



>>> 2

ДЕПУТАТ МАСЛИХАТА УБИТ
В ОБЛАСТИ ЖЕТЫСУ



>>> 5

ҚҰРЫЛЫСЫ БІТПЕГЕН ҮЙЛЕРДЕН ПӘТЕР
САТЫП АЛУҒА ТЫЙЫМ САЛЫНБАҚ



>>> 7

АЛМАТЫДА БРТ ЖОЛАҚТАРЫ
САЛЫНАДЫ



>>> 12

ПОЧТИ 1000 ЛЕБЕДЕЙ ПОГИБЛИ
БЛИЗ АКТАУ

МЕТРО

№ 1 (43)

18-24 января 2024 г.
Городская газета
Алматы

Кибератаки на независимые СМИ и журналистов усилились в Казахстане

Кибератаки на независимые СМИ и журналистов усилились в Казахстане, передает корреспондент агентства КазТАГ.

Редакция КазТАГ в связи с усилившимися DDoS-атаками в субботу была вынуждена вновь ограничить доступ на сайт пользователям, чьи IP-адреса зарегистрированы за пределами Казахстана.

Ранее после открытого заявления агентства КазТАГ, в котором редакция попросила администрацию президента, генеральную прокуратуру, министерство внутренних дел, комитет национальной безопасности, министерство культуры и информации, а также министерство цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности принять меры по нейтрализации злоумышленников, продолжающих дискредитировать руководство страны и его работу по демократизации, и привлечение злоумышленников к предусмотренной законодательством ответственности, в ситуацию вмешалась Государственная техническая служба (ГТС). КазТАГ отключил прежнюю защиту, и безопасностью сайта занялась ГТС, что показало свою эффективность лишь на несколько дней – в какой-то момент с атаками перестала справляться и Гостехслужба.

>>> 4

ЗЕРТТЕУ

Инклюзив қала: мүгедектегі бар жаяу жүргіншілерден сұраңыз

Алматыда екі миллионнан аса адам тұрады, түрлі болжамдарға сүйенсек, олардың 30-40% жүріп-тұруы белгілі бір деңгейде шектеулі адамдар қатарында екен, яғни шамамен 700-800 мыңға жуық адам мүгедектігі бар адамдар тобына жатады және ыңғайлы жаяу жүргіншілер инфрақұрылымына мұқтаж.

Қоғамдық көлікпен жүргенге қиналатын қарттар, балалар мен мүгедектігі бар адамдар жаяу жүреді, бірақ үйінен алыс ұзай алмайды, сондай-ақ тротуармен ғана жүреді. Демек, жүріп-тұруы шектеулі адамдардың көбі жүретін негізгі жол – тротуар.

Жаяу жүргіншілер инфрақұрылымын мүгедектігі бар адамдарға лайықтап салу жағы әлі де кемшін. Ресми статистикаға сәйкес, Алматы қаласында мүгедектігі бар

56 мың адам тұрады. Мүгедектігі бар адамдар жүре алатын жолмен адамдардың бәрі жүре алатыны сөзсіз. Сондықтан жаяулар жүретін жол мәселесін мүгедектігі бар адамдарға қаншалық ыңғайлы екеніне баға бере отырып зерттеген жөн.

Зерттеліп отырған мәселені жақсырақ түсіну үшін әмбебап дизайн тұжырымын пайдалануды ұсынамыз. Әмбебап дизайн дегеніміз – «барлық адамдар үшін

бейімделудің немесе арнайы дизайнның қажеттілігінсіз пайдалануға барынша мүмкін дәрежеде жарамды етуге арналған заттардың, жағдайлардың, бағдарламалардың және көрсетілетін қызметтердің дизайнын білдіреді. «Әмбебап дизайн» қажет болған жерде мүгедектердің нақты топтарына арналған ассистивті құрылғыны жоққа шығармайды».

>>> 6

АФМ

68,3 млрд тенге просит АФМ на четыре года на борьбу с отмыванием денег и еще рядом преступлений

68,3 млрд тенге просит агентство по финансовому мониторингу (АФМ) на четыре года на борьбу с отмыванием денег и еще рядом преступлений, передает корреспондент агентства КазТАГ.

«Итого расходы по бюджетной программе («Услуги по обеспечению противодействия легализации (отмыванию) доходов и финансированию терроризма, борьбы с экономическими и финансовыми правонарушениями», в тысячах тенге – КазТАГ): 2023 – 18 906 061; 2024 – 16 256 930; 2025 – 16 579 538; 2026 – 16 626 677», – говорится в проекте бюджетной программы.



Согласно описанию, расходы направлены обеспечение деятельности АФМ РК, их территориальных органов, служащих и работников, осуществляющих техническое обслуживание для достижения стратегических целей по обеспечению противодействия легализации (отмыванию) доходов и финансирования терроризма, борьбы с экономическими и финансовыми правонарушениями.

«Цель: повышение качества услуг по обеспечению противодействия легализации (отмыванию) доходов и финансирования терроризма, борьбы с экономическими и финансовыми правонарушениями», – сказано в документе.

ГОСБЮДЖЕТ

Около 8,2 млрд тенге просят выделить из госбюджета на целевые вклады в «Назарбаев Университет»

Около 8,2 млрд тенге просят выделить из государственного бюджета на целевые вклады в «Назарбаев Университет», передает корреспондент агентства.

«Итого расходы по бюджетной программе («Целевой вклад в АОО «Назарбаев Университет», в тысячах тенге – КазТАГ): 2022 – 787 308; 2023 – 662 616; 2024 – 686 578; 2025 – 524 805; 2026 – 509 107», – говорится в проекте бюджетной программы министерства здравоохранения, представленной 12 января.

Согласно описанию, расходы направлены на трансферт технологий управления.

«В рамках корректировки республиканского бюджета на 2023 год решением Республиканской бюджетной комиссии от 11 декабря 2023 года № 21 поддерживается уменьшение расходов на сумму 85 822 тыс. тенге на разработку ПСД по проекту «Строительство детского хирургического центра на 350 коек путем реконструкции здания Национального



научного центра материнства и детства» в связи с неосвоением средств. Планируемый срок завершения разработки ПСД с получением экспертизы в мае 2024 года, и до настоящего времени не получены исходные данные от акимата (архитектурно-планировочное задание)», – сказано в описании проекта от минздрава.

В качестве цели указано «Целевой вклад в АОО «Назарбаев Университет» для осуществления образовательной деятельности, в том числе дополнительного образования,

научной и (или) научно-технической деятельности, создания современной образовательной, научной инфраструктуры».

Еще 5 020 715 000 тенге из госбюджета намерены взять для целевого вклада в «Назарбаев Университет» по линии министерства науки и высшего образования, которое попросило на 2022 год 2 154 979 000 тенге, на 2023 – 918 786 000 тенге, на 2024 – 968 363 000 тенге и на 2025 год – 978 587 000 тенге. Соответствующий проект бюджетной программы представлен 3 января.

СТАТУС

Свыше 21,3 тыс. этнических казахов получили в 2023 году статус кандаса в Казахстане

Свыше 21,3 тыс. этнических казахов получили в 2023 году статус кандаса в Казахстане, сообщает пресс-служба министерства труда и социальной защиты населения.

«В 2023 году на историческую родину вернулись и получили статус кандаса 21 325 этнических казахов. Всего с 1991 года в республику вернулись 1,1283 млн этнических казахов. Более половины кандасов (50,3%), прибывших в Казахстан в прошлом году, являются выходцами из Узбекистана, 21,5% – из КНР, 10,2% – из Монголии, 9,2% – из Туркменистана, 6,8% – из России и 2% – из других стран»,

– говорится в сообщении в понедельник.

По состоянию на 1 января 2024 года число этнических переселенцев трудоспособного возраста составляет 60,2%, несовершеннолетние граждане 30,9% и пенсионеры 8,9%.

«Из числа кандасов трудоспособного возраста по уровню образования 15,3% имеют высшее образование, 32,4% среднее специальное образование, 44,3% общее среднее образование и 8% не имеют образования», – сказано в сообщении.

Прибывшие этнические казахи поселились в различных регионах республики.

«Вместе с тем для расселения кандасов определены следующие трудовые дефицит-

ные регионы: Акмолинская, Абайская, Костанайская, Павлодарская, Восточно- и Северо-Казахстанская области. По состоянию на 1 января 2024 года в регионы расселения переселено 2337 кандасов, что соответствует утвержденной квоте на 2023 год. Кандасам, расселяющимся в вышеуказанных регионах, предоставляются меры государственной поддержки в виде субсидии на переезд – единовременно в размере 70 МРП (в 2023 году – Т241,5 тыс.) на главу и каждого члена семьи; на найм жилья и оплату коммунальных услуг – ежемесячно в течение одного года в размерах от 15 до 30 МРП (в 2023 году – от Т51,7 тыс. до Т103,5 тыс.), – уточнили в МТСЗН.

Согласно информации, в 2023 году различные меры поддержки были оказаны 2126 кандасам.

«В частности, 735 человек были трудоустроены на постоянную работу, единовременные субсидии получили 2126 человек, а 694 кандасам были субсидированы жилищные расходы. Вместе с тем в целях повышения эффективности добровольного переселения приняты институциональные меры по поддержке работодателей, участвующих в переселении граждан в северные регионы. Внедрен сертификат экономической мобильности для покупки, строительства жилья или для покрытия части первоначального взноса по ипотечным жилищным займам единовременно на

безвозмездной и безвозвратной основе в размере 50% от стоимости жилья или до Т4 млн на семью», – добавили в ведомстве.

В министерстве напомнили, что в 2023 году в пилотном режиме был реализован механизм присвоения статуса кандаса по принципу «одного окна» через посольства Казахстана.

«В рамках пилота можно решить вопрос о посещении нашей страны, месте работы, возможностях предоставления жилья и получить статус кандаса без въезда на территорию республики. На сегодняшний день в новом формате принято 6203 заявления от этнических казахов», – сообщили в минтруда и соцзащиты населения.

НАЗАРБАЕВ



Памятник Назарбаеву снесли в Астане и переместили в другое место

Памятник первому президенту Казахстана Нурсулану Назарбаеву снесли в Астане и переместили в другое место, сообщили в пресс-службе министерства обороны.

