

ИНТЕРВЬЮ >>>



>>> 2

У НАС ПОЛСТРАНЫ КАК ЖАНАОЗЕН,  
ПОЛСТРАНЫ КАК ЭКИБАСТУЗ – ЭКСПЕРТ

ПЕРВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ >>>



>>> 3

ДОЧЬ И ЗЯТЬ НАЗАРБАЕВА ВЛАДЕЮТ  
ДОРОГИМИ АКТИВАМИ В АНГЛИИ

ӘЙЕЛ ТЕҢДІГІ >>>



>>> 5

ЕЛІМІЗДЕ ӘЙЕЛДЕРДІҢ ЖАЛАҚЫСЫ  
ЕРЛЕРДІКІНЕ ҚАРАҒАНДА 34%-А З

МЕДИЦИНА >>>



>>> 7

АЛМАТАДА ОНКОЛОГИЯМЕН  
АУЫРДЫТЫН НАУҚАСТАР САНЫ ӨСКЕН

# METRO

№ 27

7-13 сентября 2023 г.

Городская газета

Алматы

## Атом улаған даала



1939 жылдың тамыз айында американлық барлаушыларға германиялық фашистердің әлемде болмаған қуатты қару дайындал жатқаны жайлы ақпарат түседі. Әңгіме атом қаруы жайлы екені бірден түсінікті болды. Бұны естіген ғалымдар Лео Силард және Юджин Вигнер АҚШ президенті мен Рузвельтке хат жолдайды. Ұлы

ғалым Эйнштейнның қолы қойылған хабарлама «Эйнштейн» хаты деп аталып кетеді. Хатта ғалымдар өз алаңдаушылықтарын білдіріп, бұндай қару Гитлердің қолына түссе, әлем күрдымға кетеді, сондықтан атом қаруын бірінші болып серіктес елдер жасап шығаруы керек деп жазады.

>>> 6

### БЕЗОПАСНОСТЬ

## Проблема домогательств в городах Алматы и Астане

Домогательства в городских пространствах является острой темой в современном обществе Казахстана. Дизайн городов несправедлив к женщинам, потому что не обеспечивает ощущение безопасности на улицах. Данное исследование преследует цель изучить проблемы несправедливости к женщинам в городах Алматы и Астане с точки зрения уличного харассмента.

Используется метод онлайн-опросов среди жительниц двух городов, глубинные интервью с женщинами, пережившими харассмент в городских пространствах. Таким образом, основываясь на полученных данных, это исследование предлагает варианты по решению проблемы харассмента в городской среде и общественном транспорте.

В настоящее время проблема харассмента в отношении женщин все сильнее привлекает внимание общественности.

>>> 4

### ЗДОРОВЬЕ

## Что такое комбуча или чайный гриб: польза и вред напитка

В последние годы незаслуженно забытый напиток возвращается на прилавки, тесня лимонады. «РБК Стиль» рассказал, что такое комбucha, чем полезен чайный гриб, как его выращивать и правильно заваривать.

Шипучий ферментированный напиток комбucha набирает все большую популярность. Он положи-

тельно влияет на здоровье: улучшает пищеварение, обмен веществ, иммунитет, работу печени и сердца. Но поддерживает ли эти утверждения наука?

### Что такое комбucha

Чайный гриб (комбucha) – это ферментированный напиток, который готовят из чая, саха-

ра, дрожжей и бактерий. Считается, что комбucha появилась в Китае две тысячи лет назад. Сегодня для приготовления этого напитка в подслащенный чай (зеленый или черный) добавляют зооглею – слизистую массу из живых бактерий и дрожжей – и оставляют бродить несколько дней или недель. За это время он превращается в слегка сладкий, терпкий напиток. Затем от него отделяют слизь и разливают в бутылки.

>>> 9

## РЕФОРМЫ

## Токаев: Главная цель реформ – увеличить объем национальной экономики до \$450 млрд

**Главная цель реформ – увеличить объем национальной экономики до \$450 млрд, заявил президент Касым-Жомарт Токаев.**

«Все представленные сегодня проекты и инициативы по экономическому развитию страны основаны на детальных расчетах и исследованиях. Безотлагательно и кардинально перезагрузив всю экономическую систему, мы обеспечим процветание нашей страны и повысим благополучие

народа. Главная цель намеченных реформ – стабильный экономический рост на уровне 6-7 процентов, чтобы к 2029 году увеличить объем национальной экономики в два раза, до \$450 млрд», – сказал Токаев в пятницу, обращаясь с посланием к народу Казахстана.

Президент отмечает, что это масштабная и сложная задача.

«Однако нам необходимо обеспечить справедливое распределение национального богатства, чтобы каждый гражданин ощу-

тил плоды поступательного экономического развития. Это принципиальный вопрос. Для устойчивого будущего нашего государства нам предстоит во что бы то ни стало выполнить данную стратегическую задачу. Я постоянно говорю о ключевых направлениях развития страны, обозначу наши главные ориентиры и сегодня. У нас есть четкий образ будущего: мы строим Справедливый Казахстан – страну равных возможностей и прогресса», – сказал Токаев.

## РАССЛЕДОВАНИЕ

## Служебное расследование начато после публикации фото Кудебаева с застолья в колонии

**Служебное расследование начато после публикации фотографии бывшего начальника департаментов полиции Алматы и Алматинской области Серика Кудебаева с застолья в исправительной колонии Восточно-Казахстанской области, передает корреспондент агентства КазТАГ.**

«Предварительно установлено, что в учреждении №22 ДУИС по Восточно-Казахстанской области осужденные получили от родственников готовые к употреблению продукты питания. В ходе проверки запрещенных к употреблению продуктов не установлено (алкогольных напитков). В настоящий момент по факту использования осужденными мобильного телефона, а также перекрытия объектива камеры видеонаблюдения назначено служебное расследование», – сообщили редакции КазТАГ в воскресенье в пресс-службе комитета уголовно-исполнительной системы (КУИС) министерства внутренних дел.



Вместе с тем, в ведомстве отметили, что по правилам внутреннего распорядка, утвержденным приказом МВД, осужденные, содержащиеся в учреждениях УИС, имеют право получать продукты питания в виде посылок, передач или при свиданиях с близкими родственниками.

«Они также имеют право употреблять пищу в специально отведенных помещениях отрядов в свободное время. Эти требования распространяются на все виды учреждений УИС», – отметили в КУИС.

Напомним, Кудебаев, который 28 апреля был осужден по части 4 статьи 362 (превышение власти или должностных полномочий) и пункту 1) части 2 статьи 146 (жестокое, бесчеловечное или унижающее достоинство обращение, пытки) УК РК к 10 годам лишения свободы, 18 июля за побег из Казахстана был осужден еще на шесть месяцев заключения по части 1 статьи 392 (умышленное незаконное пересечение государственной границы) УК РК. Однако в результате сложения наказаний общий срок его заключения увеличился лишь на три месяца.

