

Күз жайдарлы өтсін

Нәге екені белгісіз, адамдардың көпшілігі күзді ұнатпайды, жылдың осы мезгілінде иммунитет те, өнімділік те, көңіл-күй де күлдірарай бастайды. Жамылғының астына тығылып, келесі көктемге дейін шыққым келмейді дейтіндер де бар. Бірақ күз - жылдың тамаша мезгілі! Оған дұрыс қарап, алдын ала дайындалу керек. Есте сақтаңыз: жылдың әр мезгілінде өз сулулығы бар, бастысы - оны тауып, жүзеге асыру керек.

2. ҰЙҚЫНЫҢ КЕСТЕСІН ЖЫЛЖЫТЫҢЫЗ

Күзде көбірек ұйқыңыз келетінін білсеңіз ба? Себебі күз келді, ал өз әлі де жаздағыдай ұйқыңыз кестені ұстатпасаңыз. Қандай да бір әмбебап ұйықтау туралы нұсқаулық жоқ, көп нерсе сіздің жеке ерекшеліктеріңізге байланысты, бірақ негізгі ережеде ұйықтау үшін сіз 7 сағаттан 9 сағатқа дейін ұйықтауыңыз керек. Әдетте, жылдың қараңғы мезгілінде бул аралық ұзарады, бул түннің ұзақтығының ұлғаюына байланысты. Сол себепті де кестеңізді аздап жылжытқаныңыз дұрыс, атап айтқанда, күннің жарық бөлігін көбірек керу үшін ертерек тұрып, ертерек жатқан дұрыс.

Күзде ұйқыдан тез ояну қиындау болуы мүмкін. Сондықтан оянтқыш 15-20 минут бұрын уақытқа қойып, төсекте жата тұрсаңыз болады. Күндізгі ұйқыға 30-40 минут бөлуге әрекет жасаныз.

3. ҮЙГЕ ЖАЙЛЫЛЫҚ ОРНАТЫҢЫЗ

Күз - үй жайлылығын құру үшін тамаша уақыт. Аяқты жылы ұстау үшін жылыту маусымы басталғанша еденге төсеніш төсеңіз. Бірнеше жұмсақ жамылғы сатып алыңыз, қорша не-месе ванналы иісі бар хош иісті шамдар, тіпті сәндік асқабақпен безендіруге болады. Диванда кітап пен ыстық шаймен өткізетін кештер сіздің сүйікті саип-дестүріңізге айналады.

КҮЗ МЕЗГІЛІНДЕ АҒЗАҒА ҚАЖЕТТІ АЗЫҚТАР

КӨКӨНІС
Брокколи, қызанақ, пияз құрамында көп мөлшерде қызылдан көп - организмде антиденелер өндірілетін бло-агдарий заты

АРА
ШАРУАШЫЛЫҒЫ ӨНІМДЕРІ
Бал организмді в и р у с т а р д а н қорғайды

СИЫР ЕТІ
Ақуыз көзі, темір және селен - орга-низм жасушаларына суық түсумен күресуге көмектесетін заттар

Д ВИТАМИНІ БАР ӨНІМДЕР
Қыста организмдегі бул витаминнің деңгейі төмендейді, оны тағаммен - по-сосылен, скумбреймен, сүтпен, зығыр майымен және күнбағыс майымен тұтыну қажет

САРЫМСАҚ, ВАСАБИ, БҰРЫШ
Сарымсақта вирустарға қарсы тұруға көмектесетін табиғи аллицин антибиотигі бар. Горчица, васаби, пияз,хрен, бұрыш организмнің вирусқа төзімділігін арттырады

Бетті дайындаған: Салтанат БИКӨБЕК

4. КҮЗГІ ДӘСТҮРДІ ОЙДАП ТАБЫҢЫЗ

Өзіңізге қуаныш әкелетін күзгі дәстүрді ойлап табыңыз. Бул демалыс күндері жайлы фильмдерді көруге, апта сайын термосқа кофе құйып алып саябаққа баруға немесе жаныбырлы кештерде үй печеньеіс пісіруге бо-лады.

5. ХОББИГЕ УАҚЫТ БӨЛІНІЗ

Ұзақ күзгі кештер - жазда уақыт жетпейтін нерсе жасау үшін тамаша уақыт. Току, сурет салу, аспаздық не-месе тіпті жаңа тілді үйрену. Хобби күнделікті мәселелерден арылуға және оң көңіл-күйді сақтауға көмектеседі.

6. КҮЗГІ SPA-ПРОЦЕДУРАЛАР

Жазда уақытты бассейндер мен жағалауларда өткізсек, сыртта ылғал және суық болғанда, үйде SPA про-цедураларын ұйымдастыруға болады. Көбікті ыстық ванна, бет және шаш маскалары, хош иісті майлар - осының бәрі сізге демалуға көмектеседі және теріге әсіресе ылғалдануды қажет ететін кезеңде қосымша күтім береді.

7. КҮЗГІ ДӘММЕН ЛӨЗЗАТ АЛЫҢЫЗ

Күздің келуімен жаңа маусымдық өнімдер: жаңғақ, асқабақ, алма, алмұрт және сәнірауқұлқтар пайда болады. Жылдың осы уақытымен байланысты тағамдармен өзіңізді қуантағыңыз. Асқабақ бөлішін пісіріп көмектеседі.

