



>>> 3

КТО БУДЕТ ЗАЩИЩАТЬ ПРАВА ДЕТЕЙ
ВМЕСТО АРУЖАН САИН?



>>> 3

СНИМУТ ЛИ ДАНИАЛА АХМЕТОВА
С ДОЛЖНОСТИ АКИМА?



>>> 5

2023 ЖЫЛДАН БАСТАП КІМДЕРДІҢ
МОБИЛЬДІ АУДАРЫМДАРЫ ТЕКСЕРІЛЕДІ?



>>> 5

ӨРТ КЕЗІНДЕ ҚҰРБАН БОЛҒАН ЖАНДАР
МЕМЛЕКЕТТІК НАГРАДАҒА ҰСЫНЫЛАДЫ

МЕТРО

№ 18

15-21 июня 2023 г.
Городская газета
Алматы

ТАЙНЫ СЕМЬИ НАЗАРБАЕВА



Маленькие слабости Нурсултана Абишевича

Как у многих мужчин его возраста, у нашего экс-президента есть свое скромное хобби. Он коллекционер. Этому посвящена глава № 20 книги Рахата Алиева (прим. – экс-зять Нурсултана Назарбаева) «Крестный тесть».

«Коллекционирует наш президент (экс) швейцарские наручные часы.

Коллекция президентских часов пополняется ударными темпами. О маленькой слабости моего бывшего тестя знает каждый из его окружения. На многочисленные праздники (а праздновать Нурсултан Абишевич с возрастом любит все больше и больше) президентские приемные в обеих столицах завалены сотнями коробок и коробочек, и почти в каждой второй – часы. Дарители знают, что адресат очень цепителен в разборе и каталогизации подарков, и какими-нибудь «Longines» или «Raymond Weil» тут не отделаешься.

>>> 4

Пожар в Казахстане стал крупнейшим на планете

15 человек погибли при пожаре

На востоке Казахстана произошел пожар, общей площадью свыше 60 тыс. га. Отправленные на тушение леса сотрудники заповедника «Семей орманы» погибли. 12 июня в стране был объявлен днем общенационального траура по жертвам лесных пожаров.

Крупнейший пожар, который по своим масштабам уступает только пожарам в Канаде, произошел на территории государственного

лесного природного резервата «Семей орманы» в Абайской области 9 июня.

Данный пожар является крупнейшим в Казахстане за последние годы. В сентябре 2022 года крупный пожар в Костанайской области унес одну жизнь и сгорело 43 тысячи гектар леса. На второй день пожара в Абайской области сгорело 60 тысяч гектар и погибло 15 человек. Пожар в Костанайской области ликвидировали на 8 сутки. За сколько потушат пожар в Абайской?

>>> 2

МАМАН КЕҢЕСІ

Өрттен қалай сақтанамыз?

Еліміздің Абай облысында орын алып жатқан жойқын өрттен кейін тілсіз жаудың қаншалықты қауіпті екенін тағы бір мәрте түсініп жатқандаймыз. Сондықтан біз Жетісу ауданы Төтенше жағдай басқармасы азаматтық қорғау капитаны Несіпбаев Ерболат Ержанұлымен сөйлесіп, өрт шыққан кезде қандай шара қолдану керектігі жайлы сұрап білдік.

>>> 6

Пожар в Казахстане стал крупнейшим на планете

15 человек погибли при пожаре

1 >>>

Что произошло?

На протяжении более четырех суток в Абайской области горел лес, а в Семее объявлен режим ЧС. В моменте пожар в Абее как отдельно взятый очаг возгорания 9 июня оказался крупнейшим на планете, о чем свидетельствовали открытые данные космического мониторинга международной экологической организации Greenpeace. На космических кадрах видно, что огонь распространился на села Барышевка, Успенка и Поднебесное Бородулинского района Абайского района.

11 июня пожар получил распространение в южном направлении от основного очага. В частности, в сторону села Талица пошло плотное задымление и низовой пожар. Для защиты населенного пункта была оперативно выставлена пожарная техника, в результате чего пламя удалось ликвидировать. В ночное время тушение пожара осуществлялось в трех направлениях: южном, западном и северо-восточном. Благодаря этому основной очаг был практически взят в кольцо. С 6.00 12 июня тушение возобновлено. В настоящее время задействовано 1530 человек, 320 единиц техники и 14 вертолетов.

Жителей села в области Абай эвакуировали из-за плотного задымления.

Правительство поручило в 10-дневный срок выяснить все обстоятельства происшествия и составить соответствующее заключение.

Они охраняли лес...

При ликвидации крупного лесного пожара в резервате «Семей орманы», была утеряна связь с 14 сотрудниками Новошувальбинского филиала, которые вышли на свой участок для тушения огня. Спустя некоторое время связь с ними была прервана. Незамедлительно начались поисковые работы.

10 июня стало известно, что все пропавшие лесники погибли. Полицейские области обнаружили на месте тушения пожара тела всех 14 человек. Министерство экологии Казахстана опубликовало имена и фотографии погибших. 12 июня стало известно, что число пропавших выросло до 15.

Среди погибших – лесники как 25-30 лет, так и отцы семейств в возрасте 58 лет, а также одна женщина – 33-летняя руководитель Успенского лесничества Новошувальбинского филиала ГЛПР «Семей орманы».

Президент посмертно наградил погибших лесников орденами «Күрмет».

Семьям погибших при пожаре планируется выдать по 7 млн тенге на семью и по 2 млн тенге на ре-

бенка. Вместе с тем более 40 казахстанских вузов готовы предоставить свои гранты и места в общежитиях студентам из пострадавших от пожара семей. При этом для студентов и магистрантов, обучающихся на платной основе, предусмотрен перевод на грант.

Кто отвечает за профилактику ЧС?

Вопросы профилактики пожаров относятся к компетенции Министрства по чрезвычайным ситуациям.

главы области Абай из-за пожара, аргументировав тем, что он новый аким новой области, однако до Уранхаева регионом управлял действующий аким Восточно-Казахстанской области Даниал Ахметов.

А 13 июня стало известно, что экс-главу МЧС Ильина проверяют на предмет халатности и неисполнения служебных обязанностей.

«Президентом дано поручение генпрокурору, в рамках него будут проведена проверка. Сам факт пожара – это чрезвычайное обстоятельство, погибли люди, поэто-

этом рано говорить, но, вероятнее всего, ущерб будет оцениваться в миллиарды тенге. Происходящие события в области Абай – достаточно большая катастрофа в целом», – сказала Зульфия Сулейменова.

Пожар глазами народа: руководство региона отмечало праздник ...

Социальные сети переполнены сообщениями скорби о потерянных жизнях хранителей леса и гнева в адрес чиновников, из-за халатности которых страдает народ.

Главный редактор газеты METRO Асет Матаев родом из Семипалатин-



МЧС имел доступ к космическим данным по пожару в Абее еще в районе полудня 8 июня.

Изначально президент Токаев поручил министру по ЧС Юрию Ильину незамедлительно выехать на место происшествия и возглавить работу по борьбе со стихийным бедствием.

9 июня Акорда сообщила о том, что Токаев отложил поездку во Вьетнам и вылетел в зону пожара в области Абай.

10 июня Токаев уволил министра ЧС, заменив Ильина Сырымом Шарипхановым.

11 июня президент прибыл в зону пожара в области Абай, ознакомился с работой по тушению пожаров в лесных массивах, провел заседание оперативного штаба и встретился с родственниками работников лесничества, погибших при пожаре.

«Это большая трагедия для всего нашего народа. Будьте сильными в этот тяжелый момент. Разделяю вашу горечь утраты. ... Но одно я хочу сказать точно, те, кто виноват в этой трагедии будут привлечены к ответственности в соответствии с законодательством», – сказал глава государства в воскресенье.

Токаев объявил выговор акиму области Абай Нурлану Уранхаеву за ненадлежащее исполнение своих обязанностей. Президент не стал увольнять Нурлана Уранхаева поста-

му в рамках уголовного дела будет проверка: почему своевременно не принял меры, возможно халатность, невыполнение своих служебных обязанностей», – сказал министр внутренних дел Марат Ахметжанов во вторник, отвечая на вопросы журналистов.

Чья работа охранять лес?

Первый заместитель Премьер-Министра Роман Скляр признал, что масштаб лесного пожара в области Абай недооценили.

Но, насколько нам известно, только месяцем ранее Министерство экологии бодро отчитывалось о проведенной работе по профилактике пожаров в лесах страны.

Министр экологии, геологии и природных ресурсов Зульфия Сулейменова (прим. METRO – самый молодой министр) сообщила, что Минэкологии создаст комиссию по пожару в области Абай. Однако казахстанцы возмущены поведением молодого министра, которая показала на публике свои слезы после произошедшего пожара.

«Масштабы ущерба еще будут оцениваться. Комиссия проведет свою работу. Но уже сейчас можно полагать, что ущерб нанесен достаточно серьезный. Поскольку это, наверное, один из крупнейших в нашей истории пожаров. Пока об

ской области, ныне Абай, пишет о произошедшем следующее:

«Сегодня тысячи семейчан везут воду, шоколад, соки, энергетики, обеспечивают питанием пожарных, которые приехали со всего Казахстана. Где в это время госматрезерв и власть? Местные жители сообщают, что в день годовщины празднования образования области Абай на центральной площади Семее руководство региона отмечало праздник. С утра они были в курсе о ЧП, но проигнорировали пожар.

При всех ЧП, почему то, информирование об этом берут на себя местные жители, СМИ и местные паблики. Именно они сильны в моменты ЧП и ЧС. Министерства и акиматы в этот момент спят. Они могут только реагировать и выходить с опровержением информации. Вспомните Кордайские события.

Всякую помощь тоже оказывает народ. Правительство и акиматы, потом занимаются уже пиаром. Отправляют от акиматов материальную помощь. Вспомните Арысь. После сообщения КазТАГ о масштабах трагедии пошла реакция. Со стороны некоторых органов с опровержением, а АП снесло пока только одного министра по ЧС.

Вот такой яркий и горячий итог получился в день одного года самостоятельной области Абай...».

