



>>> 6

ҚАЛАЙ ЖАҚСАРАМЫЗ?
АЛЛЕРГИЯ КЕЛЕ ЖАТЫР



>>> 7

АЛМАТЫ МЕН АДАМДАР
АЛМАТЫ МЕН КОФЕ.
БАРИСТАЛАР ҚАЛАЙ ӨМІР СҮРЕДІ?



>>> 8

ҚАЙДА БАРАМЫЗ?
ОСЫ АПТАДА КИНОТЕАТРАН
НЕ КӨРУГЕ БОЛАДЫ?



>>> 9

А ВЫ ЗНАЛИ?
ПОЧЕМУ АЛМАТИНЦЫ
НЕ СТРЕМЯТСЯ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ?

Антирейтинг новых депутатов Мажилиса

Кого хотят лишить мандата?



Депутаты нового созыва Парламента получили свои мандаты как по партийным спискам, так и по одномандатным округам. Корреспонденты МЕТРО расскажут о некоторых «слухах народа», которые были на устах в первые недели работы Парламента.

28 марта депутаты Мажилиса нового VIII созыва получили удостоверения и значки. Но уже спустя 2 недели посыпалась критика избирателей, начиная от нелестных комментариев и заканчивая

серьезной публичной петицией с требованием лишить депутатского мандата.

Поводом стали абсурдные инициативы новых депутатов, такие как введение налога на казахстанских женщин за заключение брака с иностранцами, а также судебные разбирательства в отношении близких членов семьи за избиения и хищение средств в крупном размере. Речь идет о депутатах Жигули Дайрабаеве (слева), Даулете Турлыханову (по центру), Каракат Абденовой.

>>> 3

Митинги нефтяников в столице и Жанаозене

СОБР, обращение к Токаеву и отключение Интернета

Около 70 работников нефтесервисной компании собрались в Астане у зданий Министерства энергетики РК и «КазМунайГаз». Прибывшие в столицу нефтяники остались без работы, потому что тендер выиграла другая компания.

Они работают в «БерАли Мангистау Компану», ранее проигравшей тендер на выполнение нефтесервисных услуг для АО «ОзенМунайГаз», дочерней компании «КазМунайГаз». Всего 250 человек лишились работы.

Нефтяники, которые провели ночь у центрального офиса КМГ, обещают бастовать в Астане до полного решения проблемы трудоустройства.

Требования митингующих – стабильная работа, стабильная зарплата, чтобы место работы не зависело от тендеров, которые проводятся на 3-9 месяцев.

Вечером 11 апреля все бастующие были задержаны. Силовики взяли их в кеттлинг (полицейская тактика блокирования и задержания массовых скоплений людей – прим. МЕТРО) и вывезли в автозаках.

>>> 2



Алматы маңайындағы ТОП-5 көрікті орын

Есік көлі

Есік Алматының шығыс тұсында шамамен қаладан 70 шақырым қашықтықта орналасқан. Өзен теңіз деңгейінен 1760 метр жоғарыда орналасқан. Ол Іле-Алатауларының Есік шатқалын бойлай ағуда. Бұл мекенге ат басын тірейтін болсаң қорық, «Кремлевская стена» мен «Алтын

адам» табылған қорғанды көре аласың. Бұл жерге жеке көлікпен немесе арнайы экскурсиялық автобуспен де жете аласың. Соңғы жылдары көліктер көлге дейін жетпей тоқтайтын болған. Бұл су жағасының қоқыстан едәуір тазаруына бірден бір себеп болды. Жолға шамамен 1 сағат және 40 минут кетеді.

Шарын шатқалы

Шарын шатқалы Алматы қаласынан 195 шақырым, Талғар ауданынан 180 шақырым қашықтықта орналақсан. Шатқалды бойлай ағып жатқан Шарын өзені ең үлкен өзен аңғары болып есептеледі. Шарынды Американың аты әйгілі Гранд шатқалының кішірейтілген көшірмесі деп те атайды. Шарынның бұл аумақта пайда болғанына 12 млн жылдан астам уақыт болған. Мұнда жеке немесе туристік автобуспен бара аласың. Жолға кететін уақыт: 3 сағат және 50 минут.

>>> 6

Издатель газеты METRO Асет Матаев о митинге нефтяников Жанаозена:

Ситуация с забастовками в Жанаозене - это отголоски тех трагических событий, которые были в 2011 году: когда долгое время нефтяники стояли с требованиями по повышению зарплаты, когда в табелях была указана одна сумма, а на руки выдавали гораздо меньше. После того, как это все вскрылось, нефтяники митинговали долгое время, власти не решали их проблемы. И когда произошел расстрел бесчеловечный, у народа сформировалась и до сих пор осталась психологическая травма.

Мы тогда сразу сделали анализ: не было в городе социальной инфраструктуры, в день выдачи зарплаты цены на продукты повышались в разы, сельское хозяйство тяжело развивается в том районе - продукты питания доставляются из России, стран Центральной Азии и даже Ирана. В первую очередь, властям нужно было думать о продовольственной безопасности, в целом балансировать в экономическом плане. Фактически нефтеносный регион истощается, а область уже в те времена была перенаселена.

Большая часть нефти Атырауской и Мангистауской области формирует 70% казахстанского бюджета. Сотрудники нефтяной отрасли, зная это, понимали, что они имеют право требовать любые условия.

В нынешнем конкретном случае, возможно, есть и составляющая того, что это решение каких-то коммерческих разборок, но тем не менее местному социуму нужно уделять очень большое внимание.

Более того, хочу подчеркнуть, что в информационном плане никто как раньше «не подогревает» эти события, просто идет спокойное освещение. Но сам народ Мангистауской области - представители рода «Адай» - очень непростые люди, темпераментные.

Как сообщил мне источник, некоторых людей брали на работу в нефтесервисные компании просто, чтобы успокоить ситуацию. Хочу сказать, что это конечно не выход из положения. На самом деле там нужно открывать новые производства. Людям, я знаю, предлагали переехать и в другие регионы. Но если у них нет желания переезжать, то нужно в целом создавать условия для предоставления им рабочих мест.

Считаю, что власть центральная и региональная должны очень большое внимание уделять Мангистауской области, которая граничит и с Туркменистаном и Узбекистаном, а также усиливает важность Каспийское море, которое имеет стратегическое значение.

Митинги нефтяников в столице и Жанаозене

СОБР, обращение к Токаеву и отключение Интернета



1 >>>

После массовых задержаний группа жители Жанаозена обратились к президенту Казахстана Касым-Жомарту Токаеву с требованиями освободить бастующих нефтяников в Астане. В своем заявлении жители Жанаозена просят освободить бывших сотрудников «КезБи» и «Берали Мангистау Company».

Нефтяники Жанаозена провели более суток на улице возле зданий Минэнерго и КазМунай-Газа. После их сотрудники СОБР вывезли и закрыли в СИЗО. Что говорят митингующие, какой ответ подготовили власти и как общественность восприняла события в обзорном материале METRO.

«Проблема в том, что мы не можем получить трудовой отпуск. Тендер проходит, через три месяца мы остаемся без работы, устраиваемся в другую организацию, а чтобы получить отпуск, нужен год. И одна из причин, что ни мы сами, ни наши дети не могут с нами отдохнуть, куда-нибудь съездить», - сказал бывший сотрудник компаний «КезБи» и «Берали Мангистау Company» Есимжан Абдрахимулы.

Митингующие ответили на критику со стороны тех, кто не понимают причин забастовки.

«Говорят, что они зарабатывают 500,600,700 тыс. тенге. Но тут нет стабильности. Проработал три или девять месяцев, потом нет объема, остаешься. Из-за этого у нас постоянное недоверие к работодателю и тем, кто дает этот объем работы. Нам нужна стабильность, не только заработная плата. И условия труда», - подчеркнул Абдрахимулы.

Министр энергетики Алмасамда Саткалиев, в свою очередь, заявил, что целью митингующих является создание ажиотажа.

«На местах были проведены встречи. Всем им было предложено трудоустроиться в новую компанию на оклады не меньше, чем те, которые у них были, а там достаточно большие оклады.

Тем не менее, многие сотрудники отказались от данного предложения и продолжили пикетировать здание минэнерго», - заявил Саткалиев в кулуарах правительства во вторник. По его словам, данный пикет является организованным, люди приехали со спальными мешками, палатками, то есть их целью было именно привлечение к себе внимания.

Примечательно, что, по словам жанаозенцев, ни один из новоизбранных депутатов парламента, в том числе от Мангистауской области, на месте забастовки нефтяников у головного офиса КМГ не появился.

Спустя сутки и после упреков в свой адрес мажилисмены пришли к бастующим нефтяникам из Жанаозена в Астане. Депутат Ринат Заитов считает, что проблема решится только в кабинетах.

Вечером 11 апреля все бастующие были задержаны. Силовики взяли их в кеттлинг (полицейская тактика блокирования и задержа-

воначально, 10 апреля, в пикете принимали участие порядка 100 человек, 11 апреля к ним присоединились еще люди. Все митингующие были задержаны. По версии полиции Астаны, «за проведение несанкционированного митинга в локации, которая не утверждена в перечне местного решения маслихата». Теперь их привлекут к административной ответственности по двум статьям.

После массовых задержаний группа жителей Жанаозена обратились к президенту Токаеву с требованиями освободить бастующих нефтяников в Астане. Сообщалось об около 2 тыс. собравшихся на площади Жанаозена.

«Ребята из правоохранительных органов просят местных аксакалов помочь успокоить молодежь. Многие отказались вмешиваться в текущую ситуацию, из-за многочисленных невыполненных обещаний и не желания опять давать ложные обещания собравшимся», - сообщают местные жители.

Собравшиеся обратили внимание, что в 2011 году при задержании протестующих нефтяников многие погибли. Тогда, по их словам, бывшего президента Казахстана Нурсултана Назарбаева неправильно информировали о происходящем в Жанаозене.

Также появилась информация, что отдельные предприятия в знак солидарности приостанавливали работу. К позднему вечеру 11 апреля в городе пропал интернет и мобильная связь.

12 апреля задержанные в Астане жанаозенцы сообщили, что их отпустили, и они возвращаются домой. В это же вре-



ния массовых скоплений людей с помощью кордонов на городских улицах - прим. METRO) и вывезли в автозаках.

Итого пикет продлился почти сутки. Все участники - уволенные сотрудники компании «Берали Мангистау Company». Пер-

мя в Жанаозене начали жестко задерживать тех, кто вышли поддержать нефтяников, бастовавших в Астане. На распространяемых видео видно, как люди СОБРа, одетые в черное, жестко задерживают людей и помещают их в автозак

Антирейтинг новых депутатов Мажилиса

Кого хотят лишить мандата?

