

ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ СЧИТАЛОСЬ

Вопреки распространенному мнению, потребление мяса, рыбы, молочных продуктов или яиц, по-видимому, не связано с каким-либо негативным влиянием на риск преждевременной смерти.

Исследовательская группа, в состав которой вошли специалисты из Университета Макмастера в Канаде, проанализировала влияние животного и растительного белка на здоровье в долгосрочной перспективе. Результаты исследования опубликованы в журнале «Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism».

Белок является ключевым строительным материалом организма. Он обеспечивает аминокислотами, необходимыми для мышц, ферментов и гормонов. Однако в последние годы продолжают споры о том, представляют ли животные белки, такие как мясо или сыр, риск для здоровья.

Чтобы проверить это, исследователи изучили пищевые привычки почти 16 000 участников Национального обследования здоровья и питания (NHANES III). Основное внимание уделялось количеству животного и раститель-

ного белка, потребляемого участниками в повседневной жизни.

Команда также определила смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других причин за шестилетний период наблюдения, а затем рассчитала возможные связи с потреблением белка. Эксперты также учитывали колебания суточного потребления белка.

Результаты исследования показывают, что ни общее количество белка, ни тип источника белка не связаны с повышенным риском преждевременной смерти.

Исследователи добавляли, что как продукты, содержащие животный, так и растительный белок, способствуют здоровью и долголетию.

Результаты не дают права на неограниченное потребление мяса, но они показывают, что источники животного белка в умеренных количествах могут быть частью сбалансированного и здорового питания.

Жительница Франции пытается оспорить штраф в размере по евро, выписанный железнодорожной компанией после жалоб пассажиров поезда на ее питомца.

ШТРАФ ЗА ГРОМКОЕ МЯУКАНИЕ КОТА



Инцидент произошел 21 августа во время поездки из Парижа в Ванн. Супружеская пара взяла с собой кота, который всю дорогу находился в переноске. По словам хозяйки, животное привыкло к путешествиям, однако в начале поездки начало громко мяукать, чем вызвало недовольство соседей по вагону.

Контролер предложил паре пересечь, но они отказались. По завершении поездки женщине вручили протокол со штрафом за «шум» и «нарушение общественного порядка».

«Он немного помяукал в начале поездки, а после жалобы контролер выписал нам штраф. Мне в тот момент даже не дали ничего уладить. Жаль, что железнодорожная компания может штрафовать людей, которые просто едут со своими животными, соблюдают все правила и принимают необходимые меры предосторожности», - пожаловалась хозяйка кота.

Француженка уже подала запрос на отмену взыскания и заявила, что откажется от поездки на поездах до получения официального ответа, сообщает телеканал BFMTV.

Утерянный студенческий билет, выданный СМК «Многопрофильный колледж Семей» на имя Дианы Аманжол, считать недействительным.

Утерянный студенческий билет, выданный СМК «Многопрофильный колледж Семей» на имя Әскербекова Ерсұлтан Асқарұлы, считать недействительным.

Утерянный студенческий билет, выданный СМК «Многопрофильный колледж Семей» на имя Алимгазиева Саяна Мейрамғазыұлы, считать недействительным.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ НОМЕРА 95

П	О	П	В	Е	Д	Ь	М	А	С	А	Ш
Р	А	К	У	Р	С	О	Ь	А	П	И	Я
О	У	И	Т	А	Л	Ь	Н	К	А	Г	Е
С	Е	Л	Ь	А	Н	О	С	К	Ш	К	А
Б	И	С	Е	Р	В	Д	О	В	А	Е	П
А	Т	К	О	С	Б	Е	Н	З	О	П	И
Т	К	А	Р	Д	И	Н	А	Л	А	И	Г
С	О	Ч	И	О	З	А	Г	А	Ш	Н	И
К	П	О	В	О	Д	Р	Н	А	К	А	Л
М	А	Л	Я	Р	К	А	Ф	Е	У	С	А
Р	Т	А	Б	У	Н	Г	О	Р	Е	Г	О
Ч	Е	Х	О	Л	Н	И	В	А	О	С	Е
В	К	О	Л	Ь	Е	Т	А	К	Т	И	Г

ОБЩЕСТВЕННЫЕ СЛУШАНИЯ

ТОО «ArgoResources», в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК, уведомляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания.

