

Ерейментау-

№ 43 (143)
17 ноября
2022 года



Ақпарат



Уважаемые Ерейментаусцы!

Поздравляю вас с Днем национальной валюты!

15 ноября имеет особое значение для Казахстана. Появление в этот день собственной денежной единицы стало важным шагом для страны, ведь национальная валюта - важнейший атрибут независимого государства. Это историческое событие сформировало экономическое пространство Казахстана, и стало основополагающим для становления финансового рынка, а в дальнейшем - признания нашей страны на международной арене.

Не случайно День национальной валюты в нашей стране совпадает с профессиональным праздником работников финансовой сферы, которые напрямую работают с национальной валютой, контролируют ее оборот.

Сегодня принимают поздравления все работники финансовых органов нашего региона. Среди них большая часть опытных, преданных своему делу высококвалифицированных специалистов. Благодаря их высокому профессионализму и добросовестности в Ерейментауском районе успешно решаются задачи по обеспечению экономического роста и социального благополучия граждан.

В День национальной валюты финансистам, а также всем землякам - хочу пожелать крепкого здоровья, уверенности в завтрашнем дне, финансового благополучия и стабильности!

С уважением, аким района Абай АЛЪЖАНОВ

ПРОФОРИЕТАЦИЯ

«День работодателя»

15 ноября 2022 года в целях эффективного сотрудничества с работодателями по повышению качества подготовки кадров в Агротехническом колледже города Ерейментау состоялось ряд мероприятий ко «Дню работодателей», в котором приняли участие заместитель акима района Б.Н. Ибраев, директор филиала Ерейментауского района Палаты предпринимателей "Атамекен" Д.К.Жакудин, и.о. руководителя Агротехнического колледжа Р.Б. Туленова.

В программу встречи с работодателями, которая началась с 10 часов утра и продолжилась в течение дня, было включено несколько мероприятий. В связи с этим разработана программа экскурсий по колледжу - участникам события показали учебные кабинеты, мастерские, лаборатории, состоялась диалоговая площадка педагогов и студентов колледжа, награждение грамотами и подписание новых договоров.

Результатом работы участников «Круглого стола» стали следующие предложения по совершенствованию системы подготовки кадров:

- Участие специалистов предприятий в формировании учебных программ;
- Предоставление работодателями рабочих мест прохождения практики для студентов АТК;
- Прохождение стажировки на предприятиях города.
- Заключение договоров по трудоустройству.

По итогам мероприятия состоялась церемония награждения работодателей Благодарственными письмами Управления образования: генерального директора АО «Авторемонтный завод КИ» Р.Р.Баязитова и индивидуального предпринимателя Т.А.Калиева. Благодарственным письмом Министра просвещения - индивидуального предпринимателя Н.Б. Мандаева.

Такие скоординированные действия колледжа и работодателей в дальнейшем принесут пользу всем заинтересованным сторонам и повысят процент трудоустройства выпускников.

Для справки: Основной задачей Агротехнического колледжа города Ерейментау является подготовка и выпуск высококвалифицированных специалистов по разным направлениям трудовой деятельности с получением технического и профессионального образования.

Колледж ведет подготовку по следующим специальностям: «Техобслуживание, ремонт и эксплуатация автомобильного транспорта», «Слесарь по ремонту автомобилей», «Организация питания». «Повар, Кондитер - оформитель», «Механизация сельского хозяйства», «Тракторист - машинист сельского производства».

Контингент учащихся на 1 сентября 2022 года составляет 186 студентов. С 2016 года колледж работает по системе дуального обучения. На сегодняшний день заключены договора с 31 предприятием, где согласно заключенных договоров, студенты проходят производственную практику. Ребята учатся работать не только теоретически так и практически в коллективе, по назначению использовать инструменты.



Людмила МАРКОВА

«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕЛИМОСТИ И НЕДЕЛИМОСТИ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ»

Местные исполнительные органы областей, городов Астаны, Алматы и Шымкента, районов, городов областного значения (далее - услугодатель).

Способы предоставления государственной услуги -
Через канцелярию услугодателя.

Срок оказания государственной услуги -
15 (пятнадцать) календарных дней.

Перечень документов, необходимых для оказания государственной услуги

- 1) заявление на определение делимости и неделимости земельного участка;
- 2) схема раздела земельного участка, с указанием размеров разделяемых частей земельного участка и существующих строений;
- 3) копия идентификационного документа на земельный участок.

