



АКТЕР АСКАР ЖУМАБЕК ОБРАТИЛСЯ
К ТОКАЕВУ

>>> 2



КНБ ХОТЯТ УБРАТЬ ИЗ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ НАЗАРБАЕВА

>>> 3



ҰЛТТЫҚ ҰЛАН ӘСКЕРІ ӘРІПТЕСІН
АТЫП ӨЛТІРДІ

>>> 5



БАХТИЁР ЗАЙНУТДИНОВ
АУЫР ЖАРАҚАТ АЛДЫ

>>> 8

МЕТРО

№ 37

16 – 22 ноября 2023 г.
Городская газета
Алматы

Названа предварительная причина смерти жены подозреваемого в убийстве экс-министра Бишимбаева

Жестокое избиеение до смерти Салтанат Нукеновой – супруги экс-министра национальной экономики Куандыка Бишимбаева – наряду с трагедией на «АрселорМиттал Темиртау» актуализировало тему избирательного подхода экс-президента Казахстана Нурсултана Назарбаева к вопросу помилований и губительных последствий решений бывшего главы государства.

«25 сентября (2019 года – КазТАГ) Абайским районным судом Шымкента рассмотрено ходатайство Бишимбаева об условно-досрочном освобождении (УДО). Данное ходатайство судом было удовлетворено. Соответствующее решение суда вступило в законную силу 11 октября. Ранее Бишимбаев К. обратился к главе государства с ходатайством о помиловании, которое в феврале 2019 года было удовлетворено путем сокращения назначенного ему срока наказания», – сообщили 11 октября 2019 года редакции КазТАГ в комитете уголовно-исполнительной системы министерства внутренних дел.

>>> 4



ПАЙДАЛЫ АҚПАРАТ

Қазақстандағы отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылықпен күреске кеткен шығынды бағалау

Кейінгі бес жылда тіркелген үйдегі зорлық-зомбылық статистикасы екі еседен көбірек өскені осы бір жағымсыз құбылыспен күрес жолында батыл болып, тиісті амалын жасау керектігін көрсетіп отыр.

2021 жылғы үйдегі зорлық-зомбылық бойынша статистикаға сүйенсек, полицияға түскен арыздардың 40% ғана сотқа жететінін, ал сотқа

жеткен істердің 39%-на ғана екі сағаттан үш тәулікке дейін қамауға алу сияқты әкімшілік жаза кесілгенін көрсетіп отыр.

Тұрмыстағы зорлық-зомбылыққа қарсы күрестің қазіргі жай-күйі жәбірленуші құқығының көбірек қорғалуына да, агрессордың зорлық-зомбылықты қайталамауына да әсер етпейді.

2021 жылы үйдегі зорлық-зомбылыққа мемлекеттен 4,5 млрд теңге шығын шыққан, соның 765

млн теңгесі (17%) ғана тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбандарына арнаулы әлеуметтік көмек көрсету және үйдегі зорлық-зомбылық профилактикасы бойынша әлеуметтік маңызы бар жобаларға кеткен. Үйдегі зорлық-зомбылыққа қарсы күрес шығынының айтарлықтай бөлігі, тіпті үйдегі зорлық-зомбылық түбегейлі жойылса да жұмсала беретін құқық қорғау және сот жүйесіне тиесілі.

>>> 6

ЭВАКУАЦИЯ



Первую группу из 40 казахстанцев из сектора Газа обещают эвакуировать уже 13 ноября

Первую группу из 40 казахстанцев из сектора Газа планируется эвакуировать уже 13 ноября, сообщил официальный представитель министерства иностранных дел Айбек Смадияров.

«Сегодня начался процесс эвакуации наших граждан из сектора Газа. На 13 ноября текущего года запланирована эвакуация первой группы из 44 граждан. В нее входят 40 граждан Казахстана и четыре иностранца – члена их семей. Кроме нашей страны среди эвакуируемых есть представители девяти других стран: Марокко, Иордания, Россия, Испания, Швеция, Перу, Нидерланды, Великобритания, США. В общей сложности через пункт Рафах на сегодня запланирована эвакуация 594 человек включая наших 44 граждан (40 казахстанцев и четыре члена их семей)», – сообщил Смадияров в понедельник.

Он уточнил, что эвакуация будет осуществляться через КПП Рафах, расположенный между сектором Газа и Египтом.

«После пересечения пункта пропуска казахстанцы будут доставлены наземным транспортом в Каир и размещены в гостинице. После проверки необходимых документов, они будут отправлены в Казахстан. Казахские дипломаты уже выехали в Каир. Проходят все пункты пропуска и приближаются уже к Рафаху. В течение часа они уже должны будут доехать туда. По мере прибытия они начнут проверку всех документов совместно с египетскими властями, властями сектора Газа и поэтапно будут выводить наших граждан», – добавил Смадияров.

Военный конфликт между Израилем и движением ХАМАС перешел в острую фазу 7 октября, когда палестинское движение обстреляло территорию еврейского государства и взяло в заложники его граждан. В ответ Израиль начал наносить удары по сектору Газа. Большую часть казахстанцев уже вывезли из зоны конфликта на Родину, однако в часть граждан Казахстана остается заблокированной в Газе – речь идет почти о 70 казахстанцах. Вместе с членами семьи их насчитывается 161 человек. Министерство иностранных дел Казахстана подчеркивает, что принимает меры для организации эвакуации наших соотечественников из опасного региона.

ОБРАЩЕНИЕ

Осужденный по делу о драке сыновей олигархов актер Аскар Жумабек обратился к Токаеву

Актер Аскар Жумабек, осужденный по делу о драке Нурмухамета Нугмана и Жармухамеда Аппаза, которые приходятся сыновьями олигархам Бахаридину Аблазимову и Динмухамеду Идрисову, обратился к президенту Казахстана Касым-Жомарту Токаеву.

«Пишу вам открытым письмом так как надежды больше не осталось. Надежда только на вас и уповаю только на вас. Я пишу вам открытое письмо все, потому что я гражданин Р.К имею полное право на честное и объективное расследование, которого, к сожалению, я не нашел ни в одной инстанции – ни прокуратура, не суды, а тем более следствие не видят очевидное или не хотят его видеть, как будто я изгой или очередной человек, подавшийся очередной машине коррупции», – написал Жумабек в своем письме на имя главы государства.

Он подчеркнул, что является честным и законопослушным человеком.

«Уважаемый президент! Все, что я у вас прошу – это взять мое дело, мою судьбу под личный контроль. Дело в том, что я сейчас арестован и осужден на



длительный срок. Но ситуация моя банальна – я виноват! Но так же виноват, как и все участники драки, которая может произойти с каждым гражданином. Но поверьте, раз так случилось в моей жизни, то наказание, получившее я, должны понести все участники этого дела, я имею ввиду якобы потерпевшую сторону, которая сама нарушила общественный порядок первой, и оказалась каким-то образом жертвой», – написал актер.

Он указал на то, что в данном деле есть много нестыковок.

«Я молодой гражданин, творческая личность, но все знают меня как актера! Не женат, толь-

ко начал строить свою судьбу, теперь моя судьба под вашим взором. Уважаемый президент, я понимаю, что у вас и так мало времени, но я знаю, что вы болеете за каждого гражданина. Обращаясь этим письмом, я храню надежду на объективность, так же здесь в СИЗО еще очень много судеб которые надеются на мое обращение, ведь я верю в справедливость и мечтаю о светлом будущем так же как каждый гражданин Р.К. Я прошу чтобы мое дело вернули и по закону РК рассмотрели более объективно и приняли меры по справедливости», – обратился Жумабек.

СУД

Приговор Айгерим Тлеужановой и другим по делу о «захвате» аэропорта оставили без изменений

Приговор активистке и журналистке Айгерим Тлеужановой и другим по делу о «захвате» аэропорта оставили без изменений, сообщает «Радио Азаттык».

«10 ноября горсуд Алматы, рассмотрев апелляционную жалобу активистки Айгерим Тлеужановой и других осужденных по делу о «захвате» аэропорта, вынес решение – оставить без изменений приговор суда первой инстанции», – говорится в сообщении.

11 июля суд в Алматы признал Айгерим Тлеужанову виновной в «организации беспорядков» в аэропорту во время январских событий и назначил наказание в виде лишения свободы сроком

на четыре года. Активист Нурлан Далибаев, Ермухамет Шилибаев, Жан-Айдар Карменов получили по восемь лет тюрьмы.

Судья зачитал, что «в результате преступных действий подсудимых крупный ущерб» нанесен АО международный аэропорт Алматы (сумму оценили в 313,8 млн тенге); Air Astana – 5,6 млн тенге; Scat – 1,4 млн тенге; Qazaq Air – 260 млн тенге.

Адвокат Тлеужановой Айнара Айдарханова отметила, что ущерб указан в описательно-мотивировочной части решения.

«Это делается, чтобы отягчить положение, чтобы сделать последствия тяжкими. Во взыскании этого ущерба отказано, но это право не утрачивается за потерпевшими, они могут в

гражданском порядке подать иск. То есть это остается такой кнопкой, инструментом», – пояснила адвокат.

Защита журналистки не согласна с решением суда. Адвокат добавила, что будут обжаловать приговор после получения постановления сегодняшнего решения.

«Считаем его незаконным. Я хотела задать вопрос, где судья ссылается на якобы экспертизы в отношении Айгерим на видео. Само присутствие в аэропорту не наказуемо. Помимо Айгерим, там были и тысячи других женщин. А те экспертизы, на которые они ссылаются, признаны недопустимыми доказательствами на суде первой инстанции», – сказала Айнара Айдарханова.

СУД



БЫВШИЙ ЗАМПРЕД «АНТИКОРА» МАКСАТ КОЖАБАЕВ ОСУЖДЕН НА 5,5 ЛЕТ ПО ДЕЛУ О МОШЕННИЧЕСТВЕ

Бывший заместитель председателя агентства по противодействию коррупции Максат Кожабает осужден на 5,5 лет по делу о мошенничестве, передает корреспондент агентства КазТАГ.