1 >>>

Политический эксперт Жомарт Амирханов в эксклюзивном комментарии METRO отметил, что в Конституционном законе "О Парламенте Республики Казахстан и статусе его депутатов" четко прописаны случаи, когда депутаты Мажилиса могут быть лишены мандата. Все три описанные в настоящей статье ситуации,

по его мнению, не подпадают под данные причины.

«Депутаты Абден и Дайрабаев прошли в Мажилис по партийным спискам, исключить их может только высший орган партии. Депутат Турлыханов избран по одномандатному округу, его исключить можно только после первого года пребывания его в Мажилисе, собрав 10% подписей избирателей в его округе. Затем будут назначены выборы, на

которых должны принять участие не менее 30% избирателей. Половина из них должна проголосовать за его отзыв», – сказал Ж. Амирханов.

Таким образом, формально все три депутата де-юре перед законом чисты. Другими словами, депутаты не нарушили Конституционный закон о Парламенте, регламенты Мажилиса и Парламента. Но никто не отменял человеческую мораль...

ТОП-3 АНТИРЕЙТИНГА ДЕПУТАТОВ



Каракат Абден и ее налог за браки с иностранцами

Депутат Мажилиса Каракат Абден выступает за обложение высоким налогом девушек, которые выходят замуж за иностранцев. Казахстанцы крайне негативно высказались касательно этой идеи, отметив, что это ограничивает права и свободы гражданина Казахстана. Не смотря на недовольство, Абден заявила, что все равно планирует продвигать введение сбора на союзы казахстанок с иностранцами, но позже. Фонд «НеМолчиKZ» запустил петицию с требованием отозвать мандат депутата Каракат Абден за нарушение конституционных норм, утрату доверия избирателей. По их мнению, К. Абден не должна продвигать неконституционные идеи, пользуясь депутатским мандатом.



Жигули Дайрабаев и его сыновья с клубникой

Жигули Дайрабаев, депутат Мажилиса, не будет сдавать свой депутатский мандат. Он, как утверждают в Мажилисе, не должен отвечать за преступления своих взрослых сыновей. Напомним, что его сыновья, Марат Дайрабаев и Дидар Молдакалык, получили государственные субсидии на приобретение саженцев клубники, однако часть из этой суммы (550 849 430 тг) похитили путем мошенничества и потратили на личные нужды. Приговорены к 5 годам условно с конфискацией имущества. Политолог Марат Шибуттов прокомментировал данную ситуацию следующим образом: «Главное, что надо знать про Жигули Дайрабаева – что меньше всего за него голосов отдали в его родной Жамбылской области, где все его знают».



Даулет Турлыханов и его сын-вышибала

Даулет Турлыханов – советский и казахстанский боец греко-римского стиля, депутат Мажилиса, – оказался в списке «особых» депутатов благодаря сыну. 20-летний Нурасыл Болат, сын заслуженного тренера РК, избил девушку, а также известного адвоката и его супругу, которые пытались помочь девушке. Следователям удалось доказать вину сына известного казахстанского борца Даулета Турлыханова. В скором времени скандальное дело передадут в суд. Гражданский активист города Алматы Жанна Нурсеитова в интервью редакции METRO высказала мнение, что жители, которые намеренно проигнорировали выборы и не воспользовались своим избирательным правом, не должны возмущаться работой новых депутатов.

НАБЛЮДАЕМ

Экс-аким Алматы Байбек оплатил установку бюста пианистки в Германии

Бывший заместитель председателя партии Nur Otan (ныне Amanat) Бауыржан Байбек отметил на церемонии открытия бюста пианистки Эвелинды Тренкнер в Любекском Колизее.

Такую информацию и фото с мероприятия распространяют немецкие СМИ. Уточняется, что Байбек присутствовал на мероприятии в качестве специального гостя, поскольку именно он профинансировал создание и установку памятника.

СМИ пишут, что бюст – работа скульптора Клауса Герца, спонсируемая казахстанским политиком Бауыржаном Байбеком. Сделана она в честь Эвелинде Тренкнер, которая когда-то обучала юного Байбека.

Сообщается, что церемония открытия бюста прошла еще в феврале 2023 года.



Эвелинда Тренкнер была дочерью композитора и дирижера Вернера Тренкнера. Уже в 8 лет она дала свой первый концерт на фортепиано с оркестром. Талант прославил ее на весь мир, концерты проходили даже в СССР. Бауыржан Байбек в 1994–1998 годах по стипендии программы «Болашак» находился в Германии. Там он

начал работу вначале референтом, атташе по культуре в генеральном консульстве Казахстана в городе Франкфурт-на-Майне, затем – третьим секретарем в экономическом отделе посольства.

Напомним, в прошлом году Байбека сфотографировали на отдыхе на Северном Кипре.

ВЗЯЛИ НА КОНТРОЛЬ

Экс-глава полиции Алматы Серик Кудебаев сбежал из страны

Экс-начальник Департамента полиции Алматы и Жетысу Серик Кудебаев, которого судят по январским событиям, сбежал из страны до приговора.

Бывший высокопоставленный полицейский Кудебаев сбежал из страны 23-24 марта. Он незаконно пересек границу с Кыргызстаном, попав в Бишкек, после чего пробрался в Турцию.

Прокурор попросил объявить Кудебаева в международный розыск.

Серик Кудебаев проходит по делу, связанному с январскими событиями. Он будучи главой ДП покинул здание полиции на фоне беспорядков в Талдыкоргане. По мнению прокуратуры, силовики в ходе январских событий были деморализо-



ваны из-за слабости своего руководства.

Приговор по нему должны были огласить еще больше месяца назад, но суд почему-то все время откладывал. А Кудебаев, притворяясь на болезнь сердца, прилег в больницу.

Май! Парк! Клещ!

Что делать, если укусил клещ – советы врача

При выходе на природу в теплое время года любой не застрахован от укуса клеща. Встретить их можно и в парковых зонах, на городских газонах. Наиболее опасное время – май-июнь.

Лечение пострадавших от укуса может включать в себя курс антибиотиков, противовирусные средства, антибактериальные препараты. Какие именно, зависит от характера заболевания. Если вовремя не обратиться к врачу и не приступить к лечению, осложнения могут быть тяжелейшими, вплоть до летального исхода.

Какие болезни передаются через клещей, какие симптомы возникают первыми, что делать сразу после укуса, признаки и последствия заражения – читайте рекомендации хирурга-травматолога в материале корреспондента METRO.

Клещи – паукообразные, являются переносчиком клещевого энцефалита – тяжелейшего заболевания центральной нервной системы. Всего клещи могут передавать до 30 других тяжелых болезней, в том числе бруцеллез, чуму, туляремию, боррелиоз, тиф.

Встретить их можно и в парковых зонах, на городских газонах. Наиболее опасное время – май-июнь, в августе опасность заражения резко снижается, а в сентябре-октябре практически сходит на нет.

«Наиболее активны клещи утром и вечером, любят затененные влажные места с густым подлеском. Не забывайте о том, что клещи ползут снизу вверх. Ошибочно то мнение, что клещи нападают с деревьев или высоких кустов. Они подстерегают свою «добычу» среди растительности нижнего яруса леса (обычно высотой не более 1 м). В высокой траве клещи имеют лучшую защиту от солнечных лучей и больше шансов для нападения», – рассказал хирург-травматолог Городской поликлиники №11 города Алматы Жорабек Султанов.

Профилактика укусов

- выбирать для отдыха сосновые или другие хвойные леса, в них влажность ниже, и клещи встречаются реже;
- после возвращения домой нужно сразу осмо-

треть себя и близких, чтобы обнаружить клещей, которые еще не успели присосаться и не начали пить кровь. Самые «желанные» места для клеща: на локтевых сгибах, под грудью, под коленями, в паху, за ушами.

Также в Алматы в рамках профилактики регулярно проводят дезинсекцию.

Признаки укуса

У людей, страдающих аллергическими заболеваниями, могут проявиться следующие признаки:

- покраснение, припухлость в месте укуса;
- сыпь;
- жжение;
- отек Квинке.

Наиболее распространенные симптомы, которые появляются при укусе зараженного клеща:

- лихорадка;
- скованность шеи;
- головная боль;
- тошнота;
- слабость;
- мышечная или суставная боль или болезненность;
- озноб;
- увеличение лимфатических узлов.

Если клещ сидит на коже, его нужно попытаться аккуратно снять.

Как вытащить клеща

Вариантов избавления от паразита несколько, какой бы из них ни был выбран, следует придерживаться следующих правил:

- надеть на руки перчатки или полиэтиленовый пакет. Эта мера защитит кожу от возможной инфекции, если клещ будет раздавлен;
- не стоит перекручивать и дергать тельце, это может привести к тому, что часть кровососа останется внутри;
- нельзя смазывать паразита растительным маслом или бензином, он может глубже уйти под кожу.

Удаление с помощью пинцета

Удалить клеща можно с помощью обычного пинцета с острым концом:

- обхватить как можно ближе к поверхности кожи;
- тянуть вверх с устойчивым, равномерным давлением;
- после удаления продезинфицировать место укуса медицинским спиртом или промыть мыльной водой.

В случае, если клещ уже присосался, и вытащить его не получается – врач настоятельно рекомендует обратиться в травмпункт.

«Если вы заметили укус клеща, то незамедлительно нужно обратиться в ближайший травмпункт для получения экстренной помощи в первые 3-4 суток, так как с каждым последующим днем с момента укуса клеща эффективность иммуноглобулина снижается. В травмпункте вам удалят клеща, обработают место укуса и введут иммуноглобулин против клещевого энцефалита», – отметил он.

Лечение пострадавших от укуса может включать в себя курс антибиотиков, противовирусные средства, антибактериальные препараты. Какие именно, зависит от характера заболевания. Если вовремя не обратиться к врачу и не приступить к лечению, осложнения могут быть тяжелейшими, вплоть до летального исхода.

Где в Алматы открыты травматологические пункты?

- Пациентов с укусами клещей принимают:
- Центральная городская клиническая больница (Жандосова, 6);
- Больница скорой неотложной помощи (Казыбек би, 96);
- Городская клиническая больница №4 (Папанина, 220);
- Городская клиническая больница №7 (Калкаман, 20);
- Центр детской неотложной медицинской помощи (Манаса, 40).
- Травмпункты работают круглосуточно.