Результат оказания государственной услуги -

Письмо об определении делимости и неделимости земельных участков, либо мотивированный ответ об отказе в оказании государственной услуги.

Основания для отказа в оказании государственной услуги, установленные законодательством Республики Казахстан

- 1) установление недостоверности документов, представленных услугополучателем для получения государственной услуги, и (или) данных (сведений), содержащихся в них;
- 2) несоответствие услугополучателя и (или) представленных материалов, данных и сведений, необходимых для оказания государственной услуги, требованиям, установленным Правилами оказания государственной услуги "Определение делимости и неделимости земельных участков".



ИНТЕРВЬЮ ФИЛИАЛА АО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФОНД СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ» ПО АКМОЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ В РАМКАХ ПОСЛАНИЯ ГЛАВЫ ГОСУДАРСТВА ОТ 01.09.2022 Г.

- В рамках Послания Главы государства предусмотрено увеличение размера выплаты по потере работы с 40% до 45% из Государственного фонда социального страхования. Расскажите более подробно об этой выплате.

- Социальная выплата на случай потери работы из ГФСС назначается вне зависимости от причин увольнения. Право на выплату возникает со дня регистрации в качестве безработного через центр занятости населения или портал «Электронная биржа труда» (enbek.kz). Выплата назначается от 1 до 6 месяцев в зависимости от стажа участия в системе обязательного социального страхования. Следует отметить, что зарегистрированный безработный также может получить государственные меры содействия занятости.

В 2021 году по республике более 105 тыс. человек, по итогам 1-полугодия 2022 года - почти 60 тыс. человек получили поддержку в виде социальной выплаты на случай потери работы из ГФСС.

На сегодня размер данной выплаты определяется путем умножения среднемесячного дохода заявителя на коэффициенты замещения дохода на уровне 40% и стажа участия. Таким образом, чем больше у человека заработная плата и трудовой стаж, тем больше размер его выплаты и ее периодичность.

При этом Международная организация труда рекомендует применять коэффициент замещения дохода на уровне 45%. Поэтому в целях соответствия международным стандартам предусматривается увеличение коэффициента замещения дохода с 40% до 45% для назначения выплаты по потере работы.

Это позволит с 1 января 2023 года более 117 тыс. гражданам по республике, получить социальную выплату на случай потери работы в повышенном размере (в среднем на 13%).

Таким образом, рекомендуем после увольнения не затягивая зарегистрироваться в качестве безработного и проверить социальные отчисления, поступившие за себя через портал egov.kz или ЦОН или филиалы ГФСС, поскольку от этого будет зависеть размер социальной выплаты.

- Будет ли осуществляться перерасчет получателям социальной выплаты по потере работы, если они являются получателями до 1 января 2023 года?

- Размер социальной выплаты по потере работы зависит от дохода участника системы, с которого производятся социальные отчисления за последние 2 года, стажа участия в системе и коэффициента замещения дохода. В настоящее время коэффициент замещения дохода составляет 40%. С 1 января 2023 года предусматривается увеличение коэффициента замещения дохода до 45%.

Перерасчет будет осуществляться лицам, являющимся получателями выплаты по потере работы по состоянию на 1 января 2023 года, путем деления назначенного размера выплаты на 40% и умножения на 45%. Заявление на перерасчет подавать не нужно, так как это будет сделано в автоматическом режиме.

- В рамках Послания предусмотрено увеличение периода выплат по уходу за ребенком с одного года до полутора лет. Расскажите более подробно какие изменения ожидаются по этой выплате.

- Социальная выплата на случай потер дохода в связи с уходом за ребенком до одного года назначается в размере 40% от среднемесячного

дохода за последние 24 месяца. В 2021 году порядка 385 тыс. человек назначена данная выплата, на эти цели направлено порядка 154,5 млрд. тенге и по итогам 1-полугодия 2022 года - порядка 169 тыс. человек назначена и общая сумма выплат 86,1 млрд. тенге.

Для повышения уровня социальной поддержки материнства с 1 января 2023 года будет увеличен период назначения социальной выплаты по уходу за ребенком с одного года до полутора лет.

- Будут ли назначаться мужчинам социальная выплата по уходу за ребенком из ГФСС?

- Согласно Закону «Об обязательном социальном страховании» государство гарантирует гражданам право на получение социальных выплат при наступлении случаев социального риска. При этом выплата назначается участнику системы обязательного социального страхования - одному из родителей.

