



ASTANA MEDICAL
UNIVERSITY

Университеттің тұңғыш түлегі, академик
ЕРБОЛАТ ДЕРБІСӘЛІҰЛЫ ДӘЛЕНОВТІҢ
80 жылдық мерейтойы мен еске алу күніне арналған
халықаралық ғылыми-практикалық конференция

«ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНА - САПАЛЫ ЖӘНЕ
САЛАУАТТЫ ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУДІҢ ВЕКТОРЫ:
КОНФЕРЕНЦИЯ - 2026»

БАҒДАРЛАМАСЫ

10-11 қыркүйек 2026 жыл

Астана - 2026

1-КҮН

10 қыркүйек

ІС-ШАРАЛАР



10.09.2026



Бейбітшілік көшесі, 49а,
№215 аудитория

Ұстаз кубогына арналған шахмат турнирі



10.09.2026



Кітапхананың
коворкинг-орталығы,
Бейбітшілік көшесі, 53

Поэзия және сөз өнері күні



10.09.2026



Кітапхананың
коворкинг-орталығы,
Бейбітшілік көшесі, 53

«Салауатты өмір 10 секундта» 2D-анимациялық
бейнероликтер байқауы

ШЕБЕРЛІК САБАҚТАРЫ



10.09.2026



Кітапхананың
коворкинг-орталығы,
Бейбітшілік көшесі, 53, №1
топтық жұмыс залы

Заманауи нутрициология: микробиота, тағам өнімдерінің
сапасы және биологиялық белсенді қоспаларды ұтымды
таңдау (6 сағат)



10.09.2026



Кітапхананың
коворкинг-орталығы,
Бейбітшілік көшесі, 53, №3
топтық жұмыс залы

Білім беру мен ғылымдағы жасанды интеллект: промпттан
ғылыми мақалаға дейін (4 сағат)

2-КҮН

11 қыркүйек

НЕГІЗГІ БАҒДАРЛАМА



11.09.2026



Бейбітшілік көшесі, 49а,
Мәжіліс залы

Конференция:

Профилактикалық медицина - сапалы және салауатты ұзақ өмір сүрудің векторы: Конференция 2026

Конференцияға онлайн форматта қосылу үшін сілтемені пайдаланыңыз:
<https://us06web.zoom.us/j/82301782637?pwd=oq8dauuMXUXWbpKvSnI0xQp6D6iG1r.1>



13:30-15:00



Бейбітшілік көшесі, 49а,
симуляциялық орталық,
№504 кабинет

Қонақ дәрісі:

Жаһандық және өңірлік денсаулық сақтау сын-қатерлері: мінез-құлық ғылымына кіріспе

Дәріскер: Робб Батлер, ДДҰ Еуропалық өңірлік бюросының Жұқпалы аурулар, қоршаған орта және денсаулық сақтау департаментінің директоры, ДДҰ-ның Климат және денсаулық мәселелері жөніндегі арнайы өкілі

11 қыркүйек 2026 жыл

КОНФЕРЕНЦИЯ БАҒДАРЛАМАСЫ

• Бейбітшілік көшесі, 49а, Мәжіліс залы



9.00-9.50

Конференция қатысушыларын тіркеу



Бейбітшілік көшесі, 49а,
Мәжіліс залы



9.50-10.00

Ашылу салтанаты



10.00 - 10.10

Турмухамбетова Анар Акылбековна, «Астана медицина университеті» КеАҚ
Басқарма төрағасы - Ректор



10.10 - 10.20

Скендер Сыла, Қазақстан Республикасындағы Дүниежүзілік денсаулық сақтау
ұйымы елдік кеңсесінің басшысы



10.20 - 10.40

Академик Е. Д. Даленовтың әріптестері, үзеңгілестері мен достарының сөз сөйлеуі:

-**Рахыпбеков Төлебай Қосиябекович**, медицина ғылымдарының докторы, профессор, «Primary health care» ұлттық қауымдастығының президенті.

