



>>> 2

ЕЩЕ ОДНО «КЛАДБИЩЕ» АВТОБУСОВ
ОБНАРУЖИЛИ БЛИЗ АЛМАТЫ



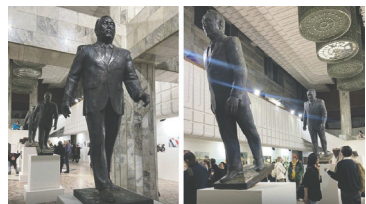
>>> 3

ЗАКОНОПРОЕКТ ЗА БЫТОВОЕ НАСИЛИЕ
ПРЕЗЕНТОВАЛИ В МАЖИЛИСЕ



>>> 7

АЛМАТЫ МЕТРОСЫНЫҢ
ЖАҢА ҮШ ЖЕЛІСІ САЛЫНАДЫ



>>> 8

НАЗАРБАЕВТЫҢ «ҚҰЛАҒАН»
ИНСТАЛЛЯЦИЯСЫ ПАЙДА БОЛДЫ

МЕТРО

№ 4 (46)

8-14 февраля 2024 г.
Городская газета
Алматы

ПАЙДАЛЫ АҚПАРАТ

Буллинг және троллинг деген не және оның қандай түрлері бар?

Bullying сөзі ағылшын тілінен аударғанда «қорқыту», «кемсіту», «мұқату» дегенді білдіреді. Буллинг – агрессия немесе күш көрсету арқылы адамның өзгені қорлауы, үстем екенін көрсетуі. Буллинг жасаушы мұны күшпен де, сөзбен кемсіту арқылы да жасайды әрі бұл әрекетін жиі қайталауы мүмкін.

Қоғамда «буллинг мектеп оқушылары арасында ғана болады» деген түсінік қалыптасқан. Шын мәнінде, кез келген жастағы адам үйде, көшеде, жұмыста, оқу орнында, қысқасы, барлық жерде буллингпен ұшырасуы мүмкін.

Буллинг деп көп жағдайда бір адамның бір адамды қорқытып-үркіткенін, қудалауын атайды. Ал құрбанға топ болып әлімжеттік жасауды моббинг дейді.

Буллингтің негізгі төрт түрі бар. Олар: сөзбен қорқыту, күшпен қорқыту, реляцион түрі және кибернетикалық буллинг.

Буллингтің күш көрсету арқылы жүретін түрі адамның тәніне зиянын тигізеді, оның дүние-мүлкіне зардап әкеледі. Мәселен, иықпен қағып өту, ұру, төбелесу осы қатарда. Әдетте буллинг басқалай басталып, ақыр соңында күш көрсетуге алып келеді. Күш көрсету – өлімге апаруы мүмкін өте қауіпті буллинг түрі.

Сөз формасындағы буллингте адам ауызша айқаймен, дауыс көтеру арқылы және күліп, кекетіп-мұқату арқылы зорлық көрсетеді. Құрбанды қорлап, оның намысына тию, сыртынан ол туралы өтірік айту, өсек тарату, дөрекі сөйлеу, жәбірлеу сөз түріндегі буллингке кіреді.

>>> 6



Бектенов представил новых министров: Больше дела, меньше слов

Незадолго до подписания указа об отставке правительства Токаев ближе ко второй половине дня в понедельник принял Смаилова, после чего и было принято решение об отставке.

Позже президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев представил лидерам парламентских фракций кандидатуру Олжаса Бектенова на пост премьер-министра.

«Глава государства Касым-Жомарт Токаев провел встречу с руководителями фракций политических партий в мажилисе парламента Республики Казахстан. Обращаясь к лидерам фракций, президент сообщил, что в соответствии со статьей 44 Конституции должен провести консультации с ними по кандидатуре Олжаса Бектенова на должность премьер-министра. В обсуждении приняли участие руководители фракций партии «Аманат» Елнур

Бейсенбаев, Народной партии Казахстана Магеррам Магеррамов, партии «Ак жол» Азат Перуашев, Общенациональной социал-демократической партии Асхат Рахимжанов, партии «Ауыл» Серик Егизбаев, партии Respublica Айдарбек Ходжаназаров», – говорится в сообщении во вторник.

Кандидатуру Бектенова на пост премьер-министра ранее главе государства предложила партия Amanat.

Мажилис одобрил кандидатуру Олжаса Бектенова на пост премьер-министра.

При этом, Народная партия Казахстана и Общенациональная социал-демократическая партия (ОСДП) воздержались от согласования кандидатуры Бектенова на пост главы кабинета. Вместе с тем, партии «Ак жол», «Ауыл» и Respublica поддержали кандидатуру Бектенова, выдвинутую партией Amanat.

>>> 4

ТРАНСПОРТ

Еще одно «кладбище» автобусов обнаружили близ Алматы

Еще одно «кладбище» автобусов обнаружили близ Алматы, передает корреспондент агентства КазТАГ.

«Сейчас там все дизельные автобусы для регионов, дальше туда перевезут с Жетыгена автобусы, про-

ведут процедуру списания и будут торги. Так как положено по закону», – прокомментировали информацию в пресс-службе «Алматы-электротранс» на запрос редакции КазТАГ.

Ранее в сети человек, представившийся бывшим работником «Алма-

тыэлектротранс», заявил, что автобусы практически новые и при этом не используются. Их можно определить по бортовым номерам.

Как нам сообщили в «Алматыэлектротранс», в прошлом году акимат Алматы купил 600 автобусов на газе, при этом дизельные автобусы выходят из оборота.

Сейчас автобусы хранятся в поселке Кайназар Алматинской области, так как процедура передачи автобусов в регионы затянулась. По данным, в Кайназаре стоят 75 троллейбусов и 207 автобусов.

«На территорию временного хранилища также производится перевозка автобусов с поселка Жетыген для подготовки к процедуре списания и последующей реализации на торгах», – добавили в «Алматыэлектротранс».



ИНТЕРНЕТ

Алматинцы жалуются на качество интернета и мобильной связи

Жители Алматы жалуются на качество интернета и мобильной связи, сообщает «Обожаю».

«Я сама живу за городом и, если сравнить интернет за городом и в Алматы, он одинаково плохой», – поделилась студентка из Алматы.

Журналист Назымгуль Кумыспаева приехала в Алматы на форум Digital Almaty, чтобы найти министра цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности Багдата Мусина для интервью. Между тем, журналист решила узнать мнение алматинцев о качестве интернета и связи.

Проходившая мимо группа студентов в один голос заявила, что качество связи их абсолютно не устраивает. Молодых ребят волнует скорость интернета, высокие цены на тарифы и обещанный 5G.

«Wifi и мобильная связь плохо работает на Абая-Розыбакиева. Цена тарифного плана не устраивает. Очень дорого», – сказала местная алматинка.

Иностранец из Кореи поделился, что на родине интернет намного лучше и задержек практически не бывает. А 70-летний дедушка из Москвы поделился, что в столице России цена на интернет дешевле, чем в Казахстане, он платит около 700 рублей в месяц.

НАУКА

Кунсулу Закарья вошла в мировой топ женщин-ученых за вклад в развитие вакцинации

Советник президента Казахстана по науке и технологиям Кунсулу Закарья вошла в топ женщин-ученых за вклад в развитие вакцинации по версии Techcollectivesea, передает корреспондент агентства.

«Кунсулу Закарья – уважаемая исследовательница и дальновидная основательница вакцины против COVID QazVac, демонстрирующая ее выдающийся вклад в глобальные инициативы в области здравоохранения по борьбе с пандемией», – пишет Techcollectivesea.

Разработанная в Казахстане вакцина QazVac (QazCovid-in) – это очищенная, концентрированная, инактивированная вакцина. Технология ее разработки проверена временем,



все компоненты надежны, апробированы при разработке других вакцин. Ее эффективность, согласно исследованиям и практике применения, выше 90%.

В список также попали: Сара Гилберт (AstraZeneca), Катрин Ян ее (Pfizer), Кизмекия Корбе (Moderna), Елена Смолярчук (SputnikV), Сумати Кей (Covaxin India), Хэнэке Шутмэкер (Johnson&Johnson) и Озлем Туречи (BioNTech).

ЧП

Оплывина снесла дома в Алматы из-за прорыва водопроводной трубы

Оплывина снесла дома в Алматы из-за прорыва водопроводной трубы, сообщили в «Казселезащите».

«8 февраля в 02.20 в результате прорыва водопроводной трубы, проложенной в средней части склона горы, произошло переувлажнение грунтов, с последующим сходом оплывины на жилые частные дома № 3А и № 3 по улице Олимпийская, микрорайон «Тау-Самал» Медеуского района Алматы», – сообщили в «Казселезащите».

Информацию также подтвердили в пресс-службе министерства по чрезвычайным ситуациям.

Специалисты считают, что ориентировочно сошло порядка 3200 кубометров.

Один из спасателей рассказал, что сошел очень большой объем грязевой массы, который после из-за погоды превратился в единую монолитную массу.

«Здесь проживали четыре человека, поэтому работали ювелирно, старались опреде-



лить местоположение пострадавших, аккуратно извлечь, все осложнялось тем, что конструкция здания была нестандартная, то есть постройка была из разных строительных материалов, здесь был и каркасно-камышитовый и кирпичные блоки находили, все это представляло сложность в проведении поисково-спасательных работ. Также, как сами видите, все в глине, по колено, спасатели увязли полностью в земле», – поделился спасатель.

Ранее стало известно, что в ночь на 8 февраля из-за пе-

реувлажнения грунта техногенного характера произошел сход оплывины объемом 3200 кубометров. Были повреждены два частных жилых дома, в том числе один частично. Согласно предварительной информации, в домах находились четверо человек, из них двое детей.

Из-за ЧП аким Алматы Ерболат Досаев перенес встречу с жителями Медеуского района.

Причины схода оплывины расследует специальная группа. Тела четверых человек найдены на месте схода оплывины в Алматы.