Хотелось бы отметить, что при возобновлении трудовой деятельности, необходимо уведомлять НАО «Государственную корпорацию «Правительство для граждан» в течении 10 календарных дней со дня возникновения таких изменений.

- С 1 января 2023 года будет увеличен период выплаты по уходу за ребенком с одного года до полутора лет. А если ребенку исполнится один год до 1 января 2023 года, то будет ли ей возобновлена выплата с 1 января 2023 года и до достижения ребенком возраста полутора лет?

- Продолжение выплаты по уходу за ребенком до полутора лет будет осуществляться лицам, являющимся получателями социальной выплаты по уходу за ребенком до одного года из ГФСС по состоянию на 1 января 2023 года.

Если ребенку исполнится один год до 1 января 2023 года, то выплата по уходу за ребенком продлеваться не будет.

- Как будет осуществляться выплата по уходу за ребенком до полутора лет из ГФСС, в случае если родители будут оформлять отпуск по уходу по очереди?

- Если одному из родителей матери либо отцу ребенка была назначена выплата по уходу за ребенком до полутора лет из ГФСС с даты рождения ребенка, то выплата будет продолжаться родителю, который реализовал свое право на выплату. Законодательством установлено, что выплата назначается одному из родителей. При этом, не предусмотрен пересмотр размера выплаты другому родителю в течение достижения ребенком полутора лет, независимо от фактического осуществления ухода за новорожденным ребенком.

- Что такое цифровая карта семьи?
1. Ежедневный «электронный уведомитель» граждан о их правах на получение видов гарантированной господдержки, в зависимости от их социального статуса.

2. Инструмент проактивного формата оказания услуг. Государство через информационные системы будет предлагать получить вид господдержки, без обращения в соответствующие органы.

С 1 сентября 2022 года предоставлена возможность получения услуг в новом формате по 9 видам пособий и социальных выплат;

с 1 января 2023 года перечень будет расширен услугами в сфере социальной защиты;

с 1 января 2024 года будут включены государственные гарантии в сферах здравоохранения и образования;

с 1 января 2025 года будут охвачены все виды государственных гарантий



Директор филиала АО «Государственный фонд социального страхования» по Акмолинской области Айнагль Сабырова



В КАЗАХСТАНЕ РЕЗКО ВЫРОСЛИ ЦЕНЫ НА ОДЕЖДУ

В КАЗАХСТАНЕ ОДЕЖДА ПОДОРОЖАЛА НА 15% ЗА ГОД

«Сильнее всего рост цен ощутили жители столицы: сразу на 25% за год. В тройке антилидеров также оказались Кызылординская (плюс 19,8%) и Акмолинская (плюс 19%) области. Наименьший годовой рост был зафиксирован в Актюбинской области - на 9,7%», - сообщает портал Energurgom.kz.

В этом году на 13% выросло производство одежды в Казахстане, оборот составил 43,1 миллиарда тенге. Почти половина производства отечественной одежды находится в Шымкенте, Алматы и Алматинской области.

За восемь месяцев текущего года в страну завезли трикотажную и текстильную одежду на 889 миллионов долларов, или 71 тысячу тонн.

Импорт из стран СНГ составил 16 900 тонн одежды. Основным поставщиком для Казахстана стал Узбекистан. Из стран, не входящих в состав СНГ, Казахстан импортировал 54 100 тонн одежды - на 17,8% больше, чем в прошлом году. Одежду завозили из Китая и Турции: 39 300 и 12 000 тонн соответственно.

Что думают о модных трендах весны - 2023 Fashion - аналитики.

Тем временем министерство просвещения республики планирует расширить вариации школьной формы. Теперь ученики могут заменить пиджаки и жакеты на трикотажные кофты/кардиганы на пуговицах или замке, а также заменить привычные рубашки на футболки и свитшоты поло.

КАЗАХСТАН НАМЕРЕН ВВЕСТИ ЗАПРЕТ НА ЭКСПОРТ ЗАМОРОЖЕННОЙ РЫБЫ

При этом Минсельхоз предпринимает меры для расширения поставок рыбной продукции в ЕС.

Для дозагрузки производственных мощностей рыбоперерабатывающих предприятий рассматривается вопрос введения запрета на экспорт рыбы в охлажденном и замороженном виде, сообщает корреспондент центра деловой информации Kapital.kz.

Об этом сегодня в ходе правительственного часа «О развитии рыбного хозяйства» в мажилисе сообщил министр экологии, геологии и природных ресурсов Сериккали Брекешев.