- **Тулебаев Райс Кажкенович**, Қазақстан Республикасы Ұлттық ғылым академиясының академигі, Нью-Йорк ғылым Академиясының және Жоғары мектеп ғылым Академиясының толық мүшесі, Халықаралық оториноларингология академиясының академигі, «Ақылмандар кеңесі» ақсақалдар кеңесінің мүшесі.

- **Жанадилов Шайзинда Жанадилович**, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Оңтүстік Қазақстан медицина академиясының профессоры, курстасы әрі досы.



10.40 - 10.50

Академик Е.Д. Даленов атындағы атаулы стипендияны табыстау («Siberian Wellness» компаниясынан)

ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ҮЗІЛІС (5 минут)

Пленарлық отырыс:

ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНАНЫҢ ДАМУЫ: СЫН-ҚАТЕРЛЕР МЕН МҮМКІНДІКТЕР

• Бейбітшілік көшесі, 49а, Мәжіліс залы

Модератор

Акильжанова Айнур Рахметуловна, медицина ғылымдарының докторы, профессор, геномдық және дербестендірілген медицина зертханасының жетекшісі, Өмір туралы ғылымдар орталығының директоры, National Laboratory Astana, Назарбаев Университеті.

🕒 10.55 - 11.05

«Академик Е.Д. Даленов мектебі: жетістіктері, дәстүрлері және профилактикалық медицинаның жаңа көкжиектері».

Абдулдаева Айгуль Абдулдаевна, медицина ғылымдарының кандидаты, профессор, «Астана медицина университеті» КеАҚ академик Е.Д. Даленов атындағы Профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институтының директоры.

🕒 11.05 - 11.20

«Қартаю - бұл өмір: денсаулықты, әл-ауқатты сақтау және қадір-қасиетті қолдауға арналған ДДҰ Еуропалық өңірлік бюросының жаңа стратегиясы».

Утемисова Лаура Женисовна, МРН, Қазақстандағы ДДҰ қоғамдық денсаулық сақтау бағдарламаларының ұлттық үйлестірушісі.

🕒 11.20 - 11.35

«Заманауи денсаулық сақтау жүйесіндегі профилактикалық медицинада геномиканың рөлі».

Акильжанова Айнур Рахметуловна, медицина ғылымдарының докторы, профессор, геномдық және дербестендірілген медицина зертханасының жетекшісі, Өмір туралы ғылымдар орталығының директоры, National Laboratory Astana, Назарбаев Университеті.

🕒 11.35 - 11.50

«Қазақстан Республикасындағы нутрициологияның қазіргі жағдайы және даму перспективалары».

Салханова Аккумис Бериковна, медицина ғылымдарының докторы, Қазақ тағамтану академиясының вице-президенті.

🕒 11.50 - 12.05

«Codex Alimentarius. Қазақстан тәжірибесі».

Карсыбекова Найля Мауленовна, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Ұлттық Codex Alimentarius орталығының жетекшісі.

🕒 12.05 - 12.15

«Профилактикалық медицина жүйесіндегі заманауи еңбек гигиенасы: сын-қатерлер мен даму перспективалары».

Алексеев Алексей Владимирович, PhD, «Еңбек гигиенасы және кәсіптік аурулар ұлттық орталығы» КеАҚ Стратегиялық даму және ғылыми жұмыс жөніндегі директорының орынбасары.

🕒 12.15 - 12.30

«Профилактикалық медицина тұрғысынан клиникалық маңызы бар симптомдар мен функцияларды қашықтан мониторингтеу».

Панов Станислав Александрович, медицина ғылымдарының кандидаты, Халықаралық дипломнан кейінгі білім беру ғылыми-зерттеу институтының профессоры.

КОФЕ-БРЕЙК

12.30-13.30

ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУ: ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНАНЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

● Бейбітшілік көшесі, 49а, Мәжіліс залы

Модератор

Шульгау Зарина Токтамысовна, медицина ғылымдарының кандидаты, профессор, «Астана медицина университеті» КеАҚ ғылыми жұмыс жөніндегі проректоры.