КАДРОВЫЕ ПЕРЕСТАНОВКИ

Истек срок продленных полномочий Даниала Ахметова на посту акима ВКО



Истек срок продленных полномочий Даниала Ахметова на посту акима Восточно-Казахстанской области.

«Учитывая многолетний опыт работы на государственной службе,

сегодня в соответствии с указом главы государства на год продлены служебные полномочия акима ВКО Даниала Кенжетоевича Ахметова», – сообщил 11 июня 2022 года пресс-секретарь президента Руслан Желдибай.

Таким образом, 12 июня срок продленных полномочий Ахметова официально истек.

Однако аким должен отработать еще три дня.

«Ахметов пока поработает. Как сообщил замглавы АП – пресс-секретарь президента Руслан Желдибай, согласно указу главы государства в прошлом году служебные полномочия акима ВКО Даниала Ахметова были продлены до 15 июня 2023 года включительно», – сообщил журналист Асет Матаев.

Напомним, Ахметов впервые возглавил ВКО в ноябре 2014 года, до этого с 2012 года он был министром по энергетике и инфраструктуре – членом коллегии Евразийской экономической комиссии (ЕЭК), а еще раньше – с декабря 2010 года возглавлял компанию в сфере экологической энергетики.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



На Air Astana наложен административный штраф в 6.7 миллиардов тенге

На фоне резкой критики населения на непрекращающийся рост цен на авиабилеты, особенно в период повышенного спроса (летний период отпусков), Агентством по защите и развитию конкуренции РК во взаимодействии с Главной транспортной прокуратурой проведена проверка деятельности Air Astana.

По итогам проверки в действиях авиакомпании Air Astana выявлены факты злоупотребления доминирующим положением на рынке авиаперевозок, выразившейся в необоснованном взимании топливного сбора с каждого авиабилета.

8 июня 2023 года Специализированным межрайонным судом по административным правонарушениям г. Алматы в отношении Air Astana наложен административный штраф в размере 6,7 млрд тенге.

Решение суда не вступило в законную силу.

Аружан Саин освобождена от должности уполномоченного по правам ребенка

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев освободил Аружан Саин от должности уполномоченного по правам ребенка, сообщает пресс-служба Акорды. Саин была детским омбудсменом с июля 2019 года.

Вместо нее уполномоченным по правам ребенка назначена Динара Закиева. Закиева с января 2021 года по январь 2023 года была депутатом



мажилиса, до этого в 2019-2021 годы была руководителем корпоративного фонда «Қамқорлық қоры» при Фонде

Нурсултана Назарбаева, а еще раньше в 2019 году занимала пост председателя Республиканского общественного совета по вопросам семьи, женщин и защиты прав детей при партии Nur Otan.

Широкую известность она получила благодаря скандальному законопроекту, который получил название «поправки Сарыма/Закиевой» по фамилиям депутатов мажилиса, пролоббировавших его принятие – Айдоса Сарыма и Динары Закиевой.

НА КОНТРОЛЕ

Антикор опроверг слухи о покупке отеля Сатыбалды

Ранее появилась информация о том, что Кайрат Сатыбалды будучи под стражей приобрел отель Double Tree by Hilton Almaty.

Антикоррупционная служба прокомментировала информацию о том, что во время следствия Кайрат Сатыбалды якобы приобрел отель в центре Алматы.

Кайрат Сатыбалды отбывает наказание в виде лишения свободы в соответствующем учреждении уголовно-исполнительной системы, напомнили в Антиоре. При этом расследование в отношении него по другим эпизодам преступлений, связанным

с неуплатой налогов и легализацией преступных доходов, продолжается.

«Во время следствия принимаются меры по возврату незаконно выведенных активов, а также имущества, приобретенного на преступные средства. В этой связи Кайрат Сатыбалды для возмещения ущерба передает государству бизнес-центры, административные здания, коммерческие помещения, дома, квартиры, объекты незавершенного строительства, земельные участки, эксклюзивные драгоценности, люксовые автомобили и денежные средства. К их числу относится отель Double Tree by Hilton Almaty, который еще в ноябре 2021 года был приобретен предприятием,



связанным с Сатыбалды», – заявили в агентстве.

Стало известно, что процедура передачи объекта в собственность государства почти завершена.



БЕЗОПАСНОСТЬ

Как вести себя на природе и при лесных пожарах?

МЧС Казахстана подготовила памятку о том, как нужно действовать при возникновении пожара в лесу.

Частые причины пожаров в лесу:

- неосторожное обращение с огнем;
- шалость детей со спичками;
- сжигание мусора на территории, прилегающей к лесным массивам;
- искры из выхлопных труб автотранспорта;
- грозовые разряды молний;
- эффект «лупы» солнечных лучей через стекло, в частности, из-за оставленного мусора.

Что запрещено делать в лесу:

- бросать горящие окурки и спички;
- разводить костры и сжигать мусор в пожароопасный период;
- оставлять в лесу промасленный и пропитанный бензином обтирочный материал;
- оставлять стеклотару и разбитое стекло.

Во избежание лесных пожаров не стоит разводить костры:

- в хвойных молодняках;
- на участках поврежденного леса;
- на трофьяниках;
- в местах с подсохшей травой;
- под кронами деревьев.

При пожаре звонить 101, телефон службы спасения 112.

Как подготовить жилище к сезону природных пожаров?

Выполняя следующие рекомендации, вы сможете уменьшить опасность возгорания от тлеющих углей и не допустить пожара в своем доме:

- регулярно очищайте водосточные желоба, крышу и водосточные трубы от листьев;
- закрывайте вентиляционные отверстия на крыше сетками из тонкой металлической проволоки;
- располагайте штабеля дров и лесоматериалов подальше от дома и накрывайте их;
- подрезайте свешивающиеся ветки деревьев, скашивайте траву и сгребайте листья, ветки и щепки, которые легко возгораются при пожаре;
- не складывайте обрезанные ветки деревьев, скошенную траву и тому подобное позади своего участка или у окраины леса;
- убедитесь в том, что напор воды в ваших садовых шлангах достает до всех точек по границе вашего участка;
- купите переносной насос, которым можно было бы качать воду из водяного бака;
- позаботьтесь о том, чтобы пожарные гидранты возле вашего дома можно было легко обнаружить и чтобы к ним был свободный доступ.

Если из-за лесного пожара дому грозит опасность:

- Не заходите в лес в случае пожара или задымленности в районе.
- Сохраняйте хладнокровие и сообщите о пожаре по телефону 101.
- Узнайте, не нужно ли помочь пожилым соседям.

Если поступит распоряжение об эвакуации от органов внутренних дел или органов государственной противопожарной службы, то вы обязаны подчиниться.

Если пожар приближается к дому, то занесите садовый шланг и принадлежности к нему внутрь дома, чтобы они не расплавились в огне, так как они вам могут понадобиться позднее.

Держите наготове шланги, лестницы, лопаты и металлические ведра на тот случай, если придется тушить остаточные очаги пожара после его ликвидации.

Необходимо иметь фонарик и переносной радиоприемник на случай отключения электричества.

ТАЙНЫ СЕМЬИ НАЗАРБАЕВА

Маленькие слабости Нурсултана Абишевича

1 >>>

Поэтому к выбору презента все относится с величайшим вниманием: понравится подарок Нурсултану Абишевичу – у дарителя есть шансы быстро компенсировать затраты на его приоб-

Constantin», а на ужине ще-голять в лимитированных «Richard Mile» (2 млн долларов США) с турбийоном и репетиром потребовало бы от нашего президента, по крайней мере, половины одного конституционного срока.

у министра нет престижных модных швейцарских часов тысяч за сто долларов, можно сказать, жизнь не удалась.

Одним из обладателей швейцарских хронометров из коллекции часовых раритетов президента стал ... директор ЦРУ США Джордж



речение, не понравится или останется незамеченным ... ну, ничего страшного, конечно, не случится... но и на приятные сюрпризы тоже не стоит рассчитывать.

Такой способ пополнения коллекции, конечно же, имеет несомненные плюсы. Один из них состоит в том, что сам коллекционер на свою коллекцию денег совершенно не тратит. Президент, я думаю, с тех пор как избавился от необходимости делать подарки вышестоящим начальникам (а произошло это в тот момент, когда он избавился от последнего своего начальника, Динмухамеда Кунаева) не покупал себе часы никогда. Тем более, что официальная президентская зарплата в 10 тысяч долларов США, не предполагает возможности менять часы как перчатки: на золотой «Breguet» в корпусе-скелетоне президенту придется работать месяцев пять, на «Patek Philippe» с турбийоном – месяцев девять, а на изданные ограниченным тиражом шедевры «Richard Mile» или «Frank Muller» (2,4 млн долларов США) – и вообще полтора-два года.

То есть удовольствие выйти к завтраку в «Breguet» (23 тыс. долларов США), к обеду поменять его на «Patek Philippe» (35,5 млн долларов США) или «Vacheron

Отрицательной стороной такого способа пополнения коллекции является большое количество повторяющихся экземпляров. Частично эта проблема решается передариванием тех часов, которые у Назарбаева уже есть, а также тем, что коллекция разделена на две части, и половина хранится в алматинской резиденции, а вторая половина – в астанинской. Но все равно количество одинаковых предметов в президентском собрании очень велико, что объясняется, в частности, довольно простыми вкусами дарителей: «Patek Philippe» и «Breguet» в этой среде копируется очень высоко, а вот про «Ulysse Nardin» (460 тыс. долларов США) многие вообще не слышали.

По состоянию на декабрь 2006 года коллекция часов президента Казахстана насчитывала пять тысяч экземпляров.

