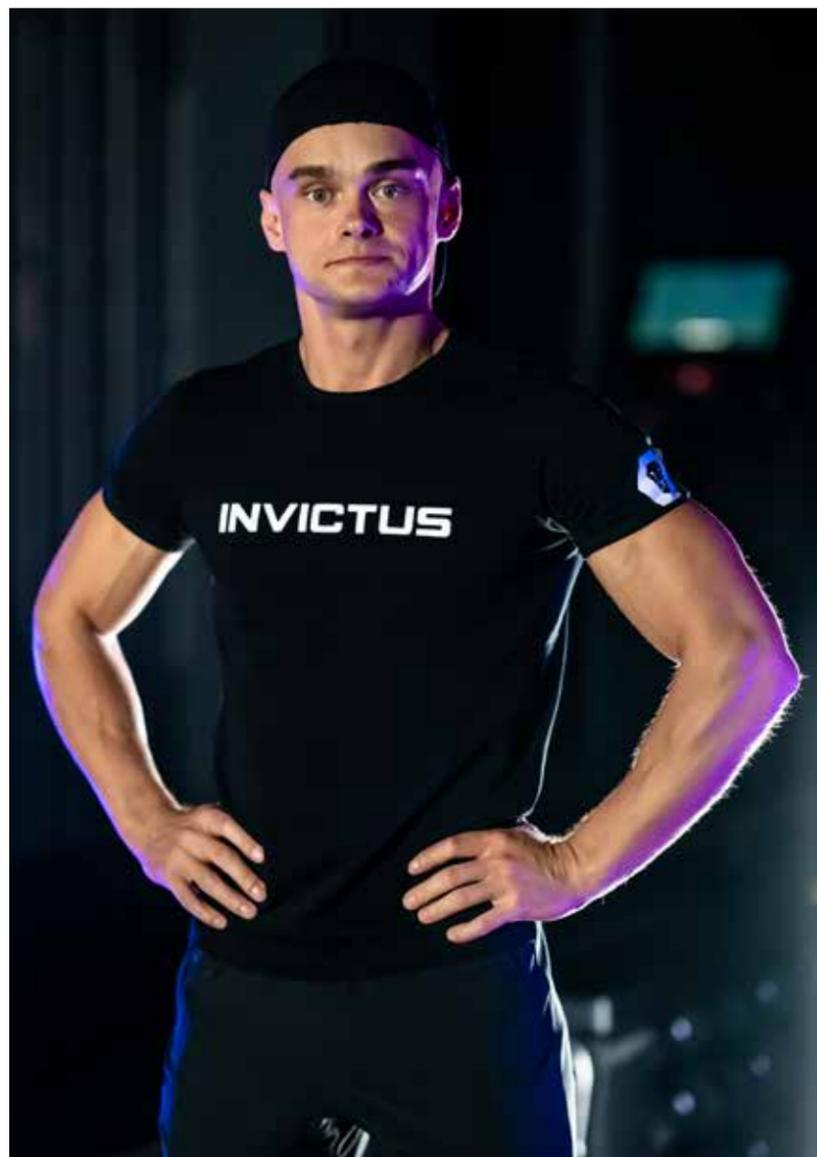
 [akylkenes.media](https://www.instagram.com/akylkenes.media)

О ТРАНСФОРМАЦИИ И ПРОГРЕССЕ

В первом зале Hero's Journey (HJ), находящемся в стенах БЦ «Нұрлы Орда», есть своя уникальная история и дружное комьюнити, которое постепенно, песчинка за песчинкой, формировалось из числа атлетов-первопроходцев. Именно они когда-то поверили в зал и тренируются в нем по сей день. В этой уникальной фитнес-студии имеются некая своя необъяснимая аура, уют и теплая атмосфера, которые удерживают старых атлетов и притягивают новых.

В свою очередь, новые залы отличаются большим пространством, более просторными раздевалками, новым оборудованием, другим светом и некоторыми видами тренировок, которых пока нет в старом зале. Отрадно, что и в новых залах тоже постепенно начинают появляться отдельные сообщества и даже свои традиции.

Максим Колупай, тренер фитнес-студии Hero's Journey, рассказывает журналу **Akyl-kenes** о своем опыте занятиями спортом, о появлении зала нового формата и делится своими ценными советами с резидентами HJ и со всеми любителями активного образа жизни.



НАЧАЛО ПУТИ

Вообще меня с детства тянуло к спорту, но свой тренировочный путь я начал в 2003 году. В то время все начиналось довольно-таки банально и просто. Тренировки проходили в обычном тренажерном зале, а на первоначальном этапе у меня не было особых знаний в области фитнеса. Мы с другом начали заниматься в спорткомплексе «Астана», в стенах которого у меня появилось желание серьезно заниматься пауэрлифтингом. Набрав форму, через некоторое время я начал участвовать в соревнованиях.

Моим лучшим результатом является третье место на чемпионате РК по пауэрлифтингу в г. Караганда. Мое увлечение этим видом спорта продлилось до 2006 года, когда я получил травму спины, как это обычно бывает у пауэрлифтеров. Тем не менее я продолжал тренироваться, так как терминальная стадия травмы прошла и меня особо не беспокоила. Но в сам пауэрлифтинг я уже не вернулся, но вернулся в тренажерный зал.

В промежутке я занимался рукопашными единоборствами, но как раз таки там на одной из тренировок у меня заболела спина.

Во время выполнения прохода в ноги резко стрельнула спина, из-за чего я в какой-то момент немного не чувствовал своих ног. После восстановления, в течение пяти лет я активно занимался бодибилдингом. Стабильно два раза в год я участвовал на чемпионатах и Кубках Республики Казахстан, которые проводились весной и осенью соответственно. На этих соревнованиях я занимал первые и третьи места. В 2018 году я в последний раз съездил на соревнования по бодибилдингу, которые проходили в Шымкенте, и больше на них не выступал.

INVICTUS

В 2001 году, после окончания школы, я планировал поступить в медицинский институт на хирургический факультет. Правда, мои родители не захотели, чтобы я учился семь лет, решив подать документы в Казахский агротехнический университет им. С. Сейфулина. Я получил образование по специальности «Сети связи и системы коммутации» и как инженер связи проработал в отеле «Rixos President Astana», в Доме министерств, в Доме правительства, в Верховном суде и в Акорде, где мы ставили и обслуживали телефонные станции. После этого я восемь лет проработал инженером в компании «Beeline». Сегодня мои навыки и техническое образование помогают мне работать в Hero's Journey (HJ).

В феврале 2016 года, работая в техническом отделе компании «Beeline», я принял участие в соревнованиях между отделами, которые проводились в одном из залов «Crossfit Astana». В каждой команде участвовало по пять человек. После соревнований я сообщил своему другу с университета, что хотел бы работать в этом зале. Я обратился к сотрудникам зала, рассказав им о своих навыках, о своем опыте в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.

Хотя у меня не было официального тренерского опыта и специфических знаний, я самостоятельно получал знания из литературы. Так, я оставил свое резюме, и на какой-то момент этот вопрос отошел на второй план.



КРОССФИТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВЫСОКОИНТЕНСИВНУЮ СИСТЕМУ ТРЕНИРОВОК, СОЧЕТАЮЩУЮ В СЕБЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ, ГИМНАСТИКИ И КАРДИО. В СОВОКУПНОСТИ ОНИ НАПРАВЛЕННЫ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПОВЫШЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ. УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО КРУГУ С МИНИМАЛЬНЫМИ ПЕРЕРЫВАМИ, ЧТО ДЕЛАЕТ ТРЕНИРОВКИ ИНТЕНСИВНЫМИ И ЭФФЕКТИВНЫМИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ.

До своего закрытия клуб «Crossfit Astana» считался одним из первых и лучших клубов своего рода. В то время в городе кроссфит не был известен широкой общественности, но он потихоньку начал появляться в нашем поле зрения. До бодибилдинга я долго искал себя, так как хотелось держать форму, хорошо выглядеть и функционально хорошо себя чувствовать. В тот период как раз начали появляться первые спортсмены, занимавшиеся кроссфитом.

Через три месяца мне сообщили, что в зал «Crossfit Astana» требуется тренер. Взяв отпуск на работе, я начал проходить стажировку, после которой уже окончательно уволился оттуда. В этом зале я проработал до 2018 года, а после его закрытия мы все командой перебрались в Invictus.

Поначалу он назывался «Аполло» и работал по франшизе, но впоследствии его трансформировали в некое подобие мужского боксерского клуба, в котором функционировали несколько секций. Но и он перестает работать, поскольку для полноценной работы такому залу требуются комплексные занятия с единоборствами.





Идея запуска Hero's Journey в формате новой структурированной программы с двухцветным синхронизатором мне сразу понравилась. Первое время мы сами занимались по ней, тестируя ее. Медленное выполнение негативной фазы упражнения и быстрое выполнение позитивной стало новинкой в фитнесе в противовес устоявшейся привычке выполнять упражнения быстро и по-разному. Я сразу поверил в пользу и эффективность такого формата тренировок.

Формат Hero's Journey, включавший в себя некоторые элементы кроссфита в виде упражнений на гребле, лыжах и лестнице Якобса, начал идеально подходить для всех новичков. Тренерам, которые проводили групповые занятия, было легко втянуться в эти занятия. Тем, кто тренировал в тренажерном зале, им было сложнее. Да и сами клиенты в самом начале не совсем понимали что происходит.



В 2019 году открывается клуб «Invictus», где после обучения мы с командой в начале проводили групповые тренировки по кроссфиту, а позже впервые были добавлены занятия по Bootcamp. В процессе оснащения зала, где проводились занятия по Bootcamp, продумывались разные варианты по наполнению тренировок. Они постоянно трансформировались, дополняясь определенными функциональными упражнениями. В таком формате мы работали, пока не открылся зал Hero's Journey, который занял место, где ранее занимались кроссфитеры.

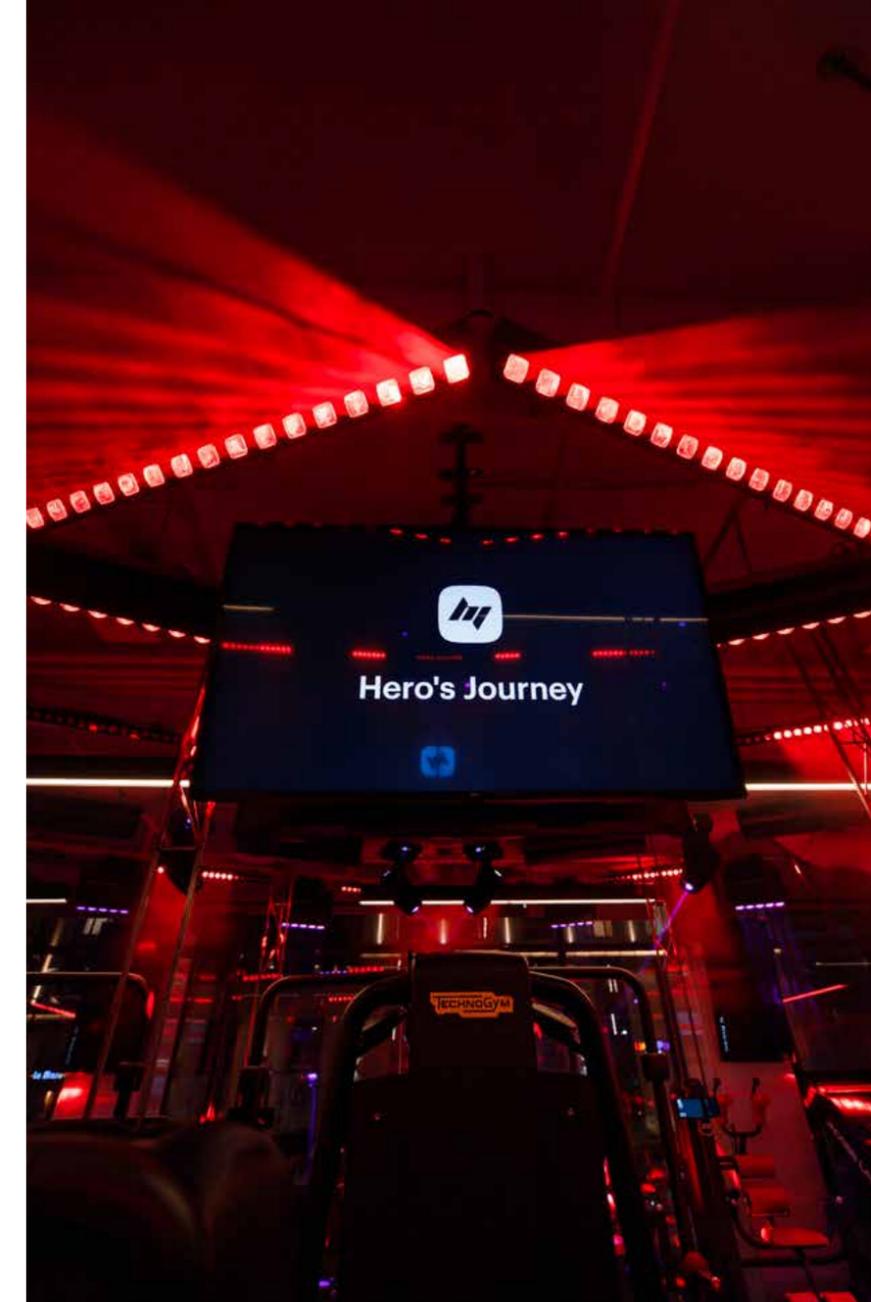
Постепенно проводилась адаптация, тестирование программного обеспечения и техническое сопровождение тренировок. Обновление и доработка приложения продолжают по сей день.

Если вспомнить начало пути, то можно заметить, как сильно отличалась первая версия приложения от текущей. В ней для достижения определенного уровня требовалось куда меньше времени, чем сейчас. Достаточно было сделать пару идеальных недель и посетить несколько тренировок, чтобы достичь уровня Pro 3 в течение одного месяца. Все атлеты, достигшие этого уровня, автоматически попадали на супергеройские тренировки. По мере развития программы эти требования и условия стали усложняться. Теперь для того, чтобы пройти Endgame в среднем требуется почти год. Конечно, здесь все индивидуально и все зависит от интенсивности и частоты тренировок атлетов.

В прежнем зале уровню Rookie 1 были доступны все тренировки. Тренировки Full Functional Body проводились в зале, где ранее проходили занятия по йоге и пилатесу, которые были перемещены в отдельное помещение. Вдобавок к тренировкам Fullbody Upper были добавлены Push и Pull. Зал Legs также располагался отдельно.

НОВЫЙ ЗАЛ HERO'S JOURNEY

После переезда Hero's Journey в новую локацию, которая находится в БЦ «Нурлы Орда», основной челлендж заключался в правильном выстраивании архитектуры и органичной расстановке тренажеров с учетом специфики тренировок. В новом зале самым сложным было обустроить зал Legs, отличающийся маленькой площадью. Потребовалось время, чтобы расставить тренажеры таким образом, чтобы всем было удобно заниматься и оставалось пространство для перемещений.



МЕДЛЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НЕГАТИВНОЙ ФАЗЫ УПРАЖНЕНИЯ И БЫСТРОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПОЗИТИВНОЙ СТАЛО НОВИНКОЙ В ФИТНЕСЕ В ПРОТИВОВЕС УСТОЯВШЕЙСЯ ПРИВЫЧКЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ БЫСТРО И ПО-РАЗНОМУ. Я СРАЗУ ПОВЕРИЛ В ПОЛЬЗУ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАКОГО ФОРМАТА ТРЕНИРОВОК.



КАК ФОРМИРУЮТСЯ ТРЕНИРОВКИ

Сегодня на тренировках FFB используют тренажеры Techpogum, которые являются легкими в использовании благодаря небольшому стартовому весу. Понятный функционал позволяет любому справиться с упражнениями. Да и новичкам легче заниматься на таких тренажерах с зафиксированной амплитудой. В свою очередь, тренажеры Panatta сравнительно тяжелее, и используются на тренировках Uppr.

При формировании тренировок принимаются во внимание все известные и доступные упражнения. Наиболее подходящие из них отбираются и снимаются на видео, после чего закачиваются в приложение и на планшеты. Определенные тренировки включают в себя базовые и более тяжелые упражнения. Тренировки собираются с учетом стандартных связей: ноги-плечи, грудь-бицепс, жим-тяга и спина-трицепс. Планируется введение новых тренировок Bootcamp Pull/Push, в которых будут предложены тяговые и жимовые упражнения. Для того чтобы разнообразить тренировки Core, в них добавлены упражнения на ноги и спину.