Прививка от клещевого энцефалита

В Алматы в территориальных поликлиниках по месту жительства (или по месту прикрепления) горожанам доступна прививка от клещевого энцефалита. Вакцинация начинается осенью. Курс вакцинации состоит из двух инъекций с интервалом 1-7 месяцев. Курс вакцинации рекомендуется начинать после окончания активности клещей (1 тур – осенью-зимой), а заканчивать весной (2 тур – в марте-апреле) следующего года. Ревакцинация проводится через год после завершения вакцинации. В последующем ревакцинация проводится с периодичностью один раз в три года.

НА ЗАМЕТКУ

«Едят хлеб, запивая чаем» – чем кормят в детсаду

В Алматы воспитанников детского сада №164 кормили только хлебом и чаем, больше никакой еды им не давали. Все это видно на видео, которое распространилось в социальных сетях.

В комментариях родители стали писать, что их дети возвращаются домой голодными.

Специальная комиссия подтвердила факты нарушений.

«Куда уходят деньги, выделенные на питание детей? Это же ужас и издевательство. И это все, что они кушают в детском саду? Своих детей так бы покор-

мили. Это государственный садик. Ребенок макает хлеб в чай и ест», – говорит один из родителей.

За недобросовестное отношение к своим должностным обязанностям от занимаемых должностей освободили заведующую, медицинскую сестру и методиста. Дисциплинарное взыскание наложили на воспитателя группы, кладовщика и повара.

Также за ослабление контроля меры дисциплинарного взыскания применили к главному специалисту отдела образования Алатауского района и руководителю отдела дошкольного воспитания и обучения городского управления образования.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Врачи удалили двухкилограммовую опухоль у пациента

В городской больнице скорой неотложной помощи рассказали, что к ним обратился 52-летний пациент с жалобами на боль и тяжесть в брюшной полости. Его живот стал увеличиваться еще год назад, но никакого дискомфорта и боли он не чувствовал до последнего.



На томографии обнаружили объемное образование. Хирурги удаляли опухоль весом 2240 граммов в течение 2,5 часов.

«Сложность операции заключалась в самом расположении образования. Оно сдвинуло все органы брюшной полости в одну сторону, разместившись на всей левой половине. Границы образования находились очень близко к аорте, образование практически «лежало» на аорте, прилегая к левой почке и мочеточнику, а внизу образование ушло через паховую область, проходя совсем рядом с бедренной артерией в верхнюю треть бедра. Сложность досту-

па заключалась в том, что нужно было сделать дополнительный разрез в паховой области. Чтобы извлечь образование пришлось в три руки очень осторожно отделять образование от органов, к которым оно буквально приросло. Образование удалось извлечь, не нарушив целостности, что очень важно», – объяснил заведующий операционным блоком больницы Нуркен Желдибаев.

На момент операции размер образования был 25-30 сантиметров. Через 7 дней после операции пациент в удовлетворительном состоянии был выписан домой.

Отырар теңгелері туралы не білеміз?

Отырар алқабында қола теңгенің бірнеше түрі шығарылды. Бұл теңгелердің бет жағында шаршылы садақ және конус тәрізді құрбан шалатын орын, «Х» нысанды таңбасы бар белгілер бейнеленген. Оларды Қаңлы мемлекетінің мұрагері, түрік бірлестігінің әртүрлі билеушілері соқтырған болса керек.

Шу аңғарының қалаларында ақшамен сауда жасаудың дамығанын түргештер мен тухустардың теңгелері дәлелдейді. Олар VII — VIII ғасырларда қағанаттарда шығарылған. Бірақ XI ғасырға дейін айналыста болды. Жетісу теңгелері диаметрі 12 миллиметрден 28 миллиметрге дейін жететін, ортасында шаршы тесігі бар, мыстан құйылған дөңгелек болып келді.

Ең көп тарағандары — «түргеш» және «тухус дөңгелектері» дейтін теңгелер. Түргеш теңгелері қаған атынан шығарылған. Мұны олардың бір бетіне айналдыра «Түргеш қағаны (Құдайдың қалаулысы) мырзаның теңгесі» немесе «Түргеш қағаны мырза» деген соғды жазуы дәлелдейді.

Тухус теңгелерінің көлемі кішірек әрі сапасы нашар болған. Жетісу жиынтығы арасында бұл теңгелер төрт түрге бөлінді. Олардың ішінде таңбалардың түрлі нұсқалары салынуымен, түсінік сөздердің болуы немесе болмауы арқылы ажыратуға болады. Теңгелер салмағы мен дайындалу тәсілі жағынан әртүрлі еді. Яғни, не құйылған, не соғылған болып келді.

Соңғы онжылдық ішінде жергілікті жерде Арслан әулеті соқтырған теңгелер тобы анықталды. Арслан, Қарахандардың алдындағы әулет болса керек. Невакет камалын (Қызылөзен қаласының жұрты) қазған кезде осындай теңге табылды. Қола шеңберінің диаметрі 20—22 мм, шеңбер ішінде шаршы тесігі бар, теңгенің салмағы — 2,35 г. Соғды курсивімен сағат тіліне қарсы: «Арслан-білге қаған мырза. Фан (Чаглан)», — деп түсінік берілген.

Жергілікті теңгелердің Отырар жиынтығы Жетісуға қарағанда неғұрлым ертеректе қалыптасқан. Алайда ол Жетісуда неғұрлым көп таралған. Мұнда жүздеген теңге табылды. Ал Отырардан он шақтысы ғана табылған еді.

Қарахан мемлекетін әлемге танытқан сауда қаласы (ФОТО государство Карахан)

Қарахан мемлекетінің құрылуы 940 жылдан басталады. Қағанаттың орталық астанасы Шу өзені бойындағы Баласағұн, кейіннен Тараз қаласы болды.

Қарахан мемлекетінің Үзген, Мерке, Құлан сияқты қалаларында ірі алыпсатар алпауыттар мен қолөнершілер мекендеген. Қарахан әулетінің негізін салушы Сатұқ Боғрахан. Сатұқ Тараз және Қашғар қалаларын өзіне қаратып, 942 жылы Баласағұндағы билеушіні құлатып, өзін жоғары қаған деп жариялай-

ды. Осылайша, тарихта бұл әулет қарахандықтар әулеті деп аталды. Иә, Қарахан мемлекетінің тарихы X ғасырдың орта тұсынан басталды.

2000 жылдық тарихы бар Тараз қаласы қарахандықтардың астанасы әрі ерте кезден сауда өнеркәсібінің орталығы болды. Мұнда қала мәдениеті қалыптасып, Қарахан мемлекеті тұсында Тараз қаласы үлкен сауда-өнеркәсібінің орталығына айналды. Осы тұста Ұлы Жібек жолының қаласы пайда болды. Шаһарға Индия, Орталық Азия, Иран, Ирак және де көптеген мемлекеттерден сауда көпестері келіп, бір-бірімен байланыс орнат-



ты. Шығыстан батысқа, батыстан шығысқа шыққан керуен жолдары арқылы Тараз қаласына ақындар мен жазушылар, ойшыл ғалымдар, дің таратушылар, өнерпаздар келіп, өз халықтарының мәдениеті мен дәстүрін жандандырды. Қаланың рухани және мәдени дамуы көтеріліп, материалдық және рухани құндылықтар алмастырылды.

Тараздың көне қала тарихына жоғарыда айтқандай Қарахан мемлекеті үлкен үлес қосты. Бұл жердің жанданып, гүлденуіне қарахандықтардың тигізген пайдасы көп. Қарахан дәуірінен қалған моншалар, ескі қала орындар, ғасыр ескерткіштеріне жататын «Қарахан мазары», «Айша Бибі» мазарлары соның айқын дәлелі. Тараздың қала



арналған қазыналық өлшем ретінде қолданылған. Яғни, бір арпа дәні шамамен 45 мг болған. Басқа жерде осы арпа дәні ұзындық өлшемі ретінде де пайдаланылған. Ал арпаның алты дәнінің еніне тең өлшем бармақ деп аталған.

Сондай-ақ халық арасында сұйықтықты болжауға арналған өлшем бірліктері де болған. Қымыз, шұбат сақтайтын көнек, жанторсық, торсық, мес, саба тәрізді мал терісінен жасалған ыдыстар сол сұйықтықтың мөлшерін шамалауға жиі қолданылған. Мысалы, торсыққа жеті – сегіз аяқ (литр) қымыз сыйса, местің сыйымдылығы екі жарым – үш торсыққа тең.

Салмақ өлшемдері

- Қадақ – 200 грамм, ал кейбір деректер бойынша 400 грамм;
- Бір шелек (сүт, су) – 10 литр;
- Бір торсық (айран) – 6-7 литр;
- Бір саба (қымыз) – 10-15 литр;
- Бір қап (ұн, қант) – 50-60 кг;
- Бір арқа (жүк) – 45-50 кг;
- Найза қап, қанар – 70-80 кг;
- Пұт – 16 кг;
- Бір құлақ су – 3-4 текше метр;
- Бір асым (ет) – 4-5 кг;
- Бір табақ (ет) – 4-6 кг;
- Бір ожау (сүт, су) – 300-400 гр;
- Бір қарын (май) – 10-15 кг;
- Бір қазан – 20-22 кг;
- Бір жұтым (сүт, су) – 50-60 гр.

Байырғы қазақ “ат басындай алтын” тіркесін қандай мағынада қолданған? (ФОТО золото)

Көшпенді қазақ қолданған өлшемдер жүйесі тақырыбын жалғастырамыз.

Мәселен, ат басындай алтын тіркесін әдеби шығармаларда жиі кездестіреміз. Бұл дәстүрлі өлшем атауы ретінде түсіндіріледі. Яғни, метафоралық образдық теңеу. Нақтырақ айтсақ, көлемді, үлкен деген мағынаны беріп, қымбат заттың мөлшерін бейнелейді. Яғни, алтын сөзі бұйымдарды салып өлшейтін өлшем ретінде қолданылған. Кей деректерде алтын ұғымы орнына зер сөзін пайдаланылған. Алтын тазартылып, өңделіп дайындалған соң әртүрлі құйма түріне енгізіледі. Осыған байланысты олардың атауы түрліше болып келеді.

- Үлкендеуін алтын жамбы немесе сом алтын деп атаған.
- Жылқының тұяғымен сәйкес алтын құйманы аттұяқ, ал бұдан кішісін тай тұяғының үлкендігіндей мөлшерде құйылған тайтұяқ алтын деп атайды.
- Қой тұяғы көлемінде құйылған кесегі алтын қой тұяқ алтын делінеді.

