

>>> 2

В ТУРКЕСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИЗБИЛИ ДЕПУТАТА



>>> 3

БОРАНБАЕВ ПЕРЕДАЛ ГОСУДАРСТВУ
ГОСТИНИЦУ СТОИМОСТЬЮ 1,4 МЛРД ТГ



>>> 5

ҚАЗАҚСТАНДА ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСЫ
ҚЫМБАТТАЙДЫ



>>> 7

ӘКІМДІК ЖАСТАРҒА 2,5 ПАЙЫЗДЫҚ
НЕСИЕ БЕРУ ЖОБАСЫН КЕШІКТІРУДЕ

МЕТРО

№ 33

19-25 октября 2023 г.
Городская газета
Алматы

Денсаулық сақтау құқығы: Баспанасыз адамдардың медициналық қызмет алуы

**Неге адамдар үйсіз-күйсіз қалады?
Салдары қандай?**

Халықаралық зерттеулерге сүйенсек, адамдар мына үш себепке байланысты үйсіз-күйсіз қалады екен: психикаға әсер ететін заттар мен алкогольге тәуелді болу, отбасындағы зорлық-зомбылық және психикалық аурулар. Парламентаризмді дамыту қоры 2020 жылы Сорос-Қазақстан қорымен бірлесіп Қазақстанда жүргізген зерттеуіне сүйенсек, көшеде тұрып жатқандардың үйсіз-күйсіз қалуына себеп болған негізгі жағдайлар: алкогольге тәуелділік (42%), жұмыссыздық (33%) және отбасындағы қиындықтар (31%).

Әлемдік статистикаға сүйенсек, адамдардың баспанасыз қалуына ауыр сырқаты да себеп болады екен. Сонымен қатар адам созылмалы ауруға ұшыраса, баспанасыз қалғаны оның жағдайын тіпті нашарлатып, ауруын одан сайын асқындыра түседі. Мысалы, екінші типтегі диабет немесе АИТВ сияқты созылмалы ауруға шалдыққан адам баспанасыз қалып, өмірі қиындап кетсе, ол далада жүріп қалай емделеді, дәрі-дәрмегін қалай ішіп, қалай инъекция салдырады, суық тимесін деп қалай сақтанады, диетасы не болмақ, жай-күйін қалай қадағалап отырады. Мынаны түсінген жөн: баспанасыз адам ауру құрсауында қалады, ал медициналық көмек алуына қатысты тиісті механизм болмағандықтан, денсаулығы мен өмір сүру сапасы, сондай-ақ тіпті қоғамымыздағы эпидемиологиялық жағдай да нашарлай түседі.

>>> 6

От грузчика до артиста цирка Cirque Du Soleil: путь карагандинского спортсмена



Сirque Du Soleil (в переводе с французского — «Цирк солнца») известен своими зрелищными шоу и отношением к животным: в цирке принципиально не практикуют дрессировку, а зверей изображают люди. Cirque Du Soleil появился в 1984 году в Канаде, за это время представления цирка увидело более 80 миллионов человек.

Рафаэль Фатхельянов - восходящая звезда легендарного «Cirque du Soleil», родом из Казахстана. Он начинал свою спортивную карьеру как акробат-батутист и никогда даже не думал связывать свою жизнь с цирковой деятельностью. Однако судьба распорядилась иначе.

>>> 4

Чем полезен гранат и можно ли есть гранат с косточками?

Разбираемся, в чем польза граната для здоровья и можно ли есть гранат с косточками.

В переводе с латинского granatus означает «зернистый», а в Древнем Риме гранат так и называли – зернистое яблоко. В гранате полезно все: каждая его часть содержит вещества и микроэлементы, которые используются и в кулинарии, и в медицине.

Что надо знать о гранате

Гранат – это теплолюбивый фрукт, лучше всего он растет на Ближнем востоке, Кавказе, в Африке и Азии. Основной сезон созревания – с сентября по ноябрь, но благодаря длительному сроку хранения гранат можно купить круглый год.

Когда-то гранат ценился наравне с медом и зерновыми культурами, а древние греки и рим-

ляне отмечали не только вкус, но и пользу этого фрукта. Гранату сложно найти равных по количеству витаминов и минералов: благодаря ряду исследований ученые выяснили, что он снижает риск развития различных заболеваний.

>>> 9

МВД

МВД о призывах к митингам 25 октября в Казахстане: Никаких митингов ДВК НЕ ПОЗВОЛИМ

Заместитель министра внутренних дел Игорь Лепеха прокомментировал призывы к митингу в День Республики в Казахстане.

«Никаких митингов экстремистской организации Демократический выбор Казахстана (ДВК) 25 октября в Казахстане не позволят», – заявил заместитель министра внутренних дел Игорь Лепеха.

Он отметил, что МВД готовится к 25 октября, так как это государственный праздник.

«У нас будет усиленный вариант несения службы. Мы сейчас в акиматах запрашиваем все мероприятия. По ним мы будем обеспечивать охрану общественного порядка. Что касается призывов (к митингам – КазТАГ) 25 октября, есть призывы, которые делают члены

ДВК, это у нас экстремистская организация и никаких митингов мы им проводить не позволим», – сказал Лепеха во вторник на брифинге в правительстве.

Представитель МВД добавил, что заявки других граждан на проведение митингов будут рассматривать местные правоохранительные органы.

«У нас уведомительный порядок. То, что будет разрешено, мы будем охранять, то, что будет запрещено, естественно, мы будем принимать меры по недопущению. По призывам различным, если эти призывы носят признаки разжигания какой-либо розни, на них мы реагируем. Если эти призывы о нарушении общественного порядка, конституционного строя, на эти призывы мы тоже реагируем», – заключил Лепеха.

ДЕПУТАТ

Выступавший за возврат земель государству депутат избит группой лиц в Туркестанской области

Депутат из Сарыгашского района Туркестанской области Руслан Насыров, выступавший за возврат незаконно попавших к частникам земель государству, был избит группой лиц, передает КазТАГ.

«7 октября около 3.20 в полицию поступило сообщение о возникшем конфликте между мужчинами. Как заявил один из них, в ссоре его ударили и повредили имущество. На место происшествия выехала следственно-оперативная группа. В настоящее время проводится досудебное

расследование по статье 293 (хулиганство) и по части 1 статьи 202 (умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества) УК РК. Назначена экспертиза. В качестве вещественного доказательства изъяты видеозаписи. Выясняются все обстоятельства», – сообщили во вторник в пресс-службе департамента полиции Туркестанской области.

По информации, распространяемой в интернете, Насыров предлагал на изъятых в пользу государства земельных участках построить школу и детский спортивный комплекс.

ПРОКУРАТУРА

Прокуратура обязала «КазАвтоЖол» вернуть деньги 70 тыс. автомобилистам

Прокуратура обязала АО «КазАвтоЖол» вернуть деньги 70 тыс. автомобилистам, сообщает пресс-служба главной транспортной прокуратуры.



«По акту транспортных прокуроров «КазАвтоЖол» возвращает 70 тысячам автомобилистам денежные средства. Карагандинской транспортной прокуратурой в публичном договоре об условиях проезда по платным автомобильным дорогам выявлена норма, ущемляющая права автомобилистов. В частности, отсутствовал пункт, по которому потре-

бители услуг скоростных автомагистралей могли бы вернуть неиспользованные платежи при смене государственного регистрационного номерного знака транспортного средства», – говорится

более 38 млн тенге. После вмешательства прокуратуры начата работа по восстановлению имущественных прав потребителей. Также очень слабо велась защита интересов самого Национального оператора, оказалось, что у 138 тыс. потребителей данных услуг в течение трех лет накопилась задолженность на общую сумму 50 млн тенге», – сказано в сообщении.

По данным ведомства, материалы в отношении таких лиц зачастую не направлялись в адрес Инспекции транспортного контроля для привлечения их к административной ответственности по признакам несвоевременной уплаты за проезд по платным автомобильным дорогам.

«По акту прокуратуры руководители филиала АО «КазАвтоЖол» привлечены к дисциплинарной ответственности, в том числе за увод от мер административного воздействия в отношении не уплативших за проезд автолюбителей. Аналогичная работа будет проведена во всех других регионах страны», – добавили в надзорном органе.

в сообщении в понедельник.

Как отмечается, на сегодня внесены соответствующие поправки, которые для информации размещены на официальных сайтах АО «КазАвтоЖол» (www.qaj.kz, www.1403.kz).

«В целом, анализ прокуратуры показал, что по Карагандинской области 69 тыс. не были возвращены авансовые платежи на сумму

НАСИЛИЕ

Полиция Казахстана за три месяца привлекла к ответу 27 тыс. бытовых насильников

Полиция Казахстана за III кв. 2023 года привлекла к ответственности 27 тыс. бытовых насильников, заявил заместитель министра внутренних дел РК Игорь Лепеха.

«Как результат (изменений в закон – КазТАГ), за три последних месяца: июль, август, сентябрь, число привлеченных домашних тиранов возросло в четыре раза – с 6,4 тыс. до 27 тыс.», – сказал Лепеха, выступая с докладом по теме профилактики бытового насилия на заседании правительства во вторник.

По его словам, в два раза увеличилось число арестованных – 6 051.



За январь–сентябрь намечилась, по данным вице-министра, тенденция к снижению бытовых преступлений на 2,5%, с 668 до 651. Также, сократилось количество убийств на 4%, до 73 и причинений тяжкого вреда здоровью – на 10%, до 239. По решению суда арестованы 13 542 лиц и установлено

11 719 особых требований. В порядке медиации по таким делам 43% – 21 872 семей примирилось в суде. Для безопасности потерпевших вынесено 68,6 тыс. защитных предписаний. Все указанные лица ставятся на профилактический учет и за ними осуществляется усиленный полицейский контроль.

АФМ



Боранбаев передал государству гостиницу Comfort Hotel Astana стоимостью 1,4 млрд тенге

Бизнесмен Кайрат Боранбаев передал государству гостиницу Comfort Hotel Astana стоимостью 1,4 млрд тенге, сообщает пресс-служба агентства по финансовому мониторингу (АФМ).

«В рамках добровольно-го сотрудничества со следствием АФМ принимает меры по возврату активов Кайрата Боранбаева в доход государства. Компаниями К.Боранбаева подано соответствующие заявления в комитет государственного имущества о добровольной передаче в доход государства гостиничного комплекса Comfort Hotel Astana, стоимостью свыше 1,4 млрд тенге», – говорится в сообщении в понедельник.