Относительно недавно была внедрена тренировка Bootcamp Core B, который имеет успех среди атлетов, но со временем стал легким для некоторых продвинутых атлетов. Поэтому мы специально разработали тренировку Bootcamp Core C, которая скоро будет добавлена в систему. Отличие новой тренировки заключается в том, что атлеты будут заниматься 25 минут на бенче и 25 минут – на беговой дорожке. Аналогичный формат будет представлен на Bootcamp Fullbody.

Поскольку каждая тренировка пишется, основываясь на оборудовании, имеющемся в зале, занятия в зале являются интересными и разнообразными.

Понимая технические характеристики тренажеров, мы учитывали потребности новичков и выбрали золотую середину при оснащении зала.

Поскольку большая часть тренажерного оборудования перевозилась из зала Invictus, мы провели небольшой опрос среди клиентов, чтобы определить их предпочтения. Тогда большинство атлетов проголосовало за лестницу Якобса, которая в итоге сейчас красуется в зале FFB. Три года назад этой лестницы практически не было ни в одном зале города.

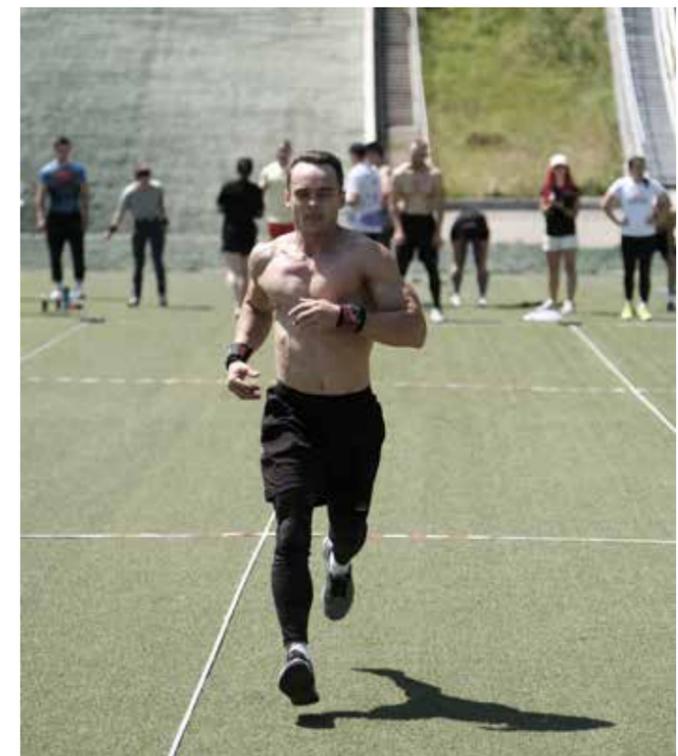


Тренажеры можно сравнить с семью нотами в октаве, из которых можно писать разную музыку. Разное сочетание тренажеров позволяет формировать разные тренировки. Несмотря на то, что все атлеты начинают заниматься на разных станциях, к концу тренировки задуманная концепция тренировки будет воплощена.

ЛЮБИМАЯ ТРЕНИРОВКА

Мне нравится тренировка Push/Pull, поскольку за одну такую тренировку мышечная группа получает большой объем работы и достаточную нагрузку. Push и Pull можно продуктивно чередовать через день, комбинируя с тренировками Legs, Bootcamp и FFB. Поскольку я являюсь приверженцем кроссфита, все эти тренировки мне очень близки и знакомы. Если говорить об относительно нелюбимой тренировке, то я назвал бы Bootcamp с длительными и сложными интервалами бега. Так как я опять-таки уделяю внимание функциональным тренировкам, то и они мне не будут даваться тяжело.

В силу определенных причин бег мне дается тяжело из-за синдрома расколотой голени (*шинсплит*). Иногда я могу бежать через боль, а порой могу спокойно пробежать определенную дистанцию.



Раньше я часто бегал 10 км, причем первые 5 км приносили мне дискомфорт, а вторые 5 км преодолевались легче. Я с удовольствием продолжал бы заниматься бегом, если бы не мой медиальный большеберцовый стресс-синдром. Поэтому я отказался от длительных пробежек, бег на короткие дистанции я не исключаю.



СРЕДНИЙ ПОРТРЕТ АТЛЕТА НІ

Если все делать правильно в рамках программ НІ, то можно быстро достичь желаемых результатов. В других залах, если человек не сфокусирован на упражнениях и не сконцентрирован на очередности и подходах, то обычно его прогресс растягивается на более длительный срок. Человек обычно не знает как правильно и эффективно пользоваться каждым из тренажеров. Поэтому на знакомство с рядом тренажеров и на адаптацию к ним уходит определенное время. В НІ все программы сформированы таким образом, чтобы атлет не тратил свое время и внимание на выбор тренажеров, ожидая свой подход в очереди. Благодаря продуманным программам большая группа людей может спокойно заниматься в течение часа, делая подходы без давления со стороны других атлетов, и не ожидая освобождения следующего желаемого тренажера.

В НІ все тренировки укладываются в один час, а благодаря интенсивным и плотным тренировкам можно планировать свое время, очень эффективно позаниматься и не терять лишнее время в зале. Атлеты НІ могут планировать две тренировки, выполняя тот же объем, на который в другом зале ушло бы больше времени. Поэтому атлетов НІ отличают их подготовленность и концентрированность. Некоторые атлеты, которые ранее занимались в НІ, но уходили в другие залы, сегодня снова возвращаются назад. Оказалось, что они привыкли к формату тренировок, в котором не нужно переживать за очередь за очередным тренажером, что экономит время, нервы и силы. Ведь за время ожидания атлет может остыть, потерять концентрацию, отвлекаться на телефон и на ненужные разговоры с другими атлетами, из-за чего в итоге теряется тот самый важный импульс тренировочного процесса.



СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Помимо правильного выполнения упражнений, питания и режима, главными факторами успеха в тренировках являются стабильность и привычка ходить в зал минимум три раза в неделю. Конечно, для большей эффективности и закрепления результата желательно заниматься от четырех до пяти раз в неделю. Учитывая, что у всех атлетов разные графики работы, биоритмы и привычки, можно одинаково полезно и продуктивно заниматься утром, днем или вечером. Исключением являются люди, которые после тренировок долго не могут уснуть или те, кто по утрам не может рано просыпаться.

Перед тренировками нужно определиться с целями, которые каждый атлет ставит перед собой. При этом необязательно рассматривать все тренировки через призму сжигания жира, поскольку тренировок, напрямую сжигающих жир, просто нет.

Даже тренировки Bootcamp не относятся к жиросжигающим видам тренировок. Вернее, любая тренировка будет считаться таковой, если человек находится в дефиците калорий. Другие атлеты нацелены на увеличение своей мышечной массы, и у них другой профиль занятий. Для набора мышечной массы нужно создавать профицит калорий.

Для того чтобы находиться в хорошей форме и не набирать лишнего веса нужно следить за калориями. При этом в погоне за снижением лишнего веса не следует создавать слишком большой дефицит калорий. Это чревато тем, что организм так закрутит гайки, в результате чего может произойти метаболическая адаптация, которая может сказаться на физическом состоянии человека. Если допустить излишний профицит калорий, то вместе с мышцами будет набираться лишний жир.



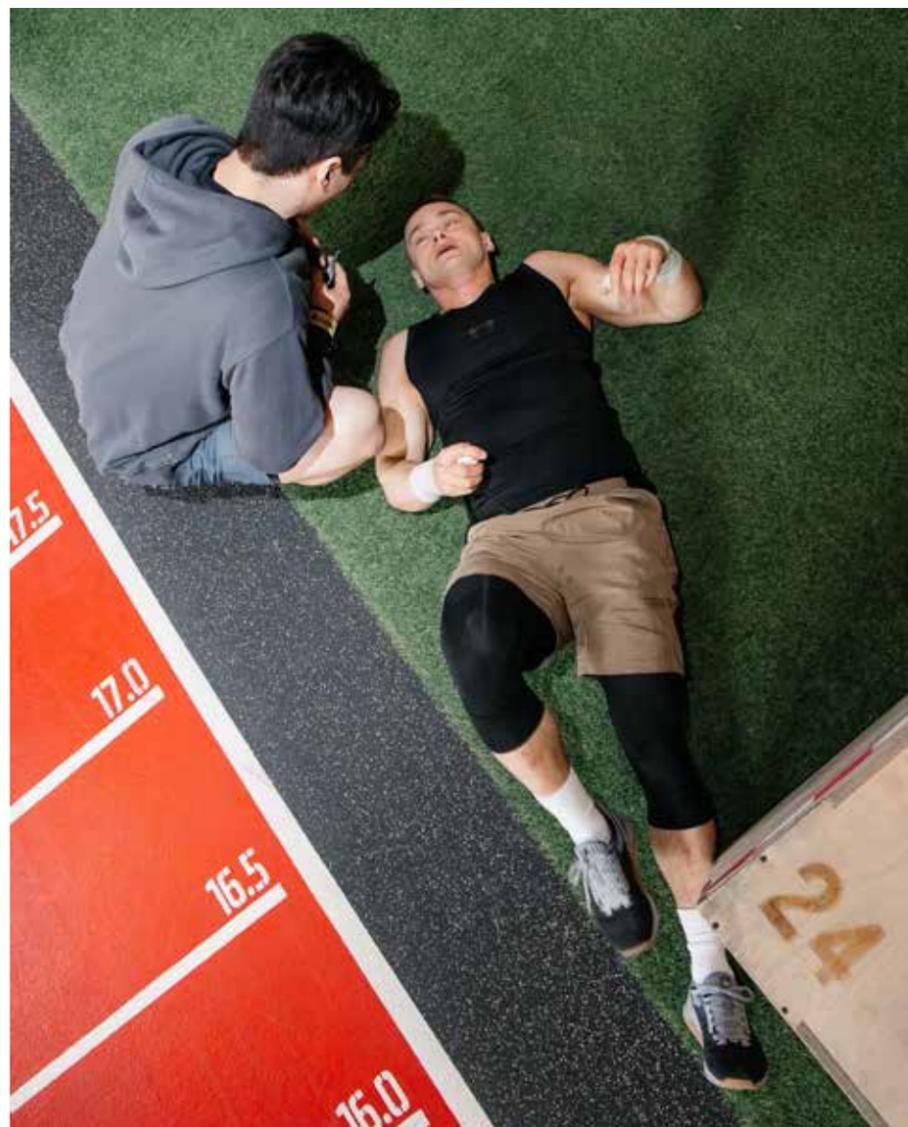
Идеальным считается результат атлета, который снижает массу жира, увеличивает мышечную массу и в течение долгого периода держит вес на одном уровне, пройдя через процесс мышечной рекомпозиции.

Поэтому всем атлетам необходимо соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. Атлетам, выбравшим силовые тренировки, нужно стараться избегать дефицита калорий, поскольку при нем организм начнет избавляться от мышц, потребляющих много энергии. Если мы хотим улучшить работу сердечно-сосудистой системы, полезными являются тренировки Bootcamp и Metcon, которые поднимают пульс и укрепляют сердце. Причем это происходит в разных диапазонах, когда во второй зоне пульс уходит за 120 ударов в минуту. Поэтому чередование с отдыхом может помочь достигнуть результатов.

ПЕРЕБОР С ТРЕНИРОВКАМИ

В случае переработки в зале организм не успевает нормально восстанавливаться, из-за чего в нем начинает вырабатываться много кортизола. Если человек ничем, кроме тренировок не занимается, то это нормально. Но ведь еще есть работа, активности, обязанности и много других аспектов жизни, отнимающих силы и энергию. Если при обычном режиме среднестатистический будет работать, каждый день усиленно тренироваться и спать пять часов вместо положенных восьми, то его надолго не хватит. У него может произойти выгорание или он просто может обессилить. Если не прислушиваться к организму, то можно и вовсе столкнуться с истощением и утомлением организма, что может привести вплоть до панических атак и психологических проблем.

В свою очередь избыток кортизола приводит к ожирению, повышению риска возникновения диабета и сердечно-сосудистых



заболеваний, снижению иммунитета, проблемам с костями и мышцами, появлению депрессии, а также нарушению репродуктивной функции. Из-за недостаточного восстановления и недостатка белка могут возникнуть проблемы со связками и с суставами, так как недостающий белок организм начнет вытягивать из самого себя. Для того чтобы программы в НЛ не надоедали нужно соблюдать постоянство.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАХОДИТЬСЯ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ И НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА КАЛОРИЯМИ. ПРИ ЭТОМ В ПОГОНЕ ЗА СНИЖЕНИЕМ ЛИШНЕГО ВЕСА НЕ СЛЕДУЕТ СОЗДАВАТЬ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Частая смена программ тренировок в угоду так называемому разнообразию в конечном итоге ни к чему не приведет. Организм должен хорошо адаптироваться к упражнениям, хорошо освоить их, а далее привыкать к постепенному увеличению нагрузок и улучшению техники выполнения. В ответ улучшается выносливость организма, повышаются его функциональные и физические показатели, растут мышечная масса и сила человека. Изменение структуры тренировок приводит к изменению биомеханики, скачкам в весах, которые человек не может отслеживать. Конечно, критически страшного ничего не произойдет, но и желаемого результата тоже не будет.

ХОББИ

Порой сложно определить, что для меня является хобби: работа в НЛ, мои занятия кроссфитом или выступления на соревнованиях. Но поскольку работа в зале является моим основным родом деятельности, то к полноценным хобби можно отнести времяпровождение с собакой, выезд на природу с друзьями и участие на соревнованиях. В то же время свои тренировки за пределами зала и тот же бег не могу назвать хобби, так как я и так постоянно тренируюсь. К сожалению, сейчас нет времени посещать футбольные и хоккейные матчи, но зато иногда стараюсь уделять время концертам. А еще у нас с сыном есть традиция перед Новым годом пересматривать «Гарри Поттера». Мы просто лежим и смотрим, ничего не деля во время каникул.

Также часто пересматриваем все части старого фильма «Назад в будущее» с Майклом Дж. Фоксом в главных ролях. Раньше мы любили пересматривать «Властелина колец», но в последнее время этого не делаем из-за того, что не хватает времени и терпения досмотреть его полностью.

ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕ

Питание должно быть таким, чтобы оно поддерживало мышцы и стимулировало их к росту. К этому относится полноценное потребление белка, хотя в наше время люди зачастую недооценивают его роль, уделяя больше внимания углеводам и жирам.





ГЛАВНОЕ, НЕ ДОПУСКАТЬ РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК БУКВАЛЬНО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КАЛЬКУЛЯТОР, ВЫСЧИТЫВАЮЩИЙ В КАЖДОМ ГРАММЕ СВОЕЙ ЕДЫ КАЖДУЮ КАЛОРИЮ, ЧТО ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЕДЫ

Сбалансированное потребление белка, жиров и углеводов позволяет людям избежать многих проблем. Благо, сейчас есть немало удобных приложений, позволяющих рассчитывать их оптимальный баланс.

Я стараюсь всегда питаться дома, отдавая предпочтение менее жирной пище. У меня высокая физическая активность, поэтому мне не страшно за свои излишне потребленные объемы углеводов или сахара, поскольку все это сразу же тратится на энергообеспечение организма.

Главное, не увлекаться чрезмерным потреблением рафинированных жиров и сахаров тем, кто и так имеет склонность к полноте или тем, кто имеет лишний вес или приближается к нему.

Несомненно, нужно уделять внимание культуре питания. Есть такие люди, которые если садятся за стол, то слишком наедаются пищей, насыщенной жирами и сахаром. Я стараюсь выбирать такую пищу, в которой белка было бы хотя бы в два раза больше, чем жиров, не обращая внимания на объем углеводов.

Главное, не допускать расстройство пищевого поведения, когда человек буквально превращается в калькулятор, высчитывающий в каждом грамме своей еды каждую калорию, что отрицательно влияет на получение удовольствия от еды. Дополнительно это является стрессом и лишнего давления. При высокой регулярной физической активности человек может не особо переживать насчет своего рациона.