Суд в Шымкенте в понедельник признал Кожабаета виновным по части 4 статьи 190 (мошенничество) УК РК. Бизнесмен Закир Гуламов осужден по данному делу на пять лет и один месяц заключения.

Напомним, Кожабает был задержан комитетом национальной безопасности (КНБ) 9 января 2023 года.

Кожабает был зампредом «антикора» с июля 2021 года по апрель 2022 года. Примечательно, что это не первый его опыт работы в данной структуре – в бытность антикоррупционной службы Национальным бюро по противодействию коррупции (финпол) Кожабает возглавлял департаменты финпола в Кызылординской, Жамбылской областях и ЗКО. В те же годы финпол возглавлял ныне сенатор Кайрат Кожамжаров (с 2008 по 2017 годы с небольшим перерывом в 2012–2014 годы). Вместе с тем, Кожабает занимал руководящие посты в прокуратуре, когда Кожамжаров занимал пост генерального прокурора (2017–2019 годы).

ЭКСПРЕЗИДЕНТ

Из обязанностей КНБ хотят убрать обеспечение безопасности Назарбаева

Из обязанностей комитета национальной безопасности Казахстана хотят убрать обеспечение безопасности первого президента Нурсултана Назарбаева, передает корреспондент агентства.

«Утвердить прилагаемые изменения и дополнения, которые вносятся в некоторые указы президента Республики Казахстан», – говорится в проекте указа президента Токаева.

Планируется изменить и дополнить Положение о КНБ в части совершенствования функций, в текст присяги сотрудника специального государственного органа и правил ее принесения.

Из обязанностей КНБ планируется убрать обеспечение безопасности первого президента Республики Казахстан – Елбасы, и оставить обеспечение безопас-



ности президента Республики Казахстан.

Конституционным законом РК от 13 февраля 2023 года «О признании утратившим силу Конституционного закона Республики

Казахстан «О Первом Президенте Республики Казахстан – Елбасы» Конституционный закон РК от 28 июля 2000 года «О Первом Президенте РК – Елбасы» утратил силу.

НАСИЛИЕ

Подозреваемый в изнасиловании начальник полиции Талдыкоргана взят под стражу

Подозреваемый в изнасиловании начальник полиции Талдыкоргана Марат Куштыбаев взят под стражу, сообщает пресс-служба департамента полиции (ДП) области Жетысу.

«Водворен под стражу в изолятор временного содержания начальник Талдыкорганской городской полиции. Он подозревается в изнасиловании 27-летней жительницы областного центра. Возбуждено уголовное дело по



части 2 статьи 120 (изнасилование, совершенное лицом при выполнении служебных обязанностей) УК РК. Обстоятельства изучаются в рамках досудебного расследования с назначением необходимых экспертиз. Расследование уголовного дела взято на особый контроль МВД РК», – сообщил в понедельник начальник ДП области Жетысу Атыгай Арыстанов.

Напомним, о том, что Куштыбаев подозревается в том, что изнасиловал в служебном кабинете девушку, доставленную в полицию, стало известно накануне.

Умер Болат Назарбаев

Умер Болат Назарбаев – родной брат экс-президента Казахстана Нурсултана Назарбаева.

Ранее сообщалось о резком ухудшении состояния здоровья брата экс-президента.

Болат Назарбаев родился 23 марта 1953 года в селе Шамалган Карасайского района Алматинской области. С 1997 года возглавлял холдинг BN



Invest. В 2016 году он основал общественный фонд «Саликалы ұрпақ». В том же году был награжден орденом «Парасат».

С именем Болат Назарбаева связывают монопольный захват активов в ряде стратегических отраслей, а также рейдерские атаки и другие действия компрометирующего характера.

Глава государства Касым-Жомарт Токаев выразил соболезнование

экс-президенту Нурсултану Назарбаеву, но не поедет на похороны его брата Болат Назарбаева.

«Глава государства выразил соболезнование первому президенту Нурсултану Назарбаеву в связи с кончиной его брата Болат Назарбаева. Касым-Жомарт Токаев не будет присутствовать на похоронах», – сообщил редакции КазТАГ в понедельник пресс-секретарь главы государства Берик Уали.

1 >>>

В феврале 2019 года главой государства был Назарбаев, который на тот момент досиживал президентский срок, и, как становится очевидным сейчас – в последние дни своего правления занимался тем, что обеспечивал неприкосновенность и свободу отдельным лицам, которых так или иначе связывают с его персоной.

Например, Валихан Бишимбаев – отец задержанного экс-министра – считается верным соратником Назарбаева. Именно этим объясняют стремительный карьерный взлет



«В ходе расследования отдельно зарегистрировано уголовное дело по ст. 432 (укрывательство преступления) УК РК, в рамках которого водворен в изолятор временного содержания подозреваемый в лице директора «Гастро-центра», – говорится в сообщении.

Указано, что также возбуждены уголовные дела по статьям 434 (недонесение о преступлении) и 119 ч.3 (оставление в опасности).

Расследование ведется следственным управлением ДП города Астана и находится на контроле руководства МВД.

«Департаментом полиции города Астана продолжается расследование

Названа предварительная причина смерти жены подозреваемого в убийстве экс-министра Бишимбаева

его сына – Куандыка Бишимбаева, который в 21 год умудрился стать топ-менеджером государственного Банка развития Казахстана и дальше занимал все более высокие посты в ключевых структурах страны.

Когда в 2018 году Бишимбаев предстал перед судом и попросил прощения у Назарбаева, многие именно после этого «покаяния» резонно предположили, что экс-министр не отсидит и половину назначенного ему срока. И оказались правы. Из девяти лет заключения, вынесенных ему судом, экс-министр Бишимбаев отсидел лишь полтора года, и теперь, за четыре года до истечения вынесенного в марте 2018 года девятилетнего срока наказания, сын соратника экс-президента по-

которые этим делом занимаются. Они, я думаю, впоследствии вам прокомментируют», – сказал Сарсенов в пятницу, отвечая на вопросы журналистов.

Суд Шымкента на фоне резонанса заявил об истечении срока наказания условно-досрочно освобожденного (УДО) экс-министра Куандыка Бишимбаева.

«Указом президента (Назарбаева – КазТАГ) от 13 февраля 2019 года К. Бишимбаев был помилован, назначенный ему срок наказания снижен с 10 до четырех лет лишения свободы. В связи с этим, Бишимбаев направил в суд ходатайство об УДО от отбывания наказания на оставшийся неотбытый срок наказания один год три месяца 13 дней. Его УДО полностью

контроль. Срок наказания закончился 9 января 2021 года», – говорится в сообщении.

Уголовное дело против Бишимбаева расследуют по статье «Убийство».

«Гибель женщины в одном из ресторанов Астаны расследуется по части 1 статьи 99 (убийство) УК Республики Казахстан столичным департаментом полиции», – сообщили в пресс-службе департамента полиции Астаны в пятницу.

Названа предварительная причина смерти Салтанат Нукуновой.

«Предварительная причина смерти Нукуновой – отек мозга, возникший в результате черепно-мозговой травмы, нанесенной тупым предметом. Особенность в том, что мозг отекает не сразу после удара, а в течении какого-то времени, может быть, даже нескольких часов», – пишет Михаил Козачков.

Он сообщает, что Куандык Бишимбаев и Салтанат Нукунова приехали в ресторан поздно вечером 8 ноября, в ночь на 9 ноября они сильно посорились и подрались, после помирились, что видно по камерам наблюдения. Утром Салтанат снова легла поспать.

«Когда стало ясно, что с Салтанат происходит что-то серьезное, работники заведения вызвали «Скорую», а потом и полицию. Разница примерно в полчаса. Она к тому моменту уже скончалась», – сообщает журналист.

Похороны Салтанат Нукуновой прошли в Павлодаре.

Бывший министр Куандык Бишимбаев арестован на два месяца по делу об убийстве супруги, сообщает пресс-служба суда Астаны.

Директор ресторанного комплекса «Гастро-центр», в которой произошло убийство, задержан по подозрению в укрывательстве убийства Салтанат Нукуновой, сообщила пресс-служба департамента полиции.



убийства женщины по ст. 99 УК РК (убийство) в одном из ресторанов столицы. Подозреваемый в совершении данного преступления арестован следственным судом города Астана», – добавили в полиции.

Адвокат Джохар Утебеков обвинил суд в сокрытии информации о статье по делу бывшего министра Куандыка Бишимбаева.

«Сегодня в Астане суд втихаря санкционировал арест экс-министра Бишимбаева. При этом суд уже СКРЫВАЕТ, по какой статье закрыл его! На мой запрос администратор судов Астаны сослался на «тайну следствия». Постеснялся бы!» – пишет Джохар Утебеков на странице в социальной сети.

Адвокат отмечает, что Бишимбаев уже арестовали и общество вправе знать за что.

«Суд проводит санкцию в открыто заседании. Это в первую очередь обеспечивает права самого подозреваемого. Но тут гораздо важнее произошедшее. На значимые для общества процессы судьи обязаны приглашать СМИ. Но нет же, они все делают втихаря!» – обратил внимание адвокат.



дозревает в том, что забил свою жену до смерти, будучи помилован Назарбаевым.

Вице-министр внутренних дел Сакен Сарсенов подтвердил задержание Куандыка Бишимбаева.

«Он задержан, сейчас идут следственные мероприятия. Остальное я комментировать не могу. В рамках работы вам дополнительную информацию предоставят. Сейчас в рамках этого дела у нас есть сотрудники следственного департамента,

удовлетворяло условиям закона: он отбыл 2/3 срока, администрацией учреждения характеризовался положительно, имел четыре поощрения, злостных нарушений не имел, возместил процессуальные издержки в размере более Т1,5 млн. Поэтому постановлением Абайского районного суда Шымкента от 25 сентября 2019 года ходатайство Бишимбаева К.В. удовлетворено. К.Бишимбаев освобожден 11 октября 2019 года. За ним был установлен пробационный

ЖЕМҚОРЛЫҚ

Сыбайлас жемқорлықпен ұсталғандар мемлекеттік сатып алуға қатыса алмайды – Вице-министр



Бұдан былай жемқорлықпен ұсталғандар мемлекеттік сатып алуға қатыса алмайды. Бұл жөнінде қаржы вице-министрі Дәурен Кеңбейіл айтты.

