



>>> 2

550 АЛМАТИНЦЕВ ИЗ 5 ТЫС. ПРИЗНАНЫ БАНКРОТАМИ



>>> 2

КАЗАХСТАНКА ПОГИБЛА В СЕКТОРЕ ГАЗА В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБСТРЕЛА



>>> 5

ЖОО ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАЛАҚЫСЫ КӨТЕРІЛМЕК



>>> 8

«ОРДАБАСЫ» ҚАЗАҚСТАН ЧЕМПИОНЫ АТАНДЫ

МЕТРО

№ 34

26 октября – 2 ноября 2023 г.
Городская газета
Алматы



Собственная квартира – мечта или реальность?

Собственные квадратные метры вселяют уверенность, а мечта вернуться в теплую, уютную и, главное, свою квартиру есть практически у каждого из нас. Но купить ее сразу или взять дорогую ипотеку под силу далеко не всем. И поэтому к реализации заветной мечты каждый подходит по-своему. Итак, что нужно чтобы накопить на собственную квартиру? Узнали у эксперта.

>>> 4

Денсаулық сақтау құқығы: Баспанасыз адамдардың медициналық қызмет алуы

Қоғамымызда баспанасыз адамдар үнемі дискриминация мен стигматизацияға тап болады, сондықтан ондай адамдар кейде жалпы әлеуметтік әділдік курсынан тыс қалып, өзге адамдармен бірдей қоғам игілігін көре алмайды. Қаладағы инклюзия туралы айта отырып, баспанасыз азаматтардың негізгі құқығының бірі – денсаулық сақтау құқығы екенін де айта кеткен жөн.

Баспанасыз адамдардың медициналық қызмет алуы жайлы мақаламыздың екінші бөлімін ұсынамыз.

Бұдан бөлек, бюджет пен шығын жоспары, берілетін есептің бәрі тіркелген адам санына қарай жасалады. Мақала басында айтқандай, баспанасыз адамға медициналық көмек көрсеткен дәрігер сыйақыдан қағылғаны да осының кесірі, себебі қандай да бір учаскеге тіркелмеген адамға қызмет көрсету бюджет қаржысын мақсаттан тыс жұмсағанға тең.

Көбіне баспанасыздардың құжаты болмайды, бұл да үлкен мәселе. Құжаты жоқ адамға медициналық көмек, соның ішінде ТМҚКК-ге жатпайтын көмекті көрсету мүмкін емес, себебі ол адам ҚР азаматы саналмайды:

«Адам қай санатқа жататынын анықтап алмай, тек түріне қарай салсақ, баспанасызға ұқсатсақ, сөзіне сенсек, құжатсыз да көмек көрсетеміз, өйткені ол адам өз еліміздің азаматы екеніне сенеміз. Ал мемлекет неге бұлай істей алмайтыны түсінікті. Ерінбегеннің бәрі келіп: «Баспанасызбын, құжатым жоқ, көмек көрсет» деп талап етуі мүмкін».

Үшіншіден, баспанасыздар қандай да бір медициналық-әлеуметтік көмек алу үшін көбіне қиын өмірлік жағдайға тап болған адамдарға арналған орталықтарға барады. Дегенмен ондай орталықтағы орын саны шектеулі, сондықтан адамдар сол қызметті алу үшін құжаттарын әдейі жоғалтады не аты-жөнін басқаша айтады.

>>> 6

Пилатес: 5 упражнений и советы для начинающих

Задача пилатеса — вернуть телу и мышцам анатомически верное и естественное положение. Разбираемся, как это происходит.

Пилатес — это тренировка, которая одинаково подходит как новичкам, так и профессиональным спортсменам. Этот способ физической подготовки практикуют чуть более 100 лет, а некоторые из его принципов признаны официальной медициной. Комплекс состоит из трех десятков упражнений и прежде всего развивает гибкость, баланс

и контроль над собственным телом. Расскажем, чем еще интересен пилатес, как правильно тренироваться и с каких движений начать.

Что такое пилатес

Пилатес — это система физических упражнений с целенаправленным дыханием для растяжки, укрепления и балансировки тела. Он подходит как для общего укрепления организма, развития гибкости и ловкости, так и для реабилитации. Применение ударных нагрузок, при которых сила растёт вместе с массой тела, не предполагается.

Все движения выполняются плавно, с контролем точности и соблюдением правил дыхания.

Комплекс состоит из 34 базовых упражнений на сокращение и расслабление мышц. Основное внимание уделяется выравниванию шейного отдела позвоночника, стабилизации ребер и лопаток, подвижности таза и использованию поперечных мышц живота. В философии пилатеса это своего рода каркас тела, который отвечает за равновесие, силу и восприимчивость к травмам.

>>> 9

ГАЗА



Казахстанка погибла в секторе Газа в результате обстрела

Казахстанка погибла в секторе Газа в результате обстрела, сообщает пресс-служба министерства иностранных дел.

«22 октября в результате обстрела сектора Газа погибла гражданка Казахстана. К сожалению, вместе с ней погибла и ее 23-летняя дочь, которая являлась гражданкой Па-

лестины», – говорится в сообщении.

Указано, что наша соотечественница долгое время проживала с мужем – гражданином Палестины в секторе Газа.

Напомним, 7 октября израильский премьер Биньямин Нетаньяху заявил о начале полномасштабной войны между Израилем и движением палестинским движением ХАМАС.

БАНКРОТСТВО

550 алматинцев из 5 тыс. признаны банкротами

550 жителей Алматы из 5 тыс. подавших заявки, признаны банкротами, сообщает пресс-служба департамента государственных доходов Алматы.

«Банкротами признаны 550 граждан, что составила 9,6 % от поступившего заявлений. В отношении

127 заявлений (это 2,2% от всех поступивших заявлений) проводится проверка и находится на рассмотрении», – сообщил руководитель управления по работе с задолженностью департамента государственных доходов по города Алматы Айдос Будугулов.

Всего подано 5730 заявлений. Из них рассмо-

трены 5 603 заявлений (97,8%).

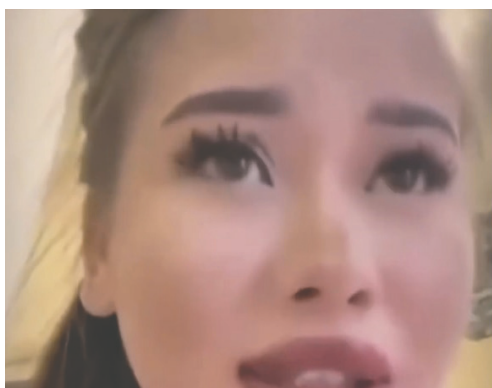
В отношении 527 граждан, подавших заявки, начато процедура внесудебного банкротства, что составляет 9,2 % от поступивших заявлений. По 4 526 заявлениям граждане получили уведомление об отказе в применении внесудебного банкротства. Основная причина отказа является несоответствие некоторым договорам займа период непогашения задолженности не превышает 12 месяцев или наличие имущество.

«Касательно судебного банкротства, то на текущий момент возбуждены производства по 32 заявлениям, из них: 24 гражданам вынесено определение суда о возбуждении гражданского дела на банкротство и назначены финансовые управляющие (находится на рассмотрении в суде); – по 8 гражданам применено судебное банкротство», – сообщили в ДГД.



РАЗЖИГАНИЕ РОЗНИ

Назвавшая казахский язык «мамбетским» попала под следствие по делу о разжигании розни, передает корреспондент агентства.



Назвавшая казахский язык «мамбетским» попала под следствие по делу о разжигании розни

«По данному факту проводится досудебное расследование по статье 174 (разжигание социальной, национальной, родовой, расовой, сословной или религиозной розни) УК РК. Будут приняты меры в соответствии с законодательством РК», – сообщили редакции КазТАГ в субботу в пресс-службе департамента полиции Алматы.

Ранее в интернете было распространено видео, где девушка называет казахский язык «мамбетским», признается, что ей не нравятся казахский язык, а также негативно и оскорбительно высказывается о сельских жителях, приезжающих в Алматы. Высказывания девушки вызвали возмущение среди пользователей сети.

УГОЛОВНОЕ ДЕЛО

Убийство и изнасилование девушки из Актау: В отношении полицейских заведено уголовное дело

В отношении полицейских заведено уголовное дело, которые расследовали Убийство и изнасилование -летней Валерии Шальной из Актау, сообщает «Лада».

«В отношении полицейских, которые собирали материалы по делу об убийстве и изнасиловании 21-летней Валерии Шальной, заведено уголовное дело. Их подозревают в «превышении должностных полномочий», – сообщили в пресс-службе Мангистауской областной прокуратуры.

Ранее адвокат потерпевшей стороны Ажар Абдил заявила, что некоторые сотрудники правоохранительных органов пытались укрыть преступление и создавали определенные препятствия к его своевременному раскрытию.



Напомним, тело 21-летней спортсменки из Актау нашли в районе водозаборного канала МАЭК 2 июля. Полиция сначала завела уголовное дело по статье «Доведение до самоубийства», позже переквалифицировала дело на статью «Оставление в опасности».

Родственники уверены, что девушку убили. После общественного резонанса полиция переквалифицировала дело на статью «Убийство». 13 октября материалы дела были переданы в суд. Главным подозреваемым является бывший парень девушки. Семья считает, что он совершил убийство в порыве ревности.

ДЕПУТАТ



Бапи о долгах народа: Почему не взыскивают долги олигархов Назарбаева перед самим народом?

Депутат мажилиса Ермурат Бапи на парламентских слушаниях на тему закрепитости населения задал вопрос о том, почему не взыскивают долги олигархов, приближенных к экс-президенту Нурсултану Назарбаеву, перед самим народом.

«В этом зале сидят представители правительства, есть представители прокуратуры. Разумеется, то, что это правительство сердобольно советует народу не брать кредиты, правильно, но голодный человек не усваивает советов. Когда эта дороговизна начинает душить за горло, разве такой человек поймет советы? Поэтому я касательно темы взыскания долгов с народа хочу затронуть два вопроса. Во-первых, прокуратура, почему вы не взыскиваете долги Старого Казахстана перед народом? Почему не требуете вернуть триллионы тенге, которые были изъяты из Националь-

ного фонда под предлогом оздоровления банковского сектора? Почему вы вместо того, чтобы взыскивать долги с народа, не взыскиваете в пользу народа долги с олигархов Назарбаева, которые вывели деньги из банков?» – поинтересовался Бапи на парламентских слушаниях в пятницу.

По его мнению, если указанные триллионы удастся вернуть, то можно 20-кратно закрыть все кредиты населения.

Он поинтересовался, каким образом исполняется закон о возврате активов и призвал назвать представителей гражданского общества, которые вошли в состав комиссии по возврату активов.

Заместитель генерального прокурора Жандос Умиралиев заверил, что работа по возврату активов ведется, но список лиц, у которых изымаются активы, будет раскрываться по мере получения доказательств незаконности происхождения их богатств.