Данный гостиничный комплекс площадью более

5 тыс. кв.м имеет годовой оборот почти 900 млн тенге.

«Данный объект в соответствии с действующим законодательством планируется использовать в социальных целях с организацией досуговых, реабилитационных и образовательных центров», – пояснили в АФМ.

Напомним, Боранбаев 31 марта был приговорен к восьми годам заключения. 14 сентября агентство по финансовому мониторингу сообщило, что Боранбаев вернул государству активы на сумму 120 млрд тенге. 15 сентября бизнесмену сократили срок лишения свободы до шести лет заключения. 14 октября КазТАГ сообщил, что 100% акций нефтяной компании АО Phystech II в Мангистауской области, которую связывают с Боранбаевым, подарили государству.

МИД

Что делает Казахстан для вывоза своих граждан из зоны конфликта в Израиле и Секторе Газа

Что делает Казахстан для вывоза своих граждан из зоны конфликта в Израиле и Секторе Газа, рассказал официальный представитель министерства иностранных дел РК Айбек Смадияров.

«В связи с резким осложнением военно-политической обстановки в Израиле и Палестине министерством иностранных дел Республики Казахстан принимаются меры по организации выезда граждан Казахстана из зоны конфликта. Для решения этой задачи задействованы посольства Казахстана в Израиле, Египте и Иордании. По состоянию на 16 октября текущего года в посольство Казахстана в Израиле обратилось более 100 граждан Республики Казахстан с просьбой оказать содействие в выезде из страны», – сообщил Смадияров на брифинге в МИДе в понедельник.

Он уточнил, что часть из обратившихся уже покинула Израиль самостоятельно при содействии казахстанских дипломатов.

«К примеру, вчера усилиями посольства Казахстана в Израиле организован вылет 19 наших граждан, в том числе 15 детей, проходивших обучение по специальным программам. С целью обеспечения безопасного вылета наших граждан дипломатами осуществлен трансфер детей с различных регионов Израиля прямо до аэропор-

та. Посольство Казахстана в Израиле продолжает координировать соотечественников по вопросам выезда и приобретения авиабилетов», – сказал официальный представитель МИД.

Как отметил представитель внешнеполитического

Казахстан с документами и вместе с членами семей это составляет более 100 человек», – добавил спикер.

Он отметил, что у некоторых казахстанцев и членов их семей – иностранных граждан отсутствуют какие-либо документы.



ведомства, аэропорт Тель-Авива продолжает работать в штатном режиме.

«Вместе с тем, ситуация в Секторе Газа остается очень сложной. Посольствами Казахстана в Египте и Иордании поддерживается связь с нашими гражданами, находящимися в данном районе. Наши дипломаты ежедневно проводят переговоры с местными властями по возможному выезду соотечественников и членов их семей из Сектора Газа в Египет через пропускной пункт Рафах. На сегодняшний день мы имеем информацию о том, что в Секторе Газа находятся 67 граждан Республики

«Эти и другие организационные вопросы так же прорабатываются казахстанскими дипломатами. Кроме Казахстана посольства еще 45 стран ведут аналогичные переговоры. Посольство Казахстана в Израиле, Иордании и Египте ведут мониторинг текущего местонахождения граждан Казахстана, а также прорабатывают возможные пути выезда в безопасные зоны. На постоянной основе обновляются актуальные контакты для связи с соотечественниками. Сведений о погибших и раненных среди граждан Республики Казахстан не зафиксировано», – заключил Смадияров.

МЧС

«Коррупция и домогательства» – в МЧС пообещали проверить жалобу на начальника ДЧС Улытау

В министерстве по чрезвычайным ситуациям Казахстана пообещали проверить информацию, изложенную в жалобе на начальника департамента по чрезвычайным ситуациям (ДЧС) области Улытау Есена Байырова.



«Такие жалобы если поступают, мы в обязательном порядке их рассматриваем, не оставляем без внимания, конечно же. Будем проверять», – сказала редакции КазТАГ в понедельник официальный представитель МЧС Жанна Дауренбекова.

Согласно информации, изложенной на сайте Zhalobikz.com, в ДЧС

якобы «царит нездоровая атмосфера, созданная непосредственным начальником полковником Е. Байыровым». В жалобе утверждается об оттоке кадров, выдвинуто обвинение в коррупции, а также заявлено о неких «интригах, склоках, сплетнях, доносах, клевете и сексуальных домогательствах в отношении молодых сотрудниц».

ИНТЕРВЬЮ

От грузчика до артиста цирка Cirque Du Soleil: путь карагандинского спортсмена

1 >>>

Сегодня Рафаэль – один из самых ярких артистов знаменитого «солнечного цирка», который гастролит по всему миру. Об изнанке работы в «Cirque du Soleil», экстремальных событиях во время гастролей и грандиозных планах на будущее, читайте в нашем интервью.

Как вы начали заниматься спортом?

Спортом я начал заниматься в четыре года. Изначально начал с акробатики, через несколько лет перешел на прыжки на батуте. Все это время меня сопровождал и обучал мой тренер Михаил Дедуренко, который провел со мной в зале целых 17 лет! Этому человеку я обязан жизнью.

Как говорят уже сейчас, я был дисциплинированным и послушным малым. Именно эти качества помогли, когда начались областные, казахстанские, а затем и международные соревнования. Так пролетело 17 лет. В итоге я стал мастером спорта международного класса.

Я получил в этом зале абсолютно всё, начиная от физической подготовки, воспитания, дисциплины и заканчивая простыми человеческими качествами.

Было много взлетов, падений, радости и разочарований, крови и пота, но такова жизнь и без этого никуда! Я очень благодарен судьбе, что она связала меня именно с этим человеком, который стал мне вторым отцом.

Почему вы не продолжили свою карьеру в профессиональном спорте?

В 2015 году я поехал на чемпионат мира по прыжкам на батуте. Выступил не очень хорошо, но думал, что к следующему чемпионату подготовлюсь лучше. Однако в скором времени мне позвонили из федерации и сказали подписать бумагу об отказе от стипендии, которую я получал как член национальной сборной. Деньги были небольшие, но именно они помогали мне заниматься спортом. Нам платили около 300 долларов. Через пару месяцев я решил уйти из спорта. Понимал, что совместить работу и полноценные тренировки не смогу. Вот так и закончилась моя спортивная карьера, хотя я как и многие спортсмены мечтал об Олимпийских играх, ви-



дел себя только спортсменом. У жизни на меня были свои планы.

Чем занимались после ухода?

Я решил вместе с друзьями отправиться в США, они по программе Work and Travel, а я по обычной туристической визе. Какое-то время нелегально работал в службе мувинга – помогал людям с переездами. Я получал по \$17 в час, в день вместе с чаевыми выходило \$200. В целом, зарплата меня устраивала. Однако я понимал, что все это временно, и мечтал совершенно о другом.

В этой стране я понял, что возможности безграничны. Мне хотелось путешествовать и познавать мир, именно тогда я попал на выступление цирка Du Soleil и понял, чего хочу по-настоящему. Я кое-как, криво смонтировал ролик с фрагментами своих выступлений и отправил руководству цирка. Через два месяца меня пригласили на стажировку. Однако выступать предстояло на доске – совершенно новом для меня снаряде. Я очень

волновался, думал, что не получится. Родители были против, им казалось, что жизнь артиста цирка очень сложная, никакого развития, ну и конечно, денег. Но я все объяснил им, показал как работает цирк.

Как началась ваша работа в цирке?

Меня взяли на стажировку, которая длилась четыре месяца в городе Монреале. Меня и других артистов заселили в резиденциях, каждому предоставили отдельный номер. Честно, долгое время не мог свыкнуться с мыслью, что я артист цирка. Думал, что это, возможно, не мое и лучше вернуться в Казахстан.

Через пять дней после начала стажировки я получил травму. Напарник, который меня страховал, немного подвел. В итоге получил рассечение ноги, наложили 12 швов. Три недели не прыгал, сидел на скамье запасных, а стажировка все шла. Когда вернулся к тренировкам, работал на износ, чтобы догнать остальных. Это привело к еще од-

ной травме. В конце стажировки из восьми человек оставили троих, в том числе меня.

Мне предложили заключить контракт. В Du Soleil работают артисты из разных стран мира: визовыми вопросами занимается само руководство. Я просто отдал паспорт, через две недели его вернули с рабочей визой.

Помните свое самое первое выступление, как оно прошло?

Конечно, это самый запоминающийся момент в моей жизни. Мое первое шоу состоялось в январе 2017 года.

Вышел на сцену и понял, что надо играть, показывать волнение нельзя. В этот момент адреналин зашкаливал, но я получил удовольствие от того, что справился с задачей. Зрители аплодировали стоя, это очень сильно вдохновило меня. Понял, что не зря прошел через все травмы, падения, переживания. Это выступление и стало отправной точкой в моей карьере.

Почему Cirque du Soleil пользуется популярностью и признанием?

Они популярны, потому что в своих шоу не эксплуатируют животных. Также хорошие условия для артистов. На создание одного шоу закладывают огромный бюджет. Не каждый цирк может потратить \$50 млн. Cirque du Soleil – это целая корпорация, в котором около 30 зрелищных шоу. Есть стационарные мероприятия, которые никуда не выезжают. Они базируются в основном в Лас-Вегасе. Есть шоу, которые гастролит по всему миру. Я работаю, например, в цирке, который проводит шоу в течение целой недели, то есть неделю мы потрудились и уехали в другой город.

Вы работаете в цирке Cirque du Soleil больше пяти лет, какие у вас планы на будущее?

Я понимаю, что карьера артиста не вечна, и уже сейчас думаю о том, чем буду дальше заниматься. Хотел бы сняться в кино,неважно, в какой стране. Либо хочу заняться бизнесом, пока думаю, каким именно. В нашей стране много возможностей, нельзя упускать их. Я обязательно вернусь в Казахстан и хочу сделать что-то у себя на родине. Надеюсь, я смогу внести свою лепту в развитие своей страны.



КӨРІШ

Қытай Қазақстанның егемендігі мен аумақтық тұтастығын толықтай қолдайды – Си Цзиньпин

ҚХР Төрағасы Си Цзиньпин Тоқаевқа шақыруын қабыл алғаны үшін алғыс айтып, өзара тиімді ынтымақтастықты нығайту маңызды екенін жеткізді.

