

В нефтесервисную компанию требуются:

МАШИНИСТЫ ПОДЪЕМНИКА, МЕХАНИКИ

Обязательное требование:

- опыт работы не менее 3 лет на станках: АПРС-40, ПТП-40, УПА-60, ХИ-550 и подобных.
- наличие удостоверений машиниста подъемника, тракториста, водительское удостоверение.
- механикам обязательно знание Word, Excel.

Условия: вахтовый метод 14/14. Остальные условия при собеседовании. Резюме отправлять на e-mail: hr_17@list.ru.

Снова в г. Атырау легендарный турецкий специалист Мухаммед Шарифов, психолог-целитель, знахарь, биоэнерготерапевт.

Кто хочет быть счастливым и здоровым, обращайтесь к специалисту Мухаммед Шарифов поможет вам в решении психологических повседневных проблем. Его методы работы моментально снимают стресс и направляют ваше мышление в позитивную сторону. Мухаммед избавит вас от проблем, таких как:

1. Тревога, тревожное состояние.
2. Истерия и истерическое поведение, припадки.
3. Невроз навязчивых состояний, заикание, паранойя.
4. Фобии, фобический невроз.
5. Депрессия, апатия.
6. Психоз, психосоматические заболевания.
7. Алкогольная зависимость и агрессия.
8. Измена, ревность, расставание.
9. Жизненные кризисы и стрессы.
10. Семейные конфликты, отсутствие взаимопонимания в семье.
11. Одиночество и трудности в общении, стеснение, неуверенность в себе, комплексы.
12. Зависть, ненависть.
13. Хроническая усталость.
14. Страх и панические атаки.
15. Нарушение сна: сонливость или бессонница.
16. Снятие порчи, сглаза, приворот, родового проклятия.
17. Очищение от негативной ауры, обеспечение удачного замужества, возвращение любимого, открытие денежных каналов.



РОО «Ассоциация народных целителей Казахстана». Сертификат №06 от 26.05.2015 г.

Куплю
КАРТОН, ПЭТ баклажки, ЦЕЛЛОФАН, БУМАГУ А4
в неограниченном кол-ве.
7 775 706 98 21.

Гульмира, г. Атырау

Моя 20-летняя дочка постоянно была в напряжении, не общалась ни с кем, была замкнута, у нее были депрессия, стресс, страх и неуверенность, она комплексовала при разговоре, нервничала и заикалась, стеснялась людей. Это началось почти 5 лет назад, мы её возили к психологам и целителям, но никто не смог помочь. Стало только хуже, она потеряла сон, аппетит и начала худеть. Не знали уже, что делать. Однажды моя коллега, узнав о нашей проблеме, порекомендовала Мухаммеда. Я сразу позвонила, записалась на приём. Мухаммед, увидев мою дочку, сказал, что у неё сглаз. Он работал с дочкой и как психолог, и как целитель. Благодаря его знаниям и силе вылечили дочку. Сейчас она очень счастлива и жизнерадостна. Мухаммед, вам огромная благодарность от нашей семьи.

Айбек, г. Атырау

Мне 58 лет, я давно страдаю от панических атак, бессонницы, головной боли, даже временами испытывал страх, неуверенность, часто немели руки и ноги, я потерял интерес к жизни и работоспособность. Не знал, как мне быть, что мне делать, хотел побыстрее умереть и избавиться от этих недугов. Однажды моя дочка, читая газету, увидела рекламу о Мухаммеде с хорошими отзывами. Мы с дочкой пришли на прием к Мухаммеду. Он, увидев меня и поговорив, все верно сказал, что меня беспокоит и что со мной. Поставил диагноз - посттравматический стресс и порча. После нескольких сеансов я начал себя чувствовать гораздо легче и хорошо. Сейчас я полностью избавился от всех болезней. Спасибо Вам, Мухаммед.

Дурсунгуль, г. Атырау

Мой старший сын страдает почти 15 лет от алкогольной зависимости. Он был очень успешным и влиятельным человеком. Но случилось так, что он всё пропил и потерял, в том числе и семью. Он вел себя очень агрессивно, вспыльчиво, каждое наше слово раздражало его. Мы лечили его разными методами и в разных местах, устали, у нас опустелись руки. Но мы понимали, что теряем сына. Я увидела рекламу в газете про Мухаммеда, обрадовалась, и с мужем, взяв фото сына, пошла на прием. Мухаммед, увидев фото, сразу сказал, какие неприятности он пережил и назначил лечение. Мухаммед поставил диагноз - приворот. После лечения произошло чудо. Сын перестал выпивать, он стал здоровым, порядочным человеком. Спасибо Вам, Мухаммед, Вас нам послал Аллах.

Адрес: Стройконтора, пр. Азаттык, дом 72 В, офис на 2 этаже, тел.: 8 775 315 38 31. Приём продлевается до 16 декабря, с 11.00 до 17.00 без выходных.

Продается 1-комн. квартира
70 кв. м, студия, с евроремонтом, «под ключ», готова к заселению, в центре города, в элитном доме, на 5 этаже.
По адресу: ул. Гурьевская, дом 6.
Тел.: 8 777 333 0290, 8 702 818 6696, 8 708 420 6203.

Строительная организация сдает в аренду автокран SANY STS-500.
Грузоподъемность 50 т. Форма оплаты любая. Счет-фактуру предоставляем.
Тел.: 8 701 252 00 99.

Продам
ЩЕБЕНЬ любой фракции. Недорого. В любом количестве.
Тел.: 8 /7132/ 73-62-34, 8 705 478 72 72.

БОЛТЫ В НАЛИЧИИ В АТЫРАУ

- Болты кл.пр. 8.8 оцинкованные
- Шпилька резьбовая кл.пр. 8.8 оцинкованная
- Гайка кл.пр. 8 оцинкованная
- Контргайка кл.пр. 8 оцинкованная
- Шайба плоская оцинкованная
- Шайба гроверная оцинкованная

г. Атырау, Южная Промзона, 52 (район Химпоселок, рядом АЗС «КазМунайГаз»).
Тел.: 8 (7122) 45 97 72, 8 701 059 96 81. WWW.STUDBOLT.KZ, e-mail: sales@studbolt.kz

МАГАЗИН «СПЕЦОДЕЖДА» предлагает широкий выбор зимней спецодежды

- КОСТЮМЫ УТЕПЛЕННЫЕ
- КУРТКИ УТЕПЛЕННЫЕ
- КОСТЮМЫ КАМУФЛЯЖНЫЕ
- ПЛАЩИ ВЛАГОЗАЩИТНЫЕ
- КОСТЮМЫ СВАРОЧНЫЕ
- КОСТЮМЫ, ХАЛАТЫ (для обслуживающего персонала)
- ШАПКИ, БАЛАКЛАВЫ, ПОДШЛЕМНИКИ ТРИКОТАЖНЫЕ п/ш
- СПЕЦОБУВЬ (полуботинки, ботинки, сапоги)
- СИЗ В АССОРТИМЕНТЕ: каски, подшлемники, очки, щитки защитные и сварочные, респираторы, наушники, привязи страховочные, жилеты сигнальные, перчатки (разных видов).

скидки для постоянных и оптовых клиентов!!!
РАБОТАЕМ С НДС!!!
Адрес: ул. С. Датова, 40 Б, рядом зд. ж/д управления.
Эл. адрес: dikk006@mail.ru.
Тел.: 32-05-31 (факс), 8 707 953 91 01 (03), 8 701 277 47 10.

Уважаемые жители и гости!

Профессор РАНМ, рефлексотерапевт, офтальмолог, биоэнерголог доктор АНВАРУЛ АЗИМ

проводит лечение по разработанной уникальной методике восстановления жизненно важных функций органа зрения (иглоукальвание, биорезонансная терапия и цветотерапия).

Запись по телефонам: 32-86-60, + 7 775 278 42 03 или по адресу: ул. Алипова, 1 (сайт www.doctorazim.ru).

Лиц. ЛО-77-01-004512 от 18.01.2012 г.
Выдана Департаментом здравоохранения г. Москвы Серия ЛП №001519 от 09.08.2002 г.
Выдана Министерством здравоохранения Республики Казахстан.

Атырауский технико-экономический колледж, бывший «Морской рыбопромышленный колледж» прекращает деятельность по подготовке специалистов среднего профессионального технического образования.

Сеть магазинов электроники Sulpak приглашает на работу: ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ.
Телефон: 8 776 069 88 84 Лилия.

скидки для постоянных и оптовых клиентов!!!
РАБОТАЕМ С НДС!!!
Адрес: ул. С. Датова, 40 Б, рядом зд. ж/д управления.
Эл. адрес: dikk006@mail.ru.
Тел.: 32-05-31 (факс), 8 707 953 91 01 (03), 8 701 277 47 10.

Продается
2-ЭТАЖНОЕ ЗДАНИЕ (действующий бизнес)
Общая площадь 270 кв. м. Адрес: ул. Баймуханова, 50 А, вблизи дороги.
Тел.: 8 701 501 00 91.

ЦЕХ ТОО «Альмурат К»

ТОО «Альмурат К»

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА "Каскад" и "Финнера"
ПРОФНАСТИЛ С-8, С-10, СС-10, МП-20, С-21, Н-60, НС-35 толщ. 0,5; 0,7 окрашен. и оцинкован.
САЙДИНГ
ВОДОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ
ПРОФИЛИ ДЛЯ ГИПСОКАРТОНА
ОТДЕЛОЧНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КРОВЛИ

Трасса Атырау - Доссор 2,
Тел.: 39 64 57, 39-66-67, 49-05-97,
моб.: 8 702 222 2766,
8 701 775 1068, 8 777 700 71 01,
e-mail: Garik_66@list.ru,
www.almurat.kz.



Абзал азамат, аяулы жар, қимас бауыр, ардақты әке,
немере-жиендерінің сүйікті атасы

ЖҰМАҒАЛИЕВ ҚАБЫШТЫҢ

100 күндік дұға дастарханы 25 қараша күні жайылады.

Өтетін орны: «Диас» мейрамханасы (Махамбет көшесі,
Осипенко аялдамасы). Дұға сол жерде оқылады.

Жұмағалиевтер әулеті

Ардақты ана, немере-
жиендерінің сүйікті
әжесі

**ӘБУТӘЛІҚЫЗЫ
ӘЛІМ ЗАЙЫБЫ
БАҒИЛА**
анамыздың

жыл толу дұға дастар-
ханы 2 желтоқсан күні
сағат 12-де жайылаты-
нын барша жамағатқа
хабарлаймыз.

Өтетін орны:
Атырау қаласы,
«Алтын шатыр»
мейрамханасы,
Құрманғазы көшесі,
Ноғай бейітіне қарсы.

Есқалиевтер әулеті



Аяулы анамыз, қимас бауыр

ҒАРИПОЛЛА ЗАЙЫБЫ АЙНАШ МОЛДАНИЯЗҚЫЗЫНЫҢ

жыл толу қадесі 25 қараша күні
сағат 12-де өтетінін
барша жамағатқа хабарлаймыз.

Өтетін орны: Атырау қаласы,
Дина Нұрпейісова атындағы
Мұнайшылар м/ү (Жайық жағасы).

Исағалиевтар әулеті, бауырлары



*Қайран, Тәтем!
Өнерлі һәм қайратты,
Жүрген жерін думан етіп, жайнатты.
Өміріне серік етіп баяның,
Ақ жүректен шындығынан таймапты.*

*Өр мінезді, бір беткейлеу, намысты,
Жақын еткен өнерімен алысты.
Микрофон да қажет емес даусына,
Қанағатшыл адам еді жаны ізгі.*

*Еш адамға салмағын да салмаған,
Бар өмірін ұл-қызына арнаған.
Енді ғана адам болған ұрпақтың,
Қызығын да шалқып көре алмаған.*

*Бөлек көріп, «өз қызым» деп Шынарын,
Арнап еді отбасына жыр-әнін.
Шынарына аманаттап кеткен-ді,
Қолдан түспес сол баянын - тұмарын.*

*Әке арманы - ұл-қызының жадында,
Тербеткені балалықтың бағында.
Жүректерде әні қалды үзілмей,
Өзі айналып кетсе елес-сағымға.*

*Әкемізді еске салып тұр ақ таң,
Жанарлардан сағыныш жас құлатқан.
Топырағың торқа болғай, жан Әке,
Алла Сізге орын бергей жұмақтан.*

*Әке жоқта орнын таудай ұғасың,
Өмір жолға жап-жалғыз шығасың.
Еске аламыз өзіңзді сағынып,
Бағыштаймыз Құран-Кәрім дұғасын.*

Ардақты әкеміз

ОТАРҰЛЫ ИБРАҒИМНІҢ

40 күндік қадесі қарашаның 26 жұлдызында Жамбыл колхозы,
«Есен» мейрамханасында өтетінін хабарлаймыз.