ПРОВЕРКА

Объекты олигархов Идрисова и Аблазимова проверят на предмет законности приватизации в Актау

Стратегические объекты, подконтрольные олигархам Динмухамеду Идрисову и Бахаридину Аблазимову, проверят на предмет законности их приватизации в Актау, передает корреспондент агентства.

области, копия которого есть в распоряжении агентства КазТАГ.

Согласно данным Kompra (сервис благонадежности клиентов Казахстана), доля в 50,19% АО «Мангистауская региональная электросетевая компания» принадлежит АО «Казахстанские ком-



«Управление энергетики и жилищно-коммунального хозяйства (ЖКХ) Мангистауской области на основании протокола заседания межведомственной комиссии по проверке стратегических объектов, проведенного 18 сентября 2023 года под председательством первого заместителя премьер-министра Романа Скляра сообщает о проведении проверки законности приватизации и исполнения плана работ по модернизации шести объектов по Мангистауской области (АО «Мангистауская региональная электросетевая компания», ТОО «Управление энергоснабжения», АО «КазАзот», АО «Международный аэропорт Актау», ТОО «Казмонтаж автоматика энерго жүйесі», ТОО «Индустриальный парк Мангистау»», – говорится в документе управления ЖКХ Мангистауской

мунальные системы» Идрисова, а 43,96% – ТОО «КВИ Energy», учредителем которой ранее числилась зарегистрированная в ОАЭ компания Gbi Management Fze, однако по данным сервиса на 9 октября, «Субъект с указанным БИН (КВИ Energy, 010340001055 – КазТАГ) реорганизован с прекращением деятельности».

Акционерами АО «КазАзот», по данным того же Kompra, выступают нерезидент Казахстана в лице Тоех В.В. (50%), Идрисов (30%), Аблазимов (15%) и Ержан Достыбаев (5%).

Отметим, что Идрисов приходится сватом экс-спикеру мажилиса Нурлану Нигматулину, на которого ранее как на одного из вероятных заказчиков кровавых январских событий 2022 года указал бывший председатель КНБ Амангельды Шабдарбаев.

СУД

Экс-министр юстиции Марат Бекетаев арестован на два месяца

Бывший министр юстиции Марат Бекетаев арестован на два месяца, передает корреспондент агентства КазТАГ.

«22 октября специализированный межрайонный следственный суд города Астаны санкционировал меру пресечения в виде содержания под стражей сроком на 2 месяца в отношении подозреваемого Беке-

таева М», – сообщает пресс-служба столичного суда.

Напомним, Бекетаев был задержан 21 октября по делу о коррупции в рамках объявленной президентом Токаевым кампании по возврату незаконно выведенных активов. Бекетаев считается приближенным экс-председателя комитета национальной безопасности Карима Масимова, который сейчас отбыва-

ет наказание, будучи признанным виновным по делу о январских событиях. Отметим, что советником Бекетаева до январских событий был экс-глава Национального бюро по противодействию коррупции Талгат Татубаев, которого вместе с бывшим сенатором Кайратом Кожамжаровым считают причастным к фабрикации ряда громких уголовных дел.



ЖИЛЬЕ

Собственная квартира – мечта или реальность?

1 >>>

Какова текущая обстановка на рынке недвижимости, и есть ли какие-то улучшения для покупателей?

– На сегодняшний день на рынке недвижимости, можно сказать, период затишья. Цены на вторичном рынке чуть снижены, что связано со сниженной покупательской способностью у населения и снижением количества ипотечных программ.

Стоимость квадратного метра жилья в 2020-2023 годах росла стремительными темпами. Это и повлияло на покупательскую способность населения. При этом сейчас одни могут ждать снижения цен, а другие – дальнейшего удорожания.

Особенно снижают цены продавцы, кому срочно необходимо переехать, либо нужны деньги. Также и на первичном рынке, застройщики идут навстречу покупателям, предлагая различные возможности. Например, рассрочки от застройщика, что выгодно для покупателей. Но, думаю, такая картина на рынке недвижимости сохранится недолго. Возможно, уже в начале года, к весне – цены пойдут снова вверх.

Подорожания бояться не стоит, так как мы никак на этот процесс повлиять не можем, а во-вторых возможности приобретения недвижимости всегда есть.

Как нужно определить свой бюджет на покупку жилья и какие финансовые аспекты следует учесть? Например, сколько нужно минимум зарабатывать в месяц, чтобы накопить на квартиру?

– Накопить на квартиру можно при любом доходе. Возможно, такой ответ удивит многих читателей, но это факт. Главное, чтобы человек не довольствовался лишь одним доходом, а параллельно искал новые источники дохода. На сегодняшний день возможности дополнительного заработка есть у каждого. Здесь важно не лениться и не тратить свою энергию на то, чтобы жаловаться на власть, чиновников и так далее. Лучше направить эту энергию на поиск решения жилищного вопроса.

Я бы рекомендовала начать с наиболее доступной квартиры, пусть вначале маленькой и не такой новой. Как говорится, зато Своя! Назовём её – промежуточной квартирой. Далее, расплатившись по ипотеке быстрее, уже думать о расширении. К сожалению, многие хотят приобрести сразу большую и дорогую квартиру, торопятся. Соответственно и платежи по ипотеке будут большими. Переплата больше. А расплатиться досрочно с большим кредитом гораздо сложнее, нежели с маленьким. В жилищных вопросах лучше не торопиться, а



рассчитав все шаги к цели, действовать без резких движений.

Желательно, чтобы ежемесячный платёж по ипотеке не превышал 50% от дохода. С учётом инфляции платежи в скором времени будут маленькими по сравнению с доходом (который человек старается наращивать).

На какие ипотечные программы стоит обратить внимание? При каких обстоятельствах какая программа больше подойдет?

– Ипотечные программы при поддержке государства наиболее доступны. Но, по ним могут пройти не все. Есть определённые критерии, чтобы встать в очередь на жильё. Такие ипотеки выдают под низкий процент и с небольшим первоначальным взносом. Я рекомендовала бы особенно для молодёжи, участвовать в таких программах, если подходят по условиям. Нельзя упускать возможности. Пусть даже это будет небольшая квартира, возможно, не в центре города, зато это хороший старт и для будущих квартир. Ведь куда лучше жить в своей квартире и спокойно строить планы по расширению.

Для того, чтобы понять подойдет ли Вам какая-либо из Государственных программ, можете обратиться в «Отбасы банк» и узнать об условиях.

Для тех, кто не подходит по условиям госпрограмм и не может ни по одной категории встать в очередь на жильё – рекомендую присмотреться к Жилищному займу от «Отбасы банка». Да, необходимо время для накоплений, но зато под низкий процент и возможность взять без подтверждения дохода. К сожалению, многие люди не хотят проявить терпение и дисциплину, чтобы накопить на первый взнос, например за 3 года. Но готовы годами жить на съёмных квартирах и платить свои деньги, хотя могли бы уже платить за свою.

Какие факторы влияют на процесс получения ипотечного кредита и как максимизировать шансы на одобрение?

– Разные ипотечные программы, разные банки, соответственно разные условия одобрения, но есть общие. Например, я рекомендую работать официально, даже если человек фрилансер, надо открывать ИП и оплачивать налоги, и пенсионные отчисления. Во многих банках необходимо подтверждение дохода. Также, если у человека есть кредиты, рассрочки, кредитные карты, следить за своевременной оплатой по ним. Просрочки могут помешать одобрению. Даже банально частые рассрочки и их досрочное погашение, может повлиять на одобрение. Также очень рекомендую не брать на своё имя чужие кредиты. Как бы вас не упрасивали, подумайте наперед. Много историй таких, когда оформляют друзья, родственники на человека, а потом не платят. Берегите кредитную историю смолоду!

Также рекомендую хотя бы раз в год проверять свою кредитную историю. Это можно сделать в Цоне или в Казпочте.

Многие ошибочно полагают, что без подтверждения дохода и первоначального взноса невозможно купить квартиру, так ли это?

– Приобрести квартиру без подтверждения дохода можно. Такие программы есть в нескольких банках. Например, снова Жилищный займ в Отбасы банке. Если человек копил, он уже доказал свою платёжеспособность. И банк одобряет ипотеку без подтверждения дохода. Только у нас культура накоплений не так распространена, этому нужно учиться.

Также есть и другие банки, готовые выдать ипотечный займ без подтверждения дохода и без первоначального взноса. Для этого в разных банках – разные условия. Рекомендую пройти по банкам и узнать про условия программ. Понятно что, раз без первоначального взноса – значит необходимо поставить в залог другое имущество, либо другие условия может предложить банк. Такие программы доступны для изучения всем, кто обращается в банк. Но почему то, многие не хотят подробно изучить этот

вопрос. А ведь ипотечные программы с хорошими условиями очень быстро могут закончиться, потому что финансирование ограничено. Потому рекомендую обращаться напрямую в банки, либо к финансовым консультантам. Важно идти к знающим людям, чтобы не попасть к мошенникам.

Какой совет вы дали бы людям, которые мечтают о своих квартирах? Почему не стоит бояться ипотеки?

– Ипотеку не стоит бояться, так как это управляемый риск. Да, нужно будет платить ежемесячно за квартиру, ещё и с процентами, несколько лет. Но зато за свою квартиру, а не за арендную. Многие боятся переплат, хотя не считают, что квартиры растут в цене и когда ипотека закончится, ваша квартира уже будет стоить дороже. Некоторые боятся ежемесячных платежей. Смотрите как это работает, если сейчас те же 100-200 тысяч это деньги, то через год-два не такие уж и деньги. Инфляция будет работать за вас. Не так страшен чёрт, как его малюют! Многие ведь пугаются сумм переплат за весь период ипотеки, которую им показывает менеджер в банке. По статистике, ипотеки в Казахстане закрываются досрочно за 5-7 лет. Если поставить цель закрыть ипотеку досрочно и действовать – получится закрыть ипотеку гораздо быстрее.

Рекомендации тем, кто мечтают приобрести собственную квартиру: важно поверить в свою мечту по-настоящему. Решиться быть с квартирой и точка! Когда решение принято окончательно и бесповоротно – появляется энергия для действий.

Далее, совершать действия, шаги к своей мечте. Превратить мечту в цель и расписать план. Пройтись по банкам, застройщикам – это шаг. Просмотреть объявление о продаже квартир – тоже шаг. Шагать ежедневно. Тогда цель однозначно будет достигнута.

Очень рекомендую обратить внимание не своё окружение. С кем общаетесь, кого читаете, слушаете. Окружение сильнее, чем сила воли. Если те, с кем вы часто общаетесь, много жалуются на жизнь, не верят в возможности и с порицанием относятся к состоятельным людям, то, навряд ли вы скоро сможете достигнуть своей крупной материальной цели, как квартира. Чаще общайтесь со знакомыми, коллегами, кто уже смог приобрести свою квартиру. Узнавайте как они это сделали. В компании четырёх людей с квартирами – вы станете Пятым!