Өз сөзінде ҚХР басшысы халықаралық жағдайдың қалай құбылатынына қарамастан, Қытай мен Қазақстан өздерінің бастапқы ұстанымдарынан айнамай, бір-біріне жәрдемдесетінін атап өтті.

«Жоғары деңгейдегі «Бір белдеу, бір жол» халықаралық ынтымақтастығының III форумына қош келдіңіз. Орнықты әрі қарқынды қазақ-қытай қатынастары екі ел арасындағы өзара сенімді нығайтып, бейбітшілік пен тұрақтылықты қолдау ісінде батыл әрекет етуге септігін тигізеді. Халықаралық жағдайдың қалай құбылатынына қарамастан, Қытай мен Қазақстан өздерінің бастапқы ұстанымдарынан



айнамай, бір-біріне жәрдемдеседі. Елдеріміз арасында достық қатынастар орнаған жылдар ішінде біз мәңгілік әрі жан-жақты стратегиялық

серіктестік қалыптастыра алдық. «Бір белдеу, бір жол» жобасын 10 жыл бұрын Қазақстанда көтерген едім», – деді Си Цзиньпин.

Си Цзиньпиннің айтуынша, Қытай Қазақстанның егемендігі мен аумақтық тұтастығын, сондай-ақ Қасым-Жомарт Тоқаевтың бастамасымен жүзеге асырылып жатқан ауқымды реформаларды толықтай қолдайды.

Келіссөз барысында тараптар сауда-экономика, мұнай-газ, мұнай химиясы, энергетика, қаржы, көлік-транзит, атом өнеркәсібі, машина жасау, туризм, электронды коммерция және жоғары технология салаларындағы жан-жақты ықпалдастықты дамыту мәселелерін талқылады. Екі ел басшысы бірлескен инвестициялық жобаларды жүзеге асыру, мәдени-етаралық байланыстарға жағдай жасау маңызды екеніне назар аударды.

Бұдан бөлек, мемлекет басшылары халықаралық және өңірлік күн тәртібіндегі өзекті мәселелер жөнінде сөйлесті.

ҚЫЛМЫС



Қазақстанда 4,5 жылда 900-ге жуық адам тұрмыстық зорлық-зомбылықтан көз жұмды

Соңғы 4,5 жылда Қазақстанда тұрмыстық зорлық-зомбылықтан 869 адам көз жұмды.

Үкімет отырысында мәдениет және ақпарат министрі Аида Балаева зорлық-зомбылықтың кесірінен көз жұмғандар туралы айтты.

Сол уақыт аралығында денсаулыққа ауыр зиян келтірудің 2086 фактісі тіркелген.

«Отбасыларға жан-жақты көмек көрсету үшін өңірлерде 68 қолдау орталығы жұмыс істейді, оның 19-ы уақытша баспа-

намен қамтамасыз етеді. Бұл тәжірибе 2019 жылдан бері бар. Жәрдемге мұқтаж азаматтарға «Бір терезе» қағидаты бойынша көмек көрсетілуде», – деді министр.

Балаева 16 қазаннан бастап Қазақстанда отбасы, әйелдер және балалардың құқықтарын қорғау мәселелері бойынша «111-AMANAT» бірыңғай мемлекеттік байланыс орталығы іске қосылғанын атап өтті. Айтуынша, сол арқылы жедел режимде құқықтық, психологиялық және консультациялық көмек көрсетіледі.

ЭЛЕКТР ЭНЕРГИЯСЫ

Қазақстанда электр энергиясының бағасы қымбаттайды

Қазақстанда электр энергиясына бұрын бекітілген шекті тарифтерге тағы да өзгерістер енгізілуде.

2023 жылдың 1 қазанынан бастап электр энергиясын өндіру тарифтері көтеріледі:

- бірінші топ (Б.Нұржанов атындағы Екібастұз ГРЭС-1) – кВт/сағ үшін 5,90 теңгеден 7,32 теңгеге дейін;
- үшінші топ (Екібастұз ГРЭС-2 станциясы) – кВт/сағ үшін 8,59 теңгеден 11,20 теңгеге дейін;
- алтыншы топ (Қарағанды энергетикалық орталығы) – кВт/сағ үшін 9,86 теңгеден 12,64 теңгеге дейін;
- тоғызыншы топ («Астана-Энергия» АҚ) – кВт/сағ үшін 7,19 теңгеден 8,49 теңгеге дейін;
- 14-топ (Риддер ЖЭО) – кВт/сағ үшін 13,93 теңгеден 16,37 теңгеге дейін;
- 18-топ Степногор ЖЭО) – кВт/сағ үшін 12,12-ден

16,46 теңгеге дейін;

- 26-топ («Алматы электр станциялары» ЖЭО-1,2,3 Қапшағай ГЭС, Каскад ГЭС) кВт/сағ 11,19-дан 14,02-ге дейін;
- 33-топ (Шүлбі СЭС-і) – кВт/сағ үшін 3,30-дан 3,67 теңгеге дейін;
- 41-топ (Таразэнергоорталық) – кВт/сағ 8,53-тен 12,15 теңгеге дейін.

Еліміздің өңірлеріндегі энергия өндіруші компаниялардың 50 тобында баға айтарлықтай өсті. Бұл ретте тарифтер тек 16 топта ғана өзгеріссіз қалады. Ұсынылған тарифтер де 2024 және 2025 жылдарға есептелген.

Министрлік тарифті түзету энергия өндіруші ұйымдардан тәуелсіз электр энергиясын өндіруге арналған негізгі шығындардың, атап айтқанда, отынға, еңбекақыға және шикізатқа шығындардың өсуіне байланысты деп түсіндірді.

Орташа алғанда отын құрамдас бөлігінің, атап айтқанда тауарлық газ-



дың құнының өсуі екі топ бойынша сәйкесінше 17,4% және 20,6% құрады.

Бұйрық 1 қарашада күшіне енеді деп күтілуде, бірақ тарифтер 2023 жылдың 1 қазанынан бастап өзгерді.

Құжат 31 қазанға дейін қоғамдық талқылау үшін «Ашық құқықтық регламент» сайтында орналастырылған. Мұнда басқа энергия өндіруші компаниялардың тарифтерінің қалай өзгеретінін көруге болады.

ЗЕРТТЕУ

Денсаулық сақтау құқығы: Баспанасыз адамдардың медициналық қызмет алуы

1 >>>

Баспанасыз қалу денсаулыққа ғана төнетін қауіп емес, ерте қайтыс болу қауіпін де арттырады. Қысқасы, баспанасы бар адамдарға қарағанда баспанасыздардың ерте қайтыс болуы үш-төрт есе көп, ал жүрек ұстамасы мен инсульт алу қаупі екі есе, ал 25–44 жас аралығында жүрек ауруынан қайтыс болу қаупі үш есе көп (People, population and community, n.d.). АҚШ-та баспанасыз адамның орташа өмір сүру ұзақтығы небәрі 48 жас. Ал Ұлыбританияда үйсіз- күйсіз ер адамдар орта есеппен 45 жыл, әйел 43 жыл өмір сүреді екен. Бұл топтағы адамдар арасында өлім деңгейі жоғары болуына себеп болып отырған жағдайлар: жүрек-қан тамырлар жүйесі аурулары, есірткіні шамадан тыс пайдалану және оқыс оқиғалар.

Бұл статистика табыс деңгейі жоғары елдердің статистикасы екенін айта кетейік. Денсаулық сақтау министрлігіне өлім статистикасы, сондай-ақ баспанасыз адамдар арасындағы өлім себептері туралы жолдаған ресми сауалымызға мынадай жауап алдық:

«Медициналық қызмет көрсетушілер қайтыс болған адамның ҚР-да берілген жеке басын куәландыратын құжаты болса ғана (ЖСН бойынша) ҚР ДМ «Бекітілген халық тіркелімі» ақпарат жүйесіне қайтыс болғаны туралы мәліметті енгізеді».

Жалпы, үйсіз адамдар арасындағы өлім статистикасы жүргізілмейді. Баспанасыз қазақстандықтардың өмір сүру ұзақтығын тек болжай аламыз, ал ұзақтығы АҚШ пен Ұлыбританиядағыдан жоғары болуы екіталай.

Қазақстан медиасындағы баспанасыздар бейнесі

ҚР-дағы қоғамдық денсаулық сақтау жүйесі моделі әмбебап екенін, сондай-ақ Конституциямызда азаматтардың бәрінің медициналық көмек алуына кепілдік берілгенін ескерсек, еліміздегі баспанасыз азаматтар өзге азаматтармен тең, еш кедергісіз медициналық көмек ала алады деуге бо-

лады. Дегенмен қазақстандық БАҚ баспанасыз адамдар медициналық қызмет алғанда нендей қиындықтарға тап болатынын бұрын да жазған, сондай-ақ баспанасыз адамдарды қалай ала-лайтынын да жазып, медициналық мекеме көмегіне жүгінгенде нендей институттық кедергілерге тап болатынын ашық көрсетіп жүр. Мысалы, Vlast.kz 2020 жылғы 8 мамырдағы мақаласында COVID-19 індетін өршітпеу үшін Алматы қаласындағы өнеркәсіп аймақтарына шатыр тігіліп, қаладағы баспанасыз адамдар сонда көшірілгенін жазған. Мақалада баспанасыз адамдар қалай зорлық-зомбылыққа тап болғаны да баяндалған:

«СОБР адам аямайды, ұрып-соғады. Өлімші етіп. Палаткадан шықсақ, ұрады. Су сұрағым келген – ұрды. Үш адамды өлтірді».

Бір жаманы, бұл баспанасыз адамдарды қаладан шығарып, оқшаулаған, бей-репрезентатив аудандарға көшірген алғашқы жағдай емес. Астанада бүкіләлемдік кең ауқымды ЭКСПО-2017 көрмесі болатын кезде де қаланы баспанасыз жүрген адамдардан осылай «тазартқан». Полиция баспанасыз адамдарды жақын қалаларға күштеп әкеткен.

Caravan.kz бір мақаласында жедел жәрдем дәрігерлері баспанасыздарға көмек көрсеткені үшін сыйақыдан қағылғанын, сондай-ақ баспанасыз адамға медициналық көмек көрсетпей, стационарға жақын маңдағы қоқыс төгетін жерге шығарып тастағанын да жазған:

«Қаладағы клиникалардың біріндегі тазалықшы бұл жағдайдан шығар «оңай» жол тауыпты: сасып кеткен бомжды қоларбаға салып, стационардың қасындағы қоқыс төгетін жерге апарып тастаған».