«Мемлекеттік сатып алу туралы» жаңа заң жобасында сыбайлас жемқорлық тәуекелдерін азайтуға, төтенше жағдайлардың алдын алуға бағытталған ережелер қарастырылған. Аталған құжатты қаржы вице-министрі Дәурен Кеңбейіл мәжілісте таныстырды.

«Мемлекеттік сатып алуды іске асыру қағидаттарының қатарында сыбайлас

жемқорлық құқық бұзу әрекеттеріне, мүдделер қақтығысына жол бермеу қосылды. Осы ретте әлеуетті өнім беруші, оның басшысы немесе құрылтайшылары бұрын сыбайлас жемқорлық қылмысын жасаса, онда мемлекеттік сатып алуларға қатыса алмайды», – деді Дәурен Кеңбейіл.

Қазір бұл заң жобасы шеңберінде сатып алу үдерісін реттеуді оңайлату және бюрократиядан арылту мақсатында шағымдарды қараудың жаңа тетігін енгізу ұсынылып отыр. Сондай-ақ бақылаушы органның рөлін қайта қарау туралы ұсынысы да бар.

ҰРЛЫҚ



Алматы облысында аурухана басшысы мен есепшісі 2,1 миллиард теңгеден аса қаржы ұрлаған

Алматы облысындағы медициналық орталықтың басшысы мен есепшісі 2,1 миллиард теңгеден астам қаржыны жымқырды деген күдікке ілінді.

«Алматы облысындағы аурухананы басқарған компанияның басшысы мен есепшісі өздеріне бағынышты ұйымдардан медициналық бұйымдарды көрінеу жалған сатып алған. ҚМА аумақтық Департаменті аса ірі мөлшерде ұрлық жасады деген күдік бойынша тергеу жүргізуде», – делінген хабарламада.

Медициналық мекеме 2020 жылдың қазан айын-

да сенімгерлік басқаруға берілген.

«2020-2022 жылдар аралығында әлеуметтік медициналық сақтандыру қорынан бөлінген 2,1 млрд теңгеден астам қаражат ұрланған. Басшы мен есепшіге қатысты қамауға алу түріндегі бұлтартпау шарасы қолданылды. Тергеу жалғасып жатыр», – деп мәлімдеді қаржы мониторингі агенттігі.

Қаржы мониторингі агентігі өкілдері қылмыстық-процестік кодекстің 201-бабына сәйкес өзге де ақпарат жариялауға жатпайтынын мәлімдеді.

ҰЛТТЫҚ ҰЛАН

Петропавлда ұлттық ұланның әскери қызметкері әріптесін абайсызда атып өлтірді

Петропавлда ұлттық ұланның әскери қызметкері әріптесіне абайсызда оқ атып, мерт қылған.

Ұлттық ұлан баспасөз қызметінің хабарлауын-



ша, оқыс оқиға 12 қарашада болған.

«6637 әскери бөлімінің келісімшарты бойынша сарбазы әріптесіне абайсызда оқ атып, жарақаттаған. Жігіт шұғыл медициналық мекемеге жеткізілді, бірақ мамандар әскери қызметкерді аман алып қала алмады», – деп мәлімдеді баспасөз қызметі.

Қызметтік тергеу тағайындалып, мән-жай анықталуда.

«Ұлттық ұланның жоғарғы қолбасшылығы қаза тапқан әскери қызметшінің туыстарына қайғыра көңіл айтады», – деді ұлттық ұлан өкілдері.

МИНИСТРЛІК

Қазақстанның көлік министрлігінде үш комитет басшылары тағайындалды

Қазақстанның көлік министрлігінде үш комитет басшылары тағайындалды, деп хабарлайды үкіметтің баспасөз қызметі.

«Қазақстан Республикасы көлік министрінің бұйрығымен Төлеген Абдуллин, Олжас Сапарбеков және Алтай Әлі ҚР КМ комитеттерінің төрағалары болып тағайындалды», – делінген хабарламада.

Атап айтқанда:

Абдуллин – Автомобиль жолдары комитетінің төрағасы болып тағайындалды;



Олжас Сапарбеков – теміржол және су көлігі комитетінің төрағасы болып тағайындалды;

Алтай Али – Көлік және Көліктік бақылау комитеті төрағасы болып тағайындалды.

Қазақстандағы отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылықпен күреске кеткен шығынды бағалау

1 >>>

Демек, мемлекет бұл салаға жеткілікті қаржы бөліп отырған жоқ, үйдегі зорлық-зомбылық профилактикасы мен құрбандарға дағдарыс орталықтары арқылы көрсетілетін арнаулы әлеуметтік қызметтерге бөлінетін қаржы көлемі жеткіліксіз. Дағдарыс орталықтары тұрмыстағы зорлық-зомбылықтан зардап шеккендердің 15%-ын ғана толық қамти алады, демек, бұл – аудандардағы, ауылдық жердегі жәбірленушілер (әйелдер, балалар) дағдарыс орталықтарына жете алмайды деген сөз.

2021 жылғы қорытындыға сүйенсек, тұрмыстағы зорлық-зомбылықтан зардап шеккендерге көрсетілетін арнаулы әлеуметтік қызметтерді алғандардың 61% – үйдегі зорлық-зомбылыққа куә болған балалар. Дегенмен тұрмыстағы зорлық-зомбылық фактілерін құжатқа түсіргенде зорлық-зомбылыққа куә болған балалар статистикаға енген, сөйтіп, балалар арнайы көмек көрсету жүйесінен тыс қалып, оларға арнайы реабилитация бағдарламасы мен басқа да көмек түрлері әзірленбеген.

Зорлық-зомбылыққа куә болған балаларды есепке алу отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық жағдайын толық бағалауға және оларға қандай көмек көрсетуге болатынын анықтауға қажет. Жасырын статистиканы ескерсек, зорлық-зомбылыққа куә болған балалар саны 700 мыңнан асуы мүмкін. Заңнамада зорлық-зомбылық жасаған адамдарға психологиялық көмек көрсету мен түзеу бағдарламасы бойынша жұмыс істеу жағы қарастырылған. Дегенмен зерттеу аясында мұндай бағдарламалар іс жүзінде орындалмайтыны және қаржыландырылмайтыны анықталған. Тұрмыстағы зорлық-зомбылықты қылмыс деп танымау, оған лайық және бұлтартпас жаза болмағаны құрбан жағдайын нашарлатып, қылмыс қайталануына себеп болады.

Заңнамада тұрмыстағы зорлық-зомбылықтың төрт түрі (күш қолдану, психологиялық, сексуалдық және (немесе) экономикалық) жазылған, дегенмен мемлекет күш қолдану зорлық-зомбылығына қарсы күреске ғана мән беріп отыр. Психологиялық және экономикалық зорлық-зомбылық бойынша статистика жүргізілмейді. Бұларға қатысты мәліметті зорлық-зомбылық құрбандары дағдарыс орталықтарына келгенде толтыратын сауалнамалардан ғана ала аламыз. Дегенмен бұл



мәліметтер әрі қарай статистика жүргізуге немесе отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық саласындағы жағдайды талдауға пайдаланылмайды. Психологиялық және экономикалық зорлық-зомбылықты құжатқа түсіру және статистикасын жүргізудің механизмі мен рәсімі жоқ.

«Тұрмыстық зорлық-зомбылық профилактикасы» заңнамасында отбасылық-тұрмыстық қарым-қатынастар ұғымына «ерлі-зайыптылар, бұрынғы ерлі-зайыптылар, бірге тұратын немесе бірге тұрған адамдар, жақын туыстар, ортақ баласы (балалары) бар адамдар арасындағы қатынас» деп анықтама берген. Бірақ ресми статистикада тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбандарының жынысы мен жасы, қандай жарақат алғаны жазылмаған, яғни тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбаны болған әйелдердің, ерлердің, балалардың, қарттардың, мүгедектігі бар адамдардың және басқа да адамдардың саны туралы жария мәлімет жоқ. Бұлай бөліп көрсету жағдайды жыныс пен жас параметрлері бойынша барынша толық бағалауға және құрбанның денсаулығына қандай зиян келгенін мүмкіндігінше дәл анықтауға мүмкіндік берер еді.

«Тұрмыстық зорлық-зомбылық туралы» заңнамада тұрмыстағы зорлық-зомбылық кезінде зиян шеккен адамға қатысты «жәбірленуші» деген ұғым бар, бірақ зиян келтірген адамға қатысты «агрессор» деген ұғым жоқ. Бұл кемшілік үйдегі зорлық-зомбылыққа қарсы күрестің жалпы жағдайына әсер етеді, өйткені мемлекеттік орган-

дар бар күшін жәбірленуші тарапты қорғауға, тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбандарына көмек көрсетуге салады, ал агрессорлармен жұмыс істейтін нақты шара жоқ. Анализ нәтижесінен үйдегі зорлық-зомбылыққа қарсы күрес жөніндегі негізгі қызмет құқықтық әрекеттер мен жәбірленуші тарапқа арнаулы әлеуметтік қызмет көрсетуге байланысты екенін байқаймыз.

Мемлекеттік әлеуметтік тапсырыс пен гранттар аясында тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасына жеткілікті қаржы бөлінбейді. Үйдегі зорлық-зомбылық профилактикасына тікелей қатысы бар әлеуметтік маңызды жобаларды қаржыландыруға 24 млн теңге жұмсалған, оның 15 млн теңгесі «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» АҚ грантына тиесілі.

Мемлекеттік әлеуметтік тапсырыс бойынша қаржыландырылған жобаларға жасалған анализден осы тақырыптағы ісшараларға аймақтардың бәрі бірдей қаржы бөлмейтінін, тұрмыстағы зорлық-зомбылықтың жалпы жағдайы мен өткізілетін ісшаралар арасында өзара байланыс жоқ екенін байқаймыз. Ісшаралар бір-бірін толықтырып тұрған жоқ, сонымен қатар нәтижесі тұрмыстағы зорлық-зомбылық деңгейі төмендеуіне әсер ете қоймайтын дөңгелек үстел, семинар өткізумен шектеледі.