Алтын құйманың ұсақ түрлерінің де атаулары бар. Түйменің үлкендігіндей алтын кесегі – түйме алтын, қойдың басына ұқсатып құйылған алтын ақша – қой бас ділда деп аталған.

ретінде үлкеюіне Қарахан әулетін басқарған өкіл Сатұқ Қарахан ерекше үлес қосты. Оның ұлы Боғра хан Харун Мұса 960 жылы Тараз қаласында исламды мемлекеттік дін деп жариялайды. Тараздың саяси дербестігі мен аймақтағы автономдығы экономика мен мәдениеттің дамуына әсер етпей қоймады. Осылайша қала әр ғасырдың айтулы тарихи өзгерістерін басынан кеше отырып, мол мұрасымен, құнды жәдігерлерімен біздің заманымызға жетті.

Міне, бүгінде Тараз қаласы көпшіліктің қызығушылығын оятып келеді. Қазіргі уақытта көне қаланы көруге, сонау жерден туристер де келуде.

Қадақ, бір қазан: Көшпенді қазақ азық-түлікке байланысты қандай өлшемдерді қолданған? (ФОТО қазан)

Қазақ халқының тұрмыс-салт ерекшеліктері мен кәсіптік қажеттілігіне байланысты байырғы қазақ өлшем бірліктері қалыптасты. Нақтырақ айтсақ, халықтық өлшем жүйесіне ұзындық, қашықтық, аумақ, көлем, салмақ, уақыт, мезгіл өлшем түрі кіреді. Мәселен, «бір қыдыру жер», «түстік жер», «айшылық жол» деген сөз тіркестері қашықтықты білдіреді.

Тағы бір мысалға сүйенсек. Шығыс халықтарының көбі ең кіші салмақ өлшеміне арпа дәні алынған деп баға береді. Кейбір жазба әдебиеттерде “арпа дәні” ұғымы алтын мен асыл тастардың салмағын теңеуге

Аллергиядан қалай қаша аламыз?

Бүгінде маусымдық аллергиямен арпалысып жүрген жандардың қарасы көп. Бәлкім, бұл қатарда сен де бар шығарсың?! Ендеше біз ұсынған кеңестерге назар аудар!

Аллергия басталса, бірден аллерголог дәрігерге қаралғаның жөн. Өйткені арнайы маман сенің жағдайыңды бақылап, дұрыс нұсқаулық тағайындап бере алады. Ал егер дәрігерге қаралмай, дәріханадан аллергияға қарсы дәрі-дәрмекті немесе көз бен мұрынға арналған тамшыларды сатып алар болсаң, ол дәрі саған көмектеспеуі немесе кері әсерін тигізуі мүмкін. Көп адам бұл иммундық дерт-



ке аса мән бермей кез-келген дәрілерді пайдаланып жатады. Бұл дұрыс емес. Сондықтан дұрыс ем алып, дәріні дұрыс пайдаланатын болсаң, оң нәтиже беріп са-

уығып кетуің әбден мүмкін.

Аллергияны қоздыратын көптеген аллергиялар бар. Атап айтатын болсақ, шаң-тозаң, күйзеліс, дұрыс тамақтанбау және де қор-

шаған ортаның ластығы аллергияның пайда болуына әкеліп соғады. Сондықтан бөлмені жиі тазалап отыру қажет. Тозаң даладан үйге киім, тері арқылы келетіндіктен киімдерді жуып, таза ұстаған абзал.

● Күнде ұйықтар алдында басыңды жу және душ қабылда. Себебі өсімдік тозаңы шашқа жабысып не теріңе түсуі мүмкін.

● Өз эмоцияңды басқар. Бір қызығы, Нью-Йорк медициналық орталығы жүргізген зерттеулерге сүйенсек, күйзеліске жиі түсетін адамдардың басым көпшілігі аллергияға душар болады екен. Сол себепті өз эмоцияңды басқаруды үйрен.

● Мұрынды тазалап отыр. Біз күніне шамамен 17 мың литр ауаны жұтамыз. Ал енді

жоғарғы тыныс жолдарының шырышты қабаттарында қанша микробтар пайда болатынын елестетіп көр. Сондықтан жай сумен немесе суға тұз салып мұрынды шайып отырғаның дұрыс болады.

● Дұрыс тамақтануды қолға ал. Имунитеті әлсіз адам әртүрлі инфекциялық ауруларға шалдығуға бейім келеді. Имунитетті нығайтудың бір жолы – құнарлы ас ішу. Сол себепті дәруменге бай ет өнімдері, жеміс-жидек және көкөністерді міндетті түрде қабылда. Себебі көмірсу мен ақуызға бай тағамдар ағзадағы жасушалардың қызметін жақсартады. Ал жасушалар бактерияларды жойып, вирусқа қарсы антидене қалыптастырады.

Ақшаны қайда сақтаған дұрыс?

Қыздар мен жігіттер, осы уақытқа дейін қаржылық сауаттылыққа байланысты пайдалы кеңестерді бөлісіп келеміз. Себебі қазіргі таңда заман ағымына қарай жеке бюджетті басқарудың қағидаларын білу маңызды.

Ендеше бүгінгі жазбада ақшаны сақтаудың тиімді жолдарымен бөлісеміз. Бүгінде көпшілігімізге ақшаны сақтаудың бірнеше жолы белгілі. Мәселен, үй жағдайында сандыққа жинасаң, ал банкте депозит ашып, сақтай аласың. Сонымен қатар акция түрінде яки белгілі құнды зат ретінде жинайтындар да табылады. Ал статистикаға сүйенсек, қазақстандықтардың басым бөлігі қаражатын үйде емес, банкте сақтағанды жөн көреді екен. Иә, ақшаны депозитте сақтау өте тиімді әдіс. Дегенмен осы тұста нені ескеру керек екенін білесің бе?

Ақшаны депозитте сақтау арқылы оның саған қалай жұмыс жасап жатқанын аңғаруыңа болады. Бұл әдісті көп жағдайда ертеңгі күніне бейжай қарамайтындар қолданып жатады. Өздерің білетіндей, тауарлар бағасы күн сайын қымбаттап жатыр. Осы тұста, ақшаны үйде сақтасаң, ол инфляцияға ұшырайтынын ескеруің керек. Ал депозитте сақтау

арқылы бұл кедергіні алдын аласың.

Депозиттің тағы бір артықшылығына тоқталып өтейік. Мысалы, сен таңдаған банк Ұлттық банктің кепілдігіне кірсе, ол банкротқа ұшыраған жағдайда салған ақшанды қайтарып ала аласың. Сондай-ақ мұнда тұрақты өсім болады. Нақтырақ айтсақ, депозит ашқан кезде бекітілген жылдық пайыз сақталады. Алайда қаржыны депозитке саларда ең бірінші банктің қаржы рейтингісіне қарап алғаның жөн.

Ақшаны сақтау уақытына қарай депозит ұзақмерзімді және қысқамерзімді болып келеді. Аты айтып тұрғандай, қысқамерзімді депозиттің пайыздық мөлшері төмен болады. Сонымен бірге ақшаны қалаған уақытыңда айыппұлсыз шешіп алуға мүмкіндігің бар. Ал бұл ақша жинауға кедергісін келтіреді. Ұзақмерзімді депозиттің пайыздық мөлшері жоғары болады. Бір артықшылығы, белгіленген мерзімінен бұрын қаражатты шешіп алуға мүмкіндік болмайды.

Ал енді «акция түрінде сақтауға бола ма?» деген сұраққа жауап берейік. Акцияларда тәуекел жоғары болатынын есіңнен шығарма. Себебі оның бағасы бірде түсіп, бірде көтеріліп отырады. Сондықтан толыққанды ақпаратқа көз жеткізіп, сақтағаның дұрыс.

Ал сен ақшаны қалай және қайда сақтайсың?

Алматы маңайындағы ТОП-5 көрікті орын



1 >>>

Көлсай

Көлсай көлдері – Алматы облысындағы ең танымал туристік орындардың бірі. Көлдер жүйесі Жоғарғы, Орта, Төменгі Көлсай көлдерін біріктіреді.

Жоғарғы Көлсай теңіз деңгейінен 3000 м-ге жуық, Орта Көлсай (Қайыңды) 2600 м және Төменгі Көлсай 2130 м биіктікте орналасқан. Төменгі Көлсайдың су айдыны басқаларына қарағанда үлкен. Көлсай көлдерінің табиғаты әсем тау шатқалымен жалғасады.

Бұл жерге 2-3 күн демалып қайтуға болады.

Себебі Көлсай маңына жақын Саты ауылында арнайы үйлер бар. Тек орналасу үшін туристік фирмалар арқылы алдын ала тапсырыс бергенің жөн.

Қайыңды көлі

Қазақстанның тамаша табиғаты көрініс тапқан мекендердің қатарында Қайыңды көлі де бар. Көлсай көлдерінің жүйесіне кіретін бұл айдын ну орманмен қоршалған.

Қайыңды көлі 1910 жылдары болған қатты жер сілкінісінің салдарынан пайда болған.

Қайыңды көл суының алуан түрлі ауруға шипасы бар. Көл Алматы-

дан 288 шақырым жерде, Күнгей-Алатау шатқалында орналасқан. Жол уақыты 5-7 сағатты алады.

Бархан

Алматының тағы бір ең таңғажайып жері – ән салатын Бархан. Бұл мекен Қазақстанның 7 кереметіне жатады және ұлттық көрікті орындардың бірі. Бархан Алтын-Емел мемлекеттік ұлттық табиғи паркінің ішінде орналасқан.

Мұнда жел тұрса, сырнай үні шығады. Сонымен қатар келетін болсаң, ән салатын Барханмен қатар, Іле өзенін әрі Жоңғар Алатауын көруге мүмкіндік бар.

Мөлдір БЕГІМБЕТ

Кофемандар Алматыда көп деседі. Қаланың үлкен және түрлі жұмыс орындарының көп болуы себеп болуы мүмкін. Ал кофені жиі ішетіндер оның сапасына әлбетте аса мән береді.

Кофеханада әдетте ұлдардың кофе әзірлеп жатқанын байқаймыз. Ал нәзік жандылардың аз болуының себебі неде? Кім кофені дәмдірек дайындайды? Алматыдағы екі түрлі ауданның кофеханасына бардық. Қаланың орта бөлігіндегі жұмыс кеңсесінің 1-қабатындағы орналасқан кофеханадағы келіншекпен аз-кем сөйлестік. 27 жастағы Алтынай кофе әзірлеуге бұрыннан асқан қызығушылығы болыпты.