ПРОКУРАТУРА

Бывшие казахстанские полицейские обвинили прокурора в фальсификации дела ради показателей

Бывшие сотрудники казахстанской полиции Ерик Баедилов и Миршокир Байматов, отбывшие по два года в местах лишения свободы, обвинили бывшего тогда специальным прокурором Руслана Бердибекова в фальсификации дела ради показателей, передает корреспондент агентства КазТАГ.



«Почти 12 лет, как мы молодые сотрудники оказались в несправедливой ситуации. Добросовестно выполняя свой долг, мы стали жертвами интриг со стороны спецпрокурора Бердибекова Руслана, который, сфальсифицировав все доказательства по нашему делу, привлек нас к ответственности», – заявил Баедилов в понедельник на пресс-конференции в Национальном пресс клубе в Астане.

Как рассказали бывшие сотрудники правоохранительных органов, в 2011 году, будучи сотрудниками полиции и исполняя свои слу-

жебные обязанности, они за совершение тяжких и особо тяжких преступлений задержали опасного преступника Евгения Тизбаева, который в последующем был осужден по всем эпизодам.

«Однако, находясь в местах лишения свободы, чтобы уйти от ответственности, он решил пойти на сговор со спецпрокурором и по его указанию дал ложные показания, на которых строится все обвинение в нашу сторону. Позже спецпрокурор не исполнил обещание, данное Тизбаеву, и тот хотел поменять показания, но план Бердибекова уже вступил в силу и нас осуди-

на длительные сроки. На тот момент все порушилось в нашей жизни, наши семьи, все пошло под откос», – рассказал бывший полицейский.

Тизбаев обвинил сотрудников полиции в том, что они, снабжая его наркотиками в СИЗО, вынудили его дать признательные показания за совершение тяжких преступлений, что как отметил адвокат экс-полицейских Ардак Макамбетов, было невозможно, так как Баедилов и Байматов не имели доступа к подозреваемому. Основываясь на этих показания суд приговорил троих полицейских

к четырем годам лишения свободы, из которых два они провели в местах лишения свободы.

«Так по факту если сказать – это борьба за показатели. Изучив материалы дела, я уверен 100% в невиновности своих подзащитных. В настоящее время нами допрошен Тизбаев. Его показания записаны на видео. Его допрашивал эксперт врач психиатр. Он показал, что его заставил прокурор Бердибеков оговаривать сотрудников. Для чего это нужно Бердибекову? Для повышения показателей и для продвижения по службе. В деле все шито

белыми нитками. Мы сейчас будем обращаться в генеральную прокуратуру для пересмотра судебного акта в кассационном порядке и хотим, чтобы невиновные лица были оправданы, и восторжествовала справедливость. А виновные лица пусть несут ответственность», – заявил адвокат.

Бывшие сотрудники полиции и их адвокат опасаются, что вместо тщательного разбирательства могут получить от прокуратуры просто отписки, потому что на областном уровне, по их словам, они не смогли добиться соответствующего разбирательства. Также Баедилов и Байматов отметили, что их цель не материальное возмещение, а восстановление справедливости.

«Хочу обратиться к нашему президенту Касым-Жомарту Токаеву, как гаранту закона и справедливости в нашем государстве, а также генеральному прокурору Берiku Асылу, как органу, который проводит надзор за незаконно вынесенными приговорами, чтобы они обратили на нашу ситуацию внимание», – акцентировал Баедилов.

ЗАКОНОПРОЕКТ

Ужесточающий наказание за бытовое насилие в Казахстане законопроект презентовали в мажилисе

Проект закона «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей», ужесточающий наказание за бытовое насилие, презентовали в мажилисе, передает корреспондент агентства.

«Законопроект направлен на защиту прав женщин и безопасность детей. В целях недопущения насилия, другого жестокого или унижающего человеческое достоинство обращения, предусмотрен ряд норм. Восстанавливается уголовная ответственность за причинение легкого вреда здоровью», – сказала депутат Жулдыз Сулейменова, презентуя

законопроект в мажилисе в понедельник.

За умышленное причинение легкого вреда здоровью, предлагается ответственность в виде штрафа до 200 МРП, либо привлечение к общественным работам до 200 часов, либо арест до 50 суток.

За нанесение побоев – штраф до 80 МРП, либо привлечение к общественным работам до 80 часов, либо арест до 25 суток.

Также предусматривается установление по решению особых требований суда к поведению лиц, совершивших административное, уголовное правонарушение:

- прохождение психологической помощи,
- в исключительных случаях запрет агрессору проживать в одном жилище с жертвой.

За истязание предусматривается уголовная ответственность в виде общественных работ до 600 часов либо лишение свободы до трех лет.

За нанесение тяжкого вреда здоровью – лишение свободы от 3 до 8 лет.

За нанесение среднего вреда здоровью – лишение свободы до 2 лет.

За педофилию и убийство малолетнего – пожизненное лишение свободы.

За буллинг несовершеннолетнего – предупреждение либо штраф от 10 МРП до 30 МРП.

«Также вводится новая уголовная ответственность за пропаганду самоубийства в виде штрафа в размере 200 МРП», – сказала Сулейменова.

В случае если пропаганда привела к покушению на самоубийство предусмотрено ограничение, либо



лишение свободы до 1 года. В случае если она повлекла самоубийство – лишение свободы от 3 до 5 лет.

Также в законопроект вошла новая норма, согласно которой за принудительную высадку из автобуса и иного общественного пассажирского транспорта несовершеннолетнего до 16 лет без сопровождения предусмотрен штраф в размере 5 МРП.

ПРАВИТЕЛЬСТВО



Бектенов представил новых министров: Больше дела, меньше слов

1 >>>

Бектенов с апреля 2023 года назначен руководителем администрации президента, до этого с 2018 года работал в руководстве антикоррупционного ведомства, в частности, с февраля 2022 года был председателем антикоррупционной службы, а еще раньше – с июля 2017 года был заместителем акима Акмолинской области.

Новый премьер-министр определил ключевые сферы в работе правительства.

«Благодарю за поддержку моей кандидатуры. Глава государства в направлении экономического развития страны дал конкретные поручения; они будут выполняться. И необходимо придать новый экономический импульс, принять действительно оперативные и решительные меры. Будет сделан акцент на отрасли, такие как промышленность, нефть и другие важные отрасли», – выступил с речью Олжас Бектенов после назначения.

По его мнению, нужно увеличить долю производимой в Казахстане продукции.

«Будем запускать в полной мере систему офтейк-контрактов. Наша основная задача – поддержка отечественного бизнеса. Важно эффективно использовать потенциал сельского хозяйства. Также будем активно работать по водным ресурсам, энергосбережению, транспортно-

логистической сети», – сказал Бектенов.

Новый премьер обещает расширять возможности использования искусственного интеллекта и новых технологий.

«Меры для обеспечения верховенства закона и другие вопросы, волнующие население, будут всегда во внимании правительства. Правительство будет работать во благо нашей страны», – заверил премьер-министр.

Чуть позже был утвержден состав нового правительства Казахстана под руководством премьер-министра Олжаса Бектенова.

По итогам назначений, которые во вторник провел президент Касым-Жомарт Токаев, обновленный кабинет Казахстана утвержден в следующем составе:

- премьер-министр – Олжас Бектенов;
- первый вице-премьер – Роман Скляр;
- вице-премьер – Серик Жумангарин;
- вице-премьер – Тамара Дуйсенова;
- вице-премьер – руководитель аппарата правительства – Галымжан Койшибаев;
- вице-премьер – министр иностранных дел – Мурат Нуртлеу;
- вице-премьер – министр национальной экономики – Нурлан Байбазаров;
- министр водных ресурсов и ирригации – Нуржан Нуржигитов;

- министр внутренних дел – Ержан Саденов;
- министр здравоохранения – Акмарал Алыназарова;
- министр культуры и информации – Аида Балаева;
- министр науки и высшего образования – Саясат Нурбек;
- министр обороны – Руслан Жаксылыков;
- министр по чрезвычайным ситуациям – Чингис Аринов;
- министр промышленности и строительства – Канат Шарлапаев;
- министр просвещения – Гани Бейсембаев;
- министр сельского хозяйства – Айдарбек Сапаров;
- министр торговли и интеграции – Арман Шахкалиев;
- министр транспорта – Марат Карабаев;
- министр труда и социальной защиты населения – Светлана Жакупова;
- министр туризма и спорта – Еркес Маржикпаев;
- министр финансов – Мади Такиев;
- министр цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности – Багдат Мусин;
- министр экологии и природных ресурсов – Ерлан Нысанбаев;
- министр энергетики – Алмадама Саткалиев;
- министр юстиции – Азамат Ескараев.

Помимо Бектенова, новыми лицами в кабмине являются Байбазаров, Алыназарова, Аринов и Такиев. Все остальные были переназначены на ранее занятые должности.

Премьер-Министр Казахстана Олжас Бектенов представил новых министров.

«Премьер-Министр Казахстана Олжас Бектенов представил новых руководителей министерств национальной экономики, финансов, по чрезвычайным ситуациям и здравоохранения», – говорится в сообщении.

Обращаясь к заместителю премьер-министра – министру национальной экономики Нурлану Байбазарову, Бектенов отметил, что перед ведомством стоят большие и амбициозные задачи.

«Миннацэкономики – это можно сказать основной двигатель реформ и реализации поставленных задач по осуществлению экономического рывка. Все необходимые ресурсы, я думаю, есть. Самое главное – я хотел бы нацелить Министерство на активную работу без формализма, бюрократии, лишних совещаний. Больше дела, меньше слов», – сказал Олжас Бектенов.

Бектенов рассчитывает на четкую, инициативную работу министерства финансов по всем направлениям. Новым министром стал Мади Такиев.

Министерство по ЧС возглавил Чингис Аринов. Премьер-Министр



обозначил ключевые направления работы ведомства.