«Соответствующее поручение дал президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев в ходе визита в Атыраускую область. Введение данных ограничений позволит: загрузить мощности предприятий по переработке рыбы; увеличить экспорт за счет развития рыбоперерабатывающей сферы; обеспечить выпуск рыбной продукции с высокой добавленной стоимостью и рост деловой активности», - уточнил министр.

По информации ведомства, в естественных водоемах Казахстана ежегодно вылавливается порядка 40-45 тыс. тонн рыбы, и этот показатель ежегодно растет.

В свою очередь, в прошлом году выращено порядка 15 тыс. тонн товарной рыбы. Это в 5,5 раз выше уровня 2017 года.

«Вместе с тем, в Казахстан ввозится порядка 41 тыс. тонн рыбной продукции, преимущественно океанических и морских видов рыб (скумбриевые и сельдевые) и экспортируется в порядка 25 тыс. тонн, где основная доля составляет продукция глубокой переработки (рыбное филе). При этом, отечественная рыбная продукция успешно конкурирует на мировом рынке. Основной задачей является повышение внутреннего потребления рыбы, а также дальнейшее наращивание экспортного потенциала и импортозамещение за счет освоения морского рыболовства и развития товарного рыболовства», - сообщил глава МЭГПР.

Кроме того, проводится работа по созданию условий для глубокой переработки добываемой и выращиваемой рыбы и выпуску рыбной продукции с высокой добавленной стоимостью.

В прошлом году на переработку направлено 35 тыс. тонн рыбы-сырца, в результате получено 29 тыс. тонн рыбной продукции. Основную долю составляет охлажденная и замороженная рыбная продукция - 21,6 тыс. тонн (76%), филе рыбное - 4,2 тыс. тонн (14,8%), а также копченая, соленая, фарш и прочие - 1,5 тыс. тонн (5,6%), рыбная мука - 1 тыс. тонн (3,6%).

«По сравнению с 2020 годом наблюдается положительная динамика роста производства продукции с более высокой добавленной стоимостью. При этом использование импортного океанического сырья уменьшилось на 58%», - отметил Сериккали Брекешев.

В настоящее время рыбная продукция Казахстана экспортируется, и власти предпринимает меры для расширения географии о объемов экспорта.

Отметим, что в стране работают 72 рыбоперерабатывающих предприятия, из которых 17 предприятий соответствуют высоким требованиям и получили право экспорта рыбной продукции в страны Европейского Союза. При этом, дополнительно еще 14 казахстанских предприятий подали заявки на получение аналогичного права экспорта. Для расширения экспортного рынка между Казахстаном и Китаем согласован ветеринарный сертификат, в реестр КНР включены 64 казахстанских предприятия.

На правительственном часе депутат мажилиса Кайнар Абасов напомнил, что в 2018 году европейская комиссия провела аудит систем контроля, регулирующий производство рыбной продукции для экспорта в Европейский союз, по итогам которого было выдано 11 рекомендаций.

«В текущем году вашим министерством были направлены материалы по выполнению рекомендации аудита оценки существующих систем ветеринарного контроля рыбной продукции для экспорта в страны ЕС. На сегодняшний день уполномоченные органы ЕС в области безопасности продукции не одобрили дополнительные списки предприятий, которым разрешено экспортировать продукцию из Казахстана. Какие меры принимает ваше министерство по решению вопросов экспорта рыбной продукции в страны ЕС?» - спросил народный избранник.

По словам вице-министра сельского хозяйства Рустема Курманова, в 2020-2021 годы все замечания отработывались комиссиями.

«В 2022 году совместно с экспертами ЕС мы провели семинар для экспортоориентированных предприятий. 11 июля 2022 года мы дополнительно направили отчет и комментарии на вопросы комиссии. В сентябре мы встретились с генеральным директором Всемирной организации здоровья животных, госпожой Элуа Моник. Мы ожидаем, что в первом-втором квартале 2023 года этот вопрос будет решен», - резюмировал представитель МСХ.

РОСТ ЦЕН ОЖИДАЮТ К НОВОМУ ГОДУ В КАЗАХСТАНЕ



Министр национальной экономики РК Алибек Куантыров прокомментировал возможность продолжения роста цен в стране, передает корреспондент МИА «Казинформ».

