



ҚОҒАМ

ЖАҚСЫНЫ ТАБУ – ЖАРЫҚҚА ҰМТЫЛ

Су сұрасам, сүт берген, айран берген! Қартайып қалыпсың-ау қайран жеңгем.

Мұқағали МАҚАТАЕВ



Сусын ұсынған сағыныш

Әже, оқып берші!

ҚОЯННАН ҚОРЫҚҚАН ҚОЙОТ

(солтүстіккамерикалық үндістер ертегісі)



Сөйтіп, ол: – Ұста, ұста! – дейді өзді-өзіне. Аяғынан қапсыра ұстап алады. – Жіберме! Босатпа! – дейді қоян батырланып, күш алып. – Тірсегін қиындар!

Ерте, ерте, ертеде бір түп бұта түбінде бұққан қоян шөп, жеміс-жидек теріп жеп, жан-жағына емін-еркін жайылып жүреді.

– Жаныма жиылыңдар, қане! – деп айғай салады, қоян. – Койот інімізге аяғын сұқты. Ұсталған жері – осы!

Негізінде, қоян жарбиып жалғыздан-жалғыз отырған еді. Сондағысы, койот қорықсын, сескенсін, бұнда анталаған аң бар екен деп ойласын дегені ғой.

– Ал, олай болса, аяғынан шап беріңдер! – дейді қоян даусын зорайтып.



«Riza bol»

ұсынатын кәдесый



Әр орамал — әйелдің ішкі әлеміне арналған үнсіз сыр. Қорабы мен сөмкесі де кәдесыйдың мазмұнын аша түседі.

8 778 929 14 53 8 777 276 90 74

Абай өлеңдерімен аталып, «Riza bol» сауға белгісімен шыққан жібек орамалдар – ұлттық болмысты заманауи нәзіктікпен тоғыстырған ерекше кәдесый.

«Желсіз түнге жарық ай» – сабыр мен сенімнің, «Көзімнің қарасы» – махаббат пен мейірімнің белгісіндей.



ҰЙҚЫНЫ ҚАЛАЙ ҚАНДЫРУҒА БОЛАДЫ: САПАЛЫ ДЕМАЛЫСТЫҢ 7 ТИІМДІ ЖОЛЫ

Қазіргі өмір қарқыны жылдам болған сайын көп адам ұйқының жетіспеушілігін сезінеді.

Ұйқының қанбауы – тек шаршау емес, ол денсаулыққа, көңіл-күйге және оқу мен жұмыс өнімділігіне тікелей әсер етеді. Сондықтан ұйқыны қандыру, яғни сапалы әрі жеткілікті демалу өте маңызды.

- 1. Ұйқы режимін қалыптастырыңыз. Күн сайын бір уақытта жатып, бір уақытта тұруға тырысыңыз. Демалыс күндері де бұл әдетті бұзбаған жөн. Бұл ағзаның ішкі сағатын реттейді.
2. Ұйқы алдында гаджеттерді шектеңіз. Телефон, планшет және компьютер экраны көк жарық бөледі. Ол миды «ояу» күйде ұстап, ұйықтауды қиындатады. Ұйқыға дейін кемінде 30–60 минут бұрын гаджеттерді қолданбаған дұрыс.
3. Жайлы орта жасаңыз. Ұйықтайтын бөлме тыныш, қараңғы және салқын болғаны жөн. Ыңғайлы төсек пен жастық та сапалы ұйқыға әсер етеді.
4. Кофеин мен ауыр тамақты шектеңіз. Кешкі уақытта кофе, энергетикалық сусындар және ауыр тағамдардан бас тартқан дұрыс. Олар ұйқы сапасын төмендетеді.
5. Күндізгі белсенділік маңызды.

Күндіз қозғалыс көп болса, аға кешке табиғи түрде шаршап, тез ұйықтайды. Спортпен айналысу ұйқыны жақсартады.

6. Ұйқы алдындағы тыныштандыру әдеттері. Жылы душ қабылдау, кітап оқу немесе жеңіл музыка тыңдау – миға «демалатын уақыт келді» деген белгі береді.

7. Ұйқы ұзақтығына мән беріңіз. Жасөспірімдерге күніне шамамен 8–10 сағат ұйқы қажет. Аз ұйықтау ұзақ уақыт бойы жалғасса, денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін.

Ұйқыны қандыру – тек 7-8 сағат ұйықтау емес, дұрыс әрі сапалы демалу. Күн тәртібін реттеп, қарапайым әдеттерді енгізу арқылы ұйқыңызды жақсартуға болады. Бұл өз кезегінде денсаулықты нығайтып, күнделікті өмір сапасын арттырады.