Мои тренировки крутятся вокруг кроссфита. Я просыпаюсь в 6:00 утра, еду в зал и два часа веду утренние тренировки. После них минут 30-40 отдельно занимаюсь кардиотренировками, когда в зале никого нет или вместе с атлетами, когда зал не сильно заполнен. Обычно по утрам я не завтракаю, но делаю это после тренировок, ближе к 11:00. Энергия для тренировок и утренних занятий аккумулируется с еды, которая была съедена вечером, ведь организм накапливает ее.

Гликоген накапливается в печени и в мышцах, который я могу использовать утром следующего дня. После завтрака я стараюсь полчаса поспать, после чего еду на кроссфит, где два часа стабильно занимаюсь. Закончив с тренировками, я занимаюсь своими делами и позже снова возвращаюсь в зал, чтобы проводить вечерние тренировки. Стараюсь ложиться пораньше, но не всегда получается.

АҚЫЛ-КЕҢЕС МАКСИМА

Людам необязательно гнаться за быстрыми результатами, потому что обычно они чреватые быстрыми откатами назад. В первую очередь, нужно четко определиться с целью, которой хочется достичь. Она должна быть четкой, не размытой, достижимой и однородной, чтобы путь к ней тоже был понятным. Определившись с целью, нужно заложить разумное количество времени, достаточное, чтобы ее достичь.

Нельзя достичь хорошей цели за короткое время, так как это может повлечь за собой разочарование, демотивацию, а также потерю времени, сил и ресурсов. Планомерное и стабильное посещение зала обязательно принесет результаты. Это касается как избавления от лишнего веса, так и набора мышечной массы.



ЛЮДЯМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ГНАТЬСЯ ЗА БЫСТРЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ, ПОТОМУ ЧТО ОБЫЧНО ОНИ ЧРЕВАТЫ БЫСТРЫМИ ОТКАТАМИ НАЗАД. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, НУЖНО ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ЦЕЛЬЮ, КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ДОСТИЧЬ.

Нужно учитывать особенности своего организма, степень его метаболической адаптации, устойчивости к физическим нагрузкам и другие факторы, неразрывно связанные с режимом восстановления, питания и правильного выполнения тренерских установок. Дисциплина решает все.

Нужно соблюдать стабильность и быть готовыми терпеливо работать в долгую, не требуя от себя быстрых результатов и каких-то чудес. Тренировки занимают особое место в образе жизни современных людей, поскольку они практически не занимаются физическим трудом. Люди мало ходят, заказывают еду на дом, ездят на работу на автомобиле, целый день сидят в офисе, возвращаются домой на автомобиле и используют лифт. Все это ведет к тому, что люди быстрее дряхлеют, слабеют, болеют, набирают лишний вес и теряют гибкость. В противовес этому нужно держать мышечную массу на хорошем уровне и максимально активно двигаться, так как все это является своего рода нашими будущими инвестициями в нас же самих.

Ежедневное занятие спортом снимает стресс, снижает уровень кортизола, вырабатывает полезные привычки и приносит пользу с психологической точки зрения. У мужчин вырабатывается тестостерон, у женщин – эстроген и прогестерон, уровень которых поддерживается тренировками, чтобы всякие признаки старения у физически активных людей наступили как можно позже.



HERO'S JOURNEY

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ



ФИТНЕС-СТУДИЯ В КАЗАХСТАНЕ

СИЛА БЕГА

Сегодня сложно представить, что еще десять лет назад бег в Казахстане не был столь популярным занятием или времяпровождением. Благодаря забегам, регулярно проводимым в стране на высоком уровне, бег стал набирать популярность среди людей, ведущих активный образ жизни. Для многих из них бег в наше время давно перестал быть просто хобби, превратившись в неотъемлемую часть жизни. Забеги постепенно превращаются в некий инструмент, положительно влияющие, как на общество, так и на города, в которых они проводятся.

Жанат Тургумбаев, основатель турагентства 4lmnts и участник крупных международных марафонов-мейджоров, рассказывает журналу Akyl-kenes о своем новом стартапе и делится мнением о роли бега, положительно влияющего на города и их экономику. Из этой беседы вы узнаете о силе бега, который объединяет людей и способствует развитию массового спортивного сообщества.



PR

Сегодня бег является чем-то большим, чем спорт. Он давно превратился в некий социальный и экономический феномен, согласно которого город, где проводится марафон, буквально полностью меняется на один день. Он полностью превращается в территорию единства, в которой все объединены хорошим

настроением и предвкушением от предстоящего забега. Горожане, понимающие ценность и положительные стороны бега, чувствуют гордость и всячески поддерживают бегунов, выходя на улицы и подбадривая их на протяжении всей дистанции. В свою очередь, гости города видят город по-новому, увозя с собой приятные воспоминания и положительные впечатления.



В крупных марафонах вроде Чикагского или Берлинского участвуют десятки тысяч участников и сотни тысяч зрителей. В совокупности в город ради марафона прибывает огромный поток туристов, который приносит неплохую прибыль гостиницам, ресторанам, транспорту и локальным брендам. Частные предприниматели всегда только рады проведению любого забега, поскольку многочисленные туристы охотно тратятся, находясь у них в городе. Исследования показывают, что крупный марафон может принести городу от 50 до 150 млн долларов США экономического эффекта. К примеру, Бостон за одни выходные зарабатывает до 250 млн долларов США, а Нью-Йоркский марафон приносит городу около 1 млрд долларов США за счет туризма и различных мероприятий, которое проводятся в рамках забега.

Помимо этого, любой марафон обладает положительными имиджевыми и социальными аспектами.

Благодаря им города становятся более живыми и человечными, формируя массовую культуру заботы о здоровье, открытости и взаимопомощи. Жители и гости города начинают идентифицировать себя не только с местом, где живут, но и с движением.

Я много бегал и в Казахстане, и за рубежом – и вижу, что этот эффект универсален. Даже локальные забеги, как Алматы марафон, создают ощущение «живого города», где спорт становится частью городской ДНК. В этом смысле мы в нашем проекте видим бег как инструмент объединения мирового сообщества. Мы хотим, чтобы через технологии участие в международных стартах стало доступно каждому – чтобы люди могли не просто бежать, а быть частью глобального движения, которое делает города лучше.





СЛОЖНЫЙ ПУТЬ РАЗВИТИЯ

В сравнении с крупными городами, где проводятся мейджоры (Токийский, Бостонский, Лондонский, Берлинский, Чикагский и Нью-Йоркский), в Алматы массовые забеги начали проводиться относительно недавно. Несмотря на то, что с 2012 года, когда начал проводиться Almaty Marathon, прошло тринадцать лет, массовый характер забегов стал приобретаться лишь в последние годы. Стоит понимать, что каждый из крупных марафонов, входящих в список шести крупнейших забегов, а также не входящих в него, имеют свой путь развития. На каждом из них есть немало преград и своих особенностей, что делает каждый из забегов уникальным.

Если смотреть в целом, то организация Almaty Marathon сегодня находится на очень хорошем уровне. Команда организаторов делает огромную работу, по многим аспектам приближая город к высоким международным стандартам. Но проведение массовых забегов и их постепенное развитие – это не только про трассу и тайминг, но и про создание целой удобной экосистемы вокруг спортивного события. На данный момент одна из ключевых задач заключается в улучшении коммуникации между организаторами, акиматом и городскими службами. В городах, где проводятся мейджоры, марафон является не просто спортивным мероприятием, а совместным проектом города, бизнеса и беговых сообществ. Когда муниципальные власти воспринимают марафон как имиджевый и экономический актив, уровень поддержки и вовлеченности растет в разы.

Еще одним немаловажным моментом является наличие развитой и разветвленной городской туристической инфраструктуры. С каждым годом Алматы становится все более привлекательным направлением, в котором все еще наблюдается дефицит хороших отелей, особенно в пиковые дни забегов. Кроме того, важно развивать сервис вне центра города в виде комфортных санузлов, общественного транспорта, логистики, понятных маршрутов для участников и гостей и т.д.

В своем стартапе видим, как многочисленные и невидимые для глаза детали влияют на впечатление бегунов из различных стран. Человек, который приезжает на марафон в чужую страну, должен чувствовать заботу города. Каждый гость должен получать от своего визита удовольствие, а не стресс. С другой стороны, нам хотелось доказать зарубежным гостям и мировым марафонам, что в Казахстане сформировано активное

и заинтересованное в дальнейшем развитии многочисленное беговое сообщество. Для установления контактов с организаторами мейджоров и убеждения их в потенциале нашего региона потребовались значительные усилия и немало времени.

Опыт других стран показывает, что как только город начинает рассматривать марафон как инвестицию в свой имидж и туризм, все необходимые процессы сразу ускоряются: появляется партнерство с отелями, разрабатываются IT-решения для регистрации и навигации, улучшаются различные, в том числе и цифровые, сервисы для участников. Алматы уже находится на этом пути, но важно не сбавлять темпа. Ведь только в этом случае уже через несколько лет мы можем стать не просто еще одной локацией для забегов, а настоящим региональным центром бегового туризма.



УБЕДИТЕЛЬНЫЕ АРГУМЕНТЫ

Крупные развитые американские, европейские и азиатские города давно уже поняли выгоды и преимущества от проводимых массовых беговых соревнований. Но сегодня мы сталкиваемся с определенным сопротивлением и критикой со стороны некоторых граждан, которые выражают недовольство из-за того, что в одно из воскресений на несколько часов перекрывается часть улиц в городе.

Им следует понимать, что такие мероприятия и так не часто проводятся в городе. В те редкие дни, когда проводятся забеги, можно заранее запланировать маршруты, учитывая, что об этом заранее всех предупреждают. Массовые спортивные события являются не просто праздником для участников, их друзей, родных и близких. Они являются важной инвестиционной составляющей в экономику города, его имидж и общественное здоровье.



Если говорить об экономическом эффекте, то всего один крупный марафон ежегодно стабильно привлекает в город десятки тысячи бегунов и туристов. Они живут в отелях, пользуются транспортом, посещают кафе, музеи, а также потребляют местные товары и услуги. Иностранцы спортивные туристы привозят с собой деньги, получателем которых являются местные предприниматели и локальные бренды. Они платят налоги, содержат персонал, таким образом придавая экономике дополнительный импульс. По международным исследованиям, такие события приносят городам десятки миллионов долларов прямого и косвенного дохода.

Марафоны, которые проводятся в центре города, а не за его пределами, имеют положительный имиджевый эффект. Сегодняшние марафоны становятся лицом любого города. Учитывая развитость социальных сетей и высокую цифровую грамотность людей, все участники забегов мгновенно начинают рекламировать города, в которых они бегут. Эта бесплатная реклама превращается в сарафанное радио, которое становится намного эффективнее некоторых имиджевых роликов. Токио, Бостон, Лондон, Берлин, Чикаго и Нью-Йорк давно ассоциируются с крупными марафонами. А когда в соцсетях каждый из 16 000 участников и их болельщиков выкладывает фотографии или видео с Almaty Marathon, то все люди про всему миру видят не просто бегунов, а современный, открытый и динамичный город, который живет спортом.

Положительный социальный эффект заключается в том, что забеги вдохновляют людей заниматься спортом, объединяют поколения, формируют культуру заботы о здоровье и создают чувство единства. Это мощный инструмент для развития комьюнити и волонтерства.



Поэтому всем противникам марафона и недовольным лицам хочется еще раз сказать, что перекрытые на несколько часов улицы не являются критическим неудобством. Марафоны способствуют развитию здорового и активного общества. В отличие от серых будней, именно в день проведения марафона город не теряет, а получает энергию, внимание и уважение.

Если смотреть на картину шире, то такие события формируют глобальный бренд города. Чем активнее Алматы будет продвигаться в этой сфере, тем больше туристов, инвестиций и позитивного имиджа он к себе привлечет.

Со своей стороны, мы в нашем стартапе создаем технологии, которые делают участие в таких событиях максимально удобным и доступным. Наша цель заключается в том, чтобы Алматы и другие города нашей страны и региона вошли в мировую беговую карту и превратились в точки притяжения для бегунов со всего мира.

О ПРОЕКТЕ 4LMNTS

Идея проекта 4lmnts родилась очень неожиданно и вполне естественно. Во время очередной пробежки мы с другом обсуждали, как здорово было бы пробежать все шесть самых главных и известных марафонов из серии *Abbott World Marathon Majors*. До этого мы постоянно участвовали в местных стартах, включая Almaty Marathon, но нам захотелось выйти на новый уровень. Начав поиск слотов для участия, мы столкнулись с неожиданной проблемой, связанной с невозможностью приобретения их напрямую. Большинство международных марафонов работает через аккредитованные туристические агентства, но часто они продают стартовые пакеты только своим гражданам. Исходя из этого, можно было понять, что для подавляющего большинства бегунов из Казахстана и стран СНГ путь на мировые старты практически закрыт.

Тогда появилась идея создать платформу, которая даст возможность нашим бегунам участвовать в крупнейших марафонах мира. Мы начали свою деятельность в качестве туристического агентства, но быстро трансформировались в IT-стартап, который решает системную проблему доступности и цифровизации бегового туризма.

Глобальная миссия 4lmnts заключается в том, чтобы вдохновлять людей заниматься спортом и путешествовать, делая этот опыт доступным, комфортным и технологичным.



Мы верим, что бег и путешествия являются собой два сильнейших инструмента личных перемен. Когда человек выезжает на марафон в другую страну, он возвращается оттуда совершенно другим человеком. У него уже новый взгляд, свежие идеи и иное понимание, как можно менять жизнь и среду вокруг себя. После возвращения домой такие люди становятся агентами позитивных изменений, распространяя их в своих сообществах.

Сегодня 4lmnts известно как цифровая платформа, на которой любой желающий может приобрести слот для участия в международных марафонах и полумарафонах, а также оформить визу и страховку.

Вместе с этим она позволяет людям заранее забронировать отель и оформит трансфер, получая поддержку и консультацию на каждом этапе сервиса. При этом концепция проекта является достаточно простой – «одна точка входа» для бегуна. Все документы, которые ранее приходилось собирать вручную, теперь доступны в одном месте.

Запуск проекта также решил проблему так называемого «регионального барьера», имевшего место при продаже слотов. Если раньше организаторы итальянского марафона продавали слоты преимущественно только итальянцам, а французы – французам, то теперь казахстанские и другие бегуны из стран СНГ могут официально и легально покупать пакеты на крупнейшие мировые забеги.

Для нас важно, чтобы Казахстан и страны Центральной Азии вошли в мировую беговую карту. Мы хотим, чтобы как можно больше людей открывали мир через спорт – и в итоге сами помогали менять культуру, сервис и мышление у себя дома.

О СЕБЕ

Мое увлечение бегом началось около пяти лет назад, во время пандемии. Все началось довольно спонтанно: у меня был челлендж пробежать Парижский марафон, который первоначально планировали провести 5 апреля 2020 года. До старта оставалось всего три месяца, но в случае моего согласия пробежать его мне пообещали оплатить слот, перелет и проживание. Конечно, я согласился. В связи с ухудшающейся эпидемиологической обстановкой организаторы забега были вынуждены отложить его сначала до 18 октября 2020 года, но затем до 15 ноября 2020 года.

В итоге марафон так и не состоялся, поскольку ситуация в мире резко изменилась, и мир оказался в глобальном локдауне.



Но именно во время пандемии я понял, что бег уже успел занять важное место в моей жизни. С тех пор я бегаю регулярно, и это стало частью моего стиля жизни. С тех пор я пробежал четыре марафона в Берлине, Чикаго, Лондоне и Бостоне, не считая множество полумарафонов. Тренируюсь в школе бега «Алау» под руководством тренера Владимира Борисова. С первого дня я сказал ему, что пришел не за цифрами, а за здоровьем. Для меня бег не является какой-то гонкой за временем, а способом сохранять энергию, баланс и внутреннее спокойствие.

На марафонах я получаю удовольствие от процесса, атмосферы и самого факта участия. Со временем каждый старт стал представляться для меня не просто дистанцией, которую нужно преодолеть, а своего рода путешествием, дарящим встречи с новыми людьми и возможности лучше узнать себя.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИТ-ПРОЕКТА

IT-проект 4lmnts, над которым мы сегодня работаем, представляет собой цифровую платформу, объединяющую спорт, путешествия и новые технологии. Мы начали как туристическая компания для бегунов, но постепенно автоматизировали все процессы, на основе которых появился полноценный IT-продукт. Сегодня на базе у нас работает самописная CRM-система, через которую проходят все заказы, коммуникации и аналитика.

