



>>> 2

РЕВИЗИЮ НОВЫХ МНОГОЭТАЖЕК
ПОРУЧИЛ ПРОВЕСТИ СМАИЛОВ



>>> 3

«КАЗАХТЕЛЕКОМ» ЗАКАЗАЛ КОНСУЛЬ-
ТАЦИОННЫЕ УСЛУГИ НА 800 МЛН ТЕНГЕ



>>> 5

АИТВ ЖҰҚТЫРУЫНА БАЙЛАНЫСТЫ
МЕДИЦИНАЛЫҚ МЕКЕМЕЛЕР ТЕКСЕРІЛЕДІ



>>> 8

АСУ АЛМАБАЕВ UFC-дегі ДЕБЮТІН
СӘТТІ БАСТАДЫ

МЕТРО

№ 25

10-16 августа 2023 г.
Городская газета
Алматы

ГОРОЖАНЕ



Алматинцы – это
искры, зажигающие
источники перемен

«Алматинцы» – это не только те, кто появился на свет в этом городе. Это также и те, кто перекочевал сюда из родных уголков, сделав этот город своим вторым домом. Они – настоящие архитекторы духа Алматы, наделяющие его тем смыслом, который так дорог каждому из нас.

Вот почему мы приняли решение уделить эту рубрику нашим соотечественникам, которые связали свою судьбу с Алматы, приехав с разных уголков страны. Героиней этой недели стала – Инкара Надирбек, яркая предпринимательница и вдохновительница бренда украшений Toolga.

– Сколько лет вы живете в Алматы и почему решили остаться здесь?

– В волшебный город Алматы меня занесло из уютного города Семей, когда мне было всего 17 лет. Причиной стало успешное поступление в Казахстанский Британский Технический Университет, где я глубоко погрузилась в изучение финансов и экономики на протяжении насыщенных 4 лет учебы.

>>> 4

Ата-бабаларымыз көк көзді, сары шашты еуропеоид болған ба?



Әр қазақ өмірінде бір рет болсын «ата-бабаларымыз көк көзді, сары шашты еуропеоид болған, кейін моңғол шапқыншылығынан соң бет-әлпетіміз өзгеріп, моңғолоид болып кеткенбіз» деген пікірді естіген. Бұл пікірлерге қатысты ғалымдар арасындағы дау өршімесе, бәсеңдейтін түрі жоқ. Ақиқат қайда жатыр, біздің келбетіміз шын мәнінде қандай болған? Бұл мақалада тарихқа үңіліп көрдік.

Заманауи қазақ халқының физикалық антропологиясы 70% – моңғолоидтық, 30% – еуропеоидтық. Бұл антропологиялық бейнеміз Оғыз, Қыпшақ тайпалары мен моңғол шапқыншылығымен бірге келген түркі-моңғол тектес рулардың араласуынан 13-ғасырда пайда болды. Осыдан-ақ, қазақтар аралас антропологиялық тип екенін түсінуге болады.

>>> 6

СВЯЗЬ

Члены общественного совета МЦРИАП обеспокоены качеством связи в казахстанской глубинке

Члены общественного совета министерства цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности (МЦРИАП) обеспокоены качеством связи в отдаленных удаленных регионах Казахстана, сообщает пресс-служба ведомства.

«Члены общественного совета выразили свою обеспокоенность по поводу недостаточного качества связи в отдельных удаленных регионах страны, что негативно сказывается на развитии цифровой инфраструктуры, экономики и повседневной жизни казахстанцев. При этом операторы подробно рассказали об успехах программы 250+, которая обеспечила жителей малых отдаленных сел с населением от 250 человек мобильной связью и интернетом. Представители операторов связи в свою очередь подчеркнули, что они активно работают над улучшением сетей и расши-

рением покрытия, отметили позитивные тенденции в создании благоприятных условий для инвестиций в развитие связи и телекоммуникационных технологий», – говорится в сообщении во вторник.

Как заявили в МЦРИАП, одним из таких условий может стать упрощение правил строительства базовых станций.

«Так, помимо проведения планирования, возведения антенно-мачтовых сооружений, закупки и установки оборудования для развертывания сетей сотовой связи операторам требуется получение достаточно большого числа разрешений и экспертиз, во многих случаях требующих существенных временных и финансовых затрат. По словам операторов, этот процесс занимает до 12 месяцев. Аналитики особо отмечают ситуацию по получению протокольного решения собрания собственников квартир и нежилых помещений. По их мнению, такой протокол является избы-

точным, с учетом выполнения операторами нормативов на электромагнитное излучение, а под влиянием радиофобии такая ситуация часто приводит к демонтажу базовых станций», – сказано в сообщении.

Согласно информации министерства, «к 2027 году операторы планируют установить несколько тысяч базовых станций, как в городах республиканского значения, так и в областных центрах».

«В этот период планируется активное развертывание сетей 5G. Уже сейчас технологией воспользовались несколько сотен тысяч жителей РК, ежедневно появляются новые локация с покрытием 5G. Представители МЦРИАП РК заявили, что ценовая политика и качество связи находятся под ответственностью операторов, в свою очередь министерство как государственный регулятор будет способствовать улучшению ситуации в этом направлении», – добавили в ведомстве.

ЧП



Рабочего АМТ завалило в угольной шахте

Рабочего АО «АрселорМиттал Темиртау» завалило в угольной шахте, передает КазТАГ.

«6 августа на шахте «Шахтинская» во время бурения анкера с верхней части груди забоя произошло отслоение комка горной массы, которым травмировало проходчика. Работниками звена участка УПР-1 была оказана первая помощь проходчику, далее он был вывезен на поверхность шахты и бригадой РПГ доставлен в клинику им. Макажанова г. Караганды», – рассказали в компании в воскресенье.

Отмечается, что случай расследуется.

Кроме того, в управлении здравоохранения региона рассказали о состоянии пострадавшего.

«Мужчина поступил с переломом грудины. Состояние стабильное, она находится под наблюдением врачей. В данное время ему оказывается вся необходимая медицинская помощь», – отметили медики.

НА КОНТРОЛЕ

Ревизию новых многоэтажек поручил провести Смаилов из-за пожара в «Аккенте»

Ревизию новых многоэтажных домов поручил провести премьер министр РК Алихан Смаилов из-за пожара в «Аккенте», сообщает пресс-служба правительства.

«Вопрос ликвидации последствий пожара в алматинском жилом комплексе «Аккент» рассмотрен в субботу, 5 августа, на совещании под председательством премьер-министра РК Алихана Смаилова. Премьер-министр напомнил, что в результате пожара в высотном здании пострадало 42 человека, и от имени правительства выразил соболезнования родным и близким погибшей женщины», – говорится в сообщении в субботу.

Министр по чрезвычайным ситуациям Сырым Шарипханов доложил:

После получения сигнала о задымлении в подъезде 16-этажного дома к месту

пожара незамедлительно было направлено два подразделения.

Несмотря на час пик и городские автомобильные заторы, первые пожарные прибыли уже через 8 минут.

При этом в течение 30 минут на месте было сосредоточено 15 единиц техники и 75 человек личного состава.

Огнеборцы спасли 80 человек, в том числе 35 при помощи спасательных копаков.

В целом работы по тушению пожара были завершены за полтора часа.

По состоянию на 4 августа в медицинских учреждениях на стационарном лечении остаются пять человек.

Для установления причин пожара назначен ряд экспертиз. По завершении расследования будут приняты соответствующие процессуальные решения.

Заместитель акима Алматы Аскар Амрин расска-



зал о ходе работ по восстановлению жилого дома. В частности, будет произведен ремонт подъездов и пострадавших квартир. Также предусмотрено возмещение расходов по временному размещению жильцов (аренда).

Премьер-министр отметил необходимость актуализировать меры по обеспе-

чению противопожарной безопасности в многоэтажных домах, а также активизировать работу жилищных инспекций.

«Министерству по чрезвычайным ситуациям в рамках проводимых учений нужно принять меры по повышению уровня готовности населения к действиям при пожаре», – указал он.

Премьер-министр также обозначил, что при подготовке инфраструктуры жилых кварталов и их благоустройстве во всех регионах необходимо учитывать проезд экстренных служб, так как в случае с ЖК «Аккент» припаркованные автомобили и высокие бордюры препятствовали пожарной технике.

Алихан Смаилов поручил:

- ускорить восстановительные работы для скорейшего возвращения жителей домой;
- провести ревизию новых многоэтажных домов на предмет соблюдения противопожарных требований;
- а также при ежегодном обновлении техники в подразделениях МЧС по стране учесть потребность в спецтехнике для работы в высотных зданиях.

ЗАКОНОПРОЕКТ

Ужесточить наказание за кражу невест планируют в Казахстане, сообщает уполномоченный по правам человека в Республике Казахстан.

Ужесточить наказание за кражу невест планируют в Казахстане

«Уполномоченным уже направлено предложение о введении в уголовный кодекс отдельной статьи 125-1 «Похищение лица с целью заключения брака», которое, как мы полагаем, окажет предупреждающий эффект, позволив снизить уровень преступности в отношении женщин. Генеральная прокуратура поддержала предложение Омбудсмана, и поправки совместно будут внесены в ходе законопроектной деятельности», – говорится в сообщении.

Также сообщается, что ведется работа по введению отдельной статьи и исключение примечания к статье 125 Уголовного кодекса, предусматривающего освобождение от уголовной ответственности в случае добровольного освобождения жертвы.

«Опыт стран Центральной Азии показал, что в уголовных законодательствах Кыргызстана, Узбекистана, Туркменистана имеется отдельная статья о похищении



женщин с целью принудительного вступления в брак», – отмечает уполномоченный.

В Казахстане за последние 2,5 года домашними агрессорами совершено 300 убийств. Зафиксировано 913 случаев причинения тяжкого вреда здоровью, 837 случаев среднего вреда здоровью. Более 37 тысяч лиц привлечены к разным видам ответственности.

«Девушки, которые подвергаются принудительному браку, нередко становятся в последующем жертвами насилия со стороны своих партнеров. Зачастую принудительные браки лишают девушек возможности получить образование и специальность, что усугубляет их зависимое и уязвимое положение», – отмечается в сообщении.