«Недавно в Алматы Главой государства была высказана достаточно серьезная критика в адрес Министерства после прошедшего землетрясения. Перед МЧС стоят очень серьезные задачи по модернизации систем реагирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций. Я думаю, Чингис Сайранович с честью выполнит поставленные президентом задачи», – надеется Бектенов.

Премьер отметил опыт и компетенции нового министра здравоохранения Акмарал Алыназаровой.

«Это важнейшее направление государственной политики. Все мы вместе должны приложить усилия для того, чтобы поднять систему здравоохранения на новый уровень. Будем всемерно этому помогать», – заключил Бектенов.

ЭКОНОМИКА

Қазақстан минкабинеті 2024 жылы ел экономикасы кемінде 5,3% деңгейінде өседі деп болжап отыр

Қазақстан минкабинеті 2024 жылы ел экономикасы кемінде 5,3% деңгейінде өседі деп болжап отыр, деп хабарлады премьер-министрдің баспасөз қызметінен.

«Үкімет 2024 жылы ел экономикасы кемінде 5,3% деңгейінде өседі деп болжап отыр. Өткен жылдың қорытындысына сәйкес ел экономикасы жаңа жағдайларға бейімделіп, орнықты даму жолына түсті. Қабылданған шаралар нәтижесінде экономиканың өсімі 5,1%-ды құрады», – делінген дүйсенбі күні таратылған хабарда.

Минкабинеті атап өткендей, негізгі салалардың барлығы оң динамика көрсеткен: құрылыста – 13,3%, саудада – 11,3%, ақпарат және байланыс қызметтері – 7,1%, көлік қызметі – 6,9%, өнеркәсіп – 4,3%.

«Негізгі капиталға салынған инвестиция 13,7%-ға өсті. Бұл ретте 2023 жылдың 9 айында тікелей шетелдік инвестиция (ТШИ) көлемі



\$19,7 млрд-ты құрады. Оның ішінде \$11 млрд-тан астамы шикізаттық емес секторларға бағытталған. Жалпы 2 жыл қатарынан ТШИ көрсеткіштері соңғы онжылдықтағы ең жоғары көрсеткіштердің біріне айналды – олардың жылдық көлемі \$26-28 млрд деңгейінде. Қазақстан ТМД елдері арасында шетелдік инвестициялардың жалпы ағыны бойынша көш бастап тұр. 2023 жылдың 11 айында сыртқы сауда айналымы

2,2%-ға өсіп, \$126 млрд-ты құрады. Оң сауда балансы \$16 млрд-тан асты», – делінген хабарда.

Үкімет ақпарынша, Шикізаттық емес экспорт номенклатурасы 141 позицияға өскен.

«Еліміздің халықаралық резервтері \$96 млрд-ты құрады, оның ішінде Ұлттық қордың активтері \$4 млрд-қа өсіп, \$60 млрд-тан асты. Халықаралық рейтингтік агенттіктер Қазақстан экономикасының тәу-

елсіз рейтингі мен инвестициялық сенімділігін растады. Үкімет Ұлттық банкпен және жергілікті атқарушы органдармен бірлесіп инфляцияны бақылау және төмендету жөніндегі кешенді шараларды іске асыруда. Нәтижесінде өткен жылы ол 2 еседен астам төмендеп, 9,8%-ды құрады. 2024 жылы инфляцияны 6-8% деңгейінде ұстау міндеті қойылды. 2024 жылдың қорытындысы бойынша экономиканың өсуі 5,3%-дан кем болмауы тиіс», – деді баспасөз қызметінен.

Минкабинетінде мәлімдегендей, үкімет мемлекет басшысының сайлауалды бағдарламасы мен Қазақстан халқына жолдауларында белгіленген міндеттерді іске асыруды жалғастыруда.

«Аталған жұмыс экономиканы белсенді әртараптандыруға, кәсіпкерлікті дамытуға, инвестиция тартуға және азаматтардың әл-ауқатын едәуір жақсартуға бағытталған. Мұның бәрі 2029 жылға қарай ЖІӨ-ні екі есеге арттыруға берік негіз болады», – деді үкіметтен.

ЭКСПОРТ

Қазақстандық көксеркені Қырғызстандікі деп Еуроодаққа экспорттаған

Қазақстандық көксеркені Қырғызстандікі деп Еуроодаққа экспорттаған, деп хабарлады қаржылай мониторинг агенттігінің баспасөз қызметінен.

«Балық өнімінің аса ірі мөлшердегі экономикалық контрабандасы бойынша сотқа дейінгі тергеп-тексеруді Қаржылық мониторинг агенттігінің Алматы облысы бойынша департаменті жүргізуде. Сотқа дейінгі тергеу 2022 жылдың шілде айы мен 2023 жылдың сәуір айы аралығында заңды тұлға Еуроодақ елдеріне 1135 тоннадан аса көксерке сүбесін экспорттағаны анықталды. Экспорттауға рұқсат алу үшін ЖШС басшылығымен көрінеу жалған, балықтың Қырғыз Республикасынан ауланып, елімізге кіргізілгендігін растайтын ветеринарлық сертификат қолданылған. Алайда, аталған балық Алматы облысының су қоймаларынан рұқсат құжаттарысыз ауланғаны анықталды», – делінген сейсенбідегі хабарда.

Хабарда атап өтілгендей, тергеу барысында экспорттауға дайын 125 тонна көлемдегі балық өнімін қоймаға түсіру фактісі анықталды.

«Тергеу амалдары жалғасуда», – деп хабарлады ҚМА.

УЛАНУ

Түркістан облысындағы мектептердің бірінде 29 бала мен 10 мұғалім уланып қалды

Түркістан облысы Сарыағаш ауданындағы №9 мектепте бірден 29 бала мен 10 мұғалім жаппай уланып қалды. Олардың барлығы жедел жәрдеммен ауруханаға жеткізілді, деп хабарлайды Zakon.kz.

«Отырар» басылымында айтылғандай, оқиғадан кейін мектепке облыстың бас мұғалімі келген.

Түркістан облысы білім басқармасының басшысы дүйсенбі, 2024 жылдың 5 ақпанында оқушылар мен ұстаздар өздерін нашар сезінгенін түсіндірді.

«Мектеп медбикесі жедел жәрдем шақырды. Нәтижесінде 29 бала мен 10 мұғалім ауруханаға жеткізілді. 29 бала мен 8 ұстаздың жағдайы тұрақтанғаннан кейін олар үйлеріне жіберілді. Қазір екі мұғалім дәрігерлердің

бақылауында. Барлығы жіті бақылауда», – деді Түркістан облысы білім басқармасының басшысы.

Енді оқушылар оқиғадан кейін 3 күнге қашықтықтан оқытуға ауыстырылды.

Аудандық прокуратура тексеру жүргізіп жатыр. Мектеп директоры мен оның орынбасарларына тиісті шара қолданылады, деп хабарлайды жауапты тұлғалар.

БЮДЖЕТ

2024 жылы инженерлік желілерді жөндеуге 450 млрд теңгеден астам инвестиция салынады деп жоспарлауда

2024 жылы инженерлік желілерді жөндеуге 450 млрд теңгеден астам инвестиция салынады деп жоспарлауда, деп хабарлайды үкіметтің баспасөз қызметі.

«Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың тапсырмасы бойынша Үкімет еліміздің бүкіл тұрғын үй-коммуналдық саласын ауқымды жаңғыртуды іске асырып жатыр. Мәселен,

2023 жылы коммуналдық инфрақұрылымды жаңғыртуға 500 млрд теңге, оның ішінде бюджет есебінен 327 млрд теңге бағытталды. Нәтижесінде бірқатар ірі жылу көздері мен 5,8 мың шақырым инженерлік желілер жөнделді. Биыл бұл мақсаттарға 450 млрд теңгеден астам инвестиция тартылып, 6,5 мың шақырым инженерлік желі жөнделеді», – делінген дүйсенбі күні таратылған хабарламада.

Жалпы, жүргізіліп жатқан тарифтік реформаның арқасында 2029 жылға дейін 62 мың шақырым инженерлік желілерді жаңғырту және тозуды 20%-ға азайту үшін шамамен 3 трлн теңге инвестиция тарту жоспарланып отыр.

«Бұл коммуналдық инфрақұрылымды нормативтік жағдайға жеткізуге мүмкіндік береді», – деп мәлімдеді үкімет.

1 >>>

Relational буллингті кейде әлеуметтік агрессия деп те атайды. Бұл – бір адаммен қарым-қатынас құру арқылы оған зиян келтіру, кемсіту. Сондай-ақ реляцион буллинг түсінігін бір адам басқа жанның репутациясына кір келтіргісі келген, оның қоғамдағы беделіне нұқсан келтіруді ойлап жасаған әрекетін сипаттағанда да қолданады. Relational буллинг сырт көзге жақын араласатын адамдар боп көрінетін ортада болуы мүмкін. Сондықтан ол ұзақ уақыт басқа адамдарға байқалмай, бірнеше жылға жалғаса береді.

Қазір қорқытудың кибербуллинг деп аталатын түрі жиі ұшырасады. Мамандар да кибербуллинктің әсіресе пандемия кезінде өрши түскенін айтты. Кибербуллинг — интернет, әлеуметтік желі, түрлі сайт арқылы қоқан-лоқы көрсету. Жәбірлеуші телефонмен хабарласып немесе әлеуметтік желіде жазып, адамды қорқыта алады. Кибербуллинг жасаушы ауызша немесе белгілі бір фото, видео жариялап, қорлауы мүмкін. Сонымен қатар құрбанға зиян тигізу мақсатында ойластырылған арнайы тапсырыс аясында кибербуллинг белгілері байқалуы мүмкін.

Буллинг бұдан бөлек қандай жерде немесе кімге бағытталғанына байланысты бірнеше типке бөлінеді.