«Рост цен ожидаем, конечно, давление в этом году сохраняется. С учетом монетарной политики Нацбанка и повышения базовой ставки. Это делается для стабилизации роста. Рост всегда есть, в любой экономике он должен быть, но должен быть устойчивый и плавный. С учетом монетарной политики мы ожидаем, что все-таки акселерация данного темпа снизится и стабилизируется. В мире потихоньку идет тенденция на стабилизацию инфляции», - сказал Алибек Куантыров в кулуарах заседания.

По его словам, риски всегда сохраняются. Министр назвал рост цен в преддверии нового года сезонным фактором.

«Мы не можем его не учитывать. Если летом где-то стабилизировалась инфляция за счет продуктов питания, которые являются сезонными, тогда, соответственно, стабилизация там была. Учитывая предновогодний фактор, да, давление будет, в декабре. Здесь не нужно создавать инфляционные ожидания, потому что одно на другое накладываются, и многие факторы не имеют экономического характера - это поведенческая экономика, когда люди за счет ожиданий на инфляцию дают», - отметил глава Миннацэкономики.



В КАЗАХСТАНЕ ПОВЫСЯТ ЗАРПЛАТЫ ПОЖАРНЫМ ДО 70%



Министр по чрезвычайным ситуациям Казахстана Юрий Ильин в кулуарах правительства 15 ноября заявил о повышении зарплат пожарным с 2023 года, передает корреспондент Zakon.kz.

Глава МЧС отметил, что три года назад, когда первоначально поднимался вопрос о повышении зарплат, сотрудники получали 65 тыс. тенге.

«Сейчас минимальный должностной оклад сотрудника, который только пришел на службу, составляет около 110 тыс. тенге. Предусматривается повышение зарплаты с 1 января 2023 года от 10% до 70%».

Министр по чрезвычайным ситуациям РК Юрий Ильин
Министр отметил, что максимальное повышение в 70% предусмотрено

для рядового состава, то есть для тех, кто только начинает службу. 10% для руководящего состава - это начальники служб пожаротушения, начальники части.

Журналисты также поинтересовались у Юрия Ильина, поднимется ли его заработная плата.

«Нет. Зарплата руководящего состава МЧС не поднимается однозначно, для политических служащих этот вопрос не рассматривается», - ответил глава МЧС.

О повышении зарплаты пожарным говорили в сентябре этого года. МЧС прорабатывает этот вопрос с Минфином и Миннацэкономике.

КАКИЕ ЗАКОНЫ ПЛАНИРУЮТ ПРИНЯТЬ В КАЗАХСТАНЕ В 2023 ГОДУ

Министр юстиции Канат Мусин на заседании правительства представил план законопроектных работ Правительства Республики Казахстан на 2023 год, сообщает корреспондент Zakon.kz.

Канат Мусин сообщил, что проектом Плана законопроектных работ Правительства в 2023 году предусмотрена разработка 34 законопроектов, из которых в первом полугодии необходимо внести в Парламент - 15 законопроектов и во втором полугодии - 19 законопроектов.

В целом, по его данным, проект Плана сформирован на основе задач, определенных президентом и стратегическими документами государства.

Предусмотрена разработка Градостроительного кодекса и Бюджетного кодекса, проектов законов по вопросам по вопросам недропользования, государственно-частного партнерства, миграции, государственных закупок, налогообложения, а также совершенствования административной юстиции, уголовного, уголовно-процессуального и административного законодательства. Помимо этого, добавил глава Минюста, планируется разработать Водный кодекс, а также законопроекты в новой редакции в части защиты прав потребителей, масс-медиа и аквакультуры.

Ранее в кулуарах правительства министр юстиции РК Канат Мусин рассказал, как идет работа над утратой закона «О первом президенте - Елбасы».

По его словам, законопроект об отмене статуса Елбасы еще не поступил в ведомство.



Тенге исполнилось 29 лет: история национальной валюты Казахстана



АСТАНА. КАЗИНФОРМ - 15 ноября исполнилось 29 лет одному из важнейших атрибутов государственного суверенитета Казахстана – тенге. Собственные казахстанские деньги были введены Указом Президента РК Нурсултана Назарбаева с 15 ноября 1993 года. До этого дня в стране имела хождение старая валюта - советский рубль, несмотря на то, что Казахстан объявил о своей независимости 16 декабря 1991 года. Советские рубли обменивались на тенге по курсу 500:1. Национальная валюта была введена с запозданием по ряду причин, в основном экономического характера, и введена была ускоренным темпом. Но ускоренным темпом - не означает «без подготовки». Хотя после обретения независимости велись переговоры о том, что Казахстан останется в рублевой зоне вместе с Узбекистаном, параллельно шла работа по введению собственной валюты. Всю работу по разработке дизайна нашей национальной валюты провела группа казахстанских специалистов. Эскизы были представлены в Национальный банк уже в августе 1992 года и, после одобрения руководством, дизайнерская группа направилась в Лондон. Дело в том, что на тот период в Казахстане не было своих мощностей для печатания банкнот и чеканки монет. Поэтому, первоначально выпуск национальной валюты производился с помощью старейшей банкнотной фабрики Великобритании «Харрисон и сыновья».