Балалары

Асыл жар, ардақты әке,
жиендерінің сүйікті атасы

КУБЖАНОВ ДЕМЕСИН ТӨРЕҒАЛИҰЛЫНЫҢ

100 күндік қадесі
3 желтоқсан күні сағат 11-де
жайылатынын барша
жамағатқа хабарлаймыз.

М/ж: Жұмыскер-2,
уч. 373, марш. №11,
«Жадыра» аялдамасы.

Жолдасы, қыздары



Аяулы ана, немере-жиен, шөберелерінің
ақ мамасы

**АРЫСТАНҒАЛИ КЕЛІНІ
РАМАЗАН ЗАЙЫБЫ
ДОШЫМБЕТҚЫЗЫ КҮНЖАННЫҢ**
1 жылдық дұға дастарханы 26 қараша
күні сағат 12-де «Continental Gold»
мейрамханасында жайылатынын
хабарлаймыз.

Самбетовтер,
Рамазановтар әулеттері



Шаңырағымызға ауыр қайғы түскенде қасымыздан табылып, басымызды сүйеген барша тума-туыс, құда-жекжаттарға, достарымызға шексіз алғысымызды білдіре отырып, абзал азамат, шаңырағымыздың тірегі, аяулы жар, қимас бауыр, ардақты әке, немере-жиендерінің атасы

МИРМАНОВ ДАУЛЕТ ҮМІТҚАЛИҰЛЫНЫҢ

40 күндік дұға дастарханы 26 қараша күні сағат 11-де жайылады.

Өтетін орны:
«Patcholi» («Пачули») мейрамханасы,
С.Датов көшесі, «Керуен Риза»
сауда орталығының жанында.
Дұға сол жерде оқылады.

Мирмановтар әулеті



Аяулы жар, асқар таудай ардақты әке, немерелерінің сүйікті атасы

ҚҰРМАН ОРАЗБАЙ ҚОЖАФАЛИҰЛЫНЫҢ

100 күндік дұға дастарханы
2 желтоқсан күні жайылады.

Өтетін орны: Атырау қаласы,
Құрманғазы, 39, «Ақ Орда»
мейрамханасы (Авангард, «Ақ
Орда» құрылыс дүкені жаны).
Дұға сол жерде оқылады.

Құрмановтар әулеті

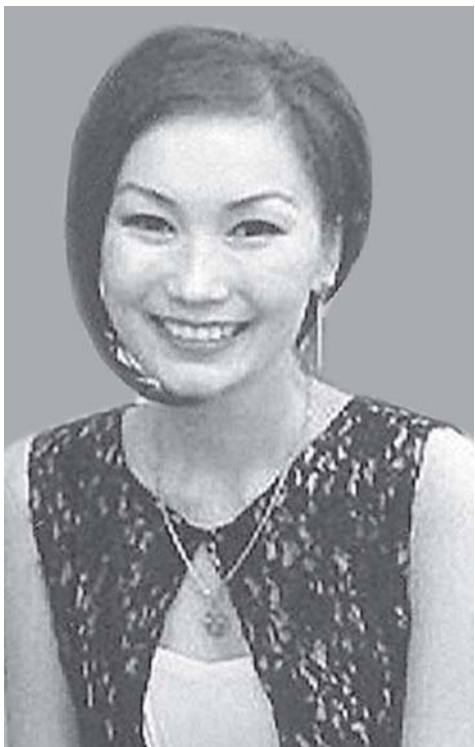
Сүйікті қызымыз,
аяулы ана, қимас
бауыр

ХАМИДУЛЛИНА АЙГҮЛ МАРАТҚЫЗЫНЫҢ

40 күндік дұға дастар-
ханы 26 қараша күні
сағат 10-да өтетінін
хабарлаймыз.

Өтетін орны:
«Элита»
мейрамханасы.
Дұға сол жерде
оқылады.

Анасы,
бауырлары



Әкеге арнау

Әке деген адамның қуанышы,
Әке деген көңілдің жұбанышы.
Сол әкеден айрылған қиын екен,
Мөлдіреп шыға берді көздің жасы.

Еске алады сағынып балалары,
Сұм ажалға кім қарсы бара алады.
Жердің бетін жеті рет айналса да,
Сіздей әке қайткенде табылмайды.

Жыл толды алып жүрек тоқтағалы,
Жыл толды әкемізді жоқтағалы.
Алайда, сіздің жарқын нұр бейінеңіз,
Көңілдерде мәңгілік боп қалады.

Басымызға түскен қайғымызға ортақтасып, сүйеу болған
барлық жамағатқа алғысымызды білдіреміз.

Әкеміз

ИМАНҒАЗИЕВ МЕРФАКА НЫҒМЕТОЛЛАҰЛЫНЫҢ

өмірден озғанына жыл толу дұға дастарханы 25 қараша күні
сағат 12-де жайылатынын хабарлаймыз.

Өтетін орны: «Примо» мейрамханасы
(Баймұханов көшесі, 63, «Мұрагер» маңы).

Еске алушы: балалары



Аяулы жар, ардақты әке,
асқар таудай аға, қимас бауыр,
немере-жиендерінің сүйікті атасы

ИСМҰРАТОВ ИБРАҺИМ ОТАРҰЛЫНЫҢ

40 күндік дұға дастарханы
26 қараша күні сағат 11-де жайылады.

Өтетін орны:
«Есен» мейрамханасы,
Жамбыл колхозы, Дамбы елді мекені.
Дұға сол жерде оқылады.

Исмұратовтар әулеті



Аяулы анам
ИЗИМОВ
ТЕМИРХАН
ЗАЙЫБИ
КАРАМУНЧАКОВА
АЙЖАМАЛ
ИЗИМҚЫЗЫНЫҢ
дүниеден озғанына
40 күндік дұға дастар-
ханы 2 желтоқсан күні
сағат 11-де жайылаты-
нын барша жамағатқа
хабарлаймыз.

Өтетін орны:
«Нәсіп» мейрамха-
насы, Жилгородок
аялдамасы.
Дұға сол жерде
оқылады.

Баласы Муханбет,
жолдасы,
Карамунчаковтар
әулеті



**ІЛИЯСОВ
ЖОЛАМАН
ҚАУАНҰЛЫ**

Аяулы азамат, абзал жар, қамқор әке, жайсаң жолдас **Ілиясов Жолман Қауанұлы** 1942 жылдың 18-ші мамырында Гурьев қаласында дүниеге келді. Еңбекке ерте араласып, қаламыздың екі үлкен кәсіпорындарында (Химия зауыты мен Атырау жылу жүйелері АҚ-да) ұзақ жылдар бойы еңбек етті. Өзінің іскерлігі, алғырлығы және кәсіби шеберлігі арқасында осы екі кәсіпорынның «Еңбек ардагері» атағына ие болды.

Еңбек жолында өзінің ізін жалғайтын біраз шәкірттер дайындады. Өулетіміздің ақылшы абызы, арқа сүйер ардақтысы болды. Ұрпақтарын саналы іске тәрбиелеп, өрелі өнеге көрсетті. Оларға екі баспана салып, маңдарын баққа айналдырып кетті. Артына өшпес байлық, мол мұра, 4 ұл, 3 қыз және солардан өрбіген немере-жиен-шөберелерін қалдырды.

Ағамыздың иманы жолдас, жаны жәннатта болғай.

40 күндік дұға дастарханы қараша айының 25-і күні «Шаңырақ» мейрамханасында жайылады.

Бауырлары, ұрпақтары



Асыл да аяулы анамыз, немере-жиендерінің сүйікті әжесі

**САҒЫН ЗАЙЫБЫ
ЕСЕНФАЛИҚЫЗЫ
АҚЗИБА анамыздың**

40 күндік дұға дастарханы 26 қараша күні сағат 12-де жайылатынын барша жамағатқа хабарлаймыз.

Өтетін орны:
«Гүлфара» мейрамханасы.
Дұға сол жерде оқылады.

Балалары

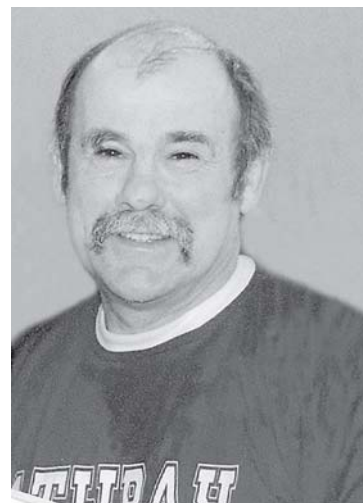
Қымбатты анамыз, сүйікті әже болған

**ФИЗАТ ӘБІЛТАЕВ
ЗАЙЫБЫ
АХМЕДИЯРҚЫЗЫ
БӨПЕТАЙДЫҢ**

100 күндік қадесі 26 қараша күні өз шаңырағында өтеді.

М/ж: Авангард, 2 м/а, 18 үй, 70 пәтер.

Әбілтаевтар әулеті



*Для нас ты жив и где-то рядом,
В воспоминаниях, в сердце и в мечтах.
Душа всегда жива, она всё знает
И видит, как страдаем мы сейчас!
На небе стало больше ангелом одним,
И это очевидно, точно знаем!
Сегодня, завтра и всю жизнь
Мы помним, любим и скорбим!*

Любимому папе и дедушке
**ДМИТРИЮ ДМИТРИЕВИЧУ
ЗЛАТЬЕВУ**

поминки 1 год состоится 28 ноября 2017 г., в 13.00 ч., по адресу: ост. «Шалкыма», ресторан «Джорджия».

Дети и внуки



Ардақты әке, қимас бауыр,
немере-жиендерінің сүйікті атасы

**ИМАНАЛИЕВ МЕЙРАМ
БАСАРҰЛЫНЫҢ**

дүниеден озғанына жыл толу қадесіне арналған дұға дастарханы 3 желтоқсан күні сағат 12-де жайылатынын хабарлаймыз.

Өтетін орны: Авангард м/а, «Арман» мейрамханасы.

Иманалиевтер әулеті

Ардақты әке, қимас бауыр,
немере-шөберелерінің сүйікті атасы

АХМЕТОВ НҰХТЫҢ

100 күндік дұға дастарханы 2 желтоқсан күні өз шаңырағында жайылады.

М/ж: Атырау қаласы,
Азаттық көшесі,
71 үй, 33 пәтер.

Ахметовтар әулеті



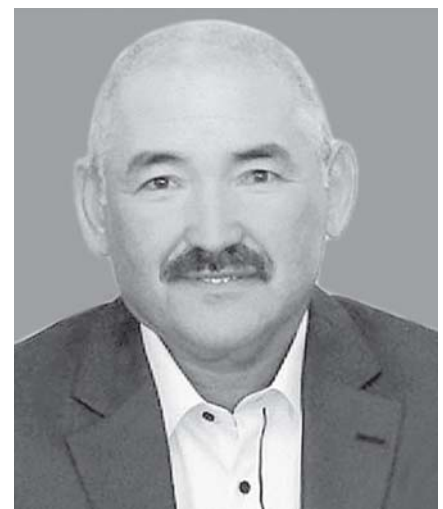
Шаңырағымызға түскен ауыр қайғымызға ортақтасып, бас сүйеген құда-жежкат, дос-жаран, ағайын-тума, көрші-көлемге, барша жамағатқа ризашылығымызды білдіре отырып, ардақты әке, аяулы жар, қимас бауыр, жиендерінің сүйікті атасы

**ЕРАЛИЕВ СЕРІК
ЗЕЙНОЛЛАҰЛЫНЫҢ**

100 күндік қадесіне арналған дұға дастарханы 25 қараша күні сағат 12-де өз шаңырағында жайылатынын хабарлаймыз.

М/ж: Атырау мөлтек ауданы, 25 көше, 878 үй.