Уточняется, что похищение девушек все еще распро-

странена, особенно на юге Казахстана. В ряде случаев подобные действия влекут за собой нарушение половой неприкосновенности, унижение, незаконное лишение свободы и даже суициды.

«Ситуация усугубляется тем, что данные случаи, в основном, имеют латентный характер, ввиду существующих стереотипов, не позволяющих женщинам сообщать о применении такого вида принуждения. В большинстве случаев молодые люди даже и не знают об уголовной ответственности. Мало кто осознает, что это серьезное преступление, грубейшее нарушение прав человека на личную неприкосновенность и свободу», – говорится в сообщении.

С 2019 года по настоящее время было зарегистрировано 214 уголовных правонарушений с похищением. При этом достоверных статистических данных по кражам девушек с целью вступления в брак не имеется, поскольку в Уголовном кодексе отсут-

ствует отдельный состав такого правонарушения.

«В июле 2019 года Совет ООН по правам человека принял резолюцию A/HRC/RES/41/8 о детских, ранних и принудительных браках, выразив обеспокоенность распространенной безнаказанностью и отсутствием подотчетности.

В принятой 17 декабря 2018 года резолюции Генеральная Ассамблея ООН призывает принять эффективные меры с целью ликвидации детских, ранних и принудительных браков, что предусмотрено Повесткой дня в области устойчивого развития до 2030 года», – заявляет уполномоченный.

Отмечается, что искоренение практики похищений и принудительных браков, обеспечение гендерного равенства и защита прав женщин и девочек от насильственных действий должны оставаться в фокусе внимания всех государственных и общественных институтов.

ОПЕРАТОР СВЯЗИ

«Казахтелеком» заказал консультационные услуги на 800 млн тенге

АО «Казахтелеком» заказал консультационные услуги на 800 млн, передает корреспондент агентства.

«Заказчик – Акционерное общество «Казахтелеком»; общая сумма – 800 млн; название – услуги консультационные в области корпоративного управления», – говорится в описании лота на сайте закупок «Самрук-Қазына».

В целях проекта указана разработка стратегии цифровой экосистемы и повышение операционной эффективности с учетом запуска цифровых сервисов.

Казахстанский монополист готовится к запуску ключевого цифрового сервиса из портфеля приоритизированных цифровых сервисов экосистемы АО «Казахтелеком».

По итогам работ за 800 млн ожидается адаптация бизнесархитектуры общества под предоставление цифровых сервисов, развитие компетенций, повышение операционной эффективности.

Национальный оператор связи – АО «Казахтелеком» – провел внутреннюю экспертизу и принял на свой счет название «Қот*қтелеком» (первые два слога – матерное обозначение мужского полового органа на казахском языке), потребовав от блогера Муры Нукина удалить скандальное видео, передает корреспондент агентства.

«По нашему мнению, видео свидетельствует о явном желании автора опорочить в публичном пространстве деловую репутацию АО «Казахтелеком», поскольку отдельная информация и сведения, позволяющие идентифицировать, о ком идет речь в видео. На основании изложенного АО «Казахтелеком» просит вас немедленно: 1) принять меры по удалению во всех социальных сетях, включая TikTok, YouTube, Instagram, Telegram-канал видео «Звонок в Қот*қтелеком, а также сайтов-партнеров; 2) на вышеуказанных социальных сетях разместить пост об опровержении опубликованного вами видео», – говорится в претензии, копию которого Нукин опубликовал на своей странице в социальной сети.

«Казахтелеком» провел внутреннюю экспертизу и принял на свой счет название «Қот*қтелеком»

Сам блогер подчеркнул, что на видео, где он обыгрывает разговор абонента с неким оператором связи «Қот*қтелеком» и высмеивает ситуацию с интернетом, тарифами, делая, в том числе отсылки на заявление министра цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности Бағдата Мусина о том, что в Астане интернет якобы быстрее, чем в Токио, он ни разу не произнес слово «Казахтелеком».

«30 июля в социальных сетях TikTok, Youtube, Instagram, Telegram указанным блогером был снят скетч про звонок в компанию «Қо*ақтелеком», репликах и названии которого было использовано 2/3 названия компании АО «Казахтелеком» (сложное слово, состоящее из трех частей). Вместе с тем, в наименовании

компании ударение падает на последний слог, на котором концентрируется ассоциативное восприятие компании на рынке и подавляющее большинство зрителей, пользователей социальных сетей, а также клиентов оскорбительное по своему содержанию название якобы вымышленной компании, ассоциируют именно с компанией АО «Казахтелеком», что подтверждено внутренней экспертизой видео и юридической оценкой. Учитывая вышеизложенное, блогеру была направлена претензия, в котором предлагалось удалить оскорбительное и нецензурное видео, сообщений о предполагаемых судебных разбирательствах в претензии не упоминалось», – прокомментировали редакции КазТАГ ситуацию в пресс-службе «Казахтелекома».

Алматинцы – это искры, зажигающие источники перемен

1 >>>

Это время стало не только периодом активного обучения, но и началом знакомства с городом тысячи красок. Каждый уголок Алматы стал для меня загадкой, которую я старательно разгадывала, погружаясь в атмосферу улиц, вкусов, истории. Новые знакомства расширили мой кругозор, а открытие карьерных перспектив города заставило меня задуматься о будущем.

Магнетизм города и привлекательность его возможностей оказались настолько сильными, что я приняла решение остаться здесь. Моя семья разделила этот выбор со мной. С каждым днем Алматы приоткрывал передо мной новые двери, и я получила приглашения на работу – важные шаги на пути к профессиональному росту.

Офисные просторы международных и национальных компаний стали моим вторым домом, местом, где я получала первый опыт и училась, как управлять финансами и принимать важные решения. Стажировки и работа в этих компаниях были для меня не только возможностью приобрести опыт, но и настоящим уроком мудрости.

Алматы встретил меня распростертыми объятиями и раскрыв передо мной бескрайние горизонты для развития. Этот город стал для меня настоящей площадкой для роста, где можно не только получить образование высшего уровня, но и освоить искусство на практике. Так я поняла, что Алматы – это не только место на карте, но и стиль жизни, философия возможностей и вдохновения.

– Что для вас Алматы, за что вы любите этот город?

– Величественные горизонты Алматы окутывают первую пронзительную мысль жителя этого уникального места. Здесь, в земле, где природа расцветает во всей своей великолепной красе, климат и горы становятся неразрывной частью существования. Но взглянув глубже, на более тонкие нити жизни этого мегаполиса, мое сердце устремляется к людям.

В Алматы, этом городе республиканского значения, сходятся потоки разнообразных и увлекательных личностей. Здесь, словно в русле единой мысли, собираются индивидуальности, излучающие творчество

и креативность. В этом городе я нахожу своих единомышленников, людей, готовых нести риск и мыслить за гранью привычного. Они, подобно гибким тростям, принимают разные перспективы, раскрывая передо мной богатство разнообразия.

Душа Алматы, величественная и манящая, раскрывается именно в людях, что здесь обрели свой дом. Этот город преобразуется благодаря им, обретая уникальную сущность, о которой так часто говорят. Я ощущаю, что мой дух оживает, живя в этом удивительном уголке земли, благодаря людям, что окружают меня своим вдохновением и страстью.

Алматы – это не только город природы и климата, это город тех,

особым значением для меня, прежде всего, из-за его близости к моему дому. Верхняя часть Терренкура поражает меня своим атмосферным обликом – здесь словно ткется общность, ибо на его тропинках сходятся люди, приверженные активному образу жизни. Спорт, прогулки с детьми и пушистыми спутниками – всё это живописное объединение, схожее с европейскими прогулочными зонами.

Это было невероятно увлекательно – следить за развитием музыкального искусства и куда движется творческая индустрия Алматы. Также город славится многочисленными фуд-фестивалями, где можно погрузиться в кулинарное многообразие и культурное обогащение.

– Как можно улучшить жизнь в городе?

– Я уверена, что жизнь в Алматы дарит нам особый уровень комфорта. Естественно, никто не может уйти от недостатков, над которыми систематически работают, хотя иногда мы и склонны закрывать на них глаза. Культурное и социальное значение города, на мой взгляд,



кто придал ему душу. И я, впитывая этот колоритный мир, благодарна этим невероятным людям, которые вдохновляют меня каждый день, делая мое пребывание здесь настоящим путешествием в мир красоты и гармонии.

– Кто такие алматинцы?

– Алматинцы – это настоящие патриоты духа и стремлений. В них заключено смелое стремление выразить свои взгляды и убеждения. Они охотно протягивают свои руки к петициям, являясь активными участниками преобразований – будь то политические, экономические или внутренние изменения в жизни страны.

Эти люди обладают обостренной социальной чуткостью и активно поддерживают перемены, потому что осознают, что именно в крупных городах зарождаются и реализуются великие идеи. Алматы – их платформа для осуществления масштабных решений. Однако весь этот дух инноваций и преобразований, пусть даже сорванных с традиционных путей, не вызывает у них страха.

Их способность к быстрой и гибкой адаптации к переменам – настоящее волшебство. Алматинцы – не просто жители города, это искры, зажигающие источники перемен в самой сущности общества. Им не страшны трансформации, потому что они готовы принимать вызовы.

– Ваши любимые места в городе?

– Рассуждая о моих предпочтениях в плане мест, я не могу не выделить Терренкур. Это место обладает

Также обаяние гор – это моя душевная отдушина, место, где дыхание свежего воздуха сливается с умами, обретая фокус. Здесь, в окружении могучих вершин, можно уловить свои мысли, выстроить планы и начать свой путь. Горы – своего рода источник силы, способный поднять вас выше, вселить внутреннее рвение к новым свершениям и эмоциям. Это место, где бы я хотела бывать как можно чаще.

Хотелось бы отметить, что в Алматы последние 2-3 года расцветает множество захватывающих мест и событий, разнообразие которых способно удовлетворить вкус каждого. Это могут быть фестивали, собравшие под своими флагами множество ярких личностей, или арт-пространства, раскрывающие мир креатива. Я ценю Алматы за его насыщенную событиями жизнь, за старания его обитателей делать каждый выходной особенным. В городе есть место для любых увлечений, под любой вкус.