«Принято решение переместить и установить памятник первого президента РК, который был расположен на территории Национального университета обороны, в здание Государственного военно-исторического музея Вооруженных сил РК», – говорится в сообщении.

Это связано с тем, что университет сменил название с «Национального университета обороны имени Первого Президента РК – Елбасы» на «Национальный университет обороны РК».

Сейчас памятник находится на временном хранении в одном из помещений оборонного ведомства.

«После проведения подготовительных мероприятий памятник будет перемещен в здание музея для установки», – сообщил представитель минобороны.

ПРЕЗИДЕНТ

Токаев считает нужным поставить Нуркадилову памятник и установить мемориальную доску

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев считает нужным поставить политику Заманбеку Нуркадилову памятник и установить мемориальную доску, передает корреспондент агентства.

«В этом году исполняется 80 лет со дня рождения общественного деятеля Заманбека Нуркадилова. Тех, кто трудились, не жалея себя, во благо народа, немало. Заманбек Калабаевич – один из таких личностей. Он гражданин, который занимал множество ответственных постов на заре Независимости. Неоспоримым является его значимый вклад в становление Независимости и развитие регионов. Почитать имена сынов народа и давать достойную оценку их труду – это долг потомков. В связи с этим считаю нужным установить на родине Зеке – в Кегенском районе Алматинской области памятник в его честь, а в Алматы, на доме, в котором он жил – мемориальную доску», – написал Токаев.



Представленное на поминках в честь 80-летия политика письмо от главы государства на своей странице в социальной сети опубликовала дочь Нуркадилова – Куралай Нуркадилова.

«Не зря говорят – «история – это весы». Труд нашего выдающегося гражданина во благо народа не будет забыт. Желаю всем здоровья и благополучия! Пусть наша страна будет цела, а народ – спокоен», – пожелал Токаев.

Заманбек Нуркадилов был первым акимом Алматы, а так-

же возглавлял Алматинскую область, был депутатом мажилиса и занимал пост министра по чрезвычайным ситуациям. На пике своей карьеры в марте 2004 года он открыто выступил против первого президента Казахстана Нурсултана Назарбаева. 12 ноября 2005 года Заманбек Нуркадилов был найден мертвым у себя дома с тремя пулевыми ранениями. По официальной версии, он якобы совершил суицид, но данная версия с самого начала подвергается критике ввиду своей неправдоподобности.

ДЕПУТАТ

Депутат маслихата убит в области Жетысу

Депутат маслихата Даурен Слямов убит в области Жетысу, передает КазТАГ.

Корреспондент КазТАГ сообщает, что 15 января в городе Ушарал обнаружили тело депутата Алакольского районного маслихата области Жетысу Даурена Слямова с признаками насильственной смерти.

Как сообщил источник, близкий к правоохранительным органам, на теле 34-летнего мужчины зафиксированы множественные ножевые ранения. В полиции Алакольского района начато досудебное расследование. Иные детали не разглашаются в интересах следствия.

Позднее стали известны подробности дела об убийстве депутата маслихата.

«По приезду полиции установлено, что подозреваемый – 24-летний местный житель,



нанес одно ножевое ранение 34-летнему мужчине, который заступался за рабочих, и скрылся с места происшествия», – сообщили в пресс-службе департамента полиции.

Депутат маслихата Алакольского района Даурен Слямов погиб на стройплощадке в Ушарале.

Сообщение о данном происшествии поступило в РОП Алакольского района в 15.25.

Полицейский наряд прибыл на место происшествия через пять минут. Подозреваемый был задержан по горячим следам. Им оказался 24-летний местный житель. Он водворен в ИВС.

Пострадавший Даурен Слямов от полученного ранения скончался в машине «скорой» помощи.

По факту его гибели возбуждено уголовное дело. Назначен ряд экспертиз.

Известно, что Даурен Слямов был членом комиссии по вопросам развития индустриально-инновационной и энергетической инфраструктуры района, сельского хозяйства, строительства, транспорта и связи, экологии.

Семья, в которой он вырос, широко известна в районе как сельхозпроизводители и меценаты.

26 февраля ему исполнилось бы 35 лет.

СУД

Уголовное дело против Самата Абиша направлено в суд

Уголовное дело против племянника экс-президента Нурсултана Назарбаева – бывшего первого заместителя председателя комитета национальной безопасности (КНБ) Самата Абиша направлено в суд, передает корреспондент агентства.

«Дело (против Абиша – КазТАГ) завершено и направлено в суд», – подтвердили редакции КазТАГ в понедельник в пресс-службе генеральной прокуратуры.

Напомним, Абиш лишился поста первого зампреда КНБ вскоре после январских событий. До январских событий он неофициально назывался в числе главных претендентов на пост президента Казахстана. По делу о январских событиях Абиш проходил простым свидетелем.

19 сентября 2023 года стало известно, что в отношении Самата Абиша возбуждено уголовное дело по факту превышения власти и должностных полномочий во время «январских событий».

КИБЕРАТАКА

Кибератаки на независимые СМИ и журналистов усилились в Казахстане

1 >>>

Напомним, что с 22 ноября 2023 года на сайт агентства КазТАГ возобновились DDoS-атаки, подобные тем, которым ресурс подвергался в конце 2022 года. В связи с тем, что IP-адреса, с которых осуществлялась атака на сайт КазТАГ, были расположены в странах ближнего (такие как Россия) и дальнего зарубежья, было принято решение закрыть доступ на сайт всем IP-адресам, расположенным за пределами Казахстана.

Как только данная мера была принята, работа сайта была незамедлительно возобновлена, однако 4 января DDoS-атаки возобновились с новой силой – на этот раз с IP-адресов из Казахстана.

Самые интенсивные атаки осуществляются с IP-адресов, начинающихся с цифр «92.46» (например: 92.46.70.73, 92.46.70.5, 92.46.70.68 и так далее).

Указанные IP-адреса закреплены за двумя лицами, которых зовут Рымбаев Миржан и Адешов Мирас. Оба – жители Алматы. Из открытых данных следует, что Адешов учился в КазНУ им. К. Сатпаева, а Рымбаев учился в АУЭС им. Г. Даукеева.

Также выяснилось, что все казахстанские IP, начинающиеся с цифр «92.46», с которых осуществляются DDoS-атаки на сайт КазТАГ, расположены по одному адресу: Алматы, улица Панфилова, дом 129 – то есть из здания АО «Казхателеком».

В этой связи, а также учитывая, что предыдущие DDoS-атаки на КазТАГ, по официальной версии правоохранительных органов, осуществлялись «для дискредитации президента РК и проводимых им демократических реформ», редакция агентства просит администрацию президента, генеральную прокуратуру, министерство внутренних дел, комитет национальной безопасности, министерство культуры и информации, а также министерство цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности принять меры по нейтрализации злоумышленников, продолжающих дискредитировать руководство страны и его работу по демократизации, и привлечения злоумышленников к предусмотренной законодательством ответственности.

Просим рассматривать данную публикацию как официальное заявле-

ние в правоохранительные органы.

Технические специалисты смогли идентифицировать тип нападений как DDoS-атаки уровня Layer 7 или L7.

Согласно информации на крупнейшем пространстве СНГ ресурсе сообщества IT-специалистов «Хабр», DDoS-атаки Layer 7 нацелены непосредственно на приложения, которые работают на сервере: «Цель здесь – не отключить сеть, а добиться остановки приложения или даже сервера путем перегрузки его штатными прикладными запросами. Это приводит к нехватке ресурсов процессора, оперативной памяти или и того и другого и фактически останавливает работу».

В настоящий момент технические специалисты КазТАГ вновь обеспечивают защиту сайта самостоятельно без помощи Гостехслужбы.

Ежесуточный трафик DDoS-атак на сайт kaztag.kz составляет 224 млн запросов, поэтому и было принято решение вновь ограничить доступ к сайту для зарубежных пользователей.

КазТАГ не единственное СМИ, которое в последние месяцы стало мишенью противников свободы слова в Казахстане. В начале декабря казахстанское издание Kursiv.Media атаковали почти полтора миллиарда раз. Четвертая кибератака за месяц произошла на аккаунт ProTenge, регулярно публикующего материалы о необоснованных и чрезмерных тратах казахстанских чиновников на фоне социально-экономической ситуации, когда даже депутаты парламента прямо говорят о «дырах в бюджете». Регулярным нападениям подвергается команда проекта «Обожаю», над которым работают журналисты Асхат Ниязов и Назымгуль Кумыспаева – атака на социальные сети журналиста, который тоже освещает «темную сторону» деятельности казахстанских

чиновников, начались в конце декабря 2023. Позже журналист потерял доступ к Telegram. Затем он сообщил о тысячах пугающих комментариев под его видео в Youtube. 12 января стало известно, что хакеры заблокировали WhatsApp не только ему, но и его жене, родителям и его напарнице – Кумыспаевой. Регулярным атакам подвергается и журналист Михаил Козачков, который обратил внимание на то, что даже боты-комментаторы мимикрировали и начали выбирать «казахские» имена, под которыми оставляют провокационные сообщения.