1. Наименование проектной документации: Материалы для получения разрешения на воздействие для ТОО «ArgoResources».

2. Территория воздействия: золоторудное месторождение Эспе, которое находится в Жарминском районе области Абай, в непосредственной близости (в 20-26 км к северо-западу) от месторождений Большевик (пос. Шалабай) и Бакырчик (пос. Аузов), в 28 км к северо-востоку от ж. д. станции Чарск (г.Шар), в 128 км к юго-востоку от г. Семей и в 120 км к юго-западу от г. Усть-Каменогорск. Площадь геологического отвода составляет 31,16 км2. Координаты центра месторождения: 49047/ 45// с. ш. и 81016/ 47// в. д.

3. Общественные слушания состоятся: **12 ноября 2025 года в 11:30 часов** по адресу: область Абай, Жарминский район, Шалабаевский с.о., с.Шалабай,улица Ж.Масалима, здание 13 (здание акимата).

https://us05web.zoom.us/j/88114676682?pwd=X9XABo9wTj3uuAIMLUBbZT0BONa24B.1

идентификатор 8811466682код доступа D6EYOf

4. Инициатор **намечаемой деятельности:** ТОО «ArgoResources». Юридический адрес: 071400, Республика Казахстан, область Абай, г.Семей, ул.Байсеитова, 51, тел. +7 (7222) 56 96 52 e-mail: info@argoresources.kz. АО «Банк ЦентрКредит», ИИК KZ 898560000006487885 , БИН 130440016781.

5. **Разработчик:** ТОО «Лаборатория-Атмосфера». БИН 010240004556. Адрес: Республика Казахстан, Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск, ул. Потанина, 35, н.п. 66, телефон 8 (7232) 76 70 39, 8 (777) 783 54 60, e-mail: uklab_ecolog@mail.ru.

6. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на сайте Управления природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай: <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat?lang=ru>

7. Дополнительную информацию о намеряемой деятельности, проведении общественных слушаний, а также запросить копии документов, относящихся к намеряемой, деятельности можно по адресам: ТОО «ArgoResources». Юридический адрес: 071400, Республика Казахстан, область Абай, г.Семей, ул.Байсеитова, 51, тел. +7 (7222) 56 96 52, e-mail: info@argoresources.kz . АО «Банк ЦентрКредит», ИИК KZ 898560000006487885, БИН 130440016781; ТОО «Лаборатория-Атмосфера», Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск, ул. Потанина, 35, н.п. 66, телефоны: 8 (7232) 76 70 39, 8 (777) 783 54 60, e-mail: uklab_ecolog@mail.ru.

8. Замечания и предложения принимаются не позднее трех рабочих дней до проведения общественных слушаний по адресам: электронный – Управление природных ресурсов prigodnyue_resursy obl.abay@mail.ru; почтовый - Республика Казахстан, область Абай, г. Семей, ул. Турлыханова, 30. Телефон 8 777 955 63 34.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ СЛУШАНИЯ

ТОО «Боке», в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК, уведомляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания. Наименование проектной документации: отчет о возможных воздействиях к Плану горных работ по добыче сульфидных руд участка Токум.

Территория воздействия: область Абай, Жарминский район, Акжальский с.о. Площадь участка работ составляет 43,5 га. Координаты: 1) 49 °06'28.5629"сш, 81 °33'14.0970"вд; 2) 49 °06'30.0168"сш, 81 °33'14.1790"вд; 3) 49 °06'31.8046"сш, 81 °33'40.4515"вд; 4) 49 °06'42.4058"сш, 81 °33'45.3445"вд; 5) 49 °06'40.1248"сш, 81 °34'1.0172"вд; 6) 49 °06'38.0200"сш, 81 °34'1.8600"вд; 7) 49 °06'17.9800"сш, 81 °33'57.0000"вд; 8) 49 °06'17.1798"сш, 81 °33'31.0978"вд.

Общественные слушания состоятся 31.10.2025 года в 10:00 часов по адресу: Республика Казахстан, область Абай, Жарминский район, Акжальский с.о., село Жанаозен, ул. Ер Жәнібек, 8, в здании «ГУ Аппарат Аким Акжальского сельского округа».