Осы мысалдардағы өмірлік қиын жағдайға тап болған адамдардың денсаулығын сипаттағанда пайдаланылған азғыратын, іріткі салатын риторикаларға да жеке назар аудару керек. «Тіпті қаңғыған хайуан жемейтінді жейді», «Киімінде де, өсіп кеткен шашында да бит өріп жүр», «Үңгірде тұратын адамнан не айырмасы бар?», «Олар кір

мен антисанитарияны еркіндіктің символы деп біледі», «Қай-қайсы да тұнып тұрған ауру таратушы», «биологиялық бомба» деген риторикалар баспанасыз адамдардың медициналық көмек алуға қатысты мәселесін шешпек түгілі, бұл топтағы адамдарды стигмалап, баспанасыздарға қатысты қате стереотип қалыптастыруға, оқшаулауға және бөлектеуге себеп болады. Баспанасыз халықты маргиналдау ажырамас құқығын пайдалана алатын адамға моральдық зорлық- зомбылық көрсету ғана емес, сондай-ақ оларды қоғамның әрі қарай стигматизациялауына, мұқтаж нәрсесін елемеуге және теңсіздіктен одан әрі өршітуге себеп болады.

ҚР Денсаулық сақтау жүйесі және «Бәрінің дені сау болсын»

Қазақстанда денсаулық сақтау жүйесі алғашқы, қосалқы және үшінші деп бөлінетін әмбебап медициналық көмек моделі бойынша жұмыс істейді. Азаматтың сақтандыру мәртебесіне қарай мемлекеттік сектордан медициналық қызмет алудың екі түрлі механизмі бар. Жеңілдігі бар санатқа жататындарға мемлекет, ал қалған азаматтарға жұмыс беруші не азаматтың өзі төлейтін Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандырудан (МӘМС) бөлек ТМҚҚ (Тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі) жүйесі бар. Оның МӘМС-тен ерекшелігі мынада: ТМҚҚ сақтандыру мәртебесіне қарамастан ҚР азаматтарына бюджет есебінен көрсетіледі. ТМҚҚ-нің мақсаты – ҚР кез келген азаматы әлеуметтік мәртебесіне, табыс деңгейіне және басқа да факторларға қарамастан мемлекеттік медициналық көмекке арқа сүйей алуына жағдай жасау. Қазақстан Республикасының «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» 2020 жылғы 7 шілдедегі 360-VI Кодексінің 12-тарауының 76-бабында жазылғандай, «Мемлекет Қазақстан Республикасының азаматтарына медициналық көмекке тең қол жеткізуге кепілдік береді». Одан бөлек, «Қа-

зақстан Республикасы ҚР азаматтарына олардың қандай да бір аурулары мен жай-күйлерінің болуына орай кемсітушілік пен стигматизацияның кез келген нысандарынан қорғауға кепілдік береді».

ҚР ДМ мәліметіне сүйенсек, 2022 жылы Қазақстан бойынша 3 116 баспанасыз адам емделген. Емделгендердің көбі Шығыс Қазақстан облысында, Алматы қаласында және Алматы облысында, яғни бұл аймақтарда тиісінше 557, 537 және 558 адамға медициналық көмек көрсетілген. Бұл топ әлсіз топқа жататынын, сондай-ақ 2011 жылғы болжамды статистика бойынша тек Алматы қаласының өзінде 7–10 мың баспанасыз адам болғанын ескерсек, ДМ мәліметіндегі цифрлар өте аз көрінеді. Одан бөлек, баспанасыз адамдар саны да, тиісінше медициналық көмекке мұқтаж адамдар саны да Алматы қаласымен барабар болуға тиіс Шымкент және Астана қаласындағы мәлімет те күмән тудырады.

ХАЖ-10 коды бойынша жүгінгендерді кодтасақ және оларды санаттарға бөлсек, баспанасыздар көбіне мына жағдайларға байланысты медициналық көмекке мұқтаж болады екен: жарақат алу, улану және басқа да бірқатар сыртқы себептер. Осындай 3 116 оқиғаның 795-і емделген, ал бұл шағымданып келгендердің 25,5 пайызы. Инфекция немесе паразит жұқтырып ауырғандардың небәрі 3,5% емделген. Мұндайда медициналық көмек мұқтаждардың бәріне бірдей көрсетілмей ме деген ой келеді.

Медициналық көмек алғысы келген баспанасыз адамдар жиі тап болатын кедергілер

Қазақстандағы баспанасыз азаматтар ресми түрде медициналық көмек ала алады. Дегенмен талдау барысында көз жеткізгеніміздей, шын мәнінде баспанасыздар медициналық-әлеуметтік қызмет алу кезінде айтарлықтай кедергілерге тап болады. Біріншіден, жедел жәрдем шақырса да, медициналық көмек көрсете

бермейді, көрсететін көмегі қызметкердің баспанасыз адамға деген субъектив көзқарасына байланысты:

«Біздіңше, адам тым жұпыны көрінбесе, былайша айтқанда, қоғамдағы стереотип стандарттан аса ауытқымаса, ондай адамды [жедел жәрдем] алып кетеді, көмек көрсетеді».

Жедел жәрдем қызметі қалай көмек көрсететіні қай жерге шақырғанына да байланысты:

«Мәселен, Астанада Алаш тас жолының бойындағы «Артем» сауда үйі мен Кравцов көшесінің қиылысына шақырса, жедел жәрдем әдетте бара бермейді, себебі ол жерде баспанасыздар жүретінін біледі, сондықтан түскен қоңырауға аса мән бермейді» (Nomad Rights қорының тең құрылтайшысы және адам құқығын қорғау саласы заңгері).

Екіншіден, жедел жәрдем келіп, баспанасыз адамды қарағанымен, медициналық көмек көрсетуінде қиындық тууы мүмкін, себебі тіркеуі және/немесе құжаты жоқ болса, көмектесе алмайды. Тіркеуі және/немесе құжаты жоқ азаматтарға көмек көрсету механизмі жоғы басты кедергі деуге болады. Бұл жедел жәрдемге де, стационарлық емдеуге де, реабилитациялық және паллиатив медициналық көмек көрсетуге де кедергі болып отыр. Қазақстанның денсаулық сақтау жүйесі белгілі бір учаскеге тіркеу принципі бойынша жұмыс істейді. Адамға медициналық көмек көрсету үшін алдымен денсаулық сақтау жүйесі оны танып, сәйкестендіруі керек:

«Медициналық көмектің қай кезеңінде де баспанасыз адам медициналық көмек алуына кедергі болатын миллион себеп бар. Жүйедегі ондай кедергілер әдейі жасалмаған, жүйе баспанасыз адамды танымайды, сәйкестендіре алмайды. Жүйе адамды тануы үшін ол адам жүйеге тіркелген болуға тиіс».

Зерттеуші:
Надежда РЯПОЛОВА

(Продолжение читайте в следующем номере)

АПОРТ



Алматы апортын бренд ретінде тіркеуге кемінде жарты жыл уақыт кетуі мүмкін

Әділет министрі Азамат Есқараев БАҚ өкілдерімен өткен брифингіде Алматы апортын бренд ретінде тіркеуге кемінде жарты жыл уақыт кетуі мүмкін екенін мәлім етті.

«Алматы апорты туралы Орталық коммуникациялар қызметінде айтқан едім. Қазір Әділет министрлігі бұл жұмысты қолға алып, Алматыдағы қауымдастықпен осы жұмысты іске асырып жа-

тыр. Бізге олар тіркеу туралы арыз жіберген. Ол Алматы апортын Қазақстанның географиялық көрсеткіші ретінде бекітуге қатысты. Бұл жұмыс жүргізіліп жатыр», – деді Азамат Есқараев.

Айтуынша, бұл шаруаға кемінде 4 ай уақыт кетуі керек.

«Кейін оны біз Қазақстанда, яғни, өз жүйемізде тіркеп, тиісті құжаттарды жинап, халықаралық деңгейде тіркеу бойынша жұмыстарды жүргіземіз. Алматы апортын Қазақстанның географиялық

көрсеткіш ретінде тіркеу уақытты талап етеді. Себебі, жұмыс кезең-кезеңімен жүргізіледі. Онда бюрократиялық, салалық сұрақтар бар. Жұмыс халықаралық деңгейде жүргізіледі. Сондықтан біз құжаттарды жинап, қарауға толық пакетті енгіземіз. Кем дегенде жарты жыл керек. Оны біз World Intellectual Property Organisation-ға (WIPO-ред), Дүниежүзілік зияткерлік меншікті қорғау ұйымының атына жібереміз», – деді министр.

БАҒДАРЛАМА

Алматы әкімдігі жастарға 2,5 пайыздық несие беру жобасын кешіктіріп жатыр

Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрі Светлана Жақыпованың айтуынша, Алматы әкімдігі жастарға 2,5 пайыздық несие беру жобасын кешіктіріп жатыр.

Бұл туралы ол Үкімет отырысында мәлім етті.

«Мемлекет басышының жастарға 2,5 пайыздық мөлшерлемен шағын несие беру бойынша тапсырмасын орындау барысы Алматы қаласынан басқа өңірлерде өз деңгейінде жүргізіліп отыр. Осыған орай, Алматы қаласында Мемлекет басшысының тапсырмасы орындалмау қаупі бар», – деді ведомство басшысы.

Оның сөзінше, осал топтарға жататын 5 316 азаматқа мемлекеттік грант берілген.

«Жалпы республика бойынша грант алушылардың басым көпшілігі көпбалалы отбасылар – 2 899 грант. Сондай-ақ мүгедектігі бар азаматтардың қатарынан 1038 адам, мүгедектігі бар баланы қараушылар қатарынан 631 адам, атаулы әлеуметтік көмек алушы 365 адам екендігін атап өту қажет. Грант алушылардың мақсаты бойынша технологиялық құрал-саймандарға 2062 адам, ірі қара мал және ұсақ мал алу мақсатында 1568 адам, құрал-саймандарға 957 адам алған. Олардың 40 пайызы жастар», – деді Светлана Жақыпова.



БІЛІМ



Алматы облысында «Жайлы мектеп» жобасы аясында 55 мыңға жуық жаңа оқушы орны ашылады

«Жайлы мектеп» ұлттық жобасы аясында Алматы облысында 2025 жылға дейін 54 600 оқушыға арналған 53 мектеп салу жоспарлануда.