Всё, что я рекомендую, пройдено мною на личном опыте, а также на опыте более тысячи моих клиентов. На сегодняшний день у меня две квартиры и это только начало. Соответственно окружение стало таким же. Вокруг меня женщины с квартирами и с хорошим доходом. Это истории не про успешный успех. Всё это пошаговая стратегия, дисциплина и целенаправленные действия. Всё работает – если вы работаете над этим!

ПРЕЗИДЕНТ

Тоқаев бір топ қазақстандықты мемлекеттік наградалармен марапаттады

Мемлекет басшысы Республика күні қарсаңында еліміздің әр саласында жүрген бірқатар азаматтарды мемлекеттік наградалармен марапаттады.

Жазушы Төлен Әбдіқұлы, Смағұл Елубаев, Бексұлтан Нұржекеев, Софы Сматаев, Ахметжан Аширов, Любовь Шашкова «Қазақстанның



халық жазушысы» атағын иеленді.

Ал «Қазақстанның халық әртісі» құрметті атағы еліміздің көрнекті мәдениет қайраткерлері, театр және кино актерлері Дінмұхаммед Ахимов, Михаил Токарев пен Дулыға Ақмолдаға және Опера әншілері Шахмардан Әбілов пен Талғат Күзенбаевқа, атақты әншілер Рамазан Стамғазиевке, Димаш Құдайбергенге және

күйші Айгүл Үлкенбаеваға берілді.

Сонымен қатар белгілі ақын, айтыс өнерінің дамуына ерекше еңбек сіңген қайраткер Жүрсін Ерманов «Отан» орденімен марапатталды.

Ал футболдан Қазақстан ұлттық құрамасының ойыншылары Асхат Тағыберген, Бахтиер Зайнутдинов және Максим Самородов «Ерен еңбегі үшін» медаліне лайық деп танылды.

ФОРУМ

Астанадағы дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының форумына 100 млн теңге жұмсалған

Астанада дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Еуропалық аймақтық комитетінің 73-ші сессиясы өтіп жатыр.

Денсаулық сақтау министрі Ажар Гиният бұл шараның Қазақстанға қандай пайда әкелетінін және оған қанша қаржы жұмсалғаны туралы айтты.

«Қазақстанда алғаш рет Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Еуропалық

аймақ комитетінің сессиясы өтуде. Дәл осындай форум 12 жыл бұрын Әзірбайжанда өткен болатын. Бұл үлкен жиында Еуропалық аймақ елдері жиналып, қазіргі жағдаймен денсаулық сақтау саласының дағдарыстары туралы есеп беріп, алдағы жылдары қандай шаралар қолданылатынын шешеді. Сонымен қатар, олар келесі жылдың қаржысын бекітеді. Осы шара аясында Қазақстан ДДҰ-мен бірлескен жұмыс туралы

келісімге қол қояды», – деді министр.

Министр Қазақстанға ұйым тарапынан институционалдық және қаржылық көмек көрсетілетінін айтты.

"Бұл форумға 100 миллион теңгеден астам қаржы бөлінді. Бұл шара Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымымен бірлесіп өткізілуде. Жаңа атап өткенімдей, бұл форумда ірі келісімге қол қойылып, 1 миллион 800 мың доллар елімізге қайтарылады», – деді Ажар Гиният.

ЖОО

Жоғары оқу орны оқытушыларының жалақысы көтерілмек

Университет оқытушыларының жалақысы көтерілмек.

Мәжіліс депутаты Асхат Аймағамбетов әлеуметтік желідегі парақшасында республикалық бюджет жобасына ЖОО оқытушыларының жалақысын көтеруге қатысты түзету енгізгенін атап өтті.

«Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев жоғары оқу орындарының профессорлық-оқытушылар құрамының жалақысын көтеру туралы бірнеше тапсырма берді. ЖОО-лар гранттарды бөлу арқылы бюджеттен қаржыландырылатындықтан, біз бюджет есебінен төле-

нетін бір гранттың құнын көтеруді ұсындық. Әсіресе, магистратурада бюджеттік гранттардың құнын көтеру маңызды», – деді депутат Аймағамбетов өз парақшасында.

Ол осыдан бірнеше жыл бұрын тиісті министрлік бакалавриат пен докторантура гранттарының құнын бірнеше есеге өсіргенін және бұл профессорлық-оқытушылық құрамның жалақысын көтеруге мүмкіндік бергенін айтты.

"Бірақ бүгінгі күні бұл шараларды жаңарту маңызды. Сондықтан комитет бюджеттік заң жобасына бұл өзгерістерді енгізуге бастамашы болып, ке-

лесі жылға тиісті түзету енгізілді. Түзетулерді қабылдау университет оқытушыларының жалақысын орта есеппен 40 пайызға көтеруге мүмкіндік береді», – деді Асхат Аймағамбетов.

Мәжіліс депутаты жалақы көтерілген кезде мұғалімдердің лауазымдық жалақысы көтерілуін қамтамасыз ету мәселесін төменгі палата депутаттары бақылауға алатынын айтты.

Айта кетейік, 2022 жылдың қараша айында мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев университеттердегі оқытушылар мен ғалымдардың жалақысын көтеру мәселесін көтерген болатын.

ТАРТУ



Кәсіпкер Сырымбек Тау «Міржақып. Оян, қазақ!» фильмінің режиссеріне автокөлік сыйлады

Белгілі кәсіпкер, меценат Сырымбек Тау қалың көпшілікке естен кетпес әсер қалдырған «Міржақып. Оян, қазақ!» фильмінің режиссері Мұрат Есжанға темір тұлпар тарту етті.

Қуанышты жаңалықты Бурахан Даканов өзінің Facebook парақшасында жазды. Автокөлік кілтін тапсыру жаңа кеңсенің ашылу салтанатында өтті.

«Бұл қазақстандық қоғамды кинозалдарда біріктірген тұңғыш фильм болды. Отандық картина көрермендердің жүрегіне жетті. Мұндай фильм режиссерінің еңбегі қандай құрметке де лайық, сол себепті ел жанашырына алғыс ретінде біз оған автокөлік сыйлауды ұйғардық», – деді Сырымбек Тау.

Режиссер Мұрат Есжан мұндай сыйлықты күтпегенін айтты.

«Мен бұлай болады деп күткен жоқпын. Шын мәнінде, мені компанияның жаңа кеңсесінің ашылу салтанатына шақырған еді. Бірақ осындай сыйлық ұсынып жатыр. Шынайы ықылас-ниеттеріне алғыстан басқа айтарым жоқ», – дейді ол.

ЗЕРТТЕУ

Денсаулық сақтау құқығы: Баспанасыз адамдардың медициналық қызмет алуы

1 >>>

«Баспанасыз адам орталықта бір жарым жыл ғана тұра алады, әрі қарай тұрғызбайды. Содан соң ол адам құжатын жоғалтып (лақтырып тастап), басқа аймақтағы әлеуметтік бейімдеу орталығына барады немесе сондай орталыққа кіру, сонда қалу, медициналық көмек алу үшін аты-жөнін басқаша айтады. Тек сөйтсе ғана көмек ала алады, себебі жүйенің құрылымы солай істеуге итермелеп отыр» (Nomad Rights қорының тең құрылтайшысы және адам құқығын қорғау саласы заңгері).

Баспанасыздарға кешенді қызмет, соның ішінде медициналық қызмет көрсететін орталықтар болғанымен, ондай көмекті баспанасыздардың бәрі бірдей ала алмайды. Орталық мас болып келгендерді, есірткі шегіп алғандарды, сондай-ақ туберкулезбен, АИТВ/ЖИТС-пен ауыратындарды да алмайды. Мұндай ауру адамның үйсіз-күйсіз қалуына себеп болатын бірден-бір жағдай екенін, тіпті баспанасыздар арасында өте көп тарағанын ескерсек, өмірлік қиын жағдайға тап болған, бірақ орталық талаптарына сай келмейтін баспанасыз адамдар қайда барады деген сұрақ туады. Іс жүзінде ондай адамдарды арнайы медициналық мекемелерге жібереді, ал ол жерде қайта сәйкестендірмеуі де, санатқа бөлмеуі де, медициналық көмек көрсетпеуі де мүмкін.

Қазақстанда мемлекеттік органдар арасындағы байланыс әлсіз, сондай-ақ баспанасыздық мәселесіне көзқарасы да әртүрлі. Мысалы, өмірлік қиын жағдайға тап болғандарға арналған қайта әлеуметтендіру орталықтары сияқты орындарда арнайы медициналық-әлеуметтік қызмет көрсету міндеті Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігіне жүктелген. Ал ІІМ баспанасыздық мәселесін шектеу және жазалау жағын ғана қарайды, бірақ бұл ведомство баспанасыздардың денсаулық сақтау құқығын қорғауға тиіс. Үкіметтің түр-

лі ведомстволары арасында коммуникация мен ынтымақ жоқ болғандықтан, статистикалары да әртүрлі, әр жерден жиналған, жиналса да «көбіне салғырт, жалған мәлімет жиналуына» себеп болып отыр» (МӘМС-2 зерттеуі). Нақты статистикалық дерек болмағандықтан, баспанасыз адамдардың медициналық қажетін сапалы бағалау мүмкін емес, демек, баспанасыз адамдардың денсаулығына қатысты шешім қабылдауға оң көзқарас қалыптастыруға кедергі болады.

Баспанасыз адамдарды медициналық қызметпен қамту мәселесін шешуге қатысты ұсыныстар

Баспанасыз адамдардың медициналық көмек алу мәселесін кешенді түрде шешу керек. Баспанасыз адамдардың медициналық көмек алуы, сондай-ақ олардың денсаулығы мен өмір сүру сапасын жақсарту мәселесін шешу жолындағы алғашқы және ең маңызды қадам: түрлі үкімет секторлары арасындағы ведомствоаралық ынтымақты күшейту. Мәселен, мұны Ішкі істер министрлігі, Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі, Денсаулық сақтау министрлігі арасында сектораралық жол картасын жасап, жұмыс тобын құрып іске асыруға болады. Ең басты мәселе – баспанасыз адамдарға құжат беру, оларды сәйкестендіру және тіркеу, ал одан кейін медициналық-әлеуметтік мәселелерді оңалту, әлеуметтік қызмет көрсету, қоғам өміріне қатысуға мүмкіндік беру секілді мәселелерді шешу керек (МӘМС-2 зерттеуі).

