



СПЕКТР

6+

Телевидение - для всех, газета - для каждого!

Издается с января 1997г.

№35 (1546) 2 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА

В Семее прошла акция мира, посвященная 35-летию закрытия ядерного испытательного полигона

На острове Бейбітшілік в Семее состоялась акция мира, посвященная 35-летию закрытия Семипалатинского ядерного испытательного полигона и Международному дню действий против ядерных испытаний.

В мероприятии принял участие аким области Берик Уали. Вместе с представителями общественных организаций и зарубежными гостями он возложил цветы к монументу «Сильнее смерти». Память жертв ядерных испытаний почтили минутой молчания.

За почти сорок лет на Семипалатинском ядерном полигоне было произведено 456 ядерных взрывов. Из них 116 – в атмосфере и на поверхности земли. Последствия испытаний отразились на судьбах тысяч семей и сохранились в памяти нескольких поколений как один из самых тяжелых периодов истории.

Глава региона подчеркнул, что закрытие Семипалатинского полигона стало историческим выбором Казахстана в пользу мира и ядерного разоружения.

«Сегодня мировое общество отмечает Международный день действий против ядерных испытаний, учрежденный Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций по инициативе Казахстана. В своем обращении по случаю этой важной даты глава государства Касым-Жомарт Кемелевич Токаев особо отметил: «Ровно 35 лет назад, несмотря на сложную международную обстановку, был закрыт Семипалатинский ядерный полигон. В течение десятилетий взрывы на этом объекте причиняли огромный вред здоровью наших граждан и окружающей среде, принесли неисчислимые страдания нашему народу. Эта дата имеет особое значение как напоминание человечеству о трагических последствиях ядерных испытаний и призыве к мировому сообществу сделать всё возможное, чтобы подобные трагедии никогда не повто-

рились». 35-летие закрытия Семипалатинского полигона – это не только дань памяти трагическому прошлому, но и исторический рубеж, укрепляющий нашу веру в мирное будущее. Настоящее и будущее Семее – края первопроходцев – должны быть неразрывно связаны с созданием. Земля, пережившая

трагедию ядерных испытаний, теперь должна стать современным центром развития науки, образования, новых технологий и инноваций. Давайте вместе трудиться ради этой цели. Мир и безопасность всегда останутся высшими ценностями человечества», – сказал Берик Уали.



В своем выступлении аким области отметил заслуги государственного и общественного деятеля Кеширима Бозтаева, который открыто говорил о последствиях Семипалатинского полигона и поддерживал антиядерное движение. Недавно одному из залов заседаний в здании акимата, где он работал, было присвоено его имя. Это стало особым зна-

ком уважения к его заслугам перед страной.

К 35-летию закрытия Семипалатинского ядерного испытательного полигона в регионе организован ряд научно-познавательных и культурных мероприятий. Открылись персональные творческие выставки Курмана Аймухамбетова «Ағашқа қашалған аманат» и Коныра Мухаммадиева «Жаралы дала». В Университете Шакарима состоялась международный научный форум, на котором ученые и эксперты обсудили исторические уроки ядерных испытаний и вопросы мира. В Национальном ядерном центре в Курчатове прошел крупный стол на тему «35 лет после закрытия Семипалатинского ядерного испытательного полигона: от ядерных испытаний к науке мирного атома».

Сегодня монумент «Сильнее смерти» олицетворяет не только трагедию ядерных испытаний, но и силу духа народа, не сломленного этим бедствием, его веру в жизнь и стремление к мирному будущему.

В завершение акции участники ознакомились с творческими работами детей, посвященными теме мира.

Изготовление пластиковых окон, балконов, перегородок

Центр Окон

Остекление балконов
Консультация специалиста,
замер - бесплатно

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

Тел: 67-26-13, 8 708 467 26 13

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

К НАЧАЛУ
УЧЕБНОГО ГОДА
ГОТОВЫ!

СТР. 5

ПЕНСИОННЫЕ
НАКОПЛЕНИЯ ПОД
КОНТРОЛЕМ

СТР. 10

ФОРМИРУЕТСЯ
НОВЫЙ МИРОВОЙ
ПОРЯДОК

СТР. 11

МУЗЫКАНТЫ
СО ВСЕГО МИРА
СОБРАЛИСЬ В АСТАНЕ



1-КОМНАТНЫЕ

■ Продам 1+2 (перепланировка) 76 кв м, 342 кв., 1 этаж 14 дом 8 747 517 84 01

■ Продам 1-комнатную квартиру 3 этаж 8 777 515 74 91. 22 000 000 тенге

■ Продам 1-комнатную квартиру 8 777 515 74 91 с/п в районе акимат 18 000 000

■ Продам 1-комнатную квартиру, 71 квартал . 8 747 072 74 12, 8 705 501 75 30

■ Продам 1-комнатную в общежитии, 4 200 000 тенге 8 747 815 35 26

■ Срочно продам 1-комнатную квартиру, 2/4 в центре города, 11 400 000 тенге. Срочно продам участок с домом, недалеко от центра города, остановка «Шугаева» 11 000 000 тенге. 8 775 938 67 64

2-КОМНАТНЫЕ

■ Продам 2-комнатную квартиру (хрущевка), 40 кв/м, с мебелью. В центре города, район мед-академии. 8 778 929 19 14. Торгуем.