Лично я люблю музыкальные фестивали. Недавно я посетила фестиваль «Ою», где смогла наблюдать за молодыми талантами Казахстана.

просто ошеломительное. Повторюсь, что это, конечно же, великолепные мероприятия и ивенты.

Однако нельзя обойти вниманием повседневные проблемы, такие как качество воздуха. Эта тема особенно актуальна для меня, так как я сама страдаю от аллергии. Время от времени аллергия на смог ставит под вопрос здоровье и создает дискомфорт. В силу того, что в Алматы многие стремятся, и в городе работают и зарабатывают, иногда происходит чрезмерная загруженность, что оказывает отрицательное воздействие. Я бы хотела, чтобы данная проблема с воздухом получила более приоритетное решение.

Уверена, что жизнь в городе можно значительно улучшить, если наладить более эффективную коммуникацию с жителями. Было бы прекрасно, если власть прислушивалась к мнению общества. Это позволило бы нам жить легче и радостнее. Ведь, как известно, дружелюбное взаимодействие между властью и народом способствует созданию более благоприятной среды для всех нас.



ҚАҒАРМАНДАР



«Семей орманы» резерватында шыққан өрттен қаза тапқан қызметкерлерге арналған мемориалдық тақта ашылды

Семей орманы» резерватында шыққан өрттен қаза тапқан орман шаруашылығы қызметкерлеріне арналған мемориалдық тақта ашылды, деп хабарлайды ҚР Экология және табиғи ресурстар министрлігі.

«Бүгін, «Семей орманы» резерватында қызмет бабында қаза тапқан орман шаруашылығы қызметкерлерін еске алуға арналған мемориалдық тақта ашылды», – делінген хабарламада.

Мемориалдық тақтаның салтанатты ашылуына орман шаруашылығы басқармасында орман шаруашылығы ардагері, Новошultzби филиалы Орталық орман шаруашылығының орман шебері Александр Решетиннің қатысты.

«Ормандарды сақтау мен қорғаудағы еңбекті, ауыр да қауіпті жмысты келешек ұрпақ жадында қалдыру және бағалау үшін, өрт сөндірушілер мен орманшыларымыздың ерлігі ұмытылмауы үшін біз ерлік көрсеткен әріптестеріміздің есімдері жазылған мемориалдық тақта орнаттық. Жұмысшыларымыздың қазасы туралы жан түршігерлік хабарды бәріміз де терең қайғымен еске аламыз. Олар жадымызда мәңгі сақталады», – деді «Семей орманы» бас директоры Әсемгүл Нысамбекова.

Еске салсақ, Абай облысындағы өрт саладарынан 14 адам қаза болған болатын.

БАС ПРОКУРАТУРА

Науқастардың АИТВ жұқтыруына байланысты медициналық мекемелер тексеріледі

Бас прокуратура науқастардың АИТВ жұқтыруына байланысты Қазақстандағы медициналық мекемелерді тексеруді тапсырды, деп хабарлады қадағалаушы органның баспасөз қызметінен.



«Алматы қаласының Орталық қалалық клиникалық аурухана-сында үш пациенттің АИТВ инфекциясын жұқтыру фактісі бойынша ішкі істер органдары Қылмыстық кодекстің 118-бабының 3-бөлігі (екі немесе одан да көп адамға қатысты жасалған адамның им-

мун тапшылығы вирусын (АИТВ) жұқтыру) бойынша қылмыстық істі тергеп-тексеруде. Оқиғаның барлық мән-жайларын анықтау бойынша шаралар қабылдануда. Қазақстанда соңғы 10 жылда медициналық мекеме жағдайында вирусты жұқтыру алғаш рет тір-

келді. Сондықтан мұндай фактілердің алдын алу мақсатында Бас прокуратура Денсаулық сақтау министрлігіне стационарлық, амбулаториялық-емханалық және консультациялық-диагностикалық көмек көрсететін ведомстволық бағынысты медициналық мекемелерде кешенді тексерулер жүргізу туралы талап жіберді», – делінген хабарда.

Ведомство ақпарынша, бірінші кезеңде 549 медициналық мекемені тексерулермен қамту жоспарлануда.

«Бұл мәселе Бас Прокурордың ерекше бақылауында», – деп хабарлады қадағалау органынан.

ШАРУАШЫЛЫҚ

Қазақстанда шаруашылықтарға киіктен 8 миллиард теңге жуық залал келген

Қазақстанда шаруашылықтарға киіктен 8 миллиард теңге жуық залал келген, деп хабарлайды «Хабар 24».

«Арнайы құрылған комиссияның пайымдауынша, биылдың өзінде киіктер миллион гектардан астам жайылым мен тағы бес мың гектар егіс алқабын таптап кеткен дейді ауыл тұрғындары. Мамандардың мәлімдеуінше, Жәнібек, Казталов, Жаңақала, Ақжайық, Бөкей Ордасы аудандарында мал азығын дайындау бойынша да жағдай күрделі», – делінген хабарламада.

Өңірдің мал азығына қажеттілігі 2100 тонна болса, соның 59% ғана әзір. Оның басым бөлігі былтырдан қалған жем-шөп қоры.

«Күні бүгінге 1300-ге жуық шаруа қожалығына алты ау-



данның анықталған жерлерге 7,9 миллиард теңге қарастыру жөнінде жасақталған методика бойынша есеп толығымен ауыл шаруашылық министрлігіне жолданды. Бұл ешқандай төтенше жағдай емес. Киік мәселесінен

зардап шеккен жағдайда төленетін қаржы. Республикалық бюджеттен қарастырылып, төлену жағдайы қарастырылып жатыр», – деп мәлімдеді БҚО ауыл шаруашылығы басқармасының басшысы Наурызбай Қарағойшин.

КӨРШІ

Ресей қазақстандықтарды интернеттегі жарнама арқылы әскерге шақыра бастады

Ресей қазақстандықтарды интернеттегі жарнама арқылы әскерге шақыра бастады, деп хабарлады Reuters.

«Украина мен Ресей қақтығыстың шиеленісуі барысында қазақстандық ғаламтор желісінде Ресей әскерінің

қатарына қосылу үшін бірден 5 мың доллардан астам ақша төлеуді ұсынатын жарнамалар пайда бола бастаған», – деп хабарлайды басылым.

Журналистердің пайымдауынша, Қазақстанның интернет сегментінде «шетелдегі бауырларға» қайырылған жарнама пайда болған. Жарнаманың

басындағы кадрда Қазақстан мен Ресей тулары көрінеді және «Плечом к плечу» (иық тіресу) деген ұран жазылған. Ал жарнама мәтінінде Ресей армиясына қосылғысы келетіндерге бір реттік 495 мың рубль, кейін ай сайын 190 мың рубль төлейтіні жазылған. Әскери қимылдарға қа-

тысқаны үшін «қосымша төлемдер төлейтіні» де айтылған.

«Жарнамаларда жұртшылықты Ресейдің Қиыр Шығысындағы Сахалин аймағындағы Ресей әскеріне қосылу мүмкіндігін ұсынатын веб-сайт көрсетілген. Сайт Сахалин облысының адами капиталды дамыту агенттігіне тиесілі», – деп хабарлады басылым.

Айта кетейік, Қазақстан азаматтарының шетелдегі әскери қақтығыстарға ақылы түрде баруы заңсыз деп танылады.

ПАЙДАЛЫ АҚПАРАТ

Ата-бабаларымыз көк көзді, сары шашты еуропеоид болған ба?

1 >>>

Сары шашты, көк көзді ата-бабаларымыз жайлы әңгіме қайдан шықты десеңіздер.

Қазақтардың ата-бабасы еуропеоид нәсіліне жатады деген ұғымды алғаш болып антрополог ғалым Оразақ Смағұл ұсынды. Ол «Қазақ халқының шығу тегі» атты еңбегінде еліміздің территориясын 4 мың жыл мекен еткен тайпалардың ге-



Оразақ СМАҒҰЛОВ,
тарихшы, антрополог,
академик



нетикалық жақындығына, туыстық қарым-қатынасына негізделген тарихи фактілер келтірді.

«Осыдан 4 мың жыл бұрын Алтай мен Каспийге дейінгі аралықты мекен еткен қазіргі қазақтардың ежелгі ата-бабалары бет-бейнесі, дене құрылысы, қаңқа сүйегі жағынан көне еуропеоид болған. Сондай-ақ, әр өңірдің көне еуропеоидтардың өзіндік аймақтық ерекшеліктері болғанын түсінуіміз керек. Соның ішінде Қазақстан жерін мекендеген еуропеоидтардың беттері жалпақ, аласа, мұрындары қоңқы, маңдайлары тайқылау келген. Олар қазіргі қазақ расасының түзілуіне негіз болған адамдар. Қалай болғанда да, ең түпкі арғы атасы», – деді тарихшы Оразақ Смағұл.

Бұдан өзге ғалым бүгінгі таңда жер бетінде бірде-бір тазараса жоқ екенін айтып өтті.

Ғалым палеоантропология, этникалық краниология, серология, соматология, одонтология мәселелерін зерттей келе, қазіргі қазақтар мен қола дәуірі тұрғындарының ортақ жалғастығы барын дәлелдеді.

«Ежелде Қазақстан территориясын мекендеген еуропеоидтардың көзінің көк, шашының сары болуы, бұл – екінші дәрежелі белгілер ғана. Ежелгі және қазіргі еуропеоидтардың айы-

рмашылығы үлкен», – деді тарихшы Оразақ Смағұл.

Ал тарихшы Жақсылық Сәбитов «Андрондықтар – қазақтардың бабаларының бірі. Есімдері әдейі өшірілген басқа да бабалары болған» деген пікірде. Яғни ғалым бұл концепция астарында саясат жатқанын меңзейді.