– Үйде қолжетімді бағаға кофемашина сатып алдым. Сөйтіп өз бетімше әзірлеп үйреніп бастадым. Солай тәжірибе жинақтадым. Одан кейін, интернеттен сурет салудың түрлі үлгісін көрдік. Ешқандайда арнайы барып оқымағанымды айтқым келеді. Содан кейін бос орын іздеп, жалға алып бастап кеттік. Шүкір, жұмыс ойдағыдай жүріп жатыр, – дейді бариста келіншек Алтынай Есмұратова.

Кофеханаға адамдар әр түрлі себеппен барады. Ал бұл жерде көбіне жақын болған соң, келетіндер көп екен. Кеңседегі қызметкерлерден бөлек, осы маңдағы үйлердегі тұрғындар күнделікті кіріп шығатын көрінеді. Кейбір тұтынушылар кофені қандай машинада жасайтынын сұрап жатады. Үйімдегі машина сияқты болса, мұнда келіп ақшаға алғаным жарамас десе керек. Ал, ұлдардың көп болуы кофемашинасындағы құралдарды тұтытуда білектің күші керек екендігімен түсіндірді. «Жұмысыма де-



Бариста арулардың Алматыдағы өмірі

ген адалдық пен шынайы махаббат мені тезарада кофехана ашуыма себепкер болды», – дейді Алтынай. Жас келіншектің талабы мен еңбекқорлығына риза болмау мүмкін емес.

Кофені ішуден бөлек, тұтыну мәдениеті қалыптасқан жоғары талғаммен сұраушылардың легі туралы әңгіме бөлек. Осы жайтты кеңінен ашу үшін, Алматыдағы элита санат баратын Esentai Mall сауда орталығына бардық. 4-ші қабатта орналасқан кофеханадағы әдемі бойжеткеннен кофе сұрадық. Күлімдеген сары

қыздың қолынан кофе ішкен жан тағы да барғысы келетіні ақиқат. Осыған қарап, дайындаудан бөлек, ұсынудың да маңызды екенін байқауға болады. Небәрі 18 жастағы Динара 2 жылдан бері бариста болып жұмыс істейді екен.

– Кофені құю уақыты, сүтті дұрыс араластыру, температурасы, ұқыпты ұнтақтау осының барлығы үздік кофенің шығуына ықпал етеді. Ең ащы түрі саналатын эспрессо кофесінде абайлап тегістемесең дұрыс шықпайды. Сол секілді әр кофенің өзінің әзірлеу

құпиясы бар. Тәжірибесі мол үздік бариста дегеніміз ол әрқайсысын жеке өлшемей, көз мөлшермен автоматты түрде жасайды, – дейді Динара Саламат.

Келушілердің басым бөлігі капучино кофесін сұрайды екен. Сүттің де таза кофе дәнінің мөлшері бірбірімен теп-тең келуінен болса керек. Яғни, тым ащы да емес, тәтті де емес. Бұл жерде күн сайын келетін тұрақты бірнеше тұтынушы бар. Ал олардың жасы 35 пен 50-ден асқандар. Бұған қарап таңқалғанымыз рас. Ұдайы келетін тұтынушы әрине жақсы, бірақ қиындығы да жоқ емес. Себебі, екі есе ұқыптылықпен дайындап беруге тура келеді емес пе?!

– Тәулігіне кемі 2 рет соғатын бір тұтынушым бар. Ол кісі ыдыстың қақпағын ашық күйінде беруімізді сұрайды. Дәміне өте қатты мән береді. Сәл өзгертіп жасап қалсақ бірден байқайды ол кісі. Құрамына кіретін әр заттың мөлшерінде лезде біліп қоятыны да бар. Бұдан бөлек, бетіне салатын суретке ерекше назар аударатын тұтынушыларымыз бар. Американо деген кофені ішетін бір тұтынушымыз біздің алдымызда тұрып ішіп көреді. Ұнамаса қайта жасатады. Сұйық және қатты ащы қою

болмауын талап ететінін айта кету керек, – дейді бойжеткен.

Танымал сұраныстағы кофехана мен қарапайым кофехананың кофелерінде қандай айырмашылық бар деген сұрағымызды да қоюды ұмытпадық. Бұған тәжірибелі бариста кофенің бағалы не арзан сортына байланысты деп жауап берді.

– Професионалды кофеханада кофе дәндерін өте жоғары санатты түрінен сатып алады. Айталық, біз де 80 % арабика, 20% робуста. Робуста қышқыл, ал арабика ащы болып келеді. Ал қышқыл дәмі басым кофе көпшілігіне ұнамайды, дәмсіз саналады. Сәйкесінше бағасы да арзан. Бұдан бөлек, кофе дәнінің пайыздық құрам мөлшері мен қуыруының қатты немесе төмен мүмкін орта болуы да кофенің сапасына әсер етеді. Бағасы қолжетімді кофенің дәмі аса керемет болмайтыны сондықтан. Сонымен қатар 100 % арабика дәнінен жасайтын кофеханалар да бар, – дейді бариста.

«Динара әзірлесін» дейтін тұрақты тұтынушылар барын айтты. Бұл да болса тек дән сапасы ғана емес, дайындау және ұсынудағы жауапкершіліктің маңызды екенін ұмыт қалдыруға болмайтынын айғақтап тұр.




«Реально нереальная история»

Жаңа таланттарды іздеген атақты продюсерлер фантастикалық түрде өткенге тап болады. Өткен ғасырдың 60-жылдарындағы ауылда ғажайып дауысты әнші Құлбайды байқаусызда тауып алып, одан жұлдызды «мүсіндеу» үшін үлкен қалаға апарды. Қарапайым Құлбай «өткеннің жігіті» үшін ерекше, кейде күлкілі жаңалықтарға толы жаңа өмірді бастайды.

Басты рөлдерде: Кай Метов, Султана Қаражигитова, Канат Ермак, Кентал

Жас рейтингі: 12 +

Алматы кинотеатрлары не көрсетіп жатыр?


"Air: Большой прыжок"

1980 жылдар. Nike кроссовкаларының сатушысы Сонни Ваккаро мен Nike компаниясының негізін қалаушы Фил Найт болашақ спортшы Майкл Джорданды өздерін жарнамалауға үгіттеп көрмек.

Басты рөлдерде: Виола Дэвис, Бен Аффлек, Мэтт Дэймон

Жас рейтингі: 12 +


"Есік жапқыш Сузуме"

17 жасар Сузуме Кюсю аралындағы тыныш қалада тұрады. Бір күні ол белгілі бір есік іздеп жүрген жас саяхатшыны кездестіреді. Олар бірге қирандылардың ортасынан таулардан ескі есікті табады және ол есікті Сузуме ашады. Көп ұзамай бүкіл Жапонияда жұмбақ есіктер ашылып, біздің әлемге әртүрлі табиғи апаттар кіре бастайды. Болған оқиғаға өзін кінәлі сезінген Сузуме барлық есіктерді жабу үшін белгісіз әлемге саяхатқа шығады.

Басты рөлдерде: Нанока Хара, Хокуто Мацумура, Эри Фукацу

Жас рейтингі: 14 +


"Зверолэнд"

Зверолэндтың бейбіт өміріне қауіп төніп тұр. Сли Мэри түкті тұрғындарға аңди бастайды. Бұл құйрықтылар бітімінің соңы ма, әлде жаңа орман келісімінің басы ма? Онымен Бір мүйізді және Бір аяқты айналыспақ.

Жас рейтингі: 6 +



Байғұс жігітке атасы сыйға тартқан тақиясы әйелдердің ойын естуге мүмкіндік береді. Ол бұл сыйлықты дұрыс пайдаланып, қалағанына қол жеткізе ала ма?


"Senbe"

Басты кейіпкер Жандос – алаяқ. Бір күні ол ұрланған ақшаны қайтару керек жағдайға тап болып, үлкен алаяқтық жасауға шешім қабылдайды. Ойын жүзеге асыру үшін Жандос өзіне жалған отбасы керек деп шешіп, оны өзі сияқты алаяқтардан жинайды.

Басты рөлдерде: Жандос Айбасов, Қарлығаш Мұхамеджанова, Бақытжан Әлпейіс

Жас рейтингі: 12 +

Нерождаемость: почему алматинцы не стремятся заводить детей?

Все больше молодых семей откладывают вопрос рождения ребенка. С чем это связано: с бесплодием или нежеланием? Влияет ли увеличение количества работающих женщин на решение иметь детей?

В Казахстане за прошлый год появилось на свет 262 тыс малышей, хотя до 2019 года рождалось в среднем по 400 тыс детей. В целом снижение рождаемости наблюдается уже второй год подряд.

Снижение рождаемости – тренд общемировой. По данным Всемирной организации здравоохранения, бесплодием страдает каждый шестой человек в мире, это около 17,5% взрослого населения. Новые данные свидетельствуют об отсутствии существенных различий в показателях распространенности бесплодия между разными регионами мира. Здесь следует важный вывод: бесплодие никого не дискриминирует и затрагивает все категории населения.

Нехватка денег или психологические барьеры?

Что думают экономисты?



Жанар ДЖАНДОСОВА,
директор социологического центра

«Сейчас Казахстан стоит на пороге такой демографической ямы, потому что сейчас количество людей детородного возраста снижается. Например, сколько у нас 30-летних и сколько людей 20-летних? Посмотрите, насколько меньше. Поэтому рождаемость сейчас будет падать в ближайшие 10 лет, и потом через 10 лет она начнет расти», – считает директор социологического центра Жанар Джандосова.

Нынешнее поколение не стремится заводить детей и тщательно планирует рождение каждого ребенка, рассказывают эксперты. Прежде всего связано это с отсутствием экономической



стабильности. Если опираться на возрастную-половую пирамиду, то в 90-х годах в стране был спад прироста из-за оттока населения за рубеж и неуверенности в будущем. Сейчас рожденные в ту эпоху достигли детородного возраста, и их почти в два раза меньше, чем тех, кто родился в 80-х годах. Молодое поколение достаточно образованное и понимает, насколько затратно вырастить малыша.

Эксперты считают, что Правительству необходимо стимулировать естественный прирост населения путем поддержки молодых семей и создания условий для качественного обеспечения каждого малыша, утверждают специалисты. Параллельно нужно со школьной скамьи внедрять ценности семейного института.

Психолог: Негативный опыт детства или рост количества работающих женщин?