Тұрмыстағы зорлық-зомбылықтың осыған дейін айтылған аспектілері бойынша есеп жүргізілмегені және құжатқа түспегені елдегі үйдегі зорлық-зомбылық жағдайын жалпы бағалауға кері әсер етіп отыр. Ведомствоаралық байланысты үйлестіруге арналған ережемен тиісінше отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасы субъектілері саналатын органдардың бәрі жасап отырған амалдар қаншалықты тиімді екенін бағалайтын жүйе болмағандықтан, үйдегі зорлық-зомбылық мәселесі бойынша мәлімет жеткіліксіз болып отыр. Отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасы мен оған қарсы күрес жүргізетін барлық тарап жұмысын үйлестіретін орган жоқ, сондықтан күрестің ортақ стратегиясы да жоқ. Отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасы субъектілерінің жұмысын үйлестіріп отыратын орган болса, барлық атқарылып жатқан жұмыстарды сараптап, бағалап, зорлық-зомбылыққа қарсы ортақ ереже қалыптастыруға болады.

ҰСЫНЫСТАР:

- тұрмыстағы зорлық-зомбылықты қылмыс деп тану мәселесін қарастыру және зорлық-зомбылық қайталанбауы үшін шара жасау;
- заңнамада тұрмыстағы зорлық-зомбылыққа қарсы күрес жүргізетін барлық тараптың ведомствоаралық өзара әрекеттестігі мен үйлестіруге және жағдайдың жыл сайынғы бағалауын ескере отырып, зорлық-зомбылыққа қарсы күрестің ортақ стратегиясын әзірлеуге жауапты органды белгілеу;
- заңнамада тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасы субъектілерінің бәрінен ақпарат алу және жалпы жағдайды бағалаудың тиімді механизмін қамтамасыз ету үшін ведомствоаралық регламент белгілеу;
- елдегі барлық аймақта тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбандарына арналған дағдарыс орталықтарын ашу және олардың қаржыландыруын бірізге түсіру;
- тұрмыстағы зорлық-зомбылыққа куә болған балалар санын анықтау, ондай балаларға арналған реабилитациялық бағдарлама дайындау;
- психологиялық және экономикалық зорлық-зомбылықты есепке алатын жауапты органды белгілеу, оны анықтаудың нақты критерийлері мен көрсеткіштерін және құжатқа түсіру мен тіркеу жолдарын нақты белгілеп алу;
- отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылыққа қатысты жағдайды толық бағалау үшін тұрмыстағы зорлық-зомбылық құрбандарының жынысы мен жасын, қандай жарақат алғанын анықтап, статистикасын жасау;
- заңнамаға «агрессор» ұғымын енгізу керек, бұл осы санаттағы адамдарға міндетті түзеу бағдарламасын енгізу үшін қажет;
- агрессорларға міндетті түзеу бағдарламасын өтуді заң жүзінде бекіту;
- әр аймақта тұрмыстағы зорлық-зомбылық профилактикасы жөніндегі әлеуметтік маңызды жобаларды қаржыландыру жолын қарастыру, іске асырылатын жобалардың техникалық ерекшелігінде отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылық саласындағы нақты мәселелерді, әсіресе, гендерлік теңдік, адам құқығы, ар-намысына тимеу, қадір-қасиетін төмендетпеу секілді негізгі құқықтың насихаттау жолы көрсетілуі керек.

Зерттеушілер:
Шолпан Айтенова, Зүлфия Байсакова, Нұркеева Алтынай

АЙЫППҰЛ

Алматыда екі айда 6 мыңнан астам самокат жүргізушісіне айыппұл салынды

Алматыда қыркүйек айынан бері жол ережесін бұзған 6 мыңнан астам электрлі самокат жүргізушісі жауапқа тартылды. Бұл туралы қалалық полиция басқармасының ресми өкілі Салтанат Әзірбек мәлім етті.

«30 тамыздан бастап Қазақстанда «Жол жүрісі туралы» заңдағы электр самокат міну ережелерін қарастыратын түзетулер күшіне енді. Бастапқы кезеңде түсіндіру жұмыстары жүргізілді. Содан кейін ҚР ӘҚБтК-нің 593, 622-баптарына сәйкес шара қолданыла бастады. Бүгінгі таңда самокат жүргізушілерінің қатысуымен 6 мыңнан астам жол ережесін бұзу фактісі анықталды. Олардың барлығына айыппұл салынды», – дейді Салтанат Әзірбек.



Заңда көрсетілгендей, ең жоғары жылдамдығы сағатына 25 километрден аспайтын көлік құралы «электр

самокат» деп танылады. Олардың қозғалысы үшін де тиісті орындар айқындалады.

Сондай-ақ олардың жүргізушілеріне тиісті шектеулер қойылады.

Шарттар мен ережелерді сақтай отырып:

- электр самокаттардың жолдың жүріс бөлігінің оң жақ шетімен қозғалуына рұқсат етіледі;

- жүргізуші 18 жасқа толған болуы тиіс;

- көлік құралын басқаруға құқық беретін кез келген санаттағы жүргізуші куәлігі болуы шарт;

- шлем кию міндетті.

- қараңғы уақытта қозғалу кезінде басқа көлік құралдарының жүргізушілеріне көрінуі үшін жарық түсіретін белгілер орнатылуы қажет.

- тротуар немесе жаяу жүргіншілер жолымен сағатына 6 километрден аспайтын жылдамдықпен жүру шарт;

ТОҒАЙ

Баум тоғайында жаңарту жұмыстары жүргізіліп жатыр

Баум тоғайында жаңарту жұмыстары жүргізіліп жатыр, деп хабарлайды Almaty.tv.

Мұнда жалпы саны 104 мыңға жуық ағаш болса, оның шамамен 3 пайыздан астамы қауіпті жағдайда

Мамандардың айтуынша, жарамсыз 3000-ға жуық ағашты сүрмесе, келешекте тоғайдан айырылып қалу қаупі бар. Дегенмен оталған жасыл желектің орнына жаңасын отырғызу да қолға алынған.

1 ғасырдан аса тарихы бар тоғайдың жалпы аумағы – 140 гектар. Мұнда жалпы саны 104 мыңға жуық ағаш болса, оның шамамен 3 пай-

ыздан астамы қауіпті жағдайда. Мамандардың айтуынша, егер оларды жаңартпаса, басқаларына ауру таратады.

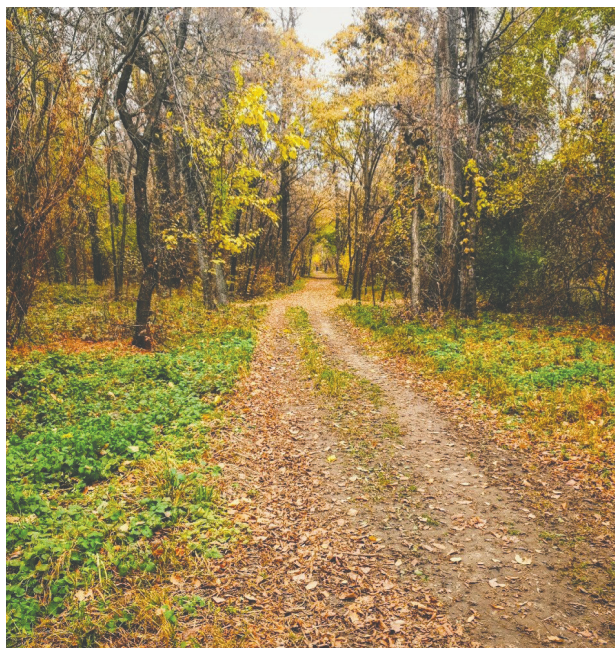
«Біздің мақсатымыз – жаңа ағаштарды егу. Арасында әртүрлі ауруға ұшыраған, кеуіп кеткен, жартылай сынған ағаштар бар. Солардың барлығын іріктеп, тазартып жатырмыз», – деді «Медеу» мемлекеттік өңірлік табиғат паркі директорының орынбасары Ұзақ Мықитанов.

2021 жылдан бері экожүйені қалпына келтіру және оның тұрақты дамуын қамтамасыз ету мақсатында 4 институт зерттеу жүргізген. Нәтижесінде ғалымдар 3 мыңнан аса ағашты кесу туралы шешім қабылдаған.

«Қаламызда тұрғындар жапырағы бар ағашты аралап жатқанын көрсе бірден үрейленеді. Бірақ мұндай шешім ғылыми зерттеу жұмыстарынан кейін қабылданғанын түсіну керек. Әр ағаштың өз белгісі бар. Сау ағаштарға ешкім тиіспейді. Егер қазір жаңартпасақ, болашақта тоғайдың жоғалып кету қаупі бар», – деді Ботаника және фитоиндустрия институтының аға ғылыми қызметкері Инга Бабай.

Тоғайды толықтай қалпына келтіруге шамамен 3 жыл кетеді дейді мамандар. Ағаштардың ауруды одан ары таратуын тоқтату мақсатында оларды тамырымен бірге алып тастаудан басқа амал жоқ. Ал сүрілген ағаштар отынға жарамды болса, оларды әлеуметтік аз қамтылған отбасыларға көмек ретінде тарату дәстүрге айналған.

Тығыз орналасқан тоғайдың ішіндегі ағаштардың арасын алшақтату да көзделген. Себебі, орман бүгінде қылмыскерлердің бас сауғалайтын орнына айналып кеткен. Сондықтан қауіпсіздікті қамтамасыз ету мақсатында келешекте тоғай ішіне жарық орнату да жоспарда бар.



ҚҰРЫЛЫС



Алматыда студенттерге арналған екі жатақхананың құрылысы басталды

Алматы қаласы Алатау ауданында 1440 орындық екі колледж бен 760 орынға арналған жатақханалардың құрылысы басталды, деп хабарлайды қала әкімдігінің баспасөз қызметі.