## ИНТЕРВЬЮ



## У нас полстраны как Жанаозен, полстраны как Экибастуз, а правительство все время в шоке – эксперт

**В Казахстане полстраны как Жанаозен, полстраны как Экибастуз, а правительство все время в шоке, считает финансовый консультант Расул Рысмамбетов.**

Как обратил внимание Матаев, последняя зима показала, что шесть-семь ТЭЦ были с большими проблемами.

«Я не хочу ничего говорить, но думаю, что этой зимой железобетонно будет какая-то авария на ТЭЦ, не специальная, просто уже ветхость есть. И как трубы прогнили, так и терпение у людей иссякло», – сказал эксперт.

«Может быть, одному из олигархов, которому там принадлежит ТЭЦ, стоит свою яхту продать и вложить эти деньги в ТЭЦ, а не брать у государства там, за Т1 продавать?» – поинтересовался Матаев.

«А я не знаю, почему государство купил за Т1? Кто пролоббировал это решение?» – поинтересовался финансист.

«Еще и государство будет вкладываться», – отметил Матаев.

«На Экибастуз выделили 16 млрд тенге, если вчера начали, то только к декабрю закончат. Вот к этим решениям у меня вопросы. Прозрачность принятия государственных решений часто оставляет желать лучшего. Я не понимаю, допустим, кто купил за Т1, почему купили, из каких расчетов, цифры? У нас есть такая Годунова, она все знает, все видит понимает, председатель счетного комитета, к ее аудиторской палате есть вопросы, они часто не бизнесово подходят в проверке, допустим, но суть они улавливают верно», – сказал Рысмамбетов.

ПЕРВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ

# Times: Дочь и зять казахского экс-диктатора Назарбаева владеют дорогими активами в Англии

Одно из наиболее авторитетных мировых изданий – британская газета The Times провела расследование и выяснила, что Дарига Назарбаева и Тимур Кулибаев – зять и дочь экс-президента Нурсултана Назарбаева, который в публикации назван «бывшим казахским диктатором», владеют дорогостоящими активами в Англии.

«Среди детей автократов, владеющих британской недвижимостью на сумму 250 млн фунтов стерлингов, – правящая семья Азербайджана, беглая дочь экс-президента Анголы и зять бывшего казахского диктатора», – сообщает издание.

Как отмечается, новые законы требуют, чтобы офшорные компании, владеющие недвижимостью в Англии и Уэльсе, указывали своего конечного владельца в публичном реестре зарубежных компаний.

«Раньше это часто держалось в секрете. Анализ реестра зарубежных компаний, проведенный The Times, показал, что (...) Дарига Назарбаева, дочь Нурсултана Назарбаева, бывшего президента Казахстана, владеет лондонской недвижимостью стоимостью более 40 млн фунтов стерлингов. Сюда входят две квартиры в Челси общей стоимостью 31 млн фунтов стерлингов и дом в Хайгейте стоимостью 9,3 млн фунтов стерлингов. Между тем, зять президента Тимур Кулибаев является конечным владельцем конюшни стоимостью 1,5 млн фунтов стерлингов в нескольких минутах ходьбы от Гайд-парка», – говорится в сообщении.

По данным газеты, Кулибаев владеет конюшней через офшорную компанию.

«В официальном руководстве британского правительства для предприятий, работающих в Казахстане, указано, как в 2010 году его правительство приняло законы, сделавшие Назарбаева «пожизненным лидером



национации», предоставив ему право накладывать вето на законы и обращаться к парламенту, когда он пожелает». В совете добавлено: «Законодательство также предусматривает наказание для лиц, виновных в оскорблении чести и достоинства первого президента. Вероятно, влияние Назарбаева в политической сфере сохранится еще какое-то время», – обращает внимание издание.

Энтони Пейн из компании Lonres, занимающейся данными о недвижимости, сказал, что лондонская недвижимость привлекательна для людей из менее стабильных стран из-за ее репутации как надежного места для хранения богатств и существования сильной правовой защиты от неправомерного вмешательства.

«Если вы миллионер, жить где-нибудь вроде Мейфэра действительно привлекательно, учитывая, что Гайд-парк находится прямо здесь, а все остальные роскошные магазины, хорошие школы и другие удобства находятся в вашем распоряжении. Кроме того, здесь невероятно безопасно, даже по сравнению с другими западными столицами», – сказал Пейн.

В расследовании Times также использовались данные Земельного кадастра.

«Великобритания стала лидером в предоставлении реестров конечных владельцев собственности в Регистрационной палате в рамках усилий по прекращению организованной преступности и отмывания денег. Министры также

пообещали бороться с использованием подставных или «подставных» компаний для финансовых преступлений и терроризма, подвергая их большему, а не меньшему контролю. Но Казначейство выразило обеспокоенность среди сторонников прозрачности после того, как сообщило коллегам, что теперь против предоставления общественности подробной информации о бенефициарах секретных трастов без консультации. Траст позволяет тем, кто фактически владеет имуществом – бенефициару – спрятаться за лицом, которое им управляет, то есть за доверительным собственником», – сказано в сообщении.

Отмечается, что действия правительства происходят на фоне опасений, что может возникнуть судебный спор по поводу права человека на неприкосновенность частной жизни, что следует за постановлением Европейского суда, отдающего предпочтение правам на неприкосновенность частной жизни над прозрачностью.

«Идея о том, что мы можем бороться с незаконным финансированием без должной прозрачности собственности, – это для птичек», – сказал лорд Теодор Агню, бывший министр, который ушел в отставку из-за неспособности правительства бороться с мошенничеством с кредитами в COVID.

Он внес поправку в законопроект об экономической преступности, чтобы закрыть то, что он называет «зияющей лазейкой». Он внес поправку в законопроект об экономической преступности, чтобы закрыть то, что он называет «зияющей лазейкой».

Его обсудят в ближайший месяц.

«Мы, конечно, не столкнемся с юридическими проблемами, такими же, как с ненадежным европейским постановлением, за которое цепляется правительство. Это возможность использовать нашу независимость, чтобы стать мировым лидером в области прозрачности и восстановить нашу репутацию как чистого и справедливого места для ведения бизнеса», – отметил Агню.

По данным издания, как показывают последние данные, тысячи офшорных компаний с недвижимостью в Великобритании до сих пор публично не заявляют о своих конечных владельцах, поскольку они контролируются трастами.

«На данный момент около 29 тыс. компаний зарегистрировались в новом государственном реестре иностранных компаний, который был введен для повышения прозрачности владения офшорной недвижимостью. При этом остается более 5 тыс. зарубежных компаний, которые до сих пор не раскрывают своих конечных владельцев, поскольку они являются трастами, базирующимиися в офшорах», – говорится в материале.

Как отмечается, Назарбаева не ответила на запрос The Times о комментариях, а представитель Кулибаева заявил, что он «является независимым успешным бизнесменом, который накопил свое состояние законным и прозрачным образом в течение 35-летней деловой карьеры».