Дарья Демидова, член Ассоциации психологов Казахстана, психоаналитик, сертифицированный установщик семейных систем по методу Б. Хеллингера, в интервью корреспонденту METRO рассказала особенности темы рождения и текущие тренды.

Падение рождаемости связано с различными факторами, включая социально-экономические и культурные изменения в обществе, изменения в социальной роли женщин, изменение отношений к семье и браку среди молодого поколения, изменение восприятия роли детей и ро-

дительства, а также физиологические и медицинские факторы.

Некоторые исследования показывают, что стресс, депрессия и тревожность могут снижать желание иметь детей.

«В условиях современного мира, показатель тревожности претерпевает значительный скачок роста. Кьеркегор считал, что тревога появляется в результате проявления в жизни человека вариантов для выбора. Молодежь сейчас имеет большие возможности, чем когда бы то ни было. Возможности для места жизни, обучения, профессиональной реализации, в выборе партнера и прочее. Это способствует усилению тревоги о правильности выбора, желанию пробовать еще и не останавливаться на одном, узнавать больше и двигаться дальше. К сожалению, это не способствует оспенению молодого человека и включению его в социальную роль партнера или родителя», – рассказывает Дарья Демидова.

Кроме того, изменения в образе жизни, такие как увеличение количества работающих женщин, могут повлиять на решение иметь детей, так как они могут столкнуться с проблемой сочетания карьеры и материнства.

Семьи стали все более нуклеарными, спад популярности на расширенную семью приводит к тому, что посвящение в материнство и отцовство происходит только при контакте с собственным ребенком. Раньше, в расширенных семьях, первый кон-



Дарья ДЕМИДОВА,
член Ассоциации психологов
Казахстана, психоаналитик

такт с младенцами и с самим феноменом деторождения, происходил в более раннем возрасте. Помощь матерям, тетям и сестрам в уходе за новорожденными помогал получить необходимый опыт для преодоления страха деторождения в будущем.

Также важно учитывать экономические факторы, такие как высокие расходы на детское воспитание, высокий уровень безработицы и нестабильность в экономике, которые могут стимулировать семьи иметь меньше детей или отказаться от рождения детей вообще.

Одним из факторов, влияющих на отказ от роли родителя или желание как можно сильнее отсрочить этот момент, является негативный опыт собственного периода детства и проблемы в детско-родительских отношениях. Инфантилизация молодежи, как следствие этого фактора, не способствует желанию брать на себя ответственность за собственную жизнь и жизнь потомства.

В целом, падение рождаемости является сложным явлением, которое может быть вызвано многими факторами, и психология может

помочь объяснить некоторые из них, а также предложить стратегии для решения этой проблемы.

«Я бы рекомендовала позаботиться о проработке проблем в детско-родительских отношениях, пройти терапию на темы женственности и мужественности, получать новый опыт партнерства и родительства через книги, тренинги, семинары и практикумы. Не менее важным представляется социальная работа со стороны государства в формировании благоприятного и уважительного образа матери и отца», – сказала Дарья Д.

А что государство?

Медицинская помощь при бесплодии включает профилактику, диагностику и лечение бесплодия. Справедливый и равноправный доступ к этим услугам остается проблемой в большинстве стран, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

По оценкам экспертов Казахстанской Ассоциации репродуктивной медицины, в 45% случаев преодолеть диагноз «бесплодие» и родить ребенка пациенты могут только с помощью технологий искусственного оплодотворения. В Казахстане в результате ЭКО (экстракорпорального оплодотворения) на свет появились более 25 тысяч детей. Первая казахстанская девочка «из пробирки» Алеся Ли Шин уже сама стала мамой. Однако процедура сложная, и по данным Минздрава РК, лишь каждый третий ЭКО-протокол заканчивается фактическим рождением ребенка.

Соответствующие критериям желающие могут получить квоту на бесплатное проведение ЭКО по программе «Аңсаған сәби». В Алматы эти услуги оказывают 6 медицинских организаций. Квота на ЭКО выдается паре раз в год. В случае если беременность не наступила после проведения программы, необходимо будет заново вставать в очередь.

Справочно:

Бесплодие – это заболевание мужской или женской репродуктивной системы, определяемое как отсутствие беременности в течение года и более, несмотря на наличие регулярной половой жизни без предохранения от беременности.

ПОСЕЩАЕМ

Открылся бесплатный досуговый центр для пожилых людей

На территории жилого комплекса Alma City 5 в Наурызбайском районе открылся бесплатный досуговый центр «Сенім».

Посетители центра здесь могут заниматься йогой, фитнесом, играть в шахматы, шашки и домино, изучать компьютерную грамотность и социальные сети, обучаться актерскому мастерству и хоровому пению, а также лучше разбираться в психологии семейных взаимоотношений и улучшать ментальные способности.

В будущем программа будет расширяться в зависимости от запросов и актуальности. Как показывает практика, современное общество старшего поколения может вести активную жизнь до глубокой старости.

В качестве примера в открытии досугового центра «Сенім» приняли участие 76-летняя действующая чемпионка Азии из Казахстана по жиму штанги лежа и становой тяге Светлана Казанцева и 61-летний Чакер Смагулов, имеющий инвалидность и ставший в прошлом году сенсацией на чемпионате Казахстана по плаванию среди любителей и ветеранов, завоевав сразу две медали.

Подобные центры в дальнейшем планируют открыть в Алатауском и Жетысусском районах.

По данным «Правительства для граждан», Алматы замыкает тройку лидеров по количеству пенсионеров после Алматинской и Восточно-Казахстанской областей. Занятость пожилых людей является важной составляющей программы повышения качества жизни граждан страны.

ЧТО НОВОГО?

В Ботаническом саду Алматы цветут магнолии

В коллекции ботсада представлено 15 таксонов растения. Магнолия — реликтовое растение, считается ровесником динозавров.

Это дерево или кустарник с крупными белыми, розовыми, пурпурными или желтоватыми цветами, большими декоративными листьями,

а также не менее декоративными яркими плодами.

Цветы магнолии имеют приятный кремово-сладкий аромат с небольшими цитрусовыми нотками или же быть без запаха, часто используются парфюмерами для создания цветочных композиций.

В ботаническом саду растение можно увидеть на центральной аллее, возле пруда с лебедями.

СОБЫТИЯ

Презентация нового экожурнала Qazaq Geography

Журнал издается некоммерческим РОО «Qazaq Geography» и будет содержать статьи, исследовательские работы и комментарии ведущих специалистов в области экологии, природы, географии и истории Казахстана.

В пилотном выпуске журнала «Qazaq Geography» будут представлены статьи по целому ряду тем, включая влияние изменения климата на биоразнообразие, роль возобновляемых источников энергии в устойчивом развитии и связи между деградацией окружающей среды и здоровьем населения. В журнале также будут представлены интервью с ведущими защитниками окружающей среды, политиками и

бизнес-лидерами, в которых они расскажут о трендах и современных решениях.

В рамках презентации журнала выступит приглашенный спикер – координатор регионального проекта ФАО и Глобального Экологического Фонда «Комплексное управление природными ресурсами в подверженных засухе и засоленным сельскохозяйственных производственных ландшафтах Центральной Азии и Турции» (CASICM2).

Приходите познакомиться с актуальными вопросами и пилотным выпуском журнала Qazaq Geography.

Дата: 14 апреля, пятница

Время: 10:00 – 12:00

Место: г.Алматы, ул.Байзакова 280, American Space Almaty, 1 этаж

АФИША

Мюзикл «Джулия»

«Джулия» – мюзикл, основанный на лучших хитах легендарной группы A'Studio. В основе сюжета лежит история, которая говорит на языке, понятном любому человеку в нашем мире – на языке любви и музыки. Лейтмотив мюзикла окунет в воспоминания о прошлом, ведь оно так трогательно и прекрасно, перенесет в события нашего времени, а также разбудит в каждом желание и способность верить в настоящие искренние чувства. «Джулия — это безграничный источник эмоций: смех сквозь слезы, ностальгия, вдохновение и желание творить и совершать поступки. Все происходит во имя любви — убедиться в этом вновь смогут зрители, прожив историю вместе с героями.



Место проведения: г. Алматы, проспект Аль-Фараби, 30 Almaty Theatre

Режиссёр-постановщик: Василий Бархатов

Актёры:

Жанр: мюзикл

Продолжительность: 120 минут

Возрастное ограничение: 12+

13 апреля, 19:30, от 4 400 тг.

14 апреля, 19:30, от 4 400 тг.

15 апреля, 19:00, от 4 400 тг.

16 апреля, 18:00, от 4 400 тг.

22 апреля, 19:00, от 4 400 тг.

Күй атасы - Құрманғазы

Симфонический оркестр и солисты Казахского национального театра оперы и балета имени Абая.

Главный дирижер, заслуженный деятель Казахстана – Ерболат Ахмедьяров. Казахский государственный академический фольклорно-этнографический оркестр национальных инструментов имени Н. Тлендиева «Отырар Сазы».

Художественный руководитель и главный дирижер, заслуженный деятель Казахстана — Динзукра Тлендиева.

Солисты Казахской государственной филармонии имени Жамбыла.

Место проведения: КазНТОБ им. Абая

Дата: 26 апреля 2023 года

Начало: 19:00

Парковка: нет

Подолжительность: 1 часа 30 мин.

Возрастное ограничение: 7+

Дополнительно: от 1 000 тг.



Дюймовочка. Театр Зазеркалье

Завораживающая сказка о маленькой девочке. В этом мире, мы все Дюймовочки. И если мы не научимся приспосабливаться к жизни, этот мир нас погубит.

Бессмертная сказка Андерсена получила новую жизнь в нашем театре. Она переносит зрителей в волшебный мир... Здесь из чудесного цветка появится крохотная девочка – Дюймовочка. Сколько приключений ей придется пережить! Ее похитят противные Жабы, прогонят надменные Майские Жуки, затем она окажется в услужении у Мыши и едва избежит замужества со скупым Кротом. Но наступит весна, и Ласточка, спасенная Дюймовочкой в зимнюю стужу, на своих крыльях перенесет ее в волшебную страну, где она встретит своего Принца.

Маленьких ценителей театрального искусства ждет удивительное путешествие с крошечной Дюймовочкой в прекрасную страну эльфов. Чудесные стихи, танцы и веселые песни подарят истинную радость и ощущение настоящего праздника каждому!

Место проведения: г. Алматы, пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»

Автор: Г.Х. Андерсен

Режиссер: Н. Майбо

Продолжительность: 45 мин

Возрастное ограничение: 4+

Парковка: имеется

Дополнительно: Билеты приобретаются на всех, независимо от возраста.