Зерделі шағын ауданында кәсіптік-техникалық колледж пайдалануға беріледі. Жаңа оқу орны 720 адамға арналған. Ал жатақханада 380 студент тұра алады.

Тура сондай жатақханада Алғабас шағын ауданында болады. Бірақ колледж инновациялық-техникалық бағытта білім береді.

Айта кетері, мемлекет басшысы Алматыға жасаған сапары кезінде нда студенттерге арналған жатақхана мәселесін шешуді тапсырған. Қазіргі кезде Алатау ауданында 1 600-ден астам адам оқитын университет және 859 оқушы оқитын екі орта арнаулы оқу орны бар. Енді, оларға тағы екі колледж қосылады.

ФУТБОЛ

Бахтиёр Зайнутдинов Қазақстан үшін маңызды матч алдында ауыр жарақат алды

«Бешиктас» тобының қазақстандық жартылай қорғаушысы Бахтиёр Зайнутдинов Түркия чемпионатында Ыстамбұлға қарсы ойында ауыр жарақат алды.

Қазақстан құрамасының жартылай қорғаушысын бірінші таймның соңында қарсылас ойыншы Джером Опокун шынтағымен бетінен ұрып қалған. Футболшы ауруханаға жатқызылды.

Кейін «Бешикташ» Instagram желісінде жарақат алған Зайнутдиновтың суреті жарияланды.

«Бахтиёр Зайнутдиновтың мұрны сынған. Сірә, оған ота жасалуы мүмкін. Ойын кезінде қарсыластың шынтағы тиген. Оның көзі көрмей бастады. Көзінен қан аға бастады», – деді команданың бас бапкері Рыза Чалымбай.



Бахтиер үшін бұл – Түркия чемпионатындағы оныншы ойын.

Алда Қазақстан құрамасы үшін Еуро-2024 маңызды матчы болады. Ал Зайнутдиновтың жарақатынан кейін оның бұл матчқа қатысу ықтималдылығы аз.

ТЕННИС

Елена Рыбакина әлемдегі ең бай теннисшілердің тізіміне енді



Елена Рыбакина әлемдегі ең бай теннисшілерінің тізіміне енді.

Қазақстандық спортшы биыл 2022 жылмен салыстырғанда 2 миллион долларға артық табыс тапқан.

Metaratings 2023 жылы ең көп жүлде алған теннисшілердің тізімін жариялады. Осы маусымда ең көп табыс тапқан соңғы жарыстың жеңімпазы Ига Швитек – 9,86 миллион доллар. Беларусь теннисшісі Арина Соболенко 8,2 миллион доллар жүлдемен екінші болды.

Сонымен қатар үздік бестікке Коко Гауфф (6,67 миллион), Джессика Пегула (5,97 миллион) және Елена Рыбакина (5,49 миллион) кірді.

Айта кетейік, өткен жылы қазақстандық спортшы 2 миллион долларға аз табыс тапқан (3,57 миллион).

ЖҮЛДЕ

Қазақстандық конькиші Қытайда өткен Гран-приде қола жүлдені жеңіп алды

Қазақстандық Михаил Шайдоров мәнерлеп сырғанаудан 2023 жылғы Қытай Гран-приінде қола жүлдегер атанды.

Ұлттық Олимпиада комитетінің мәліметінше, гран-при кезеңі 10–12 қараша аралығында Қытайдың Чунцин қаласында өткен.

«Ерлер арасындағы коньки тебуден қазақстандық Михаил Шайдоров үшінші болды. Ол барлығы 264,46 ұпай жинады. Осылайша 19 жастағы Шайдоров өзінің жеке рекордын жаңартты», – деп хабарлайды комитет.

Бірінші орынды Франция өкілі Адам Сяо Хим Фа (298,38), күміс жүлдені жапондық Шома Уно (279,98) иеленді.



ТУРИЗМ

Қытаймен визасыз режим: рейстер саны артады

Қазақстан мен Қытай арасындағы визасыз режим күшіне енді. Елдер арасындағы тасымалға сұраныстың күтілетін өсуін қанағаттандыру үшін Көлік министрлігі әуекомпаниялармен бірлесіп, рейстер санын ұлғайтуды жоспарлайды.

Көлік министрлігі Азаматтық авиация комитетінің хабарлауынша, Air Astana әуекомпаниясы 2023–2024 жылдардағы күзгі-қысқы маусымда жолаушылар ағынының өсуіне қарай Алматы – Бейжің (аптасына 6 – дан 7 – ге дейін), Астана – Бейжің (аптасына 1-ден 3-ке дейін) және Алматы – Үрімші (аптасына 2-ден 7 рейске дейін) бағыттары бойынша рейстер



санын көбейтуді жоспарлап отыр.

Сонымен қатар, келесі жылы Air Astana Шанхай, Гуанчжоу және Чэнду сияқты Қытай қалаларына жаңа бағыттар ашуды жоспарлап отыр.

«Сонымен қатар, қытайлық Air LOGISTICS жүк әуекомпаниясы осы жылдың қарашасынан бастап Алма-

ты – Сиань бағыты бойынша тұрақты жүк рейстерін іске қосуды жоспарлап отыр», – делінген ААК хабарламасында.

Қазіргі уақытта Қазақстан мен Қытай арасында аптасына жолаушыларға арналған 27 тұрақты рейс (қазақстандық 11 рейс және қытайлық 16 рейс) орындалады:

Алматы – Бейжің (Air Astana – аптасына 6 рейс);

Астана – Бейжің (Air Astana – 1 рейс);

Астана – Үрімші (Fly Arystan – 2 рейс, China Southern Airlines – 2 рейс);

Алматы – Үрімші (Air Astana – 2 рейс, China Southern Airlines – 7 рейс);

Алматы – Сиань (China Southern Airlines – 2 рейс);

Астана – Сиань – Бейжің (Air China – 2 рейс);

Алматы – Ханчжоу (Loong Airlines – 3 рейс).

Азаматтық авиация комитетінің мәліметінше, Қазақстан мен Қытайдың авиациялық билігі арасындағы уағдаластықтарға сәйкес, екі елдің тағайындалған әуетасымалдаушыларына аптасына 84 рейсті орындауға рұқсат етілген.

«Қазақстанның әуекомпаниялары үшін рұқсат етілген пунктер: Бейжің, Үрімші, Шанхай, Санья, Сиань, Чэнду, Хайкоу. Қытай әуекомпаниялары үшін рұқсат етілген пунктер: Астана, Алматы, Қарағанды, Өскемен, Қызылорда, Шымкент және қытай тарапының таңдауы бойынша тағы бір қала», – деп толықтырды ААК.

Что такое мелатонин?

Мелатонин – это гормон, который управляет вашими циркадными ритмами, или внутренними часами, которые сообщают вам, когда нужно спать. Ваш мозг вырабатывает и высвобождает мелатонин в зависимости от времени суток. Когда вы становитесь старше, ваш мозг вырабатывает меньше мелатонина. К счастью, вы также можете получать этот гормон в качестве добавки.

Какие факторы влияют на синтез мелатонина

За производство гормона отвечает эндокринная железа – эпифиз. Активный синтез и выброс в кровь начинается в 22:00 и продолжается примерно до 4-5 утра. Кроме времени суток, на гормональное производство влияют:

Темнота. Это главное условие. Независимо от того, что уже наступили «заветные» 22 часа, эпифиз не будет продуцировать гормон, если есть искусственное или естественное освещение. Мало того, любой источник света, внезапно включившийся среди ночи (даже смартфон), мгновенно блокирует выработку мелатонина. Чтобы восстановить его уровень до нормы, эпифизу требуется время.

Возраст. Пик концентрации гормона сна приходится на 4-8 лет, с подросткового возраста неизменно снижается. К пенсии у большинства людей, как правило, развивается дефицитное состояние.

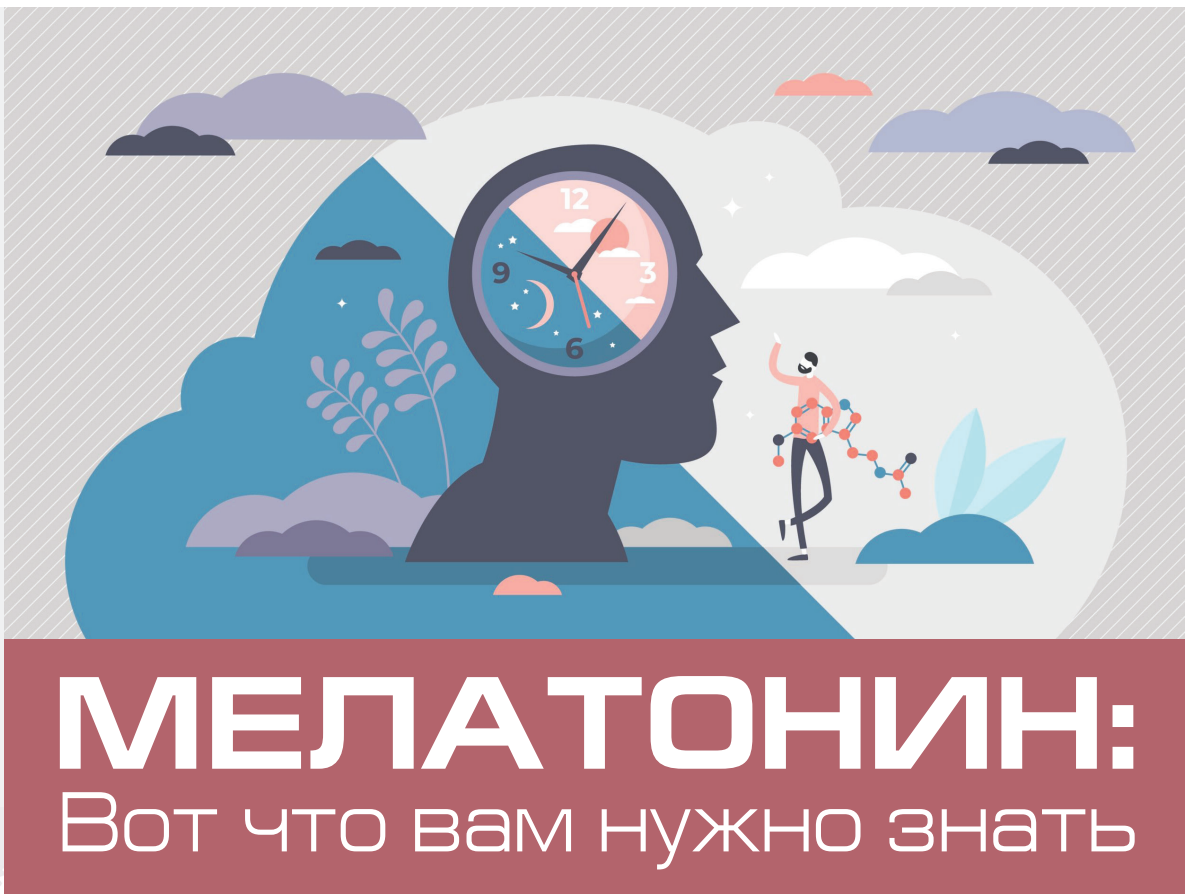
Положительные эмоции, полученные в течение дня. В минуты радости активно вырабатывается «гормон счастья» – серотонин. Чем больше его днем, тем выше производительность мелатонина ночью.