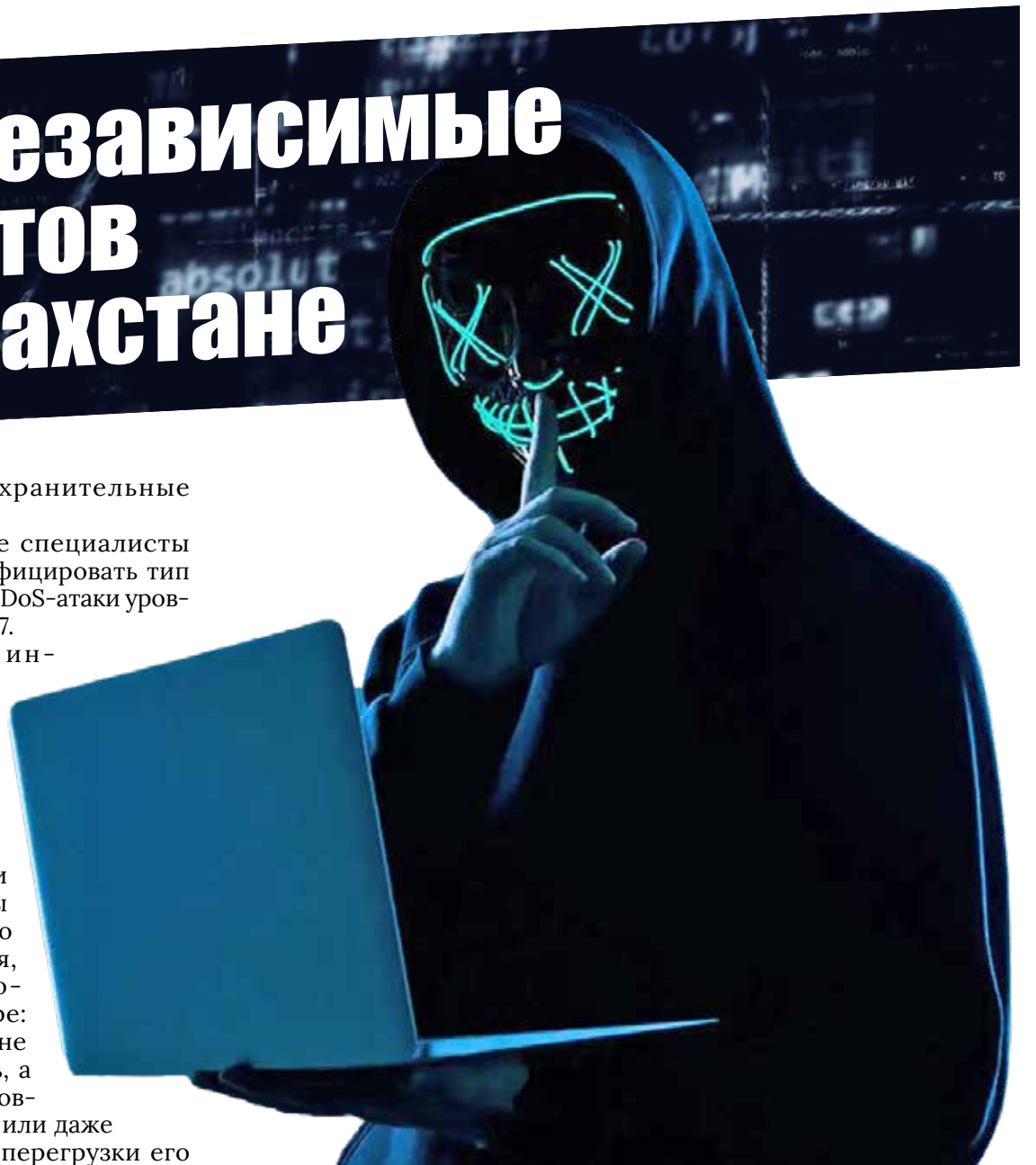
От редакции добавили, что отсутствие независимых СМИ несет прямую угрозу национальной безопасности – ярким примером является ситуация с массовыми погромами февраля 2020 года в Кордайском районе Жамбылской области, когда конфликт на этнической почве привел к кратковременному массовому исходу дунган в соседний Кыргызстан. Тогда официальные СМИ и госорганы отпартовали о том, что ситуация якобы «под контролем», тем самым введя в заблуждение президента Касым-Жомарта Токаева, а регулятор в области СМИ настойчиво требовал от КазТАГ прекратить публикацию материалов о реальной обстановке в регионе. Позже представители

общественности прямо заявили о том, что именно непрерывные публикации КазТАГ на протяжении всей ночи привели к тому, что к утру в регион были введены войска, которые предотвратили резню. Не исключено, что если бы КазТАГ тогда «послушался», то Казахстану бы пришлось отвечать перед международным судом по делу о геноциде.

Другой пример – январские события 2022 года. КазТАГ первым сообщил о начавшихся на площади Республики задержаниях мирных демонстрантов, но в тот же день именно КазТАГ первым сообщил и о том, что среди демонстрантов есть группы лиц, целенаправленно разбивающие камеры наблюдения, чтобы не позволить зафиксировать доказательства их преступлений, а также провоцирующие мирных демонстрантов на агрессивные противоправные действия.

На приведенных примерах видно, что именно независимая позиция независимых СМИ позволяет обществу и государству увидеть более полную картину происходящего, что было бы невозможно в стране, где нет независимых СМИ и журналистов.

КазТАГ надеется на прекращение атак со стороны противников свободы слова и на поддержку независимых СМИ и журналистов Казахстана со стороны государства.



ЖҰМЫСШЫЛАР

Жұмысшылар West Oil Software компаниясының қысым көрсетіп жатқанын мәлімдеді

Маңғыстау облысындағы West Oil Software компаниясының бір айдан астам ереуілге шыққан жүздеген жұмысшысы Қазақстан президенті Қасым-Жомарт Тоқаевқа ереуілге қатысушыларға қысымды тоқтатуды талап етіп, үндеу жолдады. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі хабарлайды.

13 қаңтарда жасаған үндеуінде ереуілшілер жаңа ғана жұмыстан шығарылған жеті ереуілшіге полицияға шақырылғанын айтқан. Жұмысшылардың айтуынша, олар Қылмыстық кодекстің 402-бабы (Сот заңсыз деп таныған ереуілге қатысуды жалғастыруға итермелейтін әрекеттер) бойынша



қозғалған іс бойынша куәгер ретінде шақырылған.

«500-ден астам азаматтық дауыс есепке алынбай, тек қысым көрсетуде. Бұл

зайырлы демократиялық мемлекеттің қағидаттарына қайшы емес пе? Біз ереуілге қатысушылардың құқықтарын сақтауды талап

етеміз», – делінген үндеуде.

Қазіргі уақытта Ақтаудағы полицейлер бұл мәселеге қатысты пікір білдіруден бас тартып отыр.

Айта кетейік, бұған дейін Маңғыстау облысындағы «West Oil Software» ЖШС жұмысшыларының ереуілі заңсыз деп танылған еді. Маңғыстау облысының мұнайшылары мен теміржолшылары «West Oil Software» компаниясының материалдық-техникалық базасын жаңарту, «West Oil Software» компаниясының жұмысшыларын «ҚазМұнай-Газ» АҚ құрамына қосу, жалқыны бірыңғай еңбекақы жүйесіне сәйкестендіру талаптарымен айтып, жаппай ереуілге шыққан. 17 желтоқсанда ереуілдің жетінші күні ереуілге шыққан мұнайшылардың саны 500-ден асқаны айтылды.

Сондай-ақ аталған компания бір ай бойы ереуілге шыққан жұмысшыларды 12 қаңтардан бастап қызметінен босататынын хабарлаған еді.

ЖҰМЫС

Қызылордалық мұғалімдер Түркиядағы трансвеститтер клубында демалғаны үшін жұмыстан шығып қалды

Қысқы демалыста Түркияда демалған қызылордалық екі мұғалімнің басы дауға қалды. Педагогтер шетелде бірнеше мәрте трансвеститтер клубында көңіл көтерген. Мұғалімдердің бұл әрекетіне ата-аналар шамданып, олардың мектептен кетуін талап етті. Бұл туралы ZhasAlash басылымы хабарлайды.

Қызылорда облысы Қармақшы ауданына қарасты №250 мектептің ағылшын

тілі пәнінің мұғалімдері Қызыл теңіз жағасында тынығу үшін мектеп әкімшілігін ескертіп, ақысыз демалыс алуды ұйғарған. Алайда кейін ұстаздардың Түркиядағы трансвеститтер клубында демалған видеолары әлеуметтік желілерде тарап кетіп, ата-аналардың наразылығын тудырған.

«Екеуі де – ағылшын тілі пәнінің мұғалімдері, жас мамандар. Біреуінің «магистр» атағы бар. Ұстаздардың әрекетін педагогикалық кеңесте талқылап, жиналысқа әдейілеп тек әйел мұғалімдерді қатыстыруды жөн көрдім. Жиналыстан кейін ұстаздар өз еркімен жұмыстан кету туралы арыз жазды. Олар – тек ұстаз емес, сонымен қатар әйел кісілер, бала тәрбиелеп отырған ана. Әріптестеріміздің мұндай әрекетке барғаны өте ұят болды», – деп мәлімдеді мектеп директоры Гүлжан Нарбаева.

ҚҰРЫЛЫС

Қазақстанда құрылысы бітпеген үйлерден пәтер сатып алуға тыйым салынбақ

Қазақстанда баспана сатып алу бойынша алдын ала келісім-шарт жасауға тыйым салынбақ. Бұл туралы өнеркәсіп және құрылыс министрлігі хабарлады.

Қазір құрылыс компаниялары қолданыстағы «Тұрғын үй құрылысына үлестік қатысу туралы» заңды айналып өтіп, нотариалдық куәландырусыз және әділет органдарында тіркелмей-ақ адамдармен келісім-шартқа отырады. Бұл брондау, инвестициялау және тапсыру келісімдері. Осыған байланысты жаңа проблемалық нысандардың пайда болу қаупі бар.

Бүгінде Қазақстанда баспана сатып алу үшін алдын ала құжаттарға қол қойып, жосықсыз құрылыс салушыларға алданып қалған 6,8 мыңға жуық жылжымайтын мүлік салымшылары бар.

Осы себепті министрлік осы саладағы мемлекет-



тік реттеуді күшейту үшін түзетулер әзірледі. Олардың қатарында салынып жатқан көпқабатты үйлерде үй-жайларды алуға байланысты алдын ала келісімдер жасасуға тыйым салуда бар.

Сонымен қатар, ғимарат құрылысын тоқтата отырып, үлескерлерден заңсыз ақша жинағаны үшін айыппұлды 300 АЕК-тен 2 мың АЕК-ке дейін

арттыру жоспарлануда. Сондай-ақ, рұқсаты болмаса, үлескерлердің ақшасын тарту мақсатында жарнамаға тыйым салынады.

Жоғарыда аталған заңның реттеу аясына «аз қабатты құрылыс» ұғымы енетін болады. Ал әкімдіктер компаниялардың үлескерлерден ақша тартуының заңдылығын қадағалауы керек.