«Бұл қазіргі заман қазақтарының Қазақстанды ежелде мекен еткен тайпаларымен антропологиялық байланысын көрсете отырып, ұлттың осы территорияны иемденуге құқығы бар екенін дәлелдеу үшін қажет болды. «Қандас туысқандыққа» қатысты концепция халыққа келесідегідей жетті: «Біздің бабаларымыздың (нағыз қазақтар) көзі көк және өздері еуропеоид болған. Бірақ Шығыс Азиядан келген көшпелілер (моңғолдар) легі қазақтардың сырт келбетін бұзды». Бұл аңызды мысалмен түсіндірейін. Аңыз деп әдетте қиын дүниені оңай жолмен жеткізуді айтамын», – деді тарихшы.

Жақсылық Сәбитов сөзі түсінікті болуы үшін мысал ретінде екі әжесі мен екі атасы бар адамды алды. Ол басқаларға қарағанда нағашы әжесімен жақындығы барын жиі ауызға алады. Себебі, оған марқұм әжесі Алматының қақ ортасынан 14 бөлмелі пәтер сыйлап кеткен. Бұл адамда әжесімен

осы үйде бірге тұрғаннан бөлек, өзге де ұқсастықтары болуы мүмкін. Немересі әжесін өзіне жақын тарту арқылы ақырындап басқа мұрагерлерді ығыстырады. Дәлірек айтсақ, мұның астарында материалдық құндылық жатыр.

«Бұл аңыз антропологиялық доктрина негізінде шығып отыр. Аталған доктрина қазақ халқының ежелде Қазақстанды мекендеген тұрғындардың краниологиялық мұрагері екенін көр-



Жақсылық СӘБИТОВ,
тарихшы, PhD докторы

сетті. Сондай-ақ, бұл саясат Қазақ ССР саяси элитасы үшін тиімді болды. Осы секілді Есік қорғанынан табылған «еуропеоид» нәсілді сақ тайпасының тәуелсіз Қазақстанның символына айналуы таңғаларлық жағдай емес. Қорыта айтқанда, «Нағыз қазақтар – көк көзді еуропеоидтер болған» деген тезис қате. Қалай десек те, «атаңыздың тойы – атаңыз-

здікі». Көк көзді еуропеоидтар, яғни андроновтықтар қазақтардың бір бабасы ғана, оны жалғыз бабасы деп айта алмаймыз», – деп топшылады Жақсылық Сәбитов.

Тарихшы Жамбыл Артықбаев қазақтардың ежелгі ата-бабасының еуропеоид нәсілді болғанын дәлелдесек те, олардың көзі көк, терісінің түсі сары болды деп айту қиын екеніне тоқталды.

«Ертеде ата-бабаларымызда еуропеоидтық белгілер басым болса да, кейін олардың монголоид белгілерімен алмасқанын көруге болады. Еуропеоид белгілерінің басым болғанын ДНҚ зерттеулері де дәлелдеп отыр. Ежелгі адамдардың сүйегі мен дене бітіміне қарап еуропеоид болғанын айтсақ та, ешуақытта көзі көк, ал терісінің түсі сары болғанын дәлелдей алмаймыз. Әзірге бұларды анықтауға арналған ғылыми зерттеу әдістемесі жоқ», – деді Жамбыл Артықбаев.

Қазақтар этногенетикалық ұжым ретінде 13-ғасырда «қазақ» деген атау болмаған кезде қалыптасқан дейді. Қазақ деп танитын этногенетикалық ұжым жергілікті халықтардың араласуынан туған. Бірақ ол кезде қазақ ұлты деген түсінік те болмаған.

Қазақстан жерінде 13-ғасырға дейін монголоидтық



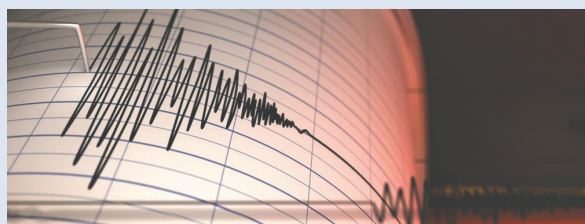
Жамбыл АРТЫҚБАЕВ,
тарих ғылымдарының
докторы, профессор

және еуропеоидтық типтегі халықтар 50/50 болды. Уақыт өте келе Шығыс Азиядан моңғолдар, наймандар, жалайырлар және басқа тайпалар көшіп келген соң, бұл қатынас моңғолоидтардың басымырақ болуына әкелді, яғни 70/30 болып өзгерді.

Сондықтан ата-бабаларымыз нақты көк көзді, сары шашты, ақ нәсілді үлі ариялық болды деп дөп басып айту ішкі комплекстер мен өз-өзімізді қабылдамаудан туған әңгімелер болуы мүмкін. Қанша дегенмен келтірілген фактілер мен ғылыми зерттеулерге сүйенсек, ежелгі арғы ата-бабаларымыздың еуропеоид болуына екінші дәрежелі белгілер ғана негіз болса, бертін келе жатқан ата-бабаларымыздың моңғолоид болуы жайлы мәлімдеме нақтыланған.

Ал сіз қай нұсқаны таңдайсыз?

ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙ



Алматыдан 17 км қашықтықта жер сілкінді

Төтенше жағдайлар министрлігіне қарасты «СТӨК» ЖШС-нің сейсмикалық стансалар желісі сағат 20:29-да Қазақстан аумағында жер сілкінісін тіркеді, деп хабарлайды Sputnik Қазақстан.

Жерасты дүмпуі Алма-Арасан шатқалында да сезілді. Сілзаланың ошағы Алматыдан оңтүстікке қарай 17 км қашықтықта Қазақстан аумағында жатыр.

ҚР ТЖМ Сейсмикалық станциялар желісі сағат 19:23-те Алматыдан 903 км қашықтықта жер сілкінісін тіркеді.

Сілзаланың ошағы Алматыдан оңтүстік-батысқа қарай 903 км қашықтықта Ауғанстан аумағында болған.

ҚАҺАРМАН

Алматыдағы өрт кезінде балаларды құтқарған Түркия азаматы марапатталды

Түркия елінің азаматы Шүкір Гүнай Алматыдағы Түркияның Бас консулдығында марапатталды, деп хабарлайды ҚазАқпарат тілшісі.

Белгілі болғандай, Шүкір Гүнай «Ақкент» тұрғын үй кешеніндегі жантүршігерлік өрт кезінде 16-қабатта қою қара түтінің арасында қалып қалған әйелді үш баласымен бірге құтқарған.

«Алматыдағы өрт кезінде анасы мен үш баласын құтқарған біздің азаматымыз – Шүкір Гүнайға және басқа да азаматтарға адами құндылықтарға бай түрік-қазақ бауырластығына қосқан үлесі үшін алғыс айтамыз», – делінген Алматыдағы Түркия бас консулдығының хабарламасында.



Еске салайық, 1 тамыз күні Алматыда 16 қабатты үйде өрт тұтанғанын хабарлаған едік.

Қызыл жалын сағат 18:46 кезінде оқшауланып, сөндірілді. Амалы қалмаған тұрғындар балаларын терезеден лақтырды.

ЖӨНДЕУ ЖҰМЫСТАРЫ

Абай және Әл-Фараби даңғылдарын жөндеу жұмыстары 20-шы тамызға дейін аяқталады



Алматыда Абай және Әл-Фараби даңғылдарын жөндеу жұмыстары мерзімінен бұрын біткелі отыр, деп хабарлайды ҚазАқпарат.

Алматы әкімдігінің мәліметінше, қаладағы негізгі даңғылдарда көлік қозғалысы бекітілген кестеге сәйкес 31 тамызға қарай аяқталуы керек болған. Алайда жөндеу жұмыстары

20 тамызға дейін аяқталады, деп жоспарланып отыр.

Әл-Фараби даңғылының оңтүстік бетінде жұмыстар толығымен аяқталып, солтүстік бетінде Достық даңғылынан Ходжанов көшесіне дейін жөнделген болатын. Енді 5 тамыз сағат 23:00-ден 7 тамыз 06:00-ге дейін Қожанов көшесінен Гагарин даңғылына дейін полимерлі асфальтбетон жабынын төсеуге байланысты

көлік қозғалысы шектеледі. 6 тамыз күні Қожанов көшесінен Дулати көшесіне дейін реверсивті көлік қозғалысы ұйымдастырылады.

Абай даңғылында екі мердігер ұйым қатар жұмыс істеп жатыр. Батыс бағытта Достық даңғылынан Розыбакиев көшесіне дейін жөндеу жұмыстары аяқталып, көлік қозғалысы ашылған. Ал шығыс бағытта Наурызбай батыр көшесінен Достық даңғылына дейінгі соңғы бөлік жөнделмек. Аталған бөлікте 6 тамыз сағат 23.00-ден 8 тамыз сағат 06.00-ге дейін полимерлі асфальтбетон жабынын төсеуге байланысты көлік қозғалысы шектеледі.

«Жол жөндеу жұмыстары 2023 жылға жоспарланған жұмыстар аясында жүргізіліп отыр. Уақытша қолайсыздықтар үшін кешірім өтінеміз. Бұл қала жолдары ұзағырақ пайдалануға қажетті шара. Маршрутты алдын ала жоспарлап алыңыздар», – деп хабарлады әкімдікте.

ЖАНУАРЛАР

Алматыда қараусыз қалған мысықтар үшін арнайы үйшіктер орнатылып жатыр

Алматыда қараусыз қалған мысықтарға арналған үйшіктер орнатылуда. Бұл ретте Медеу, Алмалы және Бостандық аудандарында қараусыз қалған жануарларға қолайлы жағдайлар жасалған.

Әкімдіктің мәліметі бойынша жоба «Animal Security» қоғамдық қорының бастамасымен Алматы қаласының кәсіпкерлік және инвестициялар басқармасымен бірлесіп «Жануарлармен жауапты қарым-қатынас туралы» Заңды іске асыру аясында демеушілік қаржы есебінен іске асырылуда.

«Қараусыз қалған мысықтарға арналған баспана мысықтарды күтетін, тазалықты қамтамасыз ететін және дезинфекциялайтын тұрғындар арасында жауапты кураторлар болған кезде беріледі. Бүгінде Алматыда қоректендіргіштері бар 20 үйшік орнатылды, өндірісте тағы 50-ге жуығы бар. Мұндай үйшіктерде тұратын барлық мысықтар зарарсыздандырылған, паразиттерден тазартылған, сау және тұрғындар үшін қауіпсіз. Орнатылған үйшіктердің одан әрі тазалығы мен сақталуын жақын маңдағы үйлердің тұрғындары қадағалауға міндеттенеді», – делінеді хабарламада.