Ералиевтер әулеті



Ардақты ана, сүйікті әже

ЖУЛКАШЕВА КАКИМАНЫҢ

жыл толу дұға дастарханы 25 қараша күні Холодильник ауылы, Ақ Жайық-2, 28 үйде өтеді.

Есмухановтар әулеті



Асыл да аяулы анамыз, немере-шөберелерінің сүйікті әжесі

**ӨТЕП ЗАЙЫБЫ
ЮСУПОВА
ДАМЕТТИҢ**

40 күндік дұға дастарханы 25 қараша күні сағат 11-де жайылатынын барша жамағатқа хабарлаймыз.

М/ж: Қалим Бекқалиев, 38 үй (бұрынғы Д.Бедный көшесі).

Тлепқалиевтар әулеті



Асыл да аяулы анамыз, немере-жиендерінің сүйікті әжесі, таны-маң, ұлағатты ұстаз

**ҚҰРМЕТ ЗАЙЫБЫ
ТӨРЕТАЕВА
ЗИНАНЫҢ (ЗҮЛФӘН)**

100 күндік дұға дастарханы 25 қараша күні сағат 11-де өз шаңырағында жайылатынын хабарлаймыз.

М/ж: Самал м/а, 3 көше, 13 үй.

Балалары



Аяулы әке, ардақты ата,
қимас бауыр

ХАБИТОВ СӘЛІМГЕРЕЙДІҢ

40 күндік дұға дастарханы
25 қараша күні жайылатынын
хабарлаймыз.

Өтетін орны:
Балықшы, «Нәзік» кафесі.
Дұға сол жерде оқылады.

Хабитовтар әулеті



Ардақты анамыз

ҚОНДЫБАЙ ЗАЙЫБИ МЫРЗАШҚЫЗЫ АҚЗИЯ

анамыздың

100 күндік қадесіне арналған дұға дастарханы
2 желтоқсан, сенбі күні өз шаңырағында
жайылатынын хабарлаймыз.

М/ж: Махамбет ауданы, Ақ жайық ауылы.

Даутқалиевтар әулеті



Асқар таудай өкеміз, аяулы жар,
немере-жиендерінің сүйікті атасы
ТАНКАЕВ МҰХТАР АБИТОВИЧ
дүниеден озды.

Жаназа намазы 23 қараша күні өтеді.
3-7 күндік қадесі 26 қараша күні өтеді.
М/ж: Сарықамыс, Доспанбет
жырау, 13/2.

Танкаевтар әулеті

Аяулы ана, немере-
шеберелерінің сүйікті әжесі

СИСЕНТАЙҚЫЗЫ ҚАНШАЙЫМНЫҢ

40 күндік дұға дастарханы
25 қараша күні жайылатынын
хабарлаймыз.

Өтетін орны: Атырау қаласы,
«Голден Палас» мейрамхана-
сы, Құрманғазы көшесі.

Дұға сол жерде оқылады.

Балалары



Әулетіміздің бәйтерегі, ардақты әке, аяулы жар,
немерелерінің сүйікті атасы

ЕРБӨЛЕКҰЛЫ ИДРИС

дүниеден озғанына 40 күндік дұға дастарханы
25 қараша күні жайылады.

М/ж: Жерұйық м/а, Маденов көшесі, 3 үй
(үйге кіру артқы жағындағы 9 өткел арқылы).

Зайыбы, балалары



Всех, кто знал и помнит нашу
любимую маму

ЗОЮ ИВАНОВНУ МАРТЫНЮК,

приглашаем на поминальный
обед – 1 год, который состоится
28 ноября с 12 до 14 часов.

Место проведения:
ресторан «Нәсіп» (Жилгоро-
док, конечная остановка, ул.
Ауэзова, 21 Б).

Семья Мартынюк,
Шахназарян.



Ардақты әке, асыл жар, қимас
бауыр

НҰРҒАЛИЕВ НҰРЛАН РАМАЗАНҰЛЫНЫҢ

7 күндік дұға дастарханы
26 қараша күні сағат 11-де
«Диас» мейрамханасында
(Махамбет көшесі, Осипенко
аялдамасы) жайылатынын
барша жамағатқа хабарлаймыз.

Дұға сол жерде оқылады.

Нұрғалиевтер әулеті

Типография «Ақ Жайық»

изготавливает
**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ
УДОСТОВЕРЕНИЯ:**



По самым низким ценам!
В короткие сроки!

- по промышленной безопасности
- по пожарно-техническому минимуму
- по безопасности и охране труда
- аттестованного сварщика
- о проверке знаний норм и правил работы на электроустановках

А также:
- зачетные книжки
- студенческие билеты

г. Атырау, ул. Жарбосынова, 5,
тел.: 27-22-44, zakaz@azh.kz
пр. Азаттық, 21 (ост. «Юность»),
тел.: 32-60-16.

ЖЫЛЖЫМАЙТЫН НЫСАНДЫ САТУ БОЙЫНША АУКЦИОН ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ ХАБАРЛАМА

Аукционды өткізуді хабарландыру күні – 23.11.2017 ж.

«Қазақтелеком» АҚ ағылшын тәсілімен Атырау қаласында жылжымайтын мүлік нысандарын сату бойынша ашық аукцион келесі лоттар бойынша өткізілетінін хабарлайды:

№1 Лот. Қызметтік пәтер - жалпы ауданы 48,3 ш.м, Атырау қаласы, 2 Авангард мөлтек ауданы, 3 үй, 84 пәтер мекенжайында орналасқан.

№2 Лот. Қызметтік пәтер - жалпы ауданы 45,5 ш.м, Атырау қаласы, 2 Авангард мөлтек ауданы, 13 үй, 33 пәтер мекенжайында орналасқан.

Аукционды өткізу орны: Атырау қаласы, Пушкин көшесі, Байланыс үйі, Конференц. залы.
Аукцион өткізу күні және уақыты: 11 сағ. 00 мин. 2017 жылғы 05 желтоқсан күні.

№1 лот бойынша объектінің әуелгі (бастапқы) бағасы 7 194 000 (жеті миллион бір жүз тоқсан төрт мың) теңге 00 тиын құрайды ҚҚС есебінсіз.

Кепілдік жарна мөлшері 215 820 (екі жүз он бес мың сегіз жүз жиырма) теңге 00 тиын.

«Қазақтелеком» АҚ филиалы «Атырау» ӨТД есеп айырысу шотына ЖСК КЗ 0792 6060 1118 6250 00 (БИН 970941000612, «Казкоммерцбанк» АҚФ, БИК - KZKOKZKX, КБЕ-16) енгізіледі немесе Банк кепілдігі беріледі.

№2 лот бойынша объектінің әуелгі (бастапқы) бағасы 7 228 000 (жеті миллион екі жүз жиырма сегіз мың) теңге 00 тиын құрайды ҚҚС есебінсіз.

Кепілдік жарна мөлшері 216 840 (екі жүз он алты мың сегіз жүз қырық) теңге 00 тиын.

«Қазақтелеком» АҚ филиалы «Атырау» ӨТД есеп айырысу шотына ЖСК КЗ 0792 6060 1118 6250 00 (БИН 970941000612, «Казкоммерцбанк» АҚФ, БИК - KZKOKZKX, КБЕ-16) енгізіледі немесе Банк кепілдігі беріледі.

Осы аукционға барлық заңды тұлғалар және жеке тұлғалар қатыса алады.

Мүдделі тұлғалар аукцион құжаттары мен қосымша ақпаратты Атырау қ., Байланыс үйі, 2-қабат, 218 кабинет Өндірістік-шаруашылықты қамтамасыз ету цехы, тел.: 8 (7122) 27-12-78, 8 (7122) 586-216 алуына болады.

Өтінімдер тапсырудың соңғы мерзімі - 2017 жылдың 04 желтоқсан күнгі жергілікті уақытпен сағат 11-00-ге дейін жоғарыдағы көрсетілген мекенжайы бойынша берілуі тиіс.

В связи с утерей лицензию №0021099 от 26.10.2000 года на продажу алкогольной продукции на ИП «Умирзакова», ИИН 710921401337, по адресу: Авангард, 3 мкр., дом 46, считать недействительной.

пр. Азаттық, 21, тел.: 32-60-16.

Ақ Жайық

ИЗГОТОВЛЕНИЕ печатей за 30 минут

www.azh.kz

КАША В ГОЛОВЕ

Какие смертоносные паразиты скрываются в мозге человека

Человеческий мозг — самое неприступное для патогенных микроорганизмов место. Его защищает гемато-энцефалический барьер, который поддерживает гомеостаз нервной системы. Тем не менее существуют паразиты, способные обойти защиту, проникнуть в мозг и вызвать серьезные заболевания. «Лента.ру» рассказывает о пожирателях нервных клеток, червях в голове и микробах, подозреваемых в том, что они даже могут управлять поведением человека.

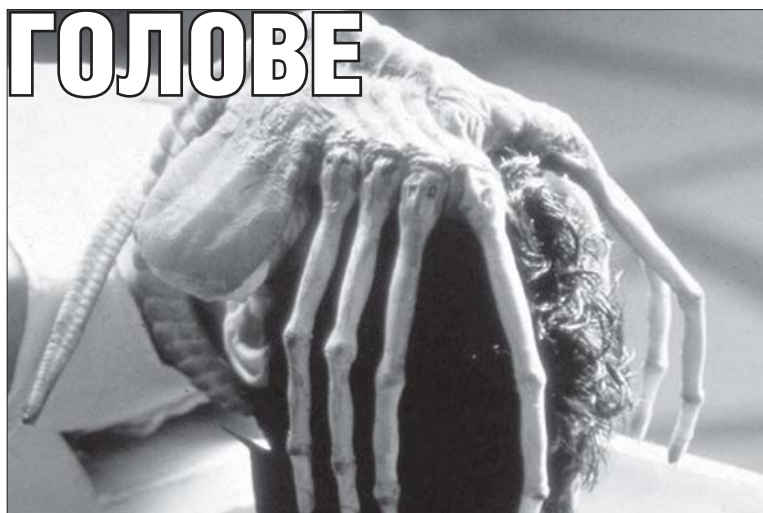
Невидимый убийца

Амеба неглерия Фулера (*Naegleria fowleri*) обитает в теплых пресноводных озерах и реках с медленным течением. Она может вместе с водой попасть в носовую полость купающихся детей и молодых людей, после чего находит по нервам путь в мозг, где вызывает опасное заболевание — первичный амебный менингоэнцефалит. Это редкое заболевание чаще всего (в 95 процентах случаев) приводит к мучительной смерти. Через несколько дней после заражения возникают головная боль, головокружение, повышается температура. Состояние больного быстро ухудшается, начинаются судороги, эпилептические припадки, галлюцинации. Большой лишается обоняния, слуха или зрения. Амебы атакуют нервные клетки, буквально поедая мозг человека.

Амебы способны избежать противодействия иммунной системы человека. Попадая в нос, они закрепляются на слизистой оболочке, откуда внедряются в обонятельный нерв, ведущий непосредственно к мозгу. Достигнув обонятельной луковицы (структуры в нижней части лобных долей головного мозга), микроорганизмы начинают разрушать нервные ткани. Это и приводит к потере обоняния и вкуса примерно на пятый день после заражения. Обонятельная луковица служит плацдармом для дальнейшего распространения неглерии по всему мозгу.

Амебы поражают мозговую оболочку. Ответная реакция иммунной системы, которая посылает лимфоциты на борьбу с инфекцией, вызывает обширное воспаление. У пациента сильно болит голова, шея становится ригидной, возникает тошнота и рвота. Однако иммунитет не в силах остановить неглерии, распространяющиеся по центральной нервной системе. Появляются вторичные симптомы: бред, галлюцинации, спутанность сознания и судороги. Больше всего страдают лобовые доли мозга, потому что они находятся вблизи от обонятельной луковицы.

Человек погибает не из-за потери нервных клеток, а из-за связанного с активностью лимфоцитов отека, повышающего давление в черепе. В конце концов нарушается связь между головным и спинным мозгом, и больной гибнет от дыхательной



недостаточности.

Чтобы неглерии очутились в верхних дыхательных путях, нужно довольно много воды. В группу риска входят те, кто занимается водными видами спорта, дайвингом или вейкбордингом. Был описан случай заражения амебами во время баптистского крещения.