Бұл туралы Оқу-ағарту министрінің облыстық мәслихат депутаттарымен кездесуінде белгілі болды, деп хабарлайды министрліктің баспасөз қызметі.

Қазіргі уақытта өңірде 1760 білім беру ұйымы, оның ішінде 429 мемлекеттік мектеп жұмыс істейді. Үш ауысымды мектептер мәселесін шешу мақсатында биыл 15 570 оқушыға арналған 16 мектептің құрылысы

басталды. Биыл 1 қыркүйекте пайдалануға берілген 9 мектептің 6-уы білім беру инфрақұрылымын қолдау қоры есебінен салынды. Сонымен қатар, сапар аясында Оқу-ағарту министрлігінің қолдауымен тағы 5 мектеп салу туралы шешім қабылданды.

«Біздің міндетіміз – өскелең ұрпақты қауіпсіз және жайлы ортада жан-жақты дамытуды қамтамасыз ету. Министрлік өз тарапынан негізгі мәселелерді шешуде жергілікті атқарушы органды қолдауға дайын. Білім беру инфрақұрылымын дамытумен қатар оқыту сапасын арттырып, тәрбие

жұмыстарын күшейтуге, сондай-ақ білім беру ұйымдарын жоғары білікті кадрлармен қамтамасыз етуге ерекше көңіл бөлінеді», – деп атап өтті Ғани Бейсембаев.

Сонымен қатар, биыл 102 пәндік кабинет сатып алынып, 78 мектеп жаңғыртудан өтті. Жеке инвесторлардың қаражаты есебінен тағы екі мектептің құрылысы жүргізілуде.

Естеріңізге сала кетейік, 2023-2024 оқу жылында 132 мың оқушы орнына арналған 154 жаңа мектеп іске қосылады. Бұл 12 апаттық және 29 үш ауысымды мектеп мәселесін шешуге ықпал етеді.

АВИАЦИЯ

Қазақстанның ұшу қауіпсіздігін қамтамасыз ету деңгейі 82 пайызға артқан

Қазақстанның Үкімет басшысының бірінші орынбасары Роман Скляр ХААҰ Еуропалық және Солтүстік Атлантикалық бюросының өңірлік директоры Николас Ралло мырзамен кездесті, – деп хабарлайды Азаматтық авиация комитетінің баспасөзі.

Халықаралық азаматтық авиация ұйымының (ХААҰ) Еуропалық және Солтүстік Атлантикалық бюросының өңірлік директорының еліміздің ұшу қауіпсіздігі мен авиациялық қауіпсіздікті

қамтамасыз ету жөніндегі жұмыстағы ілгерілеуін атап өтті.

«ИКАО аудитінің нәтижелері бойынша Қазақстанның ұшу қауіпсіздігін қамтамасыз ету деңгейі 82 пайызға дейін артып отыр. Бұл әлемдік орташа көрсеткіштен 13 пайызға жоғары. Сонымен қатар Қазақстанның азаматтық авиацияны басқару жүйесін реформалау саласындағы оң ілгерілеу байқалатынына назар аударылды», – делінген ААК хабарламасында.

Кездесу барысында Николас Ралло ИКАО ұшу қауіпсіздігі мен авиациялық қауіпсіздікті, жолаушылар үшін әуе көлігінің қол-

жетімділігін қамтамасыз ету, сондай-ақ әуе тасымалы нарығын ілгерілету бойынша Қазақстанда жүргізіліп жатқан барлық реформа мен бастаманы қолдайтынын айтып жеткізді.

Сонымен қатар кездесу шеңберінде Қазақстан Республикасында азаматтық авиация саласын одан әрі дамыту мақсатында Ұшу қауіпсіздігінің ұлттық жоспарын әзірлеу және бекіту, авиация саласына арналған персоналды

Кездесу қорытындысы бойынша екі тарап талқыланған мәселелер бойынша жемісті ынтымақтастықты жалғастыруға келісті.

ІШКІ ТУРИЗМ

Қазақстанда жеті туроператор лицензиясынан айырылды



Туризм индустриясы комитеті мүдделі мемлекеттік органдармен және ұйымдармен бірлесіп жетекшілік ететін салаларда қызмет түрлерін жүзеге асыруға берілген лицензияларды тоқтата тұру немесе кері қайтарып алу жөніндегі жұмысты жалғастырады, – деп хабарлайды Туризм және спорт министрлігі.

Мәселен, ҚР азаматтарының шығу туризмі саласындағы құқықтарына кепілдік беру жүйесінің әкімшісі – «Туристік Қамқор» корпоративтік қорының ақпараты негізінде Комитетпен Астана және Алматы қалаларының басқармаларымен бірлесіп шығу туризмі саласындағы туроператорлық қызметті

жүзеге асыруға арналған лицензиясын тоқтата тұру жөнінде:

«Hajar.travel» ЖШС;

«Tany Group» ЖШС;

«B&K Travel KZ» ЖШС;

«ТВВ тур» ЖШС;

«LS TOUR kz» ЖШС;

«Бархатный сезон» ЖШС;

«Sultan Hajj Travel» ЖШС.

«ҚР азаматтары тарапынан сапасыз көрсетілген туристік қызметтерге немесе азаматтардың конституциялық құқықтарын бұзудың өзге де нысанына шағымдардың жиілеуіне байланысты, Комитет ҚР азаматтарының шығу және ішкі туризм саласындағы бұзылған құқықтары мен заңды мүдделерін қалпына келтіру және (немесе) бұзушылықтардың алдын алу жөніндегі шараларды күшейтіп, туристік компания-

лардың лицензияларын кері қайтарып алуды және олардың қолданысын тоқтатуды, оның ішінде сот тәртібімен жүзеге асыратындығын атап өту керек», – делінген хабарламада.

Аталған туроператорлар қызметтің тиісті түрін/кіші түрін жүзеге асыру құқығынан уақытша айырылды, өйткені Қазақстан Республикасы азаматтарының шығу туризмі саласындағы құқықтарына кепілдік беру жүйесінің субъектілері ретінде «Қазақстан Республикасындағы туристік қызмет туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 27-3-бабында көзделген міндеттемелерді орындамаған немесе оларды тиісінше орындамай отыр.

«Қазіргі уақытта, «Е-лицензиялау» (e-licence.kz) мемлекеттік базасы» ақпараттық жүйесіне сәйкес лицензиялардың және, тиісінше, аталған туристік компаниялардың лицензияларына қосымшалардың қолданылуы 6 ай мерзімге тоқтатылды. Бұл ретте, егер анықталған бұзушылықтар жойылмаса, көрсетілген тоқтата тұру мерзімі жаңа кезеңге ұзартылатын болады», – деді Туризм және спорт вице-министрі Ержан Еркінбаев.

БОКС



Жәнібек Әлімханұлы екі чемпиондық белбеуге қол жеткізді

15 қазан, жексенбі күні таңертең Розенбергте (АҚШ, Техас штаты) орта салмақтағы WBO тұжырымы бойынша әлем чемпионы қазақстандық Жәнібек Әлімханұлы (14-0, 9 KO) мен IBF белбеуінің иегері неміс Винченцо Гуальтиери (21-0-1, 7 KO) арасында жекпе-жек өтті, деп хабарлайды Prosports.kz.

Жәнібек кәсіпқой мансабында қарсыласпен салыстырғанда аз жекпе-жек өткізсе де, алғашқы минуттардан Винченцодан шеберлігі әлдеқайда жоғары екенін байқатты. Он екі ра-

ундқа жоспарланған шайқасты тең жартысына келгенде Әлімханұлы техникалық нокаутпен аяқтады. Гуальтиердің шарасын күйін көріп, төреші жекпе-жекті тоқтатып тастады.

Осылай, Жәнібек орта салмақта екі чемпиондық белбеуге қол жеткізді.

Естеріңізге сала кетейік, Әлімханұлы өзінің соңғы жекпе-жегінде канадалық боксшы Стивен Батлерді (32-4-1, 26 KO) екінші раундта нокаутқа түсірсе, Винченцо Гуальтиери бразилиялық Эскива Фалькаоны (30-1, 20 KO) төрешілер шешімімен ұтқан болатын.

ФУТБОЛ



Қазақстан құрамасы Даниядан ұтылды

Футболдан 2024 жылғы Еуропа чемпионаты іріктеу сатысында Қазақстан құрамасы Н тобында сырт алаңда Даниямен ойнады.

Данияда өткен ойында біздің футболшылар 3:1 есебімен жеңіліс тапты. Қарсылас команданың

соққан үш голына Ян Воровскийдің дәл соққысымен жауап қатты.

Евро-2024. Квалификация. Жетінші тур. Н тобы Дания – Қазақстан – 3:1 (2:0)

Голдар: Винн 36 (1:0), Сков 45+2 (2:0), Сков 48 (3:0), Воровский 58 (3:1)

Төреші: Оливер (Англия)

1 >>>

Калорийность граната и питательная ценность

В одной порции зерен граната (приблизительно 174 г) содержится:

Пищевые волокна – 7 г (3% от суточной нормы)

Белок: 3 г (2,2% от суточной нормы)

Витамин С: 10,2 мг (30% от суточной нормы)

Витамин К: 1,4 мг (36% от суточной нормы)

Фолиевая кислота: 18 мкг (16% от суточной нормы)

Калий: 236 мг (12% от суточной нормы)

Также, несмотря на свою сладость, гранат считается низкокалорийным продуктом (83 ккал на 100 г), поэтому его можно смело включать в диеты.

Чем полезен гранат: 8 свойств

Благодаря антиоксиданту пуникалагину гранат укрепляет иммунитет и препятствует воспалению. Сок помогает при гипертонии, а масло, приготовленное из семян, – при сахарном диабете 2-го типа. Вещества, содержащиеся в гранате, нейтрализуют возбудителей бактериальных и грибковых инфекций. Кроме того, ежедневное употребление гранатового сока улучшает память и увеличивает физическую выносливость.

1 Гранат – мощный антиоксидант

Гранат содержит два вещества, которые эффективно защищают от вредных воздействий и токсинов, а также предотвращают преждевременное старение:

Пуникалагин, содержащийся в соке и кожуре граната, согласно исследованиям, обладает большей антиоксидантной активностью, чем зеленый чай и красное вино.

Пуническая кислота используется в приготовлении гранатового масла, часто применяемого в косметических целях.

Оба эти компонента оказывают благотворное воздействие на организм, снижают риск различных заболеваний и способствуют регенерации клеток.