ЗЕРТТЕУ

1 >>>

Тротуарлар жаяу жүргіншілердің бір түріне ғана арналмауы керек, сол сияқты көлік жүретін жол да бір ғана көлік түріне арналмауы керек. Сондықтан жаяу жүргіншілер жолын жобалаушылар мен құрылысшылар халықтың бәріне ыңғайлы, қажетін өтейтінін жол салуы үшін түрлі топқа жататын адамдардың жеткілікті қабілет спектрін жете білуі керек.

Адамдардың қозғалыс қабілеті икемі мен ебіне, тепе-теңдік сақтауы мен қозғалысын үйлестіруіне, шыдамы мен күшіне, есту және көру қабілетіне, білімі мен мәселені шешу жылдамдығына байланысты ерекшеленеді. Демек, бұл жағдайда олардың жүріп-тұруына жиектас, тік жол, тым тар учаске, баспалдақ, тактильді не дауыстап белгі беретін бағдар, нұсқау және навигация белгісі болмауы, кедірбұдыр жол жабыны кедергі.

Жаяу жүргіншілер жолын ыңғайлы ету дегеніміз – түпкілікті нәтижеге апаратын тік сызық емес, ауқымды бір процесс. Барынша ыңғайлы ету керек жол қашан да табылады. Жолды ыңғайлы ету – ізгі ниет немесе қайырымдылық қана емес, мүгедектігі бар адамның қоғам өміріне, әсіресе шешім қабылдау рәсіміне өзгелермен бірдей қатысуға мүмкіндік беретін қарапайым құқығы. Дегенмен қаладағы жүргенге ыңғайсыз қоғамдық кеңістіктер мүгедектігі бар адамдардың мүддесін ескермегенін көрсетіп отыр.

Жаяу жүргіншілерге арналған жол мүгедектігі бар адамдарға қаншалық ыңғайлы?

Ондаған жылдан бері Алматы қаласын мүгедектігі бар адамдарға ыңғайлы етсек деген талпыныс бар. Мүгедектігі бар адамдар құрған ҰЕҰ мен ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі Қазақстан қалалары қаншалық ыңғайлы екенін онлайн-картаға түсірген. Мысалы, «Қолжетімді Қазақстан» картасын дайындаған еріктілер Алматы қаласындағы 776 нысанды қарап шыққан, оның 176-сы ғана ыңғайлы болып шыққан. Одан бөлек, екі картада да тротуарлар мен ашық аспан астындағы басқа да жаяу жүргіншілер аймағы жылдың қай маусымында қаншалық ыңғайлы екені туралы ақпарат жоқ. Бұл карталар мүгедектігі әртүрлі қолданушыларға арналға-

нымен, мұны көзі көрмейтін адамдар қолдана алмайды, сәйкесінше пайдасыз болып отыр.

Әрине, қазір қалада ыңғайлы автотобустар, пандустар, дауыстап белгі беретін бағдаршамдар мен тактильді жолдар көбейген. Дегенмен көшеде, психикалық ауытқуы бар адамдарды айтпағанның өзінде, сол құрылғыларды қолданатындар өте сирек. АҚШ пен Жапония тәжірибесіне қарасақ, көмекші құралдар техникалық стандартқа сай болуын ғана емес, адамдар қаншалық нақты қолдана-тынын, тиімділігін де бақылап отыру керегіне көз жеткіземіз.

нақтылап, күшейту керек. Жаяу жүргіншілер аймағы дегеніміз – пандус қойып, тротуарды жиектаспен қоршау ғана емес, сонымен қатар мүгедектігі бар адамдар жүруіне кедергі болуы мүмкін бұрылыстарды, ғимараттардың қасбетін, ағаштар мен көшедегі жиһаздарды да ыңғайлы етіп реттеу. Мысалы, салбырап тұрған бұтақтар зағип жүргінші мен еңкейе алмайтын адамға кедергі болуы мүмкін. Жердің үстіне шығып кеткен ағаш тамыры асфальтты жарып жіберуі, бөлектеніп тұрған тамырға адам сүрініп құлауы мүмкін. Көше атауы жазылған нұсқау не сілтеме

уы керек. Өту белгісіне құстардың даусын, шу және т.б. дыбысты пайдалануға болады. Тек адам құлағына жағымсыз естілетіндей болмауы керек. Бір жаманы, арнайы құрылғылар жүйелі қойылмаған, халықаралық стандартқа сай емес.

Алматы қаласында жаяу жүргіншілер кеңістігін жоспарлау және салу жұмыстары қалай жүріп жатыр?

Жаяу жүргіншілер кеңістігін ыңғайлы ету туралы ҚР заңнамасында жазылған. Ондай кеңістікті жоба-



Инклюзив қала: мүгедектегі бар жаяу жүргіншілерден сұранңыз

Қала басшылығы қала кеңістігі жаяу жүргіншілерге ыңғайлы, толық жағдай бар десе де, қиындықтар әлі де көп. Түрлі топтағы мүгедектігі бар жаяу жүргіншілерден алған сұхбат көрсетіп отырғандай, Алматы қаласының орталық көшелерінің бірі Панфилов көшесінде мүгедектердің мүддесі қорғалатын кез сирек әрі жүйелі емес. Азаматтардың шешім қабылдауға қатысу механизмін

жоқ болса, есту және сөйлеу қабілеті бұзылған адамдарға қиын.

Ғимараттың қасбеті қабырғасынан 10 сантиметрден артық шығып тұрса, жаяу жүргіншіге қауіп төнеді. Қалада зағип және көзі нашар көретін жаяу жүргіншілердің бағыт-бағдарын жақсарту үшін жақында ғана қойылған арнайы құрылғыларға жеке тоқталамыз. Сары жолақтар – бағытты, қозғалыс маршрутын көрсететін жолақ, ондағы ескерту нүктелері жолдағы кедергілерді көрсетіп тұрады. Тактильді навигация үзіліп қалмай, қарапайым, қисынды және бірегей схеманы көрсетіп тұруы керек. Осының бәрі қауіпсіз, қысқа жолды көрсетіп, жол тегіс, көз қарықтырмайтындай, аяқ тайып кетпейтіндей және кедергісіз болуы керек.

Дауыстап белгі беретін бағдаршамның екі түрлі белгісі болуы керек. Бірі – дайындалу белгісі, екіншісі – өту белгісі. Ол екеуінің жиілігі мен дауысы бір-бірінен ерекше болуы керек. Ең дұрысы: қажет кезде ғана белгі беретін өту сигналын қосу батырмасын орнату. Сондай-ақ белгінің дыбысы автомат реттеліп тұруға тиіс. Даладағы шудан 5 дБ қаттырақ болуы, дегенмен 100 дБ-дан аспа-

лау және пайдалану ісін реттеу үшін мына негізгі құжаттарға сүйенеді:

1. «Қазақстан Республикасындағы сәулет, қала құрылысы және құрылыс қызметі туралы» заң, 2001 жылы;

2. «Қазақстан Республикасында мүгедектігі бар адамдарды әлеуметтік қорғау туралы» заң, 2005 жылы;

3. Мүгедектердің құқықтары туралы БҰҰ конвенциясы, 2015 жылы ратификацияланған;

4. ҚР ҚЖ 3.06-101-2012 Халықтың қауқары аз топтары үшін қолжетімділікті ескере отырып, ғимараттар мен құрылыстарды жобалау. Жалпы ережелер».

Дегенмен ҚР заңнамасында мүгедектігі бар адамдарды ашық аспан астындағы қоғамдық кеңістіктерді жобалауға және салуға қатысты шешім қабылдау рәсіміне қатыстыру регламенті жоқ. ҚНЖЕ-де жаяу жүргіншілерге арналған жолдардың беті мен жиектасы, дыбыстық және тактильді белгілері, демалыс орындары және тағы басқалары ыңғайлы болуы үшін қойылатын аз ғана техникалық талаптар ғана жазылған.

Қасиет ОМАРОВА



ӘКІМДІК



Алматы әкімдігі 1,5 жыл бойы инвесторларды газға қоспай келген

Алматы прокуратурасының фронт-офисінде өткізілген кездесулер барысында инвесторлардың 1,5 жыл бойы газбен жабдықтау желілеріне қосыла алмағаны анықталды.

2022 жылы Алматы қаласының энергетика және сумен жабдықтау басқармасы индустриялық аймақта газбен жабдықтау үшін магистральды инженерлік-көліктік желілерінің құрылысын жүргізген.

Оған бірқатар инвесторларды қосу жоспарланған. Бірақ әкімдік нысанның «ҚазТрансГаз Аймақ» АҚ теңгеріміне берілмегеніне сілтеме жасай отырып, газбен жабдықтау желілеріне қосудан бас тартқан.

«Талдау нәтижесінде прокуратура қадағалау актісін енгізді. Оны қарағаннан кейін аталған магистральға 124 млрд теңгеден астам сомаға инвестициялық жобаны іске асырып жатқан, 3314 адамға жұмыс беріп отырған 26 инвестор қосылды. Сонымен бірге заңнаманың бұзылуына жол бергені үшін басқарма бастығының орынбасары тәртіптік жауапкершілікке тартылды» деп мәлімдеді прокуратурадан.

ЗООБАҚ

Алматы зообағы жаңа жануарлармен толықты

Алматы зообағында жаңа жануарлар пайда болды – бұл кірекей ақ аю, зебра, Амур жолбарысы, ұрғашы шимпанзе және қызғылт фламинго. Бұл туралы қалалық Мәдениет басқармасы мәлімдеді.

«2023 жылы хайуанаттар бағындағы 25 түрлі жануардан 80 төл алынды. Олардың арасында көк қой, Шетланд понидің құлыны, кенгуру, кірпі, лемур, теңбіл бұғы, үй қодасы, Чапман зебрасы, су сиыр, қозықұмай, құмай, жапон тырнасы, тау қазы, африкалық улы сұр жылан, шығыс колобусы және тағы басқалары бар», – деді Алматы қалалық мәдениет басқармасының басшысы Ғани Майлыбаев.

Айтуынша, Пурга атты ақ кірекей көптің назарын өзіне аударды. Қазір ол 6 жаста, екі бассейні бар жарты гектарға жуық кең қоршауда тұрады.