Амебный менингоэнцефалит за всю историю диагностировался лишь у нескольких сотен человек по всему миру. Впервые это заболевание описано в 1965 году в австралийском городе Аделаиде. Позднее случаи заражения регистрировались в южных штатах США, Европе, Индии, странах Ближнего Востока и Азии. Однако сейчас *Naegleria fowleri* встречается даже в ранее не характерных для нее регионах — из-за изменения климата.

В 2016 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) одобрило применение препарата милтефозин против амебной инфекции — после того как нескольких детей удалось с его помощью вылечить от менингоэнцефалита.

Мозговой червь

Гораздо более распространена паразитарная инфекция мозга, вызванная попаданием в центральную нервную систему цистицерков — личинок ленточного свиного цепня (*Taenia solium*). Национальные институты здравоохранения США классифицируют нейроцистицеркоз как ведущую причину эпилепсии во всем мире. По данным ВОЗ, сейчас более 50 миллионов человек заражены ленточными червями, а в одних только США ежегодно фиксируются около двух тысяч новых случаев нейроцистицеркоза.

Личинки цепня проникают в мозг человека после попадания яиц гельминтов в желудочно-кишечный тракт. Яйцо — это пузырь, достигающий размеров грецкого ореха. В желудке его оболочка растворяется, личинка внедряется в стенки кишечника и разносится по организму через кровеносные сосуды. В более чем половине случаев цистицерки заносятся в центральную нервную систему.

Цистицерк может находиться в полости желудочков, где свободно плавает в спинномозговой жидкости, в мягких мозговых оболочках или в коре головного мозга. Присутствие червя вызывает хроническое воспаление и оказывает токсическое воздействие на центральную нервную систему. У пациента

могут наблюдаться парезы или параличи конечностей, сильные головные боли, нарушение речи, эпилептические припадки и даже изменения в психике.

Человек может жить спокойно десятилетиями, не зная, что в его голове поселился паразит. Это происходит из-за того, что червь, видимо, вырабатывает вещества, подавляющие иммунную реакцию. Но рано или поздно свинной цепень умирает, превращаясь в обывательный труп. Иммунитет медленно наносит ответный удар, что и приводит к возникновению неврологических симптомов.

Нейроцистицеркоз распространен в странах Азии, Центральной Африки и Латинской Америки. Считается, что в некоторых регионах свиным цепнем заражены до 25 процентов населения. В 2015 году от ленточных червей погибли около 400 человек по всему миру.

Чаще всего яйца паразитов попадают в организм человека через грязную воду и невымытые овощи, а также вследствие употребления в пищу сырого мяса.

Зомби-паразит

Токсоплазма — протист, хозяевами которого выступают преимущественно кошки. Однако им заражаются и люди, что, впрочем, в большинстве случаев ничем особенным не грозит. Токсоплазма опасна только для беременных женщин и людей с пониженным иммунитетом. В то же время ряд ученых полагает, что протисты также могут влиять на поведение человека, чуть ли не заставляя его заводить кошек.

Доказано, что мыши, зараженные микроорганизмом, меньше боятся представителей семейства кошачьих. В результате такие грызуны чаще становятся жертвами домашних животных, а протисты успешно проникают в организм своих основных хозяев. Аналогичный механизм был предложен и для людей биологом Кевином Лафферти (Kevin D. Lafferty) из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре. Ученый обнаружил, что в тех регионах, где значительная часть населения заражена токсоплазмой, распространен также невротизм, что влияет на развитие культуры. Следует заметить, что эта корреляция не говорит о причинно-следственной связи. Поэтому предположение о влиянии паразитов на поведение человека пока остается неподтвержденной гипотезой, несмотря на ее популярность.

По твоему велению: 4 способа заставить мозг работать, когда нужно

Дедлайн на носу, работа не сделана, никаких новых идей в голову не приходит... Отставить панику! MHealth.ru предлагает четыре простых шага для повышения твоей продуктивности. Посвяти им сегодняшний вечер — и, быть может, завтра ты решишь все проблемы.

1. Пройдись

Ты, несомненно, слышал о пользе ходьбы: она стимулирует кровообращение не хуже, чем бег, снижает риск возникновения инсульта и инфаркта и, в конечном счете, помогает держать мышцы в тонусе. И не только: «Прогулка способна сломать твои шаблоны мышления, — уверен профессор психиатрии из Института Дюка в Северной Каролине П. Мурали Дорайсвами. — Ходьба позволяет задействовать другие, более креативные части твоего мозга».

Как быть Оставь машину на дальней парковке (или выйди на две остановки раньше, если добираться домой на общественном транспорте) и не поленись размять ноги.

2. Медитируй

Забудь про мантры, позу лотоса и полеты в нирвану (или что там за стереотип угнездился в твоем мозгу) — такой роскоши в повседневной жизни тебе явно не видать. Современная техника осознанности очень близка к медитации по сути и подразумевает полную концентрацию на процессе, которым ты занимаешься. На любом. Будешь идти домой — сконцентрируйся на ходьбе. Будешь ужинать — рассматривай каждый кусочек мяса, пытайся заранее представить его вкус. «Осознанность нужна, чтобы очистить мозг от лишнего шума и застоявшихся, бесполезных идей. После подобной «медитации» он будет работать лучше», — утверждает Дорайсвами, индеец по национальности. В вопросе медитации на него явно можно положиться.

Как быть За ужином не позволяй себе отвлекаться. Полная концентрация на малозначительном процессе создаст в твоей голове своего рода вакуум. Вскоре в нем вполне может появиться стоящая идея — при рода не терпит пустоты.

3. Попробуй на свежую голову

«У твоего мозга есть две стратегии принятия решений, — общает Дорайсвами. — Одна оперирует логическими доводами, другая — сиюминутными эмоциями». Стресс, усталость и голод сказываются на твоём настроении, даже если ты этого не замечаешь. Твоя задача — видеть разницу между этими двумя стратегиями и не давать эмоциям взять верх. «Если ты знаешь за собой привычку к эмоциональным поступкам, попробуй абстрагироваться, представляя на своем месте другого человека — что бы он сделал?» — советует Дорайсвами.

Как быть Потрать полчаса, чтобы подготовить себя к хорошему сну: сходи в душ, обсушись, поменяй простыни (ты помнишь — с полной концентрацией на процессе). Это гарантирует тебе хороший сон. Решение проблем отложи на утро — ты слышал, оно вечера мудренее.

4. Будь открыт новому

Любознательность — полезнейшее качество, но увей, с течением времени оно слабеет. Тебе все сложнее увлечься чем-то новым, а увлекаясь, ты быстро пресыщаешься. Не стоит с этим мириться. «Заставь себя получать информацию. Посещай открытые лекции, мастер-классы и семинары — что-нибудь обязательно тебя зацепит и, как следствие, выведет твое мышление на новый уровень», — обещает Дорайсвами.

Как быть Если у тебя горят сроки, так и быть, мастер-классы отложи на потом. Займи свой мозг тем, что встретишь по пути на работу. Выявляй причины (откуда берутся очереди), изучай взаимосвязи (как подскочивший курс доллара влияет на пробки), приходи к новым выводам — как минимум это неплохая разминка для ума. Помнишь же про Ньютона и яблоко? Вот-вот.

mhealth.ru





Қолмен жазудың қандай пайдасы бар?

Ұлылардың ғұмыры қашанда қызықты. Өйткені, танымал тұлғалар үнемі елдің назарында. Солай бола да береді. Шығармашылық адамы болса, олардың әрекеті, тіпті, әңгімеге жиі өзек болатыны ақиқат. Жазушы өзінің танымал туындысын қалай жазды?

Бұл да – өзгені қызықтыратын нәрсе. Біреу уақыт талғамайды. Шығарма желісін ұзақ уақыт мида «қорытып» жүреді. Сөйтіп, әп-сетте отырып жаза салады. Бірақ, оның ләззаты оқырман бағасын алғаннан кейін көрінеді.

Мысалы, қысылтаяң уақытта жазғанды жаны жақсы көретін жазушылар бар. Достоевский өзінің «Ойыншы» деп аталатын үлкен прозалық еңбегін «Қылмыс пен жаза» романымен қатар жазып, бірнеше аптаның ішінде бітірген. Өйткені, тапсырыс беруші баспа оған екі апта ғана уақыт берген көрінеді.

«Әдебиетке қызығушылығым жоқ. Әдебиет – бұл менің өзім. Бұл – қан мен тер, жанкешті еңбек. Басқалай айта алмаймын. Жазу үстеліне отырмасам, қатты шаршаймын, жүрегіме салмақ түседі, алаңдай бастаймын. Жазуды бастасам, бойымда мазасыздық пен үрей пайда болады» деген атақты Кафка қашанда өз шығармашылығынан ләззат алған.

Ондаған туындыны өмірге әкеліп, әлем әдебиетінде аты қалған Агата Кристи өмірінің соңына дейін шығармашылығы үшін жайлы жерді армандап кеткен деседі. Оның өмірбаяндық парағында «үй шаруашылығындағы әйел» деген үш ауыз сөз тұрған деседі. Жұртшылық сүйіп оқитын жауһар дүниелерді өмірге әкелген оның жеке жазу кабинеті де болмаған. Қазақша теңеумен айтқанда, «аттың жалында, түйенің қомында» отырып жазған. Жуынатын орындағы кішкентай үстелде, тамақ ішетін жерде, тіпті, үйіне келе жатып, трамвайдың ішінде шығарма желісін ары қарай жалғастырып, кейіпкерлерін сомдай берген.

Расында да, талантты

адамдардың тағдыры қызық. Бүкіл еңбегін өз төсегінің үстінде етпетінен жатып жазған Трумэн Капоте басқа жерді қолайлы көрмеген. Оның төсегінің маңайы темекі тұқылына толы болған. Бөлменің ішін түтін жайлап, «ыстанып» кетсе де, кофесін ішіп, жұмысын жалғастыра беретін Трумэн машинкамен жазуды жақтырмаған. Еңбегінің бәрін қолмен жазған.

Бүкіл ғұмыры жазумен өткен атақты жазушылар кейін өркениет жадысы компьютер өмірге келсе де, бәрібір қолмен жазуды өздеріне қолайлы көрген. 2004 жылы өмірден өткен америкалық жазушы Сьюзан Зонтаг кешке кітап оқып, таң азда жазуды өзінің әдетіне айналдырған. Paris Review журналына берген сұхбатында ол «компьютерге үйрене алмай-ақ қойдым, мен үшін фломастермен немесе карандашпен жазу – жан ләззаты» деп жауап берген. Тіпті, компьютермен көшірілгеннің өзінде Сьюзан Зонтаг артынан бүкіл шығармасын қолмен, карандашпен түзеп отырған.

Біз атақты жазушылардың жазу машығын бекер айтып отырған жоқпыз. Жаза білу де – жанкешті жұмыс. Рас, өркениет дамып, уақыт ұзаған сайын жазуда да ерекшелік байқала бастады. Заман өзгерді. Қазір барлық жұмыс компьютер арқылы жазылатын болды. Уақыт жылдамдығынан қалыс қала алмайсың. Қолмен атқарылатын іс азайып барады. Қолмен жазу да қалып барады. Шығармашылықты былай қойғанда, карандаш немесе ручкамен досына, бауырына, әкешесі мен туған-туысқанына қолмен хат жазып отырған адамды көрдіңіз бе? Жоқ. Өркениеттің дамуы мұны қаламайтын шығар. Әрине, елдің бәрі ақын, жазушы

немесе өнер адамы емес қой. Бірақ, есте сақтайтын бір нәрсе бар: кейінгі кезде көптеген мамандар қолмен жазудың пайдасы үлкен екенін айтып, бұл үрдісті қайтадан енгізу қажеттігіне дәлел келтіре бастады. Бір жылдары Американың федералдық жалпы білім нормативінде үйге берілген барлық тапсырмаларды қолмен жазып, орындау мәселесі көтерілген. Бұл процесс қазір Финляндиядағы білім беру ұйымдарында да өзекті мәселе ретінде айтылып келеді. Тіпті, 2016 жылдан бастап, мұғалімнің берген тапсырмаларын тек қана қолмен жазып, орындап келу де әдетке айналды. Жалпы, әлемдік өркениетте финнің білім беру жүйесінің мықты екені белгілі. Мұнда мұғалімнің мәртебесі жоғары. Кез келген педагогикалық жоғары оқу орнын бітірген жас ұстаз бола алмайды. Ұстаздыққа іріктеп алады. Неге бірқатар финдік орта білім беру орындары қолмен жазу үрдісіне көшті? Мұның сыры неде? Мұны финдік ұстаздар былайша түсіндіреді: Компьютер адам өмірінде үлкен орын алады, қазіргі заманда онсыз өмір жоқ. Балалар үлкейіп, жұмысқа орналасқаннан кейін бәрі компьютермен жұмыс істейді. Ол кезде қолмен жазу мүлде әдіре қалады». Мұның пайдасы не сонда? Фин мұғалімдерінің пайымдауынша, оқушы белгілі бір мәтінді қолмен жазу арқылы оны біріншіден оқиды, көшіріп есінде сақтайды, екіншіден, тағы да оқу арқылы оны зерделейді. Рас, бұл санаға сіңетін, ақылға қонымды-ақ нәрсе.