2 Снижает воспаление

Хроническое воспаление может стать причиной многих серьезных заболеваний. Гранат обладает мощными противовоспалительными свойствами благодаря высокому содержанию все тех же пуникалагинов. Исследования показали, что этот компонент останавливает воспалительные процессы и укрепляет иммунную систему.

3 Понижает давление

Гипертония приводит к сердечным приступам и инсультам. Медицинский эксперимент показал, что люди, страдающие этой болезнью, начинали чувствовать себя лучше после ежедневного употребления 150 мл гранатового сока на протяжении двух недель. А их артериальное давление снизилось до нормальных показателей.

4 Способствует борьбе с артритом

Растительные соединения в гранате обладают противовоспалительным эффектом, который может

помочь ослабить интенсивность артрита. Исследования на мышах показали, что экстракт граната облегчает течение болезни, а также может блокировать повреждение сустава при остеоартрозе.

5 Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания – одна из самых распространенных причин смерти в мире. Благодаря пунической кислоте, которая содержится в гранате, он помогает защитить организм от развития этих

кровооток, повысилась выносливость, а эффективность упражнений, которые они выполняли, увеличилась.

Вред граната

Несмотря на неоспоримую пользу, которую гранат приносит организму, при некоторых заболеваниях стоит относиться к его употреблению с осторожностью. Гранатовый сок понижает давление, поэтому гипотоникам стоит воздержаться от его употребления. Из-за высокого уровня кислотности гранатовый

Чем полезен гранат и можно ли есть гранат с косточками?



сок также противопоказан тем, кто страдает от гастрита и язвенной болезни. Не стоит увлекаться употреблением граната людям, склонным к запорам. В целом, гранатовый сок лучше пить разбавленным (он может раздражать слизистую), а затем полоскать рот, чтобы сохранить зубную эмаль.

Как выбрать и хранить гранат

При покупке граната в первую очередь стоит обратить внимание на цвет кожуры. Он должен быть ярким, глубоким. Спелость плода выдает тонкая оболочка и «шишковатый» вид, как будто зерна выпирают изнутри. Фрукт должен быть достаточно увесистым: чем он тяжелее, тем выше вероятность, что он окажется спелым и сочным. Гранат можно простукивать также, как и арбуз. Созревший фрукт звучит громко и звонко, а незрелые плоды, наоборот, издадут глухой звук.

При правильных условиях хранить этот фрукт можно достаточно долго, но многое зависит от температуры и сорта. Для длительного хранения комнатная температура (18–24°) не подходит, гранат может высохнуть, поэтому в таких условиях съесть его надо в течение недели. Лучшее всего оставить плод в холодильнике, где он может пролежать до двух месяцев при отсутствии повышенной влажности. Если гранат уже разрезан и очищен, то употребить его стоит в течение двух-трех дней.

Насколько гранат можно заменить, например, экстрактом в таблетках?

Говорить о равноценности граната и его экстракта сложно, так как эффект, прежде всего, будет зависеть от качества конкретного экстракта. Стоит учитывать, что кожура и перегородки содержат еще и полезные пищевые волокна – пектины, а также лигнин, чего обычно нет в таблетированной форме и экстрактах. В связи с чем плод целиком полезнее, чем сок, концентраты и экстракты.

Можно ли есть гранат с косточками?

Во всем нужно знать меру. Если вы не употребляете гранат килограммами, а ограничиваетесь одним-двумя плодами, проблем со здоровьем при употреблении плода с косточками обычно не возникнет.

Чем полезны косточки граната?

Зерна граната содержат в большом количестве жиры, в частности, ненасыщенные жирные кислоты (до 67%), из которых основную часть составляет Омега-3 ПНЖК – линоленовая кислота, в гранате есть также и уникальная пуниковая кислота. К

тому же зерна содержат немного токоферолов, стероидов, стероидов и цереброзиды. С ними связаны антиоксидантная и противовоспалительная активность граната.

Поверхностная оболочка семян граната состоит из лигнина, этот признанный энтеросорбент служит залогом нормальной кишечной микрофлоры и частично может компенсировать дефицит клетчатки в рационе. То есть гранат поддерживает микробиоту и обеспечивает нормальный стул. Из макроэлементов в гранате содержатся фосфор, калий, кальций и в меньшей пропорции – натрий, железо, цинк, марганец, медь и селен. Из витаминов максимально представлен С и группа В.

Сколько гранатовых зерен нужно употреблять в день, чтобы получить максимум пользы и при этом избежать аллергических реакций и каких-либо нежелательных последствий?

На зерна граната приходится около 10% всей массы среднего плода, а их состав сильно разнится от сорта, времени сбора и особенностей культивирования, поэтому единых рекомендаций для всех сортов быть не может. Выбирайте спелый плод, сезонный для каждого региона. Скорее речь должна идти об употреблении регулярном (примерно раз в 7-10 дней) и умеренном (один-два плода с косточками). И не стоит увлекаться свежесжатым соком, его польза преувеличена: помимо минорных биологически активных веществ, в частности полифенольных соединений (эллаготанины, антоцианы, эллаговая кислота), там содержится масса простых углеводов (глюкозы и фруктозы), что минимизирует почти всю пользу. С помощью сока анемию вылечить невозможно (мало усвояемого железа), а вот проблемы с углеводным обменом приобрести вполне реально. Аллергия не зависит от количества употребленного в пищу вещества, поэтому либо она проявляется, либо нет. Относительно запоров, желудочной или кишечной диспепсии за счет раздражающего (кислого) действия на желудок и кишечника, развития анемии (танины способны образовывать комплексы с железом) и гипотонии (падении АД) риск минимальный, если вы не адепт натуропатии и не принимаете натуральный сок, отвары, порошки и настойки по каждому поводу в больших количествах.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 21 – 22 ОКТЯБРЯ

21 октября, суббота

QAZAQSTAN

05:15 Парасат майданы
05:45 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер (Алтын адамдар)
06:30 Жаңалықтар
07:05 Күй керуен (Көне аспаптар күмбірі)
07:45 Шаңырақ (Владимир Зигерт – ұлты неміс, таксист)
08:20 Сүйкімді София
09:00 Теледәрігер. Прямая трансляция (Жоба)
10:10 Қилы күндер
12:10 Qazaqstan дауысы
14:45 Дала дәмі (Тары өнімдері)
15:05 Роза Әлқожаның концерті
16:40 Мулан
18:00 Қилы күндер
20:00 Жаңалықтар. Прямая трансляция
20:20 Ақорда
20:30 Qazaqstan дауысы
22:30 Алданған арман
23:30 Әзіл әлемі
00:35 Сезім Толқыны
03:10 Жаңалықтар
03:30 Ақорда
03:40 Шаңырақ (Владимир Зигерт – ұлты неміс, таксист)
04:15 Дала дәмі (Тары өнімдері)
04:30 Күй керуен (Көне аспаптар күмбірі)

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Торjарган (3-бөлім)
07:00 Қарақатпен шай (21-бөлім)
08:00 Дүлдүлдер дүбірі (6-бөлім)
08:30 Маңдай тер (19-бөлім)
10:00 Воскрешая чемпиона

12:00 Король обезьян в 3Д
13:30 Команда Дино (6-бөлім)
13:45 Команда Дино (7-бөлім)
14:00 Мәртебелі өнер (1-бөлім)
16:00 Келінжан (7-бөлім)
16:35 Келінжан (8-бөлім)
17:10 Келінжан (9-бөлім)
17:45 Асыл домбыра (6-бөлім)
19:00 Covershow (6-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Спешите любить
23:40 Хабар
00:10 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Жимаудың Жетістігі
07:45 КТК-да Қабатов!
08:40 КТКweb
09:00 Динамен дұрыс
10:00 Вечерние новости
10:40 Кочевница
15:00 Аталар сөзі
17:00 Кел, шырқайық
18:00 Алдараспан
21:00 Напарники
01:10 Было дело
01:55 КТК-да Қабатов!
03:00 Алдараспан

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:55 П@УТИНА
09:00 Повара на колесах
10:05 Жизненные обстоятельства
14:30 Qoslike
16:20 Бейкүнә
17:15 Dastarqan

18:30 Айна. Прямая трансляция
19:00 URKER 30
21:05 Источник
01:30 Она же Грэйс
03:00 П@УТИНА
03:35 Той базар

31 канал

05:00 Ризамын
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Күліп ALL
08:00 TikTok show
08:30 Time Vine
09:30 Готовим с Адель
10:00 Алдараспан
11:30 Сезім суретшісі
12:10 Я сражаюсь с великанами
14:30 Моя большая казахская семья
16:50 Ледниковый период-3: Эра дино-завров
18:50 Kingsman: Золотое кольцо
22:00 Планета обезьян: Революция
01:00 TikTok show
01:30 Time Vine
01:50 Bizdin show
03:00 What's Up?
03:30 1001 Әзіл
03:40 Әзіл студио
04:20 Bala battle
04:40 Ризамын

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 Қағаз кеме
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Академия сверхъестественного

09:50 Сэм: Песочный эльф
12:00 Бір болайық
15:00 Лоракс
17:00 Уральские пельмени. Смехбук
17:30 Рыцарь теней: Между инь и ян
19:40 Веном 2
21:20 Люси
23:00 Я, Алекс Кросс
01:30 Қызық Live
02:10 Taboo
03:40 Insta Like
04:00 Екі езу

QazSport

05:25 Әнұран
05:30 Теннис. Astana Open ATP 250
06:55 Хоккей. ҚХЛ. «Сочи» (Сочи)-"Ба-рыс» (Астана)
09:55 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Ер-лер) Финал. Прямая трансляция
11:55 УЕФА Чемпиондар Лигасының жур-налы
12:25 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Ер-лер) Финал. Прямая трансляция
14:25 XIX Жазғы Азия ойындары. Хан-чжоу-2022 (3-бөлім)
14:55 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Ер-лер) Финал. Прямая трансляция
16:55 Sport Review
17:25 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Ерлер) Финал. Прямая трансляция
19:25 XIX Жазғы Азия ойындары. Ханчжоу – 2022 Джиу-джитсу. Ерлер, Әйелдер
20:50 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конфе-ренция Лигасының журналы
21:40 Кәсіпқой Бокс. Жәнібек Әлімханұлы – Винченцо Гуальтьери
00:40 Теннис. Astana Open ATP 250
02:45 Арнайы репортаж (Мәртебесі өскен жарыс)
03:00 Әнұран