На платформе каждый пользователь может купить слот на международный марафон, оформить страховку, визовую поддержку, забронировать отель, а также приобрести мерч и спортивное питание. В личном кабинете доступны все покупки, результаты забегов и персональные рекомендации. Для удобства клиентов мы сделали процесс участия в марафонах максимально удобным и прозрачным. Теперь регистрация на крупные марафоны является простой и доступной, экономя время людей. Все можно оформить и получить в одном месте, сделав всего несколько кликов.

Для зарегистрированных пользователей мы также высылаем уведомления о старте продаж слотов на новые марафоны, информацию о начале подачи заявок в лотерею, делимся прямыми ссылками, скидками и акциями на спортивные товары и услуги. Наша основная цель заключается в том, чтобы

сделать международный беговой туризм доступным и технологичным. В этом случае любой человек сможет направить сэкономленные время и силы на подготовку к забегу и на получение новых впечатлений. В перспективе мы планируем превратить 4lmnts в ключевую точку входа для бегунов из Казахстана и всего региона. Также это позволит сделать участие в мировых марафонах таким же простым, как покупка авиабилета.

БЕГОВОЕ СООБЩЕСТВО В КАЗАХСТАНЕ

Если честно, я считаю, что без команды организаторов Almaty Marathon беговое сообщество Казахстана вряд ли развивалось бы так устойчиво, быстро и масштабно, как сейчас. Именно благодаря усилиям и приверженности сотрудников КФ «Смелость быть первым», их энергии и системной работе бег в Казахстане стал массовым явлением.



Я вижу, как они работают изнутри, как растет уровень организации, как продумываются мелкие детали, которые включают в себя сотни нюансов – от разработки маршрутов и логистики до работы волонтеров и коммуникаций. Сегодня мы видим качественно новый уровень мероприятий.

Но, что еще важнее – фонд не ограничивается только проведением стартов. В рамках своей благотворительной миссии фонд в течение многих лет последовательно инвестирует в развитие инфраструктуры. Они строят и благоустраивают спортивные площадки, реализуют инклюзивные и социальные проекты, поддерживают специальные школы и в целом, формируют культуру здорового образа жизни среди населения. Можно с уверенностью сказать, что КФ «Смелость быть первым» стал для всех мощным двигателем всего бегового движения Казахстана. Проводя серию спортивных мероприятий в течение всего года, фонд дает возможность

людям найти подходящий для себя формат забегов, которые проводятся в крупных городах Казахстана. При этом обширный календарь событий позволяет жителям из разных регионов заранее планировать свое участие на забегах. Благодаря им в городах Казахстана появляются и развиваются любительские и профессиональные беговые сообщества.

АЛМАТЫ – СТОЛИЦА БЕГА

В 2025 году для участия в Almaty Marathon в Алматы приехали сотни иностранных граждан из ближнего и дальнего зарубежья. Наблюдается четкая динамика роста посещения иностранных спортивных туристов и их родственников в сравнении с предыдущими годами. Динамика роста иностранных участников подтверждается расширяющейся географией. В этом году мы сделали важный шаг в этом направлении, привезя в Алматы руководителей двух крупнейших турагентств из Таиланда и Южной Кореи.



В 2025 ГОДУ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ALMATY MARATHON В АЛМАТЫ ПРИЕХАЛИ СОТНИ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН ИЗ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНОГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Они смогли своими глазами увидеть, как прошел Almaty Marathon и прочувствовать его атмосферу. Также они смогли посмотреть город и убедиться, что у нас безопасно, удобно и красиво. Результат превзошел все ожидания – они уехали с очень теплыми впечатлениями и пообещали вернуться в следующем году с большими группами туристов и бегунов. Для нас это не просто успех, а значимый вклад в развитие спортивного туризма в Казахстане. Я уверен, что в ближайшие годы количество иностранных участников на местных стартах будет стабильно расти. Возможно, мы придем к формату, когда соотношение участников будет на половину состоять из местных и на половину из иностранных бегунов.

Это станет показателем того, что Алматы действительно вошел в глобальную беговую карту. Сегодня с уверенностью можно сказать, что у города для этого есть все преимущества в виде уникальной природы, удобной логистики, теплого гостеприимства и растущего уровня организации и проведения соревнований. Вместе с тем, имеются и недостатки, которые нужно устранять. Городу необходимы новые гостиницы, улучшенная инфраструктура за его пределами и дополнительные сервисы для туристов. Все эти проблемы являются решаемыми. Самое главное, что у людей имеется интерес к бегу, а организаторов забегов – желание работать дальше.



**АҚЫЛ-КЕҢЕС
ЖАНАТА ТУРГУМБАЕВА**

Бег давно зарекомендовал себя как способ открывать мир и познавать самого себя. Каждый день не бойтесь выходить за пределы привычных границ. Они не должны ограничиваться городом или страной, в котором вы живете. Тем более не надо останавливаться и ограничивать свои собственные возможности. Каждый новый старт является уникальным и неповторимым, делая нас сильнее, свободнее и добрее. Главное – получать удовольствие от процесса подготовки к забегам и преодоления пути, а не только от финиша.

К примеру, Бостонскому марафону исполнилось 128 лет. За это время у него сформировались свои беговые традиции, которые передаются от одного поколения к другому.

На других мейджорах можно увидеть колоссальный уровень поддержки со стороны болельщиков, который очень заряжает и мотивирует.

Достижение таких высот приходит постепенно. Марафоны невозможны без локальных беговых сообществ. Поэтому для тех, кто планирует начать занятия бегом, я советую просто попробовать. Бег является не только элементом здорового образа жизни. Он сегодня является хорошим поводом для путешествий и новых полезных знакомств. А тем, кто критикует проведение марафонов, советую просто оказаться в толпе болельщиков и прочувствовать всю атмосферу во время старта и финиша. Взаимная поддержка любых мероприятий в городе делает нас и наш город сильнее.



**СПОРТИВНОЕ
travel-агентство**

помогаем бегунам попасть на крупнейшие марафоны мира: Major Marathons и SuperHalves. Слоты, отель, виза, страховка — все в одном пакете.

больше информации тут: www.4lmnts.kz

+7 (707) 770-23-28

НОВЫЙ САЛОН – СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ

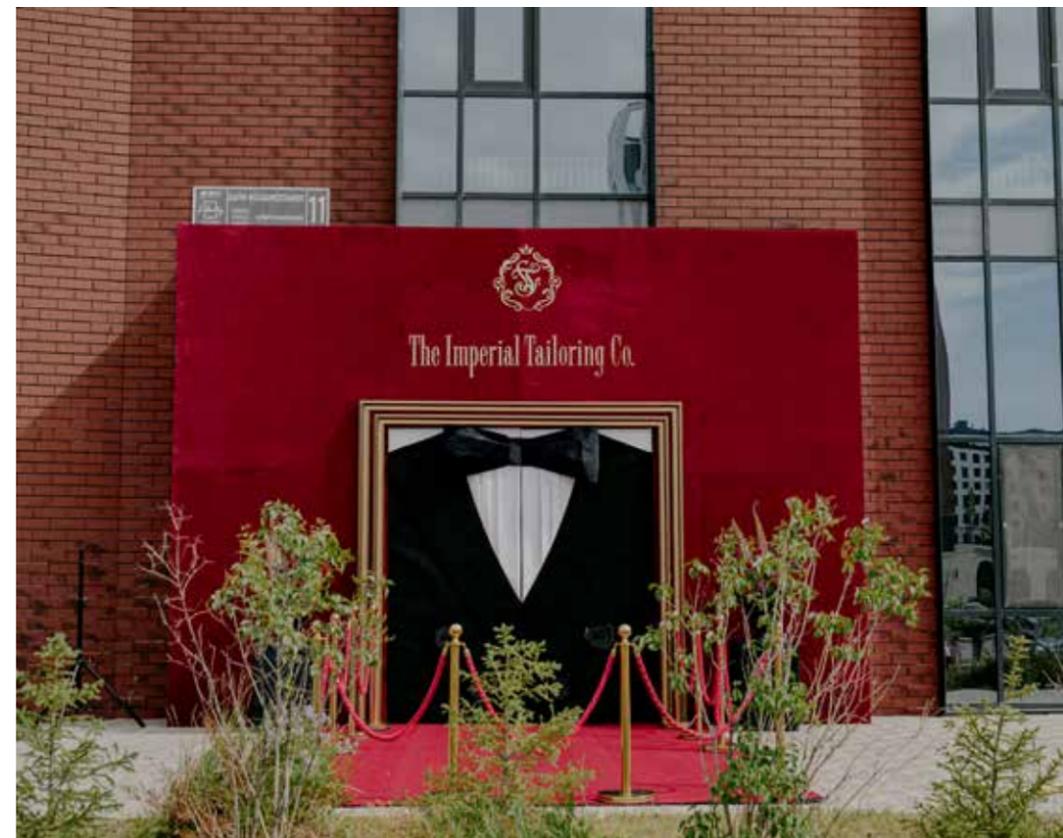


В июне 2025 года салон Imperial Tailoring порадовал своих постоянных клиентов своим переездом в новое место. Первый салон открылся в 2004 году в Доме быта, который находился на правом берегу города, на пересечении улиц Абая и Ауэзова. С 2012 года клиенты посещали салон, который стал настолько привычным, что новость о переезде на новое место стала неожиданной.

Гарри Тевани, директор компании «Императорский портной», вместе с журналом **Akyl-kenes** вспоминает про старый салон, который стал привычным и уютным местом для многих клиентов Imperial Tailoring. В старом зале, который находился на бульваре Нуржол, писалась своя история и сформировалась определенная творческая атмосфера.

В 2010 году в салоне случился пожар, который стал для нас настоящим испытанием. Мы справились с ним, быстро восстановив салон. Еще два года мы продолжали там работать, пока не задумались о новой локации. В 2012 году мы приняли решение о переезде на левый берег, прямо в центр города. Это был серьезный и ответственный шаг. В то время люди еще не столь активно пользовались социальными сетями, как сейчас, поэтому информировать клиентов о переезде было непросто. Мы использовали обычную sms-рассылку. В те дни каждый клиент получил сообщение с новым адресом, и мы были очень рады, что многие из них остались с нами и после переезда.

Наш первый салон открылся в 2004 году на правом берегу. Это было особенное время, когда рынок индустрии моды был совсем другим. Тогда мы все начинали практически с нуля. В те годы в моде были более сдержанные и классические цвета, поэтому в основном мы работали с синими и серыми оттенками. Сейчас же наши клиенты смело экспериментируют со всей палитрой, что, несомненно, радует.



Со старым салоном нас связывает очень многое. Он принес нам знакомство с новыми людьми и закрепил взаимоотношения со старыми клиентами, которые стали нашими хорошими друзьями. Поэтому наш старый салон навсегда останется частью нашей истории, ведь именно там мы начинали свой путь и приобрели бесценный опыт.

НОВЫЙ САЛОН

Главная причина, по которой мы переехали в новый салон, связана с потребностью нахождения в более спокойном районе. Наш предыдущий салон находился в самом центре города, где постоянно были большие пробки, и создавалось много шума. Это создавало определенные неудобства для наших клиентов.

Переезд в более спокойный район позволил нам создать нужную благоприятную атмосферу. Теперь наши клиенты могут посещать нас без лишнего стресса. Это было важное решение, которое, как мы надеемся, сделает опыт посещения салона и нахождение в нем еще более приятным.

Переезд в наш третий салон прошел гораздо легче благодаря широким возможностям социальных сетей, которые позволили нам быстро и эффективно информировать всех наших клиентов о смене адреса. Летом мы провели официальное открытие салона, на которое мы пригласили всех наших друзей. Интерьер и концепция нового салона, в целом, остались прежними, но свежесть и новизна в нем все же определенно чувствуются.



КЛЮЧЕВЫЕ ОТЛИЧИЯ

Ключевые отличия нашего нового салона от старого, прежде всего, заключаются в комфорте и удобстве. Наш новый салон предлагает несколько важных преимуществ для клиентов. Во-первых, теперь у нас есть удобный паркинг, так что вам больше не придется тратить время на поиск места для машины.

Во-вторых, мы переделали витрины, которые теперь всегда находятся в поле зрения, что позволяет вам легко рассмотреть весь ассортимент.

Еще одно важное изменение связано с уютным салоном пошива. Мы сделали нашу мастерскую более комфортной для работы, что напрямую влияет на качество готовых изделий.

ТРЕНДЫ ОСЕНИ И ЗИМЫ 2025 ГОДА ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТ МОЧА MOUSSE ДО КЛАССИКИ

Мы рады сообщить, что после переезда в новый просторный и элегантный салон мы готовы предложить нашим клиентам еще больше комфорта и возможностей. Мы значительно расширили наш ассортимент, чтобы вы могли найти еще больший выбор эксклюзивных тканей, фурнитуры и материалов. Это, безусловно, станет большим плюсом как для наших постоянных, так и для новых клиентов. Теперь можно заказать эксклюзивный пошив обуви и трикотажа, который будет идеально соответствовать вашим пожеланиям.



НОВЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА

Тренды осени и зимы 2025 года представлены от Mocha Mousse до классики. Этой осенью и зимой в моде царит смелое возвращение к природе и классике. Среди главных цветовых тенденций можно отметить глубокие и насыщенные оттенки, особенно коричневый, который сейчас актуален в гамме от темного шоколада до нежного оттенка «Mocha Mousse». Этот цвет отлично сочетается с другими осенними палитрами. Также на пике популярности находится зеленый цвет, который добавляет свежести и благородства в любой образ. Помимо ярких трендов, в моде всегда остаются решения, неподвластные времени. Серый и синий цвета продолжают быть основой базового гардероба.

Эти классические цвета идеально подходят для деловых и повседневных образов, а также легко комбинируются с более трендовыми оттенками.

Что касается фасонов, то наряду с классическими костюмами, в этом сезоне особое внимание уделяется костюмам-тройкам. Они подходят как для строгих офисных будней, так и для торжественных мероприятий, добавляя образу элегантности и уверенности. Для более расслабленного стиля актуальны кэжуал-образы с использованием бомберов, джинсов и поло. Мы всегда в курсе последних модных веяний и готовы помочь вам подобрать идеальный гардероб, сочетающий актуальные тренды и вашу индивидуальность.





**АССОРТИМЕНТ
IMPERIAL TAILORING**

Мы предлагаем широкий ассортимент услуг по индивидуальному пошиву мужской одежды, включая повседневные и деловые наряды. Нас отличает то, что у нас вы можете заказать по своим индивидуальным меркам не только классические костюмы и рубашки, но и более разнообразную одежду, такую как бомберы, джинсы, трикотажные поло, куртки, пальто, плащи и даже обувь. Это позволяет нам создавать полноценные, гармоничные образы, учитывая все ваши пожелания и предпочтения, вплоть до мельчайших деталей. Наша главная цель заключается в предоставлении вам полного спектра услуг, чтобы вы могли создать уникальный и законченный стиль в одном месте.