UFC

Асу Алмабаев UFC-дегі дебютін сәтті бастады

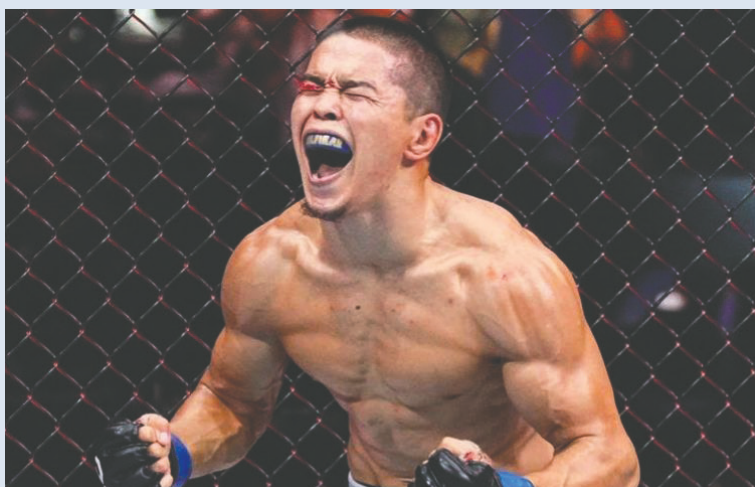
Нешвиллдегі (АҚШ) аралас жекпе-жекте UFC on ESPN 50 турнирінде қазақстандық Асу Алмабаев ямайкалық Оди Осборнды екінші раундта жеңді, деп хабарлайды Zakon.kz.

Асу Алмабаев UFC-дегі алғашқы жекпе-жегін өткізді. Ол жеңіл салмақ дәрежесінде өтті және үш раундқа жоспарланған еді. Ол оны мерзімінен бұрын –

екінші раундта submission арқылы жеңді.

Бұл – Алмабаевтың кәсіби карьерасындағы 18-жеңісі және UFC-дегі сәтті дебюті.

Алмабаев тамаша өнер көрсеткені үшін қосымша сыйақы алады. Лиганың әлеуметтік желілердегі ресми аккаунтында кейінгі турнирде мерзімінен бұрын жеңіске жеткен барлық спортшыға, соның ішінде Асу Алмабаевқа негізгі ақшаға қосымша 50 000 доллар бонус берілді.



ВЕЛОСПОРТ

Александр Винокуров әлем чемпионатының жеңімпазы атанды

Олимпиада чемпионы, Astana Qazaqstan Team велокомандасының бас менеджері Александр Винокуров өзінің жас санаты бойынша әлем чемпионатының жеңімпазы атанды.

Велосипедші Глазгода (Шотландия) өткен әлемдік

бәсекеде 50+ жас санатында өнер көрсетті. Екінші орынды испандық Рауль Патино иеленді. Үштікті Адриан Яш қорытындылады.

Айта кетейік, маусым айында Винокуров Тайландта өткен Азия чемпионатында алтын жеңіп алды. Ол 50+ жас санатында жарысқа қатысты.



ТУРИЗМ



Үш айда қазақстандық қонақүйлер 43 млрд теңгеден астам табыс тапқан

Үш айда қазақстандық қонақүйлер 43 млрд теңгеден астам табыс тапқан, деп хабарлайды ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің баспасөз қызметі.

«2023 жылдың алғашқы үш айында қазақстандық қонақүйлер 43 млрд теңге табыс тапқан. Бұл өткен жылдың сәйкес кезеңімен салыстырғанда 1,6 есе көп», – делінген хабарламада.

2022 жылдың алғашқы тоқсанда еліміздегі орналастыру орындары 26,3 млрд теңгеге қызмет көрсеткен.

Ведомстваның мәліметінше, қаңтар-наурыз аралығында орналастыру орындарына 228 мың шетелдік қонақ тоқтады. жыл басында Қазақстанда қонақүйлердің саны 4 мыңға жетті. Олардың жалпы сыйымдылығы 203 мыңнан астам орынды құрайды.

«Ішкі және шетелдік туристер санының артуына

байланысты қонақүй қызметінің көлемі де ұлғайды. Мәселен, биыл жаз басталғалы елімізге келген шетелдіктердің жалпы саны 3 есе артты. Атап айтқанда, Қытайдан – 8,5 есе, Үндістаннан – 4,7 есе, Оңтүстік Кореядан – 3,8 есе, Ираннан – 3,8 есе, Германиядан – 3 есе, АҚШ-тан – 2,2 есе артып отыр», – деді Мәдениет және спорт министрлігінің баспасөз хатшысы Мөлдір Әбдуалиева.

МӘДЕНИЕТ

«Дос-Мұқасан» ансамблінің негізін қалаушылардың бірі Литвинов Александр өмірден озды

Танымал «Дос-Мұқасан» ансамблінің негізін қалаушылардың бірі, барабаншы Литвинов Александр дүниеден озды.

Қаралы хабар «Дос-Мұқасан» тобының Instagram парақшасында жарияланды.

«Бүгін түнде 75 жасқа қараған шағында Литвинов Александр Михайлович дүниеден өтті. Ол біздің «Дос-Мұқасан» ансамблінің негізін қалаушылардың бірі, барабаншы. Оның балаларына, туған-туыстары мен жақындарына қайғыра көңіл айтамыз. Ол біздің жүрегімізде ең ақкөңіл,



мейірімді, шыншыл, жана-шыр, жарқын бейнесімен сақталады», – делінген жазбада.

Желі қолданушылары да марқұм Литвинов Александрдың жақындарына көңіл айтты.

Что такое глютен и может ли он причинить вред, как глютен влияет на организм и каковы последствия отказа от него. Об этом рассказали эксперты для rbc.ru.

Что такое глютен

Глютен — это клейковина и особый растительный белок, содержащийся во всех сортах ячменя, ржи и пшеницы. Он состоит из двух видов белка: глютенина и глиадина.

При нагревании белки глютена образуют эластичную сеть, которая может растягиваться и задерживать газ, обеспечивая оптимальное разрыхление или повышение и поддержание влаги в хлебе, макаронах и других подобных продуктах.

Непереносимость и вред глютена

Непереносимость организмом глютена называют «целиакия». Это аутоиммунное заболевание, при котором организм не способен усваивать глютен: нарушается целостность стенок тонкого кишечника, что ведет к проблемам с усвоением витаминов и минералов.

Этой болезнью страдают около 1% людей в мире. Как и во многих других аутоиммунных заболеваниях, точная причина целиакии остается неясной, но есть статистические доказательства генетической предрасположенности. Врачи изучают возможность контроля целиакии за счет лекарств, но наиболее эффективным средством борьбы с заболеванием остается безглютеновая диета.

«На данный момент для лечения целиакии применяется строгая безглютеновая диета, на фоне которой восстанавливается структура и функция кишечника. Диета при целиакии соблюдается пожизненно.

Однако сейчас ведутся разработки вакцины для лечения целиакии, поэтому в ближайшем будущем мы можем получить метод полного излечения целиакии.

Если говорить о гиперреакции на глютен, то длительное исключение глютена из рациона способно снизить уровень IgG к глютену.

Кроме того, гиперреакции на пищевые продукты (в том числе на глютен) повышаются при интоксикациях, при дефицитах витаминов и минералов, отвечающих за работу иммунной системы (витамины D, A, C, цинк).

Соответственно, если мы хотим уменьшить количество реакций на продукты питания (в том числе на глютен), то стоит соблюдать здоровую диету, восстанавливать функцию печени и почек, кишечника, лечить паразитозы, восстанавливать водный режим.

В отношении витаминов и минералов: правильно подобранные дозы витаминов D, A, цинка, С, фолиевой кислоты способствуют не только нормализации работы иммунной системы, но также уменьшению аутоиммунных реакций и уменьшению гиперреакций на продукты питания (не путаем с истинной аллергией, обусловленной IgE).