Мүгедектігі бар адамға қарсы буллинг

Мүгедектігі бар немесе аутизммен ауыратын адамдар да буллингке жиі ұшырайды. Мұқатушы мұндай адамды денесіндегі ерекшелігіне бола кемсіте береді.

Жыныс ориентациясына байланысты буллинг

Адамды жыныс ориентациясына байланысты қорлау, жағымсыз сөз айту, ұрып кету де буллингке жатады. Бұл жерде жәбірленуші көбіне топ адамның кемсітуіне ұшырайды.

Заңмен қорқыту

Заңды буллингке адамды бақылауда ұстау немесе жазалау үшін сот құралдарын қолдану кіреді. Қорқытудың мұндай түрін жасайтындар көбіне ұзаққа созылатын сот процестерінің басталуына себеп болады. Осылайша буллинг жасаушы құрбанды өзіне бағынышты қылуға, қорқытып-үркітіп отыруға тырысады.

Әскердегі буллинг

Әскердегі ұру, мұқатып-кекету де буллингке жатады.

Жыныстық буллинг

Буллинктің мұндай түрінде адам өзгені қорқыту үшін оны зорлау арқылы күш көрсетеді.

Ата-ананың баланы қорқытуы

Ата-ана балаға агрессия көрсетсе, оны шектен тыс мұқатып, ұрып-соқса, бұл да буллинг болып есептеледі. Тіпті кей психолог ата-ана баласының өзгені қорқытып жүргенін байқаса, кінәні өзінен, үйден іздеуге кеңес береді. Агрессия көріп өскен бала оны басқаға бағыттауы мүмкін.

Сонымен бірге буллинг адамның араласатын ортасына қарай оқу орнындағы, түрмедегі, мектептегі, медицинадағы қорқыту немесе жұмыстағы кемсіту деп атала береді.

Интернеттегі троллинг деген не? Тролді қалай тануға болады?

Интернеттегі троллинг дегеніміз — қолданушыға тіл тигізіп, хабарлама жіберу; комментарийде оны кемсіту,

әдейі жанжал бастау. Мұндай жағдайдың алдын алудың екі жолы бар:

- Балаға барлық әлеуметтік желіде приват, яғни оңашалану параметрлерін реттеу қажет екенін түсіндірген жөн. Мәселен, баланың парақшасын тек достары мен жақындары ғана көре алатындай етіп жасауға болады. Осының арқасында зиянын тигізгісі келетін қолданушы профайлға кіре алмайды.

- Балаға танымайтын адамды достыққа қоспауды үйрету. Тролді тани білу қажет. Әдетте, олар жалған аккаунт ашып алады. Өзін басқа адам ретінде таныстыруы, тіпті өзін интернетте троллингке ұшыраған жәбірленуші етіп көрсетуі мүмкін. Мұның бәрін қолданушының сеніміне кіру үшін істейді.

ESET интернет-қауіпсіздік мамандары троллинг үшін қолданылатын профильдердің мынадай белгілерін жазды:

1. Фотосурет болмауы: тролдер басқалар кім екенін біліп қоймасын, жаза тартпас үшін шын аты-жөнін, түрін жасыруға тырысады. Сондықтан балаға аккаунт фотосы болмаса, оны достыққа қоспаған дұрыс екенін айту керек.

2. Ортақ дос пен таныстың болмауы: ортақ таныс жоқ

Тролге қалай қарсы тұруға болады?

Ең дұрысы — айтылып жатқан әңгімеге қатысы жоқ жағымсыз комментарийге немесе хабарламаға мән бермеу немесе оны өшіру. Комментарий немесе хабарлама кемсітетіндей болса, әлеуметтік желі әкімшілігіне шағымдану керек. Әлеуметтік желі әкімшілігіне жіберілген хабарламалар аноним түрде болады және басқа да қолданушылардың қауіпсіздігі мен жайлылығын қамтамасыз етуге көмектеседі. Тролль шектен шығып кетсе, полицияға хабар беру керек.



адамдардан достыққа қабылдау туралы сұранысты қабылдамаған жөн. Тым болмаса, ортақ бір достың болуы сұрау жасап тұрған профильдің шын адам екеніне белгілі бір деңгейде кепіл бола алады.

3. Жазылушылары көп болса да, белсенділік жоқ: профильге жазылған адамдар саны көп бола тұра, парақшада жеке адамның атынан жарияланға посттар болмаса немесе басқалардың жазбаларын репост жасап қана отыратын аккаунт кездессе, күмәнмен қарау керек. Мұндай аккаунт жалған болып шығып, интернеттегі троллинг үшін қолданылуы мүмкін.

Тролдің интернеттегі әрекеті мынадай болады:

- Комментарийде бір ой айтылса, тролль дереу соған қарама-қарсы пікір қалдырады.
- Қойылған сұрақ, көтерілген мәселе бойынша жазбайды.
- Өзінің қандай керемет екенін дәлелдеуге тырысады.
- Өзгенің пікірін әдейі жаңсақ ой деп таниды.
- Адамның жеке басына тиісіп кетеді. Мысалы, тән ерекшелігін кемсітуге көшеді.
- Әңгімелесіп отырған адамға тіл тигізе береді.

Буллинг және троллинг деген не және оның қандай түрлері бар?

МЕТРО

Алматы метросының жаңа үш желісі салынады

Алматыда метро желісінің жаңа бағыттары салынбақшы. Бұл туралы Алматы әкімдігінің баспасөз қызметі мәлім етті.

Әкімдіктің мәліметінше, Алматыда шығыс бағытта ұзындығы 12,8 шақырым, 8 бекеті бар метро желісін салу жоспарланған. Бекеттер арасындағы орташа қашықтық шамамен 1,7 шақырым. Жаңа желінің бағыты: Жібек жолы бекетінен шығыс бағытта Гоголь көшесі бойымен Орталық мәдениет және демалыс саябағы арқылы Шығыс айналма автожолына (ШААЖ) дейін, ары қарай солтүстік-шығыс бағытта Құлжа тас жолы бойымен әуежай жаққа шығатын болады.

Солтүстік бағытта метрополитеннің ұзындығы 16,4 шақырым, 15 бекеті бар үшінші желісін салу жоспарланып отыр. Оның бағыты келесідей: Сайран бекетінен солтүстік бағытта Брусиловский көшесі



бойымен, ары қарай Солтүстік айналма тас жолы бойымен (сауда базарлары арқылы) және шығыс бағытта М.Жұмабаев көшесімен Көкмайса, Қарасу, Айнабұлақ шағын аудандары арқылы Хмельницкий көшесіне дейін.

Сондай-ақ жер үсті метро желісін салу жоспарланған.

Ол «Алматы-2» теміржол бекетінен Сүйінбай көшесі бойымен солтүстік бағытта «Алматы-1» теміржол вокзалына дейінгі аралықты қамтиды. Желінің ұзындығы – 8,5 шақырым. Бекеттердің саны мен орналасуы жобалау кезінде анықталатын болады.

ЖЕР СІЛКІНІСІ

Алматыда жер сілкінісінен жарықшақ түскен үйлерді тұрғындар өзі жөндейді

23 қаңтардан бері тұрғындардан жер сілкінісінен кейін үйінде жарықшақ пайда болғаны туралы 188 шағым түскен, оның 70-і — көпқабатты үйлерде. Бұл туралы Алматы әкімінің орынбасары Асқар Әмрин айтты.

Асқар Әмриннің сөзінше, бұл адам өміріне қауіп төндірмейді. Құрамына әкімдік өкілдері мен сарапшылар кірген жұмыс тобының бағалауынан кейін осындай қорытынды шығарылған.

Жер сілкінісінен зардап шеккен әлеуметтік инфрақұрылым нысандары бюджет қаражаты есебінен жөнделеді.

«Көпқабатты тұрғын үй кешені, кондоминиум нысандары ағымдағы жөндеу жұмысын жүргізіп, өз қаражаты есебінен бұл жарықшақтарды жабады. Әлеуметтік инфрақұрылымға жататын нысандар бюджет қаражаты есебінен белгіленген тәртіппен қалпына келтіріледі», — деді Асқар Әмрин Алматы қаласын жоспарлау жобасын таныстыру барысында.

Сондай-ақ ол осы айда Қазақ құрылыс және сәулет ғылыми-зерттеу және жобалау институтының (ҚазҚСҒЗИ) сарапшылары бүкіл 188 нысанға сараптама жүргізіп, ресми қорытынды беретінін айтты.

ҚЫЛМЫС

Алматыда өткен жылы 118 пәтерді тонаған 24 қылмыстық топ ұсталды

Алматы өңірлік коммуникациялар қызметінде өткен брифингіде Алматы қалалық полиция департаментінің баспасөз хатшысы Салтанат Әзірбек өткен жылы пәтер мен көліктерді тонап, ұсталған қылмысты топтар туралы статистиканы жариялады.

Спикердің сөзінше, өткен жылы Алматыда бөтеннің мүлкін ұрлаған 3 079 адамды ұсталды, оның 150-ден астамы шетелдіктер. Соның нәтижесінде 118 пәтерді тонаған 24 қылмыстық топ құрықталды.

«Сондай-ақ көліктердің құлыпн бұзып, әйнекті сындырып, бөлшектеу арқылы ұрлықпен айналысқан 17 топ ұсталды. Сонымен қатар, қоғамдық орындарда, атап айтқанда, сауда орталықтары, базарлар, қоймалар, компьютерлік клубтар және тағы басқа орындарда жеке зат-

ты ұрлаумен айналысқан 119 топтың жолы кесілді. 314 ұры ұсталды, олар бөтеннің мүлкін ұрлаудың 488 дерегіне қатысты сотталды», — деп атап өтті Салтанат Әзірбек.

Оның мәліметінше, өткен жылы Алматыда бөтеннің мүлкін ұрлау дерегі 36,8%-ға азайған, оның ішінде пәтер тонау, қалта ұрлығы, автокөлік салонынан ұрлау және т.б. Ал қылмыстың бұл түрін ашу көрсеткіші 13,9%-ға жақсарған.