Екіншіден, баспанасыз адамдар – медицинаға айрықша мұқтаж топ, яғни ең жақсы стратегия – медициналық, әлеуметтік, психолог-гиялық көмекті интеграциялау және осы санаттағы азаматтарға арналған бағдарлама әзірлеу. Мысалы, ішімдікке және есірткіге тәуелді болуға қатысты айтсақ, бұл мәселені шешудің жақсы жолы – халықтың осы тобына ар-

налған оңалту орталықтарын құру. Психикаға әсер ететін заттарды шамадан тыс қолданудан емдеуді, детоксикация, оңалту, аноним маскүнемдер кездесуін өткізу, кеңес беру мен дәрі-дәрмекпен емдеуді психиатриялық көмекпен біріктіру және тұрғын үй беру баспанасыз адамдардың денсаулығы мен өмір сүру сапасын жақсартуға көмектесетін кешенді және тиімді стратегия болмақ.

Үшіншіден, туберкулез тарауы туралы айтсақ, баспанасыз адамдар тап болған өмір салты бұл ауру белгілерін, яғни жөтел, кезде қуысы ауруын, үнемі шаршап жүру, аздап қызуы көтерілуін, қан құсуын т.б. үдетіп жіберуі мүмкін. Соның кесірінен біраз уақыт бойы туберкулезге шалдыққанын байқамай, жұқтырған адамның жай-күйіне теріс әсер етеді. Оның үстіне баспанасыз адам туберкулез жұқтырса, халық арасында ауру таратуы мүмкін (Find&Treat service, n.d.). Осыған дейін жазылған себептерге байланысты, әр белсенді қазақстандық өтуге тиіс жыл сайынғы скринингке баспанасыздардың қолы жетпеуі мүмкін. Лондонда негізі қаланған, тек туберкулезге скрининг жасап қоймай, туберкулезге қарсы кеңес беріп, іс жүзіндегі көмек көрсететін «Тауып ал да, емде» стратегиясының баламасын жасау тіпті экономикалық тұрғыдан тиімді нақты ұсыныс болады.

Лондон – Батыс Еуропадағы туберкулезге қарсы күрес қызметінің астанасы, ол қалада жыл сайын созылмалы туберкулезге шалдыққан 9 000 пациент тіркелетіні белгілі. Бұл стратегияның мақсаты – цифрлы мобайл рентген аппараты көмегімен әлеуметтік жағынан қорғалмаған адамдар арасында туберкулезге шалдыққандар болса, оны ерте кезеңінде-ақ анықтау және тексеру, пациенттерді қолдау, әрі қарай емделуіне көмектесу. Туберкулез мәселесін шешуге қатысты мұндай жан-жақты ұстаным денсаулық сақтау саласы мен әлеуметтік қызметкерлердің бірлесіп

жұмыс істеуін талап етеді. Оның үстіне бұрын туберкулезбен ауырғандарды және баспанасыз адамдарды қорғаушы ретінде жұмысқа алады. Олар қоғамдағы әлеуметтік жағынан қорғалмаған баспанасыздарға ақпарат таратады, емделіп жүргендерге қолдау көрсетеді. Сонымен қатар «Тауып ал да, емде» командасының жыл сайын халықтың осал тобына жататын 10 000-ға жуық адамды тексере алатын мүмкіндігі бар.

Мұндай аса қолайлы идеяны баспанасыз қазақстандықтардың медициналық-әлеуметтік қажетін қамсыздандыруға бейімдеп, денсаулық сақтау саласына енгізсе болады. Мәселен, мұндай мобайл бригадаларды АИТВ ауруын болдырмау, тексеру және емдеу ісіне де қолдануға болады. Бұл баспанасыз адамдардың диагностикадан өтуін жеңілдетеді, тексеру ауқымын кеңейтеді. АИТВ-ті тестілеу, болдырмау мен емдеу көрсеткіші артады, сөйтіп, бұл ауру баспанасыздар арасында да, жалпы халық арасында да таралуына бөгет болады.

Қорыта келе, медициналық мекемеге жүгінген баспанасыз адамдарды стигмалау мен алалауға қарсы күресу үшін орасан зор жұмыс керек. Баспанасыз қалған адам нендей қиындыққа тап болатыны туралы ақпарат берумен қатар, оларды медицина және әлеуметтік қызметкерлер стигмалауына, алалауына қарсы күресу керек. Баспанасыз адамдардың медициналық-әлеуметтік қиындығын, денсаулығын қалпына келтіру мен қоғамға қайта бейімдеу мәселесін шешу жолы дәрігерлер мен әлеуметтік қызметкерлерден басталады.

Қорытынды

Баспанасыздық жайлы айтқанда медицина жағын әлеуметтік, экономикалық, саяси және заң мәселесі деп бөліп қарауға болмайды. Баспанасыздық – күрделі мәселе, оны жан-жақты талдауға болады және жан-жақты талдау керек. Талдау барысында баспанасыз адамдар

медициналық қызмет алу жолында айтарлықтай кедергіге тап болатынына көз жеткіздік. Қазақстандағы баспанасыздардың өмір сүру сапасын жақсартуға қатысты бүкіл жауапкершілікті денсаулық сақтау жүйесіне арта салуға болмайды. Дегенмен денсаулық сақтау жүйесі баспанасыз қалған адамдардың өмірінде басты рөл атқарып отыр, өйткені далада қалған адам үшін ең басты нәрсе – денсаулық. Баспанасыз адамдарға қатысты әлеуметтік-экономикалық мәртебе мен стигмаға қарамастан, қоғам оларды өзіндік қадір-қасиеті мен құқығы бар, басқалармен қатар медициналық көмек ала алатын азамат ретінде мойындауы керек. Төнуі мүмкін қауіп-қатерлерді ескерсек, үйсіз-күйсіз қалған адамның орнында қай-қайсымыз да болуымыз мүмкін. Стационарға жақын маңдағы қоқыс төгетін жерге апарып тастаған да; қала шетіне шатыр тігіп, сонда күштеп оқшаулап, өлтіріп тастаған да; жедел жәрдем шақырғанда онда қаңғыбастар бар деп бармай қойған да; өмірлік қиын жағдайға тап болған адамдарға арналған орталыққа алмай қойған да; сәйкестендірмей және стационарда көмек көрсетпей қойған адам да сол баспанасыз адамның орнында болуы мүмкін.

Үкімет үйсіз көшеде жүргендер мәселесін шешемін деп талпынуға тиіс, баспанасыздықты жоятын және содан туатын ауыртпалықты азайтатын, баспанасыз адамдардың құқығын бұзуға тыйым салатын заңдарды сақтауға мүдделі болуға тиіс. Сайып келгенде, халық арасындағы баспанасыздарға бағытталған денсаулық сақтау саласындағы саясатты іске асырғанда және бағдарламаларды әзірлегенде үкімет пен негізгі мүдделі тараптар осы бір ең әлсіз және назардан тыс қалып келе жатқан топты ешкім алаламайды деп кепілдік беріп, халықаралық адам құқығына сай жұмыс істеуге тиіс.

Зерттеуші:
Надежда РЯПОЛОВА

ӘКІМДІК



Алматыдағы скверге Ататүрік атауы берілмек

Алматы қаласындағы атауы жоқ скверге Ататүріктің есімі берілуі ықтимал, деп хабарлайды Kazinform.

«Алматы қаласы, Бостандық ауданы, Әл-Фараби даңғылының оңтүстігі, С.Сейфуллин даңғылының шығысы мекенжайындағы, «Халық банкі» мен «Almaty Theatre» ғимараттарының арасындағы атауы жоқ скверге «Ататүрік сквері» атауы берілсін», – делінген Ашық НҚА порталында жарияланған әкімдік пен

қала мәслихатының бірлескен шешім-жобасында.

Құжат қала әкімі мен мәслихат төрағасы қол қойып, алғашқы ресми жарияланғаннан 10 күн өтіп күшіне енеді.

Шешім-жобасы 3 қарашаға дейін көпшілік талқылауда болады.

Қоса кетсек, бұған дейін Шымкент қаласының Еңбекші ауданының орталығында орналасқан саябаққа «Қазақстан-Түркия достығы саябағы» атауы берілуі мүмкін екенін хабарлаған едік.

ДЕНСАУЛЫҚ

Алматыда эхинококкоз ауруы белең ала бастады

Алматы қаласында эхинококкоз ауруы өткен жылмен салыстырғанда 7,5 пайызға өсті. Жыл басынан бері жұқпалы аурудың 17 дерегі тіркелген.

Алматы қаласының санитариялық-эпидемиологиялық бақылау департаментінің мәліметінше, қалада эхинококкоз ауруына қатысты нашар ахуал қалыптасып отыр. Ауру жұқтырғандардың 15,7% пайызы – 14 жасқа дейінгі балалар.

«Эхинококкоз – созылмалы ағымымен, ағ-

партаменті басшысының орынбасары Әсел Қалықова.

Айтуынша, аурудың қоздырғышы – гельминт *Echinococcus granulosus*. Эхинококкоздың қауіптілігі – ұзақ уақыт бойы белгілерсіз 5 жылдан 20 жылға дейін немесе одан да көп уақытқа созылуы мүмкін екендігінде.

«Бауыр, өкпе және басқа да ішкі органдарға еніп, құрылым түзетін құрттардың әсерінен болатын созылмалы ауру, негізінен, иттен жұғады. Одан малға, соның етімен адамға жұғуы да мүмкін. Сол себепті үйдегі жануарларды ветеринарларға тұрақты қаратып тұру қажет. Эхинококкоз қоздырғыштарының адамға жабайы аңдардан жұғатын жағдайлары да кездеседі», – дейді ол.

Маманың сөзінше, паразит өкпеде болған кезде енгізу, қан түкіру, кеуденің ауырсынуы, жөтел пайда болады.

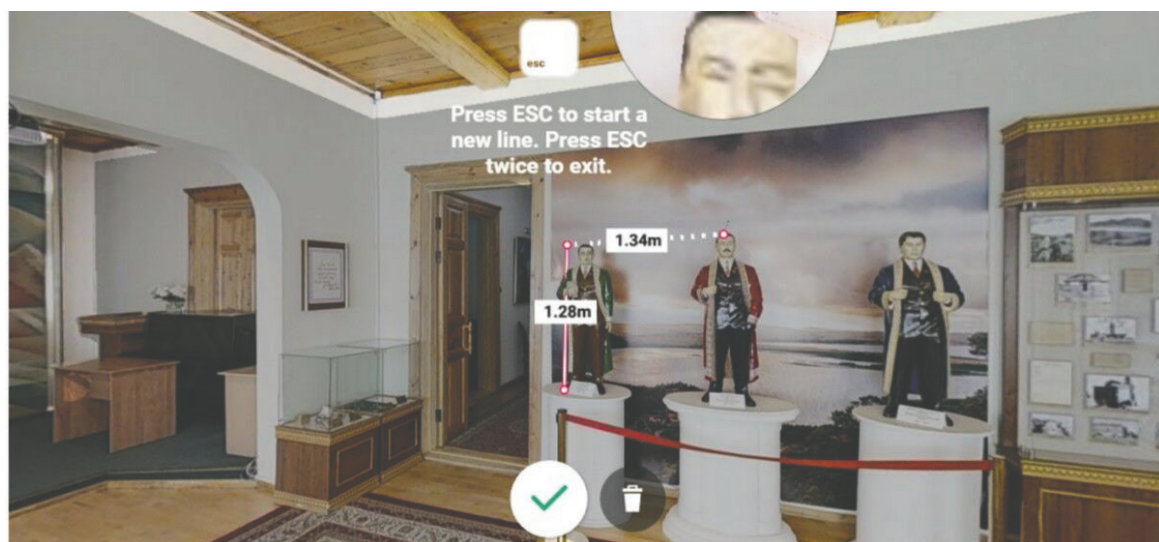
«Эхинококкоз диагнозы зертханалық және аспаптық зерттеу әдістерін (ультродыбыстық зерттеу, рентгенография, компьютерлік томография) қолдану арқылы анықталады. Эхинококкозды емдеу тек хирургиялық әдіспен жүзеге асырылады. Емдеуден кейін эхинококкозбен ауыратын науқастар диспансерлік есепке алынады», – деп түсіндірді Әсел Қалықова.



