

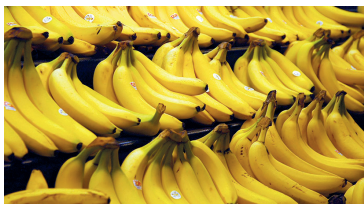
МВД НАЧАЛО РАССЛЕДОВАНИЕ
В ОТНОШЕНИИ ПОЛИЦЕЙСКОГО

>>> 2



ДЕЛО В ОТНОШЕНИИ ЖУРНАЛИСТА
САНДУГАШ ДУЙСЕНОВОЙ ПРЕКРАЩЕНО

>>> 3



ҚАЗАҚСТАНДА АЛҒАШ РЕТ БАНАН
ӨСІРІЛЕ БАСТАДЫ

>>> 5



ШОҚЫНҒАН КРИШТИАНУ РОНАЛДУ
ҚАМАУҒА АЛЫНУЫ МҮМКІН

>>> 8

МЕТРО

№ 26

17-23 августа 2023 г.
Городская газета
Алматы

Как решить проблему пробок в Алматы – рассказал урбанист



Пробки – это одна из самых раздражающих отличительных черт больших городов, а иногда и маленьких. В пробках можно простоять несколько часов в день, постоянно слушая гудение, шум двигателей и вдыхая выхлопной газ. При этом нужно постоянно быть сосредоточенным на дороге, чтобы не пропустить момента, когда поток

сдвинется хотя бы на пару метров, иначе ушлые водители могут попытаться тут же вклиниться перед тобой. Но почему города стоят в пробках? Давай рассмотрим это явление подробнее, почему оно возникает, и как решить эту проблему.

>>> 4

ТАНЫМ

Алматыда қандай мұражайлар бар?

Мұражай – басқа әлемге еніп, тарихқа қайта оралуға мүмкіндік беретін жер. Мұражай қонақтары көне заманның атмосферасын, қала тарихын, геология, өнер және тағы басқа салаларды жақынырақ біле алады. Бұл жайлы Baribar.kz редакциясы айтып берді.

Табиғат және палеонтология мұражайы

Мұражай 1961 жылы құрылған. Қазір Ғылым ордасы кешенінде орналасқан. Ғылым ордасы – Қазақстан ғылым академиясының ғимаратындағы ғылыми және мұражайлық орталық. Ғылым ордасында бірнеше мұражай бар: Археология мұражайы, Табиғат және палеонтология мұражайы, Қазақстан ғылымының тарихы мұражайы және тағы басқа.

Қазақстандағы алғашқы палеонтологиялық олжа 1912 жылы табылған алып мүйізтұмсық қаңқасы болды. Ал 1932-1957 жылдар аралығында ғалымдар қазба жұмыстарын жүргізіп, көп сүйек пен қаңқа тапқан. Оның бәрін ҚазКСР зоология институтының ғалымдары жинады.

>>> 6

ЗДОРОВЬЕ

Сонный паралич: что это на самом деле и как справиться с ночным кошмаром

Что такое сонный паралич

Сонный паралич – это состояние, которое возникает в момент пробуждения или засыпания. Несколько секунд или минут на грани сна и бодрствования человек:

- находится в сознании, но не способен пошевелиться и заговорить;
- ощущает чужое присутствие в комнате;

- чувствует, как кто-то или что-то давит на грудь, душит, тащит вниз;
- переживает сильный испуг.

Согласно исследованиям, 7,6% населения земли хотя бы однажды переживали такой опыт. А почти 35% людей, у которых диагностированы панические атаки, испытывают сонный паралич постоянно.

Как выглядит сонный паралич

Рассказы пострадавших о сонном параличе эксперты делят на три категории:

- «Незванный гость»: звук шагов и открывающейся двери, тень человека, ощущение чужого присутствия и угрозы;
- «Демон»: чувство тяжести на груди, трудности с дыханием, ощущение удушения или сексуального насилия, страх смерти;
- «Странные телесные ощущения»: ощущение выхода из тела, свободного падения и полета, вращения кровати в воздухе и другие вестибулярные галлюцинации.

>>> 9

РАССЛЕДОВАНИЕ

Цветочная история в Шымкенте: МВД начало расследование в отношении обвиняемого полицейского

Толкнувший и ограбивший продавца в цветочном магазине в Шымкенте оказался бывшим полицейским, передает корреспондент КазТАГ.

«На втором видео изображен уже другой гражданин Б. 1989 года рождения. Мужчина 8 мая текущего года набросился с оскорблениями на флориста и забрал из магазина букет цветов. На пульт 102 Туранского РУП поступил вызов о скандале. На место прибыли участковые инспектора. Однако владелец магазина объяснил, что претензий ни к кому не имеет, и отказался от подачи заявления. Вместе с тем по данному факту в Туранском РУП начато досудебное расследование по пункту 1 части 2 статьи 191 (грабеж с применением насилия) УК РК. В ходе разбирательств также установлено, что мужчина в черной футболке – бывший сотрудник Каратауского РУП, уволенный из рядов полиции 19 мая текущего года, согласно поданному им рапорту, по собственному желанию по семейным обстоятельствам», – сообщил официальный интернет-ресурс министерства внутренних дел.

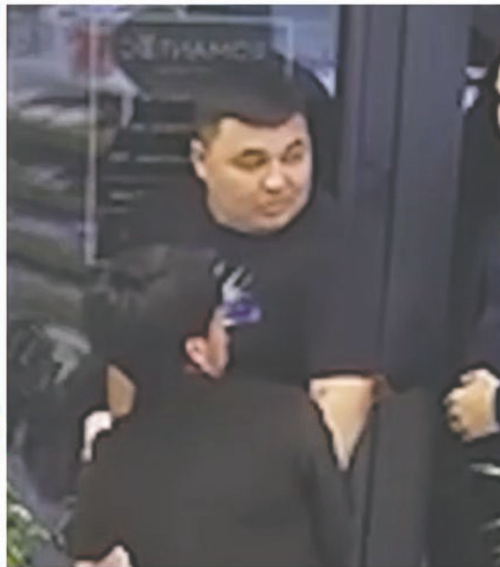
Ранее в интернете было распространено видео, на котором трое мужчин входят в цветочный магазин, и один из них начинает размахивать ножницами, выражается матом, оскорбляет одного из работников магазина по этническому принципу. Также запечатлено то, как мужчина бьет человека – предположительно – работника магазина, после чего тот остается лежать на земле. В описании указано, что нападавший приходится сыном «прокурору области» и не заплатил в итоге за цветы.



Оказалось, что на видео запечатлено два разных инцидента. «Герой» другого инцидента ранее извинился перед казахстанцами, однако сотрудники цветочного магазина не узнали его и считают, что правоохранители выгораживают истинного виновника происшествия, который ранее в описаниях к видео был указан как «сын прокурора области». Однако извинившийся на видео мужчина, да и генеральная прокуратура отрицают причастность указанного лица к прокуратуре.

Вместе с тем, в интернете начало распространяться видео, на котором зафиксировано, что к ответственности планируется привлечь по данному делу лишь одного человека.

Министерство внутренних дел начало расследование в отношении обвиняемого в грабеже и хулиганстве полицейского в цветочном магазине в Шымкенте.



«Департаментом собственной безопасности проверены, распространяемые в средствах массовой информации сведения касательно неправомерных действий бывшего участкового инспектора Мухтара Бекова по отношению к работникам цветочного салона ROMANTIC и ресто-бара Eldorado», – сообщила пресс-служба МВД.

Начато досудебное расследование по части 2 статьи 191 «Грабеж» УК РК.

Помимо этого, МВД проверит правомерность действий сотрудников департамента полиции Шымкента в рамках досудебного расследования, начатого по части 1 статьи 371 «Халатность» УК РК.

«Ведомством будет обеспечена объективность и всесторонность проводимого следствия по обоим уголовным делам», – уверяют в ведомстве.

УГОЛОВНОЕ ДЕЛО

Журналист Сандугаш Дуйсенова водворена в изолятор временного содержания, передает КазТАГ.

«Это правда», – подтвердил в пятницу корреспонденту КазТАГ распространяемую в интернете информацию о водворении Дуйсеновой в ИВС источник, знакомый с ситуацией.

Отметим, что Дуйсенова широко известна в Жетысу и Алматинской области как журналист, поднимающая в своих материалах остросоциальные проблемы. Кроме того, она известна как автор облетевшего весь мир фото «Конец эпохи», где запечатлен лежащий на площади памятник экс-президенту Нурсултану Назарбаеву, который снесли в Талдыкоргане в ходе январских событий 2022 года. За это фото Дуйсенова выиграла международный конкурс MediaCAMP Award 2022.

Чуть позже сообщили, что Сандугаш Дуйсенову отпустили под подписку о невыезде.

Полиция официально подтвердила уголовное преследование журналиста Сандугаш Дуйсеновой, сообщила пресс-служба ДП Жетысуской области.

«11 августа в Талдыкоргане была задержана журналистка Сандугаш Дуйсенова. Она является фигурантом уголовного дела, возбужденного по статье 147, часть 5 УК РК. Эта статья предусматривает ответственность за распространение информации о частной жизни, включая личную или семейную тайну, в публичном выступлении, произведении, в СМИ, через сети телекоммуникаций», – говорится в сообщении.

Как уточняется, Дуйсенова была доставлена в городское управление полиции. Она дала признательные показания и, после проведения процессуальных мероприятий, была выпущена под подписку о невыезде и надлежащем поведении.

«На данный момент расследование находится на контроле областного департамента. Иная информация по делу, в интересах следствия, не подлежит разглашению», – резюмируется в сообщении.

Адвокат считает задержание журналиста Сандугаш Дуйсеновой незаконным, сообщила Orda.kz.

«В чем же подозревается журналист Дуйсенова? Почему ее квартиру 11 августа обыскали, а саму на несколько часов поместили

НА КОНТРОЛЕ

За так и не открывшиеся туалеты акимат Алматы переплатил 64 млн тенге – экспертиза



За так и не открывшиеся туалеты акимат Алматы переплатил 64 млн тенге, сообщает исполнительный директор общественного объединения «Әділдік жолы» Дидар Смагулов.