Это увлечение президента не прошло даром. Если понаблюдать за скромными чиновниками правительства Казахстана, то они наперегонки соревнуются, у кого дороже наручные швейцарские часы и какой престижной модной марки. И конечно, покупают их за свои скромные «комиссионные», или в виде взятки получают крутые часы. В общем, если

Теннет. Это был первый, и на этот момент единственный визит шефа Центрального разведывательного управления в нашу страну. Теннет прилетел транзитом в Астану из Тбилиси в марте 2000 года, а затем в Алма-Ату. О содержании переговоров прессе не сообщалось. Тем более не сообщалось о том, что Нурсултан Абишевич презентовал дорогому гостю хронограф из желтого золота лимитированной серии. Главный американский разведчик долго отказывался, но Нурсултан Назарбаев настаивал, ссылаясь на восточные азиатские традиции гостеприимства: мол не принять подарок, значит обидеть хозяина. В итоге гость выкрутился из положения – предложил обменяться часами. Теннет подарил Назарбаеву свои электронные часы, из черного пластика, долларов этак за двадцать. Назарбаев подарил Теннету свои «Patek Philippe» – долларов этак за восемьдесят тысяч. Никаких взяток, всего лишь джентльменский обмен...

Назарбаев был горд, что задобрив главного супостата грозной спецслужбы Советского союза-легендарного КГБ, ведь известно к чему приведет коррупционный скандал «Казахгейт» в суде Нью-Йорка».

ҚАРЖЫ



2023 жылдан бастап кімдердің мобильді аударымдары тексеріледі?

Мемлекеттік кірістер комитеті мобильді аударымдарды тексеру жұмыстары басталатынын айтты. Жақын арада тексеріс жүргізілетін азаматтар саны толығына түспек.

Қазіргі таңда мобильді аударымдар танымал қаржы құралы. Алайдан кәсіпкерлердің басым бөлігі аударымдар арқылы салық төлеуден жалтарыпжүр. Себебі кей сатушылар төлемдерді аударым арқылы қабылдап, түскен пайданы есепте көрсетпейді.

Бұл мәселені ескерген министрлік 2023 жылдан бастап Мемлекеттік кірістер комитеті банк деректеріне сәйкес кәсіппен шұғылдану белгілері бар азаматтар жайлы ақпарат

алады. Қазіргі уақытта мемлекеттік қызметкерлер мен оларға теңестірілген тұлғалар және олардың жұбайларының мобильді аударымдарына сараптама жүргізілуде.

Дегенмен комитет барлық азаматтарды тексермейді. Үш айда есепшотына 100-ден аса адамнан ақша түскен жеке тұлғалар тексерілетін болады.

2024 жылдан бастап мемлекеттік қызметкерлермен қатар мемлекеттік мекеме, квазимемлекеттік құрылым қызметкерлері мен олардың жұбайлары тексеріледі. Ал 2026 жылы тізімге жеке кәсіпкерлер, заңды тұлға иелері мен олардың жұбайлары қосылады. 2026 жылдан бастап Қазақстанның өзге азаматтары тексеріледі.

БИЛІК

Светлана Жақыпова халықтың әлеуметтік осал топтары жөніндегі уәкілі болып тағайындалды



Светлана Жақыпова халықтың әлеуметтік жағынан осал санаттарының құқықтары жөніндегі уәкіл лауазымына тағайындалды. Мәліметті Ақорда ресми түрде хабарлады.

«Мемлекет басшысының өкімімен Светлана Жақыпова Қазақстан Республикасы Президенті жанындағы Халықтың әлеуметтік жағынан осал санаттарының құқықтары жөніндегі уәкіл лауазымына тағайындалды», – делінген ақпаратта.

Бұған дейін Жақыпова екі рет Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау вице-министрі болған. 2014-2017 жылдары Денсаулық сақтау вице-министрі қызметін атқарды, одан бұрын, 2011-2013 жылдары «Ұлттық ақпараттық технологиялар» АҚ жобалық кеңсесінің бағдарламалар бөлімінің басшысы болған.

ПРЕЗИДЕНТ

Тоқаев: Ормандағы қауіпсіздік ережелерін бұзғандарды қылмыстық жауапкершілікке тарту керек

Орманды жерлерде қауіпсіздік ережелерін бұзған азаматтарды қылмыстық жауапкершілікке тарту керек деп мәлімдеді президент Қасым-Жомарт Тоқаев.

«Жаздың ыстығы енді ғана басталды. Кез келген уақытта өрт шығуы мүмкін. Сондай кезде өртке төтеп беру үшін дайындық сақадай сай болуға тиіс. Үкімет осыған байланысты шұғыл шаралар қабылдауы керек.

Орман алқаптарына келіп, қауіпсіздік ережелерін бұзған азаматтарды қылмыстық жауапкершілікке тарту керек. Олар от жағып, оны өшірмей кетеді, бұл қайғылы жағдайға алып келеді», – деді Тоқаев.

Мемлекет басшысы штаб отырысын қорытындылап, тиісті органдарға дереу іске кірісуді тапсырды.

Естеріңізге сала кетейік, 9 маусым күні таңертең өрттің ауданы шамамен



30 мың гектарды құрады. Кешке қарай отқа оранған аймақтың ауданы 60 мың гектардан асты. 9 маусым күні кешке үш адам қайтыс болғаны белгілі болды. Қазіргі таңда өрт салдарынан 14 адам қаза тапты.

ҚАҒАРМАҢДАР

Өрт кезінде құрбан болған жандар мемлекеттік наградаға ұсынылады



Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев Абай облысындағы жедел штаб отырысында алапат өрт кезінде өмірін құрбан еткен жандарды мемлекеттік наградаға ұсынуды тапсырды.

«Қазіргі басты міндет – адам өмірін сақтап қалу. Сондай-ақ, өртті тоқтатып, елді-мекендерге таралуына жол бермеу. Өрт қаупі бар жерден көшірілген тұрғындарды қауіпсіз мекенге орналастырып, оларға қажетті жағдай жасау керек. Қатердің беті қайтқан соң, залалдың көлемін шұғыл анықтау қажет.

Қаза болған азаматтардың отбасына және зардап шеккен адамдарға өтемақы төлеу мәселесін шешуді тапсырамын. Бұл мәселеде созбалаңға салу мүлдем болмауы керек.

Алапат өрт кезінде өмірін құрбан еткен жандар мемлекеттік наградаға ұсынылсын. Сондай-ақ, бүлінген нысандарды қалпына келтіру жұмыстарын дереу бастау қажет», – деді Тоқаев.

Естеріңізге сала кетейік, президент қаза тапқан орманшылардың отбасыларына жәрдемақы тағайындалатынын мәлімдеді.

ПАЙДАЛЫ АҚПАРАТ

Аллергиядан
құтылуға бола ма?

Жазбен бірге маусымдық аллергия да келеді. Оның себебі не деген сұрақ көпті мазалай-тыны анық. Көбінесе аллергия азық-түлікке, өсімдікке, түкке, шаң-тозаңға болады. Аллергияны біржолата емдеуге бола ма? Ол неден пайда болады? Бұл сұрақтарға жауап беруге тырыстық.

Аллергия неден пайда болады?

Аллергия – бұл иммундық жүйенің қауіпсіз заттарды қауіпті ретінде қабылдайтын патологиялық реакциясы. Оның пайда болу себебі көп.

Көп жағдайда аллергия иммунитеттің әлсіреуінен болады. Өйткені ол иммунды ауру. Егер иммунитет төмендесе, оның аллергияға шалдығу ықтималдылығы жоғарылайды.

Сонымен қатар, аллергия тұқым қуалауы мүмкін. Ата-анасында аллергия болса, баланың да аллергияға шалдығу ықтималдылығы 80–70% көбейеді.

Егер адам ұзақ уақыт күйзелісте жүрсе, ағзасында кортизол гормоны көп бөлініп, аллергияға ұласуы мүмкін.

Аллергия кезінде адамда әуелі асқазан, ішек, бауыр, өт жолы бұзылады. Оған қоса экологияның нашарлауы, тағамға қосылатын зиян қоспалар да әсер етеді

Аллергиялық аурулардың қандай түрлері бар?

Атопиялық дерматит кезінде адамдардың тамаққа аллергиясы болады. Мәселен, цитрусқа, сүтке, балыққа және т. б. Терінің қышынуы, бөртпенің пайда болуы дерттің белгісі.

Аллергиялық ренит – жоғарғы тыныс жолдарының қабынуы, көбінесе шаңға аллергия. Аурудың белгілері келесідей: түшкіру, мұрынның бітелуі, көздің қышуы.

Демікпе де аллергиялық ауру. Белгілері – ұзақ жөтел, еңтігу және тұншығу. Аллергия адам ағзасындағы бактериядан, инфекциядан, паразиттен, вирустан пайда болу мүмкін.

Есекжем – тамаққа, дәрі-дәрмекке аллергияның болуы. Есекжем екі түрге бөлінеді: жігі және созылмалы. Жігі есекжемге қарсы ем алғанда, ауру 10–14 күннен кейін қайтады. Ал созылмалы есекжемді жою ұзақ уақытқа созылуы мүмкін.

Аллергия емделе ме?

Адам аллергиядан толық арыла алды, бірақ, жоғарыда айтылғандай, мұның бәрі иммунитетке байланысты. Оған қоса аллергиядан жазылу үшін көп уақыт және күш жұмсау керек.

Дер кезінде қолға алып, дәрі-дәрмекті уақтылы ішкен жөн. Ішекті, иммундық жүйені толықтай қалыпқа келтіру қажет. Әуелі адам дұрыс тамақтануы қажет. Түрлі қоспасы бар тағамдарды жемеуі, газдалған су ішпеуі керек. Дұрыс ұйықтап, спортпен шұғылданып, күйзеліске түспеуге әрекет қылғаны дұрыс.

Адам ағзасының қайта қалпына келу процесі жақсы болса, аллергиядан жазылуы әбден мүмкін. Тоқетері, иммунитетті көтеру керек.

МАМАН КЕҢЕСІ

1 >>>

Өртті болдырмас үшін қандай сақтық шаралар қажет?

– Өртті болдырмас үшін объект басшылары немесе тұрғын үйдің қожайындары өз үйінің немесе ғимараттардың қауіпсіздігінен бастаған жөн. Ең бірінші үйдегі электр тоқтардың уақытысында ауыстырғанын және жалғанған жерлердің тұйықталмағанына көз жеткізген жөн. Уақытысында электр мамандарына жүгініп, тоқ-сымдарын көрсетіп тұрған дұрыс. Қазіргі таңда өрт көп жағдайда электр-тоқтардан болып жатыр. Жылына 1 рет болсын тоқтарды лабороториялық тексерістерден өткізген дұрыс.