Населенные пункты Акжал и Боке относятся к Акжальскому сельскому округу, которые административно относятся к Жанаозену. Для жителей поселков Боке, Акжал будет предоставлен транспорт для участия в общественных слушаниях. Время отправки транспорта от п. Боке и Акжал в 08:30 часов 31.10.2025 года.

Общественные слушания проводятся в смешанном формате (открытого собрания и видеоконференцсвязи на платформе ZOOM). Для участия в общественных слушаниях необходимо пройти по ссылке: <https://us04web.zoom.us/j/76360280779?pwd=eK75XSJKd0bmbiQkuR7kF954AmBu.1>. Идентификатор конференции: 763 6028 0779, код доступа: R2ALAJ. Регистрация начинается за 15 минут до начала обсуждения. По вопросам подключения можно обращаться по телефону инициатора намеряемой услуги.

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале «Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов» <https://ndbecology.gov.kz/>, раздел «Календарь общественных слушаний», а также сайте МИО ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай» [e-prioda.gov.kz](https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat) в разделе «Общественные слушания»: <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat>.

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на портале «Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов», а также по адресу: г. Семей, ул. Турлыханова, 30, ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай», тел.: 8 (7222) 35 44 32. Электронный адрес: prigodnyue-resursy-obl.abay@mail.ru.

Согласно Правилам проведения общественных слушаний срок проведения открытого собрания продлевается до пяти последовательных рабочих дней по решению участников общественных слушаний.

Инициатор намеряемой деятельности: ТОО «Боке», Республика Казахстан, 050060, город Алматы, Бостандыкский район, проспект Аль-Фараби, д. 75/7, БИН: 080840017304, e-mail: wowzeroskill@gmail.com, тел: 8 775 176 01 47.

Разработчик проектной документации: ТОО «Legal Ecology Concept», г. Усть-Каменогорск, 070002, ул. Трудовая, 9, БИН: 211040029201, тел.: +7 (777) 414 90 10, e-mail: toolec21@gmail.com.

Дополнительную информацию можно получить по адресу электронной почты: toolec21@gmail.com и тел: +7 (777) 414 90 10.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ СЛУШАНИЯ

ТОО «ГМК «Васильевское»», в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК, уведомляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания. Наименование проектной документации: отчет о возможном воздействии к «План горных работ золоторудного месторождения Васильевское (зона Тихая)».

Территория воздействия: область Абай, Жарминский район, Акжальский с.о. Площадь участка работ составляет 0,44 км2. Координаты: 1. 49.4°38.4300" ш, 81.36°36.19998" в; 2. 49.4°35.0000" ш, 81.36°10.0000" в; 3. 49.4°26.51996" ш, 81.36°9.99998" в; 4. 49.4°30.03941" ш, 81.36°3.79121" в; 5. 49.4°34.99982" ш, 81.36°3.99987" в; 6. 49.449.54377" ш, 81.35°31.13039" в; 7. 49.4°55.79198" ш, 81.35°45.13413" в; 8. 49.4°52.39741" ш, 81.36°8.34977" в; 9. 49.445.40000" ш, 81.36°16.66000" в.

Общественные слушания состоятся 31.10.2025 года в 15:00 часов по адресу: Республика Казахстан, область Абай, Жарминский район, Акжальский с.о., село Жанаозен, ул. Ер Жәнібек, 8, в здании «ГУ Аппарат Аким Акжальского сельского округа».

Населенные пункты Акжал и Боке относятся к Акжальскому сельскому округу, которые административно относятся к Жанаозену. Для жителей поселков Боке, Акжал будет предоставлен транспорт для участия в общественных слушаниях. Время отправки транспорта от п. Боке и Акжал в 13:30 часов 31.10.2025 года. Общественные слушания проводятся в смешанном формате (открытого собрания и видеоконференцсвязи на платформе ZOOM). Для участия в общественных слушаниях необходимо пройти по ссылке: <https://us04web.zoom.us/j/76401309633?pwd=KNGBAZibkrG6HbAVFLISXSXSVoVb1vL.1>.

Идентификатор конференции: 764 0130 9633, код доступа: d9SV1b. Регистрация начинается за 15 минут до начала обсуждения. По вопросам подключения можно обращаться по телефонам инициатора намеряемой услуги.