МЕДИЦИНА



Алматыда скринингтік тексеру кезінде қанша адамнан қатерлі ісік анықталды

Алматыда қатерлі ісік скринингін өтуге жататын тұрғындардың 99,6%-ы қамтылды. Бұл туралы өңірлік коммуникациялар қызметінде өткен баспасөз мәслихаты барысында Алматы онкологиялық орталығы директорының орынбасары Жанна Құжаева айтты.

«2023 жылдың қорытындысы бойынша қала бойынша скринингтік тексеру жоспарының орындалуы 99,6%-ды құрады. Онкологтер тұрғындарды жатыр мойны, сүт безі және тоқ ішек обыры бойынша тексерді. Соның ішін-

де 73 229 әйел жатыр мойны обырына, 82 944 әйел сүт безі обырына, 89 923 науқас тоқ ішек қатерлі ісігіне скринингтік тексеруден өтті», — дейді ол.

Спикердің сөзінше, скрининг нәтижесінде онкологиялық аурудың 298 жағдайы анықталды: 38 – жатыр мойны обыры, сүт безі обыры – 214, тоқ ішек обыры – 46 жағдай.

«Онкологиялық ауру белгілері бар адамдардың 95,6 пайызында (285 жағдайда) қатерлі ісік ерте сатысында анықталғаны қуантады. Ерте кезеңде анықталған ауруды емдеу жеңілірек, ал кейбір жағдайда ауруды толығымен жеңуге болады», — деді Жанна Құжаева.

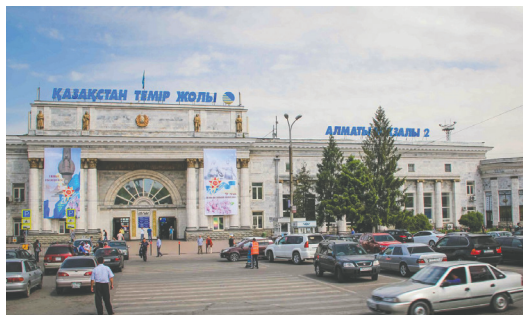
ТЕМІРЖОЛ

Алматыда жаңа теміржол вокзалы бой көтереді

Алматыда үшінші теміржол вокзалының құрылысы басталады, – деп хабарлайды Tengritravel.kz тілшісі.

Қалалық әкімдіктің баспасөз қызметінің мәліметінше, Алматыда үшінші теміржол вокзалының жобасы таныстырылды.

Бұл жоба бұрын жарияланған бірқатар құжатта, соның ішінде Алматының 2040 жылға дейінгі Бас жоспарына енгізілген.



Алатау ауданындағы Алматы-3 вокзалының құрылысы агломерацияны дамыту жөніндегі жобалар кешеніне кіреді. Жаңа теміржол платформасы жүк және жолаушылар легінің бір бөлігін қайта бағдарлауға, сонымен қатар, айналымға қосымша жолаушылар пойыздарын қосуға мүмкіндік береді. Соның есебінен қалалық автожол инфрақұрылымының жүктемесі азаяды.

«Жаңа теміржол платформасын салуға арналған аумақ «Қазақстан темір жолы» Ұлттық компаниясы» АҚ-ға тиесілі магистральдық желіде орналасқан. Вокзал Мәдениет шағын ауданы маңында салынады. Платформаны «Қазақстан темір жолы» салады. Біздің басты міндетіміз – ЕТЖ-да вокзал мен вокзал маңындағы алаңды қамтамасыз ету болды. Қазір техникалық-экономикалық негіздемесі дайындалып жатыр. Біз оның мерзімін 2026–2027 жылдар деп қарастырып отырмыз», – деді Алматы қаласы әкімінің орынбасары Асқар Әмрин.

ӨНЕР

Оңтүстік Кореяда қазақстандық хоккейшілер қола жүлдеге ие болды

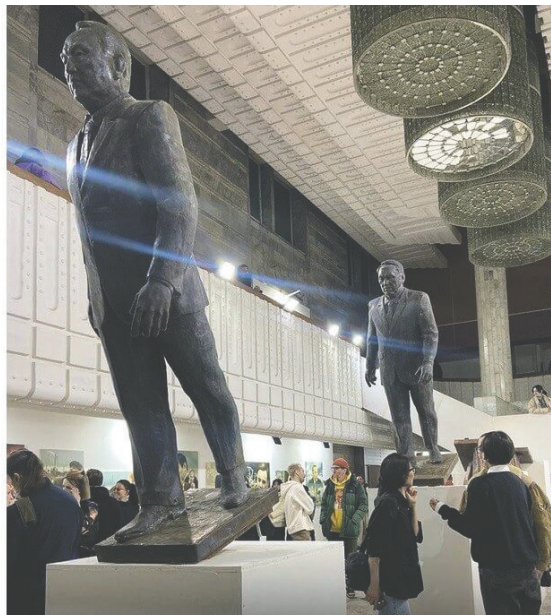
Тақырыбы: Алматыда Назарбаевтың «құлап бара жатқан» инсталляциясы пайда болды

Алматыда суретші Ербосын Мелдібековтің Нұрсұлтан Назарбаевтың «құлауы» туралы инсталляциясының тұсаукесері өтті.

2021 жылы Мелдібеков «Автордың құлауы» атты пайғамбарлық инсталляциясын жасады. Ежелгі гректің қаһармандық мүсініне меңзейтін жалаңаш күйдегі толық өлшемді мүсінді автопортрет қола мүсінді тұғырынан құлату мақсатымен шабуыл жасағаннан кейін деформацияланған түрде пайда болды. Суретші өзіне арналған ескерткіш тұғырының дизайнын Астанадағы Қазақстанның тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың өмір бойы орнатылған ескерткіш тұғырынан көшіріп алған.

«Өз кезегінде, Назарбаев ескерткішінің тұғыры екінші империя кезінде III Наполеон қайта жаңғыртқан Париждегі Тюильи бағындағы саябақ мүсіндерінің тұғырларынан неоимпериялық стильге тән жеңілдетулер мен бұрмалаулармен көшірілген. 2022 жылдың қаңтарында Қазақстанда билікке қарсы жаппай наразылықтар кезінде Талдықорғандағы Назарбаевтың тағы бір ескерткіші қиратылды. Назарбаевтың ескерткішін қирату оның құрылысына қарағанда эстетикалық әсерлі және этикалық тұрғыдан шабыттандыратын болды», – делінген инсталляцияның сипаттамасында.

Бұған дейін Нұрсұлтан Назарбаевтың ескерткіші Ұлттық музейден және Астанадағы Қорғаныс университетінен алынғаны хабарланған болатын.



СУ СПОРТЫ



Қазақстан су спорты түрлерінен әлем чемпионатында алғашқы алтынын алды

Қатар астанасы Дохада өтіп жатқан су спорты түрлерінен әлем чемпионатында Қазақстан спортшылары алтыннан алқа тақты.

Эдуард Ким мен Наргиза Болатова жұбы техникалық бағдарламада чемпион атанып, әнұранымызды шырқатты. Ұлттық құраманың қос спортшысы финалда 228,0050 ұпай жинады. Төрешілер бағдарлама қиындығы жағынан олардың өнерін жоғары бағалады (31.5000 балл). Бұл Қазақстан атлеттерінің су спорты түрлерінен әлем чемпионатында қол жеткізген алғаншы алтын медалі. Бірінші жүлдені был-

тыр Жапонияда өткен әлем чемпионатында техникалық бағдарламада Эдуард Ким (қола медаль) жеңіп алған.

Күміс медаль Қытай құрамасына (Вэньтао Чэн мен Ха-оюй Ши), қола жүлде Мексика командасына (Миранда Хи-менес пен Диего Каррильо) бұйырды.

Эдуард пен Наргиза алдағы күндері Қазақстан қоржынын тағы бір жүлдемен толықтыра алады. Ол үшін еркін бағдарламада осы қарқынынан таймауы керек.

Қазір Қазақстан жалпы есепте 1 алтынмен 5-орынға көтерілді. Көш басында Қытай тұр. Қазір Қатарда 17 мемлекет жүлдеге ие болды.

ХОККЕЙ



ҚХЛ: «Барыс» қатарынан сегізінші кездесуінде жеңілді

Құрлықтық хоккей лигасының матчында Астананың «Барысы» өз алаңында Хабаровтың «Амурымен» ойнады, деп хабарлайды Prosports.kz.

Кездесу 0:2 есебімен қонақтардың жеңісімен аяқталды. Айта кетейік, 8 ақпанда «Барыс» өз алаңында Санкт-Петербургтің СКА командасын қабылдайды.

Осылайша, «Барыс» қатарынан 8-жеңілісіне ұшырап, 59 ойыннан кейін 45 ұпай жинап, Шығыста 12-орында келеді.

«Барыс» (Астана) – «Амур» (Хабаровск) 0:2 (0:0, 0:0, 0:2)
0:1 – Барулин (Коршков) – 54:47 ГБ

0:2 – Шевченко (Дрозг, Хохлачев) – 59:03 ГБ ПВ

Қақпашылар: Паскуале – Бобков

Психологи, философы и ученые с давних времен ищут ответ на вопрос, что же такое счастье и как его можно достичь. У каждого свой путь к счастью, это факт, но есть общие методики, эффективные для каждого.

С помощью научных исследований и советов психологов можно вывести универсальные способы и техники, которые будут работать для всех.

Что такое счастье?

Счастье — это особое состояние, при котором человек испытывает радость и удовлетворение. Простыми словами, счастье — это когда чувствуешь себя хорошо и умиротворенно. Это может быть связано с разными вещами для разных людей, потому что каждый уникален и то, что приносит счастье одному, может отличаться от того, что делает счастливым другого.