Рацион. Источником для образования гормона сна и счастья служит триптофан – протеиногенная аминокислота, которая содержится в растительных и животных белках.

Проверить уровень мелатонина в организме можно, если сдать специальный анализ слюны (ночная порция). Референсные значения – 20-70 пг/мл.

Добавка для сна

Мелатонин наиболее известен тем, что помогает при проблемах со сном, таких как смена часовых поясов, бессонница и задержка фазы сна, расстройство, из-за которого вы позже засыпаете и позже просыпаетесь. Он также может лечить нарушения циркадного ритма сна у слепых.



МЕЛАТОНИН:

Вот что вам нужно знать

Разными видами инсомнии (бессонницы) страдает около 45 % взрослого населения. Кто-то просыпается посреди ночи, прерывая сон на 1,5-2 часа, кто-то долго не может уснуть, ворочаясь с боку на бок. Факторов нарушения сна очень много – от банального переедания на ночь до серьезных психоневрологических расстройств. Бывает, что человек ментально и физически здоров, но все равно спит плохо, а от снотворных препаратов просыпается разбитым и раздраженным. Самая распространенная причина – нехватка мелатонина в организме. О том, что делать, чтобы восполнить его дефицит – читайте в статье.

Мелатонин может помочь вам заснуть немного быстрее, чем обычно, но его влияние на качество вашего сна и количество времени, которое вы спите, все еще изучается. Также необходимы дополнительные исследования того, может ли мелатонин помочь вам заснуть, если вы работаете в позднюю смену.

Другие преимущества для здоровья

Мелатонин может контролировать не только сон. Хотя необходимы дополнительные исследования, ранние исследования показывают, что гормон может влиять на температуру вашего тела и снижать ночное кровяное давление, если у вас гипертония. Но исследования о том, как мелатонин влияет на уровень сахара в крови, противоречивы. Исследования

на животных показывают, что это может помочь в потере веса, но необходимы дополнительные исследования, чтобы понять, справедливо ли это для людей.

Изучаются дополнительные преимущества

Ранние исследования показывают, что мелатонин также может быть полезен при дегенерации желтого пятна, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (изжога), шуме в ушах (звон в ушах) и мигрени.

Безопасно ли это?

Думайте о мелатонине как о снотворном, которое вы принимаете в течение короткого периода времени, но не постоянно. Мелатонин обычно безопасен для случайного применения, но исследователи не уверены в его долгосрочных эффек-

тах. Всегда сначала проконсультируйтесь со своим врачом по поводу использования и дозировки, особенно если вы беременны или кормите грудью, страдаете слабоумием, эпилепсией или аутоиммунным заболеванием. У некоторых людей может быть аллергическая реакция на мелатонин.

Потенциальные побочные эффекты

Наиболее распространенными побочными эффектами добавок с мелатонином являются головная боль, головокружение, тошнота и сонливость в течение дня. Редкие побочные эффекты включают спутанность сознания, спазмы в желудке, раздражительность или депрессию, тремор и беспокойство. Если у вас есть какие-либо побочные эффекты, спросите своего врача, безопасно ли продолжать прием мелатонина.

Лекарственные взаимодействия

Мелатонин считается пищевой добавкой в США, что означает, что он не регулируется так строго, как лекарства, отпускаемые без рецепта. В некоторых странах для этого нужен рецепт. Мелатонин плохо сочетается с некоторыми лекарствами, в том числе:

- Противосудорожные средства
- Противозачаточные препараты
- Разжижители крови
- Лекарства от кровяного давления
- Средства, угнетающие центральную нервную систему
- Лекарства от диабета

- Диазепам
- Лекарства, которые снижают ваш судорожный порог
- Флувоксамин
- Иммунодепрессанты

Натуральный мелатонин в пище

Ваш организм вырабатывает мелатонин естественным путем – он содержится даже в грудном молоке. Некоторые продукты также содержат натуральный мелатонин. Наибольшее количество содержится в яйцах, рыбе и орехах, но вы также можете найти его в некоторых видах грибов и злаков. Терпкая вишня содержит как мелатонин, так и триптофан, аминокислоту, используемую для производства мелатонина и серотонина. Эта комбинация может помочь вам быстрее заснуть и дольше не засыпать.

Сколько брать и почему

Принимайте ровно столько мелатонина, чтобы выполнить свою работу, начиная с 0,3-1 миллиграмма. Если это не сработает, поговорите со своим врачом об увеличении дозы. Если вы принимаете слишком много мелатонина, у вас могут возникнуть головные боли, тошнота или сонливость в дневное время.

Могут ли дети принимать Мелатонин?

В целом, кратковременное применение низких доз мелатонина безопасно для детей и взрослых, но не для младенцев. Поскольку это строго не регулируется FDA, лучше всего попросить вашего педиатра порекомендовать безопасную марку и дозировку для возраста, веса и общего состояния здоровья вашего ребенка.

Как его выбрать

Мелатонин выпускается в двух формах: натуральной и синтетической. Натуральная версия производится из желез животных и может содержать вирусы, которые вызывают у вас тошноту. Чтобы избежать этого риска, вместо этого используйте синтетическую версию.

Когда его принимать

Мелатонин не является быстродействующей добавкой. Чтобы получить максимальную пользу, принимайте его за несколько часов до сна. Ближе ко сну настройте себя на сон, убедившись, что в вашей комнате прохладно и темно. Выключайте свои экраны и ложитесь спать примерно в одно и то же время каждую ночь.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 18-19 НОЯБРЯ

18 ноября, суббота

QAZAQSTAN

05:40 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер (Алтын орда)
06:30 Жаңалықтар
07:05 Күй керуен (Би күйі)
07:35 Шаңырақ (Башат Алиев)
08:10 Сүйкімді София
08:50 Теледәрігер. Прямая трансляция (Жоба)
10:00 Қилы күндер
12:00 Qazaqstan дауысы
14:35 Дала дәмі (Ет асу, үлпершек)
14:55 Ән мен әнші
17:00 Жаңалықтар. Прямая трансляция
17:20 Көңіл толқыны (Сaver әндер)
18:00 Қилы күндер
20:00 Qazaqstan дауысы
22:30 Алданған арман
00:00 Сезім Толқыны
02:35 Теледәрігер
03:30 Күй керуен (Би күйі)
04:00 Дала дәмі (Ет асу, үлпершек)
04:20 Шаңырақ (Башат Алиев)
04:50 Ауылдастар

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Jup-jubymen (Сәкен Майғазиев, Нүркен Өтеулов, Ерболат Төлеген, Куаныш Сулейменов, Арман)
06:01 Jup-jubymen (Мейрамбек Бесбаев, Ғазизхан Шекербеков, Қанат Альжапбаров, Серік Ибрагимов)
07:00 Еркін Нұржанов «Ана қадірі»
09:00 Сарбаз (3-бөлім)
09:30 Дүлдүлдер дүбірі (10-бөлім)
10:00 Бессмертные

12:00 Огрики
13:25 Барбоскины (8-бөлім)
13:29 Барбоскины (9-бөлім)
13:33 Барбоскины (10-бөлім)
13:38 Барбоскины (11-бөлім)
13:42 Барбоскины (12-бөлім)
13:46 Барбоскины (13-бөлім)
13:51 Барбоскины (14-бөлім)
13:55 Барбоскины (15-бөлім)
14:00 Мәртебелі өнер (3-бөлім)
16:00 Бозторғай. Жылы ұя (11-бөлім)
16:52 Бозторғай. Жылы ұя (12-бөлім)
17:45 Асыл домбыра (9-бөлім)
19:00 Covershow (9-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Лучшее во мне
23:40 Хабар
00:00 Хабар
00:20 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:30 Жан жылуы
08:30 КТКweb
09:00 Динамен дұрыс
10:00 Вечерние новости
10:40 Прости за любовь
15:10 Кел, шырқайық
16:20 Алдараспан
21:00 Последний шанс
01:40 Было дело
02:25 КТК-да Қабатов!
03:20 Алдараспан

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамаша city
08:00 П@УТИНА
09:00 Бейкүнә
10:00 ПроУют

11:00 Интим не предлагать
13:20 Дом на холодном ключе
17:15 Dastarqan
18:30 Айна. Прямая трансляция
19:00 X Factor
20:10 Виноград
00:05 Фантастика
02:00 Родители года
02:50 П@УТИНА
03:35 Тамаша city

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
12:00 Капитан
14:40 Күшік құда
16:50 Көліктер – 3
19:10 Книга джунглей
21:40 Железный человек 2
00:30 Bizdin show
03:00 TikTok show
03:10 Ғашықтар
04:20 What's Up?
04:40 1001 Әзіл

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 91-ТВ
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Академия сверхъестественного
10:00 Ребенок напрокат