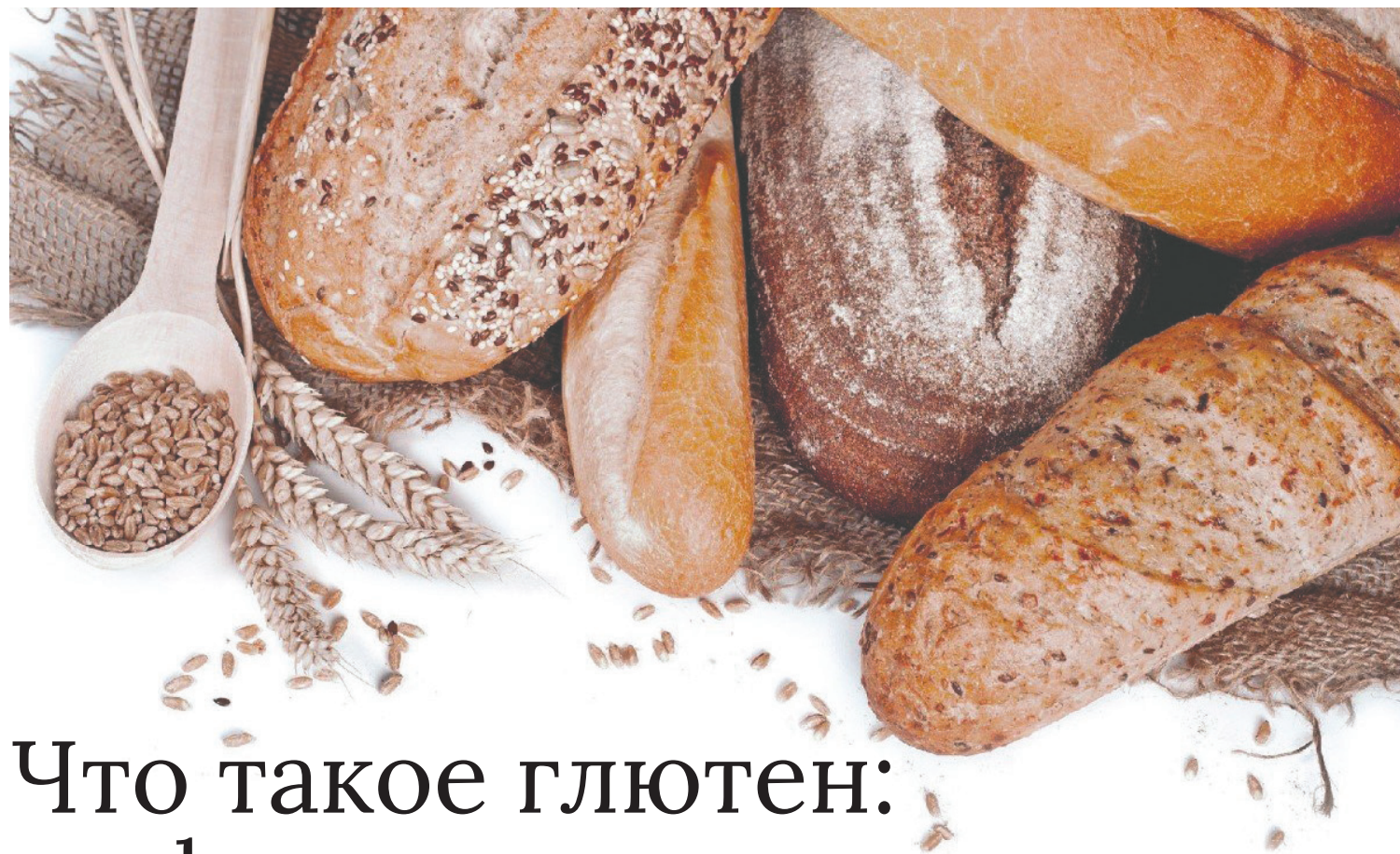
Если человек с повышенной реакцией на глютенсодержащие продукты нарушает диету и употребляет глютен, то сейчас есть специальные

препараты, которые улучшают его переваривание (Gluten Digest и тому подобное) и облегчают состояние».

Где содержится глютен

Глютен присутствует во многих цельных и обработанных пищевых продуктах, в том числе его содержат:

Зерновые: цельная пшеница, пшеничные отруби, ячмень, рожь, тритикале, полба, камут, кускус, фарро, манная крупа, булгур, фарина, эйнкорн, твердые зерна, зародыши



Что такое глютен: мифы и правда

пшеницы, колотая пшеница, маца, мир (помесь пшеницы и ржи).

Продукты на основе обработанного зерна: крекеры, хлеб, панировочные сухари, макаронные изделия, сейтан, пшеничная лапша соба, некоторые вегетарианские гамбургеры, печенье, выпечка.

Другие продукты и напитки: ячменный солод, солодовый уксус, соевый соус, определенные заправки для салатов, соусы или подливы, загущенные мукой, бульон и некоторые бульоны, некоторые смеси специй, ароматизированные чипсы, пиво, определенные виды вина.

Продукты без глютена

Безглютеновая диета предполагает исключение некоторых продуктов, перечисленных в предыдущем блоке. Рацион остается полноценным, в нем могут быть:

- рис, просо, амарант, киноа, полба и гречка;
- бобовые;
- кукуруза;
- картофель;
- соя;
- орехи;
- мясо и рыба;
- молоко и сыры.

Так как пшеничная мука содержит глютен, можно готовить выпечку на аналогах: рисовой, кукурузной, полбяной, пшенной, нутовой и гречневой муке. На такой диете организм

может недополучать клетчатку, поэтому важно включать в рацион цельные крупы и овощи. Врач поможет составить индивидуальное меню с учетом возможного дефицита железа, кальция, фолиевой кислоты и витаминов.

Мифы и правда о глютене

Целиакия — генетическое заболевание: правда

Люди, страдающие целиакией, имеют один или оба из двух специ-

культур, поэтому есть вероятность наличия в ней белка.

Отсутствие глютена способствует похудению: правда

Действительно, отказавшись от глютена, придется исключить многие вредные блюда фаст-фуда: промышленную выпечку, хот-доги, гамбургеры и закуски. Глютен содержится во многих десертах и магазинных кашах. Внимательное чтение состава приводит к сокращению

фических генов: HLA DQ2 и DQ8. Но даже если у вас есть хотя бы один из этих генов, как у 40% процентов людей, это не означает, что разовьется целиакия.

Глютен вреден только страдающим целиакией: миф

Чувствительность к глютену — не целиакия, но распространенное явление. Оно выражается в симптоматических кишечных и головных болях, вздутии, хронической усталости, экземе и депрессивных расстройствах психики. Согласно статье, опубликованной в октябре 2017 года во Всемирном журнале гастроэнтерологии, до 6% населения США страдают этими симптомами на фоне употребления глютеносодержащих продуктов.

Все продукты с глютенем вредны: миф

Кроме описанных выше случаев, этот белок не приносит существенного вреда здоровью, а богатые им продукты могут стать основой правильного и полезного питания. Цельные зерна, содержащие глютен, такие как ячмень и рожь, обеспечивают организм полезной клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Кстати, овсянка официально не содержит глютен, но ее выращивают на земле рядом с другими зерновыми

потребления большого количества лишних калорийных продуктов, что ведет к похудению.

Безглютеновая диета может способствовать набору веса: правда

Противоречие с предыдущим пунктом вызвано вариантами замены глютенных продуктов. Если человек решает исключить содержащие глютен хлеб, спагетти и печенье, но при этом заменяет их обработанными продуктами без клейковины (кашами быстрого приготовления, выпечкой с добавлением крахмала), то калорийность повысится. Продукты без глютена могут содержать меньше клетчатки, минералов и витаминов. Производители часто добавляют в выпечку без глютена больше сахара, жира и вредных химических соединений для обеспечения вязкости.

Соблюдать безглютеновую диету сложно: миф

Да, придется отказаться от ряда привычных продуктов. Но это повод поэкспериментировать с новыми и забытыми старыми вкусовыми сочетаниями. Гречка, перловка, ячмень и кукуруза также известны питательным составом, но при этом не содержат клейковину. В сети предложено много рецептов привычного хлеба, печенья и другой выпечки из не содержащих глютен ингредиентов.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 12-13 АВГУСТА – АЛМАТЫ

12 августа, суббота

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Күй керуен
06:35 AQPAPAT
07:10 Зинһар
07:55 Шанырақ
08:15 Джунгли кітабы
09:00 Көңіл толқыны
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Ақбота Керімбекованың концерті
13:45 Ахмет. Ұлт ұстазы
16:55 Бірегей
17:35 Әзекті
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 Арыстан Патша
21:45 Көңіл толқыны
22:30 Бауырлар
23:25 Ақ жауын
03:45 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Кел, шырқайық (9-бөлім)
07:00 Қарақатпен шай (4-бөлім)
08:00 Әндер мен жылдар
10:00 Вальдо
12:00 Руфус: Хроники волшебной страны
13:20 Барбоскины
13:25 Барбоскины
13:30 StartUp KZ (10-бөлім)
14:00 Дүлдүлдер дүбірі (7-бөлім)
14:30 Қызық times (5-бөлім)
16:00 Алғашқы (Оразгүл Асанғазы)
17:00 Шымкент менің махаббатым!

(4-бөлім)
17:30 Шымкент менің махаббатым!
(5-бөлім)
18:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
20:00 Шах сарайының құпиялары (5-бөлім)
20:50 Шах сарайының құпиялары (6-бөлім)
21:40 Шах сарайының құпиялары (7-бөлім)
22:30 Жмот
00:30 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Мәссаған
07:30 Алтын бақ
08:00 Өнерлі отбасы
08:50 КТКweb
09:20 Вечерние новости
09:50 Следствием установлено
10:40 Когда меня не станет
15:00 Өткен күндер
17:00 Шаншар
21:00 Чужая сестра
01:10 Следствием установлено
01:45 Өнерлі отбасы
02:30 Шаншар

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
08:00 П@УТИНА
09:00 Обмани себя
13:00 Поле чудес (Тридцать лучших)
14:50 Qoslike
19:00 Королева

20:45 НЕ ГОВОРИ МНЕ О ЛЮБВИ
01:00 Поем на кухне всей страной
02:30 Маленькая барабанщица
03:25 П@УТИНА

31 канал

05:00 Ризамын
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студия
07:00 Тамаша live
08:00 Күліп ALL
08:30 Маша и Медведь
09:00 Теннис-шоу
09:30 Готовим с Адель
10:00 Алдараспан
10:40 Родной ребенок
14:00 Индиана Джонс и последний кре-стовый поход
17:00 Моана
19:10 Случайный шпион
21:45 Клаустрофобы 2: Лига выживших
23:45 Bizdin show
01:20 31 Әзіл
02:20 1001 Әзіл
02:30 What's Up?
03:00 Әзіл студия
04:00 Bala battle
04:30 Тамаша live

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Бүлдір-күлдір
07:40 Екі езу
08:10 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Айдаһарлар: Шалғайдағы шы-тырман
10:00 Дежурный папа

12:00 Кролик Питер
14:00 Бір болайық
18:00 Ханна: совершенное оружие
20:00 Вне времени
22:00 Тело
01:00 Қызық Live
01:40 Taboo
03:10 Бүлдір-күлдір
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Сергектік сыры (6-бөлім)
07:15 Теннис. Президент Кубогы. Challengers 50
08:55 УЕФА Конференция Лигасы. Екінші іріктеу кезеңі «Торпедо Кутаиси» (Гру-зия) – «Ақтөбе» (Қазақстан)
10:55 QAZSPORT алаңы
11:35 Су спорты түрлері Әлем Чемпио-натына шолу
13:20 Настольный теннис. Междунаро-дный турнир «WTT Youth Contender"
15:45 Sport Review
16:15 OLIMPBET-Қазақстан Чемпиона-ты «Доп дода» бағдарламасы. Прямая трансляция
16:55 Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты «Оқжетпес» – «Жетісу». Прямая транс-ляция
18:55 Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты «Атырау» – «Каспий». Прямая транс-ляция
21:00 С volley к победе (6-бөлім)
21:30 Арнайы репортаж
21:50 Германия Кубогы «Арминия» – «Бо-хум». Прямая трансляция
00:05 The ring (Нұрсұлтан Аманжолов)
00:30 Әнұран