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале «Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов» <https://ndbecology.gov.kz/>, а также сайте МИО ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай» [e-prioda.gov.kz](https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat) в разделе «Общественные слушания»: <https://www.gov.kz/memleket/entities/abay-tabigat>.

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на портале «Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов», а также по адресу: г. Семей, ул. Турлыханова, 30, ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования области Абай», тел.: 8 (7222) 35 44 32. Электронный адрес: prigodnyue-resursy-obl.abay@mail.ru.

Согласно Правилам проведения общественных слушаний срок проведения открытого собрания продлевается до пяти последовательных рабочих дней по решению участников общественных слушаний.

Инициатор намеряемой деятельности: ТОО «ГМК «Васильевское», Республика Казахстан, 050060, город Алматы, Бостандыкский район, проспект Аль-Фараби, д. 75/7, БИН: 080840017304, e-mail: wowzeroskill@gmail.com, тел: 8 775 176 01 47.

Разработчик проектной документации: ТОО «Legal Ecology Concept», г. Усть-Каменогорск, 070002, ул. М. Горького, 21, БИН: 211040029201, тел.: +7 (777) 414 90 10, e-mail: toolec21@gmail.com.

Дополнительную информацию можно получить по адресу электронной почты: toolec21@gmail.com и тел: +7 (777) 414 90 10.

ЕЖЕДЕЛЬНЫЙ ТОРОСКОП

С 29 СЕНТЯБРЯ ПО 5 ОКТЯБРЯ



ОВЕН.

Вам желательно умерить свой пыл и внимательно относиться к деловым проектам. Излишняя спешка грозит привести к серьезным финансовым потерям. Лучше все сделать качественно, чем быстро, но тья-ля-ля. Во второй половине недели возможно скрытое противодействие вашим планам. Советуйтесь с коллегами, друзьями и членами семьи. В пятницу неожиданный поворот событий повлияет на вашу дальнейшую судьбу, но для того, чтобы влияние было благоприятным, необходимо приложить максимум усилий.



ТЕЛЕЦ.

На этой неделе может резко возрасти количество контактов, на вас обрушится лавина информации. Это грозит сыграть с вами дурную шутку, ведь недоверчивым быть невежливо, а доверять всему - себе дороже. Придется искать золотую середину. В понедельник, похоже, придется принимать весьма важное решение. В четверг вы

гугт посетить свежие и оригинальные идеи, поэтому лучше заняться работой с творческим элементом, рутину подождет. В выходные стоит постараться избавиться от старого и ненужного.



БЛИЗНЕЦЫ.

На этой неделе не ограничивайте себя в общении, так как это времяпрепровождение пойдет вам только на пользу. У многих представителей знака произойдет неожиданный переворот в профессиональной деятельности и в личной жизни, причем с весьма приятными последствиями. Понедельник и среда могут оказаться довольно импульсивными днями, но при определенных ваших усилиях обещают весьма неплохо сложиться. В четверг удача может ожидать тех, кто занимается творчеством. В конце недели ждите хороших новостей.



РАК.

В начале недели постарайтесь не выступать с идеями и предложениями, зато в четверг их выслушают благосклонно.

Ближе к концу недели дети могут выдвинуть свои претензии. Причем, чем дети старше, тем претензий у них будет больше. Вам придется пересматривать некоторые свои принципы и изменить восприятие окружающей действительности. Зато в выходные вы ощутите, что большая часть забот свалилась с плеч.



ЛЕВ.

На этой неделе от вас могут потребоваться решительные, активные действия, особенно в деловой сфере.

Профессиональному росту во многом будет способствовать ваш ум и стремление к приобретению новых знаний. В конце недели желательно выбраться за город или в небольшое путешествие, чтобы отдохнуть и восстановить затраченные силы. Чаще идите на компромисс, и вы без усилий станете душой компании.



ДЕВА.

В начале недели на вас может свалиться много забот и мелких, но не слишком приятных проблем. Но чем больше бескорыстной поддержки вы окажете нуждающимся, тем позитивнее будут перемены в вашей собственной жизни. Начиная со среды, стоит ничего не упускать из виду и тщательно составлять деловое расписание. До достижения желаемого результата останется совсем немного, поэтому не разбрасывайтесь и займитесь самым неотложным делом. Пятница идеально подходит для свидания или встречи с друзьями. Выходные дни лучше

провести на природе.