заның аллергиясымен және бауырдың, өкпенің және басқа мүшелердің зақымдануымен сипатталатын паразиттік ауру, онда көптеген кистозды түзілістер қалыптасады, олар мүгедектікке немесе асқынған жағдайларда өліммен аяқталады», – дейді Алматы қаласының санитариялық-эпидемиологиялық бақылау де-

ТУР

Алматының туристік нысандарына 3D-тур жасауға болады



Almaty Tourism бюросы қаланың көрікті нысандары бойынша тегін виртуалды 3D-турлар әзірледі. Жоғары сападағы сандық көшірмелердің арқасында үйде отырып-ақ туристік нысандарға баруға болады.

Виртуалды тур Алматыны халықаралық деңгейдегі туристік аймақ ретінде танытуды көздейді.

«Бастапқыда интерактивті экскурсия жасағымыз келді, сол себепті тінтіурдің көмегімен толық саяхат жасай аласыз. Кез келген адам үйден шықпай-ақ көрікті нысандар бойынша барынша ақпарат ала алады. Мысалы, тінтіурді Әуезов атындағы Қазақ Ұлттық драма театрының сахнасына апарып, онда бұрын қандай қойылымдар

болғанын білуге болады. Мұндай виртуалды турлар тек ақпарат беріп қана қоймай, сонымен қатар экскурсиялық-туристік нысандармен толық танысуға мүмкіндік береді», – деп атап өтті Almaty Tourism Bureau басшысы Камила Лұкпанова.

Қазірдің өзінде төрт 3D тур құрылды, оларды VisitAlmaty.kz. сайтынан көруге болады.

Қолжетімді турлардың ішінде Д.А. Қонаев мемориалдық пәтер-музейі, қазақтың ұлы жазушысы М. Әуезовтің әдеби-мемориалдық үй-музейі, сондай-ақ Абай ҚазҰОБТ және Әуезов атындағы Қазақ ұлттық драма театры бар.

Виртуалды саяхатты бастау үшін тек бір қадам жасау жеткілікті – кіреберіс есікті басып, ғимараттың ішіне кіресіз. Тін-

тіурді жылжыту арқылы жан-жаққа қарап, әр бөлігін зерттей отырып, дәліздер арқылы алға жылжы аласыз. Әрбір орынның атмосферасына толық ену үшін қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде қолжетімді аудиогидті қосуға болады.

Биылғы қараша айында туристерге Алматының тағы тоғыз нысаны бойынша, оның ішінде ҚР орталық мемлекеттік музейі, Республика Сарайы, Қастеев атындағы мемлекеттік өнер музейі, Ықылас атындағы ұлттық музыкалық аспаптар музейі, Алматы метрополитені, Лермонтов атындағы Мемлекеттік академиялық орыс драма театры, Орталық мешіт, Алматы Вознесенск кафедралды соборы және Байкен мешіті бойынша виртуалды саяхат қолжетімді болады.

ФУТБОЛ



«Ордабасы» тарихта алғаш рет Қазақстан чемпионы атанды

Футболдан Қазақстан чемпионатының 25-турында «Ордабасы» өз алаңында «Шахтерді» жеңді, деп хабарлайды Prosports.kz.

Кездесу 3:1 есебімен аяқталды.

Осылайша, шымкеттік клуб чемпионат аяқтауға бір тур қалғанда мерзімінен бұрын ел чемпионы атанды.

Айта кетерлігілі, «Ордабасы» тарихта алғаш рет Қазақстан чемпионы атанып отыр.

ТЕННИС



Теннисші Александр Бублик Бельгияда өткен турнирде жеңіске жетті

АТР рейтингінде 36-орында тұрған қазақстандық теннисші Александр Бублик Бельгияда өткен турнирде франциялық Артур Филдсті жеңді.

Бублик әлемнің 38-ракеткасын 6:4, 6:4 есебімен жеңді.

Қазақстанның алғашқы ракеткасы мансаптағы АТР сериясының үшінші титулын жеңіп алды. Бұған дейін Бублик Галледегі АТР 500 турнирінде жеңіске жетті, содан соң Монпельедегі АТР 250 Open SUD de France чемпионы болды.

Жаңартылған АТР рейтингінде қазақстандық теннисші 30-орында. Соның арқасында ол 102 460 еуро (52 млн теңге) алды.

ӘУЕКОМПАНИЯ

Әлемнің үздік әуекомпанияларының бірі Қазақстанға рейс ашуды көздеп отыр

Emirates әуекомпаниясы Қазақстанға рейстер ашу мәселесін қарастырып жатыр, деп хабарлайды Көлік министрлігінің Азаматтық авиация комитетінің баспасөз қызметі.

Компанияның Қазақстанға рейстері 2024 жылы басталуы мүмкін.

«ҚР КМ Азаматтық авиация комитетінің төрағасы Талғат Ластаев Иран және Орталық Азия бойынша өңірлік менеджер Мұхаммед Сәлім Әлхаммади мырза бастаған Emirates әуе компаниясының өкілдерімен кездесу өткізді. Кездесу барысында өкілдер әуе компания Қазақстанға рейстерді 2024 жылы ашуды жоспарлап отырғанын хабарла-



ды. Рейстерді ашу мерзімі «Боинг-787» және «Әйрбас-А350» әуе кемелерін жеткізумен байланысты», – делінген хабарламада.

Сонымен қатар, Қазақстан Республикасының және Біріккен Араб Әмірліктерінің авиациялық билік орындары арасындағы

уағдаластықтарға сәйкес елдер арасында «ашық аспан» режимі қолданылады, оған сәйкес елдер арасында әуе компаниялар, бағыттар, рейстерді орындау жиілігі және әуе кемелерінің сыйымдылығы бөлігінде рейстерді орындауға шектеулер жоқ.

«Кездесу қорытындысы бойынша тараптар Emirates әуе компаниясының Қазақстан Республикасына рейстерін ашу мақсатында ынтымақтастықты жалғастыруға келісті», – дейді ААК өкілдері.

Emirates әлемдегі ең ірі әуе компаниялардың бірі. Оның паркінде 226 әуекеме бар. Бағыттық желі 139 пункттен тұрады. Былтыр әуекомпания 43 миллионнан аса жолаушы тасымалдады.

ӘУЕЖАЙ

Алматы әуежайының жаңа терминалы қашан ашылады?

Халықаралық Азаматтық авиация ұйымының (ИКАО) Еуропалық және Солтүстік Атлантикалық бюросының директоры Николя Ралло ҚР Көлік министрлігі Азаматтық авиация комитетінің төрағасы Талғат Ластаевпен бірлесіп Алматы халықаралық әуежайына барып, әуежайдың даму перспективаларын талқылады, деп хабарлайды Азаматтық авиация комитетінің баспасөз қызметі.

2022 жылдың қорытындысы бойынша жолаушылар ағыны 7.2 млн жолаушыны құрады, бұл 2021 жылмен салыстырғанда 18 пайыз ға артық (6,1 миллиондама). Осу серпіні биыл да сақталып отыр, ағымдағы жылдың 8 айында 6,2 миллион жолаушы, бұл 22 жылмен салыстырғанда 37,7 пайыз ға артық (4,5 миллион жолаушы).

"Алматы әуежайының басшылығы 2024 жылдың тамызында аяқтауды жоспарлап отырған жаңа жолаушылар терминалын салу жөнінде-

гі ірі инвестициялық жобаның ағымдағы жағдайы мен іске асырылу барысы туралы баяндады; қазіргі уақытта жоба 77 пайызға аяқталды», – делінген хабарламада.

Алматы әуежайында ең күрделі метеожайдайларда шектеусіз әуе кемелерін қабылдауға мүмкіндік беретін III В санатына (ИКАО) сәйкес келетін заманауи жабдық орнатылған.

«Қазіргі уақытта инвестор Алматы әуежайының жанармай құю кешенін жаңғыртуды жүргізуде және келесі жылдың екінші тоқсанында Jet A-1 маркалы авиаотынды пайдалануға көшу жоспар-

лап отыр», – делінген ААК хабарламасында.

Сондай-ақ, әуежай экологиялық таза авиациялық отынды (SAF) пайдалануға көшуге мүдделілігін білдіреді.

Алматы әуежайы жолаушылар және жүк тасымалы бойынша Қазақстанда көшбасшы, өңірде авиациялық хаб болу үшін әуежайда көлемді ұлғайтуды жоспарлап отыр.

Кездесу барысында Николя Ралло әуежайдың ИКАО стандарттарына сәйкестігін арттыру бөлігінде жүргізіліп жатқан жұмыстарды оң атап өтті.



1 >>>

Концепцию пилатеса разработал в начале XX века Джозеф Пилатес. В молодости он занимался гимнастикой, прыжками в воду и боксом, используя собственную систему физической подготовки. В Первую мировую войну Пилатеса интернировали на остров Мэн. Он работал в госпитале, где лечил и занимался реабилитацией солдат, потерявших способность ходить. Тогда же он внедрил свое ноу-хау, получившее название «Кадиллак». Это были специальные пружины, которые крепились к койкам и поддерживали конечности пациентов. Впоследствии Пилатес придумал еще десяток аппаратов, некоторые из которых в адаптированном виде используют на тренировках до сих пор.

После войны Пилатес с женой эмигрировали в США, где открыли собственную студию физической подготовки. В тренажерном зале была представлена большая часть изобретений Пилатеса. Вскоре его метод стал популярным, особенно среди танцоров. Сам Джозеф Пилатес называл свою систему «контрологией», и только после его смерти за этими упражнениями закрепилось имя создателя.