НА КОНТРОЛЕ

Казахстан будет один большой Жанаозен, если не перестать воровать – Рысмамбетов

Казахстан будет один большой Жанаозен, если не перестать воровать, считает финансовый консультант Расул Рысмамбетов.

«Мангистау – хороший пример, что может быть с Казахстаном, как со страной. Мангистау это край, где, если больше денег не воровалось бы, а уходило людям, то он был бы более развит. Нефть начала уже уходить, меньше начали добывать, я сейчас говорю про «Озенмунайгаз», там очень много старых шахт. Мы видим, какие социальные проблемы назревают. Это ждет Казахстан, если мы сегодня не начнем что-то делать, если мы хотя бы в 2023 году не решим, что делать, ведь тогда Казахстан будет один большой Жанаозен, одна большая Мангистауская область», – сказал Рысмамбетов в интервью журналисту Асету Матаеву.

Он подчеркнул, что проблема эта уже есть.

«Часто говорят, самая быстрая прибыль, говорят, это экономия. Также и тут, самая хорошая прибыль государства – меньше воровать. Раньше говорили: «Патернализм, государство покупает лояльность людей тем, что полностью их обеспечивает, как в СССР, в период застоя». Сейчас мы имеем патернализм второго толка, чиновники часто говорят, что это иждивенчество, на самом деле нет, нет иждивенчества. Когда началась борьба с коррупцией, мы увидели, что объемы воровства такие, что некоторые люди сказали: «Так, если вы столько воруете, давайте делитесь». Мне регулярно говорят, как в Эмиратах на Lamborghini видели зама какого-то комитета. Это не адекватное богатство. В 2024 году, я так понимаю, введут декларацию о доходах и расходах, будем смотреть. Но конечно, это невозможно сделать быстро. Как говорят в спорте – быстро, это плавно, но без остановки. Еще главное, чтобы государство постоянно коммуницировало, постоянно говорило – мы вот это сделаем для того итого-то. Для того, чтобы мы понимали, для чего государству делать те или иные вещи. Это очень важно, потому что сейчас, возвращаясь к первому вопросу – нового Казахстана еще нет и коммуникации, мягко говоря, никакие», – сказал Рысмамбетов.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

# Проблема домогательств в городах Алматы и Астане

1 &gt;&gt;

Она коренится в дискриминации по признаку пола, патриархальных социальных нормах и гендерных стереотипах. В Центральной Азии женщины традиционно считаются находящимися под защитой мужчин, но законы не защищают их должным образом от жестокого обращения, что приводит к повышенной терпимости к харассменту в отношении женщин и девочек. Во многих городах женщины сталкиваются с домогательствами в общественных местах, которые включают в себя визуальные, словесные и физические домогательства и/или сексуально агрессивное поведение – комментарии сексуального характера о частях тела, внешности или поведении человека; преследование; трение; обнажение гениталий. Косвенно таким инцидентам может способствовать непродуманное планирование городов и управление общественными пространствами. Любая агрессия серьезно мешает женщинам передвигаться по городу, быть социально и экономически активными, потому что они чувствуют себя незащищенными и уязвимыми. Таким образом, выдвигается следующая гипотеза: жительницы городов не чувствуют себя в безопасности в городских пространствах Казахстана. Поэтому цель данной работы – изучить, насколько безопасно ощущают себя женщины в контексте городов Астаны и Алматы, в каких именно элементах нуждаются женщины для ощущения безопасности и на основе полученных данных предложить рекомендации для улучшения женской безопасности в городах.

Уличные сексуальные домогательства – актуальная проблема и для Казахстана тоже. Законодательство практически не наказывает за сексуальные домогательства и не имеет такой формулировки, на данный момент единственная подходящая статья – это ст. 123, «Понуждение к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или иным действиям сексуального характера» (Елизавета Цой, п.д.). Общественность разрабатывает собственные инициативы, направленные на повышение безопасности женщин в городах. Одна из них, «Столик 99», – это социальный проект, разработанный в Казахстане школьниками. Для получения помощи необходимо открыть приложение и на карте найти ближайшее кафе, бар или ресторан, участвующие в проекте, затем сообщить кодовую фразу «Столик 99» сотруднику, который поможет, и позвонить в службу поддержки полиции, направляя в безопасное место. Другим хорошим примером противодействия сексуальным домогательствам является платформа Stopharass.kz, недав-

но разработанная для отображения карты инцидентов (STOPHARASS.KZ, Карта инцидентов, 2022).

Преследование в городах включает не только открытые пространства, но и общественный транспорт. Сексуальные домогательства в автобусах почти не расследуются, поскольку жертвы склонны умалчивать об этих случаях. В Университете менеджмента Алматы провели исследование среди студенток о харассменте в общественном транспорте, в результате оказалось, что больше половины имеют опыт домогательств в автобусах.

Услуги такси также в целом вызывают недоверие со стороны жителей города. Приблизительно 81% женщин Центральной Азии подвергались домогательствам в такси. Однако таксисты могут быть наказаны по закону только тогда, когда сами признают, что действительно совершили домогательства. Для борьбы с домогательствами в такси в последнее время инициируются новые стартапы с водителями-женщинами, хотя их реальная работа все еще находится под вопросом.

В основе проблемы лежат патриархальные устои в обществе, вследствие чего интересы женщин отходят на второй план, а также присутствуют виктимблейминг или мировоззрение, обвиняющее девушек при домогательствах или насилии. Другой важный контекстный фактор – это регулятивная система, в которой не предусмотрено наказание за домогательства. Последствиями такой ситуации являются систематические нарушения прав граждан, а также ограничение мобильности девушек в условиях города из-за страха перед домогательствами.

По результатам проведенного опроса было проанализировано, насколько жительницы городов чувствуют себя безопасно, какие общественные места являются наиболее избегаемыми для посещения и причины этого, а также как часто жительницы испытывают факты сексуального домогательства в городских пространствах и местах, где это происходило.

В г. Астане собрано 150 ответов, из них 107 было выбрано для дальнейшего анализа (отсеяны были ответы, содержащие больше 30 % пустых ячеек). В г. Алматы было собрано 95 ответов, из них 70 было выбрано для дальнейшего анализа (отсеяны были ответы, содержащие больше 30% пустых ячеек). Большинство (57%) жительниц города Астаны очень часто чувствуют себя в безопасности в городе, иногда чувствуют себя в безопасности только 40%. Никто не ответил, что чувствует себя всегда безопасно в городских пространствах. В Алматы большинство респонденток (44%) ответили, что иногда чувствуют себя в безопасности. В этом го-

роде есть и те, кто всегда ощущает безопасность (3%), и кто никогда не чувствует себя безопасно (1%).

## Рекомендации решения проблемы

Основываясь на результатах интервью и литературного обзора, разработаны следующие рекомендации:

Первая группа рекомендаций касается инфраструктуры города:

1) Уровень освещения, позволяющий обеспечить хорошую видимость городских пространств. Например, строительные площадки часто вызывают озабоченность у женщин. Исследования показывают, что 5-10 люкс достаточно для ощущения безопасности.