Қолмен жазу арқылы оқудың пайдасын кейінгі кезде америкалық ғалымдар да айта бастады. Quartz сайты Луизианада жақын арада бастауыш сыныптан бастап, мектеп бітіргенше компьютерді қолданбай, тек қана қолмен жазып, оқу туралы заң қабылдайтыны туралы жазды. Көптеген зерттеулер барысы көрсеткендей, компьютерлік оқыту жүйесінің тиімділігі туралы әңгіме асыра бағалау, кейбір жағдайларда оның зияны да бар. Washington Post басылымына берген сұхбатында

Вашингтондағы педагогикалық-психологиялық университеттің профессоры Вирджиния Бернингер «алтыншы сыныпқа дейін қолмен жазып үйренген оқушылар мәтіннің мазмұнын бойына көп сіңіреді және олардың ойлау қабілеті терең болып, өз пікірін ашық айта алады» деген пікір келтіреді. Шындығында, білім саласындағы мамандардың бағалауына қарағанда, мұндай үрдіс оқушының мазмұнды түсінуін жеңілдетіп, есте сақтау қабілетін де арттыратын көрінеді. Slate интернет-басылымы біраз уақытқа дейін АҚШ-тың орта білім саласындағы бірқатар мектептерде компьютерлік технологияға баса мән беріліп келді, тіпті, оқушылар қаламсаппен (ручкамен) жазудан бас тартты. Бірақ, уақыт өте келе ғалымдар бәрібір қолмен жазудың пайдасы үлкен екенін алға тартты. Біріншіден, қолмен жазуды әдетке айналдырған оқушылар жазу

тын мектеп қазір көрші елде көбейіп келеді. Мұның сыры неде? Мамандардың бағалауына қарағанда, сиямен жазудың тиімділігі жоғары. Бала алдымен тазалыққа, ұқыптылыққа және әдемі жазуға үйренеді.

Қазір мектептегі балалар үйге тапсырма берілсе, оны интернеттен дереу көшіріп алады да, мұғаліміне апарды. Оны оқушы қалай зерделей алады? Оқып, қолмен көшірген дүниенің танымы бөлек қой.

Бұл ретте Ресей ғалымы, психолог Алексей Михальский «қолмен жазу арқылы баланың есте сақтау қабілеті дамиды, ойлау мүмкіндігі тереңдеп, сөйлеу белсенділігі артады. Сондықтан ойыңызды барынша ақ қағазға жазыңыз. Әрине, интернеттен көшіріп алып, планшеттен оқу жақсы-ақ, бірақ, ақ қағаздағы ақпарат барынша есте сақталады» дегенді айтады.

Әрине, логикалық тұрғыдан

арқылы оқуды жылдам үйренеді ері ақпаратты тез есте сақтап, оны айта алады.

Финляндияның оқу жүйесіне сәйкес, қазір Ресейдің бірқатар білім ордасында да бірінші сыныптың оқушыларын карандашпен жазу ісі қолға алына бастаған. Өйткені, соңғы мәліметтерге қарағанда, Ресей білім беру жүйесінде жағдай алаңдатырлықтай болып отырғанға ұқсайды. Неге? Себебі мынада: Ресми деректен айғақ болып отырғандай, бастауыш сыныптарда оқитын балалардың 40 пайызға жуығы жазу мен оқуда қиындыққа тап болып отыр. Тіпті, 7-сыныптың өзінде сауатсыз балалар көп. Қатесіз жазу проблемаға айналды. Мәселе мұғалімдерде емес, ата-анаға тіреліп тұр. Ата-аналар мектептен тыс уақытта балаларын қадағаламайды, интернеттен көз алмайтын балалардың не қарап отырғаны белгісіз. Компьютерлік ойындар оқушылардың санасын жаулап алды. Керекті-керексіз ақпарат баланың санасын тұмшалады. Қолмен қатесіз жазуға, дұрыс оқуға үйренбеген баладан ертең қандай ата-ана шығады? Расында да, бүгінгі мектеп жасындағы балалардың сауатты жазып, дұрыс сөйлей алмайтыны күннен-күнге айқындалып келе жатыр. Бір ғана мысал, қазіргі технологияның дамыған заманында азаматтардың сауаттылық деңгейінің қандай екенін әлеуметтік желіде, фейсбукте жиі жазатын жазбаларына ақ байқауға болады. Біз қалай оқыдық? Рефератты алдымен іздеген кітаптан тауып алып, қолмен көшірдік. Сия сауытпен, қарындашпен, қаламсаппен жаздық. Оны тағы оқыдық. Мұның пайдасы бар ма? Осыдан бес жыл бұрын Ресейдің шығысындағы білім ордасындағы бастауыш сыныпта сиясы бар қаламсаппен жазу ісі қолға алынды. «Балаларымыз үсті-басын былғайды» деп бұл әдіске бүкіл ата-ана қарсы шықты. Ресей баспасөзі мұны келекелге айналдырып, талай мақала жазды. Бірақ, бастауыш сыныпта сиясы бар қаламсаппен жаза-

алғанда, қолмен жазу барынша жауапкершілікті талап етеді. Адам баласы да соған үйреніп, мүмкіндігінше қатесіз жазуға тырысады. Мысалы, компьютермен жазған адам пернетақтаны басып отырып, бір әріптен қатекетсе, оны өшіріп, дұрыс жаза алады. Бұл қиын нәрсе емес. Қаламсаппен жазғанда қателік кетсе, оны өшіру қиын. Демек, бұл жерде мұқият, таза жаза білу мәселесі алдыңғы орында тұр. Бала жастан қатесіз жазуға үйренсек, сонда ғана біздің қоғамдағы сауаттылығымыз айқын көрінеді.

Әрине, қазіргі заманда ноутбук пен компьютер қаламсаппен қарындашты ығыстырды. Дегенмен, ақ қағазға қатесіз жазып үйренген адамның сауаттылығы компьютердегі пернетақтаны басқанда да анық білінеді. Жоғарыда біз айтып өткен көптеген жазушылар (Трумэн Капоте, Вуди Аллен, Сьюзан Зонтаг) барлық шығармаларын алдымен қолмен жазған. Сосын барып машинкаға, компьютерге көшірген. Бір ғана мысал, 2016 жылы америкалық ғалымдар 50 оқушының жартысына компьютермен, қалғанына қолмен ессе жаздырған. Нәтижесінде, қолмен жазған оқушылардың шығармасы жан-жақты әрі мазмұны бай болып шыққан. Мамандардың зерттеу қорытындысы көрсеткендей, адам қолмен жазғанда мидың әр аумағындағы сөйлеу, ойлау мен есте сақтау процестерінің жұмыс істеу әрекеті белсенді бола түседі екен. Клавиатура арқылы басылған жазбалар мен ақ қағазға қолмен жазылған пікірлерді сараптай келгенде соңғысының тиімділігі байқалған. «Қолмен жазу миды жаттықтырады» дейді мамандар. Біз мұғалімнің дәрісін тыңдағанда ақпараттың 10 пайызын ғана санаға тоқи алады екенбіз. Оны қолмен жазып алғанда, бұл цифр бірнеше пайызға ұлғаяды екен.

Демек, компьютерге сенбе бермей, көп нәрсені күнделігіңізге қолмен жазуды дағдыға айналдырыңыз.

Берік БЕЙСЕНҰЛЫ,
aikyn.kz

Тренер по йоге годами завлекал учеников в порносекту

Болгария выдала России лидера движения «Каула Дхарма», обвиняемого в истязаниях и сексуальном насилии. Бывший тренер по йоге в фитнес-клубе сумел внушить своим последовательницам, что просветления можно достичь через секс, и чем чаще им занимается — тем лучше. В итоге девушки-сектантки становились проститутками. Как хабаровчанин Сергей Кириенко стал Митрадэванандой Парамахамсой, «святым наивысшим йогом, находящимся в постоянном блаженстве» — выяснила «Лента.ру».

Мытищинский притон

«Моногамия — форма половых отношений в экстремальных условиях. Люди подобного образа жизни постоянно живут в экстремальных условиях, — учит с экрана девушка с голыми ногами, сидящая на столе. — Их постоянно сопровождает охрана, вооруженные телохранители, сами они боятся любого шороха и собственной тени». Это одна из последовательниц Митрадэвананды Парамахамсы.

«Раньше люди выбирали счастливую семью, которая живет в достатке, и такая семья, как правило, была полигамная, потому что это была семья кшантри, сейчас же все иначе», — завершает молодая женщина свой 15-минутный монолог.

Ролик был выложен в сеть в феврале 2015 года. Вероятно, он снимался в трехэтажном особняке в поселке Беляниново под Мытищами. Там жил лидер движения «Каула Дхарма» («Путь семьи») с многочисленными последовательницами. Судя по записям, обстановка небедная: камин, позолоченные кресла, стол из ценных пород дерева. Сам гуру тоже снимается в роликах. В одном из видео мужчина в одних плавках и бархатных лоферах, с повязкой на глазах, принимает позу или асану Ширшасана — проще говоря, делает стойку на голове и удерживается в этом положении три часа.

20-летний Сергей Кириенко в конце 90-х приехал в Москву из Хабаровска. В столице он устроился в фитнес-клуб тренером по йоге с тантрическим уклоном. Кириенко угадал с модным трендом, и к нему потоком повалили клиентки, которых объединяло одно: они страстно желали повысить свою сексуальность. Среди них были не только одинокие женщины, систематически терпевшие фиаско в личной жизни, но и вполне состоявшиеся дамы, жены (и любовницы), предпринимательницы и топ-менеджеры.

В 2016 году Кириенко провозгласил себя брахманом — представителем высшей касты в Индии, достигающим максимального просветления в понимании брахмы. Он взял имя Митрадэвананда Парамахамса, что переводится как «святой наивысший йог, находящийся в постоянном блаженстве». И даже поменял паспорт, сменив славянскую фамилию на буддистскую. Согласно его учению, просветления можно достичь только через секс, и чем чаще им занимается — тем лучше. Впрочем, это не помешало

С БОЛЬШОЙ ДХАРМОЙ



Кириенко в 2016 году жениться на Ксении Ходыревой, которая стала жить в особняке вместе с новоявленным брахманом и его многочисленными последовательницами.

Через йогу —

к проституции

По словам официального представителя МВД России Ирины Волк, следствие установило, что глава секты «Каула Дхарма» объединил вокруг себя любителей йоги и восточных практик — преимущественно слабого пола. В интернете движение Кириенко позиционировалось как модельное агентство, а новых последователей завлекали через соцсети.

При этом на практике деятельность секты была далека от просветления. Для каждой из девушек-сектанток в сети создавались странички с прейскурантами на интимные услуги, а общение с родными они прерывали. Подопечные Кириенко раскрепощались по полной программе: в ход шла не только проституция, но и съемки в порнофильмах. Для сектанток нанимали визажистов, стилистов, оплачивали им пластические операции — процесс был поставлен на поток.

Анастасия Зиборова пошла на курсы тантрической йоги в 2015 году и через какое-то время совершенно изменилась. По словам соседки Зиборовой, вначале она была «серой мышкой», а потом стала вызывающе одеваться и краситься.

«Она даже ходить начала очень сексуально. Я как-то раз чуть голову не свернул. На нее мужики засматривались, а раньше ее никто не замечал», — рассказывал один из них.