«ҰЛТТЫҚ ҚОР - БАЛАЛАРҒА» БАҒДАРЛАМАҒА ҚАТЫСУШЫЛАРДЫҢ ЗАҢДЫ ӨКІЛДЕРІНЕ АРНАЛҒАН НЫСАНАЛЫ ТАЛАПТАР МЕН ЖИНАҚТАРҒА ҚАТЫСТЫ АҚПАРАТ

«Ұлттық қор – балаларға» бағдарламасына қатысушылардың заңды өкілдеріне арналған нысаналы талаптар мен жинақтарға қатысты ақпарат



Заңды өкілдер тарапынан eGov.kz электрондық үкімет порталындағы жеке кабинетте, сондай-ақ eGov Mobile және екінші деңгейдегі банктердің мобильді қосымшаларында 2025 есепті жылы балаларына азаматтық нысаналы талаптар туралы ақпаратты көрсетілуі мүмкін.

Бесіне ие болды және енді НЖ туралы мәліметтерге қол жеткізу құқығы оларды алушыға (2026 жылғы 18 жасқа толған немесе толатын азамат) тікелей қолжетімді болады.

Естеріңізге сала кетейік, есепті жылы 18 жасқа толатын азаматтардың нысаналы талаптары НЖ-ға айналады және жыл басында олардың БЖЗҚ-дағы нысаналы жинақтау шоттарына (НЖШ) автоматты түрде АҚШ долларымен есептеледі. 18 жасқа толған күннен бастап жастар өздерінің нысаналы жинақтарын тұрғын үй жағдайларын жақсартуға және/немесе білім алуға пайдалануға немесе бөлшекке зайынақты жинақтары ретінде сақтауға құқылы.

Бұл ретте НЖ алушылар өздерінің НЖ туралы ақпаратты БЖЗҚ-ның немесе электрондық үкіметтің интернет-ресурстарындағы жеке кабинеті арқылы өздері алуға тиіс. БЖЗҚ қазақстандық заңнамаға сәйкес НЖШ-дағы қалдықтар мен ақша қозғалысы туралы мәліметтерді қоса алғанда, НЖ құпиялылығына кепілдік береді.



БЖЗҚ зайнетақы активтерін сенімгерлікпен басқаруды Қазақстан Республикасының Ұлттық Банкі жүзеге асырады. Зайнетақы заңнамасына сәйкес БЖЗҚ міндетті зайнетақы жарналарын, жұмыс берушінің міндетті зайнетақы жарналарын, міндетті кәсіптік зайнетақы жарналарын, ерікті зайнетақы жарналарын тартуды, сондай-ақ «Қазақстан Республикасының екінші деңгейдегі банктерінде орналастырылған депозиттерге міндетті кепілдік беру туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес депозиттерге міндетті кепілдік беруді жүзеге асыратын ұйым аударған кепілдік берілген депозит бойынша кепілдік берілген өтемінің талап етілмеген сомасы есебінен қалыптастырылған ерікті зайнетақы жарналарын есепке алып, оның есебін жүргізеді. Зайнетақы төлемдерін жүзеге асыруды қамтамасыз етеді. Сондай-ақ Қор нысаналы активтер мен нысаналы талаптарды есепке алушы, нысаналы жинақтау шоттарына нысаналы жинақтарды (НЖ) есепке алу мен есептеуді, НЖ төлемдерін оларды алушының банк шоттарына есептеуді, «Ұлттық қор – балаларға» бағдарламасы шеңберінде Қазақстан Республикасының Үкіметі айқындаған тәртіппен НЖ қайтарымдарын есепке алушы жүзеге асырады (толығырақ www.enpf.kz сайтында).

«БЖЗҚ» АҚ баспасөз орталығы

Сөз жұмбақ

Word search puzzle grid with various words hidden in it.

ГАЗЕТТІҢ № 27 САҢЫНДАҒЫ СӨЗЖҰМБАҚТЫҢ ЖАУАБЫ

Answers to the word search puzzle, including words like АЛИК, МАВР, АГАМА, АЛАПЕС, АНА.

ҚОҒАМДЫҚ ТЫҢДАУ

21.04.2026 ж. бастап 05.05.2026 ж. дейін ҚО мен ТРЖ ҰДБ сайтында https://ndbecology.gov.kz/ «Абай облысының Аяғез ауданында орналасқан «Қызыл-Тас» қаптамалы габбро кен орнын жою жоспары» бойынша қоғамдық талқылаулар арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізіледі.

Белгіленген қызметтің бастамашысы: «Granite-industries» ЖШС. БСН: 180140024500. Мекенжайы: Алматы облысы, Қонаев қ., Железнодорожная к-сі, 44. Тел. 87751751080, e-mail: Graniteindustries@mail.ru. Өзірлеуші: «Курманғалиев Руфат Амантаевич» ЖК, БСН: 110440009773. Мекенжайы: Жетісу облысы, Талдықорған қ., Қаратал ш.а., 6А ү., жертіле қабаты. Тел. 87012775623, email: rufat.taldyk@mail.ru. Қосымша ақпарат алуға болатын байланыстар мен электрондық мекен-жай: тел. +77075919301, e-mail: rufat.taldyk@mail.ru.

Publication information for «Семей таңы» newspaper, including contact details and QR code.

Information about the newspaper's printing process, subscription rates, and contact information.

Information about the newspaper's circulation and distribution, including contact details for the circulation department.