«Товароведческое исследование Института судебных экспертиз по Алматы показало, что рыночная стоимость таких же туалетов составляет 4 785 000 тенге. А я напомним, что акимат закупил их по 7 979 954 тенге. С учетом того, что закупили они 20 санитарно-гигиенических узлов, то минимум кто-то прикарманил

63 899 080 тенге», – сообщил Дидар Смагулов.

Согласно заключению экспертов, туалетные модули не соответствуют технической спецификации по многим параметрам. По мнению Смагулова, сумма ущерба может быть намного больше.

По информации «Әділдік жолы», горожане жалуются, что туалеты до сих пор закрыты.

Акимат установил туалеты в 2021 году в местах туристского интереса. Обслуживанием занимается управляющая компания ТОО «ЭкоМед Сервис».

Автор фото снесенного памятника Назарбаеву – журналист Сандугаш Дуйсенова водворена в ИВС

под стражу, а затем отпустили под подписку о невыезде? На нее написал заявление человек, осужденный за убийство односельчанина, гражданского активиста, в тот момент, когда на руках у него находился двухлетний ребенок, в результате также раненный. Что несомненно является отягчающим обстоятельством, однако убийца получил всего лишь шесть лет лишения свободы. В мае 2022 года Дуйсенова опубликовала статью в газете «Безнаказанность порождает вседозволенность»,

Позже стало известно, что полиция Казахстана снимала журналиста Сандугаш Дуйсенову на видео в обнаженном виде, сообщила журналист Самал Кабышева.

«За что же все-таки задержали Сандугаш? Сандугаш не писала никакой ложной информации, не брала ни у кого взятку. Если бы она так сделала, я за нее не заступалась бы. Вина Сандугаш в том, что она опубликовала информацию об убийце и указала его ИИН. Тот убийца, который приговорен к 16 годам лишения свободы, на-

пострадать вот так за чью-то месть. Она не должна сидеть в тюрьме, это место не для нее. Она не преступница. Она не убийца. Она общественный деятель. Она не может терпеть несправедливость», – пишет Самал Кабышева.

Позже Сандугаш Дуйсенова подтвердила ее обнаженную видеосъемку полицией, передает корреспондент агентства.

«11 августа в отделении полиции снимали абсолютно голый. Закрывали в ИВС. Я не вор, аферистка или нар-

Пресс-служба департамента полиции области Жетысу сообщила, что видеосъемка обнаженной журналистки Сандугаш Дуйсеновой санкционирована судом.

«В СМИ и в социальных сетях распространяется информация о якобы неправомерных действиях со стороны сотрудников полиции при задержании гр. Д. По этому поводу поясняем, что в рамках досудебного расследования с санкции суда 11 августа проведен личный обыск гр. Д.», – говорится в сообщении.



после чего дело получило общественный резонанс, последовал пересмотр приговора и убийце назначили окончательное наказание 16 лет лишения свободы», – говорит адвокат журналиста Ильмира Назырова в субботу.

По словам правозащитницы, единственным основанием возбуждения уголовного дела, в котором у Сандугаш Дуйсеновой статус свидетеля, имеющего право на защиту, является заявление преступника, что полтора года назад она опубликовала его ИИН.

«Правоохранительные органы трактуют это как распространение сведений о частной жизни лица, составляющую его личную, семейную тайну по ч. 5 ст. 147 УК РК (тяжкое преступление)», – сообщила Ильмира Назырова.

писал из тюрьмы заявление на нее за распространение личной информации. Наша полиция сразу же арестовала Сандугаш на основании заявления преступника. В следственном учреждении с нее сняли нижнее белье и сняли на видео. Я думаю, это сделано чтобы сломать ее волю», – сообщила Самал Кабышева в социальных сетях.

Самал Кабышева считает, что написавшего заявления возможно даже не волнует этот момент с распространением ИИН, вероятно, по ее мнению, есть человек, пытающийся отомстить журналистке.

«Я прошу нашего президента Токаева, чтобы он взял дело Сандугаш под личный контроль. Человек, который борется с несправедливостью в обществе, не должен

команка, а когда спросила зачем они так поступили, то ответили чтобы «сломать мою волю», – сказано в заявлении Сандугаш Дуйсеновой, которое опубликовал журналист Онгар Кабден.

Журналистка считает, что это был заказ и ее пытаются очернить перед казахстанцами.

По ее словам, она виновата в том, что 1,5 года назад опубликовала статью о виновности человека и избежания им соответствующего наказания, тогда и был разглашен ИИН. Только сейчас было подано заявление о нарушении неприкосновенности частной жизни.

Она подтвердила, что той ночью ее отправили домой и сейчас она просит общественность помочь отстоять ее права.

В полиции уверяют, что обыск проведен в строгом соответствии с требованиями УПК следователем с участием криминалиста и в присутствии двух понятых (все женского пола).

«Применение научно-технических средств (видеокамера) при производстве данного следственного действия обязательно и регламентировано УПК. В результате личного обыска у гр-ки Д. каких-либо запрещенных предметов не обнаружено», – заключили в полиции.

Как стало известно, в обед 15 августа после вмешательства журналистского сообщества, уголовное дело против журналиста Сандугаш Дуйсеновой было прекращено прокуратурой города Талдыкорган за отсутствием состава преступления.

ЯНВАРСКИЕ СОБЫТИЯ



Прокуратура: Отцу убитой в ходе Кантара маленькой Айкоркем предлагали оформить допуск в суд

Отцу убитой в ходе Кантара маленькой Айкоркем Мелдехан предлагали оформить допуск в суд, сообщает главная военная прокуратура.

«Как известно Военным судом Алматинского гарнизона рассматривается уголовное дело по обвинению военнослужащего Жұман А.И. в превышении власти (ст.451 ч.2 п.1 УК РК), которое повлекло смерть несовершеннолетней Айкоркем Мелдехан. Судебный процесс проходит в закрытом режиме в связи с наличием в материалах дела секретных документов, которые не подлежат разглашению. Сегодня отец погибшей Айкоркем – Айдоос Мелдехан заявил представителям СМИ о том, что его не допускают к судебному процессу из-за отсутствия допуска к государственным секретам. Информировать, что оформить допуск к государственным секретам Айдоосу Мелдехан предлагалось неоднократно, в том числе 19 июля при приеме руководством Главной военной прокуратуры. Однако от его оформления и прохождения специальной проверки он отказался», – говорится в официальном комментарии прокуратуры.

В прокуратуре отметили, что есть собственноручно написанное заявление, которое приобщено к уголовному делу. Оформление допуска является обязательным требованием по всем уголовным делам, содержащим государственные секреты.

«При этом адвокату и потерпевшему – родному брату погибшей Айкоркем – Мелдеханову Бауыржану в апреле и июне оформлены допуски к государственным секретам и соответственно допуск ко всем материалам уголовного дела», – отмечено в сообщении.

ЭКСПЕРТЫ

Как решить проблему пробок в Алматы – рассказал урбанист

1 >>>

Вечная дискуссия о пробках в Алматы всегда привлекала к себе внимание и становилась объектом оживленных разговоров. Однако начиная с момента начала реконструкции проспектов Аль-Фараби и Абая, проблема заторов стала интегральной частью повседневных обсуждений и нарастающего недовольства среди жителей.

Наше интервью с экспертом по городскому транспорту Романом Барабановым помогло выявить основные аспекты стойкой проблемы транспортных заторов в городе. Мы поговорили о нарастающем количестве автомобилей в городе, а также о воздействии этого феномена на структуру городской жизни, и что может быть предпринято в этом направлении.

Роман поделился своими размышлениями о коренных причинах постоянных пробок, подчеркнув, что увеличение автопарка и недостаток эффективных мер по управлению дорожным движением сыграли важную роль в данной проблеме. Он также поднял вопрос о влиянии на общественное благосостояние города, указав на ухудшение качества воздуха и затруднения в передвижении, которые стали неотъемлемой частью жизни алматинцев.

Таким образом, беседа с Романом позволила более глубоко понять корни и последствия проблемы пробок в Алматы, а также выработать направления для будущих усилий в решении этой сложной городской задачи.

– Какие основные факторы влияют на образование пробок в городе Алматы?

– На самом деле все начинается с людей. В Казахстане и в Алматы в особенности существует серьезный дефицит водителей общественного транспорта и сама профессия ста- реет.

Основная причина – это регламент выдачи прав, из-за которого права нужной категории можно получить только после того как получены все необходимые категории и наработан стаж по ним.

В итоге, если человек начал получение категорий в 18 лет, то в 24-25 лет он сможет стать водителем автобуса, но такое количество лет не учатся даже на пилота самолёта.

Далее идут условия труда для водителей: у нас практически нет нормальных помещений для отдыха и пересменки водителей, то есть нет туалетов, мест для приема пищи и прочее. Все это сильно снижает привлекательность профессии.

Другая причина: это отсутствие или недостаточная развитость таких видов транспорта как метро, ЛРТ и БРТ параметры которых позволя-

ют перевозить большое количество людей

– Какие подходы нужно использовать для управления транспортным движением и предотвращения пробок в городе?

– Пробки в той или иной степени будут всегда, но чтобы город двигался у общественного транспорта должен быть приоритет на проезжей части в виде выделенных полос, коридоров БРТ, специальных све-

стью, родители с колясками), тогда будет безопасно для всех.

В конечном счете, каждое ДТП создаёт вокруг себя транспортный затор и это тоже нужно держать в уме.

– Какова роль градостроительства и планирования городской инфраструктуры в снижении количества пробок в Алматы? И обращаются ли к вам за советом строительные организации?



Роман БАРАБАНОВ,
эксперт по городскому
транспорту

тофоров на которых есть приоритетный сигнал для общественного транспорта.

К тому же важно, чтобы была взаимосвязанная и безбарьерная сеть пешеходной инфраструктуры и сеть велодорожек, чтобы было меньше ситуаций, когда человек вынужден использовать частное авто.