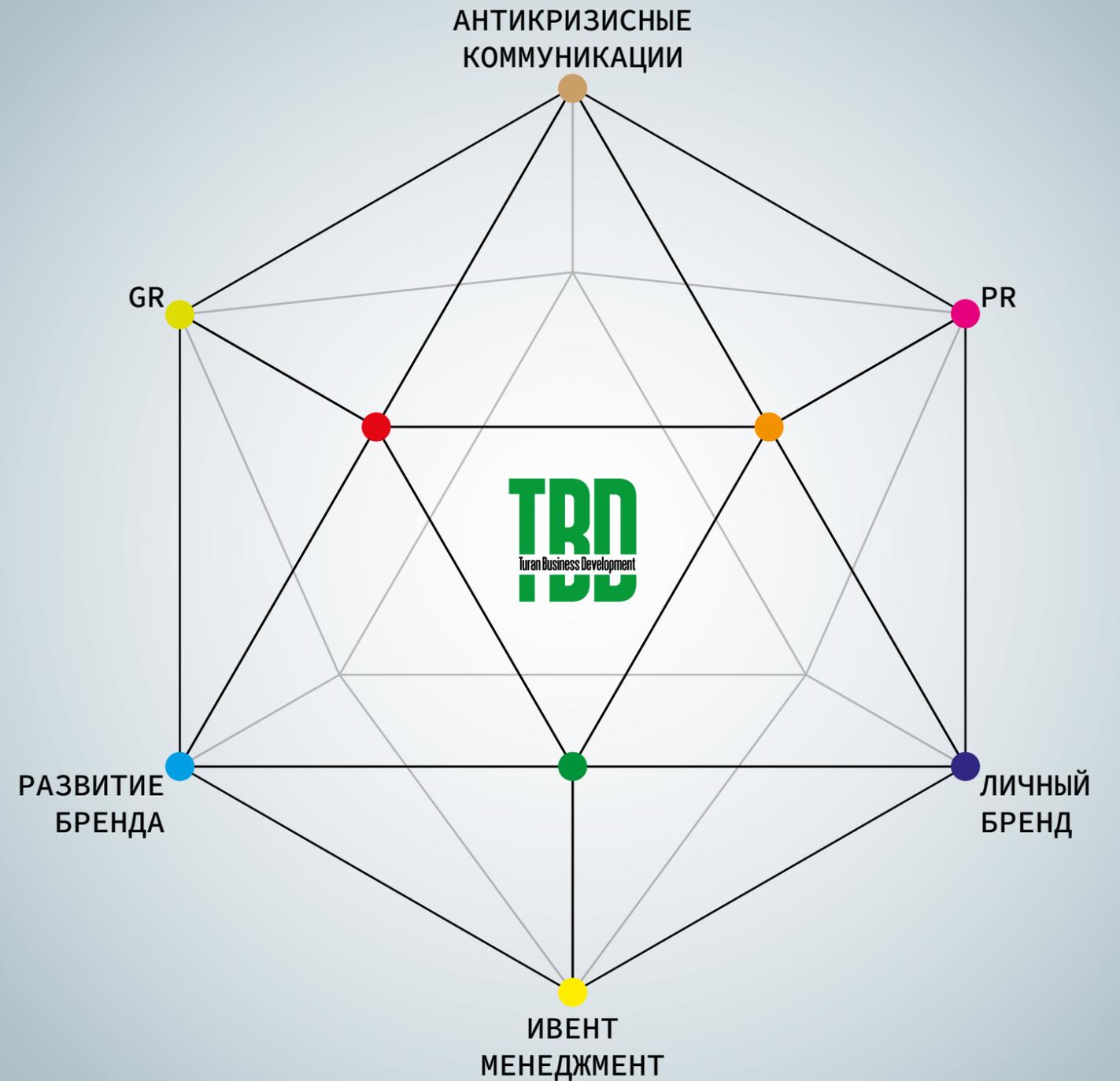
АҚЫЛ-КЕҢЕС ГАРРИ ТЕВАНИ

Как и многие из вас, я люблю читать журнал **Akyl-kenes**, всегда находя в нем много полезной информации и освещения важных событий. Вдохновляясь этими знаниями, я хотел бы дать один простой, но важный совет, который, на мой взгляд, актуален всегда: классика важнее моды.

Тренды приходят и уходят, но настоящий стиль остается неизменным. Носите костюм, а не позволяйте ему носить вас. Это означает, что одежда должна подчеркивать вашу индивидуальность и уверенность, а не заглушать ее.

Не бойтесь экспериментировать с цветами, добавляя новые оттенки в свой гардероб. При этом всегда помните о надежной базе. Инвестируйте в качественные вещи, которые будут актуальны всегда.

Мы всегда готовы проконсультировать вас и помочь создать образы, которые будут соответствовать вашему стилю и последним модным тенденциям.



РЕДКИЕ КУПЮРЫ МИРА. ЧАСТЬ 3.

У каждого человека есть свои увлечения, к одним из которых можно отнести бонистику, или другими словами, коллекционирование банкнот. Банкнота каждой страны или уже несуществующих стран является уникальной и отражает в себе много информации об истории, культуре, достопримечательностях, природе и известных личностях своей страны.

Ценность той или иной коллекции, прежде всего, определяется исходя из редкости банкнот, содержащихся в ней. Особенно ценными считаются банкноты стран, которые перестали существовать, или если такие купюры остались в очень малом количестве. Банкноты более позднего периода стран также привлекают к себе внимание. К примеру, можно отслеживать, как со временем менялись банкноты, и делать свой анализ. Также интересными являются банкноты, выпущенные закрытыми странами, в которые сложно попасть по разным причинам.

Журнал **Akyl-kenes** продолжает серию статей о редких банкнотах, находящихся в личной коллекции издателя журнала. В ней будет содержаться краткое описание банкнот и небольшой анализ, раскрывающий ее ценность. В каждой статье будут представлены семь банкнот из разных стран мира, включая редкие купюры, изъятые из оборота по тем или иным причинам.

ДАУРЖАН АУГАМБАЙ

500 АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ МАНАТОВ (1993)

Первая эмиссия азербайджанского маната, введенного в обращение 15 августа 1992 года, была напечатана Банком Франции. Первое время после распада СССР манат обращался параллельно с советским рублем и с билетами Банка России образца 1992-1993 годов в соотношении 1:10. С 31 декабря 1993 года Центральный банк Азербайджана прекратил обращение советских рублей.

В августе 1992 года в обращение были введены купюры номиналом 1, 10 и 250 манатов, а в декабре 1992 года – купюры номиналом 5 манатов. В марте 1993 года были запущены купюры номиналом 50, 100, 500 и 1 000 манатов. С 1993 по 1995 годы в стране наблюдался резкий скачок инфляции, из-за чего в 1994 году выпущены банкноты номиналом 10 000 манатов, в 1996 году – 50 000 манатов. Для смягчения последствий инфляции в феврале



2005 года принимается Указ «О деноминации в соотношении 5 000:1». На аверсе купюры изображен Абу Мухаммед Ильяс ибн Юсуф, (также известный под псевдонимом Низами Гянджеви), классик персидской поэзии, один из крупнейших поэтов средневекового Востока и крупнейший поэт-романтик в персидской эпической литературе. Он привнес в персидскую эпическую поэзию разговорную речь и реалистический стиль. Используя темы из традиционного устного народного творчества и письменных исторических хроник, Низами своими поэмами объединил доисламский и исламский Иран.

Героико-романтическая поэзия Низами на протяжении последующих веков оказывала воздействие на все персоязычные страны. Его творчество вдохновляло молодых поэтов, писателей и драматургов из Индии, Пакиста-

на, а также многих стран Центральной Азии и Кавказа. Работы Низами оказали благотворное влияние на работы таких поэтов как Хафиз Ширази, Джалаладин Руми и Саади.

Наиболее известные герои его поэмы Искандер, Хосров и Ширин, Лейли и Меджнун до сих пор известны по всему миру. 1991 год был объявлен ЮНЕСКО годом Низами в честь 850-летия великого поэта.

На реверсе купюры имеется надпись «AZƏRBAYCAN MİLLİ BANKI» с обозначением номинала «BEŞ YÜZ MANAT». При этом год выпуска на купюре не указан, поскольку обозначение года выпуска присутствовало только на банкнотах номиналом в 1 000 манатов образца 2001 года и на банкнотах номиналом 10 000 и 50 000 манатов. Данная купюра находилась в обращении с 1993 по 1999 год.

10 000 000 000 000 ЗИМБАБВИЙСКИХ ДОЛЛАРОВ (2008)

Свою независимость Зимбабве обрела только в 1980 году, позже всех других африканских стран. С правления первого африканского президента Зимбабве Роберта Мугабе в стране начались сложные экономические проблемы, связанные с неудачной земельной реформой. После ухода белых землевладельцев, которые производили всю сельскохозяйственную продукцию, в стране резко упало производство, повысилась безработица, а множество предприятий были вынуждены закрыться.

Правительство предпринимало ряд мер для борьбы с нарастающим экономическим кризисом, но они были неэффективными. Руководство страны приняло решение запустить печатный станок, чтобы хоть как-то покрыть государственные расходы. В результате страна получила резкий рост инфляции. В какой-то момент зимбабвийские доллары оказались дешевле бумаги, на которой печатаются.

В 2009 году в Зимбабве был остановлен выпуск своей валюты, вместо которой начали использовать валюты других государств. Хотя в 1980 году после обретения независимости один зимбабвийский доллар был эквивалентен одному доллару США. История страны помнит пять версий зимбабвийского доллара, который каждый раз начинал свое обращение с чистого листа, но в итоге через короткий период времени вновь резко обесценивался.

Третий зимбабвийский доллар появился в августе 2008 года после деноминации в 10 млрд раз, но уже к февралю 2009 года курс достиг 300 трлн зимбабвийских долларов за 1 доллар США. В апреле 2009 года правительство отменило хождение своей валюты. Своей пиковой величины гиперинфляция в Зимбабве достигла в середине ноября 2008 года, составив 79,6 млрд%.



Интересным является факт, что в 2015 году власти разрешили населению поменять оставшиеся на руках старые зимбабвийские доллары, но обменный курс тогда составил 35 квадриллионов зимбабвийских долларов за 1 доллар США. Начиная с 1980 года до окончания хождения четвертого зимбабвийского доллара в апреле 2009 года, курс этой валюты пережил три деноминации в общей сложности, обесценившись в 3 октиллиона раз, что является рекордом за всю мировую историю.

В 2015 ГОДУ ВЛАСТИ РАЗРЕШИЛИ НАСЕЛЕНИЮ ПОМЕНИТЬ ОСТАВШИЕСЯ НА РУКАХ СТАРЫЕ ЗИМБАБВИЙСКИЕ ДОЛЛАРЫ, НО ОБМЕННЫЙ КУРС ТОГДА СОСТАВИЛ 35 КВАДРИЛЛИОНОВ ЗИМБАБВИЙСКИХ ДОЛЛАРОВ ЗА 1 ДОЛЛАР США

1 МОНГОЛЬСКИЙ ТУГРИК (1966)

22 февраля 1925 года правительство Монгольской Народной Республики издало Постановление о проведении денежной реформы. Согласно нее Монголбанк получил право выпускать национальную валюту под названием «төгрөг». Непосредственно в обращение тугрик был введен в декабре 1925 года.

Денежные знаки изготавливались в СССР, а точнее на Ленинградском монетном дворе, а банкноты печатались на Гознаке в Москве. Последний был основан Петром I в 1818 году в качестве Экспедиции заготовления государственных бумаг, которая после Октябрьской революции была преобразована в Управление фабрик заготовления государственных бумаг.

Новая монгольская валюта заменила собой монгольские доллары, считавшиеся ранее используемыми обязательствами Министерства финансов, а также находившиеся в обращении различные денежные суррогаты. Валюта претерпевала различные изменения, а историческая стоимость тугрика с 1960 года не поддается расчету. Курс тугрика был привязан к советскому рублю и другим валютам стран социалистического блока, которые больше нет на политической карте мира.

На лицевой стороне купюры изображены крупная цифра «1» и надпись «БНМАУ / УЛСЫН БАНК». На узком белом поле с правой стороны банкноты число «1» помещено в узорчатую рамку. В левой части имеется орнаментальная рамка с текстом «Банкны тэмдэгтүүд нь БНМАУ-ын үнэт металл гадаадын валют бараа ба бусад активаар батлагдана». Он означает, что банкноты обеспечены драгоценными металлами, иностранной валютой и другими активами. Поверх него нанесен герб Монголии. На оборотной стороне имеется узкое белое поле, а в центре прописан номинал купюры прописью «Нэг төгрөг».

Сверху указан год выпуска «1966». В самом низу изображена овальная рамка с предупреждением об уголовном преследовании лиц, занимающихся подделкой. В целом, можно заметить, что 1 тугрик 1966 года чем-то напоминает 1 советский рубль.

НОВАЯ МОНГОЛЬСКАЯ ВАЛЮТА ЗАМЕНИЛА СОБОЙ МОНГОЛЬСКИЕ ДОЛЛАРЫ, СЧИТАВШИЕСЯ РАНЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМИ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ, А ТАКЖЕ НАХОДИВШИЕСЯ В ОБРАЩЕНИИ РАЗЛИЧНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ СУРРОГАТЫ



1 ЦЗЯО (1980)

Китай считается одной из первых стран в мире, где появились денежные знаки. Несмотря на это официальная единая валюта была установлена в Поднебесной только в 1948 году. До XX века в обороте был серебряный лян, в сельской местности рассчитывались мелкими монетами цзяни, а для осуществления крупных сделок использовались небольшие серебряные слитки. Параллельно в разных провинциях обращалась различная иностранная валюта. В 1835 году появился серебряный юань, но он не вытеснил лян, в котором исчислялись налоги и таможенные сборы до 30-х годов прошлого столетия.

Серебряный юань продержался ровно сто лет, после чего был заменен на бумажные деньги фаби в результате денежной реформы. Даже после этого внедрить единую валюту на территории всей страны не удалось. Лишь в декабре 1948 года, после основания Народного банка Китая, были запущены «жэньминьби», то есть «народные деньги» с золотым содержанием в размере 0,22217 г чистого золота за 1 юань. Новые бумажные банкноты обменивались по курсу 1 юань к 3 млн фаби. Процесс перехода к единой национальной валюте завершился лишь к 1959 году.

Уникальность китайской валюты заключается в том, что она делится в соотношении 1:10:10 (1 юань = 10 цзяо, а 1 цзяо = 10 феняи). При этом есть понятийное различие между «жэньминьби» и «юанем», так как первое означает название национальной валюты Китая, а второе является ее счетной единицей. Причем, в китайском языке юанем называют базовую единицу любой валюты мира.

Данная купюра 1980 года содержит надписи на чжуанском, монгольском, уйгурском и тибетском языках, являющихся официальными в автономных районах КНР. На передней стороне изображены представители



народности Гаошань и маньчжурского народа. На обратной стороне в верхней части банкноты можно увидеть надпись «Zhongguo Renmin Yinhang» («Народный банк Китая»). Под ним размещен герб Китая, по бокам которого имеются надписи «1» и «Yi Jiao».

Герб состоит из изображения Ворот небесного спокойствия, являющихся входом в Запретный город с площади Тяньаньмэнь в Пекине. Эти ворота символизируют древние традиции китайского народа. Над ними располагаются пять звезд, как на государственном флаге КНР. Круг обрамлен колосьями риса и пшеницы, которые отражают маоистскую философию аграрной революции. В центральной нижней части обрамления расположено зубчатое колесо, символизирующее промышленных рабочих. В нижней части номинал банкноты прописан шрифтами четырех вышеуказанных языков.

3 КАРБОВАНЦА (1991)

Карбованец являлся денежной единицей Украины в период с 1992 по 1996 годы. Ее название происходит от слова «карбувати», означающее «чеканить». Купоно-карбованцы были введены 10 января 1992 года. Слово «купон» на банкноте имеет свою историю. Дело в том, что в СССР периодически проявлялся дефицит определенных товаров, включая продовольственных. В конце 80-х годов XX века для устранения дефицита во многих регионах Советского Союза вводились талоны или купоны для нормирования потребления товаров первой необходимости.

Такие отрезные купоны на дефицитные, но крайне необходимые товары обращались в Украине с ноября 1990 года по декабрь 1991 года. Зачастую они выдавались вместе или вместо заработной платы и должны были отрываться в магазинах. Причем, для покупки товара нужно было заплатить его стоимость в рублях и отдать купоны номиналом в эту же стоимость, без чего приобретение товара было бы невозможным.

После обретения независимости в стране наблюдалась острая нехватка наличных денег, вследствие чего было решено ввести другие купоны, имевшие отдельный от банкнот оборот. Поначалу не предполагалось, что карбованцы будут использоваться как самостоятельная денежная единица, поэтому они имели крайне низкий уровень защиты. Серийные номера на выпуске 1991 года и вовсе отсутствовали. Карбованцы использовались параллельно с советскими рублями, но если за советские рубли можно было купить только непродовольственные товары, то карбованцами расплачивались за любые товары и услуги. Определенная часть зарплаты людей фиксировалась в карбованцах, а другая – в рублях. 17 июля 1993 года хождение советских рублей было прекращено, поэтому

карбованец стал единственным платежным средством Украины. С 1992 года валюта начала сильно проседать, подвергшись гиперинфляции. В связи с ней в стране периодически округлялись розничные цены, тарифы, налоги и прочие бюджетные исчисления. 1 октября 1994 года купоны номиналом от 1 до 50 карбованцев стали неплатежными. 25 августа 1996 года президент Украины Леонид Кучма запустил денежную реформу, которая отменила обращение карбованцев. Они уступили место гривнам, первые банкноты которых печатались в Канаде.