🕒 13.30-13.45

«Белсенді ұзақ өмір сүрудің интеграцияланған технологиясы: жасқа байланысты өзгерістердің алдын алудағы мөлшерленген дене белсенділігі мен Қырғызстанның дәстүрлі азық-түлік ресурстары».

Ташиева Гульбара Самидиновна, медицина ғылымдарының кандидаты, профессор міндетін атқарушы, сапа және емдеу жұмысы жөніндегі проректор. Жалал-Абад халықаралық университеті, Манас қ., Қырғыз Республикасы.

🕒 13.45-14.00

«Қауіп факторларын басқару - профилактикалық медицина мен салауатты ұзақ ғұмырдың негізі».

Назарова Салтанат Абдыкадыровна, ҚР ДСМ «Ұлттық қоғамдық денсаулық сақтау орталығы» ШЖҚ РМК Басқарма төрағасының орынбасары.

🕒 14.00-14.15

«Пластикалық бөтелкелердегі ауыз судың микропластиктермен ластану деңгейі».

Баспақова Ақмарал Мұхамбетжанқызы, медицина ғылымдарының кандидаты, эпидемиология кафедрасының профессоры, «М. Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті» КеАҚ Ғылым және ғылыми зерттеулерді коммерцияландыру департаментінің жетекшісі, «Дербестендірілген профилактика орталығы» қоғамдық бірлестігінің төрағасы.

🕒 14.15-14.30

«Ерте балалық шақтағы метаболикалық және мінез-құлықтық бағдарламалау. Цифрлық орта және ата-аналық тәжірибелер».

Плясовская Светлана Владимировна, медицина ғылымдарының кандидаты, «Қарағанды медицина университеті» КеАҚ Қоғамдық денсаулық сақтау мектебінің профессоры.

🕒 14.30-14.45

«Мектептегі тамақтануды ұйымдастыру ерекшеліктері: Қазақстан мен Америка Құрама Штаттарының тәжірибесі».

Машанова Нурбиби Советовна, техника ғылымдарының докторы, «С. Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық зерттеу университеті» КеАҚ.

ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУ: ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНАНЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ

 14.45-15.00	«Қарттық астенияның профилактикасы - ұзақ өмір сүруге бастар жол». Ешманова Айнур Каиркеновна, медицина ғылымдарының кандидаты, С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті.
 15.00-15.15	«Халық денсаулығы мен белсенді ұзақ өмір сүруді сақтауда тағам өнімдерінің қауіпсіздігін бақылау жүйесінің рөлі». Аутелеева Лаура Тюлегеновна, PhD, қауымдастырылған профессор «С. Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық зерттеу университеті» КеАҚ.
 15.15-15.30	«Қан тамырларының қартаюы және дене белсенділігі: жүрек-қантамырлық қауіптің профилактикасындағы жаңа мүмкіндіктер». Бидатова Гульзия Каирбаевна, медицина ғылымдарының кандидаты, MBA, Ұлттық ғылыми онкологиялық орталықтың онкологиялық қызметті үйлестіру және стратегиялық дамыту орталығының жетекшісі.
 15.30-15.45	«Қартаю жүйесін бұзу: кездейсоқ және нұсқаулық бойынша». Палтушев Абдували Абдумухаметович, LMB Astana клиникасының бас дәрігері.
 15.45-16.00	«Алиментарлық тәуелді аурулары бар егде және қарт жастағы адамдардың нутритивтік статусы». Жаналина Гульмира Алиевна, «Қарағанды медицина университеті» КеАҚ Қоғамдық денсаулық сақтау мектебі.
 16.00 - 16:15	«МСАК деңгейіндегі созылмалы жүрек жеткіліксіздігі: қауіп-қатерді стратификациялаудың заманауи тәсілдері және жасанды интеллект мүмкіндіктері». Бегдилдаев Алмас Танатарович, кардиолог дәрігер, «Кардиохирургия және трансплантология ғылыми-клиникалық орталығы» ЖШС.