12:00 Бір болайық
15:00 Космическое приключение
17:00 Уральские пельмени. Смехбук
17:30 Умри, но не сейчас
20:10 Форсаж 6
22:40 Гнев
01:30 Кызық Live. Прямая трансляция
02:10 Taboo
03:40 Insta Like
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 UEFA EURO 2024. Іріктеу турнирі Қазақстан – Сан-Марино
09:00 Sport Review
09:25 УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
09:55 Волейбол. Ұлттық Лига. 1 тур. (Ерлер) «Тараз» – «Буревестник». Прямая трансляция
11:55 The ring (Қамшыбек Қоңқабаев)
12:25 Волейбол. Ұлттық Лига. 1 тур. (Ерлер) «Ақтөбе» – «Есіл СК». Прямая трансляция
14:30 Sport Review
15:00 Бокс. Ерлер VI жазғы Спартакиада. Жартылай финал. Прямая трансляция
21:00 Кәсіпқой Бокс Мейірім Нұрсұлтанов (Қазақстан) – Кадзуто Такесако (Жапония)
22:50 UEFA EURO 2024. Іріктеу турнирі Латвия – Хорватия. Прямая трансляция
01:00 УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
01:35 UEFA EURO 2024. Іріктеу турнирі Нидерланды – Ирландия. Прямая трансляция
03:40 Футбол. УЕФА Еуропа мен Конференция Лигасының шолуы
04:30 Әнұран

19 ноября, воскресенье

QAZAQSTAN

05:15 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер (Әйелдер әшекейлері)
06:30 Ауылдастар
07:05 Күміс көмей (Жәрмеңке)
07:45 Дәуір даналары (Шортанбай Қанайұлы)
08:35 Ақсауыт
09:00 Көңіл толқыны
09:20 Сүйкімді София
10:00 Қилы күндер
12:00 Qazaqstan дауысы
14:40 Әбдіжаппар Әлқожаның концерті
16:35 Әйел әлемі
17:10 Көңіл толқыны (Мәңгі хит)
18:00 Қилы күндер
20:00 Апта. Прямая трансляция
20:50 Ақорда
21:00 Бүркіт пен Аишаның
22:30 Алданған арман
00:00 Сезім Толқыны
02:35 Арта
03:25 Aqorda
03:35 Aqsaуyt
03:55 Әйел әлемі
04:25 Жәдігер
04:50 Ауылдастар

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Jup-jubymen (7-бөлім)
06:01 Jup-jubymen (Сәкен Майғазиев, Серік Ибрагимов, Ерболат Төлеген, Куаныш Сулейменов, Мирас пен Куралай)
07:00 Күзгі әуен
08:30 Культурный контекст
09:00 Оянған өлке (9-бөлім)

10:00 Лучшее во мне
12:00 Клара и волшебный дракон
13:25 Барбоскины (1-бөлім)
13:30 Барбоскины (2-бөлім)
13:35 Барбоскины (3-бөлім)
13:40 Барбоскины (4-бөлім)
13:45 Барбоскины (5-бөлім)
13:50 Барбоскины (6-бөлім)
13:55 Барбоскины (7-бөлім)
14:00 Covershow (9-бөлім)
16:00 Бозторғай. Жылы ұя (13-бөлім)
16:45 Бозторғай. Жылы ұя (14-бөлім)
17:30 Бозторғай. Жылы ұя (15-бөлім)
18:15 Алғашқы (9-бөлім)
19:30 Кызық times (25-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Отдел журналистских расследований
22:15 На глубине 6 футов
00:15 Әсем әндер
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Мерекелік концерт
07:30 Ән мен әнші
09:20 Парад юмора
10:30 Последний шанс
15:00 Өмір-сынақ
16:00 Zero
18:00 «XII-VII», Нұрболат Абдуллиннің ән шашуы
20:00 Кел, шырқайық
21:00 Динамен дұрыс
22:00 Портрет недели
23:00 Сыщицы
01:25 Было дело
02:10 Ән мен әнші
03:40 «XII-VII», Нұрболат Абдуллиннің ән шашуы

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамаша city
07:50 Воскресные беседы
08:00 П@УТИНА
09:00 Бейкүнә
10:45 Қайтақ
11:15 Виноград
15:20 X Factor
16:30 Әгугай
17:50 Седьмой лепесток
20:00 Аналитика. Прямая трансляция
20:45 На краю любви
00:45 Перепой звезду
02:25 Родители года
03:15 П@УТИНА
04:00 Тамаша city

31 канал

05:10 Әзіл студио
05:30 Bala battle
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 Бірге аттандық әлемге
12:20 Маша и Медведь
12:40 Көліктер – 3
14:50 Книга джунглей
17:10 Железный человек 2
20:00 Спасти рядового Райана
00:00 Qazaq Stand Up
00:40 Қос тағдыр
02:20 Time Vine
02:50 TikTok show
03:20 31 Әзіл
04:00 1001 Әзіл
04:10 Ризамын
04:30 Bala Battle

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 91-ТВ
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Космическое приключение
11:20 Монстры на каникулах
13:20 Умри, но не сейчас
16:30 Форсаж 6
19:20 Гнев
21:20 Игра агентов
23:00 Черные метки
01:40 Кызық Live
02:20 Taboo
03:50 Insta Like
04:10 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Хоккей. ҚХЛ. «Металлург МГ» (Магнитогорск) – «Барыс» (Астана)
09:25 Чемпионат Мира среди юношей U-17 Франция – Буркина-Фасо
11:25 Sport Review
12:00 Бокс. Ерлер VI жазғы Спартакиада. Финал. Прямая трансляция
19:50 UEFA EURO 2024. Іріктеу турнирі Венгрия – Черногория. Прямая трансляция
21:55 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы
22:50 UEFA EURO 2024. Іріктеу турнирі Бельгия – Әзербайжан. Прямая трансляция
00:55 Футбол. EURO-2024 іріктеу ойындарының шолуы. (5-бөлім)
01:50 Әнұран

АФИША



Красотка

Совершенно невероятная история – молодая прекрасная вдова выходит замуж за лучшего друга своего погибшего на фронте мужа. Она любит и счастлива, однако, первый супруг, пережив ранение и плен, и частично утратив память, внезапно возвращается к любимой жене. Её семейное счастье рушится, как карточный домик, – не в силах выбрать одного из двух горячо любимых мужей и тем самым сделать другого несчастным, бедняжка спасается бегством к третьему соискателю её руки и разбитого сердца.

Место проведения: пр. Абая 117, Театр ЖАС САХНА

Дата и время: 18 ноября, 18:30
Стоимость билета: от 1500 тг.



Тойы көп үй

Түрлі отбасы мәселелері қозғалатын, мұң мен ащы күлкі аралас қойылым көрерменді ойландырмай қоймайды.

Жұбайлық өмір, ата-анаға құрмет, жастардың қарым-қатынасы, перзент сүйе мәселесі, бәрі-бәрі қоғамда кездесіп тұратын жәйттер.

Баста бар қиындықтар мен кейбір келеңсіз сәттерден қалай шығуға болады? Осы секілді сұрақтарға жауап іздейтін бұл сахналық туынды көрермен көңілінен шығары сөзсіз. Өйткені, астарында өмір шындығы жатыр.

Место проведения: Абылай хан даңғылы, 38, F. Мүсірепов

атындағы қазақ мемлекеттік академиялық балалар мен жасөспірімдер театры
Дата и время: 18 ноября, 18:30
Стоимость билета: от 600 тг.



Трагикомедия «Любовь в Законе»

Недалекое будущее: Мир победившей бюрократии, где в юридические рамки загнано буквально всё, в том числе и романтические порывы. Свидания двух лиц противоположного пола разрешены только в сопровождении адвокатов.

Смогут ли влюбленные преодолеть все препятствия, которые на пути к их счастью устанавливает буква закона?

Комедия, в которой вроде бы обычная история, любовное свидание молодой пары – доведена до абсурда. В последнее время нередко можно услышать шутку, что скоро нельзя будет придти на свидание без адвоката.

Место проведения: Театр Ермашова, ул. Щепкина 35 (ул. Мустафина, уг. ул. Рыскулбекова)
Дата и время: 18 ноября, 18:00
Стоимость билета: от 1500 тг.

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Baby театр «Курочка Ряба. Вязанная сказка»

А вы знали, что у бабы с дедом была не одна курочка Ряба?

У курочки Рябы ещё есть подружки – клушки, да дружок – Петушок, да цыплёнок – малышок...

Вместе с детьми, мы свяжем сказку, посмотрим, послушаем, поиграем и споём!

Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»

Дата и время: 19 ноября, 11:00
Стоимость билета: от 3800 тг.

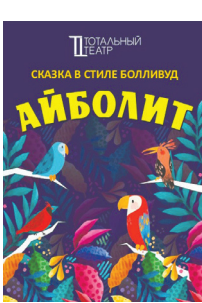


Золотая рыбка

У самого синего моря жили старик со старухой. Однажды произошло чудо. Старик бросил невод в море и ничего не выловил, только одна рыбка попалась. Но рыбка была не простая, а золотая и говорящая. Рыбка сказала старику, что если он отпустит ее в море, то она исполнит для него три желания. Вернулся старик в землянку и рассказал об этом своей старухе, которая сидела возле разбитого корыта. Старуха оказалась очень жадной, и всего ей было мало. Захотела она стать владычицей морской, и чтобы рыбка ей самой служила. Рыбка рассердилась, и закончилось все это для старика и старухи все тем же разбитым корытом.

Место проведения: Театр Ермашова, ул. Щепкина 35 (ул. Мустафина, уг. ул. Рыскулбекова)

Дата и время: 19 ноября, 12:00
Стоимость билета: от 1000 тг.



Айболит

Весёлая сказка о приключениях самого доброго доктора, которому идут лечиться все животные. Чем обернется его путешествие в жаркую Африку, какие сюрпризы и неожиданности ждут его на далёком континенте вы узнаете, если посмотрите наш спектакль.

Вас ждут:

Оригинальный сценарий и постановка, интерактивные игры, авторская музыка, стихи и песни, веселые танцы, смешные куклы, яркие декорации, неожиданные повороты сюжета, замечательные актеры, театр теней, масса впечатлений и отличное настроение!