Принципы пилатеса

В пилатесе нет многочисленных повторений каждого движения – максимум по пять–семь раз. Куда более важно выполнять их точно, концентрируясь на дыхании и работе мышц. Вот некоторые из главных принципов пилатеса.

Дыхание. При каждом выдохе необходимо полностью освободить легкие и делать глубокий вдох, который обеспечит приток кислорода.

Концентрация. В пилатесе важна концентрация на всех частях тела, которые задействованы в упражнении или находятся в статике. Для усиления концентрации внимания часто используют визуальные образы.

Центрирование. Предполагает выполнение любого упражнения от так называемого центра силы. Это область между ребрами и лобковой костью, вокруг которой равномерно распределяется центр тяжести.

Точность. У каждого движения есть своя инструкция, последовательность и логика. Задача пилатеса – достичь максимальной точности при движении. Поэтому на первых порах важна помощь тренера.

Поток. Все движения связаны между собой и непрерывно перетекают друг в друга. В результате тренировка совсем не похожа на классическое занятие в фитнес-зале – пилатес больше напоминает плавный танец.

Чем пилатес отличается от йоги

С первого взгляда пилатес и йога похожи, но между ними есть принципиальная разница. Йога – это древняя духовная практика, в которой разум и тело соединяются через дыхание, а пилатес – это система упражнений с акцентом на работу мышц и улучшение движений.

Пилатес: 5 упражнений и советы для начинающих

В йоге больше статических упражнений и сложных поз, которые будут бросать вызов вашему телу каждое занятие, говорит Анастасия Юркова. В пилатесе упражнения выполняют в зоне комфорта, акцентируя внимание на ограничениях тела, постепенно улучшая его. «Поэтому если у вас есть какие-то нарушения осанки, заболевания опорно-двигательного аппарата или если вы новичок в фитнесе, лучше начать с пилатеса, нежели с йоги», – советует эксперт.

Виды пилатеса

Существуют две основные школы пилатеса: американская и английская. Первая больше сосредоточена на развитии силовых способностей, вторая – на дыхании, концентрации и гибкости. Помимо этого, все упражнения в комплексе делятся по уровню сложности.

Базовый, или начальный. Направлен на общее оздоровление, основное внимание уделяют по-

ску центра силы. На занятиях учат правильному дыханию, контролю за координацией и повышают гибкость.

Продвинутый, или сложный. Упражнения затрагивают все группы мышц. Именно на этом этапе в программу вводят специальный инвентарь для пилатеса. Начинать тренировки можно, только овладев навыками предыдущего этапа.

Инвентарь для пилатеса

На занятиях пилатесом можно работать с весом собственного тела или использовать специальное силовое оборудование. В последнем случае выбор инвентаря зависит от подготовки. Все оборудование для пилатеса можно разделить на две группы.

Большое снаряжение. К нему относятся особые аппараты, как их называл сам Джозеф Пилатес. Один из наиболее известных – реформатор. Выглядит он как низкая платформа или рама с ремнями, перекладинами для ног и другим оборудованием.

Упражнения пилатеса для начинающих

Перед каждым занятием выполняют разминку. Для этого достаточно пятиминутной ходьбы на месте с поворотами и наклонами корпуса. Отдельно разогревают суставы, выполняя круговые движения кистями рук и голеностопом. Для ощутимого результата пилатесу стоит уделять от двух до трех дней в неделю. Упражнения подбирают в соответствии с уровнем подготовки, к сложным тренировкам (особенно с тренажерами) переходят только после освоения азов.

Знакомство с пилатесом можно начать со следующих упражнений:

1 Круги руками в положении лежа

Улучшает мобильность плечевых суставов и обучает удерживать нейтральное положение.

Лежа на спине, поднимите ноги под прямым углом вверх. Бедра держите строго вертикально.

Руки поднимите вверх, лопатки полностью прижаты к полу, мышцы живота подтянуты.

С выдохом опустите прямые руки назад, удерживая мышцы живота в легком напряжении, с вдохом по широкому кругу верните руки в исходное положение.

2 Плечевой мост

Работает на вытяжение поясницы, укрепление мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. Улучшает мобильность тазобедренных суставов, вытяжение передней поверхности бедра.

Лягте на спину. Согнув колени, поставьте стопы на ширину таза. Руки расположены вдоль корпуса.

На выдохе оттолкнитесь стопами от пола и потянитесь коленями вперед, позволяя тазу и пояснице приподняться. Грудной отдел спины при этом остается на полу.

Сохраняя вытяжение за коленями вперед, опустите таз в исходное положение.

3 Вращение лежа на боку

Улучшение вращения грудного отдела, коррекция осанки, сутулости и сколиоза, улучшение движения в плечевых суставах.

Займите положение лежа на правом боку, так, чтобы правая рука оказалась на полу, а левая была поднята вверх.

На вдохе начинайте разворачивать корпус в сторону левой руки, удерживая бедра на полу.

Продолжайте вращение через голову и вернитесь в начальную позицию. Повторите упражнение на другом боку.

4 «Плавание»

Укрепляет мышцы спины и ягодиц, работает на вытяжение позвоночника и удержание нейтрального положения при разгибании бедра и плеча.

Лягте на живот так, чтобы таз хорошо уперся в мат или коврик. Руки и ноги держите прямыми, поясница вытянута.

Потянитесь одновременно через правую руку и левую ногу на вдохе.

На выдохе чуть приподнимите их, затем вернитесь в исходную позицию.

После поменяйте руку и ногу, повторите упражнение.

5 «Кошка»

Вытяжение поясницы, тренировка сгибания позвоночника, обучение нейтральному положению в позе «квадрат», раскрытие грудного отдела.

Примите позу квадрата, для этого упритесь в пол ладонями и коленями. Следите, чтобы ладони стояли строго под плечами, а колени были на прямой таза.

На выдохе как бы оттолкнитесь от пола, округляя спину.

Медленно выдыхая, возвращайтесь в исходное положение, при этом тянитесь макушкой вперед, а ягодицами – назад. Повторите.

Помимо этого в пилатесе для тренировок используют специальное кресло, бочку с лестницей и башни. Такие снаряды, как правило, устанавливают в студиях пилатеса, но их также можно приобрести домой.

Небольшое оборудование. Инвентарь, который подходит для тренировок на коврике. Это гантели, эспандеры, мячи разных размеров, валики и «магический круг» – кольцо с двумя параллельными ручками.

Польза пилатеса

Упражнения пилатеса полезны по многим причинам, вот некоторые из них.

Снимает напряжение. Сильные мышцы корпуса улучшают осанку, что, в свою очередь, снимает мышечное напряжение, которое накапливается в повседневной жизни.

Помогает при боли в пояснице. Одна группа пациентов, страдающих от боли в пояснице, в течение трех месяцев применяла обычное лечение, другая дополнительно практиковала пилатес. В итоге вторая группа продемонстрировала лучшую реакцию на лечение.

Поддерживает сердечно-сосудистую систему. Правильное дыхание в пилатесе насыщает организм кислородом, что в целом полезно для организма. В частности, сторонники метода уверяют, что так можно контролировать артериальное давление и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Улучшает работу мозга. Поскольку упражнения пилатеса – это сложно координированные движения, их выполнение помогает формированию новых нейронных связей в коре головного мозга. В долгосрочной перспективе это улучшает когнитивные способности.

Подходит для снижения веса. Есть данные, что пилатес эффективно снижает массу тела и процентное содержание жира в организме людей с избыточным весом или ожирением. Кроме того, исследование показало, что чем дольше заниматься пилатесом, тем значительно будет потеря веса.

Противопоказания к пилатесу

Некоторым нужно с осторожностью относиться к пилатесу и приступать к занятиям только после обследования у специалиста. К противопоказаниям относятся:

- недавно перенесенные хирургические вмешательства;
- переломы, травмы и растяжения сухожилий, так как тренировка может ухудшить заживление и спровоцировать обострение;
- выраженная степень остеопороза, при которой возникает опасность компрессионного перелома позвоночника;
- психические расстройства в активной фазе, поскольку комплекс требует концентрации внимания и полной сосредоточенности.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 28 – 29 ОКТЯБРЯ

28 октября, суббота

QAZAQSTAN

05:15 Парасат майданы
05:45 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер
06:30 AQPAPAT
07:05 Күй керуен
07:45 Шанырақ
08:20 Сүйкімді София
09:00 Теледәрігер
10:10 Қилы күндер
12:10 Qazaqstan дауысы
14:20 Дала дәмі
14:40 Әйел әлемі
15:20 Сенемін мен
17:35 Отандық Brand
18:00 Қилы күндер
20:00 AQPAPAT
20:20 Aqorda
20:30 Qazaqstan дауысы
22:30 Алданған арман
23:30 Әзіл әлемі
00:35 Сезім Толқыны
02:15 AQPAPAT
02:35 Aqorda
02:45 Теледәрігер
03:40 Шанырақ
04:15 Отандық Brand
04:30 Күй керуен

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Торjargan (5–бөлім)
07:00 Ана қадірі
08:00 Дүлдүлдер дүбірі (7–бөлім)
08:30 Маңдай тер (20–бөлім)
10:00 Остров проклятых
12:00 Тайная жизнь насекомых

13:15 Ойыншық сақшылары (22–бөлім)
13:30 Ойыншық сақшылары (23–бөлім)
13:45 Ойыншық сақшылары (24–бөлім)
14:00 Мәртебелі өнер
16:00 Келінжан (17–бөлім)
16:35 Келінжан (18–бөлім)
17:10 Келінжан (19–бөлім)
17:45 Асыл домбыра (7–бөлім)
19:00 Covershow (7–бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Несносные леди
23:40 Хабар
00:00 Хабар
00:20 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Жимаудың Жетістігі
07:45 КТК–да Қабатов!
08:30 КТКweb
09:00 Динамен дұрыс
10:00 Вечерние новости
10:40 Двойные Ставки
15:00 Кел, шырқайық
16:10 Аталар сөзі
18:00 Алдараспан
21:00 Двойные Ставки
01:35 Было дело
02:20 КТК–да Қабатов!
03:20 Алдараспан

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:55 П@УТИНА
09:00 Повара на колесах
10:10 Отпуск по ранению
14:30 Qoslike
16:20 Бейкүнә
17:15 Dastarqan

18:30 Айна. Прямая трансляция
19:00 X Factor
20:10 Артист
00:10 Фантастика
02:10 Родители года
03:40 П@УТИНА

31 канал

05:00 Ризамын
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Күліп ALL
08:00 TikTok show
08:30 Time Vine
09:30 Готовим с Адель
10:00 Алдараспан
11:00 Зита мен Гита
14:20 Тайна Кoko
16:40 Ойыншықтар хикаясы
18:00 Нарния хроникалары: Ханзада Ка-спиан
21:40 Планета обезьян: Война
00:40 TikTok show
01:10 Time Vine
01:30 Bizdin show
03:00 What's Up?
03:30 1001 Әзіл
03:40 Әзіл студио
04:20 Bala battle
04:40 Ризамын