16 апреля, 11:00, от 3 800 тг.



Алиса в Стране чудес на льду в Алматы

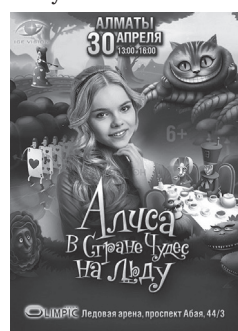
Всеми любимый сюжет с элементами современной трактовки в сочетании с новейшими технологиями приятно удивят зрителя и вызовут у него самые яркие и положительные эмоции. Спектакль произведет впечатление на всех зрителей без исключения и заслуживает внимания, как детей, так и взрослых.

Песни главных героев исполнили:

Алиса – финалистка конкурса «Голос. Дети- 3» Ярослава Дегтярева

Красная Королева – солистка группы «LOUNA» Лусинэ Геворкян

Чеширский Кот – солист группы «Мумий Тролль» и «Горностай» Илья Лагутенко



Безумный Шляпник – композитор спектакля Алексей Галинский

Место проведения: г. Алматы, Olympic Арена, Проспект Абая, 44/3

Дата проведения: 30 апреля 2023 г.

Начало: 13:00 и 16:00

Продолжительность: 100 минут с антрактом

Возрастное ограничение: 3+. До 5 лет бесплатно без предоставления места

Дополнительно: Ледовый спектакль-сказку для всей семьи по мотивам легендарной сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес»

Кто нужен на рынке труда?

Опубликованы результаты анализа потребности в кадрах на 2023-2025 годы. В опросе приняли участие более 51 тысячи предприятий и индивидуальных предпринимателей.

Более 70% потребности рынка труда — это рабочие кадры. В Казахстане не хватает специалистов рабочих специальностей, таких как швея, повар, охранник, разнорабочий, автомеханик и т.д. Мало кто ищет юристов, менеджеров, экономистов.

Среди отраслей, остро нуждающихся в кадрах – торговля, обрабатывающая промышленность, строительство, образование, сельское, лесное и рыбное хозяйства.

Какое образование должно быть?

- Из заявленной потребности в более 134 тысяч кадров:
- 50% специалистов для работы достаточно профессионально-технического образования;

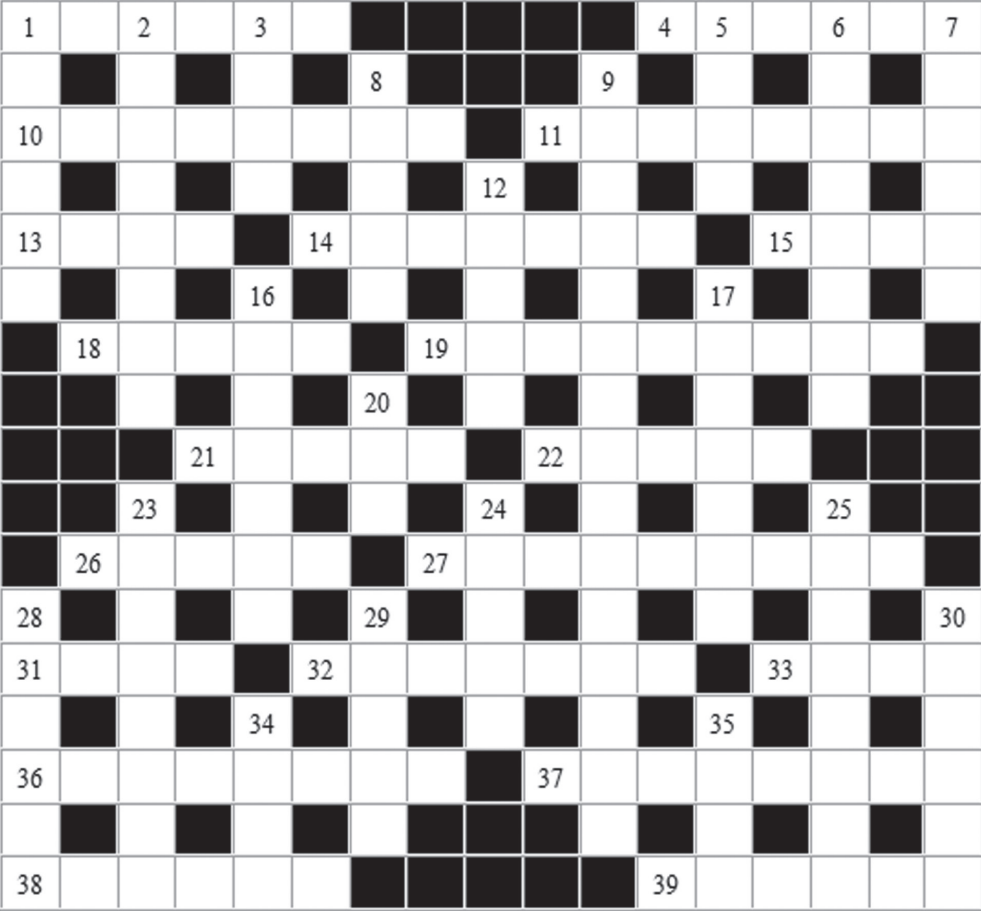
- 25% работников могут устроиться на работу без образования;
- для 20% вакансии необходимо обязательное наличие высшего образования.

В Алматы - наиболее высокий индекс средней заработной платы среди рабочих кадров (192 тыс. тенге). В целом по стране размер зарплаты рабочих специалистов варьируется от 115 до 184 тысяч тенге.

Также опубликованы профессии, на которые работодатели чаще всего приглашают иностранных работников: швея и оператор-швея, PR-менеджер, разнорабочий, инженер, лаборант химии, автослесарь и IT-дизайнер.

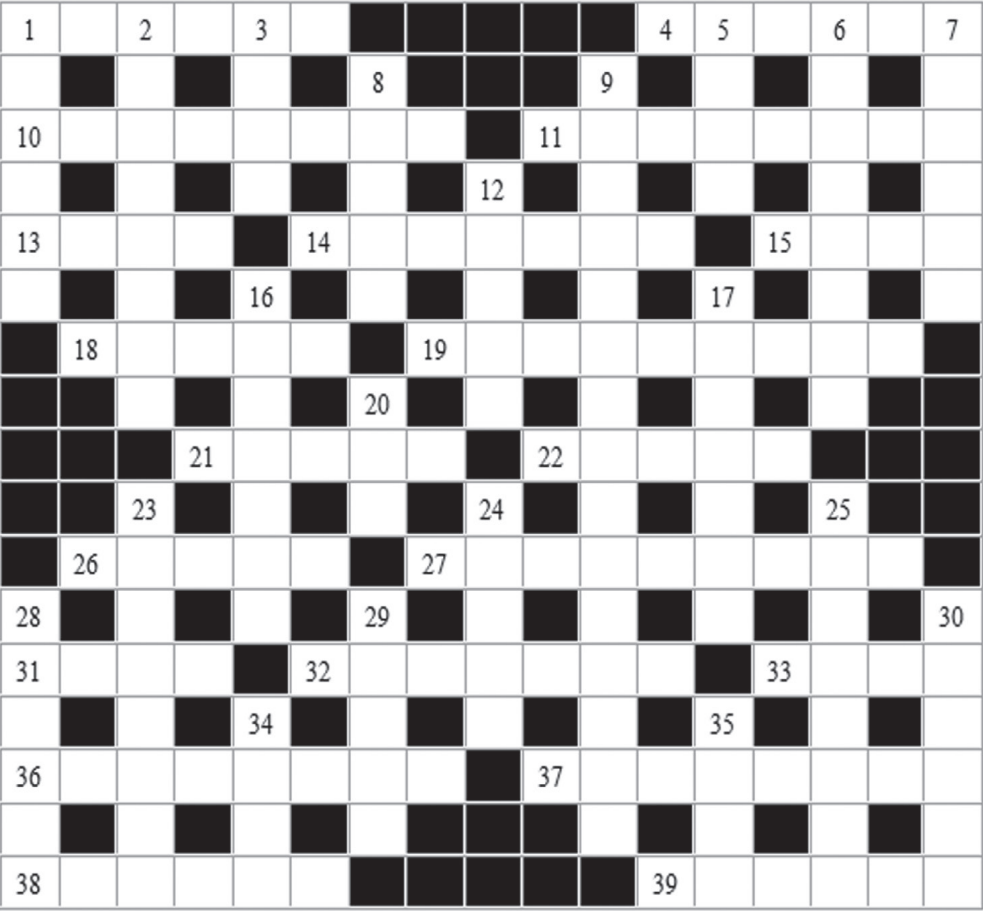


СТОИТ ПОДУМАТЬ



По горизонтали
1. Город и порт в Великобритании. 4. Маленькая женская шляпа. 10. Система панорамного кино. 11. Уборщица в школе. 13. В аккадской мифологии брат солнечного бога Шамаша. 14. Небольшой узкий белый хлебец в форме полукруга. 15. В мифологии санема один из братьев, воспитанных жабой. 18. Прожорливая рыба отряда окунеобразных. 19. Проявление иодизма: высыпания на коже лица, конечностей. 21. В греческой мифологии: сын Мирмидона и Песидики. 22. Римский император, распределивший земельные участки между беднейшими гражданами. 26. Город в Венгрии. 27. Чередование культур в земледелии. 31. Навивная хлопчатобумажная ткань. 32. Минерал, гидроксид алюминия, используется для огранки. 33. Чешский автолюбитель. 36. Российский актёр («Семнадцать мгновений весны», «Покровские ворота»). 37. Повесть В. Астафьева (1959). 38. Место, куда выбрасывают, сваливают что-нибудь. 39. Первый английский конвой с военными грузами для СССР, прибыл в Архангельск 31 августа 1941 г.

По вертикали
1. Город в Великобритании. 2. Российский актёр (1756–1820). 3. Рыбы яйца. 5. Пресноводная рыба сем. карповых с толстым слизистым телом. 6. В мифологии индейцев кечуа одно из главных женских божеств. 7. Река в Испании, правый приток реки Тахо. 8. Железная бляха на щите, защищавшая руку воина от пробивающих щит ударов. 9. Жестокость. 12. Зал ожидания в ателье, парикмахерской. 16. Английская писательница, чьи романы любил Карл Маркс (1810–1865, «Мэри Бартон», «Крэнфорд», «Руфь»). 17. Море у берегов Антарктиды. 20. Согласный звук, изображаемый в латинском алфавите буквой «j», в русском «й». 23. Город в России. 24. Сорт земляники. 25. Российский историк, публицист. 28. Роль Ю. Никулина в кинофильмах Л. Гайдая. 29. Насталь для уборки парусов. 30. Маломерок красной рыбы (напр. осетренок). 34. Ткань, изготавливаемая из выделений гусеницы шелкопряда. 35. Повесть М. Горького.