Кроме этого нужно серьезно изменить подход к безопасности дорожного движения, так как Казахстан один из аутсайдеров по сравнению со странами Европы, если говорить о смертности в ДТП.

Необходимо создавать безопасные условия на улицах с учётом принципов Vision Zero и приоритетом пешеходов и маломобильных групп населения (лица с инвалидно-

– Да, у планировки очень важная роль, ведь компактные города тратят меньше средств на инфраструктуру и на обслуживание тех же дорог, чем более компактный город, и чем более разнообразен набор функций в каждом районе, тем меньше стимулов для покупки личного авто. К сожалению, в городах РК складывается обратная ситуация, когда целыми микрорайонами застраиваются поля на окраинах города, в итоге жители этих микрорайонов вынуждены покупать авто и дополнительно нагружать транспортную сеть города.

Поэтому прежде всего важно переосмыслить землепользование внутри имеющейся городской территории. Есть даже такая поговорка: “Хороший транспортный план – это хороший план землепользования”.

Строительные компании обращаются очень редко, и, к сожалению, вынуждены потом много переделывать на своей территории, так как планировка зачастую не учитывает потребности пешеходов и маломобильных групп населения, да и с безопасностью дорожного движения тоже проблем много.

– Как горожане могут внести свой вклад в решение проблемы

пробок и активно участвовать в улучшении транспортной инфраструктуры?

– Писать больше писем в акиматы и профильные министерства через тот же e-otinish и делать это регулярно. Требовать больше выделенных полос для общественного транспорта, приоритетных сигналов светофора, ликвидации карманов на остановках. Если нет трамваев и БРТ, то требовать их запуск. Писать в МВД, чтобы побы-

стрее изменили регламент выдачи прав для водителей общественного транспорта.

Здесь должен отметить, что и привлекательность работы в акиматах недостаточно высокая и нужно также требовать создания адекватных условий и режима труда, а также уровня заработной платы, чтобы человек был заинтересован работать больше 3 лет, иначе города так и будут гнаться за быстрыми решениями или “тушить пожары” не занимаясь большим и важными вопросами. Например, проекты в общественном транспорте такие как запуск трамвая с нуля могут занять более 4 лет, а у нас далеко не каждый аким города столько работает на должности, не говоря уже о более низком уровне иерархии.

Можно совместно с акиматом организовать день без машин, когда часть улиц закрывается и можно ходить пешком, либо передвигаться на велосипеде.

Скоро будет европейская неделя мобильности с 16 по 22 сентября в рамках которой мэрии европейских городов инициируют дни без машин для переосмысления городского пространства и изменения предпочтений в пользу более экологических видов транспорта.

АУЫЛ ШАРУАШЫЛЫҒЫ



Қазақстанда алғаш рет банан өсіріле бастады

Қазақстанда алғаш рет банан өсіріле бастады, деп хабарлады Ауыл шаруашылығы министрлігінің баспасөз қызметі.

«Түркістан облысында өнеркәсіптік көлемде банан өндіріле бастайды. Түріктің Gengroup Qazaqstan компаниясы өңірде банан отырғызылған 5,3 гектар жылыжай кешенін салды. Қазақстанның климаттық жағдайларына бейімделген бананның сорты арнайы өсірілді», – делінген хабарламада.

«Жақын арада жылыжай тағы 5 гектарға кеңейтіледі, бұл жылына шамамен 1000 тонна банан өндіруге мүмкіндік береді. Алғашқы өнімді 6-8 айдан кейін жинау жоспарланып отыр», – деді Ауыл шаруашылығы министрлігі.

Экзотикалық жемістерден басқа, жылыжайда қызанақ пен құлпынай өсіріледі. Жобаның құны бірінші кезеңде 4 миллион АҚШ доллар болған. Түрік компаниясы құрылыс кезінде жоғары беріктігі бар құрылымдарды пайдаланды, жылыжайлар климаттық бақылаумен және бейімделгіш қоректендіру жүйесімен жабдықталған, бұл өсімдіктердің генетикалық әлеуетін тіпті қолайсыз ауа райында да толық ашуға мүмкіндік береді.

МЕМЛЕКЕТ

Құны 1,6 миллиард теңге болатын орман учаскесі мемлекетке қайтарылды

Құны 1,6 миллиард теңге болатын орман учаскесі мемлекетке қайтарылды, деп хабарлайды Ақмола облысының прокуратурасының баспасөз қызметі.

«Ақкөл ауданының прокуратурасымен жалпы ауданы 264 гектар сауықтыру, туристік және спорттық мақсаттар үшін ұзақ мерзімге пайдалануға берілген

орман қорының учаскесі қайтарылды. Ақмола облысының мамандандырылған ауданаралық экономикалық сотының шешімі бойынша, ұзақ мерзімді орман пайдалану шарты бұзылып, жалпы құны 1,6 миллиард теңге болатын учаске мемлекет меншігіне қайтарылған», – делінген дүйсенбі күнгі хабарламада.

Учаске 2018 жылдан бастап көзделген мақсатта пайдалан-

баған, жалдау ақысы төленбеген.

«Сонымен қатар, орман өрттері қаупінің жоғары дәрежесіне қарамастан, олардың алдын алу бойынша іс-шаралар жүргізбей, өртке қарсы жоспарлар әзірлемеген», – деп нақтылады прокуратурада.

Жоғарыда аталған мән-жайлар аудан прокуратурасының актісі бойынша уәкілетті органмен сотқа жүгінуге негіз болғаны айтылды.

ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ

Қазақстанда аз қамтылған отбасылардан шыққан 1,5 миллионнан астам оқушыны тегін тамақтанумен қамту жоспарлануда

Қазақстанда аз қамтылған отбасылардан шыққан 1,5 миллионнан астам оқушыны тегін тамақтанумен қамту жоспарлануда, деп хабарлады оқу-ағарту министрлігінің баспасөз қызметінен.

«Мемлекет басшысының тапсырмасы бойынша биыл қыркүйектің 1-нен бастап аз қамтылған отбасылардан шыққан 1,5 миллионнан астам оқушы, сондай-ақ әлеуметтік мәртебесіне қарамастан бастауыш сынып оқушылары үшін тегін тамақтандыруды ұйымдастыру жоспарлануда», – деп хабарлады оқу-ағарту министрлігінің балалар құқығын қорғау комитетінен.



Республика бойынша тегін тамақтану құны орта есеппен 577 теңгені құрайды, ең жоғары баға Алматы қаласында 800 теңгені құрайды.

«Алдыңғы жылдары 1-4 сынып оқушыларын тегін тамақпен

қамту 56,6% құрады. Бұл Астана, Алматы және Шымкент қалаларының, Павлодар, Батыс Қазақстан, Қарағанды, Ұлытау, Қызылорда және Атырау облыстарының оқушылары. Мемлекет басшысының тапсырмасын орындау мақсатында қалған өңірлердің оқушыларын тегін тамақпен қамтамасыз ету бойынша жұмыстар жүргізілді, осылайша жаңа оқу жылынан бастап 100% көрсеткішке қол жеткізілетін болады», – деп мәлімдеді балалар құқығын қорғау комитеті басқармасының басшысы Дана Мақтаева.

Ведомствода мәлімдегендей, бүгінде министрлік мектептегі тамақтану сапасын арттыру мәселесін пысықтап жатыр.

ЕМТИХАН

Жүргізуші куәлігіне емтихандарды тапсыру ережелері антикормониторингінен кейін өзгертілді

Жүргізуші куәлігіне емтихандарды тапсыру ережелері антикормониторингінен кейін өзгертілді, деп хабарлады сыбайлас жемқорлыққа қарсы қызметтен.

«Сыбайлас жемқорлыққа қарсы қызмет ІІМ-мен бірлесіп арнайы ХҚКО қызметіне мониторинг жүргізді. Оған себепкер бірнеше жыл бойы көлік құралдарын заңсыз ресімдеумен айналысқан қылмыстық топқа қатысты қылмыстық істер болды. Сыбайлас жемқорлыққа қарсы мониторинг барысында автокөліктерді заңсыз тіркеу және

жүргізуші куәліктерін беру шарттары анықталды. Ақпараттық жүйелердің осалдығы, процестерді жеткіліксіз цифрландыруы, автокөлікті тіркеу рәсімінің жетілдірілмегендігі, емтихандарды қабылдау рәсімінің құқықтық олқылықтары, автомектептерде атүсті оқыту – осы факторлардың барлығы заңсыз делдалдық қызметтердің пайда болуына ықпал етті. Мониторинг нәтижелері бойынша Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл агенттігі уәкілетті мемлекеттік органдардың атына 22 ұсыныс жолдады. Қазіргі таңда ұсыныстардың жартысынан көбі орындалды», – делінген дүйсенбідегі хабарда.

Мәселен, ІІМ өзінің барлық аумақтық бөлімшелерінде автокөлік құралдарының дерекқорын түзетуге қолжетімділікті жапты.

Сонымен қатар, Ішкі істер министрінің бұйрығымен жүргізуші куәліктерін беру рәсімі күшейтілді. Онда емтихан алушылардың міндетті биометриясы мен тестілеудің барлық процесін бейнетіркеу енгізілді, емтихандарды қайта тапсыру регламенті өзгертілді.

Пилоттық режимде арнайы ХҚКО мен ІІМ-де жаңа ақпараттық жүйелер іске қосылды. Жүйеде автомобильдердің деректерін, міндетті төлемдер мен алымдарды, айып-

пұлдарды автоматты цифрлық салыстыру тетіктері көзделген, кез келген түзетулер үшін мүмкіндіктер алынып тасталды.

Сонымен қатар, арнайы ХҚКО қызметкерлерін сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылық субъектілеріне жатқызу ұсынылды. Заң жобасы ҚР Парламентінде қаралуда.