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 Қағаз кеме
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Академия сверхъестественного
09:50 Собачья жизнь
12:00 Бір болайық

15:00 Кунг-фу Панда
17:00 Уральские пельмени. Смехбук
18:00 Джеймс Бонд-агент 007: Золотой глаз
20:30 Тройной форсаж: Токийский дрифт
22:30 Опасный
00:50 Қызық Live
01:30 Taboo
03:00 Insta Like
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Теннис. Astana Open ATP 250
08:30 Арнайы репортаж (Мәртебесі өскен жарыс)
08:45 Хоккей. ҚХЛ. «Барыс» (Астана) – «Динамо Минск» (Минск)
11:05 Sport Review
11:35 Футзал. УЕФА Чемпиондар Лигасы. Топтық кезең. «Аят» (Қазақстан) – «Спор-тинг» (Португалия)
13:20 УЕФА Чемпиондар Лигасының жур-налы
13:50 Баскетбол. ВТБ Лигасы. «Астана» – «Автодор». Прямая трансляция
16:00 Арнайы репортаж (Сила воли)
16:15 Sport Review
16:50 Дзюдо. Grand Slam
19:20 УЕФА Чемпиондар Лигасының жур-налы
19:50 Футзал. УЕФА Чемпиондар Лигасы. Топтық кезең. «Хит» (Украина) – «Аят» (Қазақстан). Прямая трансляция
21:35 Кәсіпқой бокс. Александр Усик – Даниэль Дюбуа
00:45 Теннис. Astana Open ATP 250
02:40 Футбол. УЕФА Чемпиондар лига-сының шолуы
03:30 Әнұран

29 октября, воскресенье

QAZAQSTAN

05:10 Жәдігер
05:35 Әнұран
06:00 Әнұран
06:05 Жәдігер
06:30 AQPAPAT
06:50 Aqorda
07:00 Күміс көмей
07:45 Дәуір даналары
08:35 Aqsaуyt
09:00 Көңіл толқыны
09:20 Сүйкімді София
10:00 Қилы күндер
12:00 Qazaqstan дауысы
14:10 Сағындырған әндер-ай
16:35 Mergender mekeni
17:25 Әйел әлемі
18:00 Қилы күндер
20:00 Арта. Прямая трансляция
20:50 Әбдіжаппар Әлқожаның концерті
22:30 Алданған арман
23:30 Әзіл әлемі
00:35 Сезім Толқыны
02:15 Арта
03:05 Aqsaуyt
03:25 Әйел әлемі
03:55 Дәуір даналары
04:35 Күміс көмей

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:03 Торjargan (6–бөлім)
07:00 Күзгі әуен
08:30 Культурный контекст
09:00 Оянған өлке (7–бөлім)
10:00 Несносные леди
12:00 Капитан Саблезуб и Волшебный

бриллиант
13:20 Ойыншық сақшылары (25–бөлім)
13:33 Ойыншық сақшылары (26–бөлім)
13:46 Ойыншық сақшылары (27–бөлім)
14:00 Covershow (7–бөлім)
16:00 Келінжан (20–бөлім)
16:33 Келінжан (21–бөлім)
17:07 Келінжан (22–бөлім)
17:41 Келінжан (23–бөлім)
18:15 Алғашқы (7–бөлім)
19:30 Қызық times (23–бөлім)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Отдел журналистских расследо-ваний
22:15 Бессмертные
00:15 Әсем әндер
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

05:00 Эфирдің жабылуы
07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Менің жүрегім
09:30 Парад юмора
10:40 Двойные Ставки
15:00 Аталар сөзі
17:00 Бәрі есімде
20:00 Кел, шырқайық
21:00 Динамен дұрыс
22:00 Портрет недели
23:00 Золотая парочка
01:35 Было дело
02:20 Бәрі есімде

Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар
07:45 П@УТИНА
08:50 Воскресные беседы
09:00 Поехали!
10:00 Қайтақ
10:35 Клуб Веселых и Находчивых

13:20 X Factor
14:30 Менің жаңа өмірім
18:40 Әгугай
20:00 Аналитика. Прямая трансляция
20:45 Артист
00:50 Что? Где? Қайда? (Осенняя серия игр)
02:00 Родители года
03:30 П@УТИНА

31 канал

06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Күліп ALL
08:00 TikTok show
08:30 Time Vine
09:00 TeleBingo. Прямая трансляция
09:25 Готовим с Адель
10:00 Алдараспан
12:00 Казахи против пришельцев
14:40 Ойыншықтар хикаясы
16:00 Нарния хроникалары: Ханзада Ка-спиан
19:40 Планета обезьян: Война
22:40 28 аптасайын
01:00 Qazaq Stand Up
01:40 Қос тағдыр
03:20 Time Vine
03:40 TikTok show
04:00 1001 Әзіл
04:10 Ризамын
04:30 Bala Battle

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 Қағаз кеме
08:30 Достық 99
09:05 Insta Like
09:30 Академия сверхъестественного

10:00 Кунг-фу Панда
12:00 Монстры на каникулах
14:00 Джеймс Бонд-агент 007: Золотой глаз
17:00 Тройной форсаж: Токийский дрифт
19:10 Кровь за кровь
21:10 Игра агентов
23:00 Преступления будущего
01:50 Қызық Live
02:30 aboo
04:00 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Теннис. Astana Open ATP 250
09:35 Арнайы репортаж (Мәртебесі өскен жарыс)
09:55 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Әй-елдер) 1/4 финал. Прямая трансляция
11:55 Sport Review
12:25 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Әй-елдер) 1/4 финал. Прямая трансляция
14:25 УЕФА Чемпиондар Лигасының жур-налы
14:55 Волейбол. Қазақстан Кубогы. (Әй-елдер) 1/4 финал. Прямая трансляция
16:50 Хоккей. ҚХЛ. «Барыс» (Аста-на)–«Торпедо» (Нижний Новгород). Пря-мая трансляция
19:30 Sport Review
20:00 Кәсіпқой бокс. Дэвид Бенавидес – Калев Планта
23:30 Футбол. УЕФА Чемпиондар лига-сының шолуы
00:20 Футзал. УЕФА Чемпиондар Лига-сы. Топтық кезең. «Пальма» (Испания) – «Қайрат» (Қазақстан). Прямая транс-ляция
02:05 Футбол. УЕФА Еуропа мен Конфе-ренция Лигасының шолуы
02:55 Әнұран

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Сон в летнюю ночь

«Сон в летнюю ночь» – одна из самых романтических пьес Шекспира. В пьесе преобладает юмор и желание доставить удовольствие зрителю. Все, что может показаться нелогичным и абсурдным, оправдано тем, что это просто СОН.

Спектакль предназначен для молодежной аудитории, основная тема которого любовь. Любовь, которой подвластны все: молодые и взрослые, бедные и богатые, светлячки и цветочки.

В пьесе Шекспира пересекаются три сюжетные линии, связанные между собой грядущей свадьбой герцога Афинского Тесея и царицы амазонок Ипполиты. Проделки лесного духа Пака, его игры с героями сюжетов, вносят хаос и неразбериху в их отношения. А когда Пак возвращает все на свои места, все думают, что все, что с ними случилось, было во сне.

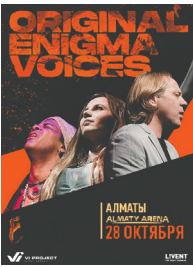
Место проведения: ул.Папанина 70/1 Республиканский академический немецкий драматический театр
Дата и время: 28, 29 октября 2023, 17:00, 18:00.
Стоимость билета: от 3000 тг.



Мөлдір махаббат

Спектакль о судьбе человека в переломный момент истории, как судьба человека зависит от внешних обстоятельств и изменяется вопреки его желаниям и стремлениям. И главный герой Буркит проходит все негативные стороны и последствия этой зависимости, при этом не на миг не забывая о своей светлой любви к Батес.

Место проведения: пр. Абая, 103, Театр драмы им М. Ауэзова
Дата и время: 28 октября 2023 год, 18:30
Стоимость билета: от 500 тг.



ENIGMA в Алматы

В рамках своего мирового турне оригинальные участники Enigma выступят со своими хитами, такими как «Sadness», «Return to Innocence», «Gravity of Love» и многими другими.

В туре также участвуют приглашенные артисты, знакомые по работе с Enigma Andru Donalds, Angel X и Fox Lima. По словам Andru Donalds, концерт будет чудесным и запоминающимся путешествием в очаровательную природу звука.

Проект под руководством музыкального продюсера Мишеля Крету продал более 70 миллионов альбомов по всему миру и был удостоен чести более чем в 100 «платиновых» номинациях. ENIGMA посетит Казахстан с двухчасовым шоу, во время которого представит программу вместе со струнным оркестром.

Место проведения: Almaty Arena
Дата и время: 28 октября 2023 год, 20:00
Стоимость билета: от 8000 тг.



Спички не тронь, в спичках огонь!

Правдивая история про дружбу с огнем.

Дети часто остаются одни дома и даже мудрый Гусь не смог предотвратить беды, когда герой сказки, подружился со Спичкой. Хорошо, что рядом есть те, кто могут помочь, это доблестная пожарная служба. В нашей жизни всё больше электроприборов и каждый ребёнок должен быть научен, как правильно обращаться с ними.

Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 28 октября 2023 год, 11:00
Стоимость билета: от 3800 тг.



Красная шапочка

Героиня сказки, Красная шапочка добрая, заботливая девочка, жила с мамой на краю леса. Однажды она понесла испеченные мамой пирожки бабушке, в другой конец леса, встретив по дороге серого волка. От голодного зверя, она сбежала. Но коварный волк поджидал ее в постели бабушки. У сказки, как водится, счастливый конец. Но у нашей сказки он еще и неожиданный. С помощью сказочных чар, волк превратится... в слоненка. Слоненок и красная шапочка будут охранять лес, поливать цветы.

Место проведения: Государственный театр кукол
Дата и время: 28 октября, 2023 год, в 12:00
Стоимость билета: от 2000 тг.



Чудеса на чердаке. Премьера!

Стоит только затеять игру на дачном чердаке – приключения и сюрпризы не заставят себя ждать. Ведь здесь повсюду притаились странные и забавные существа, которые с легкостью оживают по воле юмора и фантазии. Волшебные превращения простых предметов развеселят и удивят маленьких зрителей и, мы уверены, заставят улыбнуться взрослых.