Присоединившись к секте «Каула Дхарма», Анастасия взяла псевдоним Masha More. Гуру Кириенко внушал новообращенной женщине, что она «просветленная» — одна из немногих, кто знает истину, заключающуюся во «вселенской любви». Впрочем, на практике все было далеко не так радужно, а главное, что, попав в секту, Анастасия совсем забыла о своем маленьком сыне.

Попались на детях

Долгое время Кириенко не попадал в поле зрения правоохранителей — никаких жалоб и заявлений на него не поступало. Ситуация кардинальным образом поменялась весной 2016 года, когда в полицию обратились бабушка и дедушка пятилетнего Яши Зиборова — сына той самой Masha More, в миру Анастасии Зиборовой. Они сообщили, что их внук пропал без вести. Уже во время первых бесед выяснилось: фактически внук находился на их попечении, так как родная мать с головой погрузилась в жизнь «просветленной». Но за несколько дней до обращения в полицию она внезапно забрала сына и уехала с ним в неизвестном направлении. Бабушка и дедушка испугались, что маленького Яшу тоже вовлекли в секту.

Изначально в возбуждении уголовного дела отказали, так как именно мать является законным представителем ребенка и вправе забирать его куда хочет. Но бабушка и дедушка смогли привлечь внимание журналистов, и глава Следственного комитета России (СКР) Александр Бастрыкин поручил проверить опубликованные в прес-

се факты о вовлечении мальчика в псевдорелигиозную секту. СМИ сообщали, что в роликах «Каула Дхарма» участвуют дети, которые могут подвергаться насилию в секте.

На фоне всех этих событий Кириенко свернул всю деятельность секты в Мытищах и сбежал с последовательницами за границу.

Вначале компания оказалась в Мексике, на курорте Канкун, где сектантки продолжили заниматься сексом с богатыми клиентами — разумеется, из высоких побуждений. Впрочем, их «работа» не осталась без внимания местных властей. Когда обстановка в Канкуне стала накаляться, члены «Каула Дхарма» перебрались в Бельгию — и продолжили действовать по отработанному сценарию.

Позже Кириенко с женой Ксенией перебрался в Болгарию — у них было разрешение на проживание в стране. Лидер «Каула Дхарма» не учел, что в апреле 2017 года российские правоохранительные органы объявили его в международный розыск. 31 мая Митрадэвананда Парамахамса подал документы на продление срока пребывания в Болгарии, а при получении документов 6 июня его задержала

полиция. Ксения Ходырева успела сбежать в Лос-Анджелес.

Между тем в Болгарии удалось задержать не только самого лидера «Каула Дхарма», но и одну из сектанток Татьяну Себерцову, которая прояснила судьбу пропавшего год назад Яши Зиборова. Она уверяла, что мальчик жив. В подтверждение своих слов женщина показала видеозапись с ребенком, где он называет дату — 3 июня 2017 года — и показывает свой загранпаспорт на фоне последних новостей.

В суде болгарского города Бургаса, который рассматривал запрос России о выдаче Кириенко, лидер «Каула Дхарма» попросил политического убежища, заявив, что все обвинения против него сфабрикованы.

«Сегодня в России жестко всех прессуют. Вопреки тому, что люди хотят быть свободными и объединяться, сегодня это в России можно сделать только с разрешения властей», — заявил тогда Митрадэвананда. Он также попросил выпустить его из тюрьмы, где невозможно заниматься йогой и спать с поднятыми ногами.

После задержания Кириенко в Белоруссии нашли Яшу Зиборова и передали бабушке и дедушке. Его состояние медики оценили как удовлетворительное. Вместе с ребенком был мужчина-сектант. 20 сентября СКР сообщил об экстрадиции из Болгарии обвиняемой по делу о похищении мальчика, ее фамилия не называлась. Следователи отмечали, что после того как ребенок был найден, дело о его похищении прекращено, но расследование против сектантов продолжается.

«Следствием были получены доказательства о совершении преступных деяний, предусмотренных статьей 132 УК РФ («Насильственные действия сексуального характера») и статьей 117 УК РФ («Истязание»)», — отмечали в СКР. Сегодня в деле об этих преступлениях фигурируют три человека.

1 ноября Болгария выдала 40-летнего Кириенко России. Его этапировали сотрудники российского бюро Интерпола и Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН). Теперь судьбу главаря подпольной порносекты предстоит решить российскому правосудию.





ұқсас жағдай көрші елдерде қайталанып жатыр. Мысалы, Өзбекстанда кейінгі кезде осы тасбақа мәселесі айтарлықтай түйткілге айналып, экологтар дабыл көтеруде. Себебі, оларда тасбақаны аулауға әл-әзір тыйым салына қоймаған сыңайлы. Соның себебінен болар, қазақ-өзбек шекарасында бір рет контрабандалық жолмен екетіліп бара жатқан тасбақалар ұсталып, тәркіленді. Осыдан екі жыл бұрын Оңтүстік Қазақстан облысы, Сарыағаш ауданындағы «Қапланбек» бақылау-өткізу кеденінде Өзбекстаннан Қазақстанға өтіп бара жатқан өзбекстандық автокөліктен үш қап және бір қорапқа салынған 1955 дала тасбақасы тәркіленген. Оның алдында Украинада Өзбекстаннан шыққан пойыздан шекарашылар 250 тасбақаны тәркілеп, Харьков қаласындағы зообаққа тапсырған болатын.

Өзбекстанда күні бүгінге дейін тасбақаны экспорттауға тыйым салынбағаны себепті сауытты

ең алыбы – «терілі тасбақа» деп аталатын түрі. Ол Атлант және Тынық мұхитында ары-бері жүзіп, тіршілік етеді. Салмағы 300, кейде 500 келі тартатын, ұзындығы 180 сантиметрге жететін және екі ғасырдай өмір сүретін бұл тасбақалардың саны бір кезде 250 мыңға жетсе, бүгінде оншақты мыңы ғана қалыпты. Біраз уақытқа дейін тамақсыз тіршілік етуге төзімді бұл алып тасбақаларды теңізшілер кемеге салып алып жүріп, азық ететін болған. Соңғы үш ғасырда теңізшілердің бірнеше миллион тасбақаны жеп қойғаны туралы деректер бар.

Ал тасбақаның кейбір түрлерінің қырылуына адамның қатысы болмаған. Мысалы, Экваторға қарайтын Галапагос аралдарының құрамындағы Пинсонда тіршілік ететін Піл тасбақа аталатын тасбақаның түрі түгелге жуық жоғалып кеткен. Оның ең соңғысы 2012 жылы 100 жыл жасап өлген екен. Алайда, экологтар аралдағы тасбақа

Жеңсік асқа құмарлардың құрбаны

Жер бетінде өмір сүретін әрбір тіршілік иесінің орны бар. Демек, жаратылыста басы артық нәрсе жоқ. Бірақ, соны біле тұра бүкіл жанды, жансыз табиғатқа үстемдігін жүргізіп отырған адамзаттың кейде пиғылы бұзылып, пайданың соңына түсіп, жандыны да, жансызды да аямайтыны бар.

Содан да болар, саналы адам баласы пайда болғалы бері табиғи апаттардан тыс, адамдардың қатыгездігінен жойылып кеткен өсімдіктер де, жануарлар да жүздеп, мыңдап саналады.

Жалпы, адамзат қоғамы парадокстарға толы. Бір жерде қадірлі нәрсе екінші бір жерде керексіз саналады. Сол секілді басқа бір елде қадірсіз нәрсе тағы бір елде таптырмас қазына. Мәселен, тасбақа... «Асты – тас, үсті – тас, ортасында шандыр бас» деп халқымыз кейін сүйкімсіздеу суреттеп, балаларға арналған танымдық жұмбақтың шешуіне айналдырған осы бір жәндікті елімізде керек қылатындар жоқтың қасы еді. Кей жағдайда көдесый құмар қауым үшін сауытынан күлсалғыш жасап жүретіндер болмаса, бұл күнге дейін тасбақаны бір кәдеге жарайды дейтіндер табылмайтын. Рас, екінші дүниежүзілік соғыс кезінде етінен консерві жасау үшін Кеңес өкіметі тасбақаларды Арал теңізі маңындағы халыққа жинатқанын үлкен кісілер айтып отыратын. Сол кезде өкімет құмнан ұстап алынған тасбақаларды теңіз ортасындағы бір аралға жинастырды. Бөленбай мың тіршілік иесі аштан өлсін бе, аралдағы өсімдік атаулыны түк қалдырмай жалмап, сол аралға кейін шөп шықпай қалыпты. Халық соны кейін «Тасбақа арал» деп атап кеткен екен. Бұл – тас сауыт құрсауында тіршілік кешетін жәндікті пайдалану тұрғысында бала кезімізде біз естіген жалғыз дерек болатын.

Алайда, «Қилы-қилы заман болар, қарағай басын шортан шалар» демекші, бүгінгі дәуірде ештеңеге таңқалмайтын болып барамыз. Бұрын ойымызға келмейтін нәрселерді естіп, көріп-

біліп жүрміз. Әйтпесе, негізінен құмды аймақтарда тірлік кешетін тасбақалар кәдеге асады, тіпті, біреулер үшін пайданың көзіне айналады деп кім ойлаған?

Кәдеге асқанда да, тасбақа қып-қызыл ақшаға айналып, астыртын түрде шекара аса бастағанда жұрт әуелі «осы бір мақұлық кімге керек болды екен?» деп танданса, кейін белгілі болғандай, АҚШ-та, Еуропаның бірқатар елдерінде, Қытайда көптеген мейрамханаларда тасбақаның етінен аса қымбат жеңсік ас дайындалады екен. Мұны білген соң айдаладан тасбақа аулап кеткендер көбейіп, айналасы бірер жылда күні кеше ешкімге керексіз саналатын жәндіктің қатары көрер көзге сиреп-ақ қалды. Әйткені, дала тасбақалары Қазақстанның «Қызыл кітабына» кірмегендіктен оны жасырын жолмен аулау, сату кезінде ұсталған тұлғалар айыппұл төлеп қана құтылып жүргенді.

Мәселен, осыдан төрт жыл бұрын Ресейдің Алтай республикасының полицейлері Қазақстаннан әкелінген бір жарым мың тасбақаны шекарадан өткізу кезінде ұстап, оның контрабандалық жолмен сыртқа шығарылып жатқанын анықтаған. «Бұл Ресейдің Барнаул, Новосибирск қалаларының тасбақа етінен сорпа жасайтын мейрамханаларының сұранысына орай екетілген тасбақалар болуы мүмкін» дейді заң қызметкерлері. Тағы бірде 21 жасар қазақстандық жігіт бес жүз тасбақаны Ресейге жасырын алып бара жатқанда Шығыс Қазақстан облысында, Семейдің жанындағы «Байтанат» кеденінде ұсталып, айыппұл төлеуге мәжбүр болған.

Дегенмен, Қазақстанда еті мен сауыты үшін көп ауланып, қатары

сиреп қалған тұщы су тасбақасы мен құрлық тасбақасын Халықаралық табиғатты қорғау одағы «Қызыл кітапқа» енгізді.

Құрғақты мекендейтін тасбақалар елімізде Оңтүстік Қазақстаннан бастап Каспий маңы, одан Алакөлге дейінгі аралықтағы құмды, сазды жерлерде, шөлді далаларда тіршілік етеді. Қыста ұйқыға кеткен тасбақалар көктемде бір-ақ ұйқысынан оянады. Олардың оянуы көкек айында құмды жерлерде қатты дауыл соғатын кезге сәйкес келеді. Соған орай, халық тасбақалардың шығатын кезінде соғатын дауылды «Тасбақаның желі» деп атайды. Себебі, қыс бойы ұйықтап, әлсіреп қалған тас сауытты жәндіктер үстіндегі топырақты сілкіп тастауға күші жетпей, орнынан қозғала алмай жатқанда жаңағы дауылдан жер құрғап, жарылып, олардың жер бетіне шығуына көмегі тиетін көрінеді.