13 августа, воскресенье

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Күміс көмей
06:55 Ауылдастар
07:30 Дәуір даналары
08:20 Aqsaуut
08:45 Тұлға
09:15 Көңіл толқыны
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Арыстан Патша
13:45 Ахмет. Ұлт ұстазы
16:55 Әнім сен едің...
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 «Дара» ұлттық білім бәйгесі
21:10 Көңіл толқыны
22:30 Бауырлар
23:25 Ақ жауын
03:45 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Кел, шырқайық (10-бөлім)
07:00 Кіммықты? (9-бөлім)
08:00 Тұран
09:00 Кәсіпқой бокс. Оскар Вальдес-Э-мануэль Наварретте
12:00 Карлик Нос
13:20 Барбоскины
13:25 Барбоскины
13:30 Балақай (Әбілмансұр Назымхан, 8 ай, Омар Жанарбек, 1 жас, Медина Ер-жан, 11 ай)
14:15 Әрекет (Жанна Бақытжанқызы – Кондитер)
14:45 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
16:30 Шашу (27-бөлім)
17:00 Шашу (28-бөлім)

17:30 Шымкент менің махаббатым! (5-бөлім)
18:07 Шымкент менің махаббатым! (6-бөлім)
18:45 Шымкент менің махаббатым! (7-бөлім)
19:22 Шымкент менің махаббатым! (8-бөлім)
20:00 Шах сарайының құпиялары (8-бөлім)
20:50 Шах сарайының құпиялары (9-бөлім)
21:40 Шах сарайының құпиялары (10-бөлім)
22:30 Jup-jubymen (Сәкен Майғазиев, Нұркен Өтеулов, Ерболат Төлеген, Куа-ныш Сулейменов, Арман)
00:00 Грабитель банков
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Ән мен әнші
09:40 Күлуге рұқсат етіледі
10:40 Чужая сестра
15:00 Өткен күндер
18:00 Махаббат әлемі
21:00 Отель «Феникс"
00:40 Brat ılı brak
02:05 Было дело
02:50 Махаббат әлемі

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:35 П@УТИНА
08:35 Воскресные беседы
08:45 Поехали!
09:40 Повара на колесах
10:40 НЕ ГОВОРИ МНЕ О ЛЮБВИ
14:30 Бывших не бывает

19:00 Соната для горничной
21:00 О чем не расскажет река
01:05 Погоня за шедевром
03:00 П@УТИНА
03:45 Той базар

31 канал

05:00 Әзіл студия
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студия
06:10 Қайтқан кек
09:00 TeleBingo. Прямая трансляция
09:25 Готовим с Адель
10:00 Теннис-шоу
10:20 Доктор Дулиттл-5
12:20 Моана
14:40 Случайный шпион
17:20 Клаустрофобы 2: Лига выживших
19:20 Дьявол носит «Prada"
22:00 Сокровище Амазонки
00:10 Алдараспан
02:00 Тамаша live
02:30 What's Up?
03:00 Әзіл студия
03:30 1001 Әзіл
03:40 Ризамын
04:20 31 Әзіл

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Бүлдір-күлдір
07:40 Екі езу
08:10 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Айдаһарлар: Шалғайдағы шыты-рман
10:20 Кролик Питер
12:20 Охотники за привидениями: На-следники
15:10 Человек-Паук: Возвращение Домой

18:10 Вне времени
20:10 Однажды в России
21:10 Антитела
23:00 Запрещенный прием
01:30 Қызық Live
02:10 Taboo
03:40 Бүлдір-күлдір
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Гармония тела (7-бөлім)
07:20 Теннис. Президент Кубогы. Challengers 50
09:50 Sport Review
10:20 УЕФА Конференция Лигасы. Екінші іріктеу кезеңі «Базель» (Швейцария) – «Тобыл» (Қазақстан)
12:25 The ring (Мұхтар Ділдәбеков)
12:50 Водные виды спорта. Чемпионат Мира. Синхронное плавание
14:40 Футбол. УЕФА Чемпиондар лига-сының шолуы
15:30 Настольный теннис. Междунаро-дный турнир «WTT Youth Contender"
16:25 Sport Review
16:55 Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты «Қызылжар» – «Шахтер». Прямая транс-ляция
18:55 Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты «Қайрат» – «Тобыл». Прямая трансляция
20:55 Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты «Қайсар» – «Ордабасы». Прямая транс-ляция
23:00 OLIMPBET-Чемпионаты Казах-стана Программа «Тур по туру». Прямая трансляция
23:40 Арнайы репортаж
00:00 Тәлімгер
00:30 Әнұран

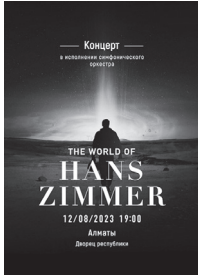
АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Стихийный Stand Up

Моноспектакль со стихами Веры Павловой. Только для женщин. Мужчинам вход дороже.
Интеллектуальный юмор о женщинах и всех их ролях перемешанный со стихами современной поэтессы.
Женщина – жена, Женщина – мать, Женщина – любовница, Женщина – друг.
«Смешно, трогательно, пошло, грустно и снова смешно» (с)
Место проведения: г. Алматы, мкр. Самал-3, д. 1, ТРЦ Ритц-Палас, улица Изганова, 1, проспект Аль-Фараби, 1
Дата и время: 12 августа 2023 год, 18:00.
Стоимость билета: от 3000 тг.



The World of Hans Zimmer в Алматы

Tynda.music представит программу музыки великого кино-композитора Ханса Циммера в исполнении симфонического оркестра и хора.
Циммер признан одним из наиболее инновационных композиторов в киноиндустрии.
Многие киноленты Хансу удалось сделать узнаваемыми именно благодаря музыкальному сопровождению: «Интерстеллар», «Король Лев», «Начало», «Пираты Карибского моря», «Шерлок Холмс», «Темный рыцарь» — наверняка при упоминании этих картин вы сразу сможете вспомнить музыку. И в этом заслуга Ханса Циммера.
Место проведения: г. Алматы, проспект Достык, 56, Дворец Республики
Дата и время: 12 августа 2023 год, 19:00
Стоимость билета: от 6000 тг.



Другая Дюймовочка в Алматы

Спектакль «Другая Дюймовочка» о тех, кто идёт к своей цели / мечте, предназначению прямо, как стрела, выпущенная из лука. И о тех, кто сворачивает не там падает, поднимается и продолжает идти. А ещё о тех, кто вообще не знает своего предназначения (мечты, смысла).
Место проведения: Interius, театр Разии Хасановой
Дата и время: 13 августа 2023 год, 19:00
Стоимость билета: от 8000 тг.



«Музыка дорог»

Знакомство с Аварией приводит Шусика и Мусю в город Дорожных правил. Вместе с героями зрители попадут на концерт Маэстро Светофора, а заодно узнают, где и как можно переходить дорогу, научатся отличать дорожные знаки, повстречаются с пешеходной Зеброй, и поймут, что Дорожные правила – это важно, нужно и интересно! Очаровательные персонажи и их зажигательные номера помогут ребенку с легкостью освоить и запомнить основы правил дорожного движения, а значит сделать его жизнь более уверенной и безопасной.
Место проведения: г. Алматы, Тотальный театр Шевченко, 114
Дата и время: 12 августа 2023 год, в 12:00, 16:00
Стоимость билета: от 3000 тг.



Ежик в тумане

Всем известная сказка Сергея Козлова на сцене СТЦ Керемет приобретёт новое звучание.
Именно звучание, потому что сказку мы превращаем в музыкальную фантазию.
Текст оригинальной сказки будет сохранен, но благодаря живому исполнению музыкально-шумовых этюдов, зритель оказывается в совершенно разных мирах: в лесу, в тумане, в реке, в дружбе, в космосе.
Место проведения: г. Алматы, ЖК Керемет дом 7 к 40, Семейный Театральный Центр «Керемет»
Дата и время: 12 августа, 2023 год, в 12:00
Стоимость билета: от 3000 тг.



Ұр, Тоқпақ!

Қазақ халық ертегісінің желісімен жазылған, жаңаша режиссерлік ұтқыр шешімдермен өзгешеленетін қазақы ұлттық дүниетаным мен адамгершілік құндылықтарды дәріптейтін «Ұр.тоқпақ!» қойылымының басты ерекшелігі – қуыршақ кейіпкерлердің сан қырлылығында.
Место проведения: Алматы қ., Пушкин к-сі, 63, Мемлекеттік қуыршақ театры
Дата и время: 13 августа, 2023 год, в 14:00
Стоимость билета: от 1500 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

1. Забегаловка для голодных. 6. «Погоняло» кучера. 9. Лимон деньгами. 10. Хлеб, который можно хлебать. 12. Его выставляют, но не за дверь. 13. Качество, наглядно демонстрирующее, что его обладатель имеет хороший и здоровый аппетит. 16. Первая библикалка. 18. Информатор вернувшегося из командировки мужа о поведении его жены. 19. Молочный доход. 20. Гарем у семейства кошачьих. 21. Мыслит порциями. 22. «Лысый» ковёр. 24. Частица с «никаким» зарядом. 25. Часть одежды, которая ближе к телу. 28. Что снимают, чтобы посмеяться? 31. Овощная размазня для младенца. 32. Масло, которым «смазан» медоточивый голос. 33. Змей, ставший добычей русских богатырей. 34. Птица – «тот ещё фрукт». 35. «Экран любопытства» в купе.