«Қабылданып жатқан шараларға қарамастан, мамандандырылған ХҚКО-ларда құжаттарды ресімдеуге көмек ұсынатын тұлғалар әлі де болуы мүмкін. «Көмекшілердің» заңсыз қызметтеріне жүгінбеуіңізді сұраймыз. Егер сіз осындай фактілерге тап болсаңыз, онда Антикормға 1424 қысқа нөмірі бойынша дереу хабарлаңыз. Арнайы ХҚКО қызметіндегі сыбайлас жемқорлық факторларын жою Антикормациялық қызметтің бақылауында», – деп хабарлады ведомстводан.

ТАНЫМ

Алматыда қандай мұражайлар бар?

1 >>>

Ғалымдар жиналған ескерткіштің бәрін бір жерде сақталғанын жөн көріп, табиғат мұражайын ашамыз деп шешкен.

Жәдігерлердің ішінде Қазақстан аумағында кездескен жануарлар мен өсімдіктердің қалдығы, динозаврлардың қаңқасы және ежелгі фауна түрлері бар.

Мұражай екі залдан тұрады: палеонтологиялық және зоологиялық.

Мұражайдың зоологиялық бөлімінде елімізде мекендейтін құстар мен жәндіктердің, сүтқоректілер мен бауырымен жорғалаушылардың тұлыбы бар. Оның ішінде жылқы, балық, көбелек, бұлан, қой, қасқыр, аю және тағы басқа.

Ал палеонтология бөлімінде Юра дәуірінде өмір сүрген динозаврлардың (тарбозавр, зіл) қаңқасы қойылған.

Мұражай мына мекенжайда орналасқан: Алматы қаласы, Шевченко көшесі, 28.

Археология мұражайы

Бұл – Қазақстан аумағындағы жалғыз Археология мұражайы. Өткен ғасырдың 20-жылдарынан бастап Қазақстанның археологтары мен ғалымдары бірегей материалдарды іздеп, зерттеп, оларды сақтап қалды. Мұражай 1973 жылы ашылды.

Бұл мұражай да Ғылым ордасы кешенінде орналасқан. Мұнда Қазақстан аумағында мекендеген адамдардың өмірін ежелгі дәуірден бастап кейінгі орта ғасырға дейінгі даму жолында қолданған заттары арқылы сипаттайды. Мұражайда қазақ жерінде мекендеген тайпалар туралы мағлұмат беретін көптеген ескерткіш сақталған.

Мұражай төрт залдан тұрады. Олар адамның өмір сүрген кезеңдеріне байланысты бөлінген.

Көрменің бірінші залында ежелгі адамдардың қолданған заттарын көруге болады. Оның ішінде палеолит тұрақтары, Бөріқазған, Тәңірқазған қоныстарынан табылған кремниден жасалған тас құралдар бар. Оған қоса Қазақстанның түкпір-түкпірінен табылған тас шапқылар, қалақшалар, қырғыштар, нуклеустерді көруге болады.

Қаратауда жүргізілген қазба жұмыстарынан табылған тас құралдар мен қарулар да бар. Мысалы: найзаның ұшы, қырғыш, қалақша,

Андрон мәдениетінің ерекшеліктерін көрсетеді.

Үшінші зал ерте темір ғасырына (б.з.б. VII – б.з. V ғасырлар) арналған. Залда Тасмола мәдениетінің қарулары, қолданбалы өнер заттары, ат әбзелдері, сүйектен жасалған бұйымдарды көруге болады.

Сонымен қатар осы залдың басты жәдігері – Жетісудағы сақ мәдениетінің дамуын айқын көрсететін Есік қорғанынан табылған «Алтын адамның» көшірмесі.

Мұражайдың төртінші залына орта ғасырдағы ескерт-



қол шапқылар. Неолит пен энеолит дәуіріне жататын құралдар, тас білезіктер мен балталар, найзаның ұшы да мұражайға қойылған.

Мұражайдың екінші залы қола дәуірінің, Андрон, Беғазы-Дөңдібай мәдениетіндегі ескерткіштерге арналған. Ол жерде қола дәуірінде өмір сүрген адамдардың қолданған заттары да бар. Оның ішінде найзаның, жебенің ұшы, қола мен алтыннан жасалған зергерлік бұйымдар кездеседі.

Таутары мен Қарақұдық зираттарынан табылған қыш ыдыстар, балталар, айбалталар, әшекей бұйымдары

кіштер қойылған. Мұнда орта ғасырдағы Тараз, Алмалы, Талғар, Ақтөбе, Баба ата қалаларында жүргізілген зерттеулер кезінде жиналған қыш ыдыстар, шыныдан, мыстан жасалған бұйымдар, қолданбалы өнер заттары қойылған.

Ортағасырлық құрылыс өнері мен архитектурасы жетістіктерін бейнелейтін бірқатар сурет пен макет қойылған. Мысалы: Айша Бибі мен Қожа Ахмет Яссауи кесенелері.

Мұражайға кіру билетін ересектер 150 теңгеге, балалар, студенттер мен зейнеткерлер 100 теңгеге сатып алады. Ал Ғылым ордасы аумағына арналған бірыңғай билет алғысы келсе, ересектер 300 теңге, жоғарыда келтірілген топтағылар 200 теңге төлейді. Экскурсоводқа бөлек төленеді, оның ақысы – 500 теңге.

Геология мұражайы

Геология мұражайы 1997 жылы құрылды. Бірақ бұл мұражайдың тарихы сонау 1942 жылдан басталады. Сол жылы академик Қаныш Сәтбаевтың ұсынысы бойынша ғылым академиясының қазақ филиалы институтының



кендерінен алынған браунит те қойылған.

Ал үшінші залда дыбыстық эффектілері бар кинозал тұр. Мұнда жердегі тіршіліктің пайда болуы туралы фильм көрсетіледі.

Қазақстан ғылымының тарихы мұражайы

Қазақстан ғылымының тарихы мұражайы 2010 жылы ашылды. Мұнда елдегі ғылымның пайда болуы, орта ғасырлардан бастап қазіргі заманымызға дейінгі қалыптасуы және дамуымен танысуға болады.

Мұражайда Қазақстан ғалымдарының шығармашылығы мен өмірбаяны туралы ақпарат бар. Оған қоса 6000-нан астам кітап, фотоқұжат, ғалымдар мен ағартушылардың жеке заттары сақталған.

Мұражай үш залдан тұрады:

Біріншісі – Ежелгі Қазақстан ғылымының қайнар көзі, Қазақстан ғылымының пайда болуы. XIX ғасырдың ағартушы-ғалымдары. Ол жерде Әбу Насыр әл-Фараби, Махмұд Қашқари, Жүсіп Баласағұни, Қадырғали Жалайыри, Ахмет Яссауи, Мұхаммед Қайдар Дулати және тағы басқа орта ғасырда өмір сүрген ғалымдардың өмірбаяны мен шығармашылығы көрсетілген.

Екіншісі – Кеңес дәуірінде Қазақстан ғылымының дамуы мен қалыптасуы. Мұнда КСРО ғылым академиясының қазақстандық базасын, КСРО ғылым академиясының қазақ филиалын, Қаз КСР ғылым академиясын құру тарихы туралы айтылады.

Үшіншісі – Тәуелсіз Қазақстан ғылымы. Бұл залда қазіргі қазақстандық ғылымының дамуына зор үлес қосқан ғалымдарының ғылыми еңбектері мен жетістіктері бар.



ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙ

Алматыдағы базар маңында ірі өрт болды

Алматыда «барахолка» базары маңынан өрт шықты.

Алматы қалалық төтенше жағдайлар департаментінің мәліметінше, 12 тамыз таңғы сағат 07:16 шамасында өрт сөндірушілер Жетісу ауданы Москин, 7В мекенжайына жоғары дәрежедегі шақыртуға шықты.

Оқиға орнында жедел штаб құрылып, бірнеше өрт сөндіру учаскесі құрылды. Өрт 12-22-де сөндірілді.

«Төтенше оқиға салдарынан қайтыс болғандар мен зардап шеккендер жоқ, өрт сөндірушілер өрттің көрші құрылыстарға таралуына жол бермеді», – деп мәлімдеді ТЖМ-нен.

Өртті жоюға барлығы ТЖД жеке құрамның 120 адамы және 33 техникасы, сондай-ақ су тасу үшін Алматы қаласының коммуналдық қызметтері мен құтқару қызметінің 7 су тасығышы жұмылдырылды.

Өрт орнында ІІМ қызметкерлерінің қатарынан қоршау қойылды.

ҚАҒАРМАНДАР

Президент Алматыдағы өртте көрсеткен ержүректігі мен жанқиярлығы үшін бір топ азаматты марапаттады

Мемлекет басшысының Жарлығымен Алматыдағы «Ақкент» ықшам ауданында болған өрт кезінде адам өмірін сақтап қалуға байланысты қиын-қыстау жағдайда көрсеткен ержүректігі мен жанқиярлығы үшін бір топ азамат марапатталды, деп хабарлайды Ақорда.

Атап айтқанда, «Ерлігі үшін» медалімен марапатталады:

- Ахметханов Тілеужан Сапарғалиұлы – «Expo Masters» ЖШС менеджері, Алматы қаласы;
- Гюнай Шюкрю – «Спарк Электромеханик» ЖШС электригі, Алматы қаласы;
- Исмаилов Эльдар Александрович – «Спарк Электромеханик» ЖШС электромеханигі, Алматы қаласы;



- Йерделен Халил – «GASK Construction» ЖШС автокран операторы, Алматы қаласы;
- Мамедов Кенан Бабаұлы – «Спарк Электромеханик» ЖШС электромеханигі, Алматы қаласы;
- Романов Вадим Анатольевич – «Frank-Asia» ЖК ав-

токран операторы, Алматы қаласы.

Еске салайық, Алматыда 16 қабатты үйде өрт тұтанған болатын. Қызыл жалын оқшауланып, сөндірілді. Оған дейін тұрғындар балаларын терезеден лақтырды. Зардап шеккендердің ішінде 2 жүкті әйел бар.

СОТ

Алматыда 1,2 млн АҚШ доллары мемлекетке қайтарылды



Алматының сот орындаушылары 1,2 млн астам АҚШ долларын мемлекет кірісіне қайтарды. Бұл туралы Алматы қаласының өңірлік коммуникациялар қызметінің брифингінде мемлекеттік органның өкілі Шыңғыс Закешов мәлім етті, деп хабарлайды ҚазАқпарат.