2) Достаточное количество рабочих камер наблюдения, расставленных по городу. В некоторых городах увеличение камер помогло снизить уровень преступности.

3) Разработка мобильного приложения, в котором можно сообщить о проблемах с безопасностью в определенных местах или подать сигнал о необходимости помочь полиции/охране. Также в нем девушка могла бы связаться с волонтером для того, чтобы кто-то виртуально сопровождал ее, если она передвигается по городу одна.

Представители МВД ДП г. Алматы поделились информацией, что уже существует мобильное приложение «102», в котором есть кнопка SOS. Однако никто из интервьюированных девушек не знал о нем, что означает, что это приложение нуждается в рекламе.

4) Проектирование города, которое избегает больших (< 1 м) мусорных контейнеров, очень высокой (не более 1 м) и густой растительности (например, деревья не должны загораживать свет от фонарей) и тому подобных элементов застройки – потому что они затрудняют видимость для потенциальных жертв, но в то же время позволяют потенциальным преступникам незаметно преследовать их.

5) Кнопки тревоги и вызова полиции, размещенные по городу.

6) Остановки общественного транспорта кажутся женщинам более безопасными, когда они достаточно многолюдны и гендерно разнообразны. Этого можно добиться, разместив автобусные остановки в районах с магазинами, кафе и другими общественными местами или наоборот.

7) Мировой опыт предлагает использовать постоянные аудиты безопасности в городе, которые помогут не только выявить гендерно чувствительные городские пространства, но и повысить общественное внимание к проблемам безопасности женщин. Аудит безопасности включает в себя такие пункты, как освещение места, обозначения (помогающие понять,

где находится человек), обзор (видимость пространства), изолированность, запасные пути, содержание территории.

Вторая группа рекомендаций касается общественного транспорта и включает в себя такой транспорт, как автобусы, трамваи, метро, такси и т. п. Так, в общественном транспорте могут быть установлены специальные системы оповещения, которые помогут сигнализировать о случаях сексуальных домогательств.

Увеличение времени работы общественного транспорта, а также увеличение количества автобусов в часы пик также могут помочь сократить риски харассмента в многолюдном автобусе и уменьшить потребность в вызове такси.

Служба такси должна проверять, доехал ли клиент до конечной точки, и если нет, связаться с клиентом по телефону и уточнить причину, чтобы избежать случаев угрозы насилия. Некоторые респондентки также отметили, что хотели бы иметь возможность выбирать гендера таксиста.

## Итоги

Данное исследование показало, что вопрос безопасности в городских пространствах является релевантной проблемой для жительниц городов. Около 80% опрошенных столкнулись со случаями домогательств. По результатам видно, что в Астане инциденты харассмента равномерно распределены по городу, в то время как в Алматы в «золотом квадрате» их сравнительно меньше.

Варианты по изменению городских пространств для улучшения безопасности женщин были разделены по категориям:

1) Инфраструктура – достаточный уровень освещения, повсеместное использование камер наблюдения, отсутствие элементов застройки, затрудняющих видимость, создание мобильного приложения для аудита городских пространств и для сигнала о помощи, оживленные остановки общественного транспорта.

2) Общественный транспорт – системы оповещения о домогательствах, увеличение времени работы общественного транспорта, увеличение количества автобусов в часы пик, для сервисов такси – проверка приезда клиента в конечную точку заказа, опция выбора гендера водителя.

Будущие исследования могут включать в себя проведение опросов и интервью с жительницами других городов, а также дополнительных стейкхолдеров (например, районные акиматы), аудиты безопасности. В дополнение, помимо устройства городского пространства, которое помогает в профилактике домогательств, важны и другие методы работы против гендерной дискриминации в совокупности, такие как половое воспитание, социальная реклама, правильная законодательная база.

Исследование провела:  
Айдана ТЛЕУКЕН

## ДЕМОГРАФИЯ



## Қазақстан халқының саны 19,92 млн адамнан артқан

Қазақстан халқының саны 1 тамызға 19,92 млн адамнан есken, деп хабарлады стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігінің ұлттық статистика бюросынан.

«Қазақстан халқының саны 2023 ж. 1 тамызында 19 921 425 адамды құрады», – делінген хабарда.

Халық саны табиғи өсім есебінен 148 406 адамға артқан, көшік он сальдосы – 6212. Атап өтептік, тамыз айында Астана халқының саны 22 497 адамға есті, Алматы – 22 523 адамға, ал көптеген қалалар мен өнірлер халқының саны қысқарды.

## АЭС

## Тоқаев атом электр станциясын салу туралы шешім жалпыхалықтық референдум арқылы қабылданатынын айтты

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев атом электр станциясын салу туралы шешім жалпыхалықтық референдум арқылы қабылданатынын айтты, деп хабарлайды Ақорданың баспасөз қызметі.

«Біз маңызды стратегиялық мәселелерге қатысты түпкі шешімді референдум арқылы қабылдаудымыз қажет. Бұл – 2019 жылы сайлау алдында менің халыққа берген уәдем. Атом электр станциясын салу немесе салмау мәселе – бұл еліміздің болашағына қатысты аса маңызды мәселе. Соңдықтан оны жалпыұлттық референдум арқылы шешкен жөн деп санаймын. Нақты мерзімін кейін анықтаймыз», – деді жұма күні Тоқаев Қазақстан халқына жолдауына.

«Атом энергетикасын дамыту аса маңызды экономикалық және сая-



си мәселеге айналды. Атом электр станциясын салу қажет пе, жоқ па деген сауалға қатысты түрлі пікір бар екенін білесіздер. Қазақстан – әлемдегі ең ірі уран өндіруші мемлекет. Ендеши өз жерімізде атом станциясын салуға әбден қақымыз бар. Кейбір сарапшылар шағын

ядролық станциялар салу керек деген пікір айтады. Алайда көптеген азамат пен бірқатар сарапшылар ядролық станцияның қауіпсіздігіне күмәнмен қарайды. Семей полигоны халқымызға қаншама қасірет әкелгенін ескерсек, олардың күдігін түсінуге болады», – деді президент.

## ТЕНДЕР

## Маңғыстау облысының әкімдігі дәретхана қағазы үшін 7 миллион теңгеден астам қаржы бөлген

**«Маңғыстау облысы әкімдігінің Іс басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі жыл басында дәретхана қағазына арнап 7 024 609 теңге қаржы бөлген. Бұл туралы Адырна ұлттық порталы хабарлайды.**

Тендердің жеңімпазы 2023 жылдың 19 қаңтарында анықталған. Әкімдік қызметкерлерінің табиғи әжетіне арналып бюджеттен бөлін-

ген 7 024 609 теңгеге 11 570 дана дәретхана қағазы сатып алынған. Әр дәретхана қағазының құны – 607 теңгени құрайды.