«Біз бұл оқиғаны ұзақ күттік. Ақ қонжықты іздеуге және оны Алматыға жеткізу туралы келіссөздерге екі жарым жылға жуық уақыт кетті. Ақы-



ры ақ кірекейді тегін алдық. Қазір Швеция хайуанаттар бағының бірімен Пургамыздың жұбын әкелу үшін келіссөздер жүргізіп жатырмыз», – басқарма басшысы.

Сонымен қатар, ол Паша есімді еркек шимпанзе былтыр Лола атты жұбын тапқанын атап өтті.

«Ол да Пургу сияқты Мәскеуден жеткізілді. Алғашында маймылдар бөлек

өмір сүріп, бір-бірін сырттан бақылап жүрді. Қазір олар бір-біріне үйреніп, дос болды. Дәл осындай Урман жолбарысына ұрғашысы таңдалды. Сонымен қатар, хайуанаттар бағы Грант зебраларымен толықты, олар піл, су сиыр және бөкендермен бірге 2024 жылдың соңында құрылысы басталатын «Африка саваннын» мекендейтін болады», – деді Ғани Майлыбаев.

СЕЙСМОЛОГИЯ

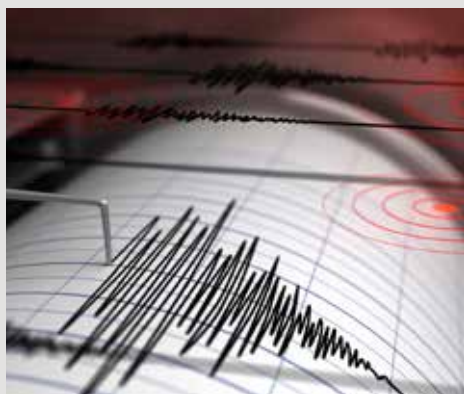
Сейсмолог Алматыдағы ықтимал жер сілкінісі бойынша болжам жасады

Алдағы аптада Алматының сейсмикалық белсенді аймағында күшті жер сілкінісі күтілмейді. Бұл туралы ҚР ТЖМ сейсмологиялық бақылау және зерттеу ұлттық ғылыми орталығы директорының орынбасары Нұрсәрсен Өзбеков мәлім етті, деп хабарлайды Kazinform.

Оның айтуынша, Сейсмология институты апта сайын болжамның бірнеше түрін жасап, аймақтағы сейсмикалық жағдайға баға береді.

10 қаңтарда болжамдық комиссия күрделі сейсмологиялық материалдарға сүйене отырып, 10 қаңтар мен 17 қаңтарды қоса алғанда, аптаның қысқа мерзімді кезеңіне қорытынды жасады.

«Қорытындыға сәйкес, Алматы сейсмикалық белсенді өңірінің аумағында эпидошағында 7 баллдан асатын күшті жер сілкінісі күтілмей-



ді. Сондай-ақ бір жыл ішінде сейсмологтар осындай 52 қорытынды жасап, төтенше жағдайларды жою органдарына тікелей жібереді», – деді Нұрсәрсен Өзбеков Алматы қаласы бойынша департаментте өткен брифингіде.

Сонымен қатар ол әлеуметтік желіде тараған «15 қаңтар күні Алматыда жер сілкінісі болады» деген ақпараттың шындыққа жанаспайтынын атап өтті.

ҚОҒАМДЫҚ КӨЛІК

Алматыда БРТ жолақтары салынады

Алматы қаласының Райымбек даңғылындағы БРТ құрылысы 2024 жылдың 3-інші тоқсанында басталады. Бұл туралы «Көлік жүйесін дамыту» базалық бағытын іске асыру тобының жетекшісі мәлімдеді, деп хабарлайды Almaty.tv.

Бүгінде жаңадан түсетін автобус желісінің жоспары мен сызбасы дайын. Жобалық-сметалық құжаттамадан өтіп жатыр.

Бастама іске асса, қоғамдық көліктің қозғалыс жылдамдығын 70% көбейтіп, кептелісті 30% төмендетуге мүмкіндік туады.

БТР желісі Алматыда алғаш 2017 жылы пайда болды. Бірінші жолақ Мустафин көшесінде құрылып, кейін Тимирязевте іске қосылды. Сонымен қатар Райымбек даңғылында да салынады. Оның құрылысы биылға жоспарланған.

Райымбек даңғылына салына-тын БРТ желісінің жалпы ұзындығы 17 шақырымды құрайды. Жоба 2 кезеңмен іске асырылады.



Алғашқысы биыл қолға алынса, келесі кезең 2025–2026 жылдарға жоспарланған.

Райымбек даңғылына биыл БРТ желісінің 9 шақырымы түседі. Бастапқыда Ахрименко мен Пушкин көшелерінің аралығы жасалады. Жұмыстар жоспарға сай болса, 2024 жылдың соңына қарай қолданысқа беру көзделген. Айта кетсек, бұл БРТ жолағы кейін «Барлық» базарына дейін созылады.

ТУРИЗМ

Түркістан – Әбу-Даби рейсі іске қосылады

16 қаңтарынан бастап Түркістан – Әбу-Даби – Түркістан бағытында әуе рейсі іске қосылады, – деп хабарлайды Түркістан облысы әкімінің баспасөз қызметі.

Бағасы төмен әрі қолжетімді билеттер өткен жылдың қараша айынан бастап wizzair.com сайты мен мобильді қосымшасында сатылымға шыққан болатын. БАӘ-нің 159 дирхамынан, қазақ валюта-сымен есептегенде 19 мың теңгеден басталады. Биыл 8 қаңтардағы жағдай бойынша алғашқы рейске 168 әуе билеті сатылған. Рейстерді сейсенбі, бейсенбі және сенбі күндері аптасына 3 рет орындау көзделеді.

«Бүгін біздің өңіріміз бен Біріккен Араб Әмірлігі арасындағы туристік бағыттағы мәселелерді талқылауға және екіжақты экономикалық және туристік қатынастарды дамыту жөнінде пікір ал-



масуға жақсы мүмкіндік туып отыр. Түркістанның халықаралық және өңірлік деңгейде туризмді дамытуға әлеуеті жоғары. Туристерді аймақтың тарихи, архитектуралық және археологиялық

ескерткіштері қызықтырады. ... Ыстамбұл-Түркістан, Кувейт-Түркістан бағыттары бойынша тікелей рейстері жұмыс істеп тұр. Өңірдегі туристер саны жыл сайын артып келеді. Оның ішінде ішкі туристер саны – 235 мың болса, 11 айда келген туристер саны – 14 448 адамды құрады. Оның ішінде Түркістан облысына БАӘ-ден 11 турист келді», – деді облыс әкімінің бірінші орынбасары.

Жиын барысында әуе компаниясының өкілі Крислен Кери Ұлы Жібек жолы бойындағы ежелгі әрі тарихи қала Түркістанды Орта Азиядағы танымал желілер қатарына қосу жоспары туралы баяндап, жаңа бағыттың таныстырылымын жүргізді. Әбу-Даби – Түркістан өнімі және оның мүмкіндіктері туралы ақпараттар ұсынылды. Тікелей әуе рейсі – Біріккен Араб Әмірліктері мен Қазақстан азаматтары үшін де, қонақтар үшін де туристік әлеуетті дамытуға мол үлес қоспақ,

ЧЕМПИОНАТ

Қазақстандық спортшылар Париж Олимпиадасына екі жолдама жеңіп алды

13 қаңтарда Джакартада өтіп жатқан нысана көздеуден Азия чемпионатында Қазақстан құрамасы Париж Олимпиадасына екі жолдама жеңіп алды. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі хабарлайды.

Туризм және спорт министрлігінің мәліметінше Александра Ле мен Никита Чирюкин Джакартада өтіп жатқан нысана көздеуден Азия чемпионатында Париж Олимпиадасының лицензиясына ие болды.

Винтовкамен 50 метрден 3 позицияда нысана көздеуде Ұлттық құрама 2-орын алды. Командалық сында Александра Ле, Елизавета Безрукова мен Арина Алтухова бақ сынады. Қазақстандық



мергендер арасында ең көп ұпай жинаған (589 ұпай) Александра финалда 7-орынға тұрақтап, Ұлттық құрамаға Париж ойындарының жолдамасын сыйлады.

Ал жылдам оқ ататын тапаншамен 25 метрден нысана көздеуде Никита іріктеуде 584 ұпай жинап, финалға 1-орынмен шықты. Алдағы уақытта ол ақтық сында жүлдеге таласады. Соған қарамастан қазірдің өзінде Олимпиада лицензиясы оның уысында.

Бұған дейін Ұлттық құрама 3 жолдама иеленген. Оларды Ислам Сатпаев, Арина Алтухова, Константин Малиновский жеңді.

Индонезия астанасындағы Азия чемпионаты 18 қаңтарда аяқталады.

БОКС

Сәкен Бибосынов пәтерін не себепті 10 жылдан кейін ғана алады?



Спорт және дене шынықтыру комитеті төрағасының орынбасары Айгүл Бектенова Токио Олимпиадасының қола жүлдегері Сәкен Бибосыновтың өзіне сыйға тартылған пәтерді неліктен 10 жылдан кейін ғана өз атына рәсімдей алатынын түсіндірді.

«Олимпиада жүлдегерлеріне пәтер беру туралы заң 2014 жылы қабылданған болатын. Ал 2019 жылы пәтерді өз атына 10 жыл мерзімге

рәсімдеуді шектейтін норма енгізілді. Ал Сәкен Бибосыновқа пәтер 2021 жылы берілген. Сондықтан оны 10 жылдан кейін ғана рәсімдей алады», – деді Айгүл Бектенова ОКҚ алаңында өткен брифингте.

Ведомство өкілі спортшыларға пәтерді жалға беру заңы аясындағы норманы түсіндіріп берді.

«Мысалы Олимпиада ойындарында пәтер алатын болса ол пәтерді өз атына он жылдан кейін ғана заңдастыра алады дегенді де заңға кіргізгенбіз. Өйткені спортшы допингке тексерілген кезде «А» және «Б» сынамалары алынады. «А» сынамасы сол мезетте ашылып тексерілетін болса «Б» сынамасы он жыл сақталады. Мысалы он жылдан кейін қайтадан тексеріс кезінде сол сынамадан допинг шығатын болса үйін тартып алмас үшін сол үй өз атында емес мемлекетте болады», – деді комитет төрағасының орынбасары.