ПРОФИЛАКТИКА: САЛАУАТТЫ ҰЗАҚ ҒҰМЫР ҮШІН ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫН БАСҚАРУ

• Бейбітшілік көшесі, 53, кітапхананың коворкинг-орталығы

Модератор

Камалбекова Гульнара Маратовна, PhD, «Астана медицина университеті» КеАҚ
Респираторлық медицина ғылыми-зерттеу институтының бас ғылыми қызметкері.



13.30-13.45

«Ұзақ өмір сүру детерминанттары: ұзақ мерзімді әсері және профилактика мүмкіндіктері».

Мельник Наталья, дәрігер-невролог, интегративті және превентивті медицина маманы, Siberian Wellness сарапшысы.



13.45-14.00

«Метаболизмі өзгерген ағзадағы иондаушы сәуленің биологиялық әсерлері: иммунологиялық және биохимиялық аспектілері».

Ильдербаев Оралбек Зайнулданович, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті КеАҚ жалпы биология және геномика кафедрасының меңгерушісі.



14.00-14.15

«Функционалдық резервті болжамдық бағалау: таяу болашақтағы спорттық медицина және мультимодальды жасанды интеллект технологиялары».

Саттыклышов Берик Сапарбаевич, медицина магистрі, Азия спорттық медицина федерациясының мүшесі.



14.15-14.30

«Гериатриядағы оңалту үдерісінің ерекшеліктері».

Сливкина Наталья Владимировна, медицина ғылымдарының докторы, «Астана медицина университеті» КеАҚ реабилитология және спорттық медицина кафедрасының меңгерушісі.



14.30-14.45

«Метаболикалық бұзылыстарды түзетуде және жасқа байланысты инволюцияның алдын алуда нутритивтік қолдаудың рөлі».

Харсеева Светлана Хабибуллаевна, «Геронтология» білім беру бағдарламасы бойынша денсаулық сақтау магистрі, «Айя» медициналық орталығының бас дәрігері.

ПРОФИЛАКТИКА: САЛАУАТТЫ ҰЗАҚ ҒҰМЫР ҮШІН ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫН БАСҚАРУ



14.45-15.00

«Орталық Қазақстанның еңбекке қабілетті ересек тұрғындарындағы метаболикалық қауіптің нутритивтік факторлары: салауатты ұзақ ғұмыр үшін профилактика мүмкіндіктері».

Уахитова Жұлдыз Талғатовна, «Қарағанды медицина университеті» КеАҚ академиялық жұмыс жөніндегі декан орынбасары.



15.00-15.15

«Психоәлеуметтік өндірістік орта және кәсіби стресс: өнеркәсіптік кәсіпорын жұмыскерлерінің денсаулығының кәсіби қауіптерін бағалау және басқару».

Исмаилов Чингиз Усманович, «Еңбек гигиенасы және кәсіптік аурулар ұлттық орталығы» КеАҚ ғылыми-зерттеу санитариялық-гигиеналық зертханасының меңгерушісінің міндетін атқарушы.



15.15-15.30

«Қазақстандағы HPV-ға қарсы жалпыұлттық вакцинация енгізілгенге дейінгі жатыр мойны обырының ауыртпалығы: эпидемиологиясы, өмір сүру көрсеткіштері және профилактиканың басым бағыттары».

Рахманкулова Айдана Бахитжанқызы, Назарбаев Университеті Медицина мектебінің ғылыми ассистенті.



15.30-15.45

«Тағылатын құрылғылар және дербестендірілген профилактикадағы болжамдық аналитика: мүмкіндіктері мен шектеулері».

Искакова Сауле Акельбековна, биология ғылымдарының докторы, «Астана медицина университеті» КеАҚ академик Е.Д. Даленов атындағы Профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институтының профессоры.