Балаларды үйде жалғыз қалдырып, олардың сіркемен ойнап үйді жағып жіберу фактілері де көп. Сол себепті үйде жанғыш заттарды яғни сіріңке қорапшалар сияқты



Өрттен қалай сақтанамыз?



Ерболат НЕСІПБАЕВ,
Жетісу ауданы Төтенше
жағдай басқармасы
азаматтық қорғау
капитаны

заттарды белгілі жерде сақтап балалардан алшақ ұстаған жөн. Ең бастысы балаларды үйде жалғыз қалдырмау!

Тағы ең көп болатын жағдай үйде тамақ істеу кезінде жасалып жатқан тағамды өшірмей дүкенге немесе сыртқа шығып кеткен жағдайда өрт оқиғалары болып жатады. Сол себепті сыртқа шығарда газдағы тамақ немесе басқа да заттарды өшіріп кеткен дұрыс. Ұзақ жолға шыққанда теледидар немесе басқа техникаларды өшіріп кеткен дұрыс.

Өрт шыққанын білгенде не істеу керек?

– Өрттің ауқымы кішкентай болса, крандағы сумен, болмаса қалың дымқыл матамен өшіруге тырысыңыз. Ал егер өрт ауқымды болса, 101 нөміріне хабарласып, өрт шыққан мекен-жайды, ненің қалай жанып жатқанын айтыңыз. Өзіңіздің атыңыз бен нөміріңізді де беріңіз. Ол өрт сөндірушілерді күтіп алып, өрт ошағына жедел жету үшін керек. «Менен де басқалар хабарласқан шығар» деп отыра беруге болмайды. Мүмкіндік болса ғимараттағы барлық тоқ көздерін ажыратып, газ құбырларын жабыңыз.

Өрт шыққан аумақтан өту үшін синтетикалық киімдерді шешіп, орнына жүн немесе мақтадан тігілген киім кию керек. Мейілінше киімдерді сулап, басыңызға ішік, жейде, орамал сынды қалың дымқыл жамылғы жабуға тырысыңыз. Дәл осылай мұрныңыз бен ауызыңызды да жабу керек. Ол түтіннен уланып қалудың алдын алады.

Есіктерді қатты жабыңыз. Себебі от оттегі келіп, жел соққан сайын өрши түседі. Пәтерден шықпас бұрын есіктің ар жағында оттың бар-жоғын тексеріңіз. Ол үшін есікке жақын барып, оның

тұтқасы сияқты металды жерлерін ұстап көріңіз. Ол ыстық болса, есікті ашпаңыз. Керісінше, есіктің саңылауларын дымқыл матамен бітеп тастаңыз. Есіктің бер жағына су шашыңыз. Ауыз-мұрныңызды дымқыл матамен жауып, пәтердегі барлық адамдарды балконға алып шығыңыз. Балкон болмаған жағдайда, терезені ашып, сырттағыларға белгі беріңіз. Олардың сізді естігеніне сенімді болсаңыз, барлық адамдарды алып, жуыну бөлмесіне кіріп, есігін ішінен мықтап жабыңыз. Ол жерде суды ағызып, үстілеріңіздегі барлық киімді сулау керек. Өрт шатырда немесе жертөледе шықса, өрт сөндірушілерді шақырып, олар келгенше өрт шыққан аумаққа апаратын есік-терезелерді, люктарды жауып тастау керек. Өрт шыққан үйден адамдарды эвакуациялау кезінде балалардың төсек-тің астына, сөрелер мен қуыстарға тығылып қалмағанына көз жеткізіңіз.

Өрт кезінде не істеуге болмайды?

– Киіміңізге от тиіп кетсе жүгіріп, секірмеңіз, барынша төзімді

болуға тырысыңыз. Өйткені жылдам қимылдың кесірінен от одан сайын өршіп кетуі мүмкін. Киімді шешіп тастауға тырысыңыз, болмаса еденге жатып аунау керек. Егер жаныңыздағы адамның киімі жанып жатса, оны өшіру үшін үстіне дымқыл мата жабыңыз. Терезелерді ашып, түтінді шығаруға болмайды. Таза ауа отты одан әрі өршіте түседі. Отқа оранған ғимаратта лифтті қолдануға қатаң тыйым салынады. Өрт кезінде электр тоқтары өшірілетін болғандықтан, лифт кез келген жерде тоқтап қалуы мүмкін.

Зардап шеккендерге қалай алғашқы көмек көрсетуге болады?

– Ең алдымен 103 нөміріне хабарласып, жедел жәрдем шақырыңыз. Күйік алған адамдардың үстіндегі киімін шешуге болмайды. Күйген жердегі киімін қиып, теріге жабысқан күйі қалдыру керек. Күйікті спирттелген немесе марганец ерітіндісіне батырылғын матамен жапқан жөн. Денесін қатты күйік шалған адамды үлкен матаға немесе төсек жаймасына орап, ыстық сусын беріп, жылылау керек. Түтінге уланған адамды таза ауаға алып шығу қажет.

Жануды тоқтату үшін қандай әдістерді қолдануға болады?

– Жануды тоқтатудың бірнеше жолы бар. Жанатын заттың отқа келуін тоқтатып, басқа жаққа алып кету. Жанып жатқан жерге оттегінің келуін тоқтату немесе оны азайту. Жанып жатқан затты салқындату. Отты сөндіру үшін өрт сөндіргіш заттар пайдалану. Мәселен: су, көбік, көмір қышқылы, инертті газдар, құм, ұнтақтар және түрлі жапқыш құралдар: брезент, киіз, асбест.

БАҒА

«Алтын Орда» базарын үкімет тәулік бойы тексеретін болады

Үкімет «Алтын Орда» базарын тәулік бойы тексеретін болады. Ол үшін бірқатар ведомствадан мобильді топ құрылатын болады.

«Алтын Орда» базарын тәулік бойы бақылайтын мобильді топ құрылды. Мұндағы негізгі мақсат – баға тұрақтылығын қамтамасыз ету. Сондай-ақ сатушылар, жеткізушілер, жүргізушілер мен базарға келген азаматтардың өтініштерін қабылдау және жедел жауап беру

үшін «Алтын Орда Open» телеграмм-чаты мен бірыңғай байланыс орталығы (call center) (8 7273 195 160, 8 747 059 7054) іске қосылып отыр. Әрі көкөніс өнімдерін базарға келушілерге тікелей өткізетін шаруалардың жүк көліктері үшін тегін 100 орын белгіленді.

Сауда нүктелері шатырлармен жабдықталған, тұрақты бақылау үшін камералар орнатылған. Бұл шаруаларға ауыл шаруашылығы өнімдерін тұтынушыларға тікелей делдалсыз сатуға

мүмкіндік береді. Базарда сауда жасау үшін шаруалар ауыл әкімдігінің анықтамасын алуы қажет.

«Алматы облысының әкімдігі мобилді топтың жұмысын күнделікті бақылауда ұстауы қажет. Жүк көліктеріне арналған 100 орын – жазғы маусымға оңтайлы жедел шара. «Алтын Орда» аумағынан стационарлық сауда нысандарына орын бөлу қажет. Бұл тек осы базарға ғана қатысты емес, барлық әкімдіктерге өз өңірлеріндегі базарлар мен ірі сауда



нысандарында осындай жұмыс жүргізуді тапсырамын», – деді премьер-министрдің

орынбасары – сауда және интеграция министрі Серік Жұманғарин.

ЕСКЕРТУ

Алматы саябақтарында электрсамокатпен жүруге тыйым салынды

Алматы қаласында қоғамдық орындарда қала тұрғындарына ыңғайлы болу үшін электрсамокатпен жүруге тыйым салынатын жерлер анықталды.

Олар мынадай:

- Южный;
- 28 Панфиловшы саябағы;
- Мәдениет және демалыс саябағы;
- Тұңғыш президент саябағы;
- ҚБТУ алдындағы және Северный скверлері;
- Ботаникалық бақ;
- Арбатта (Жібек жолы даңғ. Назарбаев даңғ Абылай хан даңғылына дейін);
- Терренкур;



Сонымен қатар Панфилов жаяу жүргіншілер көшесінде, Мақатаев көшесінде, Чайковский және Желтоқсан көшелерінің аумағында орналасқан скверде жылдамдықты сағатына 10 шақырымнан асыруға болмайды. Аталған аумақтарда және Төлебаев көшесінде электрсамокаттарды қалдыруға тыйым салынады.

«Шектеулер электрсамокаттарды жалға беруші компаниялардың арнайы қосымшаларында көрсетілетін болады. Қолданушылар ережелерді сақтауы, адамдар көп жиналған орындарда үлкен жылдамдықпен жүрмеулері тиіс», – деді әкімдік.

ЖӨНДЕУ ЖҰМЫСТАРЫ

Алматының орталық көшелерінде жөндеу жұмыстары басталды

Әл-Фараби даңғылының Достық даңғылынан Асқаров көшесіне дейінгі жалпы ұзындығы 9 шақырымнан асатын бөлігінде көлік орташа жөндеу жұмыстары басталды, деп хабарлайды Алматы қалалық мобилділік басқармасы.

Сонымен қатар орташа жөндеу жұмыстары Абай даңғылының Достық даңғылынан Тілендиев көшесіне дейінгі бөлігінде де басталды. Жұмыс барысын-



да көлік қозғалысы ішінара шектеледі. Көшелердің орташа жөндеу жұмыстары оқу жылының басына дейін аяқталады деп хабарлайды әкімдік.

Бұған дейін Әл-Фараби даңғылы 2010 жылы, ал Абай даңғылы 2012 жылдары жөнделген. Жөндеуаралық мерзімнің өтуіне байланысты тексеру жұмыстары жүргізілді, техникалық қорытынды негізінде аталған учаскелерде орташа жөндеу жұмыстары өтеді деген шешім қабылданды.