■ Продам квартиру-студию из 2 комнат, 5 этаж, 1 микрорайон. Недорого. 8 707 654 87 81

3-КОМНАТНЫЕ

ПРОДАМ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА ХОЛОДНОМ КЛЮЧЕ. 8 777 852 34 41

■ Продам 3-комнатную квартиру – район топографического колледжа 8 775 722 78 90

■ Продам или сдам 3-комнатную квартиру, центр 8 701 547 17 47

■ Продам 3-комнатную, меблированную квартиру, ремонт. Центр, ЦОН, 17 500 000 тенге, торг 8 747 126 0607, 8 707 687 57 06, 8 775 605 87 77

4-КОМНАТНЫЕ

■ Продам 4-комнатную квартиру, район «Океана», школа во дворе, площадь Ауэзова, хорошая локация, красивый вид на Иртыш, 29 500 000 тенге, писать на ватцап 8 705 240 42 45

ДОМА

ПРОДАМ ДОМИК С НЕБОЛЬШИМ УЧАСТКОМ В РАЙОНЕ ЦЕРКВИ ЗА 6 МЛН, БЕЗ ТОРГА, 8 705 150 65 13

■ Продам небольшой домик на небольшом участке, район Церкви, 5 миллионов, без торга. 8 778 454 24 22

■ Продам дом, в районе Компоселка 8 776 111 34 53

■ Продам частный дом в районе 38 школы. Дом благоустроенный, все удобства, туалет, вода. Во дворе дополнительный туалет, баня, хозпостройки, аккуратный огород, все насаждения: овощи, фрукты, ягоды. Готовый урожай. Район хороший, тихий, спокойный. 14 000 000. Можно обмен на 2-комн. квартиру. 8 747 689 08 05



■ Срочно продам дом. Участок 4,6 сотки, район 72 кв. 2005 г/п. Возможен обмен на квартиру. Тел. 8 778 937 09 64

■ Продам дом 8 777 850 37 22, 64-46-04

■ Продам дом 60 м², 10 соток, постройки, насаждения. Рядом остановка, поликлиника, школа, садик, 8 777 151 69 88

■ Продам трехэтажный коттедж в п. Шульбинске. Окна пластиковые, двери металлические, баня, 2 гаража, земля 17 соток. Цена договорная. Торг. 8 777 734 01 65

■ Продам дом с большой усадьбой, пос. Восход 51-81-81 и 8 707 653 22 36

■ Продам дом. Торгуем. 8 705 505 29 01

■ Продам дом 51-70-05, 8 705 417 97 64

ДАЧИ

■ Дача на Восточном, левый берег 490. Цена договорная. 42-14-93, 8 700 717 58 80

■ Продам 2-этажную дачу или меняю на 2-комнатную квартиру. 8 705 705 03 37

■ Продам дачу на Восточном, кирпичная, за 1 800 000 тенге. 8 747 696 95 73

УЧАСТКИ

■ Продам дачный участок 6 соток на Мурате. Из насаждений: вишня, яблоня «Уралочка», боярышник, калина, клубника. Есть домик, капитальный теплый зимний погреб. На участке вода - пробурена скважина. Большой металлический бак под воду. 8 777 997 47 38

ПРОЧЕЕ

■ Продам или сдам в аренду под бизнес коттедж в центре города. 8 701 582 88 88

МЕНЯЮ

■ Меняю 3-комнатную квартиру на землю на 1-комнатную благоустроенную квартиру. 8 708 155 06 69, 64-45-68

АРЕНДА СДАМ/СНИМУ

■ Сдается квартира 8 705 779 72 02

■ Сдам комнаты, 8 707 188 15 45

■ Сдам комнату, 31-71-08, 8 708 018 57 92

■ Сдам комнату, 8 777 155 40 17

■ Сдается квартира, 8 705 779 72 05

■ Сдам 1-комнатную, благоустроенную, меблированную квартиру в центре- семьям без детей, студентам 8 777 147 30 59

КУПЛЮ

■ Куплю квартиру за 7 000 000 тенге, общежитие не предлагать. 8 708 905 00 83

ТРЕБУЕТСЯ

■ Требуется техник. 8 705 910 30 68

■ В торговую фирму «Нуршыгыс маркет» требуется водитель со своей ГА-Зелью 8 702 852 08 88

■ Требуются разнорабочие в мебельный цех. Можно на полдня. 8 708 260 16 75

■ Требуется дворник в торговый дом «Мереке» 342 квартал, оклад 180 000 тенге. Один-выходной. 8 705 226 11 82

■ Требуется продавец в магазин «хозяйственные товары» 8 777 735 11 92

■ Требуется охранник на автостоянку пенсионного возраста. Проживающий на левом берегу. 8 747 063 27 02

■ Требуются разнорабочие, оплата 2300 - час 8 775 403 35 39

■ В дорожно-строительную компанию требуется, газосварщик 33-20-04, 8 701 809 52 59

■ В дорожно-строительную компанию требуются дорожные рабочие 8 777 980 98 90, 8 701 809 52 56, 8 775 959 00 39, 8 747 109 13 93, 33-20-04

■ В ТОО «AS-income» на дробильный комплекс требуются вахтовым методом по 15 дней - водитель на а/м Шансман, машинист погрузчика, машинист экскаватора, помощник повара 8 707 496 20 72, 8 775 175 11 51, 8 776 135 19 94

К СВЕДЕНИЮ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКОВ!

В соответствии со статьей 599 Налогового Кодекса плательщиками налога на имущество физических лиц являются физические лица, имеющие объект налогообложения находящиеся на территории Республики Казахстан:

1) жилища, здания, дачные постройки, гаражи, парковочные места и иные строения, сооружения, помещения, принадлежащие им на праве собственности;

2) земельные участки, принадлежащие физическим лицам на праве собственности.