Сложности с достижением счастья возникают с самой попытки найти для него определение. Например, Аристотель считал, что «счастье — это деятельность души в полноте добродетели».

Последователи терапии принятия и ответственности придерживаются похожего мнения. Автор книги «Ловушка счастья» Расс Хэррис утверждает, что продолжительное состояние счастья вовсе нельзя считать нормальным. Так устроен наш мозг и его системы, настроенные на поиск угроз, тревогу, воображение страшных сценариев, конкуренцию и сравнение себя с другими. Вот мифы о счастье:

Счастье — это естественное состояние. Но это не так, потому что эмоции переменчивы, словно погода. Мы испытываем и тревогу, и страх, и печаль, и радость. И это нормально.

Если человек несчастлив, он не в порядке. Это тоже не так. Человек может страдать по объективным причинам. Жизнь полна стрессов, связанных с работой, семьей, повседневных обязанностей.

Счастье — это ощущение, что ты живешь полной жизнью, движешься в согласии с внутренними ценностями, в том направлении, которое важно.

Позитивный психолог Михай Чиксентмихайи предпочитал использовать понятие потока, то есть состояния растворенности в жизни, которое возникает, когда человек занят своим делом.

Как стать счастливым: советы психологов

1 Принять, что счастье — это временно

Это одно из переживаний. Чем больше эмоциональная палитра, которая вам доступна, тем более подлинным будет переживание счастья.

2 Наполните свою жизнь смыслом

Счастье — это побочный эффект жизни, наполненной смыслом. Важно найти то,

новые отношения улучшают психическое и физическое здоровье, увеличивая общий уровень счастья.

4 Живите в ладу с собой

Чтобы быть счастливым, важно иметь хорошие отношения с собой. Быть себе лучшим другом, хорошим родителем, наставником. Иногда это означает буквально взрастить внутри фигуру Здорового Взрослого, научиться говорить с собой с состраданием и пониманием. В схема-терапии

уверенности в себе. Чувство безопасности помогает нам более эффективно справляться с повседневными проблемами и укрепляет наше психическое здоровье.

6 Оставьте в жизни место стабильности

Стабильность также играет важную роль. Возьмем, к примеру, человека, который постоянно сталкивается с неопределенностью в работе или личной жизни. Нестабильность может вызвать стресс и тревожность, веду-

умеют делегировать, доверять и устанавливать границы между различными сферами жизни.

9 Следите за здоровьем

Забота о здоровье, соблюдение режима сна и отдыха, питание, физическая активность — все это создает основу для возможности переживания счастья. А эмоциональное состояние в буквальном смысле может зависеть от того, что вы едите.

Как стать счастливым: 12 простых способов



10 Проведите ревизию своего сознания

Полезно работать и анализировать собственное мышление на предмет когнитивных искажений. Наличие нелогичных убеждений, дисфункциональных мыслей, ограничений может создавать препятствия на пути к полноценной счастливой жизни. Среди наиболее распространенных искажений — чтение чужих мыслей, черно-белое мышление, катастрофизация, обобщение и другие.

11 Оставляйте себе время на развлечения

Важность свободно играть и веселиться также нельзя недооценивать. Когда людям не разрешают отдыхать или радоваться жизни, например из-за чрезмерной работы или ответственности, это может привести к эмоциональному выгоранию и утрате жизненной радости.

Возможность отдохнуть и наслаждаться жизнью необходима для психического восстановления и поддержания энергии. Регулярные перерывы для развлечений и хобби способствуют снижению стресса и повышению общего уровня счастья.

12 Хвалите себя

Когда человека постоянно заставляют делать больше, не признавая его усилий, это может вызвать чувство недооцененности и «невидимости», что также способствует ощущению несчастья. Даже если вам не хватает признания усилий и достижений со стороны, укрепляйте самооценку и мотивацию самостоятельно и не забывайте себе напоминать, как много вы сделали и чего достигли. Помочь с этим могут конкретные техники.

что притягивает, что заставляет погружаться в дело с интересом. Это может быть что угодно: профессия, семья, хобби, созерцание чего-то или творчество. Это может быть внутренняя позиция, ответ на вопрос «Что для меня важно сейчас (особенно полезно найти это в трудные периоды жизни)».

3 Позаботьтесь о своем окружении

Поддержка близких — одна из ключевых потребностей человека. Рассмотрим ситуацию, когда кто-то долгое время чувствует, что его мнения и желания игнорируются, например, в семье или среди друзей. Это может привести к чувству одиночества и недооцененности, усилению ощущения несчастья.

Окружение, которое предоставляет эмоциональную поддержку и понимание, способствует формированию устойчивых социальных связей. Как показывают исследования, качествен-

для этого используются различные техники, в том числе диалоги в воображении. В норме человек учится самоподдержке в процессе взросления, впитывая отношение значимых взрослых. Но не всегда такие есть рядом.

5 Позаботьтесь о собственной безопасности

Часто мы испытываем ощущение несчастья, когда наши основные эмоциональные потребности остаются неудовлетворенными. Рассмотрим пример человека, который не чувствует себя в безопасности в своем окружении или в отношениях. Безопасность — ключевой элемент нашего эмоционального благополучия. Когда она отсутствует, человек может чувствовать себя уязвимым и тревожным, а это ведет к ощущению несчастья.

Когда мы чувствуем себя в безопасности в своем окружении и в отношениях, это способствует устойчивости к стрессу и повышению

щие к чувству утраты и разочарования. Стабильность в жизни (в работе, личных отношениях) уменьшает тревожность и предоставляет чувство контроля над жизнью.

7 Мотивируйте себя

Самодисциплина — это тоже важная составляющая счастья. Важно научиться мотивировать себя, поддерживать на старте, не сходить с дистанции и возвращаться в процесс (например, к работе, хобби, учебе и так далее). Часто приходится напоминать себе: чтобы почувствовать удовлетворение, нужно пережить некоторый дискомфорт. Как говорят бегуны, самое трудное — это надеть кроссовки и сделать первый шаг за дверь.

8 Учитесь отдыхать

Умение отдыхать и отключаться от других процессов — ценное качество. Особенно это важно для руководителей и владельцев бизнеса, которые не всегда

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 10 – 11 ФЕВРАЛЯ

10 февраля, суббота

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Ауылдастар
06:30 Ақпарат
07:00 Күй керуен
07:30 Шанырақ
08:00 Тоқты мен Серке
09:00 Теледәрігер
10:00 Қилы күндер
12:00 Егіз лебіз
14:00 Алға
15:30 Әндер мен жылдар
17:00 Жаңалықтар. Прямая трансляция
17:20 Әндер мен жылдар
18:00 Қилы күндер
20:00 Егіз лебіз
21:45 Жарқын жүздесу
22:15 Бауырлар
23:10 Жарқын жүздесу
01:00 Ауыл мұғалімі 2
03:10 Теледәрігер
04:00 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:02 Үкім (52–бөлім)
05:41 Үкім (53–бөлім)
06:20 Үкім (54–бөлім)
07:00 «Jan sygym» Құрмаш Махан
09:00 Тағзым
09:30 Қазына (4–бөлім)
10:00 Выбор
12:00 Каспер: Легенда возвращается
13:25 Турбозаврлар (21–бөлім)
13:30 Турбозаврлар (22–бөлім)
13:36 Турбозаврлар (23–бөлім)
13:42 Турбозаврлар (24–бөлім)
13:48 Турбозаврлар (25–бөлім)
13:54 Турбозаврлар (26–бөлім)

14:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
14:30 Қызық times (5–бөлім)
16:00 Келінжан (5–бөлім)
16:36 Келінжан (6–бөлім)
17:12 Келінжан (7–бөлім)
17:48 Келінжан (8–бөлім)
18:24 Келінжан (9–бөлім)
19:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Крокодил Данди в Голливуде
23:50 Әсем әндер
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны
07:05 КТК Қоржынынан
07:30 Үлкен үй
08:40 КТК–да Қабатов!
09:30 КТКweb
10:00 Вечерние новости
10:40 Следствием установлено
11:20 Напарники
15:00 Өткен күндер
17:00 Кел, шырқайық
18:00 Шаншар
21:00 Неотправленное письмо
01:20 Джохан
02:50 Өткен күндер
04:10 КТК–да Қабатов!

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамада battle
08:25 П@УТИНА
09:15 Клиника
11:00 Оборвонная мелодия
14:55 Лучшее всех!
16:50 Полное превращение
18:30 Айна. Прямая трансляция
19:00 X factor (Юбилейный сезон!)
20:50 Второй шанс
23:00 X factor (Итоги голосования. Финал)

23:40 Второй шанс
01:25 Эксклюзив
02:10 Айна
02:40 П@УТИНА
03:25 Тамада battle

31 канал

05:00 Ризамын
05:58 ҚР Әнұраны
06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Маша и Медведь
08:00 Күліп ALL
08:30 TikTok show
09:00 Time Vine
09:30 Алдараспан
12:00 Нью-Йоркское такси
14:00 Хотя бы кинода
16:20 Книга жизни
18:20 Кролик Питер 2
20:10 Жизнь Пи
22:40 Қара киімділер-3
00:40 Bizdin show
02:30 31 Әзіл
03:00 What's Up?
03:40 Әзіл студио
04:00 1001 Әзіл
04:10 Bala Battle
04:30 What's Up?