Место проведения: Тотальный театр Шевченко, 114

Дата и время: 18 ноября, 12:00, 16:00
Стоимость билета: от 3500 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

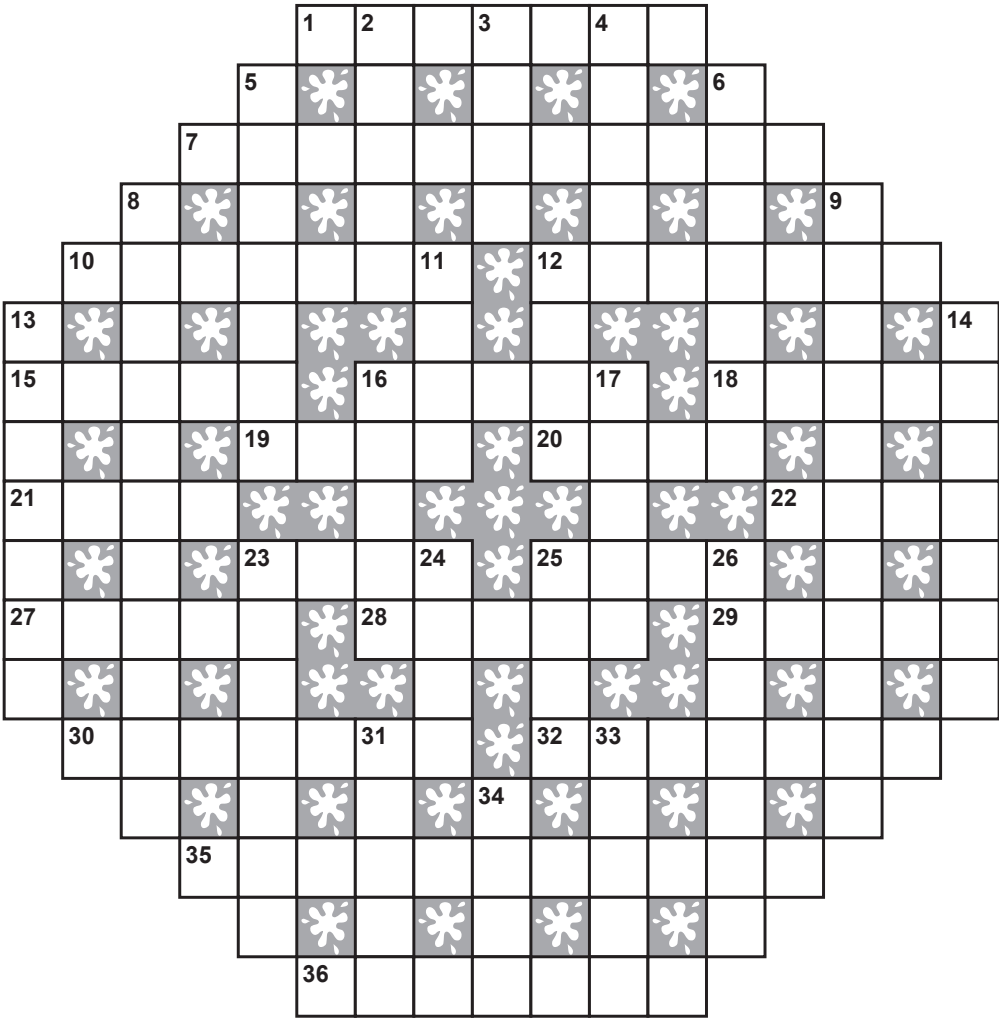
1. «Приманка» для сладкоежки. 7. Писарь из ЗАГСа. 10. Сказочный мар-киз, богатый полями и лугами. 12. «Европейка», косившая людей. 15. Мо-да, тряхнувшая стариной. 16. Порция мяса, съеденная собакой, убитой попом. 18. Расфуфыренная красавица. 19. «Свёрток» из японского ресторана. 20. Кудыкина возвышенность. 21. Планета, на которой будут яблони цвести. 22. Осина, названная дубом. 23. Он может изменить женщине, не приходясь ей ни мужем, ни любовником. 25. «Смена» у стюардессы. 27. Натурщики для натюрморта. 28. Труженица паперти. 29. «Отутюженные» горы. 30. Внезап-ный «паралич» от испуга. 32. Музыкальный стукач. 35. Рухлядь на аукционе. 36. Предтеча ланча.

По вертикали:

2. «Масло масляное» в составе красок. 3. Чадра невесты. 4. «Нирвана шамана». 5. Ножницы для липовых причёсок. 6. Милостыня свысока. 8. Чер-та характера человека, добывающегося своего не мытьем, так катаньем. 9. Процесс перетаскивания литературного произведения в кинопроиз-водство. 11. Мебель для пятой точки. 12. Апофеоз кассовой ведомости. 13. Выдвижной-задвижной музыкальный инструмент. 14. Лучший друг Вин-ни-Пуха. 16. Штатный шутник. 17. Родина «идеи чучхе». 23. Часть магазина, выставленная напоказ. 24. «Небо цвета индиго». 25. Потушено и скушано. 26. Красно-белые футболисты. 31. Она нужна для «пищеварения». 33. «Три, три, три... Что будет?». 34. «Колер» нации.

ОТВЕТЫ:

1. Конфета. 7. Регистратор. 10. Карабас. 12. Испанка. 15. Ретро. 16. Кусок. 18. Краля. 19. Ролл. 20. Гора. 21. Марс. 22. Липа. 23. Вкус. 25. Рейс. 27. Овощи. 28. Нищая. 29. Плато. 30. Оторопь. 32. Ударник. 35. Антиквариат. 36. Завтрак. 37. Завтрак. 38. Завтрак. 39. Завтрак. 40. Завтрак. 41. Завтрак. 42. Завтрак. 43. Завтрак. 44. Завтрак. 45. Завтрак. 46. Завтрак. 47. Завтрак. 48. Завтрак. 49. Завтрак. 50. Завтрак. 51. Завтрак. 52. Завтрак. 53. Завтрак. 54. Завтрак. 55. Завтрак. 56. Завтрак. 57. Завтрак. 58. Завтрак. 59. Завтрак. 60. Завтрак. 61. Завтрак. 62. Завтрак. 63. Завтрак. 64. Завтрак. 65. Завтрак. 66. Завтрак. 67. Завтрак. 68. Завтрак. 69. Завтрак. 70. Завтрак. 71. Завтрак. 72. Завтрак. 73. Завтрак. 74. Завтрак. 75. Завтрак. 76. Завтрак. 77. Завтрак. 78. Завтрак. 79. Завтрак. 80. Завтрак. 81. Завтрак. 82. Завтрак. 83. Завтрак. 84. Завтрак. 85. Завтрак. 86. Завтрак. 87. Завтрак. 88. Завтрак. 89. Завтрак. 90. Завтрак. 91. Завтрак. 92. Завтрак. 93. Завтрак. 94. Завтрак. 95. Завтрак. 96. Завтрак. 97. Завтрак. 98. Завтрак. 99. Завтрак. 100. Завтрак.



НЕСИЕ / КРЕДИТ

CHEVROLET



БАСТАПҚЫ ЖАРНА

0% NIX

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС

CHEVROLET ONIX 2023

Заманауи, технологиялық седан.
5 орындық кең салон, сыйымды
жүксалғыш, 469 л.

Современный, технологичный седан.
5 местный просторный салон,
вместительный багажник, 469 л.

FIND NEW ROADS™

☎ 7810

Өнім шарттары: Номиналды пайыздық мөлшерлеме: 21%.
Несиеуеу шарттары 6 айдан 84 айға дейін.

Условия по продукту: Ставка вознаграждения номинальная: 21%.
Срок кредитования от 6 месяцев до 84 месяцев.

Барлық ақпарат пен суреттер басып шығару кезінде қол жетімді деректерге
негізделген. Chevrolet Kazakhstan алдын ала ескертусіз өзгерістер енгізу
құқығын өзіне қалдырады. Өзекті ақпаратты қалаңыздағы Chevrolet
дилерлерінен немесе 7810 телефоны арқылы ала аласыз.

Вся информация и иллюстрация основаны на данных, доступных на момент
сдачи в печать. Chevrolet Kazakhstan оставляет за собой право вносить
изменения без предварительного уведомления. Актуальную информацию Вы
можете получить у дилеров Chevrolet в Вашем городе или по телефону 7810.

2023 жылғы 23 маусымда ҚНРДА берген №1.2.47/230/38/1 лицензиясы.

Лицензия №1.2.47/230/38/1 от 23 июня 2023 года выдана АРРФР.

allur
FINANCE

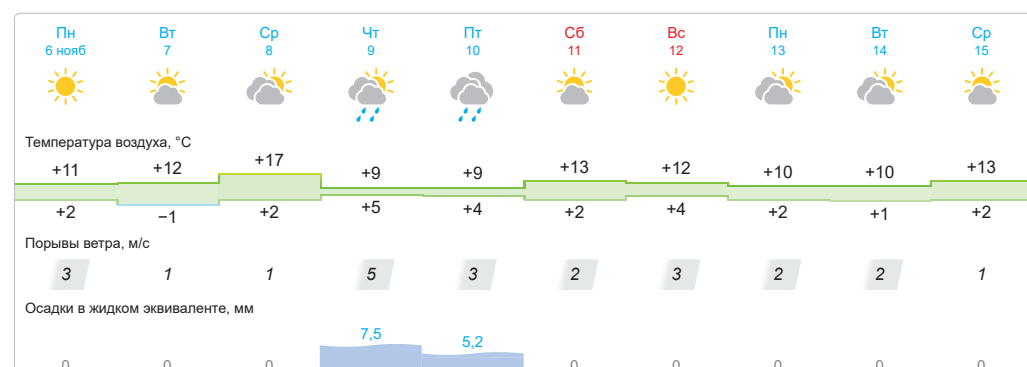
Halyk

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Мужчину толкнули
под колеса фуры

ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней



METRO

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

Издатель:

Асет Матаев

Главный редактор:
Сабина Нурғали

Свидетельство 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 № 27.
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.