Плательщиками налога на имущество физических лиц не являются:

Плательщиками налога на имущество физических лиц не являются:

1) герои Советского Союза, герои Социалистического Труда, лица, удостоенные званий «Халық қаһарманы», «Қазақстанның Еңбек Ері», кавалеры ордена Трудовой Славы трех степеней и ордена «Отан», - в пределах 1000-кратного размера месячного расчетного показателя, действующего на 1 января соответствующего финансового года, от общей стоимости всех объектов налогообложения, указанных в подпункте 1) статьи 599 настоящего Кодекса;

2) ветераны Великой Отечественной войны, ветераны, приравненные по льготам к ветеранам Великой Отечественной войны, и ветераны боевых действий на территории других государств, лица, награжденные орденами и медалями бывшего Союза ССР за самоотверженный труд и безупречную воинскую службу в тылу в годы Великой Отечественной войны, а также лица, проработавшие (прослужившие) не менее шести месяцев с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года и не награжденные орденами и медалями бывшего Союза ССР за самоотверженный труд и безупречную воинскую службу в тылу в годы Великой Отечественной войны, лица с инвалидностью по земельным участкам, в пределах 1500-кратного размера месячного расчетного показателя, действующего на 1 января соответствующего финансового года, от общей стоимости всех объектов налогообложения, указанных в подпункте 1) статьи 599 настоящего Кодекса;

3) дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, на период до достижения ими 18-летнего возраста по земельным участкам, объектам налогообложения, указанным в подпункте 1) статьи 599 настоящего Кодекса;

4) один из родителей лица с инвалидностью с детства, ребенка с инвалидностью по:

земельным участкам, занятым жилищным фондом, в том числе строениями и сооружениями при нем; придомовым земельным участкам; земельным участкам, предоставленным для ведения личного домашнего (подсобного) хозяйства, садоводства и дачного строительства, включая земли, занятые под постройки; земельным участкам, занятым под гаражи;

5) многодетные матери, удостоенные звания «Мать-героиня», награжденные подвеськой «Алтын алқа», отдельно проживающие пенсионеры по:

земельным участкам, занятым жилищным фондом, в том числе строениями и сооружениями при нем; придомовым земельным участкам;

в пределах 1000-кратного размера месячного расчетного показателя, действующего на 1 января соответствующего финансового года, от общей стоимости всех объектов налогообложения, указанных в подпункте 1) статьи 599 настоящего Кодекса.

Для целей настоящего Кодекса под отдельно проживающими пенсионерами понимаются пенсионеры, по юридическому адресу (адресу места их жительства) которых зарегистрированы исключительно пенсионеры;

Уплата налога производится в бюджет по месту нахождения объектов налогообложения не позднее 1 октября года, следующего за отчетным налоговым периодом.

**Главный специалист УГД
по г.Семей Кошкинбаева Ж.**

■ В семейную сауну на цемпоселке, требуются администратор и техник. Оплата ежедневно, график работы, сутки через двое, 8 776 431 55 02

■ Требуется бульдозерист, каткис, 8 705 250 08 01

■ Требуется водитель на Камаз 8 747 361 08 84

■ Требуется водитель на автомобиль Даймон - длинномер. На руки 350 000 тенге, плюс соцпакет

■ Шаруа қожалығына сиыршы керек, тұратын үй, барлық керек-жарақ заттары бар, айлығы 250 000 тенге 8 701 268 69 74, 8 702 543 56 26

Реклама в газете

СПЕКТР



**приносит плоды!
8 776 256 39 01**

ЖИВОТНЫЕ

■ Отдам в надёжные руки двухмесячного чёрного котёнка (кот). Тел. 50-68-08, 8 778 600 92 41

ЗНАКОМСТВО

■ Познакомлюсь с мужчиной элегантного возраста с серьёзными намерениями т.+7 707 150 97 30. Татьяна

СООБЩЕНИЯ

■ Ресторан «ДОРАДО» проводит кудалык, дни рождения, катым, на первом этаже есть семейное кафе с уютной игровой зоной. Кухня очень вкусная, приветливый персонал. Ждем Вас по адресу: Дулатова, 188 (рядом ФРИДОМ БАНК), 8 775 727 11 24

■ Уважаемые покупатели! Отдел «ГАЗЕТЫ и

ЖУРНАЛЫ» с Т.Д.Мерей-Адлен переехал в Т.Д. А Р Г Ы М А К (б ы в ш и й Таксопарк) вход во двор со стороны Засядко через арку-охрана-шлакбаум идти прямо до конца ,с левой стороны стелаянный зеленый бутик №310. СКОРО НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ОТРЫВНЫХ и ЛИСТОВЫХ КАЛЕНДАРЕЙ на 2027год. Приходите за покупками.

■ Прошу откликнуться работааших в совхозе «Тепличный» г. Семей в период 1983-1985 годы, для подтверждения стажа. 35-05-32, 8 777 338 32 49

УТЕРЯНО

■ Ахметова Мадина потеряла документы на дом, проживающая в г. Семей, прошу нашедших вернуть за вознаграждение, заранее благодарна. 8 778 732 53 59

■ Утеряны документы на имя Еркін Серикхан, вер-

нуть за вознаграждение 8 777 111 34 12

НАСЛЕДСТВО

■ В связи с возбуждением межрайонным судом по гражданским делам города Семей производства по гражданскому делу, по заявлению Титова Виталия Владимировича об объявлении Григорьева Владимира Афанасьевича, 7 февраля 1948 года рождения, уроженца города Бийск, Алтайского края РФ, проживавшего до 1979 года в городе Семей, улица Рыскулова, 21/6 – умершим. Просьба ко всем лицам, которым что-либо известно о нем, в трехмесячный срок со дня публикации объявления сообщить эти сведения в межрайонный суд по гражданским делам г. Семей по адресу: город Семей, ул. Кабанбай батыра, 22. 8 705 799 56 95.

■ Частный нотариус Акылжанова Данара Шайкенбековна извещает о



Здесь могла бы быть
ваша реклама!