БЕСЫ.

Вам необходимо заострить внимание на финансовой стороне вопроса и присмотреться, кто рядом с вами: щедрые люди и скупые. На вашем пути может возникнуть ряд преград, но друзья помогут их преодолеть. Вы ощутите, что вышли на новый уровень. Используйте свою общительность и сообразительность, доверьтесь своему чутью. Не исключено, что вас ждет головокружительный роман и позитивные перемены в личной жизни.



СКОРПИОН.

Вам необходимо заглянуть в себя и проанализировать ситуацию. Иногда даже стоит внести в достаточно стройный жизненный распорядок элементы хаотичности, так интереснее. На работе ждет признание, уважение и понимание. К вам будут обращаться за советом или за помощью коллеги и даже начальство. Помогите, чем сможете, но не взваливайте на себя непосильную ношу. Близкие люди нуждаются в заботе и внимании.



СТРЕЛЕЦ.

Довольно удачное время для подведения итогов, приобретения подарков, расчетов по долгам, возможно, вы даже сможете досрочно выплатить кредит. Не погружайтесь с головой в чужие проблемы, решите свои. Субботу проведите в кругу друзей или в приятной компании. Старайтесь быть реалистом и не требуйте от близких людей слишком много.



КОЗЕРОГ.

На этой неделе в ра-

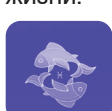


боте и в быту вы сможете организовать окружающих для выполнения собственных задач. Если получите предложение сменить место работы, особенно во вторник, не торопитесь с ответом, и тщательно продумайте, нужно ли вам это. Не забывайте, что вы сейчас находитесь в сильной позиции, поэтому в вашей власти многое успеть сделать. Не позволяйте на себя давить, отложите важное решение на четверг, оставив себе необходимое время для размышления.



ВОДОЛЕЙ.

Неделя удачная для подведения итогов, в том числе в виде отчетов о проделанной работе. Сейчас эксперименты нежелательны, лучше действовать проверенными методами. Пока не стоит налаживать деловые отношения с новыми партнерами, разумнее использовать старые связи. Ваша общительность и жизнелюбие найдут себе достойное применение в личной жизни.



РЫБЫ.

Звезды говорят, что госпожа Фортуна готова подарить вам одну из своих лучезарных улыбок. Для вас откроются новые горизонты. Вы сможете наметить новые рубежи, разработать перспективные планы, обрести надежных партнеров. Но, воплощая заветные мечты, помните, что нельзя слепо следовать своим желаниям, они могут завести вас в тупик. Не поддавайтесь соблазнам, которые будут вас подстергивать.



Редактор
Ш.Н. РЫСАКОВА

Дизайн
и компьютерная
верстка
Е.Д. ГОРБОВА
И.А. ГАВРИЛОВ

Газета перерегистрирована в Министерстве информации и общественного развития Республики Казахстан Комитет информации 05 июня 2025 года. Регистрационное свидетельство № KZ76VRY001211172 Газета набрана и сверстана в компьютерном центре ТОО "АВАИ АЙМАQ MEDIA". Отпечатана в ТОО "Печатное издательство агентство "Рекламный дайджест": г. Усть-Каменогорск, пр. Абая, 20. Объем 4 у.п.л. Периодичность - два раза в неделю. За достоверность официальной информации, рекламы и объявлений редакция ответственности не несет. Рукописи не принимаются. Предоставленные материалы не рецензируются. Претензии по публикациям принимаются редакцией в течение месяца. Перепечатка и любое воспроизведение материалов и фотографий издания возможны только с письменного разрешения редакции.



ТИРАЖ ВЫПУСКА - 17 568 экз.

<https://vestisemey.kz>

E-mail: gazetavs2002@gmail.com

info@semeytany.kz

Директор Р.А. МОЛДАШЕВА

Тел.: 52-36-57 (приемная); 56-08-03 (отдел рекламы и подписки); 52-07-34 (журнальные)

АДРЕС РЕДАКЦИИ: F18A5H3 г. Семей, ул. К. Мухамедханова, 12.

Телефакс: 52-04-75 (компьютерный центр).