Бұған дейін Токио Олимпиадасының бокстан қола жүлдегері, әлем чемпионы Сәкен Бибосыновқа сыйға тартылған пәтер жалдамалы баспана болып шыққанын жазған болатынбыз.

ТЕННИС

Елена Рыбакина әлемдік рейтингте 67 сатыға төмендеді

Теннистен жұптық сын бойынша рейтингтің жаңарған нұсқасында Елена 67 саты төмендеп, 192-орынға түсіп қалды.

Еске сала кетейік, кейінгі уақытта Елена Рыбакина тек жекелей сында өнер көрсетіп жүр. Мұнда Рыбакина польшалық Ига Швентек пен Беларусь өкілі Арина Соболенкодан кейінгі үшінші орында тұр. Жұптық сындағы Қазақстанның жаңа екінші ракеткасы Жібек Құламбаева атанды. Ол жаңарған рейтингте үш саты жоғарылап, 141-орынға көтерілді.

«Дабл» рейтингінің үздік үштігінде Сторм Хантер (Аустралия), Элизе Мертенс (Бельгия) мен Джессика Пегула (АҚШ) тұр.



Қазақстан өкілдері арасында жұптық сын үздігі Анна Данилина 44-орында.

Рассказываем, какие продукты полезны для печени. Спойлер: почти все они входят в средиземноморскую диету.

Что надо знать о работе печени

Печень — важнейший орган, отвечающий за детоксикацию организма. Все, что может быть опасно и вредно, будь то токсины, яды и аллергены, печень превращает в менее опасные соединения и выводит. Аналогичным образом работа происходит и с избытком веществ, например витаминов, — печень избавляется и от них. Помимо функции фильтра и чистильщика у этого органа есть и другие критически важные задачи: хранение энергетических запасов, регуляция углеводного обмена, выработка глюкозы, синтез и хранение витаминов, микроэлементов и гормонов. А еще в печени есть депо крови, которая может быть выброшена в общую систему при большой кровопотере.

6 продуктов, полезных для печени

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья печени. Многие продукты содержат вещества, которые помогают нормализовать уровень печеночных ферментов, защитить от накопления жира и уменьшить воспаление. По последним данным, к таким продуктам относятся черный кофе, зеленый чай, грейпфрут, ягоды, виноград, опунция, свекольный сок, крестоцветные овощи, орехи, жирная рыба, оливковое масло. По сути, все эти продукты входят в состав средиземноморской диеты.

1. Кофе

Его принято ругать за потенциально негативный эффект на сердечно-сосудистую систему и стимуляцию излишней возбудимости, однако кофе положительно влияет на печень. Более того, исследования показывают, что регулярное потребление кофе, причем как с кофеином, так и без него, может снизить риск возникновения рака печени. Врачи предупреждают, что лучше ограничиться тремя-четырьмя чашками в день.



2. Чай

Этот тонизирующий напиток рекомендуется употреблять, чтобы взбодриться. Он может также помочь печени. Множество исследований показали, что чай, в особенности зеленый, снижает уровень печеночных ферментов при неалкогольной жировой болезни печени. Риски развития рака печени также ниже, если регулярно пить чай. Правда, напитка в ежедневном рационе должно быть много — от пяти чашек в день.



Какие продукты полезны для печени, а какие вредны?

3. Клюква и черника

Эти ягоды содержат антиоксиданты антоцианы, которые благотворно влияют на печень. В одном из исследований контрольной группе давали в качестве пищевых добавок порошок из клюквы и обнаружили положительный эффект на показатели липидного профиля, инсулинорезистентность и стеатоз печени у пациентов с НАЖБП.

4. Орехи

Орехи содержат массу полезных веществ — это и здоровые жиры, и антиоксиданты, и витамин Е. Благодаря этому диета, богатая орехами, помогает в борьбе с НАЖБП, в то время как диета с низким содержанием орехов увеличивает риски возникновения этого заболевания.

5. Жирная рыба

Жирные виды рыб содержат омега-3 жирные кислоты, которые полезны не только для сердца, но и для печени. В частности, они помогают снизить содержание жира в печени и триглицеридов у пациентов с НАЖБП или неалкогольным стеатогепатитом.

Однако с жирами следует соблюдать осторожность. Другие исследования показали, что слишком высокое соотношение омега-6 и омега-3 может способствовать развитию заболеваний печени. Омега-6 чаще всего попадают в организм из растительных масел и сливочного масла. Лучше чередовать жиры, а не потреблять их много и сразу.

6. Оливковое масло

Растительные масла сами по себе полезны. Например,

оливковое является основой средиземноморской диеты. Исследования показывают, что она полезна для предотвращения заболеваний печени. А оливковое масло extra virgin защищает ее от воспалений, окислительного стресса, инсулинорезистентности и других заболеваний.

Продукты, вредные для печени

Печень восприимчива ко всему, что мы потребляем, поскольку именно она нивелирует вред продуктов. Чем меньше мы едим и пьем вредных продуктов, тем ниже нагрузка на этот орган.

Для поддержания здоровья печени важно следить за рационом питания, употреблять достаточное количество жидкости, ограничивать потребление алкоголя, фастфуда, избыточного количества необоснованных БАДов и других добавок, не злоупотреблять трансжирами и сахаром.

Фастфуд. Блюда фастфуда часто содержат вредные трансжиры, большое количество сахара и быстрых углеводов.

Алкоголь. Чрезмерное употребление алкоголя вызывает жировую болезнь печени, гепатит и даже цирроз.

Сахар. Ограничение потребления продуктов с высоким содержанием добавленного сахара помогает предотвратить накопление жира в печени. Сахарозаменители также оказывают негативное воздействие.

поражение гепатоцитов и восстановить их функции после перенесенных заболеваний.

Какие симптомы говорят о проблемах с печенью

Основные клинические симптомы:

- желтушность кожных покровов и слизистых оболочек (пожелтение кожи и глаз);
- усталость, недомогание, температурные реакции,



Как поддержать здоровье печени: 7 советов

Поддержание здоровья печени — это часть здорового образа жизни. Именно он может с определенной долей вероятности гарантировать, что печень будет справляться со своими важнейшими функциями.

Врачи рекомендуют такие правила поддержания здоровья печени:

- отказ от высококалорийной жирной пищи;
- умеренность в употреблении алкоголя;
- контроль веса, уровня сахара и холестерина крови;
- питьевой режим: не менее 1,5 л чистой воды в день;
- физическая активность;
- прием лекарств только по назначению врача и под его контролем;
- прививка от гепатита В.

Эти несложные правила помогут предупредить

- озноб, бледность кожных покровов;
- потеря веса;
- повышение артериального давления;
- отечность живота, нижних конечностей;
- боль в области живота, особенно в правом подреберье;
- изменения в цвете мочи или стула;
- зуд кожных покровов, частая повышенная чувствительность к лекарствам и аллергические реакции.

Многие заболевания (гепатит, цирроз) долгое время протекают скрыто, а выявляться могут случайно при обследовании по другому поводу.

Болезненные ощущения появляются только тогда, когда печень достигает больших размеров и растягивает капсулу, то есть уже на поздних этапах развития заболеваний. Вот почему важна диспансеризация.

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 20 – 21 ЯНВАРЯ

23 декабря, суббота			
QAZAQSTAN 06:00 Әнұран 06:05 Ауылдастар 06:30 Ақпарат 07:00 Күй керуен 07:30 Шанырақ 08:00 Көңіл толқыны 09:00 Теледәрігер 10:00 Қилы күндер 12:00 Махаббатым 13:45 Шырақшы 15:35 Мейірімді динозавр 16:40 Көңіл толқыны 17:00 Жаңалықтар. Прямая трансляция 17:20 Көңіл толқыны 18:00 Қилы күндер 20:00 Жарқын жүздесу (Дастан Оразбеков, Жанболат пен Жазира) 21:00 Жарқын жүздесу ("Qazaqstan дауысы» жобасының қатысушылары) 23:00 Сиқыршының Ізбасары 00:50 Ауыл мұғалімі 2 02:50 Mergender mekeni 03:40 Теледәрігер 04:30 Әнұран	13:46 Гав-Мяу (89–бөлім) 13:53 Гав-Мяу (90–бөлім) 14:00 Дүлдүлдер дүбірі (18–бөлім) 14:30 Қызық times (2–бөлім) 16:00 Келінжан (19–бөлім) 16:36 Келінжан (20–бөлім) 17:12 Келінжан (21–бөлім) 17:48 Келінжан (22–бөлім) 18:24 Келінжан (23–бөлім) 19:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен) 21:00 7 күн. Прямая трансляция 21:40 Мармадюк 23:40 Хабар 00:00 Хабар 00:20 Әсем әндер 01:00 ҚР Әнұраны	20:45 Березовая роща 23:00 X Factor . Прямая трансляция (Дауыс беру нәтижелері) 23:30 Березовая роща 00:40 Фантастика (Следующий уровень. Лучшее) 02:35 Айна 03:05 П@УТИНА 03:50 Тамаша city	16:40 Каратэ–пацан 19:20 Черепашки–ниндзя 2 21:20 Альфа 23:20 Айғай 01:20 Қызық Live. Прямая трансляция 02:00 91–ТВ 02:50 Taboo 04:20 Екі езу
	КТК 07:00 ҚР Әнұраны 07:05 КТК Қоржынынан 08:00 Үлкен үй 08:40 КТК–да Қабатов! 09:50 КТКweb 10:20 Вечерние новости 11:00 Тәрбиеші 15:00 Өмір–сынақ 17:00 Кел, шырқайық 18:00 Шаншар 21:00 Девятый вал 01:00 Донор 02:50 Өмір–сынақ 03:30 КТК–да Қабатов! 04:30 Эфирдің жабылуы	НТК 06:55 ҚР Әнұраны 07:00 Екі езу 07:40 91–ТВ 08:30 Insta Like 09:00 Dreamworks 10:20 Принцесса Лебедь: Рождение сказки 15:00 Космическое приключение	QazSport 06:25 Әнұран 06:30 Конькобежный спорт. Чемпионат четырех континентов. (Женщины, Мужчины). Прямая трансляция 06:55 Арнайы репортаж (На волне?) 07:10 Конькобежный спорт. Чемпионат четырех континентов. (Женщины 1500м). Прямая трансляция 07:50 Жүйріктер жолы (Ғалымжан Жылгелдиев) 08:05 Конькобежный спорт. Чемпионат четырех континентов. (Женщины 1500м). Прямая трансляция 08:40 Хоккей. КХЛ. «Барыс» (Астана) – ЦСКА (Москва) 10:40 Sport Review 11:05 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер. 3–тур «Буревестник» – «Атырау" 12:55 Футзал. Қазақстан Чемпионаты. «Қайрат» – «Ордабасы». Прямая трансляция 14:40 Жүйріктер жолы (Жәмила Бақбергенова) 14:50 Баскетбол. ВТБ Лигасы. «Астана» – МБА. Прямая трансляция 16:55 Футзал. Қазақстан Чемпионаты. «Астана» – «Семей». Прямая трансляция 18:50 Mergender mekeni (Іріктеу кезеңі. Батыс аймақ) 19:45 Биатлон. Әйелдер Әлем Кубогы. Микст. Прямая трансляция 20:55 Бокс. ІВА Халықаралық турнирі 00:50 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы 01:40 Әнұран