По горизонтали
1. Народ группы даяки в Индонезии, Малайзии и Брунее, коренное население острова Калимантан. 4. В греческой мифологии чудовищные великаны. 10. Нидерландский живописец, создатель неопластицизма (1872–1944). 11. Засохшие на корню деревья. 13. Испанский поэт (13–14 вв.). 14. Президент Индонезии в 1968–1998 гг.. 15. Гриб. 18. Сатана, злой дух. 19. Легендарный новгородский старейшина. 21. Персонаж романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой телёнок». 22. Совокупность признаков. 26. Широкий длинный шарф из золотой ткани, украшенный драгоценными камнями. 27. Минерал. 31. Званный вечер без танцев. 32. Порода лошадей. 33. Из старой солдатской песни: «Наши деды ... победы», а ружье? 36. Тот, кто проходит по какому-нибудь уголовному делу. 37. Русский писатель (1921–1980). 38. Птица семейства чаек. 39. Образование из плотно сваленных волос или волокон растений в желудке животных.

По вертикали
1. Правитель нома, царский наместник в Древнем Египте. 2. Годовой взнос в счет амортизации или погашения займа. 3. Французская актриса, настоящая фамилия Веймер (1787–1867). 5. Гидроизоляционный и кровельный материал. 6. Типографский наборный знак в виде звездочки. 7. Марка японского автомобиля. 8. Натянутая упругая сетка для тренировки в прыжках. 9. Создание субтитров. 12. Деревянный духовой язычковый музыкальный инструмент. 16. Французский физик и химик (1672–1731). 17. Упаковочный материал. 20. Второй период мезозоя. 23. Сумеречный свет, полупрозрачность воздуха. 24. Море у берегов Антарктиды. 25. Музыкальный знак, указание перехода к более медленному темпу. 28. План работ. 29. Вражда, ссоры, ругань. 30. Хищная птица семейства соколиных. 34. Громкий звук голоса. 35. Срубное жилище у турок.

ОВЕН

(21 марта - 19 апреля)



Собственные демоны на этой неделе могут заставить Овнов забыть про покой. Это повод незамедлительно разобраться в себе и устранить каждый из источников раздражения. Прекрасное настроение восстановится, как только начнете больше времени уделять мелочам. Посмотрите, как живописна природа, как загадочно распределяется пена на утреннем кофе, как звонко звучит детский смех. Ищите повсюду такого рода детали.

К концу недели у вас, дорогие Овны, появится уверенность в том, что личная жизнь окончательно вошла в нормальное русло. Не исключён сюрприз от близких людей или от любимого человека.

ТЕЛЕЦ

(20 апреля - 20 мая)



Астрологическая обстановка этой недели не слишком благоприятствует Тельцам. Вероятно, придётся хранить чей-то секрет или сдерживать рвущееся через край раздражение. Всё более-менее нормализуется примерно к среде. Дорогие Тельцы, обстоятельства, которые внезапно откроются в это время, требуют неторопливого анализа. Импульсивное же поведение не лишено малоприятных последствий.

Заключительный период недели — прекрасный момент, чтобы написать или позвонить одному из давних друзей.

БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая - 20 июня)



Близнецы станут главными режиссёрами событий этой недели. Звёзды не советуют забывать об интересах противоположных сторон. Астрологическая картина в отношении вашего зодиакального знака не лишена неопределённости. В какую сторону поведёте корабль, в ту он и поплывёт. Однако всё-таки важно следить за направлением ветра (то есть объективно оценивать ситуацию).

Меньше сомнений в личных делах. От вас, дорогие Близнецы, зависит многое, если не всё. Человек, которому когда-то признались в любви, а потом охладели, должен знать жестокую правду. Этот совет касается каждого из жизненно важных аспектов. Пытаясь что-то скрыть, вы ещё более усложняете ситуацию.

РАК

(21 июня - 22 июля)



Неделя, когда Ракам, следует любыми путями избегать дебатов. Пусть окружающие останутся при своём. Главное

сохранить эмоциональное равновесие и уверенность в собственных силах. Середина недели порадует тех, кто, как казалось, безнадежно влюблён. Вы получите надежду на сближение с пассией, но это произойдёт не в одночасье.

Выходные гороскоп рекомендует посвятить только себе. Особенно это актуально для Раков, потративших много сил на решение бытовых или личных проблем. Тёплая ванна, аромамасла, расслабляющие композиции и массаж — отличный путь к релаксации и прекрасному настроению.

ЛЕВ

(23 июля - 22 августа)



Многим представителям знака Зодиака Лев 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. Подумайте, какие дела постоянно откладывали, и приступайте к их реализации.

Вторая половина недели, вероятно, потребует ответа на какой-то серьёзный вопрос, связанный либо с финансовой, либо с межличностной сферой. Не пытайтесь найти достойных советчиков. Любые рекомендации, полученные со стороны, не прольют свет на происходящее вследствие своей необъективности, присущей этому периоду.

ДЕВА

(23 августа - 22 сентября)



Астрологическая обстановка этой недели для Дев 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.

Дорогие Девы, воздержитесь от дел, исход которых для вас не ясен. Многое зависит не только от вас, но и от быстроменяющейся ситуации. Сейчас самое правильное для представителей вашего зодиакального знака — немного подождать, пока ситуация стабилизируется.

ВЕСЫ

(23 сентября - 22 октября)



Астрологический прогноз на эту неделю обещает Весам 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 Весы, воздержитесь от ультиматумов в адрес своего партнёра. Чтобы найти взаимовыгодные решения, не отказывайтесь идти на уступки. Лучшее ваше оружие — это юмор (в частности, умение посмеяться над собой).

СКОРПИОН

(23 октября - 21 ноября)



Неделя для Скорпионов окажется довольно насыщенной. Представителям вашего знака Зодиака придётся принимать решения, от которых зависит ближайшее будущее, помогать кому-то из близких. В веренице событий легко забыть о себе, но звёзды всё же предостерегают вас от подобного. Найдите свободное время, чтобы проверить свой организм на наличие неприятных симптомов и уделите внимание отдыху.

В заключительный период недели Скорпионы заметят приятное оживление в личных делах. Научитесь читать между строк намёки, исходящие от лиц противоположного пола. Если вы давно хотели поставить эксперимент со стилем, сейчас для этого вполне подходящее время.

СТРЕЛЕЦ

(23 ноября - 21 декабря)



На этой неделе для Стрельцов 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 Стрельцам всё же придётся участвовать в жизни других людей.

Желание доказать свою значимость не оставит Стрельцов на протяжении всей

недели. Следите за тем, чтобы эти старания не оказались напрасной тратой сил. Организму следует предоставить возможность для отдыха.

КОЗЕРОГ

(23 ноября - 21 декабря)



На этой неделе у многих Козерогов 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.

К середине недели стабилизируется внутрисемейная обстановка. Это подходящий момент, чтобы обсудить за семейным столом планы на будущее, решить другого рода вопросы, в которых ранее не удавалось прийти к общему мнению. Главное — не перестарайтесь в доказательстве своей правоты, иногда полезно пойти на уступки.

ВОДОЛЕЙ

(21 января - 18 февраля)



Выжидательная позиция на этой неделе станет для Водолея 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 Водолеям удастся познать благоденствие. Возможно, это будет выражаться лишь в мелочах, главное, вы перестанете терзаться внутренними сомнениями. Если проявится творческий порыв, не пытайтесь его гасить.

РЫБЫ

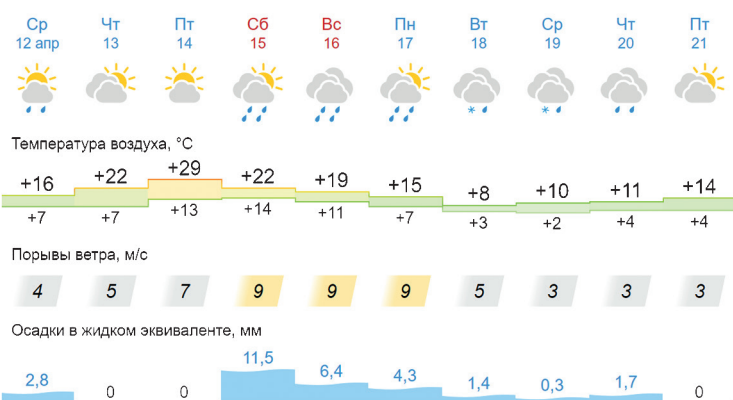
(21 января - 18 февраля)



В начале этой недели Рыбам будет полезно подвести финальную черту под тем, что уже пройдено. Изучите накопленный опыт, подумайте, что стало причиной ошибок. Определите, какие задачи для вас стали актуальными в ближайшее время, когда появится возможность повысить активность.

Сейчас удачный момент, чтобы побороть в себе сомнения или избавиться от вредной привычки. Расширение кругозора — ещё одна из приоритетных задач, на которую стоит обратить внимание. К концу недели может проявиться грусть. Лучший способ её устранить — юмор или общение. Посмотрите комедию, пригласите друзей на онлайн-вечеринку, позвоните знакомому, имеющему богатый багаж забавных историй.

ПРОГНОЗ



Дорогие читатели, мы благодарны за уделенное нам время. Будем рады получить Ваши комментарии и вопросы.

Уважаемые граждане и предприниматели, в данной газете Вы можете опубликовать свою рекламу, объявление, а также оставить памятные тексты или некрологи.

По всем вопросам пишите и/или звоните по номеру редакции +7 701 871 05 00.



Адрес редакции: 050004, Алматы, ул. Тулебаева, 38.

Главный редактор:
Асет Матаев

Свидетельство о постановке на учет № KZ30VPY00054003 выдано Министерством информации и общественного развития РК 19.08.2022. Собственник: ИП Silkroad news.

Телефоны редакции:

+7 701 871 05 00,

Отдел рекламы:

+7 701 871 05 00.

e-mail: assetms5@gmail.com

Авторские права на материалы газеты METRO принадлежат ИП Silkroad news.

Газета отпечатана в ТОО РПИК «Дауір», г. Алматы, ул. Калдаякова, 17, тел. 8 (727) 273-50-53. Заказ № 09. 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.