Спикердің сөзінше, 2023 жылдың бірінші жартыжылдығында мемлекет мүлкіне борышкерлердің ақшалай қаражатын тәркілеу есебінен 1 201 300 млн астам АҚШ доллары, сондай-ақ 155 544 502 млн

теңге өтелді. «Жоғарыда аталған қаржыға қосымша 9 көлік, 4 пәтер түріндегі жылжымайтын мүлік, тұрақ түріндегі 2 жылжымайтын мүлік, 50,3 млн теңгеге халық тұтынатын тауарлар, басқа да заттай айғақтар мемлекет кірісіне өткізілді (алтын бұйымдар, оргтехника және тағы басқалары)», – деді деді Алматы қаласы Әділет департаментінің мүлікті мемлекет кірісіне айналдыру жөніндегі аумақтық бөлім филиалының басшысы Шыңғыс Закешов.

Сонымен қатар ол мүлікті тәркілеуді сот орындаушылары атқарушылық іс жүргізу шеңберінде қылмыстық

істер жөніндегі сот үкімі негізінде, сондай-ақ әкімшілік істер бойынша әкімшілік құқық бұзушылық жөніндегі сот қаулысы негізінде жүзеге асыратынын атап өтті.

«Тәркілеу тек қылмыстық жолмен алынған немесе қылмыстық жолмен алынған қаражатқа алынған мүлікке ғана қолданылады. Тәркіленуге жататын мүлік үкімнің қарар бөлігінде нақты айтылуы тиіс. Егер іс бойынша мүліктің пайда болуының қылмыстық сипаты туралы мәліметтер болмаса не мүлік мүлде белгіленбесе, мүлікті тәркілеу, оның ішінде қылмыстық кодекстің осы қосымша жаза түрін міндетті түрде тағайындауды көздейтін ерекше бөлігінің баптары бойынша тағайындалмайды», – деді Алматы қаласы Әділет департаментінің өкілі.

Оның айтуынша, тәркіленуге жататын мүліктің орналасқан жері анықталған кезде сот орындаушысы уәкілетті органға атқару құжатында көрсетілген тәркіленген мүлікті қабылдау қажеттігі туралы хабарлама жібереді.

ТУРИСТ

Көкжайлау шатқалынан түсе алмаған туристке құтқарушылар көмектесті

13 тамызда түнгі сағат 1.15-те ТЖМ Республикалық жедел-құтқару жасағының жедел тобы туристі іздеуге тауға шықты.

2005 жылы туған жас жігіт 12 тамызда таңертең Көкжайлау шатқалына кетіп, оның телефоны өшірулі болған.

«Құтқарушылар тауда жоғалған адамды түнгі сағат үште тапты. Қатты жауған жаңбыр мен қараңғы түсуіне байланысты турист шатқалдан өздігінен түсе алмаған.

Сағат 5.20-да құтқарушылар жасөспірімді туыстарына жеткізді», – деп жазды Республикалық жедел-құтқару жасағының баспасөз қызметі.

ТЖМ құтқарушылары еске салады: тауға шықпас бұрын бағытыңызды, ауа райын зерттеңіздер, туыстарыңызға немесе таныстарыңызға өздеріңіздің бағытыңыз және қалаға оралу уақытын айтып кеткен жөн.

Сонымен қатар, міндетті түрде өзіңізбен су өткізбейтін пакетте сіріңке мен зарядталған пауэрбанк алып жүріңіздер.



ТЕННИС



Елена Рыбакина Монреалда өтіп жатқан жарыстың жартылай финалына жолдама алды

Қазақстанның бірінші ракеткасы Елена Рыбакина Монреалда өтіп жатқан WTA турнирінің жартылай финалына өтті.

Ширек финалда Рыбакина 26 жастағы ресейлік Дарья Касаткинаны жеңді.

Алғашқы сетте Елена 5:7 есебімен жеңіліп қалды. Ал екінші сетте 7:5 есебімен басым түсті.

Үшінші сеттегі тай-брейкте Елена 4 матчболды жі-

беріп алған. Бірақ ойын қорытындысы бойынша 9:8 есебімен қарсыласын жеңіп кетті.

«Мүмкін емес! Монреалда түнгі 3-тің шамасында 3 сағат 27 минутқа созылған ойында Елена Рыбакина Дарья Касаткинаны жеңіп, жартылай финалға өтті», – деп жазды WTA баспасөз қызметі.

Финалға жолдама алу үшін Рыбакина ресейлік Людмила Самсонованы жеңуі керек.

ФУТБОЛ

Шоқынған Криштиану Роналду қамауға алынуы мүмкін

Сауд Арабиясының «Әл-Наср» клубында өнер көрсететін футболшы Криштиану Роналду соққан голынан кейін шоқынды. Бұл іс-әрекеті үшін ол қамауға алынуы мүмкін, деп жазады Italy 24 News.

9 тамызда Араб елдерінің Чемпиондар лигасының жартылай финалында «Әл-Шорта» мен әлемдік футболдың жұлдызы Роналду өнер көрсететін «Әл-Наср» клубтары кездесті. Матчта тек бір гол соғылды. Пенальтиден мүлт кетпеген португалиялық «Әл-Насрға» жеңіс сыйлады.

Осыдан кейін Роналду шоқынып, артынша өзінің стилінде жеңісті тойлаған. Алайда басылымның жазуынша, Сауд Арабиясында христиан дінін ұстанатынын ашық түрде білдіруге тыйым салынған.

«Роналду клубтың жоғарғы басшылығынан кем дегенде бір ескерту алу қаупі бар. Мұнда христиан дініне қатысты заттар мен белгілерді дұға ету немесе көпшілік алдында көрсету қылмыс болып саналады, ол үшін қамауға алынады», – делінген басылым мәтінінде. БАҚ-тың ақпаратынша, бұған дейін мұндай оқиға болған.

«Әл-Насрдың» бұрынғы ойыншысы, колумбиялық Хуан Пабло Пино сауда орталығында Исаның бейнесі салынған татуировкасы жеңі жоқ көйлегінен көрініп қалғаны үшін қамауға алынды. «Бірақ Криштиануға келер болсақ, билік оған көз жұма қарауы мүмкін. Өйткен, Роналду – Сауд Арабиясы футболының бүгінгі күнге дейінгі ең құнды және жемісті активі», – деп жазады журналистер.

ШОУ-БИЗНЕС

«Өз жолымызбен кететін шығармыз»: Ninety One тобы мәлімдеме жасады

Q-рор бағытының негізін қалаған атышулы «Ninety one» тобының мүшелері топтың тарап кетуі мүмкін екенін айтты. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі хабарлайды.

Әлеуметтік желіде жігіттердің оқырман сұрақтарына жауап беріп жатқан видеосы тарады. Отырыс барысында

топтың болашаққа жоспары туралы да мәселе қозғалды. «Ninety one-дық» жігіттер белгісіз мерзімге демалысқа кетпек.

«Біз қысқа дейін концерт береміз. Содан кейін белгісіз мерзімге, 1-2 немесе 3 жыл үзіліс жасауды жоспарлап отырмыз. Мүмкін әрқайсымыз өз жолымызбен кететін шығармыз. Мүмкін бағытымыз өзгереді. Біз қазіргі обrazyмыздан демалып, үзіліс

жасағымыз келеді. Қайтып келсек те, бәрі бұрынғыдан өзгеше болуы мүмкін», – деді топ мүшесі ACE.

Мұны естіген топ жанкүйерлер топтың тарамауын сұрап, наразылық білдірді.

«Жүректі ауыртты ғой», «Тарамайды деп үміттемін», «Тараймыз деген сөзден соң неше рет жыладым», «Тарамандаршы», «Сіздер керексіздер», – деп пікір қалдырды Eagles-дар.



ТУРИЗМ

Қазақстан Сан-Марино елімен визасыз режим енгізбек

Қазақстан Сан-Марино елімен визасыз режим енгізбек. Үкімет қаулысының жобасы «Ашық НҚА» сайтында жарияланды, – деп хабарлайды Tengritravel.kz.

Келісім жобасы аясында қазақстандықтар Сан-Маринода бірінші кірген күннен бастап әрбір 180 күн ішінде 90 күннен аспайтын мерзімде бола алады.

«Тараптардың бірінің азаматтары, осы баптың 2-тармағында көрсетілген жарамды жол жүру құжаттарының иелері екінші Тарап мемлекетінің аумағына Шенген келісімінің Уағдаласушы тараптары мемлекеттерінің бірінің аумағына бірнеше рет келу/кету бойынша Шенген келісімінен туындайтын міндеттеме-

лерге нұқсан келтірместен бірінші кірген күннен бастап әрбір 180 күн ішінде 90 күннен аспайтын мерзімде бір мәрте немесе бірнеше мәрте келуге, кетуге, транзит арқылы өтуге және уақытша болуға визалық талаптардан босатылады. Қазақстан Республикасының азаматтары үшін 90 күндік көрсетілген мерзім Шенген аймағына алғаш кірген күннен басталады», – делінген Қаулыда.

Жобаның мақсаты Қазақстан Республикасы мен Сан-Марино Республикасы арасындағы тығыз ынтымақтастықты дамыту және төлқұжаттардың барлық түрлерінің иелері үшін визасыз тәртіп орнату. Қаулы жобасына қол қоюдың ықтимал саяси, құқықтық, қаржы-экономикалық және өзге де салдарын бағалау

жөніндегі құжатта жобаны қабылдау 2022-2024 жылдары республикалық бюджет кірістерінің 1249 теңге мөлшерінде қысқаруына әкеп соқтыратыны айтылған.

Құжат 22 тамызға дейін көпшілік талқылау үшін сайтта орналастырылған.

Сан-Марино-әлемдегі ең кішкентай мемлекеттердің бірі. Оңтүстік Еуропада орналасқан, барлық жағынан Италия аумағымен қоршалған. Қазіргі шекараларында Сан-Марино – Еуропадағы ең көне мемлекет.