22 октября, воскресенье

QAZAQSTAN

05:10 Жәдігер (Алтын адамдар)
05:35 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер (Қару-жарақ)
06:30 Жаңалықтар
06:50 Ақорда
07:00 Күміс көмей (Кенен әндері)
08:05 Тұлға (Әбдіжәміл Нұрпейісов)
08:35 Ақсауыт
09:00 Көңіл толқыны
09:20 Сүйкімді София
10:00 Қилы күндер
12:00 Qazaqstan дауысы
14:30 Мулан
15:50 Mergender mekeni
16:40 Сағындырған әндер-ай
17:25 Әйел әлемі
18:00 Қилы күндер
20:00 Апта. Прямая трансляция
20:50 Қазақтың жігіттері
22:30 Алданған арман
23:30 Әзіл әлемі

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Торjарган (4-бөлім)
07:30 Қарақатпен шай (22-бөлім)
08:30 Культурный контекст
09:00 Оянған өлке (7-бөлім)
10:00 Спешите любить
12:00 Айлақтағы оқиға
13:15 Команда Дино (8-бөлім)
13:30 Команда Дино (9-бөлім)
13:45 Команда Дино (10-бөлім)
14:00 Covershow (6-бөлім)

16:00 Келінжан (10-бөлім)
16:27 Келінжан (11-бөлім)
16:54 Келінжан (12-бөлім)
17:21 Келінжан (13-бөлім)
17:48 Келінжан (14-бөлім)
18:15 Алғашқы (6-бөлім)
19:30 Қызық times (22-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Отдел журналистских расследо-ваний
22:15 Париж подождет
00:15 Хабар
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Ән мен әнші
08:30 Рахымжан Жақайымның ән кеші
09:30 Парад юмора
11:20 Напарники
15:00 Аталар сөзі
17:00 Менің жүрегім
20:00 Кел, шырқайық
21:00 Динамен дұрыс
22:00 Портрет недели
23:00 Мой любимый призрак
01:40 Было дело
02:30 Менің жүрегім

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
08:00 П@УТИНА
09:00 Воскресные беседы
09:10 Поехали!
10:10 Қайтақ
10:45 Прошу поверить мне на слово
15:00 Аялаған Астана
16:35 Только серьезные отношения

18:40 Әгугай
20:00 Аналитика. Прямая трансляция
20:45 Тағдыр таңдауы
01:10 Что? Где? Қайда? (Осенняя серия игр)
02:10 Она же Грэйс
03:40 П@УТИНА

31 канал

06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Күліп ALL
08:00 TikTok show
08:30 Time Vine
09:00 TeleBingo. Прямая трансляция
09:25 Готовим с Адель
10:00 Алдараспан
11:30 Сезім суретшісі
12:10 Моя большая казахская семья
14:30 Ледниковый период-3: Эра дино-завров
16:30 Kingsman: Золотое кольцо
19:40 Планета обезьян: Революция
22:40 Армагеддон
01:30 Жүзіқара
02:40 Qazaq Stand Up
03:20 Time Vine
03:40 TikTok show
04:00 1001 Әзіл
04:10 Ризамын
04:30 Bala Battle

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 Қағаз кеме
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Академия сверхъестественного

10:20 Лоракс
12:20 Етік киген мысық
14:20 Рыцарь теней: Между инь и ян
16:50 Веном 2
19:00 Бопса
21:10 Пропавшая
23:00 Темнота
01:30 Қызық Live
02:10 Taboo
03:40 Insta Like
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Теннис. Astana Open ATP 250
10:10 Арнайы репортаж (Тоғызқұмалақ – ойшылдар ойыны)
10:20 Футбол. Жолдастық кездесу «Қай-рат» (Қазақстан) – «Зенит"
12:20 Арнайы репортаж (Сила воли)
12:35 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Ер-лер) «Тараз» – «Есіл СК"
14:25 Sport Review
14:55 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конфе-ренция Лигасының журналы
15:45 Әйелдер күресі Әлем чемпионаты. Финал
18:25 XIX Жазғы Азия ойындары. Хан-чжоу-2022 (1-бөлім)
18:50 Хоккей. ҚХЛ. «Куньлунь РС» (Пекин) – «Барыс» (Астана). Прямая трансляция
21:35 Кәсіпқой бокс Карлос Адамес – Джулиан Уильямс
00:00 Арнайы репортаж (Мәртебесі өскен жарыс)
00:15 Теннис. Astana Open ATP 250
01:55 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конфе-ренция Лигасының журналы
02:45 Әнұран

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



«Любовница» в Алматы

Спектакль Любовница – это история аргентинского танго, история женщины и мужчины настолько ярких и талантливых, что трудно понять, реален рассказ или это выдумка автора. О совести, о выборе каждого человека: быть тем, кого в нем хотят видеть мама, папа, публика, любимый человек или же все таки быть тем, кем ты сам выбираешь быть. Быть лучше. А еще это про то, что можно иметь всё, кроме любви или получить от Бога всё и любовь тоже. Место проведения: ул. братьев Абдуллиных, 38, ниже ул. Советской
Дата и время: 21 октября 2023, 20:00.
Стоимость билета: от 8000 тг.



«Посылка»

Все без исключения любят получать посылки. Долгожданная посылка – это предвкушение и радость. А что, если посылка приходит неожиданно? В ней могут оказаться самые удивительные предметы и необыкновенные чудеса. Приглашаем наших маленьких зрителей и их родителей дать волю своему любопытству и вместе распаковать посылку! Место проведения: ЖК Керемет дом 7 к 40, Семейный театральный центр «Керемет»
Дата и время: 22 октября 2023 год, 11:00
Стоимость билета: от 3000 тг.



Вечер балета «CONTEMPO»

Международный фестиваль танца Ballet Globe возвращается с новым грандиозным проектом современного танца CONTEMPO. На главной сцене Almaty Theatre выступят 12 звезд современного танца из лучших театров мира. Ballet Globe CONTEMPO подарит жителям и гостям Алматы более 20 ярких и смелых постановок хореографов из Великобритании, Нидерландов, Швейцарии, США, Казахстана и других. Знаковым событием фестиваля станет премьера постановки от невероятно талантливых артистов Хлои Абарет (Нидерландский театр танца) и Оливье Коффарда (Лондон). Артисты готовят уникальный номер специально для зрителей Казахстана. Contemporary dance (контемп) направление современной хореографии, зародившееся на рубеже XIX и XX веков в США, которое в первую очередь предполагает выражение своих чувств и эмоций посредством танца. Место проведения: Almaty Theatre
Дата и время: 21 октября 2023 год, 18:00
Стоимость билета: от 10 000 тг.



ALDAR KÓSE / ЖАС САХНА ДЕТЯМ

Жас Сахна театрында ең кішкентай көрермендерге арналған өте ақылды, тапқыр және көңілді Алдар Көсе туралы қазақ тіліндегі ертегінің тұсаукесері өтеді. Алдар сараң бай мен шайтандарды алдап, тақырға отырғызып, олардың бар байлықтарын қарапайым мейірімді халыққа таратып береді. Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 22 октября, 2023 год, в 11:00
Стоимость билета: от 3500 тг.



Оптимистік трагедия

Бұл спектакль – соғыстың адам өмірінің құндылықтарын жойып жіберетін жойқын және мағынасыз элементтер туралы. Бұл – адамгершілік пен адами қасиеттердің өзегі бұзылған кезде кезігетін барлық жамандық атаулыға жол берушілік туралы. Қойылым – зорлық-зомбылыққа баратындар мен ондай арсыздықты ақтап алатындарға, оны насихаттаушылар мен озбырларға қарсы көркем наразылықтың белгісі. «Оптимистік трагедия» – көрерменді бей-жай қалдырмайтын, тақырыптары жарқын да батыл формалар арқылы өрбіп, заманауи театр тілімен жеткізілетін көркем қойылым. Место проведения: Абылай хан даңғылы, 38, Ғ. Мүсірепов атындағы қазақ мемлекеттік академиялық балалар мен жасөспірімдер театры
Дата и время: 22 октября 2023 год, 18:00
Стоимость билета: от 600 тг.



Капризка (ALMATY PUPPET FESTIVAL – 2023)

В городе Алматы с 20 по 24 октября пройдет I Международный фестиваль театров кукол «ALMATY PUPPET FESTIVAL», в котором примут участие необычные и интересные постановки от театров кукол из Турции, Польши, Грузии, Болгарии, Узбекистана и Казахстана. Спектакль «Капризка» является интересным и познавательно-воспитательным спектаклем. Каждый ребенок в процессе взросления и познания мира переживает трудные времена, не слушая взрослых и перечь им во всем. В данном спектакле через героя Капризки детям будут показаны отрицательные стороны непослушания и упрямства, а также будет рассказано, к чему это приведет. В постановке повествуется история Капризки и Кужека, которые частно попадают в неприятные истории и призывает юных зрителей к дисциплине и ответственности. Место проведения: ул. Пушкина, 63, Государственный театр кукол
Дата и время: 22 октября, 2023 год, в 15:00
Стоимость билета: от 2000 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