Алматы қалалық мобилділік басқармасы келтірілген қолайсыздықтар үшін кешірім сұрап, жол жүру бағыттарын алдын ала жоспарлауды сұрайды.

САҚ БОЛЫҢЫЗ!

Үлкен Алматы өзенінде су деңгейі көтерілді

Әлеуметтік желілерде Үлкен Алматы өзенінің арнасынан тасып жатқан бейнесі тарап, тұрғындардың үрейін туғызды.

Алматы қалалық ТЖД мәліметінше, күндізгі ауа температурасының жоғарылауына байланысты Алматы қаласының таулы жерлерінде қар қарқынды түрде еруде. Сәйкесінше өзендердегі су деңгейі де көтерілуде.

«Үлкен Алматы өзенінің 6 негізгі саласы бар, судың орташа шығыны – 4-6 м3/с.



Алдағы күндері Алматыда ыстық ауа райы сақталады. Үлкен Алматы өзеніндегі су деңгейінің көтерілуі кешкі уақыттарда (сағат 18.00 – 00.00) болады. Осыған

байланысты, Алматы ТЖД кешкі уақытта Үлкен Алматы өзенінің арнасына жақын жерде болмауға шақырады», – делінген ТЖД хабарламасында.

«Қазіргі уақытта көлдер қысқы режимнен шығып, мұзбен жабылған. Осыған байланысты қала халқы мен инфрақұрылымына қауіп төніп тұрған жоқ. Жағдай Алматы қаласы ТЖД және «Қазселденқорғау» департаментінің тұрақты бақылауында», – деп хабарлады ведомстводан.

ТУРИЗМ



«SCAT» әуекомпаниясы Пәкістанға жолаушылар рейстерін ашады

«SCAT» әуекомпаниясы Алматы – Лахор бағыты бойынша тікелей ұшатын болады.

ҚР ИИДМ Азаматтық авиация комитеті Пәкістанның авиациялық билігімен бірлесіп және ҚР Пәкістандағы Елшілігінің қолдауымен «SCAT» әуекомпаниясының Пәкістанға тұрақты жолаушылар рейстерін ашу

мәселесін пысықтады.

«2023 жылғы 8 шіледен бастап «SCAT» әуекомпаниясы Boeing 737 үлгісіндегі әуе кемелерінде аптасына 2 рейс жиілігімен (сәрсенбі және сенбі) Алматы – Лахор бағыты бойынша тікелей тұрақты жолаушылар рейстерін орындауды бастауды жоспарлап отыр», – делінген хабарламада.

ІШКІ ТУРИЗМ



Әйелдер вагоны тағы үш бағытта қатынайды

Қазақстанда тағы үш бағыт бойынша әйелдер вагоны пайда болады, – деп хабарлайды «Қазақстан темір жолы» ҰК» АҚ баспасөз қызметі.

Компания баспасөз қызметінің айтуынша, әйелдер вагондарына сұраныстың артуына байланысты «Жолаушылар тасымалы» АҚ қозғалыс географиясын кеңейтуді жалғастырады.

«Мұндай вагондар №3/4 «Астана – Алматы», №33/34 «Алматы – Ақтөбе» және №71/72 «Астана – Шымкент» бағытындағы үш

пойыздың құрамына енгізіледі», – делінген хабарламада.

Естеріңізге сала кетейік, пилоттық режимде бұл қызмет 2021 жылы енгізілген еді. Әйелдер вагондары ретінде бірінші болып №77/78 «Алматы – Маңғыстау» және №351/352 «Алматы – Өскемен» пойыздары қатынады. Ал 2022 жылдың ақпан айынан бастап әйелдер вагондарының саны артты. Олар №37/38 «Маңғыстау – Семей», №47/48 «Астана – Атырау» және №45/46 «Павлодар – Түркістан» пойыздарының құрамында жүре бастады.

СПОРТ

Атыраулық шахматшы әлемнің үш дүркін чемпионы атанды

Атырау облыстық дене шынықтыру және спорт басқармасының хабарлауынша, 5-11 маусымда Грузияның Батуми қаласында шахматтан жасөспірімдер арасындағы әлем чемпионаты өтті.

«Әлемдік додаға 35 мемлекеттен 426 шахматшы қатысты. Қазақстан намысын қорғаған атыраулық жас шахматшы Зарина Нұрғалиева «рапид» және «блиц» түрінен сынға түсті. Ол ойлылар ойының «блиц» бойынша алтын медаль жеңіп алып, үшінші рет әлем чемпионы атанды. Ал шахматтың «рапид» түрінен күміс медальға ие болды», – деп хабарлады басқарманың баспасөз қызметі.

Шахматшы Зарина Нұрғалиеваны Атырау облысының шахматтан аға жаттықтырушысы Сабырбай Ғайсин мен FIDE және халықаралық дәрежедегі спорт шебері, Азия чемпионы Жәнібек Аманов жаттықтырады.

Нұрғалиева 2019 жылы Беларусь Республикасында өткен әлем чемпионатында



12 жасқа дейінгі жасөспірімдер арасында әлем чемпионы атанған. Ал 2021 жылы FIDE ұйымдастырған жылдам шахматтан әлем кубогінде қола жүлдегері атанған.

Былтыр Румыния елінде жалауы желбіреген шахматтан әлем чемпионатында да Зарина Нұрғалиева классика санатында 14 жасқа дейінгі қыздар арасында үздік ойын көрсетті.

Елена Рыбакина әлемнің үшінші ракеткасы атанды

Қазақстанның бірінші ракеткасы Елена Рыбакина әлемнің үшінші ракеткасы атанды.

Әйелдер теннисі қауымдастығы (WTA) жариялаған рейтингке сәйкес Рыбакина 1 сатыға көтерілді.

Әлемдік рейтингте Елена Рыбакинаның алдында польшалық Ига Швентек пен белоруссиялық Арина Соболенко тұр.

Сондай-ақ Юлия Путинцева 58-ден 51-сатыға жоғарылады.

Жұптық сында чехиялықтар Катерина Синякова мен Барбора Крейчикова, америкалық Джессика Пегула үздік үштікте тұрса, қазақстандық Анна Данилина 25-тен 24-ке шықты.



Қазақстан құрамасы соккадан әлем чемпионатын жеңді

Қазақстан құрамасы Германияда өткен соккадан әлем чемпионы атанды.

Қазақстандық спортшылар финалда Украина құрамасын басып озды.

Чемпионаттың топтық кезеңінде Украина Қазақстанды 6:2 есебімен жеңді. Алайда біздің спортшылар финалда реваншқа қол жеткізді.

Абай Елемесов команданы алға шығарды, ал 14-минутта Алтынбек Мырзабеков екінші ұпайды еншіледі. Одан соң украиналық құрама есепті теңестірді. Пенальти сериясында қазақстандық команданың ойыншылары алға шықты.

Сокка – ойыншылардың саны мен алаңы өзгеше шағын футбол түрі. Алты адамнан 20 минуттан екі таймда өтеді.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Депрессия – это серьезное психическое расстройство, признаки которого важно вовремя распознать и выбрать эффективное лечение. В чем суть заболевания, каковы его симптомы и причины, как правильно выйти из депрессии и можно ли избавиться от нее самостоятельно, – ответы на эти вопросы подготовили в этом материале.

Что такое депрессия?

Депрессия – это вид психического расстройства, из-за которого человек находится в подавленном состоянии. Такое заболевание часто провоцирует снижение самооценки, апатию и ощущение ненужности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) депрессивное расстройство широко распространено по всей планете и затрагивает около 280 миллионов человек, передает РИА Новости.

По результатам исследования ученых из Мичиганского университета, женщины в два раза чаще страдают депрессией, чем мужчины. Это связано прежде всего с работой нейронных клеток мозга, отвечающих за воспроизведение эмоций. В ходе экспериментов с мышами выяснилось, что в стрессовых ситуациях активность этих клеток у самцов была ниже, чем у самок.

У мужчин

Проявление депрессивного расстройства у мужчин и женщин различается, так как первые менее склонны к демонстрации своих чувств и переживаний.

Зачастую мужчины игнорируют поход к врачу, считая это слабостью. Главная причина такого поведения, как правило, идет из детства: мальчик воспитан в традициях быть сильным и не обращаться за помощью при решении собственных проблем к другому человеку. Поэтому мужская половина населения ищет какие-либо пути «самолечения» (курение, употребление алкоголя), которые могут привести к плачевным результатам.