24 декабря, воскресенье			
QAZAQSTAN 06:00 Әнұран 06:05 Ауылдастар 06:30 Шаңырақ 07:00 Күміс көмей 07:45 Дәуір даналары 08:35 Ақсауыт 09:00 Көңіл толқыны 10:00 Телехикая «Қилы күндер» 12:00 Сағындырған әндер–ай 14:20 Мультфильм «Мейірімді динозавр» 15:25 «Qazaqstan дауысы» жобасының қатысушылары «Жарқын жүздесу» 17:25 ӘЙЕЛ ӘЛЕМІ 18:00 Телехикая «Қилы күндер» Жаңа бөлім 20:00 Сараптамалық бағдарлама «Апта LIVE” 20:50 Ақорда 21:00 Саят Медеуовтің концерті «ҚОҢЫР КҮЗІМ” 22:45 Көркем фильм «Шал» 00:35 Ауыл мұғалімі 2 02:15 Апта 03:05 Ақорда 03:15 Ақсауыт 03:35 Әйел әлемі 04:00 Әнұран	«Келінжан 2» 18:15 «Алғашқы» 19:30 «Қызық times» 21:00 Информационный канал – аналитическая программа «7 күн" 21:40 «Отдел журналистских расследований» 22:10 Мегахит. «Прежде, чем я усну" 00:10 «Әке бақыты" 01:00 ҚР Әнұраны	20:45 Юрий Батурин, Алёна Хмельницкая в многосерийном фильме «Березовая роща 2» 00:10 «Перепой звезду. Финал» 01:45 Әгугәй бағдарламасы 02:45 П@УТИНА 03:30 Тамаша city	14:30 Черепашки–ниндзя–2 16:30 Альфа 18:30 Властелин колец: две крепости 22:00 Ветреная река 00:00 Райская бухта 01:30 Қызық 02:10 91 ТВ 03:00 Taboo 04:30 Екі езу
	КТК 07:00 ҚР Әнұраны 07:05 Махаббат әлемі 09:30 Юморина 11:00 Девятый вал 15:00 Өмір–сынақ 17:40 Қызыл раушан (Ұланғасыр Қамидің ән кеші) 20:00 Кел, шырқайық 21:00 Мерекелік концерт 22:00 Портрет недели 23:00 От печали до радости 00:30 Юморина 02:00 Өмір–сынақ 03:20 Қызыл раушан (Ұланғасыр Қамидің ән кеші)	НТК 05:00 Ризамын 06:00 Әзіл студия 07:00 BalaFunny 07:30 Маша и Медведь 08:30 Күліп ALL 09:00 TikTok show 09:30 Time Vine 10:00 TeleBingo. Прямая трансляция 10:25 Бизнес по–казахски в Америке 12:15 Атлантида: Затерянный мир 14:05 Боги Египта 16:25 Хоббит: Нежданное путешествие 19:35 Крушение 21:35 Хэнкок 23:15 Рокки 5 00:50 Qazaq Stand Up 01:30 Time Vine 02:00 TikTok show 02:30 31 Әзіл 03:00 What's Up? 04:00 1001 Әзіл 04:10 Ризамын 04:30 Bala Battle	QazSport 00:50 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы 01:40 Әнұран 05:55 Әнұран 06:00 Фристайл. Кубок Мира. Парный могул. Прямая трансляция 08:00 Шорт–трек. Еуропа Чемпионаты. 1/4 финал 08:20 Шорт–трек. Еуропа Чемпионаты. 1/2 финал 08:40 Шорт–трек. Еуропа Чемпионаты. Финал 09:00 Волейбол. Ұлттық Лига. 3–тур. «Жетісу Жастар» — «Ұшқын–Көкшетау» 11:00 Sport Review 11:25 Биатлон. Әлем Кубогы. (Әйелдер) 12:55 Футзал. Қазақстан Чемпионаты. «Қайрат» — «Ордабасы». Прямая трансляция 14:45 Жүйріктер жолы (Руслан Курбанов) 14:55 Футзал. Қазақстан Чемпионаты. «Астана» — «Семей». Прямая трансляция 16:40 Футбол. УЕФА Еуропа мен Конференция Лигасының шолуы 17:30 Биатлон. Әлем Кубогы. (Ерлер). Прямая трансляция 18:15 Фристайл. Кубок Мира. Слоупстайл. Прямая трансляция 20:00 Биатлон. Әлем Кубогы. (Әйелдер) Микст 20:45 Кәсіпқой бокс. Лиам Смит — Крис Юбенк

АФИША

КУДА СВОДИТЬ ДЕТЕЙ?



Мне не смешно

Автор написал комедию, но для того, чтобы она смогла играть на сцене нужно одобрение Цензора. Однако Цензор слишком вдумчиво берётся за свою работу. Автор против Цензора
Цензор против Автора
Можно ли вырезать из комедии все смешные места, но при этом оставить комедию комедией?
Спектакль о том как в споре рождается (или не рождается) истина.

Место проведения: мкр. Самал-3, д. 1, ТРЦ Ритц-Палас, Театр 2АСТ
Дата и время: 20 января, 20:00
Стоимость билета: от 5000 тг.



Бес бойдаққа бір той

Спустя пять лет на сцену вернулась музыкальная комедия выдающегося писателя и драматурга Тынымбая Нурмагамбетова.
Пятеро холостяков старик Кырманбай и его три сына, да еще две дочери на выданье! Вдовец Кырманбай недоволен жизнью своих сыновей, его беспокоит будущее своей династии, а сыновья мечтают женить своего отца ...
Яркая, музыкальная комедия не оставит равнодушным никого!
Место проведения: пр. Абая, 103, Театр драмы им М. Ауэзова
Дата и время: 21 января, 18:30
Стоимость билета: от 500 тг.



Живой Спектакль

Добро пожаловать в Театр Рассказанных Историй, где каждый из вас становится сценаристом нашего увлекательного представления. В этом уникальном театральном опыте любой желающий из аудитории может поделиться своей историей, а наши талантливые актеры моментально воплотят её на сцене.
Живой спектакль это магия импровизации, где мы создаём уютную атмосферу в компании интересных людей. Беседы на различные темы становятся источником вдохновения для небольших театральных произведений. Не обязательно быть рассказчиком, чтобы присоединиться. Вы можете просто прийти и насладиться театром, но мы настоятельно советуем вам поделиться своей историей.
Место проведения: ул. Досмухамедова, 78а, уг. ул. Кабанбай батыра, ART-убежище BUNKER
Дата и время: 21 января, 20:00
Стоимость билета: от 3000 тг.



Кішкентай ханзада

Өмір мен өлімнің мәні, махаббат пен достықтың құндылығы және бақытқа бастар жол туралы мәңгілік сұрақтарға жауап табуға тырысар сәттеріміз көп.
Аңғал да ашық, шынайы Кішкентай ханзада-күнделікті өмірдің кереметтеріне және адамдар арасындағы қарым-қатынастың мәні мен маңыздылығына көзімізді аша түседі.
Место проведения: Абылай хан даңғылы, 38, Ғ. Мүсірепов атындағы қазақ мемлекеттік академиялық балалар мен жасөспірімдер театры
Дата и время: 20 января, 11:00
Стоимость билета: от 1500 тг.



Морозко (Зазеркалье)

Зимняя сказка с участием Деда Мороза. Необычность данной сказки в том, что «кукольный» Дед Мороз самым волшебным образом превращается в самого настоящего жи-вого Деда Мороза. Сказка учит детей, что умелые руки и доброе сердце, способны завоевать признание, похвалу и дорогие подарки. Яркие декорации и узнаваемость сказки делают её привлекательной и желанной.
Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 23 января, 11:00
Стоимость билета: от 3800 тг.



Baby театр «Колобок»

Театр кукол «Зазеркалье», приглашает Вас, на уникальное представление в формате baby театр, для самых маленьких. Мы предлагаем интерактивный спектакль для детей от 1 до 3 лет.
Ждет вас сказка Колобок
Колобок – румяный бок.
Будем с мишкой танцевать,
Будем зайку удивлять.
Мы лисичку обхитрим
Колобка ей не дадим.
И вместе с Колобком будем петь песенку:
Я Колобок, Я Колобок
Румяный бок, румяный бок
Я красивый я живой
Очень даже озорной!
Место проведения: пр. Абая, 117, «Театр Жас Сахна»
Дата и время: 21 января, 12:00
Стоимость билета: от 3800 тг.