Тел.ред.: 8 776 256 39 01

смерти Соловьевой Татьяны Ивановны, умершей 11 августа 2026 года, и открытия наследства. Прошу наследников и кредиторов, лиц, имеющих право на обязательную долю, обращаться по адресу: область Абай, город Семей, проспект Ауэзова, дом № 37 А/83 ежедневно с 9.00 часов до 18.00 часов, кроме воскресенья, суббота с 9.00 ч до 13.00, 13.00-14.00 перерыв, мобильный 8 775 399 34 85, Email: akylzhan.danara@mail.ru

■ Открылось наследство после смерти Оразбаевой Бахытжамал Хамзиновны, умершей 13.05.2026 года. Наследникам и кредиторам обращаться к нотариусу Калиевой Камшат Борисовне по адресу: область Абай, город Семей, квартал №408, дом №21, НИ №4. Телефон 8 708 467 05 70.

АВТОРЫНОК ПРОДАМ

■ Продам гараж автокооператив «Маяк», р-н Компоселка 8 777 823 24 06

ХАБАРЛАНДЫРУ

Жеке кәсіпкер Жанұзақов А.О. ҚР Экологиялық кодексінің 96-бабының талаптарына сәйкес, 2026 жылғы 08 қазанда сағат 11:00-де әсер етуге арналған экологиялық рұқсат алу бойынша келесі жобалар бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өтетінін хабарлайды: рұқсат етілетін шығарындылар нормативтерінің жобасы (РЕШ), өндірістік экологиялық бақылау бағдарламасының жобасы (ӨЭБ), қалдықтарды басқару бағдарламасының жобасы (ҚББ), табиғатты қорғау іс-шараларының жоспары (ТҚІЖ), қоршаған ортаны қорғау бөлімі (ҚОҚБ) — ЖК Жанұзақов А.О. үшін ұсақтау-сұрыптау кешені (ҰСК) және бетон ерітінді қондырғысы (БЕК). Өткізу мекенжайы: Қазақстан Республикасы, Абай облысы, Семей қаласы, 15-шағын аудан, 226 үй, 36-кеңсе.

Жобалық құжаттама топтамасымен қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің цифрлық жүйесінде танысуға болады <https://ndbecology.gov.kz/>

Барлық ескертулер және/немесе ұсыныстар Ұлттық деректер банкінің Цифрлық жүйесінде <https://ndbecology.gov.kz/> қоршаған ортасының және табиғи ресурстарының жай-күйі туралы қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін 3 жұмыс күнінен кешіктірілмейтін мерзімде, сондай-ақ uprirp.abay@akimatabai.gov.kz

ZOOM бейнеконференция байланысына қосылуға арналған сілтеме: <https://us06web.zoom.us/j/84850261030?pwd=S6Hzprik0jqul5nqKYG6aBGSkqW6f3.1>

Конференция идентификаторы: 848 5026 1030

Кіру коды: 439766

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші: «ВостокЭКОпроект»ЖШС

Қосымша ақпаратты мына мекен-жай бойынша алуға болады: ҚР, ШҚО, Өскемен қ., Потанин к-сі, 12, тел.: 8 (7232) 61-66-80, e-mail: vostok-ep@mail.ru

Қоғамдық тыңдауларға қатысуды тіркеу үшін өзімен бірге жеке куәлігі болуы тиіс.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Индивидуальный предприниматель Жанузаков А.О. в соответствии с требованиями статьи 96 Экологического кодекса РК, сообщает, что 08 октября 2026 года в 11:00 часов состоится общественные слушания в форме открытого собрания по получению экологического разрешения на воздействие по следующим проектам: Проект нормативов допустимых выбросов (НДВ), Проект программы производственного экологического контроля (ПЭК), Проект программы управления отходами (ПУО), План природоохранных мероприятий (ППМ), Раздел охраны окружающей среды (РООС) для ДСК и БРУ ИП Жанузаков А.О. по адресу: РК, Область Абай, г.Семей, 15 мкр., д. 226, оф. 36.

С пакетом проектной документации можно ознакомиться в Цифровой системе Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов <https://ndbecology.gov.kz/>

Все замечания и/или предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний в Цифровой системе Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на эл. адрес - uprirp.abay@akimatabai.gov.kz

Ссылка для подключения к видеоконференцсвязи ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/84850261030?pwd=S6Hzprik0jqul5nqKYG6aBGSkqW6f3.1>

Идентификатор конференции: 848 5026 1030

Код доступа: 439766

Разработчик проектной документации: ТОО «ВостокЭКОпроект»

Дополнительную информацию можно получить по адресу – РК, ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Потанина 12, тел.: 8(7232) 61-66-80, e-mail: vostok-ep@mail.ru

Для регистрации участия в общественных слушаниях при себе иметь удостоверение личности.

КАК ВОССТАНОВИТЬ СВИДЕТЕЛЬСТВО О БРАКЕ В КАЗАХСТАНЕ И КОМУ МОГУТ ОТКАЗАТЬ

1 сентября 2026 года в пресс-службе НАО «Государственная корпорация «Правительство для граждан» казахстанцам рассказали, в каких случаях нужно получить повторное свидетельство о браке и как это сделать.

В госкорпорации уточнили, что повторное свидетельство понадобится:

- если оригинал свидетельства о браке был утерян;
- если был поврежден;
- если данные в нем стали нечитаемыми.

«Получить повторное свидетельство о браке можно обратившись в любой ЦОН, независимо от места регистрации брака. А также подать заявление на портале электронного правительства», – подсказали казахстанцам.

Отмечается, что получить документ может один из супругов или представитель по нотариально заверенной доверенности.

С собой необходимо взять:

- удостоверение личности;
- квитанцию об оплате регистрационного сбора.