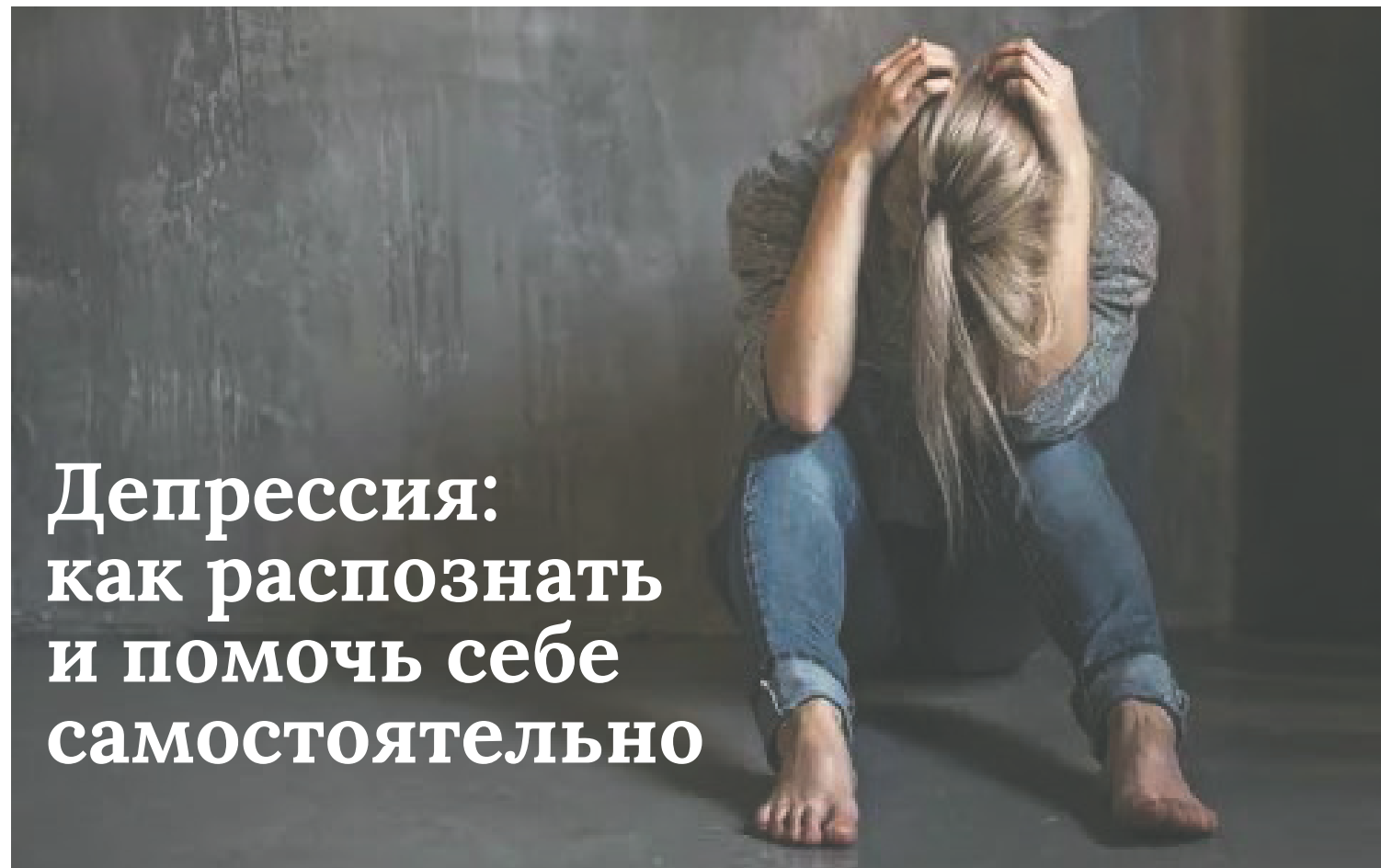
Из-за того, что мужчины до конца не признают наличие у себя возможного заболевания, депрессия у них часто протекает в более тяжелой форме, чем у женщин.

Решение психологических проблем у сильной половины человечества обычно стоит на последнем месте, из-за чего симптомы возможной болезни накапливаются и могут спровоцировать ухудшение состояния здоровья.

Мужская депрессия часто проявляется в виде излишней агрессии, в том числе связанной с нежеланием признать наличие проблемы.

У женщин

У женщин депрессию диагностируют в два раза чаще. Это связано с тем, что они не считают походы ко врачу проявлением слабости, а также уделяют больше внимания



Депрессия: как распознать и помочь себе самостоятельно

своему здоровью и решению психологических проблем.

Многие специалисты считают, что гормональные изменения, которые происходят в женском организме на протяжении всей жизни, являются одной из главных причин появления депрессии.

Такое психическое расстройство у женщин начинается с систематических перепадов настроения, плаксивости, постоянного чувства усталости. После пропадает желание работать, заниматься любимыми делом, интересоваться проблемами семьи и т.д. Во время женской депрессии эти симптомы заболевания продолжают в течение длительного времени.

Признаки

Несмотря на особые проявления депрессии у мужчин, женщин и детей, существуют общие признаки наличия психического расстройства вне зависимости от пола и возраста:

Ухудшение настроения, которое в дальнейшем перерастает в угнетенное состояние. Сюда же относится невозможность получать положительные

эмоции от радостных моментов и событий.

Упадок сил. Систематическая усталость не дает завершать начатое, мешает выполнять рутинные действия.

Чувство безнадежности. Будущее кажется мрачным, любое дело – заранее обреченным на провал. Жизнь начинает терять смысл, так как человек больше не видит никаких перспектив, а желание действовать отсутствует.

Низкая самооценка. Общую апатию усиливает чувство неуверенности в себе и ощущение беспомощности.

Ухудшение памяти и концентрации внимания.

Изменение режима сна. Бессонница или повышенная сонливость начинаются из-за нехватки гормона серотонина, который не только приносит чувство радости, но и отвечает за регуляцию сна.

Деструктивные мысли по отношению к себе. Этот признак характеризуется позывами к саморазрушению (от отказа обратиться ко врачу до причинения вреда своему организму).

Боли без причины, которые не проходят больше полугода даже при регулярном посещении врача. Чаще всего люди с депрессивным расстройством сталкиваются с болезненными ощущениями в области сердца.

Как выйти из депрессии

При депрессии необходимо обратиться к врачу. Самостоятельно можно лишь облегчить симптомы расстройства или справиться с его начальной стадией.

Психологи советуют следовать некоторым правилам:

Любые эмоции нужно не подавлять в себе, а переживать. Люди,

страдающие депрессивным расстройством, часто боятся своих чувств и создают защитные механизмы, чтобы отгородиться от них. Однако испытывать и проявлять как позитивные, так и негативные эмоции – это нормально.

Нельзя винить во всем только себя. Больные депрессией страдают от чувства вины, которое появляется из-за неуверенности в себе и своих поступках.

Нужно возвращать искреннюю любовь к себе. Начать можно с принятия своих достижений и проявления похвалы самому себе. Достаточно записать в блокнот главные заслуги, например, за год, и начать говорить себе приятные слова и фразы, такие как «я – молодец», «у меня все получится», «я сделал(а) все, что хотел(а)» и др.

Всегда надо стараться искать причину перемены настроения. Только так можно понять, что на самом деле заставило почувствовать ту или иную эмоцию, и как в следующий раз избежать этого.

Необходимо правильно расставить приоритеты: осознать, какие из занятий приносят удовольствие или необходимы для жизни, а что можно отбросить на задний план. Ненужная и неинтересная человеку деятельность всегда будет приносить только разочарование, что сказывается и на развитии депрессии.

Следует научиться излагать прямо свои просьбы и желания. Зачастую люди с психическими расстройствами боятся, что их не поймут или посчитают их чувства и переживания незначительными. Важно стараться перебороть свой страх и говорить все, что волнует.

Обращаться за помощью – это не слабость. Человеку иногда трудно одному справиться с проблемой, но не стоит стыдиться просьбы об оказании содействия.



ТЕЛЕПРОГРАММА НА 17-18 ИЮНЯ – АЛМАТЫ

17 июня, суббота

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер
06:25 AQPAPAT
07:00 Зинһар
07:45 Нартәуекел
08:50 Шанырақ
09:15 Су перісі
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Qazaqstan дауысы. Балалар
14:00 Жолдар, жолдар...
16:05 Рапунцель
17:35 Өзекті
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 AQPAPAT
20:20 Aqorda
20:30 Qazaqstan дауысы. Балалар
22:30 Бауырлар
23:25 Үміт пен үрей
01:50 AQPAPAT
02:20 Aqorda
02:30 Шанырақ
02:55 Зинһар
03:40 Күй керуен
04:10 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Жұлдызды жекпе-жек (5-бөлім)
06:45 Қара бала (Нұржан Керменбаевтың шығармашылық кеші)
09:00 Құс қанат ғұмыр
09:30 Спорт Time (34-бөлім)
10:00 Стукач

12:00 Айлақтағы оқиға
13:10 Команда Дино (7-бөлім)
13:20 Команда Дино (8-бөлім)
13:30 StartUp KZ (15-бөлім)
14:00 Дүлдүлдер дүбірі (19-бөлім)
14:30 Қызық times (12-бөлім)
16:00 Алғашқы (Мұхасан Шахзадаев, әнші, финал багги)
17:00 Қарлығаш ұя салғанда (9-бөлім)
18:00 Қарлығаш ұя салғанда (10-бөлім)
19:00 Covershow (14-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Бұл осылай болған еді (15-бөлім)
22:15 13-й район: Кирпичные особняки
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Мәссаған
07:30 Алтын бақ
08:00 Көңілді отбасы
08:50 КТКweb
09:20 Вечерние новости
10:00 Күлуге рұқсат етіледі
11:00 Где-то на краю света
15:00 Өткен күндер
17:20 Алдараспан
21:00 Мой любимый враг
01:10 Күлуге рұқсат етіледі
02:30 Көңілді отбасы
03:15 Алдараспан
04:30 Эфирдің жабылуы

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:15 П@УТИНА
08:15 Москва-Кассиопея
10:00 Заложница
14:30 Qoslike. Прямая трансляция

18:30 Айна. Прямая трансляция
19:00 Неслучайные встречи
23:00 Концерт Полины Гагариной «На-всегда»
01:00 Родители года
02:05 Эмма
03:05 Той базар
03:50 П@УТИНА

31 канал

05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студио
07:00 Тамаша live
08:00 Күліп ALL
08:30 Маша и Медведь
09:00 Теннис-шоу
09:30 Готовим с Адель
10:00 Эврика
10:40 Алдараспан
12:10 Періштелер мен әбілістер
15:10 Операция «Алтын Адам»
17:10 Немо
19:10 Человек-паук: Вдали от дома
21:50 Сокровище Амазонки
00:00 Bizdin show
01:30 31 Әзіл
02:00 1001 Әзіл
02:10 What's Up?
03:00 31 Әзіл
04:00 Bala battle
04:30 Тамаша live

НТК

06:50 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:35 Бүлдір-күлдір
08:10 Достық 99
09:05 Insta Like

09:30 Білгіштер
09:40 Легенды затерянного храма
11:10 Принцесса-лебедь: Рождество
13:00 Қайсар Пэм
15:00 Бір болайық
19:00 Парк Юрского периода 3
20:40 Похищение
22:30 Подвал
00:40 Карантин 2: Терминал
02:00 Қызық Live. Прямая трансляция
02:40 Taboo
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Super bol (4-бөлім)
07:55 Футбол. EURO-2024 іріктеу турнирі. Сан-Марино – Қазақстан
10:00 Дзюдо. Grand Slam. Прямая трансляция
14:00 Рукопашный бой. Чемпионат мира. Прямая трансляция
17:00 Дзюдо. Grand Slam. Прямая трансляция
19:00 Футбол. УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
19:50 Волейбол. Ұлттар Лигасы. (Ерлер) Германия – Италия
21:50 Футбол. EURO-2024 іріктеу турнирі. Норвегия – Шотландия. Прямая трансляция
23:50 Sport Review
00:20 Арнайы репортаж (Дзюдошылар додасы)
00:35 Футбол. EURO-2024 іріктеу турнирі. Португалия – Босния и Герцеговина. Прямая трансляция
02:40 Футбол. УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
03:05 Әнұран