Сауытының ұзындығы жиырма бес сантиметрге дейін жететін дала тасбақасы негізінен Орталық Азияда тіршілік кешеді. Сондықтан фаунасы ұқсас бұл елдерде дала тасбақасына қатысты проблемалар да ұқсас. Бұрын бізде тыйым салынбаған кезде дала тасбақасы азайып қалса, бүгінде соған

жәндікті аулап, шетке шығару жұмысы өте қарқынды жүруде. Мысалы, Өзбекстаннан 2000 жылы 3500 тасбақаны алып кетсе, 2015 жылы оның саны 50 мыңға жеткен. Бұл орайда, өзбек елінде тасбақаларды арнаулы питомниктерде өсіріп, олардың саны 2003 жылы 5 мың, 2015 жылы 45 мыңға жеткен. Өзбекстанда тасбақаның 14 түрі бар. Қазірде бұл елде бір дана тасбақа аулап сатқаны үшін ел азаматтарына 100 АҚШ доллары көлемінде айыппұл төлету шарасы қолданылады. Дегенмен, ел экологтары тасбақаларды сақтап қалу үшін ол жеткіліксіз, оны сыртқа шығаруға біржола тыйым салу туралы заң қабылдау керек деп отыр. Бұл тұрғыдан алғанда табиғаттағы осы бір ерекше жәндіктің жойылып кетуінің алдын алған Қазақстан 2003 жылы, Тәжікстан 2009 жылдан бері өз аумақтарында тасбақа аулауға заңмен тыйым салып, олардың тіршілігін ерекше назарда ұстап келеді.

Әңгімеміз тасбақа туралы болғасын олардың түрлері, тіршілігі мен түйткілдері туралы да бірер сөз айта кету керек.

Жалпы, әлемде тіршілік ететін тасбақалардың 12 тұқымдасқа жататын 250-ге жуық түрі бар деп есептеледі. Соның ішіндегі

жұмыртқаларын жинап, сауытты жәндіктерді қайтадан көбейтуге қол жеткізген. Негізінде оның құруына Пинсонға XIX ғасырда әкелінген қара егеуқұйрықтар себепші болған екен. Енді аралдағы егеуқұйрықтар түрлерінен жойылғаннан кейін Піл тасбақалары еркін көбеюге мүмкіндік алды.

Тасбақалардың түрлеріне қатысты да қызықты деректер аз емес. Соңғы кезде жоғарыда аталған Галапагос аралдарында алып тасбақалардың жаңа түрлері табылған. Бұрын олардың бәрі бір түрге жатады деп есептелген, алайда, ДНК сараптамасын жүргізу арқылы 250 тасбақаның өз алдына бір түр екені дәлелденді.

Ал Тынық мұхитындағы Солломон аралдарында жарық шашатын тасбақаның бір түрі байқалған. Тексере келгенде оның жойылуға жақын қалған бисса тасбақасы екені анықталған. Түнде суда жүзгенде қызылды-жасылды сәуле шашатын тасбақаның бұл қасиетінің сыры әзірге ашыла қойған жоқ. Белгілісі – тасбақаның бұл түрінің 90 пайызы құрып кеткен.

Ахмет ӘМІРЗАҚ,
turkystan.kz



Простые способы избавиться от храпа

Используй нашу тактику, чтобы перестать выводить трели по ночам.



1. Выбери правильную подушку

В этом может быть вся проблема. Перво-наперво убедись, что твоя подушка отвечает современным требованиям к подушкам: не является перьевой, по возможности обладает наполнителем с эффектом памяти и (если храп — твоя регулярная проблема) рекомендована против апноэ во сне. Если даже это не помогло, купи специальную подушку для сна на боку — в таком положении язык не будет западать и сужать дыхательные пути.

2. Устрани аллергены

Заложность носа из-за ал-

лергии, даже самой легкой (известна как аллергический ринит), существенно увеличивает вероятность храпа. Смени тяжелые шторы, которые так нравятся пылевым клещам, на более легкие занавески, и потраться на гипоаллергенное одеяло.

3. Выбери капу

Нет, ты не на ринге, но капа все равно может пригодиться. Дело в том, что она заставляет твою нижнюю челюсть выдвинуться вперед, освобождая путь воздуху, — это устраняет храп. Есть фирмы, которые изготавливают капу против храпа на заказ по твоим индивидуальным меркам. И еще она помо-

жет тебе не скрипеть зубами по ночам.

4. Избавься от лишнего веса

Жирок на шее может сужать дыхательные пути, когда ты лежишь. Добавь упражнения на укрепление мышц шеи к своим обычным занятиям по избавлению от лишнего веса. Положи руку на ухо и пытайся наклонить голову рукой, а шеей сопротивляйся. Держи давление 10 секунд, потом поменяй сторону. Сделай пять подходов.

5. Не помогло? Иди к врачу

Если не помогло ничто из вышеперечисленного, твой храп может указывать на нарушение сна под названием обструктивное апноэ, которое характеризуется повторяющейся временной блокировкой дыхательных путей на 10 секунд и более за раз. Так-то. Не бойся — это лечится. Есть приложения для смартфона, которые отслеживают повторяющиеся перерывы в дыхании или звуки при задыхании, но тебе лучше обратиться к врачу, чтобы разобраться с причиной храпа раз и навсегда. И спать в тишине.

7 запахов, которые улучшат твою жизнь

Оказывается, запах успеха — не метафора, а вполне определенные химические вещества, встречающиеся в нашем обиходе. Теперь ты можешь улучшить свои профессиональные и жизненные навыки, просто держа нос по ветру!

1. Перечная мята улучшает твою когнитивную память, то есть способность усваивать знания. Это было доказано экспериментом Института чувства обоняния: испытуемые, вдыхавшие перечную мяту, продемонстрировали лучшие показатели в заданиях, связанных с запоминанием, визуальной моторикой, узнаванием.

2. Корица, распыленная в воздухе, улучшает быстроту реакции и устраняет подавленность у тех, кто вдохнул ее частицы, согласно исследованию 2009 года. Кроме того, в «Журнале болезни Альцгеймера» в 2013 году была опубликована статья о способности компонентов корицы — циннамальдегида и эпокатахина — препятствовать развитию угадай чего? Правильно, болезни Альцгеймера. Соединения из коричневого экстракта проявили активную способность предупреждать образование фибриллярных «клубков» в клетках мозга, характерных для этого недуга.

3. Жасмин поможет тебе уснуть сном младенца. Исследование 2010 года, опубликованное в «Журнале Биохимии», демонстрирует, что после распыления жасмина в воздухе испытуемые наслаждались более плотным смыканием век, меньше ворочались, а, пробудившись, испытывали меньше беспокойства.

4. Розмарин улучшает концентрацию, скорость и точность

выполнения интеллектуальных заданий, гласит исследование 2013 года университета Нортумбрии.

5. Лаванда, как и жасмин, обладает успокоительным эффектом. Исследование университета Уэсли 2005 года показало, что вдыхание лаванды перед сном помогает быстрее заснуть и меньше просыпаться в течение ночи. Попробуй: Налей в миску 2 стакана кипятка и добавь 10 капель лавандовой эссенции. Наклонись над миской, накрывшись полотенцем, и вдыхай пар в течение 1 минуты. Теперь твой сон нормализуется.

6. Лимон, апельсин и грейп-

фрут снижают стресс даже лучше, чем водка, которую ими часто заедают. Бразильские ученые открыли, что те, кто нюхал апельсиновое масло перед стрессовым тестом, показали более низкий уровень беспокойства.

7. Запах чистящих средств далек от натурального, но на культурном уровне рождает позитивные ассоциации. Исследование университета Бригэма Янга 200 года показало, что запах свежечымытого помещения способствует более этичному и великодушному поведению. Испытуемые, проводившие некоторое время в комнате, которую отдраили химическим очищающим средством, были более заинтересованы в волонтерских занятиях и жертвовании денег на благотворительность.



Ожирение: системы организма, которые откажут первыми

Лишние килограммы отразятся не только в зеркале — первым делом они отразятся на здоровье! Мы изучили основные угрозы ожирения.

Печень

Твой главный фильтр ляжет первым — набор веса ведет к серьезным нарушениям метаболизма жиров. Беда в том, что внутри печени нет болевых рецепторов — ты не знаешь, что с ней что-то не в порядке, пока ситуация не станет запущенной. Если проблема даст знать о себе (появится боль в правом подреберье), значит, печень увеличилась и начала давить на окружающую ее капсулу.

Как не допустить: Ты можешь понять, что выбиваешься из нормы при однократном переедании: появится тошнота или рвота. Это первый симптом, сигнализирующий о том, что пора уменьшать порции.

Реплика диетолога: «Анализ крови на сахар, функции щитовидной железы, уровни тестостерона и холестерина — их необходимо сдавать раз в год, если хочешь предупредить возникновение серьезных заболеваний».

Сердце и сосуды

Как правило, человек начинает набирать вес не только из-за неправильного питания, но и из-за уменьшения физической активности. Стоит помнить, что сердце — тоже мышца, которой для нормальной работы необходимо нормальное движение. Когда человек полнеет, жир и холестерин откладываются на стенках кровеносных сосудов, что приводит к образованию бляшек, которые затрудняют кровообращение и заставляют сердце работать сверхурочно.

Как не допустить: Для начала стоит отказаться от фастфуда в пользу овощей! Взять хотя бы брокколи. Этот вид семейства бобовых богат витаминами B, C и D, а также калием, магнием, железом, фосфором, марганцем и клетчаткой, очень полезными для правильной работы сердца и сосудов (подробнее о спасительном овоще читай здесь).

Реплика диетолога: «Самый быстрый способ выяснить, есть ли у тебя избыточный вес, — измерить талию. Если ее окружность превышает 90 см — время заняться собой».

Половые органы

Дисбаланс жиров в организме ведет к неправильной выработке тестостерона, а его снижение в организме, как известно, лишает тебя сексуального влечения.

Как не допустить: Ради профилактики рекомендуем заготовить гранатом: в нем содержатся антиоксиданты, которые нормализуют кровообращение в малом тазу и являются незаменимыми в вопросе повышения потенции. Помни, что гранат лучше употреблять в сыром виде.

Реплика диетолога: «Если стало тяжело наклоняться и зашнуровывать обувь — это признак ожирения».

Почки

Пару лет назад появились результаты исследований, в которых разбиралось влияние лишнего веса на болезни почек. Американские ученые обследовали 4500 человек и пришли к выводу, что риск заболевания этих органов выше у тех, кто страдает ожирением в течение не-

скольких лет. Другие исследователи из Университета имени Джона Хопкинса (США) подтвердили эти результаты, заявив, что лишний вес — прямой путь к развитию мочекаменной болезни. Причины этого пока не выяснены, но результат налицо: из 100 000 обследованных болезни почек выявлялись на 4,9% чаще именно у людей с избыточным весом.

Как не допустить: Рекомендуем тебе присмотреться к тыкве: она содержит бета-каротин, витамины A, C, E, калий и пектины, которые выводят из почек лишние соли, ускоряют обмен веществ и нормализуют водно-солевой баланс.

Реплика диетолога: «Стоит помнить, что мужчины более женщин подвержены риску развития гипертонии (одного из последствий почечных заболеваний) от лишнего веса. А вот сахарный диабет, наоборот, чаще встречается у женщин».

Мозг

Долгое время считалось, что влияние лишнего веса на работу мозга — миф. В 2000-х французская ученая дама Максима Курно опубликовала результаты исследования, в которых опытным путем доказала, что лишний вес ухудшает когнитивную функцию. Смысл опыта состоял в том, что 2200 людей в возрасте от 32 до 62 лет прошли четыре теста, а затем выполнили их повторно через пять лет. Выяснилось, что способность упитанных людей давать правильные ответы снизилась на 37,5%, а испытуемые с нормальным индексом массы тела отвечали так же, как и пять лет назад. Почему так? Ключевая версия: вызванная ожирением потеря упругости кровеносных сосудов в коре головного мозга приводит к слабоумию.

Как не допустить: Один из лучших продуктов для питания клеток мозга — рыба. В ее состав входят омега-3 жирные кислоты, которые очищают те самые засоренные сосуды и улучшают кровообращение мозга. Также в ее составе фосфор, который благоприятно сказывается на работе нервных клеток.

Реплика диетолога: «Излишняя нервозность часто усугубляет ситуацию. Если говорить кратко, то в результате стресса инсулин (регулирует усвоение глюкозы) перестает функционировать в организме как положено. Как результат, человеку постоянно испытывает чувство голода, но его организм не насыщается и при переработке пищи откладывается больше жира, чем обычно».