15.45-16.00

«Респираторлық inflammaging: өкпенің мерзімінен бұрын қартаюы мен онымен байланысты патологиялардың профилактикасына интегративті тәсілдер».

Камалбекова Гульнара Маратовна, PhD, «Астана медицина университеті» КеАҚ Респираторлық медицина ғылыми-зерттеу институтының бас ғылыми қызметкері.

ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНА: ШЕКАРАСЫЗ САРАПШЫЛАР КӨЗҚАРАСЫ (гибридті формат; Бейбітшілік көшесі, 49а, №401 кабинет)

Қосылу сілтемесі: <https://zoom.us/j/99230445920?pwd=k54pom1u6Di3g2q5JnuqQoMa9KFyd0.1>

Модератор

Шварц Валерий Валентинович, медицина ғылымдарының кандидаты, «Астана медицина университеті» КеАҚ Қоғамдық денсаулық сақтау және менеджмент мектебі деканының орынбасары.



13.30-13.45

«Қазақстан Республикасындағы нутрициологияның жағдайы және дамуы».

Кайнарбаева Майгуль Сейдуллаевна, медицина ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университетінің академик Т. Шарманов атындағы нутрициология кафедрасының меңгерушісі, сертификатталған нутрициолог.



13.45-14.00

«Гериатриялық көмекті дамыту - Ресей тәжірибесі».

Ткачёва Ольга Николаевна, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығының директоры, РФФА корреспондент-мүшесі, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Н. И. Пирогов атындағы Ресей ұлттық зерттеу медициналық университеті қосымша кәсіби білім беру факультетінің қартаю аурулары кафедрасының меңгерушісі, Мәскеу қ., Ресей.



14.00-14.15

«Ұзақ өмір сүру нейробиологиясы: неліктен ми денсаулығын сақтау профилактикалық медицинаның негізгі міндетіне айналуға».

Прохорова Анна, Siberian Wellness сарапшысы.



14.15-14.30

«Жаңа буын прегравидаарлық даярлығы: стрессті басқара отырып, фертильділікті басқарамыз».

Балахонцева Ольга, Siberian Wellness сарапшысы.



14.30-14.45

«Гериатриядағы дене функциясын бағалаудың заманауи мүмкіндіктері».

Рунихина Надежда Константиновна, медицина ғылымдарының докторы, профессор, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығы директорының гериатриялық жұмыс жөніндегі орынбасары, Мәскеу қаласы Денсаулық сақтау департаментінің штаттан тыс бас гериатр маманы.

Арефьева Мария Сергеевна, жалпы гериатрия зертханасының кіші ғылыми қызметкері, дәрігер-гериатр, функционалдық диагностика дәрігері, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығы.

ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ МЕДИЦИНА: ШЕКАРАСЫЗ САРАПШЫЛАР КӨЗҚАРАСЫ (гибридті формат; Бейбітшілік көшесі, 49а, №401 кабинет)

Қосылу сілтемесі: <https://zoom.us/j/99230445920?pwd=k54pom1u6Di3g2q5JnuqQoMa9KFyd0.1>

🕒 14.45-15.00

«Гестациялық қант диабеті салауатты ұзақ өмір сүруге қауіп факторы ретінде: клиникалық-анамнездік және зертханалық предикторлар».

Есжанова Алия Абдигалиевна, «Астана медицина университеті» КеАҚ №2 акушерлік және гинекология кафедрасының ассистенті.

«Пери- және постменопауза кезеңіндегі әйелдердің метаболикалық фенотиптелуі профилактикалық медицина мен белсенді ұзақ өмір сүру құралы ретінде».

Халмуратова Карлыгаш Жолдасовна, «Астана медицина университеті» КеАҚ №2 акушерлік және гинекология кафедрасының ассистенті.

🕒 15.00-15.15

«Егде жастағы адамдардағы алкогольсіз майлы бауыр ауруы кезінде тамақтану мәртебесі тұрғысынан функционалдық төмендеудің алдын алу».