«Если обращается другой человек, потребуются нотариально заверенная доверенность», – подчеркнули в «Правительстве для граждан».

Для получения повторного свидетельства о браке необходимо заполнить заявление и передать его сотруднику ЦОНа.

Как добавили в госкорпорации, если:

- запись о браке есть в информационной системе, повторное свидетельство выдадут в течение 3 рабочих дней.
- брак уже расторгнут, повторное свидетельство о браке не выдается. Вместо него можно получить справку о заключении брака с отметкой о расторжении.

КАКИМИ БУДУТ МРП, МИНИМАЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА И ПЕНСИЯ В 2027 ГОДУ: ПРОЕКТ ЗАКОНА

Министерство финансов разработало проект закона «О республиканском бюджете на 2027-2029 годы»

Согласно документу, с 1 января 2027 года предполагается установить:

- минимальный размер заработной платы – 85 000 тенге (без изменений);
- месячный расчетный показатель – 4 693 тенге (4 325 тенге в 2026 году);
- минимальный размер государственной базовой пенсионной выплаты – 38 622 тенге (35 596 тенге в 2026 году);
- минимальный размер пенсии – 74 919 тенге (69 049 тенге в 2026 году);
- величину прожиточного минимума для ис-

числения размеров базовых социальных выплат – 55 173 тенге (50 851 тенге в 2026 году).

Законопроектом определено, что средства, направленные на пенсионные выплаты по возрасту и пенсионные выплаты за выслугу лет, предусмотрены с учетом повышения их размеров с 1 января 2027 года на 8,5%.

Также предлагается увеличить с 1 января 2027 года размер взносов государства на обязательное социальное медицинское страхование – 2,2% от объекта исчисления взносов государства. В текущем году он составляет 2%.



**Доктор Махач В.В.**

оказывает психотерапевтическую помощь
При **ОЖИРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМЕ, ТАБАКОКУРЕНИИ, ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, НЕВРОЗАХ**
(депрессии, внутренние конфликты, вегетососудистая дистония, панические атаки).

Тел. 8 775 75 62 497; 36-03-45; 8705-500-34-05;
г. Семей, ул. Дулатова 282, 5 этаж

**РЕМОНТ
БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ**

**РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ,
МИКРОВОЛНОВОК,
ВЫЕЗД. 8 707 260 92 36**

**РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН, АРИСТОНОВ,
МИКРОВОЛНОВОК,
ВЫЕЗД. 8 777 490 53 45**

**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬ-
НИКОВ ВСЕХ МАРОК.
ВЫЕЗД. ГАРАНТИЯ 1
ГОД. 8 777 224 39 15, 64-
07-30**

■ ИП «Дело техники»: ремонт стиральных машин-автоматов, электроплит, электродуховок, варочных панелей. Быстро! Качественно! Гарантия 1 год! Пенсионерам скидки! **8 747 976 70 92 (Иван)**. Имеется магазин запчастей для бытовой техники «Remkomplekt» по адресу ул. Аймаутова, 103, бутик № 6 на улице.

Профессиональный ремонт телевизоров на дому, 77-33-03, 8 777 284 10 84

■ Ремонт полуавтоматов и холодильников. 8 747 407 64 23

**РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН, ВОДОНАГРЕ-
ВАТЕЛЕЙ, ПЫЛЕСОСОВ,
ЭЛЕКТРОПЛИТ, ЭЛЕК-
ТРОМЯСОУБОК, ЗАП-
ЧАСТИ. 8 747 685 01 06, 8
700 743 38 39**

**РЕМОНТ
ЖИЛЬЯ**

■ Побелка покраска потолков и стен. Линолеум плитуса. Обои и выравнивание стен под обои. 8 705 145 90 50, 8 707 796 42 04

■ Ремонт крыш, обшивка домов, заборы, углярка, навесы, отделка панелями санузлов, мелкий строительный ремонт и многое другое 8 705 502 21 84

**БРИГАДА КРОВЕЛЬ-
ЩИКОВ ВЫПОЛНЯЕТ РЕ-
МОНТ КРЫШИ БЫСТРО,
КАЧЕСТВЕННО.
8 777 997 29 99**

**Услуги стяжки, покраски,
штукатурки. 8 707 880 98 79**

■ Побелка, покраска, уборка, услуги клининга. 8 775 300 75 06

■ TOO YERBGSM на рынке строительства 20 лет. Выполняет работы: теку-

щие и капитальный сложные ремонты всех видов зданий, выполняет работы каркасных модульных зданий и сложных ангарных работ. Кровельные работы. Сантехника. Водопровод. Ремонт квартир, офисов, домов, дач. Демонтаж всех видов зданий и сооружений. Контакты +7 77 8 741 78 28 ватцап.

■ TOO YERBGSM выполняет работы: текущие и капитальный сложные ремонты всех видов зданий, выполняет работы каркасных модульных зданий и сложных ангарных работ. Демонтаж всех видов зданий и сооружений контакты +77787417828

■ Обои, побелка, выравнивание стен, линолеум, плитуса, гибкий мрамор и др. 8 705 145 90 50, 8 707 796 42 04

**РЕМОНТ,
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
МЕБЕЛИ**

**КУХНИ, СПАЛЬНИ,
ШКАФЫ, КОМОДЫ,
ПРИХОЖИЕ и др. МЕБЕЛЬ.
ДИВАНЫ, КРЕСЛА, ТАХТЫ.
РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА
МЯГКОЙ МЕБЕЛИ 8 747
929 12 93**