607 теңге тұратын дәретхана қағазының әр данасында 12 орам болуы міндетті. Онымен қоса, ақтаулық шенділер 2 қабатты, 100 % целиюза материалынан жасалған, ені 12 сантиметрлік, орам ұзындығы 150 метр, тұсі ақ қағаздарды ғана пайдаланады екен.

Техникалық сипаттамада тендер жеңімпазы әр 30 күн сайын 1157

дана (әр данада 12 орам) дәретхана қағазын жеткізіп тұруға міндеттелген. Демек, Маңғыстау облысының әкімдігі айына 13 884, күніне 694 орам қағазды (20 жұмыс күнін есептеп отырмыз) кәдеге жаратады-мыс. Әр орамның ұзындығы 150 метр деп есептесек, облыс әкімдігінің қызметкерлеріне күніне халықтың қалтасынан жиналған ақшаға 104 100 метр дәретхана қағазын сатып әперіп беріп отырмыз деген сөз.

## ӘЙЕЛ ТЕНДІГІ

## Елімізде әйелдердің жалақысы ерлердікіне қарағанда 34%-ға аз

Қазақстанда ер адамдар әйелдерден көп айлық алады. Жалақы айырмашылығы – 33,7%. Бұл туралы Finprom сайты хабарлайды.

2022 жылы ерлер орта есептеп 355,3 мың теңге, әйелдер 265,8 мың теңге алған.

Ал басқа аймақтарда ерлердің орташа жалақысы:

- Атырау (631,8 мың теңге);
- Маңғыстау (590,6 мың теңге);
- Ұлытау (489,1 мың теңге) облысы.

Бұл аймақтарда ер мен әйел арасындағы жалақысы бойынша өте үлкен айырмашылық байкалды.

«Маңғыстау облысында ерлердің айлығы әйелдердің жалақысынан екі есе, Атырауда 85,9%-ға, Ұлытауда 68%-ға артық», – деді сарапшылар.

Жетісу облысы – әйелдердің айлығы ерлердікінен көп жалғыз өнір.

Жамбыл, Алматы және Солтүстік Қазақстан облыстарында жалақыдағы айырмашылық аз.

Мына өнірлерде әйелдердің орташа айлығы жоғары:

- Астана 365,1 мың тг;
- Атырау облысы (339,8 мың теңге);
- Алматы (320,1 мың теңге).

Сарапшылардың айтуынша, тек білім беру саласындағы әйелдердің орташа айлық жалақысы ерлердікінен 4,8%-ға артық. Әйелдердің 251,4 мың теңге болса, ерлердің – 239,8 мың тг.

«Тау-кен өндіру өнеркәсібі және карьерлерді қазу (535,8 мың теңге), қаржы және сақтандыру қызметі (460,2 мың теңге), Ақпарат және байланыс (403 мың теңге) салаларында әйелдер көп жалақы алады», – делінген зерттеуде.



ТАРИХ БЕТТЕРИНЕН

1»»

1943 жылдың 16 шілдесінде атом бомбасы дайын болады, үш аптаған кейін Жапонияның Хиросима және Нагасаки қалаларына тасталады.

Жобаның жетекшісі болып физик-теоретик Роберт Оппенгаймер тағайындалады. Араға екі жыл салып, 1945 жылдың 16 шілдесінде атом бомбасы дайын болады, үш аптаған кейін Жапонияның Хиросима және Нагасаки қалаларына тасталады.

1941 жылдың 6 тамызында кеңестік атом бомбасын сынау күні белгіленді. Сынақ Алашорда астанасы Семей қаласынан 170 шақырым жерде салынған полигонда отті. Ұлы Абай, Шәкәрім сынды тұлғалар дүниеге келген Семей қаласын Кеңес билігі сынақ өткізуге қолайлы жазық дала ретінде ғана көрді, олар үшін мәдени мұра мен ұлт құндылықтары қызық болмады. Егер Лос-Аламос пен Семей полигонын салыстыр болсақ, америкалық зертхана елдімекендерден қашықта өткізді, ал Семейдегі сынақтарда адам өмірі мен тағдыры, оның денсаулығы кеңестік билік үшін көк тиынға да татымады. Алайда екі жағдайда да бір нәтиже – миллиондаған адамдардың өмірін жалмаған ажыл.

Таңғы сағат 7:00-де жарылыс болды. Жарылыс құаты 20 кт-дан (килотонна) астам болды. Бомба орнаған 37 метрлік мұнара толығымен жойылды, оның орнында диаметрі 3 м және тереңдігі 1,5 м шұңқыр пайдада болды. Гимараттар толығымен қирап, 300-ге жуық жануар қаза тапты. Сынақ жасалмас бұрын полигонға алыс-жақын орналасқан ауыл тұрғындарына радиоарқылы осы уақытта далаға шығып, үстілеріне көрпе жауып, жерде жатсын деген ескертулер жасалған делінеді. Алайда соғыстан енді ғана есін жинап жатқан халықта радио қайдан болсын. Осындағы ескертулерден ғана Кеңес билігінің қарапайым халыққа деген қарым-қатынасын, жауыздығын аңғаруға болады.

1949-1989 жылдары аралығында Семей даласында

# АТОМ УЛАГАН ДАЛА

470 рет атомдық және термоядролық жарылыстар сыналды. Сынақтардың 88-і ауада, 30-ы жер бетінде, 340-ы жер астында жарылған.

Семейдегі 470 жарылыстар – 2500 мегатонна энергия бөлінген. Салыстырмалы түрде айттар болсақ, Жапонияның жеріндегі жарылыста 30 мегатонна, ал Чернобыльдан 100 мегатонна қуат бөлінген.

Алғашқы сыналған атом бомбасының өзінен бір миллионға жуық адам орташа есеппен алғанда 100-250 рентген мөлшерінде радиация қабылдап үлгерген. Сол секілді зерттеу материалдарынан 1963 жылдар аралығында аса қуатты бомбалардың жарылыснан 2 миллионнан аса жазықсыз халықтың 300-400 рентген мөлшерінде радиация қабылдағаны белгілі болды.

Халық өте ауыр және созылмалы сәулеленуге үшіннен, сол жарылыстардың қасиетін өлі де көріп келеді.

Осыдан кейін бүкіл Алаш елінің астанасы ретінде танылған Семей шаһары, ұлы тұлғалардың туған жері ретінде ғана емес, сонымен қатар атом улаған дала ретінде танымал болды.

Кеңестік идеологияның арқасын-

жоқ. Күрес 1989 жылдың ақпан айында басталып, екі жарым жылдан кейін әрен жабылды.

Семейдегі 470 жарылыстар – 2500 мегатонна энергия бөлінген. Салыстырмалы түрде айттар болсақ, Жапонияның жеріндегі жарылыста 30 мегатонна, ал Чернобыльдан 100 мегатонна қуат бөлінген.

Алғашқы сыналған атом бомбасының өзінен бір миллионға жуық адам орташа есеппен алғанда 100-250 рентген мөлшерінде радиация қабылдап үлгерген. Сол секілді зерттеу материалдарынан 1963 жылдар аралығында аса қуатты бомбалардың жарылыснан 2 миллионнан аса жазықсыз халықтың 300-400 рентген мөлшерінде радиация қабылдағаны белгілі болды.