НТК

06:55 ҚР Әнұраны
07:00 Екі езу
07:40 Қағаз кеме
08:30 Insta Like
08:50 Академия сверхъестественного
09:40 Энни
12:00 Бір болайық
15:00 МАДАГАСКАР 3
16:40 Гарри Поттер және сиқырлы тас
19:40 Шерлок Холмс
22:00 Наемник

00:00 Бессмертный
01:30 Қызық Live. Прямая трансляция
02:20 Қағаз кеме
03:10 Taboo
04:40 Екі езу

qazSport

05:55 Әнұран
06:00 Хоккей. ҚХЛ. «Барыс» (Астана)–«СКА» (Санкт-Петербург)
08:00 Сноуборд. Әлем Кубогы. Хафпайп. Прямая трансляция
10:00 Sport Review
10:25 УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
10:55 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер. 4-тур «Павлодар» – «Жетісу-Жастар». Прямая трансляция
13:00 The ring (Нұрсұлтан Аманжолов)
13:25 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер) 4 тур. «Жайық» – «Тараз». Прямая трансляция
15:30 Sport Review
15:55 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер) 4 тур. «Есіл СК» – «Буревестник». Прямая трансляция
16:50 Хоккей. ҚХЛ. «Барыс» (Астана)–«Спартак» (Москва). Прямая трансляция
19:30 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конференция Лигасының журналы
20:25 Шорт-трек. Әлем кубогы. Прямая трансляция
21:40 Шорт-трек. Әлем кубогы. Прямая трансляция
22:05 Биатлон. Ерлер Әлем Чемпионаты. Спринт. Прямая трансляция
23:25 Sport Review
23:50 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конференция Лигасының журналы
00:45 Фристайл Әлем Кубогы. Шаңғы акробатикасы. Прямая трансляция
02:45 Әнұран

11 февраля, воскресенье

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран
06:05 Ауылдастар
06:30 Шанырақ
07:00 Күміс көмей
07:45 Дәуір даналары
08:35 Ақсауыт
09:00 Пингвин оқиғалары
10:00 Қилы күндер
12:00 Егіз лебіз
13:50 Алға
15:20 Көңіл толқыны
16:30 Інжу-маржан
17:40 Отандық Brand
18:00 Қилы күндер
20:00 Апта. Прямая трансляция
20:50 Ақорда
21:00 Ән-Дәурен (Ақын, сазгер Асқар Дүйсенбінің концерті)
22:15 Бауырлар
23:10 Балуан Шолақ
01:05 Ауыл мұғалімі
02:35 Апта
03:25 Ақорда
03:35 Шанырақ
04:05 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны
05:02 Үкім (55–бөлім)
06:31 Үкім (56–бөлім)
08:00 Almaty. Cover show
10:00 Крокодил Данди в Голливуде
12:00 Банда котиков
13:15 Турбозаврлар (1–бөлім)
13:21 Турбозаврлар (2–бөлім)
13:27 Турбозаврлар (3–бөлім)
13:34 Турбозаврлар (4–бөлім)
13:40 Турбозаврлар (5–бөлім)

13:47 Турбозаврлар (6–бөлім)
13:53 Турбозаврлар (7–бөлім)
14:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)
16:00 Келінжан (10–бөлім)
16:33 Келінжан (11–бөлім)
17:07 Келінжан (12–бөлім)
17:41 Келінжан (13–бөлім)
18:15 Алғашқы (7–бөлім)
19:30 Қызық times ("Джохан-2» фильмінің актерлері)
21:00 7 күн. Прямая трансляция
21:40 Отдел журналистских расследований
22:10 Замуж на 2 дня
00:10 Әке бақыты
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны
07:05 Махаббат әлемі
09:30 Юморина
10:30 Неотправленное письмо
15:00 Өткен күндер
17:00 Соғады жүрек
20:00 Кел, шырқайық
21:00 Әнім сен едің
22:00 Портрет недели
23:00 Сырай моего мужа
01:00 Юморина
02:30 Өткен күндер
03:30 Соғады жүрек

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамада battle
08:00 Воскресные беседы
08:10 П@УТИНА
09:00 Бейкүнә
10:00 Қайтақ
10:35 Немая
14:20 X Factor
16:45 Әгугай
18:00 Мужская интуиция

20:00 Аналитика
20:45 Любовь с закрытыми глазами

31 канал

05:00 Ризамын
06:00 Әзіл студио
07:00 BalaFunny
07:30 Маша и Медведь
08:30 Күліп ALL
09:00 TikTok show
09:30 Time Vine
10:00 TeleBingo. Прямая трансляция
10:25 Хотя бы кинода
12:45 Книга жизни
14:45 Кролик Питер 2
16:45 Жизнь Пи
19:25 Штурм Белого дома
22:05 Люди в черном: Интернэшнл
00:25 Qazaq Stand Up
01:30 Time Vine
02:00 TikTok show
02:30 31 Әзіл
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 Insta Like
08:50 Люк – путешественник во времени
09:50 МАДАГАСКАР 3
11:30 Лови волну 2
13:10 Гарри Поттер және сиқырлы тас
16:10 Шерлок Холмс
18:40 Наемник
20:40 Гран Торино
22:50 Взлеперти
00:40 Соседи. На тропе войны
02:00 Қызық Live. Прямая трансляция

02:40 Қағаз кеме
03:30 Insta TV
04:10 Екі езу

QazSport

07:00 Әнұран
07:05 Хоккей. ҚХЛ. «Барыс» (Астана)–«Спартак» (Мәскеу)
09:10 Гармония тела (5–бөлім)
09:20 Футзал. Қазақстан Чемпионаты. «Қайрат» – «Каспий»
10:55 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер. 4-тур «Жетісу-Жастар» – «Есіл СК». Прямая трансляция
12:55 УЕФА Чемпиондар Лигасының журналы
13:25 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер). 4 тур. «Тараз» – «Павлодар». Прямая трансляция
15:30 Sport Review
15:55 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер. 4-тур «Ұшқын-Көкшетау» – «Атырау». Прямая трансляция
18:00 The ring (Мұхтар Ділдәбеков)
18:25 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер. 4-тур «Ақтөбе» – «Жайық». Прямая трансляция
20:25 Арнайы репортаж (Жүйріктің жүлдесіне жарысқандар)
20:40 Шорт-трек. Әлем кубогы. Прямая трансляция
21:20 QAZSPORT алаңы
22:05 Биатлон. Ерлер Әлем Чемпионаты. Із кесу жарысы. Прямая трансляция
22:55 РПЛ Қысқы Кубогы «Қайрат» – «Ростов». Прямая трансляция
01:00 Фристайл Әлем Кубогы. Шаңғы акробатикасы. Прямая трансляция
02:45 Футбол. УЕФА Еуропа мен Конференция Лигасының шолуы
03:40 Әнұран

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Жан әке

Спектакль, поставленный по пьесе написанной для казахской сцены по мотивам известного французского писателя-драматурга Флориана Зеллера «Отец» – многогранен. Главный герой – Аксакал (старик). Ему очень не хватает любимой супруги Аппак, ныне покойной. Болью отзывается и то, что младшая дочь, вышла замуж за иностранца. Единственная, кто заботится о немощном отце, потерявшем память, его старшая дочь Айжан. Но, как ни странно, ее труд напрасен, так как она «не слышит» отца, хочет устроить свою личную жизнь, а у ее мужчины свои счеты. У Аксакала плохо с памятью, но он в уме и силен духом. И потому он беспокоится о судьбе своих дочерей, о молодом поколении, о будущем нации. Выходит, дело не в том что у него плохо с памятью, а в том, что ему не хватает любви, добра, милосердия... В психологически сложном спектакле нелегко различить реальную жизнь и воображение главного героя, достаточно и интриг. В диалогах, разыгрываемых в разных ситуациях, хорошо высвечиваются мировоззренческие противоречия.

Место проведения: пр. Абая, 103, Театр драмы им М. Ауэзова
Дата и время: 10 февраля, 18:30
Стоимость билета: от 500 тг.



Дон Жуан. Премьера!

Дон-Жуан.... Сложный и неоднозначный персонаж, не простой обольститель, бабник и повеса. Он освобождает себя от всех условностей и условий, подчиняясь лишь своим искренним чувствам, непостоянным, как волны, как ветер, как стихия. История о том как величие и разнообразие мира, в котором мы живём, низводится Дон Жуаном до уровня 2х2=4. Ведь он уверен, что раз нет ни неба, ни то того «во что верим мы» – всё возможно! Ни за что не будет ответа! Ответ будет, и об этом наш спектакль...
Место проведения: пр. Абая 125, Театр ЖАС САХНА
Дата и время: 10 февраля, 19:00
Стоимость билета: от 5000 тг.



Мұқағали, Музаға...

Халқымыздың біртуар мұзбалақ ақыны Мұқағали Мақатаевтың сыршыл өлеңдерімен өрнектелген сахналандырылған көрініс әрбір көрерменнің жүрек лүпілінің қағысын қозғап, небір сырларға жетелері сөзсіз...Ақын шығармалары да лирикалық йірімдерге толы, қай өлең жолдарын алсаңыз да, «Жүрек» туралы нәзік үн тұрғаны қақ.
ЕНДЕШЕ КӨРЕРМЕН!
Театрдың «Байділде Қалтаев атындағы залында» өтетін «МҰҚАҒАЛИ. МУЗАҒА...» атты әдеби кешті көруге асығыңыздар!!!!
Место проведения: Ғ. Мүсірепов атындағы балалар мен жасөспірімдер театры, Абылайхан даңғылы 38, Б. Қалтаев атындағы зал
Дата и время: 10 февраля, 18:30
Стоимость билета: от 600 тг.



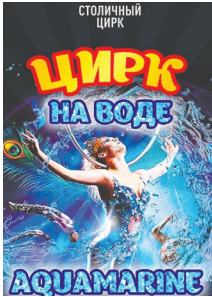
Рождественское приключение игрушек

Вечер перед Рождеством. В ожидании нового подарка, Дашенька выбрасывает своего Мишку-игрушку, в окно. Это вечер чудес, и Мишка оживает, он в отчаянии... но веселые Снеговички вдохновляют его вернуться домой. Они находят для него верного друга – игрушечного пса. Много приключений ждет друзей в пути. 8 лет понадобилось игрушкам, чтобы обойти вокруг дома, заглядывая в разные окна, но в конце пути их ждет награда долгожданная встреча с уже повзрослевшей Дашей. Они нужны любимы, а главное вместе!
Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 10 февраля, 11:00
Стоимость билета: от 3800 тг.