На лицевой стороне банкнот номиналом от 1 до 500 карбованцев был изображен фрагмент памятника основателям Киева, а на оборотной – изображение Софийского собора в Киеве.



10 ТАДЖИКСКИХ РУБЛЕЙ (1994)

Таджикский рубль (рубл) являлся официальной валютой Таджикистана с 10 мая 1995 года до 29 октября 2000 года. Если посмотреть на эту банкноту и банкноты с другими номиналами, то легко можно заметить их некоторое сходство с оформлением советских рублей (образца 1961 и 1991 года), а также российских рублей 1993 года. Таджикская валюта во многом скопировала цветовую схему, вид надписей и размещение деталей, бросающихся в глаза. Это объясняется тем, что таджикские рубли разрабатывались и печатались на станках Гознака.

Таджикистан продолжал использовать советские рубли вплоть до 8 января 1994 года, хотя еще 26 июля 1993 года они прекратили свое хождение в Российской Федерации. В ноябре 1993 года рассматривалась возможность надпечатки национального таджикского орнамента на модифицированных российских банкнотах. Но это решение так и не воплотилось в реальность, поскольку с 1 января 1994 года платежным средством в Таджикистане был объявлен российский рубль 1993 года. Получается, что Таджикистан оказался последней страной из бывшего СССР, которая ввела свою собственную валюту.

10 мая 1995 года вместо российского рубля в обращение был введен таджикский рубль, который обменивался в соотношении 1:100. Безналичные рубли конвертировались в соотношении 1 таджикский рубль = 1 200 российских рублей. Как и в Украине, планировалось использовать таджикский рубль в качестве денежного купона, который имел бы хождение вместе с российским рублем. Но, исходя из тяжелой экономической ситуации, правительство Таджикистана все же решило ввести свою самостоятельную валюту. На лицевой стороне банкнот показаны номинал, название банка-эмитента (Бонки миллии



ТАДЖИКСКИЙ РУБЛЬ (РУБЛ) ЯВЛЯЛСЯ ОФИЦИАЛЬНОЙ ВАЛЮТОЙ ТАДЖИКИСТАНА С 10 МАЯ 1995 ГОДА ДО 29 ОКТЯБРЯ 2000 ГОДА

Ҷумҳурии Тоҷикистон), герб Таджикистана и год выпуска. На оборотной стороне можно увидеть изображение здания парламента Таджикистана с развевающимся флагом. Текст с предупреждением о запрете подделывать банкноты расположен в левой части на белом поле на банкнотах номиналом от 1 до 500 рублей. По аналогии с советскими рублями по всему полю имеются водяные знаки в виде пятиконечных звезд.

Через пять лет на смену таджикскому рублю пришла новая национальная валюта «сомони», которая обменивалась по курсу 1 сомони = 1 000 таджикских рублей.

1 КАЗАХСТАНСКИЙ ТИЫН (1993)

1 тиын являлся 1/100 частью тенге, который был введен в обращение 15 ноября 1993 года. С 2011 года в эту дату отмечается День финансиста, который символизирует экономическую независимость Казахстана и связан с датой введения национальной валюты. С 18 ноября 1993 года тенге и тиыны стали единственным законным платежным средством в Казахстане. Граждане страны могли обменять 500 российских и советских рублей на 1 тенге. Бумажные тиыны были выпущены номиналом 1, 2, 5, 10, 20 и 50 тиынов, и были изъяты из обращения 31 декабря 1995 года.

До появления тенге Казахстан выкупал бумажные деньги у России, причем до июня 1992 года рубли предоставлялись Центробанком России бесплатно. В то же время Россия вывела из оборота банкноты выпуска 1961 – 1992 годов, в результате чего вся эта денежная масса незаконно оказывалась в Казахстане. Назревала необходимость введения собственной валюты, и в 1992 году президент Казахстана Нурсултан Назарбаев создает рабочую группу во главе с Даулетом Сембаевым по разработке тенге.

Перед ней стояла задача определить принципы самостоятельного ведения финансово-кредитной политики Казахстана. Первоначально задумывалось ввести всего три банкноты казахстанского тенге номиналами 5 000, 10 000 и 50 000, которые печатались бы в России. Скорее всего, эти банкноты были бы чем-то похожи на советские или российские рубли. Существовал вариант, согласно которого с введением этих банкнот запустить в обращение промежуточную национальную валюту в течение двух лет. Третий вариант предполагал параллельное хождение национальной валюты с рублем. В итоге было принято единое решение ввести национальную валюту «тенге».

Тенге печатались в Англии на фабриках Harrison and Sons и De la Rue. Весь объем напечатанной валюты составил 7 млн долларов США, который секретно несколькими рейсами был доставлен в Казахстан на четырех самолетах ИЛ-76. С целью скрыть содержимое груза в его сопроводительных документах значилось: «Необходимое имущество для строящейся резиденции главы государства». С 1995 года с открытием Банкнотной фабрики Национального банка Казахстана тенге начали печататься в Казахстане.

12 ноября 1993 года вышел президента Республики Казахстан Нурсултан Назарбаев издает указ «О введении национальной валюты Республики Казахстан» и презентует новую валюту казахстанцам в эфире центральных телеканалов.





EX LIBRIS

В рамках писательской рубрики читателям продолжается публикация серия коротких рассказов и очерков, автором которых является **Бермет Акерова**. Она делится своим видением этого мира и энергией вдохновения. Отдавая дань ежегодному писательскому марафону, который проводился в 2017 году, журнал **Ақыл-кепес** продолжает знакомить с творчеством писательницы.

Дерен и Фрэнк Маккалистер прибыли в загородный дом своих родителей почти, что за полночь. Огромные территории с частью леса и несколькими загонами для лошадей и даже маленькое озеро с рыбками, перешло в наследство этим двум братьям от их покойного деда Марти, который в свое время кровью и потом отвоевал эти прекрасные участки земли. Верный соратник и близкий друг деда Марти, Кейку, был коренным американцем и его владения граничили с владениями Маккалистеров. Кейку был местным лесничим, и по старой дружбе вместе с сыновьями и дочерьми помогал по хозяйству, особенно по уходу за четырьмя лошадьми.

Фрэнк вот уже пятнадцать лет не приезжал сюда. Сначала он работал на компанию своего отца, но потом, взбунтовавшись, открыл собственную адвокатскую контору.

Работать первое время приходилось двадцать четыре часа в сутки, платили мало, но он цеплялся за любую возможность сделать себе имя и заработать денег. Сейчас из-за частых недосыпов, постоянных перелетов и нервозности, уже успешный Фрэнк, был сильно болен и не подозревал, что обычная простуда может так его подкосить, так что он вдруг перестанет ходить. Врачи лишь разводили руками: они не могли дать четкого объяснения, выписав кучу лекарств, гадая, как же так вышло, не смогли ничем помочь.

Дерен вытащил инвалидное кресло, посадил в него Фрэнка и пошел позвать кого-нибудь из прислуги. К сожалению, из прислуги остался только управляющий Джозеф и кухарка Нэнси, а остальной персонал уволился. Дерен не захотел поднимать Нэнси, и они вместе с Джозефом перенесли все вещи в дом.

Дерен помог брату, и они легли в гостиной на первом этаже у камина, совсем, как в детстве. Правда, раньше на диване сидел дед и пил двойной скотч и рассказывал разные истории из собственного опыта. Внезапно Дерен спросил:

– Фрэнк, ты помнишь, что дед рассказывал чаще всего? Историю о вишневом дереве?

– Да... Конечно, помню. А что ты спрашиваешь?

– Просто мне было всего шесть лет, и я плохо помню. Может, расскажешь?

– Ха, Дерен, – усмехнулся брат, – ты так и остался маленьким. Давай пригласим завтра Кейку, он расскажет, если еще жив старик.

– Да, ты прав. Он интересно рассказывает, нежели ты.

Дерен перевернулся на другой бок и стал думать о прошлом, о том, как же все-таки изменился его брат. Ведь раньше в нем было столько прыти, что казалось, он мог свернуть горы, а сейчас он так беспомощен и слаб, больно смотреть.

Дерен учился в университете искусств. До смерти родителей он учился на юриста, как и его брат. Дерену никогда не нравилось то будущее, которое устраивало его отца Рурка и мать Эмануэль. Это было не для него, он любил рисовать. Еще, будучи маленьким ребенком, он создавал шедевры, не подвластные никому его возраста. Но родители всячески пытались оборвать его любовь к прекрасному, стремясь привить ему желание зарабатывать настоящие деньги. На его стороне был когда-то брат, который сердечно в него верил, что приводило к серьезным ссорам с родителями. В самый последний день, перед автомобильной аварией, он наговорил им много неприятного и с тех пор винит себя в их смерти.

Дело его отца перешло к их бездетному дяде Рену, который любил ребят, как своих детей.

Он не раз предлагал пост вице-директора Фрэнку, но он разумеется отказывался, считая себя не в праве обладать хоть частью чего-то от компании «Маккалистер Индастрис». А вот младший, Дерен с радостью работал на компанию в качестве самого юного арт-директора. Разумеется, что такой должности могло и не быть, если бы не Рен. Поэтому Дерен был способен оплачивать свою учебу и продолжать продавать свои картины, чем вполне мог себя достаточно обеспечивать. Совсем недавно он узнал насколько серьезно болен брат и по его просьбе привез сюда, так как 46-летний Фрэнк уже считал себя мертвецом. Ему хотелось окунуться в детство и провести остатки лет в доме деда.

Наступило утро следующего дня с момента прибытия. Солнышко красиво осветило комнаты и стало приятно греть. Нэнси уже шумела на кухне, готовя самый любимый ими в детстве пирог к обеду и деревенский завтрак. А Джозеф пытался накормить лошадей, но одна из них, похоже, заболела и не вставала на ноги. Раньше здесь было около сотни лошадей, но потом настали трудные времена и половину лошадей распродали, а часть из них просто не дожили до этих дней.

Дерен проснулся позже всех и пошел искать брата, но оказалось, что он с помощью Джозефа направился на прогулку и сказал, что вернется через пару часов. Дерен позавтракал и пошел к речке, как ему казалось пока брат на прогулке и не нуждается в нем, у него есть прекрасная возможность сделать пару набросков местности. Прошло около часа, Фрэнк успел далеко укатить от дома, глубоко в лес. Немного подумав о своей жизни и том, что ему придется портить жизнь брата, он пересел с коляски на пень. Слезы Фрэнка текли по грубой, морщинистой коже и пропадали в зарослях не бритой бородки.

«Утри слезы, сопляк!» – внезапно всплыло в голове. Мужчина усмехнулся и вытер слезы платочком. «Дед, как же я скучаю по тебе» – думал с любовью Фрэнк и посмотрел на небо. Тот кусочек неба, который был ему виден, был обрамлен со всех сторон высоченными хвойными деревьями. Мысли Фрэнка переключились на природу, он ощущал, как ему нравится лесной воздух, эти ели-небоскребы, как солнце пробивает сквозь ветки золотыми лучами, а звуки леса напоминают музыку дикой жизни. Фрэнк снял обувь и положил босые ноги на траву, но не ощутил ее совсем и снова беззвучно зарыдал, как вдруг услышал хруст ветки.

Он быстро вытер слезы и попытался разглядеть меж кустов источник шума. Через некоторое время из-за листвы вышло трое мужчин: их кожа на солнце отливала красно-бронзовым оттенком. Самый старый из них с ружьем в руках, медленно сделал шаг вперед, убрав оружие на плечо. Он был небольшого роста, было видно, что ему уже где-то под семьдесят с лишним, он прихрамывал и у него из-под шляпы свисали две длинные и седые косы.

– Ты вряд ли помнишь меня, орленок. Я приятель твоего деда Марти, серый волк Кейку.

На лице у Френка стали отпечатываться эмоции, и он протянул руку старику.

– Кейку, я помню тебя! Сколько же времени прошло, я безумно рад вас видеть! Кто это с тобой? Кибо? Тайпо?

– Кибо погиб во время охоты на медведя, орленок. Тайпо вырос и стал очень похож на Кибо. А Это сын Кибо – Уббо.

– Мне жаль. Кейку, я теперь вряд ли орленок. Можете называть меня железная лошадь, – посмеялся над собой Фрэнк и пересел в инвалидное кресло.

– Ты думаешь, Аньюко просто так называла тебя орленком? – выдохнул старик, – Да, ты не можешь ходить, но потому, что ты создан летать орленок. Как ты оказался так далеко от дома?

– Кейку, ты так добр ко мне. Я просто гулял.

Опустил голову Фрэнк, вспомнив, что они нашли его плачущим.

– Слушай, Кейку, я хочу пригласить вас завтра на ужин, так как вы из-за меня не смогли никого поймать, отвлекшись на меня, думая, что я добыча и спасибо, что не выстрелили.

Вновь посмеялся Фрэнк. Подумав, он добавил.

– Возьми всех с собой и дочерей тоже.

– Ты великодушен, Фрэнки. Ривер и Сайэли вышли замуж. Майшэ с радостью придет вместе с Аньюко.

– Я рад, что Аньюко еще жива. Она ведь и тогда, когда я был мальчишкой, была в возрасте.

Индейцы рассмеялись, кроме младшего Уббо, ведь он не понимал английского.

– Ее питает лес, она будет рада тебе, орленок. Мы уже давно не были на территории белых. Так, что с радостью придем.

Индейцы попрощались, взмахнув по особому рукой. Фрэнк улыбался и со всей силы мчал к дому. Воспоминания переполняли его, он снова чувствовал себя ребенком и готов был рассказать дедушке о том, что научился стрелять из лука. На полпути, его встретили встревоженный Дерен и Джозеф с ружьями. Незаметно стемнело.

– Черт, где ты был, Фрэнк?! Мы икали тебя на территории, но тебя нигде не было! – кричал Дерен и тряс плечи брата, а после просто обнял его и долго не мог отпустить.

– Эм... знаешь, Джо, эти художники такие эмоциональные. Ладно, тебе Дерен, хватит.

Давай, я лучше расскажу, кого встретил.

– Не делай так больше, ты единственный кто у меня остался.

По дороге к дому, братья живо разговаривали, обсуждая прошлое. И в радостном возбуждении наткнулись на красную от злости Нэнси.

– Вы тут значит на охоту, а обед и уже ужин стынет? Не-е-ет, так дело не пойдет! Накажу я Вас, Мистер Маккалистер и младшего Маккалистера накажу! Ну, а вы Джозеф, ну а Вы-то, почему на меня так смотрите. Мне за Вас стыдно.

Смягчилась Нэнси, заговорив о Джозефе. Махнув на мужчин рукой, не оповестивших, куда они уходили, она удалилась на кухню греть еду.

Где-то спустя час все собрались в гостиной у камина и ужинали все вместе. Дерен с аппетитом уплетал гуся. А Фрэнк ковырял вилкой без аппетита, все еще находясь в прошлом, особенно когда он мог встать из-за стола и побежать наверх, в свою комнату, чтобы играть в пирата.

Увидев это, Нэнси, как всегда вспыхнула и начала:

– Какой Маккалистер младший молодец, как он кушает! Ешьте, милоч, на здоровье! А вот Вы? Ну, Мистер Фрэнк, Вы должны поесть! Да посмотрите же на себя, какой Вы. Если будете упрямяться, я сама открою вам рот и даже все пережую.

Нэнси встала из-за стола. И Маккалистер старший поднял руки в качестве отступления и положил в рот первый огромный кусок сочного гуся. Нэнси села на место довольная будто спасла миллионы людей от голода. Дерен лишь ухмылялся.

– Браво, Нэнси! А вот мне за последние два месяца с братом в Луизиане никак это не удавалось. Вы – мой новый герой.

Бестактная Нэнси, обрадовавшись таким словам, добавила:

– А мы его еще и на ноги поставим!

На что молчаливый Джозеф откашлялся и попросил его извинить. Дерен перестал есть и внимательно всмотрелся в лицо брата.

– Давайте выпьем, за это, милая Нэнси! Завтра Вам предстоит накормить ужином не только меня, но и старого приятеля Марти Кейку, он возьмет с собой еще внука, дочь и сына, – злорадствовал Фрэнк.

– А что? Я всегда готова, Мистер Маккалистер! – приняла вызов кухарка и пошла готовиться к битве на кухне.