Кожа

Обо всех приключениях твоего организма окружающим всегда охотно поведает твоя кожа. Помимо того что любая нездоровая пища всегда отражается на лице в виде высыпаний и болезненно расширенных пор, лишний вес напоминает о себе сильной отечностью, часто — опухшей шейей.

Как не допустить: Вместо плотного ужина перед сном съешь порцию нежирного белка: индейку или курицу.

Реплика диетолога: «Также можно добавить в рацион овощной салат, заправленный лимонным соком или соевым соусом, но не растительным маслом».

Недавно министр Арыстанбек МУХАМЕДИУЛЫ своим приказом утвердил республиканский перечень приоритетных (и не-приоритетных) видов спорта. Именно на основании этого документа должно отныне осуществляться их государственное финансирование. Насколько адекватен такой подход и какими могут быть последствия? Попробуем разобраться.

НОК И МИНИСТЕРСТВО ПРОТИВ АКИМАТОВ

Тут необходимо напомнить предысторию. Два года назад президентом Национального олимпийского комитета (НОК) РК был избран **Тимур КУЛИБАЕВ**, на тот момент руководивший еще и Федерацией любительского бокса, а также Конфедерацией единоборств и силовых видов спорта. Он сделал весьма резонансное заявление, раскритиковав акимов за то, что значительную часть спортивных бюджетов своих регионов они тратят на футбол, на дорогостоящих легионеров, а заодно задался вопросом, куда смотрит профильное министерство. За словами последовали действия. Оперативно был подготовлен и в мае нынешнего года окончательно принят Закон о внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам физической культуры и спорта. Он предусматривает два принципиально важных нововведения. Первое – передача полномочий и ответственности в сфере спорта высших достижений (включая, разумеется, и управление финансовыми ресурсами, которые выделяет на него государство), от министерства к Национальному олимпийскому комитету. Второе – законодательно оформленное ранжирование видов спорта с последующим их делением на группы по степени приоритетности, что будет напрямую влиять на объемы выделяемого им денежного и прочего «довольствия». Причем это касается и регионов, которые обязаны осуществлять такое ранжирование по согласованию с министерством (и неформально с НОКом).

Как было раньше? Например, в прошлом году из республиканского бюджета на воспитание и подготовку спортсменов выделили около 20 млрд тенге, из местных – 67 млрд. Примерно такой же расклад был и в предыдущие годы. Если первая сумма априори предназначалась для спорта высших достижений, то вторая, по идее, должна была направляться в основном на детско-юношеский и массовый. Однако на самом деле в областях значительную часть средств получали профессиональные клубы и атлеты. Против таких «вольностей», часто переходящих в злоупотребления, и направлен новый закон. Спустя пару месяцев после его подписания главой государства министр Мухамедиулы издал приказ «Об утверждении Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан»,



КУДА МИНИСТР ТАЩИТ СПОРТ?

а в конце октября утвердил «Республиканский перечень приоритетных видов спорта на 2018-2019 годы». Аналогичные списки появятся в каждом из регионов страны. Возможно, они не будут повторять один в один тот, что скрепил своей подписью министр. Но в целом их «идеология» наверняка будет такой же.

ФУТБОЛ – ВНЕ ИГРЫ?

В реестре, вышедшем из недр министерства (можно предположить, что в работе над ним участвовали и представители НОК), все виды спорта распределены по трем группам: «А» – так называемые развитые, набравшие по итогам ранжирования наивысшие баллы; «В» – обладающие потенциалом и набравшие по итогам ранжирования средние баллы; «С» – обладающие низким уровнем потенциала и набравшие по итогам ранжирования низкие баллы.

Что обращает на себя внимание? Прежде всего, то, что в группе «С» (где собраны, образно говоря, «изгой») оказался вид спорта, который во всем мире более чем заслуженно считают «номером один».

Но одно дело – профессиональные клубы, и совсем другое – детско-юношеские школы. Если учесть, что от места, занимаемого тем или иным видом спорта в упомянутом реестре, зависят объемы его финансирования на всех уровнях, включая самый низовой (те самые ДЮСШ), то возникает резонный вопрос: не выплескивают ли чиновники вместе с водой и ребенка? Причем почти в буквальном смысле этого слова – ведь речь идет о детском футболе. Получается, весь мир активно и массово культивирует «игру миллионов», а Казахстан решил пойти своим особым путем? Ну, хорошо, у руководителей министерства и НОК особая нелюбовь к футболу, тем более что последний, хоть и входит в олимпийскую программу, не особо ее жалует (сильнейшие футболисты планеты не участвуют в Олимпиадах, а ФИФА как самая богатая в мире спортивная организация может позволить себе игнорировать МОК). Но почему в ряды «изгоев» попали такие весьма популярные в других странах – особенно в тех, которые принято называть цивилизованными – виды спорта, как пляжный волейбол, триатлон, спортивная гимнастика? Кто принес Казахстану наи-

больше количество медалей Олимпиад в советские годы? Не боксеры, не борцы и тем более не штангисты, а гимнасты: **Юрий ЦАПЕНКО**, **Нелли КИМ**, **Валерий ЛЮКИН**, **Владимир НОВИКОВ** завоевали в общей сложности 13 наград летних Игр. В основе такого достижения лежало наличие широкой сети сильных гимнастических школ в различных городах республики. В одной только Алма-Ате их насчитывалось почти полтора десятка. Однако после обретения Казахстаном независимости и смены приоритетов в пользу единоборств спортивная гимнастика у нас начала хиреть. Резко сократилось финансирование, возникли серьезные проблемы с инфраструктурой – залами, снарядами, лучшие тренеры уехали за границу. Так, **Едыге Нурмаханович ЯРОВ**, наставник Люкина, работая со сборной Канады, подготовил олимпийского чемпиона 2004-го в вольных упражнениях **ШЬОУФЕЛТА**, в Греции такого же успеха с **ТАМПАКОСОМ** (кольца) добился **Александр ЯКИМИДИ**, а в Латвии с **ВИХРОВЫМ** (вольные) – **Александр ПАТРУШЕВ**. Тогда как прежде гимнасты этих стран ни разу не становились победителями Олимпиад. Можно назвать еще целую группу сильных тренеров (**Владимир УФИМЦЕВ**, перебравшийся в США, **Андрей РОДИОНЕНКО**, возглавивший сборную России, и другие), которых потерял Казахстан. Соответственно упали результаты, а именно они являются определяющими при ранжировании. И теперь вместо того чтобы возродить гимнастику, чиновники попросту умыть руки, записав ее в число бесперспективных видов спорта. Или, скажем, почему стрельба из лука попала лишь в группу «В»? В нынешнем году мужская команда выиграла этап Кубка мира, еще на одном стала серебряным призером (к слову, этапов КМ было всего четыре), а на чемпионате мира пробила в «топ-6». В мировом рейтинге по итогам 2017-го она занимает высокое третье место (!). Тогда как представители большинства видов спорта, включенных в группу «А», не могут похвастать подобными успехами. Среди «зимников» мало кто может сравниться по результатам с могулистами (фристайл): «золото» и «серебро» **Дмитрия РЕЙХЕРДА** на этапах Кубка мира, «серебро» **Юлии ГАЛЫШЕВОЙ** на чемпионате мира, пусть и в

неолимпийской дисциплине. Однако и могул почему-то посчитали недостойным включения в группу «А». Чем объясняется такой парадокс?

НИКАКОЙ ЛОГИКИ...

Здесь мы подходим к критериям ранжирования, утвержденным приказом министра. Их шесть. Первый – спортивные достижения на международных соревнованиях. Второй – наличие кадрового потенциала. Третий – наличие материально-технической базы. Четвертый – массовость. Пятый – климатические условия того или иного региона. Шестой – национально-культурная традиционность. Главным, конечно же, является первый критерий. Не станем вдаваться в нюансы, тем более что там все очень сложно, а при суммировании баллов за спортивные результаты используются мудреные математические формулы. Остановимся лишь на том, что служит основой, базой для таких расчетов.

За «золото» чемпионата мира начисляются 18 баллов – всего на два больше, чем за «золото» Азиатских игр (АИ). А теперь ответьте на вопрос: можно ли считать равноценными победы на ЧМ и АИ, скажем, в биатлоне, легкой атлетике, гребле и в целом ряде других видов спорта, где азиаты, за редким исключением, просто неконкурентоспособны на мировом уровне? Один только пример: наша **Виктория ЗЯБКИНА**, будучи сильнейшей на Желтом континенте в спринтерском беге, не входит даже в «топ-30» планеты. За «бронзу» ЧМ дают 10 баллов, за четвертое место на ЧМ, которое во многих видах спорта тоже должно расцениваться как большой успех, не дают вообще ничего, за победу на этапе Кубка мира – лишь 5 (похоже, именно поэтому стрельба из лука и могул оказались в группе «В»). Тогда как просто завоевание олимпийской лицензии «стоит» 8 баллов. То есть спортсмен отобрался на Игры, занял там 30-е или 40-е место, и уже только за это начисляет почти в два раза больше баллов, чем за выигрывание этапа Кубка мира. Что может быть нелепее? Кстати, за завоевание путевки на ЧМ не дают ничего, хотя, например, во многих дисциплинах той же легкой атлетике попасть на чемпионат мира сложнее, чем на Олимпиаду.

И таких несуразиц масса. Создается ощущение, что документ готовили люди, не имеющие

представления о современной мировой конкуренции в различных видах спорта, о статусе различных турниров, об истинной ценности тех или иных результатов, о том, какие из них более всего работают на продвижение международного имиджа страны. Что касается следующих трех критериев, «наличия кадрового потенциала», «наличия материально-технической базы» и «массовости», то они изначально ставят различные виды спорта в неравные условия. Посудите сами. Все последние годы в нашей стране повышенное внимание уделялось единоборствам и тяжелой атлетике, которые имели, пусть и неофициально, статус «ударных» и финансировались лучше других (не считая футбола). Поэтому сегодня они не испытывают недостатка в тренерских кадрах, в залах, манежах, располагают широкой сетью ДЮСШ, их федерации находятся под патронажем влиятельных и богатых людей. Разумеется, они и теперь включены в число наиболее приоритетных.

Ну а как быть тем же гимнастам, стрелкам-пулевикам, фехтовальщикам, прыгунам в воду, гребцам-«академистам» (заметьте: в каждом из этих видов спорта разыгрывается от 8 до 14 комплектов олимпийских наград), лучникам, которые не попали в группу «А»? Довольствоваться остаточным финансированием и продолжать владеть полунищенское существование? Да и самые медалеемкие виды – плавание и легкая атлетика – похоже, оказались в компании «избранных» лишь благодаря **Дмитрию БАЛАНДИНУ** и **Ольге РЫПАКОВОЙ**. Не будь этих уникальных атлетов, которые добились международных успехов не благодаря отечественной системе спорта, а вопреки ей, еще неизвестно, каким было бы к ним отношение сегодня.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

В этой связи вспоминаются слова одного известного казахстанского тренера применительно к сложившейся в нашей стране специфике финансирования спорта: «У нормальных людей принято так: вначале лошадь хорошо кормят, а потом ждут от нее победы на скачках. А у нас наоборот: сначала требуют, чтобы лошадь выиграла скачки, после чего ее, может быть, и накормят».

Сказано очень точно. Ситуация выглядит следующим образом: виды спорта, недополучающие деньги на свое развитие, имеют мало шансов на международные успехи (если, конечно, в них вдруг не появятся свои баландины и рыпаковы), а если не будет международных успехов, то нельзя будет рассчитывать и на надлежащее финансовое обеспечение со стороны государства. Замкнутый круг в классическом его варианте. К тому же это в основном те виды спорта, где казахстанцам в силу объективных причин гораздо сложнее завоевать медали Олимпиад и ЧМ, чем в столь любимых нашими спортивными чиновниками единоборствах и тяжелой атлетике. Кстати, представители последней (как и некоторые борцы), оскандалившие на весь белый свет, серьезно подорвали репутацию казахстанского спорта, но тем не менее в списке приоритетных видов, подписанном главой министерства, тяжелая атлетика фигурирует на самой верхней строчке.

Женис БАЙХОЖА,
Самонитор.ру