Магическое шоу для детей «В гостях у кролика Роджера»

Магическое шоу «В гостях у кролика Роджера» это праздник для всей семьи.
Невероятные чудеса случаются на этом спектакле, здесь сочетаются живая природа и настоящая завораживающая магия.
Ваши детки познакомятся с нашими артистами, показывающими волшебные фокусы, и с очень дружелюбным настоящим кроликом.
Наши юные гости с удовольствием принимают участие в показе фокусов, а взрослые вновь оказываются в прекрасном мире детства почти на целый час!
Место проведения: театр «La Bohème», Зенкова, 24, (Парк 28 панфиловцев, Дом Офицеров, центральная арка, павильон 2, 2 этаж)
Дата и время: 10 февраля, 14:00
Стоимость билета: от 3000 тг.



Цирк на воде «Aquamarine» в Алматы

Событие в Алматы!
С 3 февраля 2024 года по 24 марта 2024 года в Цирке города Алматы состоятся гастрольные гастроли всемирно известного Московского циркового шоу «Цирк на воде» с новой грандиозной программой «AQUAMARINE».
Современные нанотехнологии, единственный в мире манеж трансформер, тысяча фонтанов, дождь из-под купала цирка. Шоу трех стихий – земли, воды и огня.
Артисты Московского цирка удивят зрителей акробатическими трюками, красочными воздушными номерами, дрессурой экзотических птиц и животных.
Для вас создадут атмосферу Новогодних праздников и поднимут настроение детей и взрослых любимчик публики, всемирно известный клоун, артист Московского цирка Юрия Никулина на Цветном бульваре Дмитрий Шиндров.
Спешите увидеть Незабываемое, Новогоднее зрелище для самых искушенных, которое вдохновляет, удивляет, шокирует и радует, как детей, так и взрослых!!!
Место проведения: Цирк, пр-т Абая 50
Дата и время: 10, 11 февраля, 16:00
Стоимость билета: от 2000 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

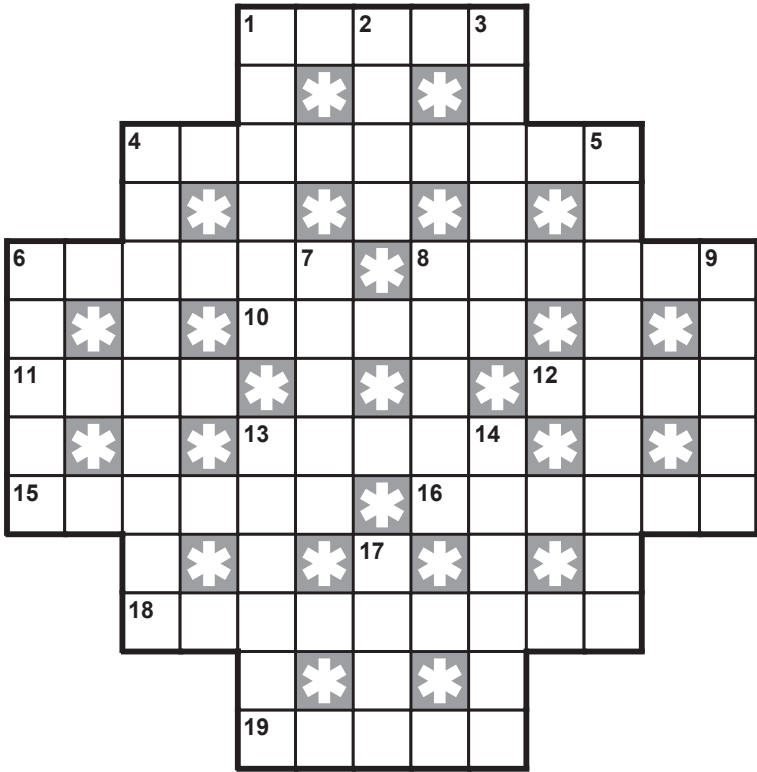
1. Скандал во французском стиле. 4. Обрусевшая анкета. 6. Ответное сражение, когда битому неймётся. 8. Почтовый ящик шпиона. 10. Загон для «бумера» и «мерина». 11. У егозы в одном месте. 12. Провальная оценка. 13. Птичка, распивавшая спиртные напитки на Фонтанке. 15. «Текучая» народная игра. 16. «Мама» Пуаро. 18. Криминальный руководитель. 19. Савелий Крамаров по-джентльменски.

По вертикали:

1. Нечестно скушанное перед спортивным состязанием. 2. Подъёмное устройство и одновременно знаменитый русский поэт. 3. Компрометация на коммерческой основе. 4. Начальственное недовольство в унижительной форме. 5. «Роса» на водопроводных трубах. 6. Пьер, игравший недотёп. 7. Воздушный подарок Пятачка. 8. Посудина для мытья ног. 9. «Причёска» овцы. 13. Нечисть, выскакивающая из табакерки. 14. «Отвесный» композитор. 17. Верёвка, которую можно сдать в металлолом.

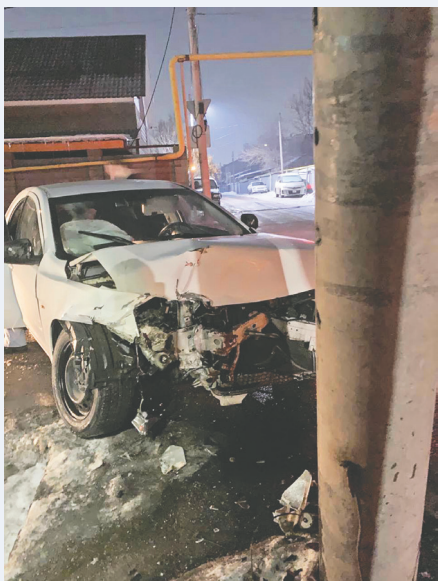
ОТВЕТЫ:

По горизонтали: 1. Дебош. 4. Вопросник. 6. Реванш. 8. Тайник. 10. Тараж. 11. Шило. 12. Неуд. 13. Чижик. 15. Ручеек. 16. Кристи. 18. Авторитет. 19. Косой.
По вертикали: 1. Дюпинг. 2. Блок. 3. Шантаж. 4. Выволочка. 5. Конденсат. 6. Ришар. 7. Шарик. 8. Тазик. 9. Кудри. 13. Чёртик. 14. Крутой. 17. Трос.



БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

ДТП на пересечении
улиц Трудовая/Яссауи



НАКОПЛЕНИЯ

8,5 млрд тенге пенсионных денег казахстанцы передали в частное управление за один месяц



8,5 млрд тенге пенсионных средств за январь 2024 года изъяли казахстанцы из ЕНПФ для передачи в частное управление, сообщает Первое кредитное бюро (ПКБ).

«8,5 млрд тенге пенсионных средств за январь 2024 года изъяли казахстанцы из ЕНПФ для передачи в частное управление. Число исполненных заявлений, поступивших от них, составило 5,7 тыс. единиц», – следует из сообщения на Telegram канале ПКБ – Data Hub.

Согласно информации, в декабре 2023 года изъято на те же цели 9,2 млрд тенге.

Возможно, на подобные результаты повлияло то, что в последнее время частные управляющие заметно обходят ЕНПФ по доходности активов, отмечается в информации.

Также, в январе на передачу в частное управление пришлось четверть всех средств, изъятых из ЕНПФ. Примерно столько же обеспечило лечение – 8,8 млрд тенге, а оставшуюся половину – улучшение жилищных условий, 16,7 млрд тенге.

ШКОЛЬНИК

Школьник получил огнестрельное ранение на охоте в Западно-Казахстанской области

Школьник получил огнестрельное ранение на охоте в Западно-Казахстанской области, сообщает «Мой город».

«Случай произошел в Акжайыкском районе. В школьника по неосторожности выстрелил 30-летний мужчина. Несовершеннолетнего госпитализировали в больницу. По данному факту ведется досудебное расследование по статье 114 УК РК «Неосторожное причинение вреда здоровью», – сообщили в департаменте полиции ЗКО.

Инцидент случился 3 февраля во время охоты. 17-летний парень поехал туда вместе со старшим братом.

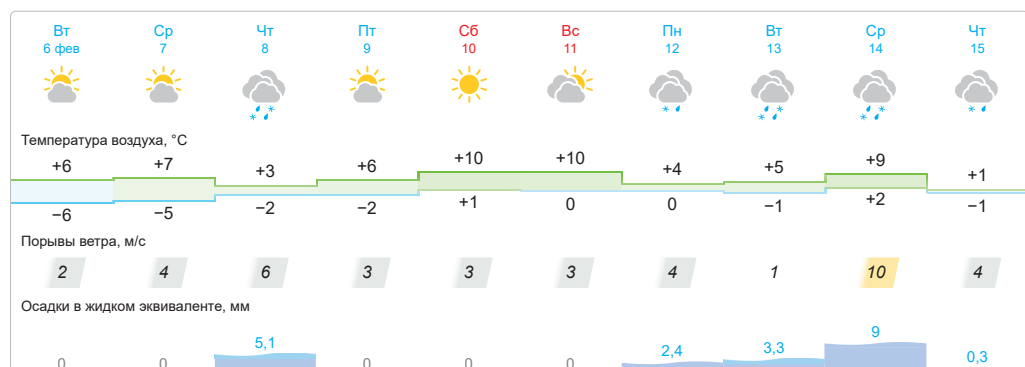
«Как все произошло мы не знаем, но после выстрела дробь попала в глаз, лицо, шею. Школьник жив. Родители претензий не имеют», – пояснили в отделе образования.

По данным акимата, все разрешения на пользование ружьем у охотников были.



ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней



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

Издатель:

Асет Матаев

Главный редактор:
Сабина Нурғали

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 № 36. Тираж: 10 000 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.