Место проведения: ЖК Керемет дом 7 к 40, Семейный Театральный Центр «Керемет»
Дата и время: 28 октября, 2023 год, в 11:00
Стоимость билета: от 3500 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

1. Порядок со строгим характером. 5. «Выживание» лучшего тура для клиента. 8. «Броня» наших зубов. 9. Застой на перекрёстке. 10. «Передвиженец». 11. На него работает не знающий отдыха. 12. Узкая тропа праведной жизни. 15. Дальнобойная петля. 18. Глаз во времена, когда щёки были ланитами. 20. Цепочка посредников между двигателем и колёсами. 21. «Лунное» произведение Бетховена. 22. «Армянский» попугай. 24. Заведение, начинающееся с вешалки. 27. «Пловсредство». 30. Сценическое горлопанство. 31. «Амбре Барбоса». 32. Спортсмен-салага. 33. Водоплавающая птица – тёзка приёма в боксе. 34. Узница камеры хранения на вокзале. 35. Как звали женщину, которая произвела на свет сразу десять негрятят?

По вертикали:

1. Кровавый фактор. 2. Святая серия ЖЗЛ. 3. Горком КПСС, сменивший только вывеску. 4. «Корма» ботинка. 5. «Ролевая игра» для актёров. 6. Утка «с бантиком». 7. Наряд для кукол. 13. Круиз «по кругу». 14. Ленинское наставление. 16. «Скляночный» колокол. 17. «Звезда» на осенней клумбе. 18. Хвальба от поэта. 19. Жалящая особь женского пола с идеальной талией. 23. Каждый спортсмен мечтает его побить, а взамен поставить свой. 24. Женская маечка-невеличка. 25. Приманка для зрителей. 26. Бедная одежда, богатая на дыры. 27. Палочка-выручалочка для стариков. 28. Человек с «де-де-дефектом» речи. 29. Что становится жертвой отклонения?

ОТВЕТЫ:

- По горизонтали: 1. Режим. 5. Поиск. 8. Эмаль. 9. Затор. 10. Ездок. 11. Износ. 12. Стезя. 15. Аркан. 18. Око. 20. Привод. 21. Соната. 22. Ара. 24. Театр. 27. Казан. 30. Бокал. 31. Пнина. 32. Юниор. 33. Нырок. 34. Клад. 35. Агата.
- По вертикали: 1. Резус. 2. Житие. 3. Мэрия. 4. Задник. 5. Пёсца. 6. Индюк. 7. Кокон. 13. Турне. 14. Завет. 16. Рында. 17. Аспра. 18. Ода. 19. Оса. 23. Рекорд. 24. Топик. 25. Афиша. 26. Рвань. 27. Ключка. 28. Заика. 29. Норма.

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				

Гороскоп на неделю: 23–29 октября



ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Многим представителям знака Зодиака Овен эта неделя покажется долгой. В то же время гороскоп не предвещает каких-либо затруднений. Правильнее сказать, что обстановка вокруг вашего зодиакального знака будет слишком пресной. Не пытайтесь её раскачать, вам это не нужно. Пока все вокруг занимаются чем-то своим, и вы поступите именно так. Вторая половина недели, потребует ответа на серьёзный вопрос, связанный либо с финансовой, либо с межличностной сферой.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

Астрологическая обстановка этой недели для Тельцов будет благоприятной и ровной. Оптимистичное настроение, которому позволите преобладать, сделает продуктивным взаимодействие с другими людьми. Сейчас отличный момент, чтобы задать важный вопрос, изложить кому-то свои пожелания или сформулировать просьбу. Воздержитесь от дел, исход которых для вас не ясен. Многое зависит не только от вас, но и от быстроменяющейся ситуации.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

Астрологический прогноз на эту неделю обещает Близнецам прирост жизненных сил. Возможно, вы обнаружите информацию, которую можно будет использовать с расчётом на будущее. Перспективные договорённости, заключённые в этот период, будут на руку не только представителям вашего знака, но и второй стороне, что гарантирует взаимопонимание и прекрасное настроение. Единственное, что может слегка озадачить, это личная жизнь. Дорогие Близнецы, воздержитесь от ультиматумов в адрес своего партнёра.



РАК (21 июня – 22 июля)

Неделя для Раков окажется довольно насыщенной. Представителям вашего знака Зодиака придётся принимать решения, от которых зависит ближайшее будущее, помогать кому-то из близких. В веренище событий легко забыть о себе, но звёзды всё же предостерегают вас от подобного. Проверьте свой организм на наличие неприятных симптомов и уделяйте внимание отдыху. В заключительный период недели Раки заметят приятное оживление в личных делах.



ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

На этой неделе для Львов будут приоритетными заботы семьи. При ближайшем рассмотрении станет понятно, что существует много дел, которые раньше вы почему-то не замечали. Хлопоты будут перемежаться с активным общением. Скорее всего, дистанционно, но Львам всё же придётся участвовать в жизни других людей. Желание доказать свою значимость не оставит Львов на протяжении всей недели. Следите за тем, чтобы эти старания не оказались напрасной тратой сил.



ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

На этой неделе у многих Дев возникнет необходимость завершить дела, ранее отложенные до лучших времён. Ваши энергетические ресурсы будут достаточно высоки, поэтому нет смысла простаивать. Провести ближайшие дни с максимальной пользой — значит организовать личное пространство, упорядочить свои мысли, укрепить отношения с близкими. Обсудите за семейным столом планы на будущее, решить другого рода вопросы, в которых ранее не удавалось прийти к общему мнению.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

Выжидательная позиция на этой неделе станет для Весов разумным решением. Прежде, чем вкладывать во что бы то ни было свою энергию и личное время, оцените возможные риски. До стабильности ещё далеко, а значит нет смысла выстраивать долгосрочные планы, живите текущим моментом. Ближе к концу недели Весам удастся познать благоденствие. Возможно, это будет выражаться лишь в мелочах, главное, вы перестанете терзаться внутренними сомнениями.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

В начале этой недели Скорпионам будет полезно подвести финальную черту под тем, что уже пройдено. Изучите накопленный опыт, подумайте, что стало причиной ошибок. Определите, какие задачи для вас станут актуальными в ближайшее время, когда появится возможность повысить активность. Сейчас удачный момент, чтобы бороться в себе сомнения или избавиться от вредной привычки. Расширение кругозора — ещё одна из приоритетных задач, на которую стоит обратить внимание.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

На этой неделе у Стрельцов ожидается избыток нетривиальных идей, не лишённых гениальности. Сосредоточьтесь на том, что можно сделать, не прибегая к помощи со стороны. Всё, что намеритесь осуществить, вполне достижимо. Как бы то ни было, астрологическая обстановка этого периода до начала пятницы благоприятна для Стрельцов. В конце недели у многих Стрельцов может проявиться напряжение в общении с друзьями или родственниками.



КОЗЕРОГ (23 ноября – 21 декабря)

Неделя для Козерогов пройдёт преимущественно в светлых тонах. Не пытайтесь брать за несколько дел, есть риск не заметить какой-то нюанс. Возможно, дорогие Козероги, вы в этот период неправильно истолкуете намерения близкого человека. Постарайтесь услышать пожелания и постарайтесь им соответствовать. Во второй половине недели у Козерогов ожидается разрешение одной из давних задач.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)

Приятная и спокойная неделя, когда Водолеи могут заняться собой и без спешки подумать. Уходить от реальности, погружаясь в мечты, всё же не следует. Дорогие Водолеи, в начале недели у вас может появиться проблема выбора одного из нескольких вариантов. Решая задачу, следует опираться на накопленный опыт и, в меньшей степени, на интуицию. Астрологическая картина конца этой недели благоприятна для практических дел.

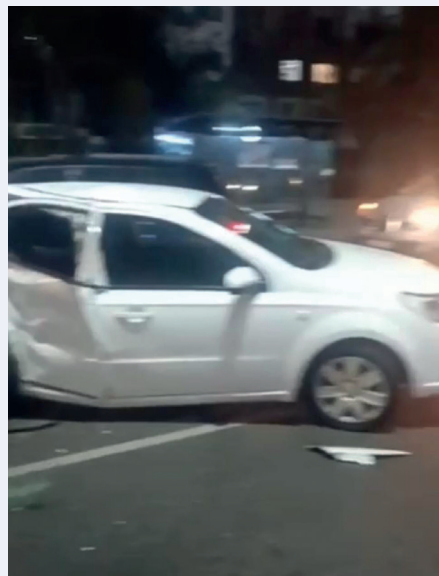
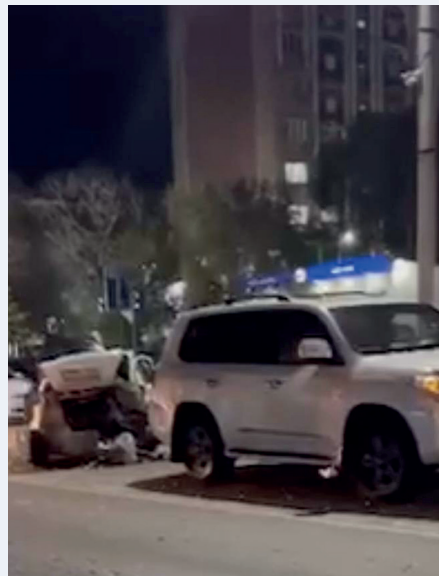


РЫБЫ (21 января – 18 февраля)

На этой неделе Рыбам вряд ли удастся избежать лести и подхалимства. Ищите рациональные зёрна во всём услышанном. Также попытайтесь понять истинные намерения собеседника. Не исключено, что в водовороте прозвучавших идей окажется та, которой удастся воспользоваться себе во благо. Чаше, дорогие Рыбы, применяйте нестандартный подход к решению стоящих перед вами задач. Он будет эффективен даже в делах, которые вы знаете от А до Я. Меньше рутины — больше полёта фантазии.

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

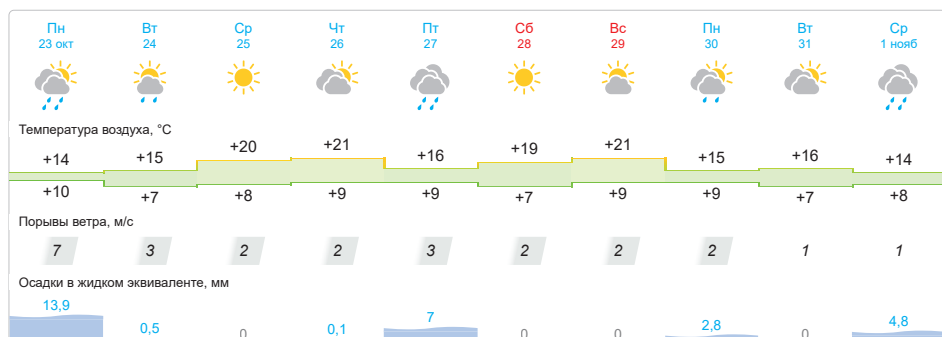
Крупное ДТП на проспекте Толе би-Тургут Озала



ПРОГНОЗ

Gismeteo

Погода в Алматы на 10 дней



METRO

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

Издатель:

Асет Матаев

Главный редактор:
Сабина НурғалиСвидетельство 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: assets5@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 № 24.
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.