День был чудной, но и интересный. Лежа на кровати, Фрэнк думал о том, как же он наелся и о том, что ему давно не было вот так, весело с семьей и уснул. Утром его разбудил запах горячего черного кофе с оладьями, от чего он резко соскочил с кровати, как в детстве. Пройдя быстро шага три, он упал. На шум сбежались все.

– Оу, я впервые забылся. Все нормально. Дерен, подай мне кресло.

Усевшись, он улыбался, как дитя во все тридцать два зуба. А потом за завтраком съел все, что положила Нэнси. Все же остальные сидели с открытыми ртами, кроме самоуверенной и довольной Нэнси. Такие перемены произошли всего за одну ночь?

– Какой же Вы молодец! И выглядите лучше! Ну, а вы чего рты разъезжали? Положить вам еще добавку?

– Спасибо, Нэнси. А можно узнать, что ты приготовишь на ужин?

– Брат, как ты себя чувствуешь? Ты принял лекарства?

– Да, я просто хорошо спал, и мне впервые за последние десять лет ничего не снилось! Никаких финансовых отчетов или проблемных клиентов! Ничего! Здоровый сон.

– Это все плотный и вкусный ужин, сэр. Я запланировала сделать мясной рулет – накладывая, сказала Нэнси.

– Если позволите, это все вкупе с природой, а еще возможно то, что перемена обстановки значительно влияет на Ваше нервное самочувствие, – выдал Джозеф.

В ожидании гостей Фрэнк рассматривал фотографии. А потом на часах пробило шесть и они, явились. Дерен все время пока Нэнси сервировала стол, никак не мог не смотреть на младшую Маишэ. Тем временем Кейко и Фрэнк сидели у камина и обсуждали общие воспоминания. Затем немного с опозданием пришли Уббо и Тайпо, которые вели под руку Аньюко по обе стороны.

Аньюко была очень древней и могущественной ведуньей, ей было 138 лет. Годы брали свое, и она ослепла к своим восьмидесяти девяти годам. Как только она зашла в зал, спросила, где же ее орленок?

Орленок подъехал к ней и протянул руку.

– Миийий... сейко-ко мий...ткурава... Ты болен, сердце твое рвется летать, а крылья сломаны изнутри, – Аньюко коснулась головы Фрэнка, – ты постарел. Я скучала по тебе. Завтра приходи к моей горе, я хочу полечить тебя.

Фрэнк приобнял старушку и лично помог ей добраться до места за столом, на что с неприязнью отреагировал Уббо. Тайпо же наоборот широко улыбался и достал из кармана старые детские часы.

– Ты был дарить мне. Я был маленько, но хранить. Мы играть и ты учить меня английский, но я так и не учил хорошо.

Фрэнк снял с себя ролексы и подарил их Тайпо, забрав старые назад. Этот обмен был так трогателен, что Нэнси вытирала слезы об подол фартука.

– Все-все-все! За стол! Кушать подано! – сказала она пискляво.

В десять вечера, все вышли на улицу. Уббо и Тайпо ушли сразу после первого, не дождав-шись десерта. Аньюко с Маишэ собирались уходить и тут, Дерен вызвался проводить их. Пока они шли, Аньюко пела мелодичные песни, а парень с девушкой все смотрели друг на друга.

– Кээйлийи су ува ин – сказала Аньюко девушке.

Маишэ рассмеялась.

– Что? Что она сказала?

– Я не могу сказать тебе. Это касается твоего будущего.

– Ого, тогда мне кажется, я должен знать! Ну, скажи, пожалуйста, Маишка!

– Хорошо, Аньюко говорит, что ты женишься очень молодым, и у тебя будут красивые дети. Кожа у них будет красная, а глаза голубые, как твои.

– Я рад, я хотел бы этого, – обрадовался Дерен, хоть и заподозрил вольный перевод.

Тем временем Кейку закурил трубку и начал говорить хриплым низким голосом:

– В своих снах я видел ссору, а потом еще и еще. Во сне был молодой парень, он ушел от родителей, они переживали, он себя до сих пор не простил, они давили, и вновь была ссора, после которой он ушел, хлопнув дверью. Они погибли в железе, парень не знал, парень работал много, потом он узнал, ненавидел себя и язык свой, ненавидел железо и работал еще работал, много работал и пришли деньги, пришла слава, но он также много работал, все еще носит в сердце боль и утрату, боль наполнила его и поразила его ноги, он не ходит.

– Так и есть, – опустил голову Фрэнк

– Аньюко поможет тебе, – сощурился, сказал старик и выпустил дым прямо в лицо Фрэнку.

Следующим утром Фрэнк проснулся от боли в ногах, которые давно не чувствовал.



За ним где-то через десять минут после его пробуждения пришел недовольный Уббо с посланием от ведуньи. В записке была просьба не есть, а сразу приходите к ней.

Знаете, это было очень нелегко поднимать коляску по горе. Это было адски трудно. Уббо очень злился и ругался, видимо мечтая скинуть Фрэнка по прибытию с этого самого высокого обрыва.

Всю дорогу, Фрэнку было морально трудно от того, что Уббо надывается. От этой мысли Фрэнк весь намок от пота и покраснел. Наконец добравшись, они увидели у входа в пещеру ведунью с веткой, которая горела и пахла специфическим запахом.

– «От скверных духов» – пояснила она, и прошла веткой совсем близко к их телам.

А при этом что-то приговаривала. Когда она закончила она отпустила парнишку,

а Фрэнк все недоумевал, а как он спустится обратно?

– «Ты переночуешь здесь три дня, орленок» – ответила на его мысленный вопрос ведунья.

– «Хорошо» – не стал спорить Фрэнк и почему-то заулыбался.

Старуха ушла в пещеру, не проронив ни слова, а потом вернулась и поставила на траву вдали от Фрэнка молоко оленя и копченую рыбу. А потом подошла и завязала Фрэнку руки и ноги веревкой.

– Кушай, – беззубой улыбкой просвистела она и села на табуретку рядом.

Фрэнк подумал, что она смеется над ним и тоже стал смеяться, но она все так же сидела и наблюдала. Прошло полчаса, а потом Фрэнк решил попытаться не ради еды, а ради любопытства.

Он словно змея начал ползти и перекачиваться, пока с трудом не добрался до еды. Весь день он провел с завязанными руками и ногами. Вечером Уббо завязал к его ногам груз и развязал руки. Фрэнк, словно солдат, ползавший в окопах, добирался до еды.

На следующий день Аньюко дала ему какую-то жидкость похожую на крепкий бренди или ром, но пахло оно растениями. Фрэнка отвезли в лес, он чувствовал себя таким сильным и бесстрашным. Он провел там около четырех часов и не сдвинулся с инвалидного кресла. Просто слушал звуки природы, наслаждался странными ритуалами около него, пока не услышал, как воет волк. По его спине вниз побежали мурашки, звук был совсем близко и с каждым разом он чувствовал его приближение и он начал крутить колеса, но звуки были совсем близко за спиной, а потом кто-то стал звать его на помощь, кажется, это был брат. Следом последовали жуткие вопли брата, его раздирал волк, должно быть он хотел проведать его, но у голодного охотника были другие планы, думал Маккалистер.

Фрэнк закричал:

– «Дерен, держись, я иду» – Фрэнк сорвался с кресла и побежал. Фрэнк бежал со всех ног и вслушивался, но, казалось, он перестал что-либо слышать.

– «Дерен! Где ты? Отзовись! НЕТ!» – с такими криками проснулся на траве Фрэнк. В руках у него была та чашка со снадобьем, что дала Аньюко. Она и сейчас сидела перед ним и улыбалась.

– Мы пробудили твой дух! Ты сильный человек! Ты можешь все, если захочешь! Дело в твоей голове, орленок.

– Скажи, это был сон? Дерен в порядке?

– Да, сон о волке и брате. Брат в порядке, гуляет с Маишкой... Орленок, хм, скажи, когда ты бежал, тебе не казалось, что ты летишь?

– Да, было немного, я настолько быстро

бежал, будто летел! Господи, Аньюко, я бежал! Я мог бежать, и я так сильно бежал, слава Богу, Дерен жив! – Фрэнк плакал.

– Завтра моя последняя ночь на этой земле, Фрэнк. Я должна лететь к Пахкуаи. Ты мне поможешь в ритуале. Мы будем танцевать и я выполню предназначение для орленка, чтобы орел смог летать» – закурила трубку ведунья, и закашляла.

– Аньюко... – не успел договорить Маккалистер, как получил тростью по голове и смолк. Следующим утром он очнулся на траве. Вокруг него прыгала с барабаном ведунья и показывала жестом встать. Фрэнк сделал попытку встать, но безуспешно.

– Освободи, дух... – медленно сказала Аньюко.

– Хорошо, я попробую – вдохнув глубже, он постарался вернуться в сон и встал на колени.

Барабаны забили будто бы громче. Оказалось Кейку, Убба и Тайпо сидели недалеко, вокруг, и играли на барабанах, отбивая мелодичные звуки. Как только он смог привстать, индейцы завывали, как волки, что помогло сосредоточиться на воле. Фрэнк встал на ноги. Он боялся лишней раз шевельнуться, так как был счастлив и горд собой и благодарен всем, кто ему помогал и в то же время, очень грустил об Аньюко. И неожиданно для себя, вскинув голову к встающему с ним солнцу, завыв. Барабаны бесперебойно забили. Ведунья нарисовала знак орла на груди у Фрэнка, прямо на его рубашке кровью орла и попросила Фрэнка нагнуться, чтобы привязать к клочку волос перо. Ритуал был завершен. Аньюко сняла с себя бусы и надела на Маишку, а потом ушла к речке. Маккалистер-старший, захотел пойти за ней, но Кейко его остановил.

– Она родилась осенью, в этой речке, когда ее мать бежала от врагов и скрывалась под водой. Аньюко верит, что именно речка и должна ее забрать.

Тем вечером все молча сидели у костра и слушали историю жизни ведуньи, которую рассказывал Кейку. В ту же ночь, Фрэнк побежал в сторону речки все же желая поблагодарить старушку. Дойдя до реки, увидел, как Аньюко подмигнула и погрузилась в воду. Фрэнк бежал прочь от речки, вспоминая те дни, когда он был мальчиком и однажды пятнадцать лет назад, уезжая отсюда, бабушка Аньюко дала ему перышко на память со словами не забывать, кто он и подмигнула, потрепав прическу. Фрэнк прокручивал и сравнивал эти моменты, все бежал и бежал, не ощущая ни возраста, ни ног. Спустя время он присел на пенек и не мог вздохнуть. Каким-то образом рядом оказался Кейку и просто начал петь на родном языке, но Фрэнк, как волшебству все понимал.

– «Разве ты не слышишь,
Ветер напевает нам,
Историю Земли...

Вокруг взгляни и Взгляд направь ты к небесам...

Воздуха вдохни глубже,
Ты все поймешь, узнаешь сам...
Есть в мире законы, его круговорот,
Птицы есть, не сломлены, и сильны духом,
Их ввысь к себе в полет зовет...»

Слезы на лице Фрэнка смахнул сильный ветер, поднявшийся к верхушкам деревьев. А потом пошел холодный ливень. Унося все плохое и омывая землю от грязи и пыли, дождь смыл чувство горя и пустоты из сердца Маккалистера-старшего.

Спустя месяц Фрэнк вернулся здоровый к себе на родину и посетил контору. Дела шли в гору. Он проверил квартиру Дерена, так как он остался с Маишей. Маиша и Дерен собирались весной сыграть индейскую свадьбу. Фрэнк, проведя неделю в Нью-Йорке, наконец, собрался духом и посетил могилу родителей. Присев, он аккуратно уложил любимые

цветы мамы и вытащил из внутреннего кармана любимую кубинскую сигару отца и закурил.

– Прости, папа, мама будет сердиться, поэтому ее закурю я – почесал красные глаза Фрэнк, и добавил, – Дерен собрался жениться. Его девушка прекрасна. Мам, думаю, что тебе бы она не очень понравилась. Хех... Но я пришел сюда не за этим... Эм... Мистер Рурк и Миссис Эмануэль Маккалистеры, я... нет. Дорогие Отец и Мама, я очень по вам скучаю, и простите меня, если сможете... Я был молод и очень глуп. Но теперь, когда судьба дала мне второй шанс, я обещаю исправиться. Люблю вас.

Фрэнк ехал очень усталый и грустный в дом своих родителей, в котором уже давно не был. И перед самой дверью, никак не мог набраться храбрости войти.

– Эм... в этом доме никто не живет... – сказала симпатичная женщина, на соседней лужайке заводя пса домой.

– Да, Мэм... Я знаю, это дом моих родителей и я сто лет здесь не появлялся...

– Я мисс... недавно развелась. И я Вас кажется знаю, Вы Фрэнк, – женщина вдруг засмеялась, и ее щеки порозовели, – Миссис Эмануэль как-то пыталась свести нас с Вами, но по ее словам Вы не откликнулись на ее звонки и письма. Мне не ловко, но по рассказам Ваших родителей, я очень многое о Вас знаю, должно быть они Вас очень любили.

Фрэнк откашлялся и не знал, что он чувствует. И с огромной силой он перевел дыхание, а потом засмеялся и так, что слезы было не остановить.

– Да, так и есть. Что ж, если Вы все еще не против, мы могли бы поужинать.

Женщина улыбалась.

– Меня зовут Мона. И вы знаете, где меня найти. Скажем, завтра в семь, – сказала кокетливо соседка, и удалилась с собакой за дверь.

Фрэнк, улыбаясь, зашел в дом.



ALMATY OPEN 2025: IT ALL ADDS UP IN ALMATY

С 11 по 19 октября 2025 года на Almaty Arena будет проводиться ATP 250 Almaty Open, престижный и ожидаемый турнир, участие в котором подтвердили несколько ярких представителей мирового тенниса.

Предстоящий теннисный турнир является единственным в СНГ уровня ATP 250, который входит в официальный мировой тур мужского тенниса. Многочисленные любители тенниса и болельщики с нетерпением ждут выхода на алматинский корт мировых звезд, которые играют на турнирах Большого шлема. Некоторые из известных теннисистов, которые сыграют в Алматы, входят в двадцатку лучших игроков мирового рейтинга.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся многолетним медиа-партнером Федерации тенниса Казахстана, предлагает краткий обзор предстоящего турнира. Организаторы Almaty Open хорошо подготовились, приготовив для гостей и зрителей большое количество разнообразных активностей, выступления артистов и отличную площадку для нетворкинга и приятного времяпровождения в перерывах между матчами.

11 октября 2025 года, перед началом финального матча дня на арене выступит Мади Токтаров (*M'Dee*), молодой и яркий казахстанский исполнитель. Он сумел завоевать признание широкого круга слушателей, благодаря своим хитам, записанным как сольно, так и в сотрудничестве с популярными исполнителями. В 2019 году M'Dee отметил совместным хитовым треком «Двусмысленно» с популярной певицей Zivert. Позже вышел альбом «Алматинский джаз. Vol. 2», который увидел свет при поддержке Zhara Music. Впоследствии исполнитель начал сотрудничать со Скриптонитом. Вместе они выпустили пластинку «Феромон».

12 октября 2025 года, на церемонии открытия, выступит Димаш Кудайберген, известный на весь мир казахстанский певец, композитор и мультиинструменталист. Народный артист Казахстана известен своим широким вокальным диапазоном, который охватывает семь октав и семь полутонов. Он простирается от басового регистра до самых высоких нот колоратурного сопрано. Музыкальный стиль Димаша включает в себя поп-музыку с элементами оперы и казахской народной музыки. Также перед зрителями выступят другие казахстанские артисты: Ninety One, Il'han, Мирас Жугунусов, Alem.

НЕКОТОРЫЕ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ ТЕННИСИСТОВ, КОТОРЫЕ СЫГРАЮТ В АЛМАТЫ, ВХОДЯТ В ДВАДЦАТКУ ЛУЧШИХ ИГРОКОВ МИРОВОГО РЕЙТИНГА





С 17 по 19 октября 2025 года, во время проведения матчей плей-офф, французский шеф-повар Фабиан Ферре, получивший в возрасте тридцати шести лет все три звезды Мишлена, будет радовать гостей Almaty Open своими эксклюзивными блюдами в зоне Super VIP. Шеф Фабиан Ферре известен тем, что является самым молодым обладателем этой престижной награды во Франции, подтверждающей достижение вершин кулинарного искусства.