1989 жылдың ақпанында атом полигонын жабу мақсатында «Невада-Семей» қозғалысы құрылды. Қозғалыстың басшысы ақын Олжас Сүлейменов қолдап алыш кетеді.

Дәл сол жылдың 6 тамызында Семейдегі атом полигонын жабу мақса-

тында «Невада-Семей» қозғалысы атынан деп Семей облысының Қарауыл ауылында КСРО және АҚШ президенттеріне ядролық қаруды сынауға мораторий



жариялау жөніндегі үндеу жолданы.

Ядролық сынақтардың зияны бұқаралық ақпарат құралдарында ашық жарияланған бастады. Бұл сұмдықтар жайлар деректер ел аумағынан шығып, шет елдерде де талқылана бастады. Нәтижесінде, бүкіл әлемнің назарын өзіне аударған Семей полигонында ядролық қаруды сынауға тыйым салу туралы шешім қабылданды.

1989 жылдың қарашасында Қазақ КСР Жоғарғы Кеңесі КСРО Үкіметі мен Жоғарғы



да ашық аспан астындағы зертханаға айналған Семейдің 2 миллионға жуық тұрғыны зардап шекті. Бас-аяғы жарты ғасырға созылған сынақтар Семей облысы сонымен қатар Павлодар және Қарағанды облыстарының біраз жерін қамтыды. Салдарынан аталмыш өнір тұрғындары түрлі ауруларға үшіннен.

Атом уынан құтылу қазақ халықтың оның оңайға түсken

кеңесіне полигондарда ядролық сынақтарды шұғыл арада тоқтату туралы үндеу жолдады.

1989 жылдың 27 қарашасында КСРО Жоғарғы Кеңесінің «Семей полигонын жабу туралы» қаулысы қабылданады. Осы қаулы негізінде 1990 жылдың 22 мамырында Жоғарғы Кеңес республикалық деңгейде «Семей полигон жа-

туралы» қаулысын қабылдайды.

1990 жылдың 25 қазанында Қазақ КСР Жоғарғы Кеңесі «Республика территориясында ядролық қарудың сынаулына, жаппай қырып-жоғатын қарудың өзге де үшін сынау полигондарын салуға және олардың жұмыс істеуіне тыйым салынады» деген «Мемлекеттік егемендік тұрағы» Dekларация қабылданды.

Ақыры 1991 жылғы 29 тамызда Нұрсұлтан Назарбаевтың қолдауымен Ертіс алқабындағы ядролық полигонды жабу туралы жарлық шықты.

Ал 2009 жылдың 30 қазандың 29 тамызда БҰҰ Бас Ассамблесінде Бірінші комитеттің Қазақстан 29 тамызды Бүкіләлемдік ядролық қарудан бас тарту күні деп жариялауды ұсынды. Қазақстан ұсынған қарардың бірлескен авторлары 26 мемлекет болды.

Қазіргі таңда Семей ядролық сынақтарының салдарынан зардап шеккен халықты әлеуметтік қолдау шаралары ҚР Заңында қарастырылған.

Заңның 13-бабында радиациялық қауіпті аумақтарда тұратын халықтың қосымша жалақыға және жыл сайынғы қосымша ақылы еңбек демалысына құқығы бар. Өкініштің, бұл қолдаулар жеткіліксіз.

Қоршаған ортаниң жағдайына келер болсақ, атом бомбасы сыналған жерлерде әлі күнге дейін өмір сүруге, мал жаюға қатаң тыйым салынған, себебі радиация деңгейі әлі де жоғары көрсеткіштердің көрсетуде. Уланған даланың тазаруы үшін кем дегендеге 300 жылдай үақыт керек деседі ғалымдар.

Ал біз ядролық сынақтарға қарсы шыққан алғашқы мемлекет ретінде кез келген химиялық, биологиялық қаруладардың қаншалықты зиян ері зұлмат екенін әрдайым есте сақтауымыз тиіс, себебі біздің болашағымыз енді өз қолымызда.

## ҚАЛА КҮНІ

Алматы құні қыркүйектің үшінші жексенбісінде атап өтіледі, биыл мереке 17 қыркүйекке түсіп тұр. Мерекелік іс-шаралар қыркүйек айының соңына дейін созылады. Қала тұрғындары мен қонақтарын фестивальдар, концерттер, жәрменкелер және басқа да көптеген маңызды оқынушылардың күесі бола алады. Бұл туралы баспасөз мәслихатында қалалық мәдениет басқармасының басшысы Гани Майлыбаев мәлім етті.

Мереке «Ұлы дала-көшпендерділер әлемі» этнофестивалімен басталады. Фестиваль 2-3 қыркүйекте «Боралдай сақ қорғандары» археологиялық саябағында өтеді.

«Фестивальде ең мықты этномузықанттар мен спортшылар, аңшы құстары бар аңшылар мен қолданбалы өнер шеберлері өз өнерлерін көрсетеді. Этномәдени фестивальдің негізгі мақсаты-көшпелі халықтардың ежелгі тарихын жаңғыруту, әр ұлттың болашақ үрпақта ұлттық бірегей-

## Алматыда қала құні қалай тойланады



лігін түсіндіру, – деді Гани Майлыбаев.

Ол атап өткендей, биыл алматылықтардың сүйікті Artbat Fest жаңдануда, оның барысында қала заманауи қазақстандық суретшілер жасаган мультифункционалды smart нысандарымен безендіріледі.

«Содан кейін жыл сайынғы «Kitap Fest» кітаптар фестивалі өтеді. Өзінің дамының 9 жылында, тым ұлken емес мәдени іс-шарадан Kitap Fest елдің ең ауқымды кітап алмасулары, сирек дәрістер, жазушылармен кездесулер, кітап презентациялары мен конкурстар өтетін жалпы республикалық

зияткерлік платформаға айналды. Айта кетейік, іс-шараға 20 мыңнан астам адам, 85 кітап дүкені қатысты, 65 пікір көшбасшысы сүйікті туындыларымен бөлісті», – деді Г.Майлыбаев.

6 және 7 қыркүйекте «Көктөбе» саябағында З мыңға жуық адамды қамтитын «Көк-Төбе Опера» классикалық музика фестивалінің, «Алматым жүргегімде» ән байқауы өтеді.

Сонымен қатар 8-17 қыркүйек аралығында орталық мәдениет және демалыс саябағында Алматы кинотеатрының кештері – Almaty cinema шарасы үйімдастырылады.

9-10 қыркүйекте қала тұрғындары мен қонақтары аспаптық музика – джаз кештерін тамашалай алады.

Концерт Байсеітов пен Қабанбай батыр көшелерінің қызылсындағы «Неделька» субурқағы жаңындағы алаңда өтеді.