Остапенко Валентина Сергеевна, медицина ғылымдарының кандидаты, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығының гериатриялық бөлімшесінің меңгерушісі, Н.И. Пирогов атындағы Ресей ұлттық зерттеу медициналық университеті қосымша кәсіптік білім беру факультетінің қартаю аурулары кафедрасының доценті. Попов Евгений Евгеньевич, жалпы гериатрия зертханасының кіші ғылыми қызметкері, дәрігер-гериатр, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығы.

🕒 15.15-15.30

«Егде жастағы артериялық гипертензия кезінде физикалық және когнитивтік функцияларды сақтау».

Лузина Александра Вячеславовна, медицина ғылымдарының кандидаты, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығының жүрек-қантамырлық қартаю зертханасының аға ғылыми қызметкері.

Арефьева Арина Александровна, дәрігер-гериатр, Ресей геронтологиялық ғылыми-клиникалық орталығы.

🕒 15.30-15.45

«Микробиомнан тамырлық қабыну биомаркерлеріне дейін: атеросклероз профилактикасының жаңа нысаналары».

Кушугулова Алмагуль Рахимберлиевна, медицина ғылымдарының докторы, Назарбаев Университеті National Laboratory Astana Өмір туралы ғылымдар орталығы Микробиом зертханасының жетекшісі.

🕒 15.45-16.00

«Тағам өнімдерінің цифрлық жарнамасы Орталық Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдердің тамақтану әдеттерін қалыптастыру факторы ретінде».

Рогова Светлана Ивановна, «Қарағанды медицина университеті» КеАҚ Қоғамдық денсаулық сақтау мектебі.

САРАПШЫЛАРДЫҢ АШЫҚ ДИАЛОГЫ

«ПІКІР КӨШБАСШЫЛАРЫНЫҢ ПАНЕЛІ: САЛАУАТТЫ ҰЗАҚ ҒҰМЫРҒА
АРНАЛҒАН ЖАҢА ШЕШІМДЕР»

Модератор

Сафонов Николай Андреевич, «Астана медицина университеті» КеАҚ академик
Е.Д. Даленов атындағы Профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институты
денсаулық зертханасының меңгерушісі.



16:15 - 17:00

Спикерлер:

Досмырзаева Гульназ Толеновна - Астана қаласы Қоғамдық денсаулық сақтау
басқармасы басшысының орынбасары;

Калмакова Жанар Амангельдиевна, медицина ғылымдарының кандидаты, ҚР
Ұлттық қоғамдық денсаулық сақтау орталығы Басқарма Төрағасының орынбасары,
Арал проблемалары жөніндегі Жобалық кеңсесінің Ұлттық үйлестірушісі;

Сураншиева Нуржалғас, Siberian Wellness компаниясының өнім бойынша маманы,
сертификатталған нутрициолог;

Плясовская Светлана Владимировна, медицина ғылымдарының кандидаты,
«Қарағанды медицина университеті» КеАҚ Қоғамдық денсаулық сақтау мектебінің
профессоры;

Бидатова Гульзия Каирбаевна, медицина ғылымдарының кандидаты, MBA,
Ұлттық ғылыми онкологиялық орталықтың онкологиялық қызметті үйлестіру және
стратегиялық дамыту орталығының жетекшісі;

Саттыклышов Берик Сапарбаевич, медицина магистрі, Азия спорттық медицина
федерациясының мүшесі;

Панов Станислав Александрович, медицина ғылымдарының кандидаты,
Халықаралық дипломнан кейінгі білім беру ғылыми-зерттеу институтының
профессоры.



ASTANA MEDICAL
UNIVERSITY

КОНФЕРЕНЦІЯ ДЕМЕУШІЛЕРІ

БАС ДЕМЕУШІ



**SIBERIAN
WELLNESS**

ДЕМЕУШІЛЕР



АСУЗ

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО
УПРАВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЕМ И КАЧЕСТВЕННОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»