С помощью британских коллег казахстанские дизайнеры освоили технологию работы с бумагой, печатью, они исправили первоначально допущенные недостатки и, в результате, были подготовлены четыре варианта тенге: без портретов; с казахским орнаментом; купюры, напоминающие доллар и голландские гульден; с портретами. Для первой партии тенге был выбран портретный вариант – на банкноты были помещены портреты известных людей, выходцев из разных регионов страны. Таким образом, на первых казахстанских банкнотах были напечатаны портреты Аль Фараби, Сунбоя Аронулы, Курмангазы Сагырбайулы, Шокана Уалиханова, Абая Кунанбаева, Абулхайрхана и Абылайхана. Обратную сторону банкнот украшали виды красивейших мест Казахстана, таких, как Боровое, Заилийский Алатау, озеро Балхаш, а также изображения архитектурных памятников.

Казахстанский тенге выиграл свою первую награду в конкурсе, проводимом Международной ассоциацией коллекционеров бумажных купюр (IBNS) в 2011 году с банкнотой номиналом 10 000 тенге, посвященной 20-летию Независимости страны. Позднее казахстанский тенге выигрывал и в других конкурсах.

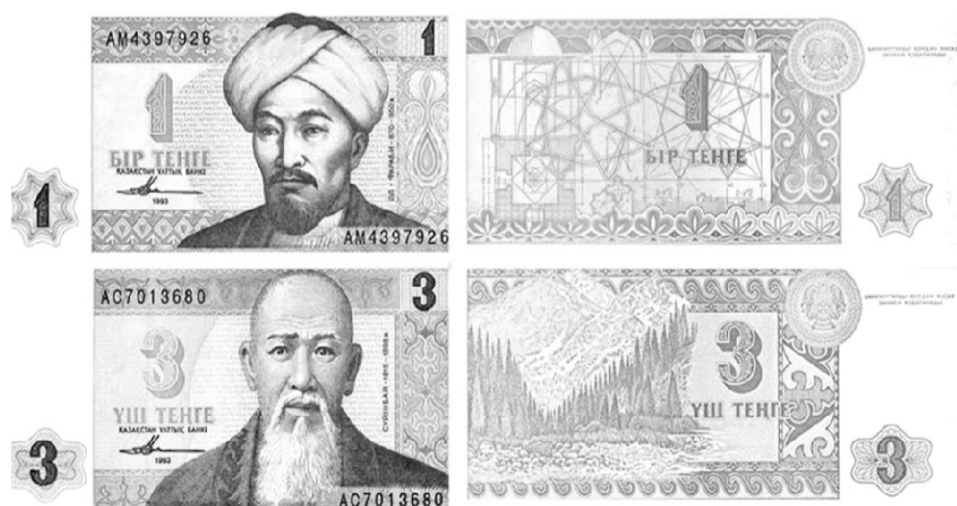


Следует отметить, что хорошим дизайном и качеством отличаются и казахстанские монеты. Кроме обычных монет, к памятным датам выпускаются юбилейные монеты. Они также высоко ценятся коллекционерами, поэтому продаются по ценам гораздо выше номинала.

В этом году Национальный банк выпустил серию коллекционных монет, посвященных различным юбилеям, в том числе 30-летию членства Казахстана в ООН. Также выпущены юбилейные монеты в честь героев Великой Отечественной войны Талгата Бегельдинова и Маншук Маметовой, а также Ахмета Байтурсынова и Мухтара Ауэзова. Молодым читателям, возможно, будет интересно узнать, что вместе с тенге была также введена разменная единица «тиын». Тиыны вначале печатались на простой бумаге, а затем чеканились из специальных сплавов. С 1997 года тиыны были выведены из обращения.

О том, как было выбрано название для национальной валюты, сегодня, наверное, не смогут вспомнить не только молодые казахстанцы, но и люди старшего поколения, хотя, в то время об этом немало писалось в СМИ.