18 июня, воскресенье

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер
06:30 AQPAPAT
06:50 Aqorda
07:00 Күміс көмей
07:35 Дәуір даналары
08:20 Aqsaýut
08:45 Білім Бәйгесі
09:20 Көңіл толқыны
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Qazaqstan дауысы. Балалар
14:00 Рапунцель
15:30 Гауһартас
16:40 Әзіл әлемі
17:25 Ауылдастар
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 Арта. Прямая трансляция
20:50 «Дара» ұлттық білім бәйгесі
22:00 Көңіл толқыны
22:30 Бауырлар
23:25 Үміт пен үрей
01:10 Арта
02:00 Aqsaýut
02:20 Күміс көмей
03:05 Дәуір даналары
03:50 Жәдігер
04:15 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Жұлдызды жекпе-жек (6-бөлім)
06:15 Концерт ("Жұлдызым» Мадина Сәдуақасова)
08:00 Таңбалы тарих – Таңдаулы тұлға (Құрманғазы Сағырбайұлының туғанына

200 жыл)
09:00 Спорт әлемі (31-бөлім)
09:30 Культурный контекст
10:00 13-й район: Кирпичные особняки
12:00 Ману
13:20 Команда Дино (9-бөлім)
13:30 Балақай (15-бөлім)
14:15 Әрекет (Құралай Әуелбекова – қолөнер шебері)
14:45 Covershow (14-бөлім)
16:30 Шашу (11-бөлім)
17:00 Шашу (12-бөлім)
17:30 Қарлығаш ұя салғанда (11-бөлім)
18:30 Қарлығаш ұя салғанда (12-бөлім)
19:30 Маңдай тер (11-бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Отдел журналистских расследований
22:15 Гнев
00:15 Киноман (15-бөлім)
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Көңілді отбасы
07:50 Алдараспан
09:30 Күлуге рұқсат етіледі
10:40 Мой любимый враг
15:00 Өткен күндер
17:40 Соғады жүрек
21:00 Было дело
22:00 Верить и ждать
02:25 Арман. Когда ангелы спят
03:45 Көңілді отбасы

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:40 П@УТИНА
08:45 Воскресные беседы
08:55 Повара на колесах

09:50 Тещины блины
13:40 Неслучайные встречи
17:50 Взлом
20:00 Грани. Прямая трансляция
21:00 После зимы
01:10 Что? Где? Қайда?
02:25 П@УТИНА
03:10 Той базар

31 канал

05:00 Әзіл студио
05:20 1001 Әзіл
05:30 Ризамын
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студио
07:00 What's Up?
08:00 Тамаша live
09:00 TeleBingo. Прямая трансляция
09:25 Готовим с Адель
10:00 Теннис-шоу
10:20 Эврика
11:00 Операция «Алтын Адам»
13:00 Немо
15:10 Человек-паук: Вдали от дома
18:10 Сокровище Амазонки
20:20 Спасатели Малибу
23:00 Удачи, Чак!
01:10 Алдараспан
02:30 What's Up?
03:00 Әзіл студио
03:30 1001 Әзіл
03:40 Ризамын
04:20 31 Әзіл

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Бүлдір-күлдір
07:40 Екі езу
08:10 Достық 99

09:05 Insta Like
09:30 Принцесса-лебедь: Рождество
11:20 Қайсар Пэм
13:20 Три орешка для Золушки
15:30 Парк Юрского периода 3
17:40 Уральские пельмени. Смехбук
18:30 Похищение
20:20 13 часов: Тайные солдаты Бенгази
23:00 Соседи.
01:00 Қызық Live. Прямая трансляция
01:40 Taboo
03:00 Бүлдір-күлдір
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Волейбол. Ұлттар Лигасы. (Ерлер) Словения – Иран
09:15 Super bol (5-бөлім)
10:00 Дзюдо. Grand Slam. Прямая трансляция
14:00 Гандбол. Чемпионат Азии среди женских клубов. «АЛ Qurain» (Кувейт) – «Т- Sport» (Индия). Прямая трансляция
16:00 Sport Review
16:30 Жеңіл салмақ жампозы
17:00 Дзюдо. Grand Slam. Прямая трансляция
19:30 Рукопашный бой. Чемпионат мира. Прямая трансляция
21:00 Футбол. Ұлттар Лигасы. Үшінші орын үшін матч
23:05 УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
23:55 Кәсіпқой Бокс. Джервонта Дэвис (США) – Райан Гарсия (США)
00:35 Футбол. Ұлттар Лигасы. Финал. Прямая трансляция
02:35 Арнайы репортаж (Дзюдошылар додасы)
02:50 Әнұран

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Би-2 едут в тур по Казахстану

Группа Би-2 отправляется в тур по Казахстану! В июне коллектив сыграет 4 концерта в крупнейших городах страны с двумя совершенно разными программами.
14 июня в Астане в Конгресс-центре и 17 июня в Алматы на Almaty Arena группа выступит с одной из своих самых красивых программ — с симфоническим оркестром. Тысячи зрителей двух столиц Казахстана смогут лично увидеть и услышать величественное звучание любимых песен в сопровождении оркестра.
Место проведения: Алматы арена
Дата и время: 17 июня 2023 год, в 20:00.
Стоимость билета: от 14 000 тг.



Любопытный слоненок (театр Зазеркалье)

Почему? Зачем? От чего? — сколько раз мы слышим от детей эти вопросы... Но ведь это не назойливость и любопытство, а любознательность, благодаря которой свершаются самые необыкновенные открытия, находятся решения самых сложных задач!
Наивного и доброго Слоненка его вопросы ведут в путешествие по джунглям, которые полны не только опасностями, но и новыми полезными встречами.
Место проведения: г. Алматы, пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 17 июня 2023 год, в 11:00.
Стоимость билета: от 3 800 тг.



Театр «SAM» со спектаклем «№37»

Пятнадцать лет назад произошел крупнейший террористический акт в истории страны, и у нес жизни много невинных жертв.
Но спустя пятнадцать лет, на очередную годовщину трагедии, привычный уклад жизни семьи Ягубовых нарушается. Сквозь обиду и горечь хотят выяснить, кто перед ними – блаженный дурачок, переродившийся и нашедший смысл жизни путник или струсивший негодай, волей случая оказавшийся перед ними.
Место проведения: г. Алматы, проспект Абая, 103, Казахский национальный театр драмы имени М. Ауэзова, Малый зал
Дата и время: 17 июня 2023 год, в 19:00.
Стоимость билета: от от 7 000 тг.



Интерактивное шоу «Веселое путешествие с пчелкой Майей»

Интерактивные игры и увлекательные занятия не оставят равнодушными ни одного маленького исследователя!
Вместе с Майей и ее верным другом – кузнечиком Флипом мы отправимся в увлекательное путешествие и познакомимся с Чудесницей Флопси.
Место проведения: театр «La Bohème», Зенкова, 24
Дата и время: 17 июня 2023 год, в 12:00.
Стоимость билета: от 2 800 тг.



Танго-спектакль «Любовница»

Спектакль Любовница — это история аргентинского танго, история женщины и мужчины настолько ярких и талантливых, что трудно понять, реален рассказ или это выдумка автора.
О совести, о выборе каждого человека: быть тем, кого в нем хотят видеть мама, папа, публика, любимый человек или же все таки быть тем, кем ты сам выбираешь быть. Быть лучше.
Место проведения: Театр INTERIUS
Дата и время: 18 июня 2023 год, в 17:00.
Стоимость билета: от 8 000 тг.



Урок рисования для детей 6-9 лет

Детям полезно учиться рисовать. Помимо того, что любовь к рисованию может стать неплохо оплачиваемой профессией, она приобщает к искусству, развивает вкус, расширяет кругозор и раскрывает личность.
Материалы входят в стоимость урока. Готовая работа отдается автору.
Место проведения: г. Алматы, ул. Айманова, 126, офис 405
Дата и время: 17 июня 2023 год, в 10:00.
Стоимость билета: от от 5 000 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