**СТОЛЯРНЫЕ
И ПЛОТНИЦКИЕ
РАБОТЫ**

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
СТОЛЯРНЫХ ИЗДЕЛИЙ:
БАЛКОНЫ, ОКНА,
ДВЕРИ, ЛЕСТНИЧНЫЕ
МАРШИ, СТАВНИ и
др. ИЗ ДРЕВЕСИНЫ.
УСТАНОВКА, ПОКРАСКА
ИЗДЕЛИЙ 8 747 929 12 93**

**РЕМОНТ ОКОН,
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ИЗ ПЛАСТИКА**

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ИЗДЕЛИЙ ИЗ ПЛАСТИКА:
БАЛКОНЫ, ДВЕРИ,
ОКНА, ПЕРЕГОРОДКИ.
ПОДОКОННИКИ, ОТКОСЫ,
МОСКИТКИ. РЕМОНТ 8
747 929 12 93**

Сетки москитные за 10 минут, ремонт окон, замена резины, замков, навесов, стеклопакетов, откосы и т.д. 8 747 353 87 85

**САНТЕХНИЧЕ-
СКИЕ
РАБОТЫ**

**САНТЕХРАБОТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО.
30-20-07. 8 708 889 16 49**

■ Канализационные кольца доставка установка,

копка ям, сантехника любой сложности, ремонт качка и вакуумных насосов делаем все, пенсионерам скидка, выезд на регион. 8 705 187 51 87, 8747 621 64 59

**СВАРОЧНЫЕ
РАБОТЫ**

■ Сварщик, сантехник печи-котлы, банные печи. 8 708 500 37 60

**ЭЛЕКТРО-
УСЛУГИ**

■ Электросчетчики, установка, снятие, 8 705 230 63 12, 8 707 654 23 86, 63-00-60

**Электрик 8 705 230 63 12.
8 707 654 23 86 63-00-60
Павел**

■ Электрик 8 708 500 37 60

■ Электрик 8 705 549 27 66

**ОПЫТНЫЙ ЭЛЕКТРИК,
ПРОВОДКА И РЕМОНТ
ОТДЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ,
РЕМОНТ ЛЮБОЙ
СЛОЖНОСТИ. НАВЕС
ЛЮСТР, БРА, СПОТОВ
ЭЛЕКТРОСЧЕТЧИКИ.
БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО.
8 777 906 87 34**

РАЗНОЕ

■ Услуги газорезки 8 708 500 37 60

■ Клининг: офисы и дома. Вывоз мусора, благоустройство территорий домов, бизнес-центров, ресторанов и кафе, отелей и гостиниц. Отдельно мойка ковров. +7 778 741 78 28

■ Услуги погрузчика, 3 куб, 2026 года и водовоз 10 куб. 8 747 361 08 84

■ Внимание! Участница битвы экстрасенсов, потомственная гадалка: откроет дорогу, снимет порчу, вернет любимого-результат на второй день, ЦН и ТМ г. Семей, 8 778 548 19 96

■ Потомственная мастер Галина из города Алматы предскажет судьбу, решение семейных и любовных проблем, лечение алкоголизма, лечение позвоночной грыжи и многое другое, результат не заставит ждать, 100%, сертифицированный мастер. ЦН. ТМ. г. Семей, 8 747 177 96 75

■ ИП YERBSARA предоставляет услуги поставок всех видов товаров, от строительных товаров, спорттоваров, продуктов питания, автомобильных запчастей, из СНГ и КНР, Кореи, США. Кроме этого, предоставляет услуги дизайна и проектировки зданий, квартир, офисов, домов. Контакт +77787417828

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ С ПАЛКАМИ

Скандинавская ходьба считается одним из самых доступных видов физической активности для людей любого возраста. Однако при неправильной технике и чрезмерных нагрузках она может нанести серьезный вред организму.

Правильное использование палок помогает укрепить сердце и снизить риск опасного инсульта. Об этом корреспонденту Sagavan.kz рассказал инструктор-методист по ЛФК Бауыржан Сулейменов.

— Какую реальную пользу приносит скандинавская ходьба с палками для здоровья сердца и сосудов?

— Скандинавская ходьба активно задействует около девяноста процентов всех мышц человеческого тела. При ритмичном движении с палками происходит эффективная и мягкая тренировка сердечной мышцы. У человека заметно улучшается циркуляция крови по всем крупным и мелким сосудам. Активное дыхание на свежем воздухе насыщает клетки и ткани необходимым кислородом.

Регулярные занятия помогают снизить уровень вредного холестерина и нормализовать артериальное давление. Это выступает отличной профилактикой опасных инфарктов, атеросклероза и тяжелого инсульта. Дополнительная опора на палки снимает вредную нагрузку с коленей и позвоночника. Нормализуется уровень сахара в крови, повышается общий тонус и улучшается настроение.

— Каковы скрытые опасности и риски при занятиях скандинавской ходьбой для пожилых людей?

— Главная скрытая опасность заключается в неверно подобранной длине специальных опорных палок. Слишком длинные или короткие палки сильно перегружают позвоночник, шею и плечевые суставы. Пожилые люди часто совершают ошибку, опираясь на инвентарь как на костыли. Из-за этого смещается центр тяжести и возникают сильные боли в спине.

Также высок риск оступиться, потерять равновесие и получить опасный перелом костей. При гипертонии или аритмии слишком высокий темп ходьбы провоцирует скачок давления. Скачок давления во время резкой нагрузки может спровоцировать внезапный сердечный приступ. Перегрузка суставов и отсутствие отдыха быстро ухудшают течение хронического артроза.

— Кому категорически противопоказана скандинавская ходьба с палками и когда тренировки нужно отложить?

— Тренировки категорически запрещены при любых острых инфекционных и вирусных заболеваниях. Нельзя выходить на дистанцию во время обострения хронических болезней внутренних органов. Категорическим противопоказанием выступает недавно перенесенный инфаркт миокарда или тяжелый инсульт. Занятия откладываются при повышенной температуре тела, сильной слабости и головокружении.