Прежде всего, нужно вспомнить, что на советских купюрах всех достоинств печатались названия рубля на языках всех союзных республик. При этом, на казахском и на кыргызском языках рубль назывался одинаково - «сом». Только на казахском, скажем, «бір сом», а на кыргызском «бир сом». Но Кыргызстан успел ввести свою национальную валюту раньше, с 10 мая 1993 года, и названа она была именно «сом». Поэтому, пришлось искать для казахстанской валюты другое название, чтобы избежать путаницы.



При разработке дизайна тенге были учтены самые разные вопросы, в том числе, легкость различения купюр - для этого все банкноты имели разные изображения и расцветку. Первое время тенге печатали в Великобритании, а в 1995 году заработала собственная банкнотная фабрика.

Дизайн тенге неоднократно менялся, в частности, на банкнотах перестали печатать портреты. На деньгах размещали изображения, говорящие о достижениях Независимости, обращаясь к современным реалиям - «Байтерек», «Акорда», монумент Независимости, монумент «Қазақ елі», триумфальная арка «Мәңгілік Ел». Первоначально выпускались банкноты 7 номиналов, затем прибавились купюры достоинством 10 тысяч тенге и 20 тысяч тенге.

О высоком качестве изготовления национальной валюты Казахстана говорит то, что тенге ценится коллекционерами многих стран. Отмечается оригинальный дизайн, отличное качество изготовления и хорошая защищенность от фальсификации. Казахская валюта также высоко оценивается и профессиональным сообществом.



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



«Мы это то, что мы едим», - говорил еще Гиппократ. Наверное, ни для кого не секрет, что диета среднего современного человека не слишком способствует крепкому здоровью и долголетию.

Продукты с множеством добавок, прошедшие глубокую переработку, могут провоцировать ожирение, повышают риск развития диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

К счастью, здоровый режим питания вовсе не обязательно требует чего-то дорогого и экзотического. Даже вполне привычные и доступные продукты способны укрепить наше здоровье, защитить нас от тяжелых болезней и продлить нашу жизнь на многие годы. Вот некоторые из них.

1. Овощи семейства капустных

К ним относятся белокачанная, брюссельская, цветная капуста и брокколи. Они чрезвычайно богаты питательными веществами, некоторые из которых обладают уникальными свойствами - они способны налаживать работу нашей гормональной системы, активировать встроенные механизмы детоксикации нашего организма и подавлять рост потенциально раковых клеток.

2. Листовая зелень

К ней относятся листовая салат, укроп, салат айсберг, шпинат, сельдерей, руккола и т. п. Зелень очень низкокалорийна и прекрасно подходит для желающих сбросить вес. В ней содержится много антиоксидантов, фолиевая кислота, а также лютеин и зеаксантин, полезные для здоровья глаз. Регулярное употребление листовой зелени снижает риск инфаркта, инсульта, диабета и нескольких видов рака.

3. Орехи

Орехи (грецкие, индийские, миндаль) - прекрасный источник полезных жиров, растительного белка, клетчатки, антиоксидантов и минеральных веществ. У них низкий гликемический индекс, поэтому они хорошо подходят для больных сахарным диабетом.

Хотя они довольно калорийны, орехи помогают сбросить вес - потому что надолго утоляют аппетит. Регулярное употребление орехов помогает снизить уровень холестерина и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Семена

Семена чиа, льняные, тыквенные и конопляные семечки, кунжут - все они содержат полезные жиры, минеральные вещества и антиоксиданты. Семена чиа и льняные семечки богаты жирными кислотами омега-3 и лигнанами, защищающими от рака груди.

Для максимальной пользы семена и семечки лучше употреблять сырыми (максимум - слегка обжаренными).

5. Ягоды

Малина, клубника, черника богаты антиоксидантами и особенно полезны для сердечно-сосудистой системы. Ежедневное употребление ягод в пищу помогает снизить артериальное давление, уровень холестерина и защищает клетки организма от окислительного стресса.

6. Гранаты

Эти кисло-сладкие фрукты во многом уникальны. В них содержится вещество пуникалагин, которое нигде больше не встречается. Обладая мощными антиоксидантными свойствами, пуникалагин защищает от рака, болезней сердечно-сосудистой системы и улучшает здоровье мозга и память.

7. Бобовые

К ним относятся фасоль, чечевица, нут, зеленый горошек. Ежедневное употребление их в пищу помогает стабилизировать уровень сахара в крови, контролировать аппетит и защищает от рака кишечника.