Ел НАТО-ға да, ЕО-ға да кірмейді, бірақ соңғысымен ашық шекаралары бар, онымен бірге Кеден одағында орналасқан және Еуро эмиссиясы және монеталардың жеке нұсқаларын соғу құқығымен еуроаймаққа кіреді.

Сонный паралич: что это на самом деле и как справиться с ночным кошмаром



1 >>>

У всех типов видений одинаковые культурологические корни. В сказках и верованиях разных народов есть истории о зловых существах – от ведьм и домовых до демонов, джиннов и оживших покойников, которые по ночам пробираются в комнату, садятся человеку на грудь и начинают пугать, мучить или душить его.

Современный исследователь сонного паралича, клинический психолог из Университета Вашингтона, Брайан Шарплесс упоминает пациентку, которая видела маленькую девочку-вампира с окровавленным ртом. Та садилась на кровать, хватала женщину за руки и угрожала утащить в ад. В XX веке к мифологическим персонажам добавились рассказы о пришельцах – похитителях людей.

Яркий пример сонного паралича показан в 8-м сезоне сериала «Доктор Хаус». Это история о мальчике китайской народности мяо, который страдал от удушья по ночам и видел кошмары – в его комнату приходил демон в облике старухи, садился ребенку на грудь и душил его. Пока Хаус искал медицинское решение задачи, дед мальчика провел шаманские обряды и принес в жертву свинью, чтобы изгнать злого духа. В основу эпизода легла реальная история о внезапной ночной смерти от удушья: эмигранты из Южной и Юго-восточной Азии, сохранившие веру в демона-душителя, умирали после переезда в США, так как теряли возможность проводить защитные обряды.

Режиссер Родни Ашер снял документальный фильм «Ночной кошмар», основанный на рассказах людей, которые страдают от сонного паралича. Герои картины рассказывают, что в трансовом состоянии на грани сна и яви они не могли пошевелиться, заговорить или закричать. Кто-то слышал голоса, стоны и плач, другие видели сгустки тьмы или черные тени, которые открывали двери, подходили к кровати и душили скованного ужасом человека.

Причины возникновения сонного паралича

«Паралич» – естественная часть сна. Сон состоит из циклов, внутри

которых последовательно чередуются фаза медленного сна (Non-REM-сон) и фаза быстрого сна (REM-фаза). В NREM-стадии, которая занимает 75%

цикла сна, организм отдыхает и восстанавливается, а в REM-стадии появляются сновидения. В этой фазе мозг частично парализует мышцы, чтобы человек не мог навредить себе.

Обычно переход между фазами незаметен, но иногда происходит сбой, сознание фиксирует невозможность пошевелиться, сновидения смешиваются с реальностью и возникает паника. Выделяют гипнагогический паралич сна, который случается в момент засыпания, и более редкий гипнопомпический паралич, характерный для пробуждения.

Причиной нарушения фаз сна и сонного паралича могут стать:

- сбой режима сна – из-за сменной работы, джетлага, долгого дневного сна или отсутствия привычки ложиться и вставать в одно и то же время;
- бессонница;
- длительный недосып;
- привычка спать на спине;

Как избавиться от сонного паралича

Периодические случаи изолированного сонного паралича можно контролировать самостоятельно. Специального лечения для сонного ступора не предусмотрено, но эксперты рекомендуют обычные методы по снижению стресса и налаживанию режима сна. Разберем, какие привычки стоит приобрести и от каких отказаться.

ДА

- регулярно спать не меньше 6-8 часов в сутки;
- следить за тем, чтобы в спальне было темно, чисто и прохладно;
- позаботиться об удобном месте для сна;
- ложиться и вставать каждый день в одно и то же время;
- использовать приглушенное освещение по вечерам;
- регулярно заниматься физкультурой, но не позже, чем за четыре часа до сна;
- придумать расслабляющие вечерние ритуалы – например, слушать приятную музыку, читать, принимать душ, медитировать, устраивать ароматерапию.

НЕТ

- отказаться от привычки спать на спине;
- не пользоваться гаджетами за час до сна;
- не работать в спальне или лежа в кровати;
- постараться не спать днем после 15:00 дольше 90 минут;
- отказаться от плотного ужина, алкоголя, табака и кофеина перед сном.



- определенные лекарства (например, от синдрома гиперактивности);
- употребление алкоголя, табака или кофеина незадолго до сна;
- наследственность.

Такие приступы случаются у четверых из десяти здоровых людей любого возраста и пола. Этот паралич не входит в перечень медицинских диагнозов, не является симптомом болезни, не угрожает жизни и не всегда сопровождается галлюцинациями, удушьем и паническими атаками. Такой синдром называется изолированный паралич. С точки зрения врачей, он неприятен, но безопасен.

Однако сонный ступор может быть симптомом другой проблемы – нарколепсии (приступов дневной сонливости), клинической депрессии, мигреней, обструктивного апноэ (остановки дыхания во время сна), артериальной гипертензии, посттравматического синдрома и тревожных расстройств.

Симптомы и лечение сонного паралича

Медицинские симптомы сонного паралича:

- невозможность пошевелиться, заговорить или открыть глаза, которая длится от нескольких секунд до нескольких минут;
- сохранность сознания;

- ощущение давления на грудь и шею, удушье;
- вестибулярные, слуховые и зрительные галлюцинации, неспособность отделить реальность от вымысла;
- паническая атака – сильный испуг, интенсивное потоотделение, ощущение надвигающейся смерти;
- головная и мышечная боль.

Если приступы повторяются часто и сопровождаются высоким уровнем тревоги и ощущением постоянной усталости из-за недостатка сна – нужно обратиться к врачу, чтобы определить причину, которая их вызывает. В этом случае сонный паралич лечится вместе с основной болезнью. Одновременно, чтобы улучшить качество и продолжительность сна, врач может:

- рекомендовать вести дневник сна в течение нескольких недель;
- направить пациента к сомнологу – специалисту по сну, чтобы провести исследование;
- назначить антидепрессанты.

Почему нельзя специально вызывать сонный паралич

Некоторые люди во время паралича вместо страха испытывают блаженство и стремятся пережить его снова. С точки зрения медицины, это объясняется предрасположенностью к вестибулярным галлюцинациям. Кроме того, рассказы о демонах, необычном внетелесном опыте и возможности испытать осознанные сновидения иногда вызывают любопытство и желание спровоцировать приступ сонного ступора.

Однако попытки специально вызывать сонный паралич опасны для здоровья, поскольку один из основных методов – прерывание ночного отдыха или полный отказ от сна приводят к истощению организма и нарушениям в работе нервной системы.

Комментарий врача, невролога, сомнолога, к.м.н, доцента Михаила Полуэктова:

Паралич сна – довольно частое состояние, в одном из исследований хотя бы раз он наблюдался у 25% опрошенных студентов. Возникает он очень редко, длится очень короткое время и не несет опасности для жизни.

Не допускать и лечить его не нужно. Строго говоря, это не болезнь, а сбой нормального физиологического механизма смены стадий сна. Если человек закидывается на проблему этих приступов и страдает от этого, то проблема не в них, а в его психическом состоянии. Скорее всего, психолог здесь найдет много проблем, с которыми нужно работать. А приступы паралича сна – только повод для проявления психического неблагополучия.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 19-20 АВГУСТА

19 августа, суббота

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Күй керуен
06:35 AQPAPAT
07:10 Зинһар
07:55 Шанырақ
08:15 Джунгли кітабы
09:00 Көңіл толқыны
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Ән мен әнші
14:10 Әл-Фараби
17:35 Көңіл толқыны
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 Тектік сарын
21:40 Көңіл толқыны
22:30 Бауырлар
23:25 Ақ жауын
03:55 Ауылдастар
04:20 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Кел, шырқайық (11-бөлім)
07:00 Қарақатпен шай (6-бөлім)
08:00 «Вальс» Нұрболат Абдуллин
10:00 Город тайн
12:00 Болт и Блип спешат на помощь
13:15 Барбоскины (14-бөлім)
13:20 Барбоскины (15-бөлім)
13:25 Барбоскины (1-бөлім)
13:30 StartUp KZ (12-бөлім)
14:00 Дүлдүлдер дүбірі (9-бөлім)
14:30 Қызық times ("Джохан-2» фильмінің актерлері)
16:00 Алғашқы (Ғани Бейсенов, министр, финал интеллектуальный сайыс)
17:00 Шымкент менің махаббатым!

(5-бөлім)
17:30 Шымкент менің махаббатым!
(6-бөлім)
18:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
20:00 Шах сарайының құпиялары (21-бөлім)
20:50 Шах сарайының құпиялары (22-бөлім)
21:40 Шах сарайының құпиялары (23-бөлім)
22:30 Любовь случается
00:30 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Мәссаған
07:30 Мен сұлумын
08:00 Өнерлі отбасы
09:10 КТКweb
09:40 Вечерние новости
10:10 Следствием установлено
11:00 Отель «Феникс»
15:00 Аталар сөзі
17:00 Шаншар
21:00 Кабинет путешественника
00:50 Следствием установлено
01:30 Өнерлі отбасы
02:30 Шаншар

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:40 П@УТИНА
08:45 Берегись автомобиля
10:40 Пикник
14:50 Qoslike
19:00 Свадебное платье
21:10 Сашка

01:20 Вечер музыки Микаэла Таривердиева
02:35 Маленькая барабанщица
03:30 П@УТИНА

31 канал

05:00 Ризамын
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 Маша и Медведь
10:20 Арман қала
11:40 Алдараспан
12:50 Замуж в 30
15:00 Мышиная охота
17:10 Angry Birds 2 в кино
19:20 Дамбо
21:50 Алита: Боевой ангел
00:40 Ғашықтар
02:10 31 Әзіл
02:30 1001 Әзіл
02:40 What's Up?
03:00 Әзіл студио
04:00 Bala battle
04:30 Тамаша live

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Бүлдір-күлдір
07:40 Екі езу
08:10 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Айдаһарлар: Шалғайдағы шытырман
10:00 Ужастики
12:10 Лови волну 2