Ең маңызды және көпшілік қатысатын шара – Apple Fest. Ол 16-17 қыркүйек аралығында Тұнғыш Президент саябағында өтеді, ол кезде демалыс паркі еki күнге алып Алма-саябағына айналады.

Бір мезгілде Алматының 8 ауданында және Панфилов пен Жібек жолы жауя жүргіншілер көшелерінде «Тұган күнімен, Алматым!» атауымен жаппай шаралар өтеді.

Үйымдастырушылар атап өткендей, мереке қала тұрғындарына өткен 80-90 жылдарды сезінетінде атмосфера сыйлайды. Жанды музика әуесқойлары Live band командаларының орындауларын тыңдай алады, ал өткен күннеде естеріне түсіргісі келетіндер сүйікті мұз айдының алаңында

ескі Алматының әндерін тыңдай алады.

Айтуынша, қаладағы барлық локацияға автобустар қатынайды. Көлік жұмыс кестесін сағат 00:00-ге дейін өзгертеді.

Кешке қала тұрғындары «Астана» алаңында қазақстандық эстрела жұлдыздарының қатысуымен «Алматы кавер шоу» шығармашылық және ойын-сауық іс-шарасын және Абай алаңында «Сағындым Алматы» музика фестивалін тамашалай алады.

«Соңғы іс – шара «Shaisheik Food Fest» болмақ – ол оңтүстік астананың тұрғындары мен қонақтарына арналған мереке, еліміздің кең гастрономиялық панорамасы мен бай ойын-сауық бағдарламасын үйлесімді үйлестіреді. Бауырсақ, сүт қосылған шай, дәмді тағамның көптігі, достарымызбен және жақындарымызбен шын жүректен әңгімелесу, балалар ойындарына арналған кеңістік – барлығы біз жақсы қоретіндей етіп үйімдастырылады», – деп қорытындылады Г.Майлыбаев.

## ҚАЛА ӘКІМДІГІ

## Алматыда тәулік бойы жұмыс істейтін екі кітапхана ашылды

**Бүгіннен бастап Алматы қаласының орталықтандырылған кітапхана жүйесінің екі филиалы тәулік бойы жұмыс істейтін болды.**

Алматы қаласының мәдениет басқармасы қала әкімдігінің қолдауымен Алматы кітапханаларымен бірлесіп «Alatau Creative Hub» орталығы мен Жамбыл атындағы қалалық жасөспірімдер кітапханаларының базасын ашу жөнінде бастама көтерді.

«Тәулік бойы жұмыс істейтін кітапхананың жаңа

жұмысы алматылықтарға берілген ыңғайлылық пен ресурстарды кез келген уақытта пайдалануға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл сонымен қатар шығармашылықты ынталандыруға және әртүрлі актерлар арасындағы ынтымақтастықты жеңілдетуге ықпал етеді», – деп хабарлады Алматы әкімдігінен.

Айта кетейік Alatau Creative Hub таланттар мен креативті индустримальдарды дамыту үшін қолайлы ортақтары мақсатында «Шексіз қала» стратегиясын іске ассыру аясында ашылды.

Орталық барлық тілек білдірушілердің жан-жақты дамуы үшін бірегей мүмкіндіктер ұсынады.

Мұнда оқырман әдебиеттің бай ассортименті бар кітап бұрыштарымен танысып, бағдарламалады менгере алады, өнер мен шығармашылық саласындағы дағыларын дамыта алады.

## МЕДИЦИНА

## Алматыда онкологиямен ауыратын науқастар саны өскен

**Алматы онкологиялық орталығында емделушілер саны жыл сайын артып келеді. Бұл туралы Алматы онкологиялық орталығының директоры Нұрсұлтан Ізмагамбетов айтты.**

Спикердің сөзінше биылғы жылдың бірінші жартыжылдығында Алматы онкологиялық орталығында 10,5 мың науқас ем алған, өткен жылы 6 айда 9,5 мың науқас болды. Мұндай көрсеткіш 2016 жылдың соңында тіркелсе, бұгінде 6 айдың ішінде жетіп отыр.

«Қазірдің өзінде қалалық онкологиялық орталықтың хирургиялық бөлімшелерінде 1500-ден астам хирургиялық ота жасалды. Олардың көпшілігі оңалту уақытын қысқартуға және лапароскопияны қолданатын бірегей жоғары технологиялық заманауи гинекологиялық, маммологиялық, кеуде күкісінде жасалатын, абдо-



минальды, урогенитальды оталар. Оларды шағын инвазивті технологиялар десе болады, бұрын мұндай оталарды жасату үшін біздің азаматтар шетелге баратын. Алматы онкологиялық орталығы Қазақстандағы ашық және лапароскопиялық ота жасайтын клиникалардың бірі. Бұл үшін орталықта барлық қажетті медициналық күрал-жабдық бар», – дейді дәрігер.

Нұрсұлтан Ізмагамбетовтың айттуынша, Алматы онкологиялық орталығы қа-

терлі ісігі бар науқастарға мамандандырылған медициналық көмектер, атап айтқанда, жоғары технологиялық медициналық қызметтер (хирургиялық емдеу, ісікке қарсы препараттармен емдеу, сәулелік және иммундық терапия, психологиялық және әлеуметтік көмек) көрсетіледі.

Ол елімізде тегін скринингтік тексерулер жүргізілетінін, сондай-ак, уақытылы профилактикалық тексеруден өтіп тұру керек екенін еске салды.







1 &gt;&gt;

## Польза чайного гриба: 10 свойств

В комбуче много витаминов группы В, антиоксидантов и пробиотиков. Содержание питательных веществ в напитке разное в зависимости от способа приготовления, поэтому при покупке важно изучить этикетку. Например, комбуча из магазина содержит около 30 калорий и 2–8 граммов сахара на порцию (стакан).

### 1. Чайный гриб – источник пробиотиков

Диетологи считают, что комбуча, как и другие ферментативные продукты, полезна для здоровья кишечника благодаря пробиотикам, содержащимся в напитке. Хотя исследований на этот счет пока недостаточно.

Комбуча и содержащиеся в ней полезные пробиотики могут поддерживать здоровье кишечника. Однако эксперты подчеркивают, что напиток не заменит здоровую диету. А ежедневное употребление фруктов, овощей, орехов и семян, богатых клетчаткой, намного важнее для возникновения пробиотиков и, как следствие, улучшения кишечной среды.

### 2. Комбуча сохраняет пользу зеленого чая

Чайный гриб, приготовленный из зеленого чая, сохраняет те же целебные свойства, что и традиционный напиток. Например, он помогает контролировать вес и уровень сахара в крови. Зеленый чай считается одним из самых полезных напитков. Он содержит множество биологически активных соединений. Например, полифенолы, которые действуют как мощные антиоксиданты.

Исследования показали, что регулярное употребление зеленого чая помогает сжигать калории, уменьшать количество жира на животе, снижать уровень холестерина и контролировать уровень сахара в крови. Кроме того, у любителей зеленого чая ниже риск рака простаты, груди и толстой кишки.