Наличие трех звезд Мишлена олицетворяет собой превосходную работу шефа, чьи блюда считаются произведением искусства. Гостям турнира будет предоставлена уникальная возможность насладиться изысканными блюдами шефа Ферре, которые отражают лучшие традиции французской гастрономии. Гости смогут оценить кулинарное искусство шефа и высокое качество его блюд.

Карен Хачанов

(наивысший рейтинг в карьере: 8)

Является действующим чемпионом Almaty Open, серебряным призером Олимпийских игр в Токио, победителем восьми турниров ATP в одиночном разряде, четвертьфиналистом всех турниров Большого шлема, полуфиналистом Roland-Garros в 2023 году и US в 2022 году, а также обладателем Кубка Дэвиса в 2021 году.

Даниил Медведев

(наивысший рейтинг в карьере: 1)

Является экс-первой ракеткой мира, чемпионом US Open в 2021 году, финалистом пяти турниров Большого шлема в одиночном разряде. Речь идет об Открытом чемпионате США в 2019 и 2023 гг. и Открытом

чемпионате Австралии в 2021, 2022 и 2024 гг. Он становился победителем Итогового турнира ATP в 2020 году и обладателем Кубка Дэвиса и Кубка ATP в 2021 году. Отличительным достижением является победа на двадцати турнирах ATP в одиночном разряде.

Участие Медведева поднимает статус турнира на новый уровень, делая его одним из самых ожидаемых событий сезона. В 2022 году он выступал в Астане на турнире ATP 500, где дошел до полуфинала и уступил будущему чемпиону Новаку Джоковичу, имея матчболы. Также Медведева с Казахстаном связывает его первый юниорский титул, который он выиграл в Оскемене. Это стало началом его большого пути в профессиональном теннисе.





Александр Бублик

(наивысший рейтинг в карьере: 17)

Является первой ракеткой Казахстана и обладателем семи титулов ATP в одиночном разряде. В 2021 году он побеждал на турнире Roland-Garros в парном разряде. В 2025 году становился четвертьфиналистом турнира Roland-Garros.



Стефанос Циципас

(наивысший рейтинг в карьере: 3)

Является экс-третьей ракеткой мира, а также финалистом турниров Roland-Garros и Australian Open в 2023 году. За свою карьеру двенадцать раз становился победителем турниров ATP в одиночном разряде. В 2019 году стал победителем ATP Finals.

Флавио Коболли

(наивысший рейтинг в карьере: 17)

Является представителем нового поколения итальянского тенниса. В 2025 году он становился победителем турниров ATP 250 в Бухаресте и ATP 500 и в Гамбурге в 2025 году. В том же году дошел до четвертьфинала на Уимблдоне.

Брендон Накашима

(наивысший рейтинг в карьере: 29)

Родился 3 августа 2001 года в Сан-Диего (штат Калифорния) и имеет японско-вьетнамское происхождение. В 2022 году американский теннисист становился победителем турнира ATP 250 в Сан-Диего. Он является чемпионом Next Gen ATP Finals в 2022 году.





Лучано Дардери

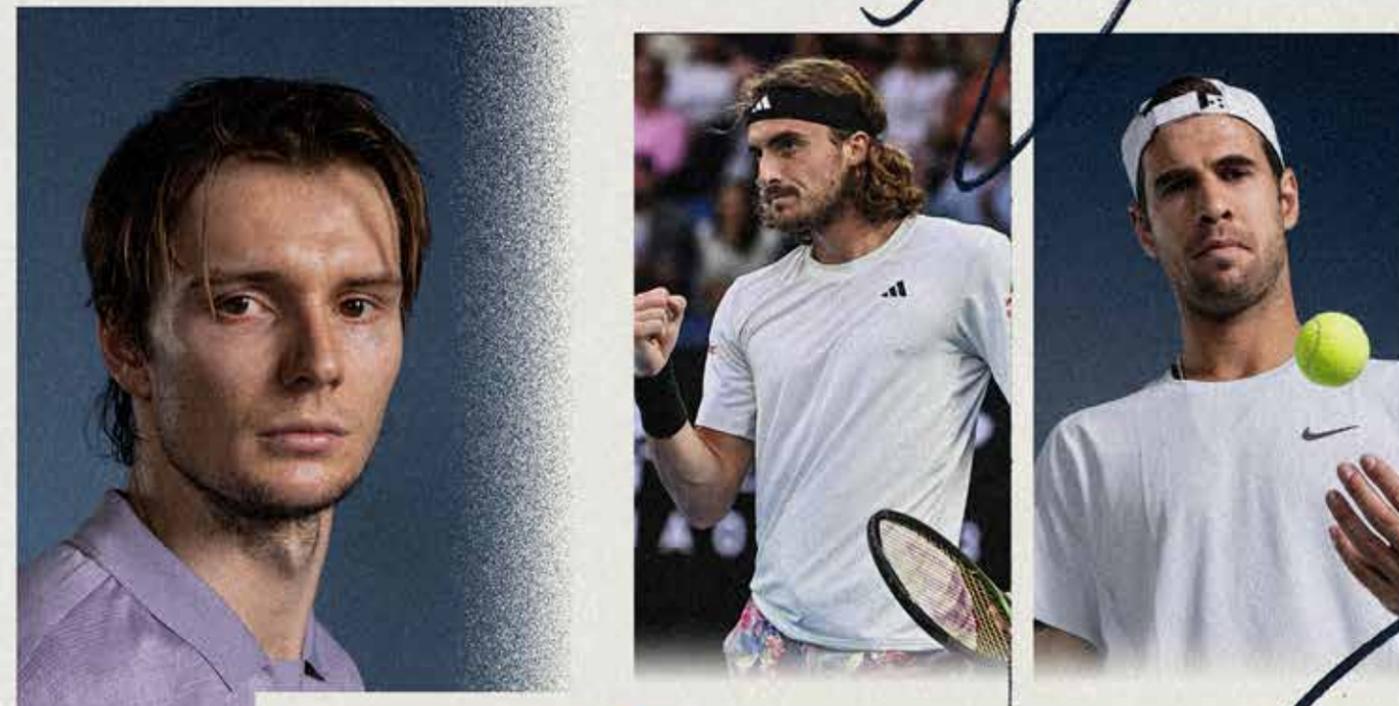
(наивысший рейтинг в карьере: 32)

Является представителем нового поколения итальянского тенниса. Он становился чемпионом четырех турниров ATP 250 в одиночном разряде (Умаг, Бостаг, Марракеш и Кордоба).

Состав участников будет обновляться до начала турнира на официальных ресурсах Федерации тенниса Казахстана. Организаторы турнира готовят насыщенную и интересную программу одного из главных казахстанских спортивных событий.

В материале использованы фотографии Андрея Угарцева и изображения, предоставленные Федерацией тенниса Казахстана.

ОРГАНИЗАТОРЫ ALMATY OPEN ХОРОШО ПОДГОТОВИЛИСЬ, ПРИГОТОВИВ ДЛЯ ГОСТЕЙ И ЗРИТЕЛЕЙ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ, ВЫСТУПЛЕНИЯ АРТИСТОВ И ОТЛИЧНУЮ ПЛОЩАДКУ ДЛЯ НЕТВОРКИНГА И ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ МАТЧАМИ



ATP 250
It all adds up



WWW.ALMATYOPEN.KZ

		11 - 19 OCT 2025 Almaty Arena
--	--	----------------------------------

THE PLAYERS SHOWN ARE FOR ILLUSTRATIVE PURPOSES ONLY. QUALIFICATION AND PARTICIPATION SUBJECT TO ATP RULES. PLAYERS MAY WITHDRAW DUE TO INJURY, ILLNESS OR OTHER REASONS.



It all adds up in
ALMATY



НОВЫЕ РЕКОРДЫ ALMATY MARATHON 2025

28 сентября 2025 года в Алматы прошел XIV Ежегодный Almaty Marathon, для участия в котором зарегистрировалось более 16 149 участников из шестидесяти стран мира. В этом году обновилось множество рекордов, как по результатам, так и по числу иностранных бегунов, что говорит о высоком уровне проведения крупнейшего старта Центральной Азии.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся многолетним медиа-партнером Almaty Marathon делится впечатлениями и результатами спортивного мероприятия. Как всегда, оно стало ярким спортивным праздником, подарившим незабываемые эмоции и отличное настроение всем участникам забега, их болельщикам и гостям, приехавшим из стран ближнего и дальнего зарубежья.

Причем, число иностранных бегунов составило 1 363 человека или более 8% от числа всех участников. Данный показатель стал рекордным за всю историю проведения марафона с 2012 года. На главную и продолжительную дистанцию 42,2 км вышли 1 500 человек, что стало еще одним историческим максимумом, который стал отражением растущего интереса к бегу в стране.



Непосредственная подготовка стартового городка к забегу начинается за день до появления на нем первых участников. Весь день и всю ночь организаторы обустривают территорию, возводя сцену и подготавливая всю необходимую инфраструктуру. С самого раннего утра территория Площади Республики начинает заполняться первыми участниками, болельщиками, волонтерами, медиками, а также представителями партнеров Almaty Marathon.

Традиционно, как и во всех без исключения предыдущих забегах, в то утро в Алматы стояла прекрасная во всех отношениях погода. Осеннее утро встречало участников забега солнечным теплом, чистым небом и приятной прохладой. К 6:00 утра вся площадь уже практически заполняется людьми, которые активно готовятся к старту. В этом году участники заранее распределяются по многочисленным кластерам, которые растянулись от старта до улицы Желтоксан.

«СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ПЕРВЫМ», БЛАГОДАРЯ МНОГОЛЕТНЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКИХ ПРОЕКТОВ СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ МЛАДЕНЧЕСКОЙ ИНВАЛИДНОСТИ В КАЗАХСТАНЕ И ПОВЫШАЕТСЯ ДОСТУПНОСТЬ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Необходимая разминка была проведена тренерами фитнес-клуба KRIDA, чтобы разогреть и отпустить первых бегунов из числа марафонцев и участников эстафеты. Атмосфера перед стартом царилась максимально теплой и позитивная. Каждый из многочисленных участников ставил перед собой разные цели, но всех бегунов объединяла одна общая цель – это их поддержка благотворительных проектов Almaty Marathon. По словам **Галимжана Есенова**, председателя попечительского совета КФ



Новшеством этого года стало появление комнаты матери и ребенка на территории стартово-финишного городка Almaty Marathon. Данная практика повышает уровень удобства и безопасности для бегающих мам и женщин, которые могут уделить внимание своим детям до и после забега. Кстати, доля бегающих женщин на забеге растет с каждым годом. И в этом году она составила 44,4% или 7 111 женщин.

Особенно следует отметить людей с ограниченными возможностями и участников инклюзивных команд, число которых составило чуть меньше ста человек. Как и прежде, они спокойно преодолели свои дистанции, снова доказав, что спорт является неотъемлемой частью их жизни.

Участие таких спортсменов действительно очень мотивирует. Ведь именно благодаря им можно увидеть пределы человеческих возможностей.

Ученики и учителя первой независимой инклюзивной школы в Казахстане «Insight School», представители ОФ «Центр социальных инклюзивных программ», дети из семейного дома «Рух» и команда кафе «Kunde», где работают люди с особыми потребностями, успешно преодолели выбранную дистанцию.

РАЗНЫЕ ЛЮДИ – РАЗНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Для участия в беге на марафонскую дистанцию к старту вышли 1 500 человек, что на 237 человек больше, чем прежний рекорд. Самым быстрым марафонцем стал Виталий Шафар из Украины, пробежав 42,2 км за 02:19:38. Абсолютный победитель специализируется на марафоне, а на Олимпийских играх, которые проводились в 2012 году в Лондоне, он занял 29-е место с результатом 02:16:36. Свой личный рекорд олимпиец установил в 2014 году на Бостонском марафоне, где он занял четвертое место (02:09:37). Виталий Шафар сумел обогнать Илью Тяпкина, атлета из Кыргызстана, который являлся предыдущим рекордсменом трассы со временем 02:19:44.

Среди женщин первой финишировала Анастасия Деркач из Челябинска, установив новый женский рекорд трассы (02:41:24). Следом за марафонцами стартовали полумарафонцы, лучшим из которых оказался Нурсултан Кенешбеков, легкоатлет из Кыргызстана, показавший результат 01:02:44. Предыдущий рекорд на этой дистанции принадлежал Ринасу Ахмадееву из Казани (01:03:45). Первой среди девушек оказалась Айнушка Калилкызы из Кыргызстана (01:17:32) и Светлана Куделич из Алматы (01:17:44).

КОНЕЧНО, САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ ДИСТАНЦИЕЙ ВНОВЬ СТАЛА ТРАССА ПРОТЯЖЕННОСТЬЮ 10 КМ. НА НЕЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАЛИСЬ 8 500 БЕГУНОВ С УЧАСТНИКАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Самыми возрастными участниками стали 88-летняя Дузя Мавлютова и 83-летние Валиахмет Мавлютин и Улан Хасенов, которые ежегодно принимают участие в Almaty Marathon, вдохновляя остальных бегунов своей целеустремленностью и выносливостью. В Книгу рекордов попала команда «Kazakhstan Masters Team», участвовавшая в эстафете «Экиден», как самая возрастная команда в истории казахстанских эстафет. Совокупный возраст участников команды на момент забега составил 425 лет.

На дистанции 10 км в тройке быстрее мужчин оказались Нодирбек Муталипов из Узбекистана (00:31:45), Рақымжан Келманов из Алматы (00:32:16) и Ислам Абулханулы из Актобе (00:32:28). Среди девушек на пьедестал почета поднялись Жанна Мамажанова-Тури из Алматы (00:35:52), Анастасия Слепнева из Саратова (00:36:49) и Азизахон Мирзақбарова из Ташкента (00:37:19).





СТАТИСТИКА

Подавляющее большинство участников Almaty Marathon было представлено жителями Алматы, число которых составило 14 785 человек. При этом доля бегунов из других городов Казахстана и стран стабильно растет из года в год. В 2025 году в Алматы приехали 1 363 иностранных атлетов (более 8% от всего числа участников). В основном, они приехали из России (513 человек), Кыргызстана (180 человек) и Китая (142 человека). Если говорить о бегунах из стран дальнего зарубежья, то из стран Юго-Восточной Азии и Тихоокеанского региона приехали 226 человек, из стран ЕС – 166 человек, из стран Северной и Латинской Америки – 40 человек, из стран Ближнего Востока – 93 человека и из Африки – 3 человека.

Трассы Almaty Marathon сертифицированы AIMS и World Athletics, чьи официальные результаты могут быть представлены для квалификации на других международных стартах. Несмотря на то, что прошедший Almaty Marathon оказался рекордным во многих смыслах, по словам Салтанат Казыбаевой, исполнительного директора КФ «Смелость быть первым», успех мероприятия был обусловлен яркими и неповторимыми эмоциями. День марафона объединяет людей различных возрастов и бегунов из разных стран.

Сегодня бег стал общим увлечением для инклюзивных команд, возрастных бегунов, активных родителей, любителей и профессионалов. Любовь к бегу и участие на этом мероприятии продолжает вдохновлять и совершенствоваться.

Организаторами Almaty Marathon выступают: КФ «Смелость быть первым», фитнес-клуб «Krida» и Научно-образовательный фонд им. академика Ш.Есенова.

Вся подробная информация о регистрации на следующие забеги в 2026 году, доступна на сайте www.almaty-marathon.kz

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу КФ «Смелость быть первым».



ALMATY MARATHON

28 ————— 09 ————— 2025



42,2 km ————— Ekiden ————— 21,1 km ————— 10 km ————— Nordic walking



Beeline
JANÝMDA

**Қазақстанда мобильді
интернеттің ең кең таралымы**



**Самое широкое покрытие
мобильного интернета в Казахстане**

Қазақстанда LTE желісінің ең кең таралымы. Vio 01.10.2024 - 31.12.2024 ж. аралығындағы деректермен дәлелдеген.
ККМ № БД 0000317 мемлекеттік лицензиясын «КаР-Тел» ЖШС-не 24.08.1998 жылы ҚР Көлік және коммуникациялар министрлігі берген.

Самое широкое покрытие LTE в Казахстане. Подтверждено данными Vio за период с 01.10.2024 по 31.12.2024 гг.
Государственная лицензия МТК № ДС 0000317 от 24.08.1998 выдана ТОО «КаР-Тел» Министерством транспорта и коммуникаций РК.