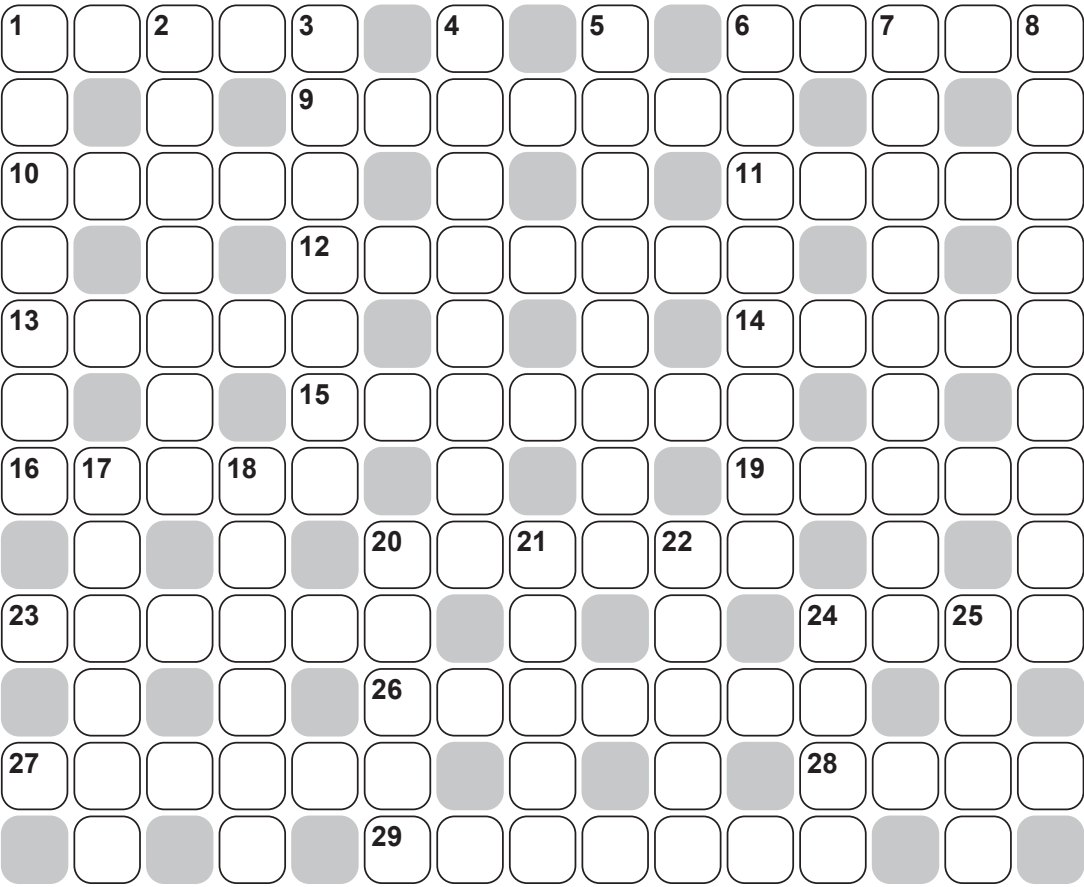
1. «Сын игрока в ... не может понять, любит его отец или нет» (шутка). 6. Бумажка на скидку. 9. Академическая шапочка. 10. Имя поэта Бродского. 11. Испанский Робин Гуд. 12. Что превращает алмаз в бриллиант? 13. Водитель кареты. 14. Рождение кучи. 15. Денежки, «повязанные одной верёвочкой». 16. Самая гибкая часть тела угодника. 19. Участок дороги, вынуждающий зарулить. 20. Дама, которая шабашит по ночам. 23. Пешеходная дорожка для любителей риска. 24. «Пернатая статейка». 26. «Нечаянная радость». 27. Слишком громкоговоритель. 28. «Многостранная» валюта. 29. Бомбоубежище для бомб.

По вертикали:

1. «Обертон» для дегустатора. 2. «Зубастый инструмент», который перекусит и стальную проволоку. 3. Аграрное «ноу-хау» Столыпина. 4. Состояние, в которое приводит дурдомовская рубашка. 5. Жадность, ставшая страстью. 6. Любовник номер один. 7. «Смена бока» у сони. 8. Кто делает вам хорошо, когда вам плохо? 17. Кличка, данная отцу продвинутому сыном. 18. Место, где орлам не до размножения. 20. Время года, когда «как птицы заливаются трамвайные звонки». 21. Игра «в забивание стрелок». 22. Сивый конь, умеющий врать. 24. Верёвочная головоломка. 25. «Награда» за грехи.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали: 1. Покер. 6. Купон. 9. Ермолка. 10. Иосиф. 11. Зорро. 12. Отранка. 13. Куче. 14. Навал. 15. Монисто. 16. Спина. 19. Вираж. 20. Вездьма. 23. Лезвие. 24. Утка. 26. Сюрприз. 27. Горлан. 28. Евро. 29. Арсенал. По вертикали: 1. Привкус. 2. Кусачки. 3. Реформа. 4. Смирение. 5. Ачужность. 6. Мерин. 24. Узел. 25. Кара. Казанова. 7. Переворот. 8. Неотложка. 17. Предок. 18. Неволя. 20. Весна. 21. Дартс. 22.



Гороскоп на неделю: 23–29 октября



ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Эта неделя призывает Овнов к борьбе за независимость. И пусть эта борьба сосредоточится в домашних стенах, для вас она от этого не станет менее значимой. Чем доходчивее объявите домочадцам о своих желаниях и намерениях, тем меньше у них останется шансов убедить вас в обратном. Единственное, в чём следует воздержаться от соперничества – это любовь. Дорогие Овны, здесь куда лучшие результаты принесёт чуткий подход к близкому человеку.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

Астрологическая обстановка этой недели открывает перед Тельцами заманчивые перспективы. Не бросайтесь из огня в полымя. Когда есть несколько вариантов развития событий, следует предпочесть тот из них, который максимально комфортен не только для вас, но и для вашего близкого круга. Дорогие Тельцы, не следует забывать о себе. Во второй половине этой недели многие из вас заметят, что энергетический потенциал снизился.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

События этой недели призывают Близнецов забыть про прагматизм. Чуть больше откровений в сфере любви и раскрепощённости в браке – вот, что поможет сделать атмосферу вокруг представителей вашего зодиакального знака более спокойной и гармоничной. Отличное настроение культивирует и регулярная забота о своём организме. Астрологическая обстановка этого периода благоприятствует началу диет и переходу к здоровому образу жизни.



РАК (21 июня – 22 июля)

Влияние планетарных аспектов даёт Ракам право самостоятельно определять список важнейших задач на эту неделю. Главное, чтобы эти цели не нарушали права ваших близких. Представители вашего знака Зодиака порой будут не слишком сдержанными в поведении и словах. Это в свою очередь может кого-то обидеть. Постарайтесь как можно скорее выправить ситуацию в позитивное русло и не отказывайтесь принести свои извинения. Больше рассчитывайте на себя, меньше на помощь кого-то другого.



ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

Львам на этой неделе суждено испытать лёгкую грусть. Возможно, не сработает одна из ваших, как казалось, гениальных идей, куда-то исчезнет давний должник, или же человек, от которого хотели видеть взаимность, окончательно откажется от общения. Перешагните через неприятности, настройтесь на позитив и подумайте о том, как защитить себя от подобных ситуаций в будущем. В конце недели, скорее всего, придётся оправдываться перед кем-то из близких людей.



ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

В начале этой недели Девам может поступить материальная помощь или предложение, связанное со сферой финансов. Астрологическая обстановка для других жизненно важных аспектов будет не менее благоприятной. В ближайшие дни Девы заметят приятные перемены в личных делах, устранят разногласия в браке, найдут слова, чтобы достучаться до близкого человека. Вера в себя будет расти день ото дня.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

Неделя благоволит любым начинаниям Весов. Особенно хорошо у типичных представителей вашего знака Зодиака будут удаваться дела, в которых можно применить врождённую харизматичность. Не бойтесь слишком настойчиво доказывать свою правоту. Выбрав нужную аргументацию, вы способны совершить невозможное, например, склонить на свою сторону непримиримого оппонента. Для хозяйственных дел эта неделя подходит не лучшим образом.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

Скорпионам на этой неделе следует тщательнее оберегать конфиденциальные сведения. Астрологическая ситуация сейчас такая, что одно неосторожное слово, и ваш секрет будет раскрыт. Хорошо, что это единственная из возможных для вас неприятностей. Дорогие Скорпионы, впереди ждёт немало количество дел, в которых вы сможете применить и природные дарования, и смекалку, и интуицию. На этой неделе в жизни многих Скорпионов наступает решающий момент в личных делах.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

Интеллектуальная составляющая Стрельцов на этой неделе будет на высоте. Если сами того захотите, даже отчаянный спорщик не сможет не признать правоту ваших слов. Ищите максимально правильное и полезное приложение возросшей энергии. Избегайте утопичных идей. Вы не можете до мелочей предсказать завтрашний день, а значит построение планов на отдалённую перспективу не является разумным решением.



КОЗЕРОГ (23 ноября – 21 декабря)

Собственные демоны на этой неделе могут заставить Козерогов забыть про покой. Это повод незамедлительно разобраться в себе и устранить каждый из источников раздражения. Прекрасное настроение восстановится, как только начнёте больше времени уделять мелочам. Посмотрите, как живописна природа, как загадочно распределяется пена на утреннем кофе, как звонко звучит детский смех. Ищите повсюду такого рода детали.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

Астрологическая обстановка этой недели не слишком благоприятствует Водолеям. Вероятно, придётся хранить чей-то секрет или сдерживать рвущееся через край раздражение. Всё более-менее нормализуется примерно к среде. Дорогие Водолеи, обстоятельства, которые внезапно откроются в это время, требуют неторопливого анализа. Импульсивное же поведение не лишено малоприятных последствий.

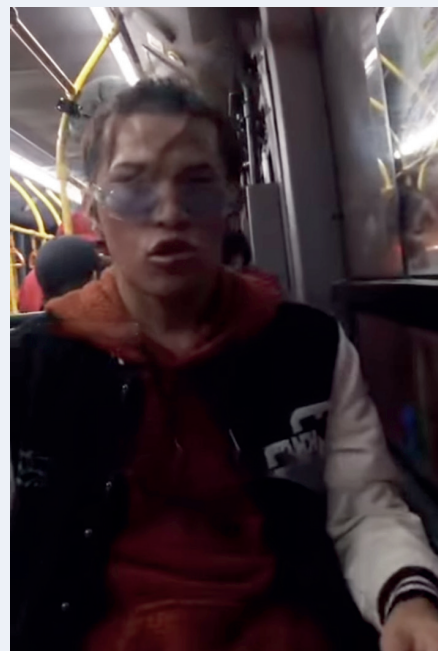


РЫБЫ (21 января – 18 февраля)

Рыбы станут главными режиссёрами событий этой недели. Звёзды не советуют забывать об интересах противоположных сторон. Астрологическая картина в отношении вашего зодиакального знака не лишена неопределённости. В какую сторону поведёте корабль, в ту он и поплывёт. Однако всё-таки важно следить за направлением ветра (то есть объективно оценивать ситуацию). Меньше сомнений в личных делах. Человек, которому когда-то признались в любви, а потом охладели, должен знать жестокую правду..

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Пассажир автобуса курит прямо в общественном транспорте



ЦИФРА НОМЕРА

337 500

голов сайгаков
пойдет на убой.

ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней

Адрес редакции: 050004,
Алматы, ул. Баранского, 21 / Нурлыбаева, 4.

Издатель:

Асет Матаев

Главный редактор:
Сабина НургалиСвидетельство 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 № 23.
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.