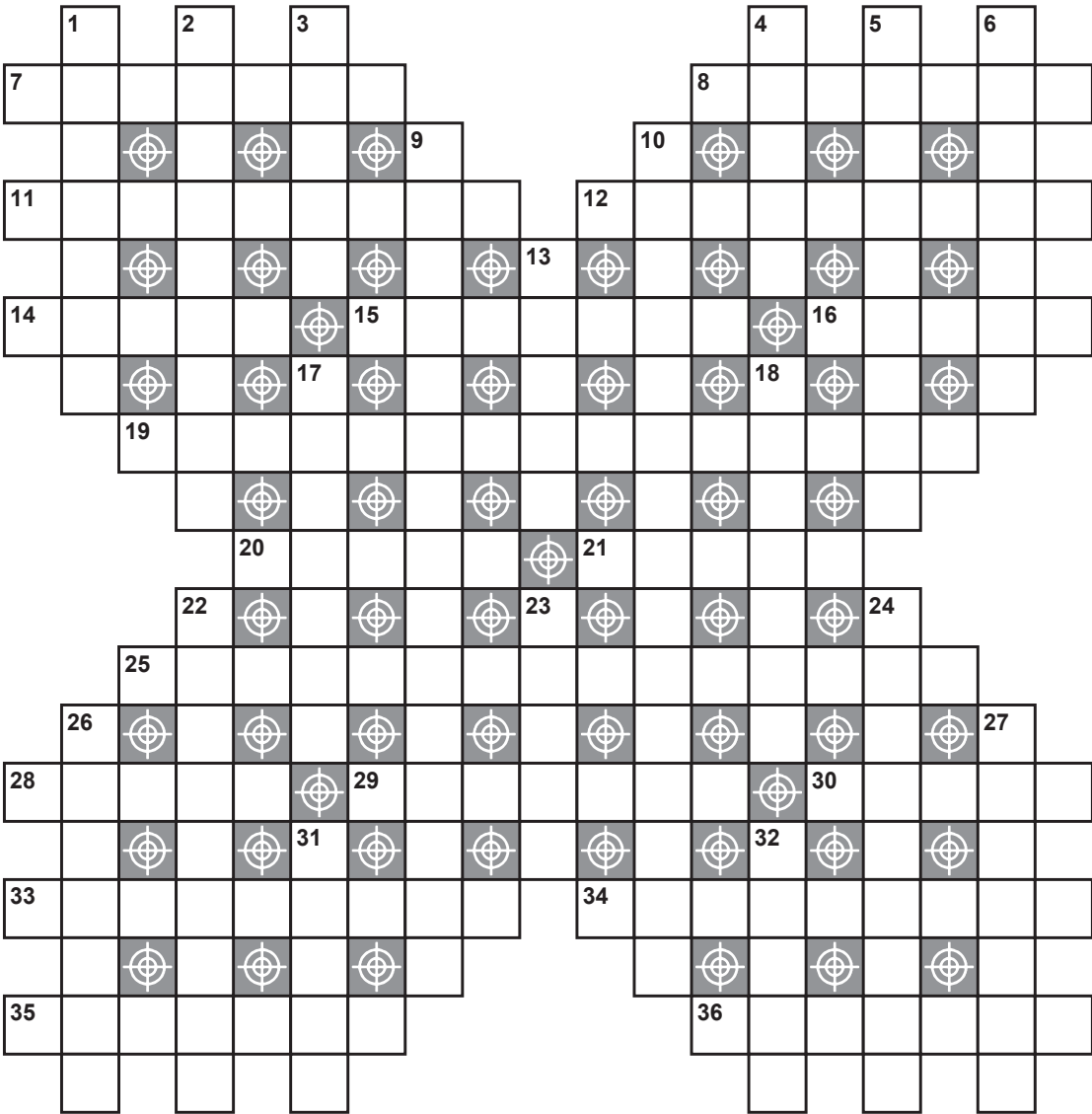
7. Буквы в жидком виде. 8. «Добрый» охотник до сказочных «красных девиц». 11. «Саммит» светил науки. 12. Сколько ей не виться, а концу быть. 14. Уроненный на пол зверь. 15. Праздничный знак внимания. 16. Грамматическая категория, «связанная» с ломбардом. 19. Воздушный способ сровнять территорию с землей. 20. Ушат без ушей. 21. Монастырская однушка. 25. Она грозит спортсмену, принявшему допинг. 28. Охота втихую. 29. Математические «отходы при делении». 30. Литературное имя. 33. Внуки-правнуки. 34. «Неподвижная» больница. 35. Дама с каштановыми волосами. 36. Штат и Джонс.

По вертикали:

1. Преступление «на бис». 2. Кто «пасётся на асфальте»? 3. Эталон прозрачности самогона. 4. Человек, достаточно ловкий, чтобы водить машину, и достаточно умный, чтобы её не иметь. 5. Житель «каменных джунглей». 6. Установка, делающая АЭС опасными для жизни. 9. Раньше это слово обозначало подпись, сейчас – драку. 10. Достоинство монумента, используемое прижизненно. 13. Кто из горьковских героев напоминает ткань? 17. Проверка тачки. 18. Французский писатель, «подаривший» дамам свой возраст. 22. Разорившийся миллиардер. 23. Истребитель демократии. 24. Легендарная наука. 26. Прыжок реки с трамплина. 27. «Мышеловка» для крупных животных. 31. Есть они у сомика, есть они у гномика, есть у таракашки и у соседа Пашки. 32. «Спектакль» ревнивой жены.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали: 7. Чернила. 8. Молодец. 11. Симпозиум. 12. Верёвочка. 14. Мишка. 15. Подарок. 16. Залог. 19. Бомбардирование. 20. Кадка. 21. Келья. 25. Лис-квалификация. 28. Ловля. 29. Остаток. 30. Роман. 33. Потомство. 34. Стационар. 35. Шатенка. 36. Индиана.
По вертикали: 1. Рецидив. 2. Инспектор. 3. Слез. 4. Шофёр. 5. Горожанин. 6. Реактор. 9. Рукоточность. 10. Непоколебимость. 13. Сатин. 17. Обкатка. 18. Бальзак. 22. Миллионер. 23. Тиранин. 24. Мифология. 26. Водопад. 27. Западня. 31. Уски. 32. Сцена.



Гороскоп на неделю: 19-25 июня



ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Неделя для Овнов будет иметь вялотекущий характер. Проанализируйте цель, которую поставили перед собой. Если она слишком сложна или требует жертв, быть может, следует переключить внимание на что-то другое. Положительной тенденцией в личных делах для представителей вашего знака Зодиака станет укрепление взаимосвязи с кем-то из близких, но до настоящей идиллии пока далеко.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

События этой недели заставят Тельцов защищать завоеванный ранее успех. Кто бы на него не покусился, не теряйте привычной уверенности в своих силах. Уже к середине недели станет понятно, что это был важный урок, получив который, вы искоренили ещё одно негативное качество, и речь о вальяжности. На личном фронте подобные баталии исключены. Астрологическая обстановка благоволит любым проявлениям романтичности со стороны представителей вашего знака Зодиака.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

На этой неделе Близнецы будут наблюдать за трансформацией отношений с кем-то из близких. Бывший оппонент предложит вам сесть за стол переговоров, и в таком случае необходимо активно использовать этот момент. Энергетические ресурсы представителей вашего знака Зодиака во второй половине недели будут достаточно высоки. Самочувствие ещё больше окрепнет, если оградите себя от негативного новостного фона. Спокойствие и гармония — лучшая защита от стресса.



РАК (21 июня – 22 июля)

Ракам на этой неделе, скорее всего, не избежать обид и огорчений. Не пытайтесь развешивать на окружающих ярлыки. Тот, чьи слова вас задела, уже через короткое время может оказать вам ценную услугу. Будьте по-философски мудры и гуманны. Избегайте радикальности буквально во всём: в сфере общения, в области чувств, решая финансовые или бытовые вопросы. В конце недели проявите чуть больше такта в отношении тех, кого вы готовы назвать своими союзниками.



ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

Львы на этой неделе прекрасно справятся с любыми делами и не обнаружат на своём пути препятствий. Уровень энергии типичных представителей вашего знака Зодиака будет достаточно высок, но может не хватить запала для реализации чего-то по-настоящему серьёзного. Расходуйте энергетический потенциал разумно, не забывая о полноценном отдыхе. Положительная динамика недели распространится и на личную жизнь. Дорогие Львы, во многом именно от вас зависит счастье и гармония домашнего очага.



ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

Непосредственное участие Дев на этой неделе может потребоваться во многих делах. Не давите на тех, с кем приходится взаимодействовать, даже если эти люди, по вашему мнению, не ориентируются в происходящем. Больше гуманности следует проявить и в отношении оппонентов. Астрологическая обстановка этой недели закрепит за Девами право на успех. Ближе к выходным станет понятно, что приложенные вами усилия были далеко не напрасными.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

На этой неделе Весы получат надежду на лучшее в материальных делах. Осторожность по-прежнему жизненное кредо номер один, даже если в ряде туманных вопросов появится ясность. Вторую половину недели рекомендуется посвятить отдыху в максимально расслабленной обстановке. Сократите число звонков и сообщений, не бойтесь ответить всем, кто будет искать с вами общения, тактичным отказом.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

Скорпионам придётся сделать упор не на материальных делах, а на самопознании. Чтобы глубже понять происходящее в собственных мыслях, не обязательно становиться психологом. Главное ответить себе на вопрос — что вы хотите от жизни, и как достичь этой цели. Любый начатый на этой неделе процесс остановить уже невозможно. Отдых вам сейчас жизненно необходим, даже если обстоятельства будут склонять в сторону высокой активности.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

Стрельцов вряд ли устроит скорость событий этой недели. Вы не способны на неё повлиять, как и нет у вашего зодиакального знака права контролировать настроение окружающих. Если почувствуете, что мир состоит только из негативных людей, лучше сейчас отказаться от любого рода контактов. В конце концов, вы, дорогие Стрельцы, настолько самодостаточны, что и в одиночестве вам скучно не будет.



КОЗЕРОГ (23 ноября – 21 декабря)

Гороскоп не советует Козерогам вмешиваться в события начала недели, если чувствуете, что до конца не понимаете суть происходящего. Отстраниться будет нелегко, однако, будучи плохо информированными, вы вполне можете принять неверное решение. С каждым днём уверенность в себе Зодиака Козерог будет расти. Личное обаяние, острый ум и развитый интеллект привлекут внимание других людей. Дорогие Козероги, активнее используйте это время.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

Эта неделя благоприятна для выполнения разного рода хозяйственных дел. Водолеям также стоит слегка пересмотреть материальный аспект, например, оптимизировав свои расходы. Нацелившись, дорогие Водолеи, следует только на то, что происходит в собственной жизни. Если попытаетесь вмешаться в судьбу кого-то другого, ничем хорошим это не закончится. Гороскоп советует провести конец недели, устраняя по очереди каждую из вялотекущих проблем.



РЫБЫ (21 января – 18 февраля)

Любые незавершённые дела на этой неделе для Рыб неприемлемы. Старайтесь довести до логической точки каждый подобный вопрос. От этого во многом зависит ваше будущее. В целом же астрологическая обстановка текущей недели Рыбам благоволит. Удача предвидится и в ходе личных дел, и в финансовых начинаниях. Активнее озвучивайте свои пожелания в адрес близких людей. Если чётко сформулировать и правильно донести мысль, она непременно найдёт сторонников.

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Подрядчики Управления экологии Алматы разрушают Старую площадь



ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней



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

Главный редактор:
Асет Матаев

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 № 08.
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.