СТОИТ ПОДУМАТЬ

По горизонтали:

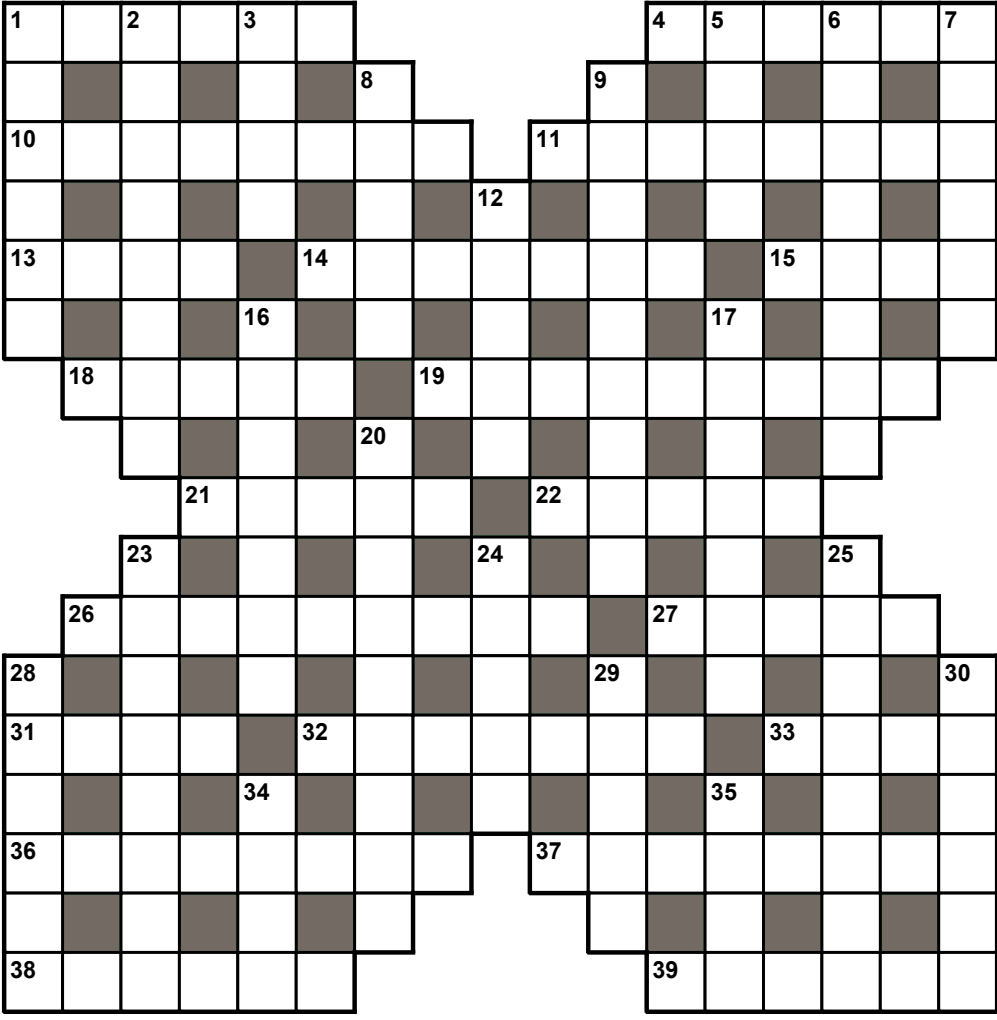
1. Часть тела, на которой хорошо видно. 4. Музыка, которая чаще всего звучит в кабине водителя маршрутки. 10. Домосед, живущий на диване. 11. «Квартирный труженик». 13. «Ристалище» сестёр Уильямс. 14. Она бывает и железнодорожная, и переливания крови, и метео. 15. Учебный взрыв химички. 18. Творог, подвергшийся глазировке. 19. Способ заявить своей отчизне, что её не считают родной матерью. 21. «Мягкая» кличка котёнка. 22. Водитель скакуна. 26. Походный аэродром. 27. Возглас с «адресом». 31. Лаз для нити. 32. Заморский драчун. 33. Гордо реющий флаг. 36. «Пятидолларовый» президент. 37. Признак солнышка на лице. 38. Зажимщица. 39. Чудачества божьего одуванчика.

По вертикали:

1. Кроватка – закачаешься! 2. Блюстителю порядка на день. 3. В него попадают пальцем, когда говорят невпопад. 5. «Мирный» чернобылец. 6. «Пророк погоды». 7. Имя вождя, насаждавшего кукурузу. 8. «Монолог сухомятки». 9. Однодолларовый президент. 12. Гордо реет, но не буревестник. 16. Птица-говорун. 17. «Сострадательная» дудочка. 20. Торжественное начало капитального ремонта квартиры. 23. Лягушачья болтовня. 24. Коровий сын. 25. «Треснутый» орешек. 28. Грызун, «вытянувшийся по струнке». 29. «Взволнованный» кровельный материал. 30. Оди-ночная камера желаний. 34. Еда для «братьев наших меньших». 35. Толстой бросил её на рельсы, а Чехов повесил на шею.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали: 1. Ладночь. 4. Шансон. 10. Лежебока. 11. Надомник. 13. Корп. 14. Станция. 15. Отыг. 18. Сырок. 19. Эмиграция. 21. Пушок. 22. Жокей. 26. Авианосец. 27. Оклик. 31. Ушко. 32. Лебешка. 33. Стя. 36. Лисичка. 37. Веснушечка. 38. Клема. 39. Маразм.
По вертикали: 1. Ладночь. 2. Лежачий. 3. Небо. 5. Атом. 6. Синоптик. 7. Никита. 8. Икота. 9. Вашигтон. 12. Зная. 16. Попугай. 17. Жалеика. 20. Новоселье. 23. Кваканье. 24. Телок. 25. Фисташка. 28. Суслик. 29. Шифер. 30. Эгоизм. 34. Корп. 35. Анна.



БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Крупное ДТП
на перекрестке улиц
Абая и Яссауи



ЭКОЛОГИЯ

Почти 1000 лебедей погибли близ Актау: Доступ к морю ограничен

Почти 1000 лебедей погибли близ Актау, сообщает «Лада». «По последним данным на 14 января, в Мангистауской области найдено 988 мертвых лебедей. Из них тела 20 погибших птиц были найдены на берегу моря в Каракиянском районе», – сообщил руководитель территориальной инспекции лесного хозяйства и животного мира Габбас Досатов.

В акимате Каракиянского района подтвердили, что были найдены тушки 20 мертвых лебедей на берегу моря вблизи села Курык.

Заместитель акима района Асан Чукин заявил, что введены временные ограничения доступа людей к берегу моря.

О гибели лебедей на озере Караколь в Мангистауской области стало известно в конце декабря 2023 года. По первым тушам ученые пришли к



мнению, что причиной стал птичий грипп.

На видео с квадрокоптера было заметно, что темная вода течет прямо в озеро Караколь. Ответственность задалась вопросом, не являются ли сточные воды причи-

ной массовой гибели лебедей.

10 января выявлены превышения загрязняющих веществ по водам, сбрасываемым в озеро Караколь, тогда была назначена внеплановая проверка в отношении Rixos Water World Aktau.

УТРАТА

В возрасте 89 лет скончалась дочь писателя Ильяса Жансугурова

В возрасте 89 лет скончалась дочь писателя Ильяса Жансугурова Ильфа Джандосова-Жансугурова, сообщила ее дочь – активистка Жанар Джандосова.

«14 января на 89 году ушла из жизни И. Ильсовна Джандосова-Жансугурова, человек с гражданской позицией, талантливый педагог, дочь репрессированного поэта И. Жансугурова и Ф. Габитовой, супруга общественного деятеля Санджара Джандосова», – написала Жанар Джандосова в социальных сетях.

Она поделилась, что Ильфа Жансугурова в 1999 году создала

и возглавила Общественный Фонд Ильяса Жансугурова, который занимается изучением, публикациями и переводами произведений Ильяса и Фатимы Габитовой, архивной работой, помогает школам и музеям. Она также написала книгу воспоминаний «След в моей судьбе».

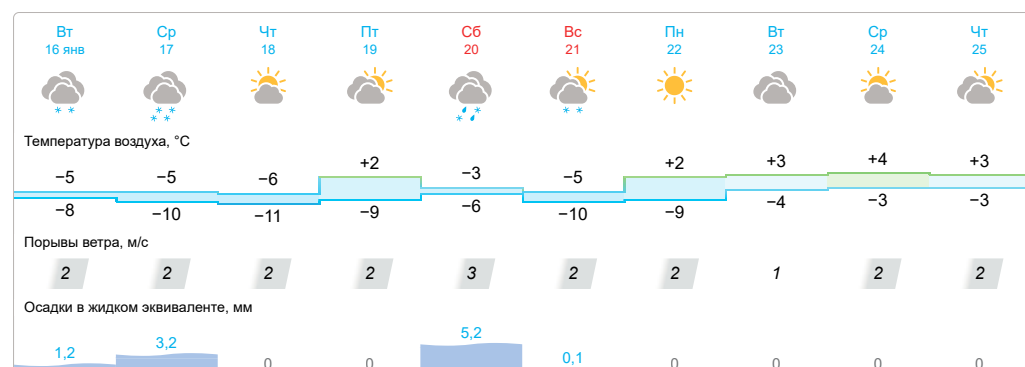
До последнего времени Ильфа Жансугурова активно поддерживала гражданское движение Казахстана.

«Конақасы со­сто­ит­ся 16 ян­ва­ря в 18.30 в рес­то­ра­не «Жұл­дыз». Про­ще­ние (вы­нос) со­сто­ит­ся 17 ян­ва­ря из до­ма, Шев­чен­ко 5, кВ.5 в 10:00. По­ми­наль­ный ас в рес­то­ра­не «Жұл­дыз» в 12-00», – со­об­щи­ли ее де­ти.



ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней



Адрес редакции: 050004, Алматы, ул. Баранского, 21 / Нурлыбаева, 4.

Издатель:

Асет Матаев

Главный редактор:
Сабина Нурғали

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

Телефоны редакции:

+7 701 871 05 00.,

Отдел рекламы:

+7 701 494 99 20.

e-mail: assetms5@gmail.com.

Авторские права на материалы газеты METRO принадлежат ИП Silkroad news.

Газета отпечатана в АО «Алматы-Болашак», г. Алматы, ул. Муканова, 223 «в», тел. 8 (727) 278-42-02. Заказ № 33. Тираж: 20 000 экз. Выход газеты: еженедельно.

В материалах газеты редакция оставляет без изменения стиль, пунктуацию и орфографию цитируемых интернет-постов, комментариев и сообщений.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.