Ходьба запрещена при тяжелой форме сердечной или дыхательной недостаточности у человека. Не стоит заниматься при остром тромбозе и риске отрыва опасного тромба. При сильных болях в суставах или позвоночнике следует сначала посетить врача. Тренировки возобновляют только после полного восстановления организма и разрешения специалиста.

— Как правильно выбрать инвентарь и рассчитать нагрузку для разных возрастных категорий?

— Длину палок рассчитывают путем умножения роста человека на специальный коэффициент 0,68. Для пожилых людей коэффициент можно немного уменьшить до 0,66. Наконечники палок должны соответствовать поверхности, по которой проходит ваш маршрут. Для асфальта используют мягкие резиновые сапожки, а для грунта — металлические шипы.

Начинать занятия следует с коротких прогулок длительностью двадцать или тридцать минут. Темп движения должен быть умеренным, без появления сильной одышки и боли. Во время ходьбы держите спину ровно и свободно машите руками. Новичкам достаточно заниматься три раза в неделю для постепенной адаптации сердца. Постепенный подход к тренировкам гарантирует безопасность и максимум пользы для здоровья.

**ПРОДАМ
РАЗНОЕ**

■ Продам ковролин, 900 кв м, производство ФРГ. По 2200 за кв м, 8 777 368 24 49

■ Продам две полированные кровати хорошего качества шоколадного цвета, производство Румыния, телефон ватсап 8-705-117-72-72. Звонить до восьми вечера

■ Продам недорого журнальный столик, кресло, диван, в отличном состоянии. 8 777 201 19 10

■ Канализационные кольца, диаметр 1-1,5. 8 777 174 11 37

■ Продам матрас, блендер, сапожки, туфли, одеяло, подушки, постельный комплект, брюки, кофту, пальто, палас, шкафы 8 777 907 74 88

■ Продам телевизор, трюмо, стол раздвижной, стулья, стенку, прихожую, соковыжималку. 8 777 283 24 06

■ Продам полутораспальную кровать, прихожую, недорого. 8 777 283 24 06

ТОПЛИВО

■ Уголь, Зил 8 777 666 74 77

■ Уголь калиброванный, комковой со склада, дрова, Зил 8 777 025 00 15

■ Крупный уголь (Каражыра), гравий, песок. отсев. 8 747 700 78 93

Читайте еще больше новостей в телеграм-канале

СПЕКТР.ком.кз

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СТАВИТЬ СЕБЕ ДИАГНОЗ ПО ИНТЕРНЕТУ

Привычка «гуглить» симптомы болезни в интернете только усиливает тревогу перед визитом к врачу.

Почему от нее обязательно нужно отказаться, рассказала доктор психологических наук Вера Никишина.

Так, по словам профессора, диагноз – это информация о состоянии здоровья, которую врач сообщает пациенту.

Для человека она зачастую имеет большое значение, поскольку помогает понять, что именно с ним происходит, особенно если он впервые столкнулся с необычными или болезненными ощущениями.

Как пояснила Никишина, состояние неопределенности и отсутствие ответов могут усиливать тревогу.

«Человеку крайне сложно проживать момент непонимания и нарастающего беспокойства. Сам он не может ответить на вопрос о том, что с ним происходит, поэтому начинает искать места, где может получить этот ответ». Вера Никишина

Если раньше главным источником такой информации для пациента был врач, то сегодня люди все чаще пытаются самостоятельно разобраться в симптомах – ищут информацию на сайтах, форумах и в социальных сетях, сравнивая свое состояние с опытом других людей.

Однако такой поиск не всегда помогает успокоиться. Напротив, длительное пребывание в состоянии сомнений и отсутствие точного ответа могут повысить тревожность еще до визита к специалисту.

По словам Никишиной, реакция человека на поставленный диагноз во многом зависит от его предыдущего опыта. Например, пациент мог уже сталкиваться с ситуацией, когда первоначальный диагноз впоследствии не подтверждался или лечение не соответствовало реальному состоянию здоровья.

Важную роль играет и эмоциональное состояние человека в момент получения информации. Если он испытывает сильную тревогу, страх или находится в эмоционально напряженном состоянии, диагноз может вызвать очень острую реакцию – вплоть до панической.

При этом многое зависит и от того, как именно врач сообщает пациенту диагноз.

«В одних случаях это сообщение может вызвать панику, а в других – необходимость рационально включиться в лечение», – отметила психолог.

Таким образом, одна и та же медицинская информация может восприниматься пациентами совершенно по-разному. На реакцию влияют не только содержание диагноза, но и эмоциональное состояние человека, его предыдущий опыт и то, насколько понятно и спокойно врач объясняет ситуацию.



В КАЗАХСТАНЕ УСОВЕРШЕНСТВУЮТ МЕХАНИЗМ СТРАХОВАНИЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ МЕДРАБОТНИКОВ

Министерство здравоохранения подготовило поправки в ряд НПА по вопросам совершенствования социального законодательства

Проект направлен на совершенствование механизмов страхования профессиональной ответственности медицинских работников, а также страхования жизни и здоровья медицинских работников при осуществлении ими профессиональных обязанностей, повышение уровня их социальной и правовой защищенности.



В частности, предусматривается:

введение типового договора страхования жизни и здоровья медицинских работников при осуществлении ими профессиональных обязанностей; расширение страховой защиты в части профессиональной ответственности на врачей-интернов и врачей-резидентов в период их обучения; совершенствование порядка заключения, изменения и исполнения договоров страхования профессиональной ответственности медицинских работников;

определение случаев страхового возмещения в случае причинения вреда жизни и здоровью медицинского работника в результате насильственных действий со стороны третьих лиц при осуществлении им профессиональных обязанностей;

совершенствование порядка осуществления страховых выплат и взаимодействия между субъектами здравоохранения, медицинскими работниками, пациентами и администратором единого страхового (перестраховочного) пула.