14:00 Бір болайық
18:00 Чокнутый профессор-2: Семья Клампов
20:10 Полицейская история: В осаде
22:20 Порок на экспорт
01:00 Қызық Live
01:40 Taboo
03:10 Бүлдір-күлдір
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Гармония тела (13-бөлім)
07:20 Су спорты түрлерінен Әлем Чемпионатына шолу
09:05 Футбол. УЕФА Конференция Лигасы. Үшінші іріктеу кезеңі. «Ақтөбе» (Қазақстан) – «Сепси» (Румыния)
11:10 Sport Review
11:40 Арнайы репортаж
12:00 Волейбол. Ұлттар Лигасы. (Ерлер). 3-орын үшін матч Италия – Жапония
14:10 QAZSPORT алаңы
14:50 Водные виды спорта. Чемпионат Мира. Синхронное плавание
15:50 Sport Review
16:15 Тур по туру. Прямая трансляция (Футбол)
16:55 Футбол. Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты. «Шахтер» – «Оқжетпес". Прямая трансляция
18:55 Футбол. Olimpbet– Қазақстан Чемпионаты. «Астана» – «Қайсар". Прямая трансляция
20:55 Футбол. OLIMPBET-Қазақстан Чемпионаты. «Ақсу» – «Атырау". Прямая трансляция
23:00 Кәсіпқой бокс. Дэвид Бенавидес – Калеб Планта
00:05 Жеңіл салмақ жампозы
00:35 Әнұран

20 августа, воскресенье

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Күміс көмей
06:55 Ауылдастар
07:30 Дәуір даналары
08:20 Aqsaýut
08:45 Көңіл толқыны
10:00 Жазықсыз жүрек
12:00 Тектік сарын
13:40 Әзіл әлемі
14:10 Әл-Фараби
16:50 Сағындырған әндер-ай
18:00 Жазықсыз жүрек
20:00 «Дара» ұлттық білім бәйгесі
21:10 Көңіл толқыны
22:30 Бауырлар
23:25 Ақ жауын
03:55 Ауылдастар
04:20 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Кел, шырқайық (12-бөлім)
07:00 Кіммықты? (11-бөлім)
08:00 Қазақстаным, Алға. Алтынай Жорабаеваның
10:00 Любовь случается
12:00 Вилли и крутые тачки
13:30 Балақай (Дина Тұрархан, 10 ай, Хақназар Алтынбай, 1 жас 2 ай, Имран Рауанұлы, 8 ай)
14:15 Әрекет (Кілем жуу цехы)
14:45 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
16:30 Шашу (28-бөлім)
17:00 Шашу (29-бөлім)
17:30 Шымкент менің махаббатым!

(7-бөлім)
18:00 Шымкент менің махаббатым!
(8-бөлім)
18:30 Мезгілсіз махаббат (1-бөлім)
19:15 Мезгілсіз махаббат (2-бөлім)
20:00 Шах сарайының құпиялары (24-бөлім)
20:50 Шах сарайының құпиялары (25-бөлім)
21:40 Шах сарайының құпиялары (26-бөлім)
22:30 Отдел журналистских расследований
23:15 Акт мести
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Ән мен әнші
09:30 Күлуге рұқсат етіледі
11:00 Кабинет путешественника
15:00 Аталар сөзі
18:00 Махаббат әлемі
21:00 Деревянный гребешок
01:00 Аташка на хайпе
02:15 Было дело
03:00 Махаббат әлемі

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:15 П@УТИНА
08:15 Воскресные беседы
08:30 Поехали!
09:20 Повара на колесах
10:10 Қайтақ
10:50 Пикник
14:30 Сашка
19:00 Любовь напрокат

21:00 Прошлому меня не сломить
01:20 Холодное блюдо
03:00 П@УТИНА
03:45 Той базар

31 канал

05:00 Әзіл студио
06:00 Әзіл студио
07:00 Тамаша live
08:00 Күліп ALL
09:00 TeleBingo. Прямая трансляция
09:25 Готовим с Адель
10:00 Теннис-шоу
10:20 Арман қала
11:40 Мышиная охота
13:50 Angry Birds 2 в кино
15:50 Дамбо
18:20 Алита: Боевой ангел
21:10 Ярость
00:20 Алдараспан
02:00 Тамаша live
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 Лови волну 2
11:20 Три орешка для Золушки
13:10 Человек-паук: Вдали от дома
16:00 Однажды в России
17:00 Полицейская история: В осаде
19:20 Мститель

21:00 Заложница-2
22:50 Шоссе смерти
00:50 Қызық Live
01:30 Taboo
03:00 Бүлдір-күлдір
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Сергектік сыры (14-бөлім)
07:20 Sport Review
07:50 Футбол. УЕФА Суперкубогы. «Манчестер Сити» (Англия) – «Севилья» (Испания)
09:55 Волейбол. Ұлттар Лигасы. (Ерлер)
Финал АҚШ – Польша
12:00 Sport Review
12:30 The ring (Қамшыбек Қоңқабаев)
13:00 Водные виды спорта. Чемпионат Мира. Синхронное плавание
14:10 Арнайы репортаж
14:25 Дзюдо. Grand-Prix
16:25 Sport Review
16:55 Футбол. OLIMPBET-Қазақстан Чемпионаты. «Жетісу» – «Мақтаарал". Прямая трансляция
18:55 Футбол. Olimpbet-Қазақстан Чемпионаты. «Ақтөбе» – «Тобыл". Прямая трансляция
20:55 Футбол. OLIMPBET– Қазақстан Чемпионаты. «Ордабасы» – «Қайрат". Прямая трансляция
23:00 Доп дода. Прямая трансляция (Футбол)
23:40 Кәсіпқой Бокс. Эррол Спенс – Теренс Кроуфорд
00:30 Арнайы репортаж
00:50 Әнұран

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?

teens WEEKEND 19 АвгустА



Давайте бояться вместе

Каждый подросток имеет право провести бесплатно с собой одного человека, который доставляет ему проблемы, за которого стыдно, который прибавляет страхов и так далее. Человека, с которым ты никогда не решишься проговорить ЭТО – ПРОСТО, потому что ЭТО бесполезно, стыдно, стремно, кринжово и, наконец, страшно.
Место проведения: г. Алматы, Гоголя, 40, Большая сцена, АРТИШОК театр
Дата и время: 19 августа 2023 год, 18:00.
Стоимость билета: от 5000 тг.

19 19.08.2023 20 20.08.2023



AIGA Champions League

Первый Форум Лидеров в рамках ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ
Гости поделятся своим опытом и помогут разобраться в темах, закрытых для вещания на массы. Это ЗАКРЫТЫЙ ДРУЖЕСКИЙ КОНТЕНТ:
Как вывести бизнес на мировой рынок
Куда и как инвестируют Шейхи
Какие перспективы и риски инвестирования в Казахстан
IT -бизнес по-крупному
Ценности партнерских отношений
Цели, объединяющие проекты Мировых брендов! С этого момента у вас есть шанс попасть в окружение Легенд и Лидеров.
Место проведения: г. Алматы, Дворец Балуана Шолака
Дата и время: 19 августа 2023 год, 17:00
Стоимость билета: от 1500 тг.

INTERIUS



«Любовница» в Алматы

Спектакль Любовница — это история аргентинского танго, история женщины и мужчины настолько ярких и талантливых, что трудно понять, реален рассказ или это выдумка автора.
«Спектакль оставляет послевкусие, пищу для разума, раздумье, а это значит, что он смог дотронуться до сердца! Гениальная постановка, завораживающая хореография и конечно же игра актеров и танцоров!».
Место проведения: Interius, театр Разии Хасановой
Дата и время: 20 августа 2023 год, 17:00
Стоимость билета: от 8000 тг.



Almaty Circus Festival

Грандиозное событие 2023 года с участием 15 стран в Алматинском цирке. С 26 по 30 июля состоится I-Международный фестиваль циркового искусства «ALMATY CIRCUS FESTIVAL»!
Звездный парад мастеров цирка мирового класса, рекордные трюки, эксклюзивные костюмы, невероятный реквизит
Вас ждут незабываемые впечатления яркого творческого события в Казахском государственном цирке только 5 дней.
Место проведения: Алматинский цирк
Дата и время: 19 августа 2023 год, 16:00
Стоимость билета: от 1500 тг.



Baby театр «Курочка Ряба. Вязанная сказка»

А вы знали, что у бабы с дедом была не одна курочка Ряба? У курочки Рябы ещё есть подружки – клушки, да дружок – Петушок, да цыплёнок – малышок...
Вместе с детьми, мы свяжем сказку, посмотрим, послушаем, поиграем и споём!
Ай люли, ай, люли
К деткам курочки пришли.
Сами в горошек
В ушах серёжки
Хлопайте в ладошки!
Мы зернышки поклюём
И станцуем, и споём!
Место проведения: «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 19 августа, 2023 год, в 11:00
Стоимость билета: от 3800 тг.



Веселые медвежата

Два медвежонка брат и сестра Топ и Топочка проводят лето в деревенском доме у бабушки и дедушки. Когда бабушка с дедушкой ушли по важным делам, медвежата остались без присмотра. Как они проведут время? Какие приключения их ждут? Накажут ли их бабушка с дедушкой за шалость? Вы узнаете, посмотрев спектакль «Веселые медвежата».
Место проведения: г. Алматы, ул. Пушкина, 63, Государственный театр кукол
Дата и время: 19 августа, 2023 год, в 16:00
Стоимость билета: от 2000 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

1. Натуральный обман, который очень нравится обманутым. 7. Состояние человека, у которого мурашки по коже бегает. 10. Состязание байкеров. 11. Продукт колдовской фармацевтики. 12. Настенный «пылесборник» с оленями. 13. Женщина, убивающая тишину. 14. Провокатор «морской болезни». 17. «Дезодорант» против чертей. 20. Кресло-маятник. 24. Фраза, взятая напрокат. 25. Шоу шамана. 26. Слишком много спевшая птица. 27. Уколотый бутербродик. 28. Русский поэт, покоровивший американскую танцовщицу. 29. Спящий ходок по крышам. 30. Провинциальный «отпрыск» столичного вуза. 31. Оскорбление, облачённое в форму комплимента. 32. Распродажа по-ударному. 36. Взятка «в законе». 39. Кипятильник с мифологическим именем. 42. «Борьба за лишний кусок». 43. Речная «рамка». 44. «Порхающий» работяга. 45. Прибор, позволяющий проникнуть в интимную жизнь микробов. 46. Полосатый пограничник. 47. Гора мышиц.