8. Грибы

Различные виды грибов содержат вещества, которые обладают противовоспалительными свойствами, повышают активность иммунных клеток, предотвращают повреждения ДНК, замедляют рост раковых клеток. Шампиньоны особенно эффективны для профилактики рака груди.

9. Лук и чеснок

Лук и родственные ему овощи из семейства луковых (к ним относится и чеснок) содержат вещества, укрепляющие нашу сердечно-сосудистую и иммунную систему и защищающие от рака и диабета. В их числе сераорганические соединения, снижающие вред от карциногенов и тормозящие рост раковых клеток. Лук также богат флавоноидами, имеющими противовоспалительные свойства.

10. Помидоры

Помимо витаминов С и Е томаты содержат ликопин, бета-каротин и флавоноиды-антиоксиданты. Ликопин, в частности, служит для профилактики рака предстательной железы, защищает кожу от ультрафиолетового излучения и укрепляет здоровье сердечно-сосудистой системы.

Поздравляем!!!

Городской совет ветеранов поздравляет
юбиляров с Днем рождения!

80 лет
Анафина Амангельды Какешовича

75 лет
Кадашобу Надежду Ивановну

Примите самые теплые и искренние поздравления по случаю Вашего Дня рождения! Поздравляя Вас с юбилеем, хотим выразить Вам - наше признание и уважение за многолетний добросовестный труд. Ваш трудовой путь - это свидетельство беззаветного служения своему народу, стремление приносить пользу людям, творить добрые дела на благо Родины. Искренне желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, поддержки и внимания близких людей, уверенности в завтрашнем дне и долголетия! Любви, мира, тепла Вам и Вашему дому!

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продам 1 - комнатную квартиру на II- этаже, в пятиэтажном доме. Теплая, с хорошим свежим ремонтом. Не угловая. Есть пластиковые окна, балкон, телефон. В связи с переездом квартира продается с мебелью, посудой, вещами. Заходи и живи! Сот телефон.: 87057430156, дом. тел.: 2-35-48

ПО СЛЕДАМ МЕСЯЧНИКА ПОЖИЛЫХ

«НАМ ГОДА НЕ БЕДА!»



Пожалуй, не будет преувеличением, если скажу, что ветераны - самая активная часть общества. Они - неперенные участники культурной жизни. Всегда в самом центре политических значимых событий, всегда впереди. Ни одно мероприятие патриотической направленности тоже не обходится без наших уважаемых ветеранов. Боевой задор и молодость души - вот что отличает старшее поколение. На прошлой неделе в кабинете городского совета ветеранов интересно и содержательно прошло очередное мероприятие для пенсионеров города, которое было приурочено подведению итогов месячника пожилых людей и инвалидов. Активными участниками стали услугополучатели полустационара и его персонал, пенсионеры "Эжелер мектебі", руководители кружков для пенсионеров. За чашкой ароматного чая ветераны делились друг с другом новостями. Под руководством Розы Кенесовны Махатовой была подготовлена развлекательная программа, где пенсионеры с удовольствием отгадывали песни, весёлые головоломки. Отдельное спасибо хочется сказать Мурату Даировичу Шахатову за его музыкальное сопровождение. За столом можно было услышать песни на казахском и русском языках. И это правильно. Ведь это наша родина - многонациональный Казахстан! Такие встречи помогают отвлечься от повседневных домашних забот, дают возможность отдохнуть душой. Мира, добра и здоровья всем!

Карашаш КАЛКАМАНОВА, председатель городского совета ветеранов

Опубликованные материалы не всегда выражают точку зрения редакции. Письма и рукописи не возвращаются. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несет рекламодатель

Ерейментәу-Ақпарат

Общественно-политическая газета
Зарегистрировано в Министерстве информации
и общественного развития РК, 11.12. 2019.
Свидетельство № KZ60VPY00018252.

Адрес редакций : ул. Умбетей
жырау, 4.
Собственник ИП «EMMC-2020»
Газета отпечатана в типографии
ТОО «Медиахолдинг "ERNUR" г.
Нұр - Сұлтан, улица Силети, дом 30

Гл. редактор: С. А. Байбосын
Тел: 8771 275 1930
Ответственный редактор:
Л. В. Маркова
Тел: 8775 822 95 00
Дизайнер: Г. В. Абдуллина
Телефон редакции: 2-39-25

Газета выходит
один раз в неделю.
Индекс: 61015
Усл. печ. лист 4 п. л.
Заказ № 1511
Тираж 1000