Как отмечают в минздраве, реализация проекта способствует повышению защищенности медицинских работников при исполнении профессиональных обязанностей, совершенствованию механизмов защиты пациентов, снижению правовых и финансовых рисков участников системы здравоохранения, а также повышению прозрачности и эффективности процессов страхования.

Документ размещен на сайте «Открытые НПА» для публичного обсуждения до 16 сентября.

КУПОНЫ



В ИНТЕРНЕТЕ

SPECTR.com.kz

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ Продам квартиру № 2 в деревянном доме, улица Кульжановых 81. 8 705 417 42 33.

■ Продам дачу, Восточный правый, дом 2 этажа 100кв.м, зимний вариант, водяное отопление, баня, углярка, погреб, сарай для кур, большой сад-яблони, груши, слива, черешня, смородина, малина, клубника, виноград 15000000 тенге
8 771 538 52 43.

■ Продам 2-комнатную квартиру, район Бизнес колледжа, т/оборудование детского отдела, электродрифт-кар 8 777 371 11 04

■ Постройки 6*30: баня, гараж, кухня летняя, сарай. 8 777 735 65 36.

■ Продам дом 51-70-05, 8 705 417 97 64

■ Продам или меняю дом на 1-комнатную квартиру, район проездов, магазины, аптеки, остановка рядом срочно
8 705 722 81 61

■ Продам благоустроенную квартиру с хорошей мебелью, пластиковые окна, варианты. 51-57-54 и 8 777 749 04 03

■ Продам 4 комнаты- 4 служебные водопровод, скважина, санузел в доме, гараж,

баня, 3 сарая, огород
8 777 288 64 70.

■ Продам деревянный дом 6 комнат 100м2 участок 10 соток плодово-ягодные насаждения. Все постройки.
8 777 735 65 36.

ПРОДАМ РАЗНОЕ

■ Кресло инвалидное новое 30 000тг. Плита газовая 4 конфорочная отличная производство Турция. Мотор дачный бензиновый со шлангами, советские 20 метров. Факс в отличном состоянии. Цены договорные. Торг. Тел: 8 775 164 49 51

■ Лекарственный цветок алоэ, телевизор «Гольдстар», диаметр 51 см, 2 керосиновых фонаря ветроустойчивых, газовые редукторы, спирали для электроплит. 8 705 911 71 69, 38-04-70

■ Вязальный аппарат «Чернивецанка», верток на краник самовара, сейф из нержавеющей, высота 40 см, глубина и ширина 25 см, электропрямки. 8 705 911 71 69, 38-04-70

■ Продам витринный холодильник-60000 тенге в хорошем состоянии. 8 707 126 37 53.

■ Продам сетевой мультимедийный фильтр, мышь для компьютера в упаковке, клавиатура для компьютера, мультимедийный кабель пи-

тания, кабель питания переходник. 30-81-37

■ Мониторы ПК, кинескопные Ресивер с пультом, Мультиметр ДТ 92 05 А в упаковке, бинокляр набоный в упаковке, объективы для проекторов. 30-81-37

■ Продам шубу цигейку, размер 52,54 банки 3 литровые и мн. другое, трубы разные, дешево 51-70-05, 8 705 417 97 64

■ Продам алоэ-5 лет, золотой ус, герань, мята, тумба-комод-17 000 тенге, кухонный гарнитур-45 000 тенге, 3-х дверный шкаф-40 000 тенге, бачок 50 литров -5 000 тенге, кастрюля, торг уместен 77-36-47, 8 771 548 71 1

■ Продам банки дешево, эмалированный бак, телевизор, лопаты новые, стулья телефон 38-19-71.

■ Продам стол-тумба, 2 телевизора, газплиту в отличном состоянии, пылесос, ходунки, банки стеклянные, фляга алюминиевая 8 778 577 43 10

■ Продам массажер для шеи, спины, рук и ног. 8 775 460 57 60.

■ Продам рамы-сетки на окна -130,5*47,5, 132,5*53,5 по 2 000 тенге, подтяжки мужские-1500 тенге, эмалированная посуда 8 777 271 50 21.

■ Продам холодильник, столы, ковры, железные двери 8 705 779 72 02.

МЕНЯЮ

■ Меняю : 3-комнатную квартиру на 2-комнатную+ доплата, или дом с центральным отоплением. 8 705 465 01 51

КУПЛЮ

■ Куплю 1-комнатную квартиру в любом районе звонить с 8 вечера т. 50-62-45

■ Куплю кислородные баллоны-5 тысяч тенге. пропан-50л. -800 тенге, 27 л. -400 тенге 8 701 183 41 48

КУПОН НА ПУБЛИКАЦИЮ БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Если ваше объявление не вышло: не указан номер телефона или адрес, либо неразборчив текст. Текст рекламного характера не публикуется!



№34

КУПЛЮ ♦ МЕНЯЮ ♦ ПРОДАМ

(нужное подчеркнуть)

Фамилия, адрес, телефон (для редакции)

Наш адрес (ящик с логотипом «СПЕКТРА»):

ул. Шугаева, 30, 1 этаж
Т/Д «МАЯК»
Рынок «МЕРЕКЕ», 343 квартал

Рынок «МЕРЕКЕ», Новостройка
Рынок «АРКА», Цемпоселок
Магазин «НАУРЫЗ», п. ЮНОСТЬ

Редакция за содержание объявления ответственность не несет!

КУПОНЫ
публикуются в ближайших
номерах газеты.
Действительны только купоны
за два предыдущих номера!