По вертикали:

1. Кучка атомов, которая изучает саму себя. 2. Незаманчивый хлеб. 3. «Меню» строительства. 4. Купание грязного белья. 5. Действие крутых горок на сивку. 6. Об него все просто ноги вытирают. 7. Показ прикуса. 8. Портативный трал. 9. Большой любитель перекладывать свою работу на других. 15. «Озверевший» художник. 16. Современная краля. 18. Любая рухлядь там всегда на высоте. 19. Наука, докапывающаяся до самой сути. 20. Певчая звезда. 21. «Отросток» лопаты. 22. Недоразвитые крылышки у человека. 23. Счастливый соперник Пьеро. 33. Позволяет школьнику тыкать, отвечая учительнице. 34. «Аэродром» для пчёл. 35. «Всевидящий» раздел физики. 36. Дознание социолога. 37. Какого француза вспоминают вместе с конём в пальто? 38. Смерч, куролесающий над сушей. 39. Митинговые слушатели. 40. «Приданое» нищей княжны. 41. Ансамбль, в названии которого слышится несогласие.

ОТВЕТЫ:

1. Обман. 2. Атом. 3. Меню. 4. Стирка. 5. Укатка. 6. Коврик. 7. Окал. 8. Портативный трал. 9. Большой любитель перекладывать свою работу на других. 10. Состояние человека, у которого мурашки по коже бегает. 11. Байкер. 12. Пылесборник. 13. Женщина, убивающая тишину. 14. Провокатор. 15. Озверевший. 16. Современная краля. 17. Дезодорант. 18. Любая рухлядь там всегда на высоте. 19. Наука, докапывающаяся до самой сути. 20. Певчая звезда. 21. Лопата. 22. Крыло. 23. Счастливый соперник Пьеро. 24. Фраза, взятая напрокат. 25. Шоу шамана. 26. Слишком много спевшая птица. 27. Бутерброд. 28. Русский поэт. 29. Спящий ходок по крышам. 30. Провинциальный. 31. Оскорбление. 32. Распродажа. 33. Позволяет школьнику тыкать, отвечая учительнице. 34. Аэродром. 35. Всевидящий. 36. Дознание социолога. 37. Француз. 38. Смерч. 39. Слушатели. 40. Приданое. 41. Ансамбль. 42. Борьба. 43. Речная рамка. 44. Порхающий. 45. Прибор. 46. Полосатый пограничник. 47. Гора мышиц.

1		2		3		4		5		6		7		8		9
				10												
11												12				
				13												
14	15		16									17	18		19	
						20		21		22		23				
24												25				
				26												
27												28				
						29										
30												31				
						32	33		34		35					
36		37		38								39		40		41
				42												
43												44				
						45										
46													47			

Гороскоп на неделю: 19 – 20 августа



ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Неделя, в ходе которой Овны могут на время утратить покой. Возможен возврат к одной из вялотекущих проблем или появление малоприятных обязанностей. Не торопитесь отвечать «да» на каждый входящий вопрос. Есть риск, что в нём будет тонко завуалирован какой-то подвох. Дав согласие на не до конца изученную идею, вы обрекаете себя на неудобства. Астрологическая обстановка этой недели куда больше располагает к хорошо знакомым рутинным делам.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

На этой неделе для Тельцов на первое место выйдут дружеские отношения и заботы семьи. Нельзя исключать, что представителям вашего зодиакального знака будет свойственно помогать всем, даже тем, кто об этом не просит. Дорогие Тельцы, постарайтесь не забывать о себе. Уровень жизненных сил хоть и высок в этот период, однако нуждается в подпитке. В конце недели ожидается интересное предложение. Гороскоп советует прибегнуть к советам людей, наделённых богатым жизненным опытом.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

Неделя принесёт Близнецам благоприятные перемены в личных делах. Постарайтесь не терять ни одной драгоценной минуты. Гороскоп рекомендует сосредоточиться на мелочах, из которых складывается быт. Как только создадите в личном пространстве уют, утихнут ссоры с родными, настроение станет более гармоничным. Дорогие Близнецы, в конце недели попридержите азарт. Нацельтесь на небольшие проекты, проанализируйте то, что достигли, составьте план на будущее.



РАК (21 июня – 22 июля)

Астрологическая картина этой недели оставляет Ракам шанс извлечь выгоду там, где другие видят лишь неприятности. В этот период хорошо пройдут любые дела, нацеленные на краткосрочный успех. Не надо убегать от общения. В ходе одного из разговоров может пролиться свет на происходящие события или будет получено интересное предложение. Если хотите задать близкому человеку волнующий вас вопрос, подберите слова, влияющие нужным образом на сознание партнёра.



ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

Львы на этой неделе могут подвергнуться своеобразной проверке. Вероятно, обнажатся последствия прошлых отношений, или даст знать о себе когда-то допущенная халатность в каком-либо деле. Гороскоп рекомендует действовать по обстоятельствам. Нельзя иметь всего один строгий план, его всегда можно скорректировать в силу независящих от нас причин и обстоятельств. Не отказывайте тому, кто протянет руку помощи.



ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

Для Дев эта неделя будет наполнена радостью и гармонией. Не ищите подвох. Вам необходимо поверить в удачу и попытаться извлечь из этого периода максимум пользы. Хорошо будут удаваться дела, связанные с решением наболевших вопросов. Звёзды советуют переходить в наступление по всем сферам жизни. Бездействие для вас, дорогие Девы, сродни потере позиций. Оставайтесь собой, больше твёрдости в действиях и словах.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

Астрологическая обстановка этой недели наполнит жизнь Весов приятными событиями. Весы в этот период смогут найти нетривиальное решение старой проблемы. Благоприятные обстоятельства помогут настроиться на позитив и уверенно посмотреть в своё будущее. Воодушевлённый настрой не покинет и одиноких представителей вашего знака Зодиака. Можно надеяться на интересное знакомство в социальных сетях, на рост внимания со стороны интересных вам людей. Семейные Весы могут заметить некоторое напряжение в общении с домочадцами.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

Неделя будет для Скорпионов приятной и спокойной. Свободное время гороскоп рекомендует направить на устранение недосказанности в личных делах. Нет тех вопросов, которые вы, дорогие Скорпионы, не смогли бы решить в свою пользу. Больше такта в общении, и вы осуществите любое желание. В середине недели может появиться апатия и лень. Не обязательно всегда быть деятельным человеком.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

Стрельцы на этой неделе могут смело внедрять инновации в жизнь. Можно попробовать себя в новых делах, освоить новое хобби, поэкспериментировать с причёской или избавиться от ненужных вещей. В финансовых вопросах, дорогие Стрельцы, гороскоп рекомендует проявить осторожность. Если нет в том крайней необходимости, перенесите на следующую неделю крупные покупки и другие возможные расходы.



КОЗЕРОГ (23 ноября – 21 декабря)

В начале недели может показаться, что вы перестали вызывать интерес у других людей. Возможно, это так и есть, но переживать не следует. Через некоторое время вы вновь восстановите свою популярность. Гороскоп указывает на то, что в этот период Козероги могут получить ответ на важный вопрос. Если он окажется не таким, на какой вы рассчитывали, всё можно будет поправить, если приложить усилия. Во второй половине недели на первое место выйдет личная жизнь.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

Эта неделя укажет на эффективность курса, выбранного Водолеями. Даже если придётся откорректировать какой-то процесс, это не повлияет на ваш успех. Радостное настроение благоприятно отразится на отношениях с близкими людьми. Гороскоп оставляет надежду, что кто-то из них окажет содействие в решении ваших вопросов или удивит приятным сюрпризом.



РЫБЫ (21 января – 18 февраля)

Энергии у представителей знака Зодиака Рыбы на этой неделе будет хоть отбавляй, но имеется риск направить её в неправильное русло. Чаще советуйтесь с теми, кто знает толк в жизни (особенно в делах амурных). Астрологическая картина сейчас такова, что каждый из Рыб имеет все шансы обрести личное счастье. Успех любит тех, кто не привык громко кричать о себе. В конце этой недели будет полезно свести к минимуму любые контакты. Чтение книг и просмотр развивающих программ принесут куда большую пользу.

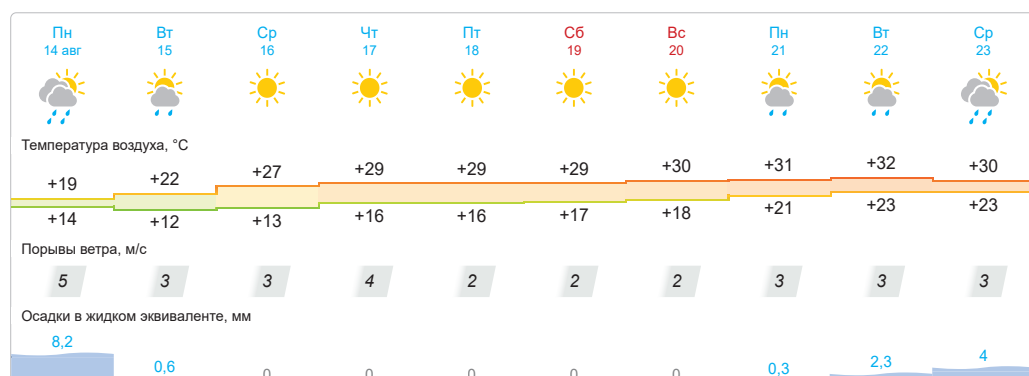
БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Алматинцы во время дождя



ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

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 № 16.
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.