По вертикали:

1. «Изюмительная» булочка. 2. Донна из города Бонна. 3. «Двойная борьба». 4. «Корабль» тундры. 5. Полтергейст за печкой. 7. Рабочая смена Селены. 8. Накожный шедевр. 11. Уравновешенность, к которой призывал Карлсон. 12. Песня кузнечика. 14. Самый известный похищенный инструмент. 15. «Сменка» хамелеона. 17. Оружие чекиста. 18. «Уши» подлодки. 22. Будущий родственник. 23. Ночной пришелец после святочных гаданий. 26. Малыш в ванночке. 27. Несправедливо обманутый персонаж, у которого украли две, вернее, три кинокамеры. 28. Полцены за миллион алых роз. 29. Какая шлюпка «много на себя не берёт»? 30. Эллипсоид вращения из курятника.

ОТВЕТЫ:

22. Потомок. 23. Суженный. 26. Голыш. 27. Шпак. 28. Кров. 29. Ялик. 30. Яйцо. 31. Спекотанье. 32. Стрекотание. 33. Битлтон. 34. Олень. 35. Домовой. 7. Ночь. 8. Лату. 9. Кекас. 10. Фрай. 11. Кекс. 12. Пюре. 13. Елей. 14. Горыныч. 15. Киви. 16. Окно. 17. Рубашка. 18. Кинокомедия. 19. Надой. 20. Прайд. 21. Повар. 22. Палас. 23. Нейтрон. 24. Класкон. 25. Соседка. 26. Нафой. 27. Пирамид. 28. Пирамид. 29. Пирамид. 30. Пирамид. 31. Пирамид. 32. Пирамид. 33. Пирамид. 34. Пирамид. 35. Пирамид.

1		2			3		4		5		6	7		8
				9										
10			11							12				
			13											
	14											15		
16					17		18							
				19										
20										21				
					22				23					
24														
							26							
27		28									29		30	
31										32				
34											35			

Гороскоп на неделю: 12 – 13 августа



ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Астрологическая обстановка этой недели для Овнов будет благоприятной и ровной. Оптимистичное настроение, которому позволит преобладать, сделает продуктивным взаимодействие с другими людьми. Сейчас отличный момент, чтобы задать важный вопрос, изложить кому-то свои пожелания. Дорогие Овны, воздержитесь от дел, исход которых для вас не ясен. Много зависит не только от вас, но и от быстроменяющейся ситуации.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

Астрологический прогноз на эту неделю обещает Тельцам прирост жизненных сил. Возможно, вы обнаружите информацию, которую можно будет использовать с расчётом на будущее. Перспективные договорённости, заключённые в этот период, будут на руку не только представителям вашего знака, но и второй стороне, что гарантирует взаимопонимание и прекрасное настроение. Единственное, что может слегка озадачить, это личная жизнь. Дорогие Тельцы, воздержитесь от ультиматумов в адрес своего партнёра.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

Неделя для Близнецов окажется довольно насыщенной. Представителям вашего знака Зодиака придётся принимать решения, от которых зависит ближайшее будущее, помогать кому-то из близких. В веренище событий легко забыть о себе, но звёзды всё же предостерегают вас от подобного. Найдите свободное время, чтобы проверить свой организм на наличие неприятных симптомов и уделите внимание отдыху. В заключительный период недели Близнецы заметят приятное оживление в личных делах.



РАК (21 июня – 22 июля)

На этой неделе для Раков будут приоритетными заботы семьи. При ближайшем рассмотрении станет понятно, что существует много дел, которые раньше вы почему-то не замечали. Хлопоты будут перемежаться с активным общением. Скорее всего, дистанционно, но Ракам всё же придётся участвовать в жизни других людей. Желание доказать свою значимость не оставит Раков на протяжении всей недели.



ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

На этой неделе у многих Львов возникнет необходимость завершить дела, ранее отложенные до лучших времён. Ваши энергетические ресурсы будут достаточно высоки, поэтому нет смысла простаивать. Провести ближайшие дни с максимальной пользой — значит организовать личное пространство, упорядочить свои мысли, укрепить отношения с близкими. К середине недели стабилизируется внутрисемейная обстановка.



ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

Выжидательная позиция на этой неделе станет для Дев разумным решением. Прежде, чем вкладывать во что бы то ни было свою энергию и личное время, оцените возможные риски. До стабильности ещё далеко, а значит нет смысла выстраивать долгосрочные планы, живите текущим моментом. Ближе к концу недели Девам удастся познать благоденствие. Возможно, это будет выражаться лишь в мелочах, главное, вы перестанете терзаться внутренними сомнениями.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

В начале этой недели Весам будет полезно подвести финальную черту под тем, что уже пройдено. Изучите накопленный опыт, подумайте, что стало причиной ошибок. Определите, какие задачи для вас станут актуальными в ближайшее время, когда появится возможность повысить активность. Сейчас удачный момент, чтобы побороть в себе сомнения или избавиться от вредной привычки. Расширение кругозора — ещё одна из приоритетных задач, на которую стоит обратить внимание.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

На этой неделе у Скорпионов ожидается избыток нетривиальных идей, не лишённых гениальности. Сосредоточьтесь на том, что можно сделать, не прибегая к помощи со стороны. Всё, что намеритесь осуществить, вполне достижимо. Как бы то ни было, астрологическая обстановка этого периода до начала пятницы благоприятна для Скорпионов. В конце недели у многих Скорпионов может проявиться напряжение в общении с друзьями или родственниками.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

Неделя для Стрельцов пройдёт преимущественно в светлых тонах. Не пытайтесь брать за несколько дел, есть риск не заметить какой-то нюанс. Возможно, дорогие Стрельцы, вы в этот период неправильно истолкуете намерения близкого человека. Постарайтесь услышать пожелания и постарайтесь им соответствовать. Во второй половине недели у Стрельцов ожидается разрешение одной из давних задач.



КОЗЕРОГ (23 ноября – 21 декабря)

Приятная и спокойная неделя, когда Козероги могут заняться собой и без спешки подумать. Уходить от реальности, погружаясь в мечты, всё же не следует. Дорогие Козероги, в начале недели у вас может появиться проблема выбора одного из нескольких вариантов. Решая задачу, следует опираться на накопленный опыт и, в меньшей степени, на интуицию. Астрологическая картина конца этой недели благоприятна для практических дел.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

На этой неделе Водолеям вряд ли удастся избежать лести и подхалимства. Ищите рациональные зёрна во всём услышанном. Также попытайтесь понять истинные намерения собеседника. Не исключено, что в водовороте прозвучавших идей окажется та, которой удастся воспользоваться себе во благо. Чаше, дорогие Водолеи, применяйте нестандартный подход к решению стоящих перед вами задач. Он будет эффективен даже в делах, которые вы знаете от А до Я.

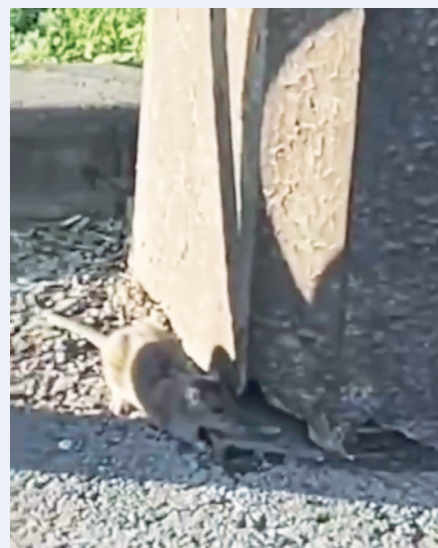


РЫБЫ (21 января – 18 февраля)

Рыб ожидает неделя, на ход которой может повлиять негативно настроенный человек. Попробуйте поставить себя на место этой особы, и многое прояснится. Используйте знания из области психологии. Иногда следует промолчать, выгадать время, и лишь затем предпринимать активные действия. В любовных делах у Рыб не исключено напряжение, которое пройдёт тем быстрее, чем раньше вы согласитесь пойти на уступки. В большинстве жизненных сфер сейчас актуален принцип невмешательства в происходящее.

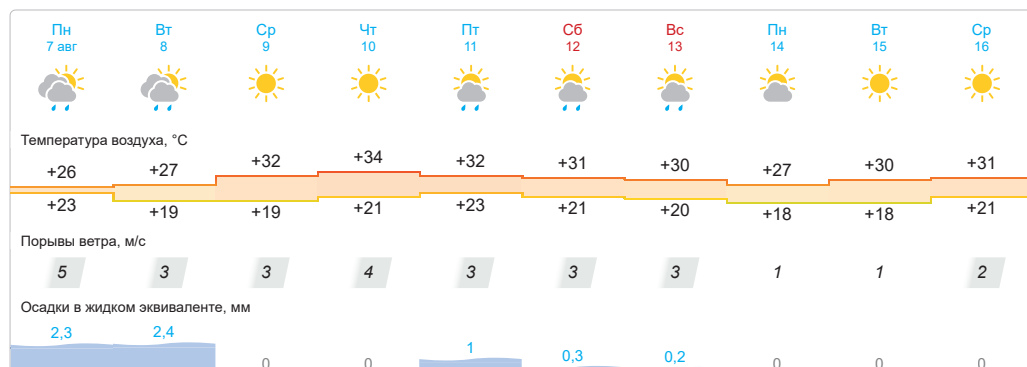
БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Алматинцы жалуются на большое количество крыс, бегающих возле цирка



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Погода в Алматы на 10 дней

Адрес редакции: 050004,
Алматы, ул. Баранского, 21 / Нурлыбаева, 4.Главный редактор:
Асет МатаевСвидетельство о постановке на учет
№ KZ30VPY00054003 выдано
Министерством информации и
общественного развития РК 19.08.2022.
Собственник: ИП Silkroad news.Телефоны редакции:
+7 701 871 05 00.,
Отдел рекламы:

+7 701 494 99 20.

e-mail: assetms5@gmail.com.

Авторские права на материалы
газеты METRO принадлежат
ИП Silkroad news.Газета отпечатана в АО «Алматы-Болашак»,
г. Алматы, ул. Муканова, 223 «в»,
тел. 8 (727) 278-42-02. Заказ № 15.
Тираж: 20 000 экз.
Выход газеты: еженедельно.В материалах газеты редакция
оставляет без изменения стиль, пунктуацию
и орфографию цитируемых интернет-постов,
комментариев и сообщений.За содержание рекламы и объявлений
редакция ответственности не несет.