көріңіз, алма компотын пісіріңіз немесе орман сәнірауқұлақтарымен ыстық сорпаңдайындаңыз. Күздәмдер жылы-нумен қатар, жайлылық та сыйлайды.

8. КҮЗГІ КӨНІЛ-КҮЙ ТІЗІМІН ЖАСАҢЫЗ

Музыка біздің көңіл-күйімізге әсер етеді. Жаңыңызды жылжытатын сүйікті тректері бар күзгі плейлисті жасаңыз. Оған жылы акустикалық әуендерді, джазды немесе табиғат дыбыстарын қосыңыз. Бул плейлисті күзгі саябақта серуендеуде және үйде ыңғайлы кеш-терде сіздің серіктесіңіз болады.

9. ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН ҰМЫТПАҢЫЗ

Күзде үйден шықпай ақ йоға, түрлі жаттығулармен айналысуға болады, ол сіздің көңіл-күйіңіздің кетерілуіне көмектеседі. Ал егер спорт-пен айналысқын келмесе, жай гана серуендеуге болады - күзгі саябақтар сиқырлы көрнеді!

10. АЛДЫН АЛА ЖОСПАРЛАҢЫЗ

Күз - қорытынды шығару және жоспарлау уақыты. Жаңа жылдық мерекелер, саяхаттар туралы ойларыңыз немесе жыл соңына дейін орындағыңыз келетін істердің тізімін жасаныз. Боласақ қуаныштарыңызды жоспарлау күзгі күнелістерді бастан кешіп, болашаққа сеніммен қарауға көмектеседі.

ЖЕМІСТЕР
Өсімдіктерді ау-рулардан қорғайтын фунгицидтерге және бай жемістерді жеу ұсынылады

ТАУЫҚ СОРТАСЫ
Тұмаудың алдын алуға арналған жасып құрал. Онда дамип келе жатқан инфек-цияны басуға қажетті а м и н қ ы ш қ ы л -дардың барлық практикалық жинағы бар

С ВИТАМИНІ БАР ӨНІМДЕР
Лимондарға, манда-риндерге, апельсиндерге назар аударған жөн. Бір апельсинде С витаминінің тәуліктік нормасы бар

ОҢTІSTİK RABAT

Барлық мобильді аударымдарға тақсеру жүргізілмейді



ТАКСИ ЖҮРГІЗУШІЛЕРІ, КУРЬЕРЛЕР ҚАЙТПЕК?

- Қазіргі уақытта такси жүргізушілері, курьерлер бойынша мәселелер оң шешімін тауып отыр. Атап айтқанда, мобильді қосымша арқылы арнайы салық режимін қолдану арқылы, дара мобильді платформа арқылы дара кәсіпкер ретінде тіркеліп, тиісті салықтар мен әлеуметтік төлемдерін төлеуде. Мәселен, 2023 жылы 36 жеке тұлға кәсіпкер деп тіркелсе, 2024 жылы тіркелген кәсіпкерлердің саны 2873-і құрады. Бул 80 пайызға көп. Тісінінше одан түскен салық көлемі де 721 мың теңгеден, 25 млн теңгеге көп. Яғни 35 пайызға өскенін көрсетеді.

МОБИЛЬДІ АУДАРЫМДАРҒА САЛЫҚ САЛЫНАДЫ МА?

- Бул жалған ақпарат. Жеке тұлғалар арасындағы мобильді аударымдар салық салуға және тексеруге жатпай-ды. Енгізілген өзгерістер декларацияда заңды айналымды көрсетпей, мобильді аударымдар арқылы төлем ретінде ақша қабылдайтын кәсіпкерлерге қатысты.

Қорытынды

Жылдық табысы ең төменгі жалқының 12 еселенген мөлшерінен аспаған тұлғалар дара кәсіпкер ретінде тіркелмей жұмыс жасай алады (12*85000=1020000).

Егер аударым мөлшері белгіленген асса дара кәсіпкер ретінде тіркелуі керек. Тіркелмей кәсіпкерлік қызметпен айналысқан жағдайда 15 АЕК мөлшерінде айыппұл салуға әкел соғады. (3932*15=58980) Бір жыл ішінде қайталанған жағдайда 30 АЕК (3932*30=117960) ҚР ӘҚБтК 463 бабы. Бул ретте мобильді аударымдарды тексеру адал салық төлеушілерге әсер етпейді.

А.Ермеқызы

«ЖАЗЫЛЫМ - БАЙЛАНЫСТЫ НЫҒАЙТАДЫ»

Құрметті «РАБАТ» және «Оңтүстік РАБАТ» газеттерінің жазылушылары, Сіздерді 2025 жылдың 10 қазанында сағат 10:00-де Н.Төреқұлов көшесі, 15 мекен-жайы бойынша «ОТЫРАП» медиахолдингінде дәстүрлі «Жазылу күні» мерекесін бізбен бірге атап өтуге шақырамыз.



ЖАЗЫЛУ ИНДЕКСІ 66729

Мерекелік жағымды атмосфера Келіңіздер, бәріңізді көруге қуаныштымыз!

Газеттің таралымы — 5000 дана