Комбуча, приготовленная из зеленого чая, содержит те же растительные соединения и, соответственно, обладает аналогичными преимуществами.

# Что такое комбуча или чайный гриб: польза и вред напитка

### 3. Чайный гриб содержит антиоксиданты

Антиоксиданты – это вещества, которые борются со свободными радикалами. Эти реактивные молекулы могут повредить клетки. Ученые считают, что антиоксиданты, содержащиеся в продуктах и напитках полезней для здоровья, чем специальные пищевые добавки.

Комбуча, особенно в сочетании с зеленым чаем, оказывает антиоксидантное действие на печень. Исследования показали, что регулярное употребление чайного гриба снижает токсичность для печени, вызванную химическими веществами, в некоторых случаях на 70%. И хотя аналогичные исследования на людях не проводились, ученые считают результаты многообещающими для пациентов с заболеваниями печени.

### 4. Чайный гриб обладает антибактериальным эффектом

Одно из основных веществ, вырабатываемых при ферментации чайного гриба, – уксусная кислота. Подобно полифенолам в чае, она способна убивать множество потенциально вредных микроорганизмов. Чайный гриб, приготовленный из черного или зеленого чая, обладает сильными антибактериальными свойствами, особенно в отношении бактерий, вызывающих инфекцию и дрожжей *Candida*. При этом противомикробный эффект не подавляет рост полезных пробиотических веществ, участвующих в ферментации.

### 5. Комбуча снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Чайный гриб может значительно улучшить два маркера сердечных

заболеваний, «плохой» ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и «хороший» холестерин ЛПВП (липопротеинов высокой плотности), всего за 30 дней. Такие данные ученые получили во время исследований на крысах.

Кроме того, чай (особенно зеленый) защищает частицы холестерина ЛПНП от окисления, которое способствует сердечным заболеваниям. Поэтому фактически, у любителей зеленого чая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 31% ниже. Это преимущество также может относиться к комбуче.

### 6. Чайный гриб помогает при диабете второго типа

Диабетом 2 типа страдают более 300 млн человек в мире. Заболевание характеризуется высоким уровнем сахара в крови и инсулинерезистентностью.

Исследование на крысах, страдающих диабетом, показало, что употребление чайного гриба замедляет переваривание углеводов. Это, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови. Кроме того, комбucha улучшила функцию печени и почек.

По мнению исследователей, чайный гриб, приготовленный из зеленого чая, может стать еще более полезным, поскольку последний также снижает уровень сахара в крови. К тому же, масштабное исследование с участием почти 300 тыс. человек показало, что у любителей зеленого чая риск развития диабета на 18% ниже.

### 7. Комбуча может помогать бороться с раком

Одна из основных причин смерти в мире характеризуется клеточными мутациями и неконтролируемым ростом клеток. В лабораторных исследованиях чайный гриб помог

преподнестровать рост и распространение раковых клеток из-за высокой концентрации полифенолов чая и антиоксидантов. Как именно действуют эти противораковые свойства, ученые пока не выяснили. Однако они считают, что полифенолы чая блокируют мутацию генов и рост раковых клеток, а также способствуют их гибели. Поэтому у ценителей чая гораздо меньше шансов заболеть различными типами рака. Для подтверждения аналогичного эффекта от употребления чайного гриба необходимы дальнейшие исследования.

### 8. Чайный гриб содержит мало кофеина

Комбucha содержит немного кофеина. Это количество в несколько раз меньше, чем в кофе, чае или газировке. Как правило, после ферментации в напитке остается около трети кофеина – от 10 до 25 миллиграммов на порцию, которые никак не влияют на здоровье человека.

### 9. Комбуча помогает снизить вес

Многие эксперты уверены, что комбucha – диетический продукт, который помогает снизить вес. Тут стоит пояснить, что чайный гриб – не панацея и не единственный фактор. Это полезный инструмент, который служит частью целого процесса. Для достижения желаемого результата употребление комбучи стоит сочетать с другими полезными привычками. Однако, полезные свойства чайного гриба играют важную роль в похудении: регулярное употребление небольшого количества напитка помогает выводить из организма токсины, уменьшает тягу к сладкому, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ и восстанавливает кишечную микрофлору.

### 10. Чайный гриб может спасти от депрессии

Употребление чайного гриба, богатого пробиотиками, может способствовать укреплению психического здоровья. Ученые выявили связь между пробиотиками и депрессией, а противовоспалительный эффект чайного гриба может помочь облегчить некоторые симптомы психического расстройства.

Исследования 2017 года доказали, что добавки с пробиотиками могут помочь облегчить депрессию. Однако, необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, насколько для этого эффективен чайный гриб: как он может помочь улучшить настроение, устраниить симптомы депрессии или принести пользу любому другому аспекту психического здоровья.

### Как ухаживать за чайным грибом

При выборе чайного гриба обратите внимание, чтобы не было плесени, а также резкого гнилостного запаха;

При приготовлении напитка важно, чтобы в комбуче не осталось посторонних примесей: чайнок и кусочков сахара;

Один-два раза в месяц чайный гриб нужно промывать кипяченой водой и отделять лишние слои, если он слишком «вырос»;

Чайный гриб нужно беречь от прямых солнечных лучей, сквозняков, но при этом полностью не перекрывать доступ воздуха;

Если вы не планируете активно использовать гриб, его можно на несколько недель оставить в холодильнике. При необходимости комбучу нужно достать и подержать при комнатной температуре;

В случае, когда вы расстаетесь с комбучей надолго, ее можно засушить. Для этого чайный гриб выкладывают на сухую поверхность, накрывают марлей и сушат при комнатной температуре. Не забывая каждый день переворачивать;

Через пару недель комбуча высохнет, заверните ее в бумагу и храните в сухом месте, можно даже пару лет. Для повторного «запуска» сушеный гриб нужно опустить в свежий раствор чая.

## ТЕЛЕПРОГРАММА НА 9-10 СЕНТЯБРЯ

## 9 сентября, суббота

## QAZAQSTAN

05:00 Ashyq alań. Прямая трансляция  
 05:50 Әнұран  
 06:00 Әнұран  
 06:05 Жәдігер  
 06:30 AQPARAT  
 07:05 Күй керуен  
 07:40 Зиннар  
 08:25 Шанырақ  
 08:45 Қөңіл толқыны  
 10:00 Жазықсыз жүрек  
 11:00 Қызғалдақ мұны  
 12:00 «Мен...» Айгүл Иманбаеваның шығармашылық ән-кеші  
 14:30 Алға  
 16:10 Тұлға  
 16:45 Теледәрігер  
 18:00 Жазықсыз жүрек  
 19:00 Қызғалдақ мұны  
 20:00 AQPARAT  
 20:20 Aqorda  
 20:30 Qazaqstan дауысы  
 22:30 Куандық Рахымның концерті  
 23:55 Ұлы дала жорығы  
 00:00 Бақыттың кілті  
 02:10 AQPARAT  
 02:30 Aqorda  
 02:40 Тұлға  
 03:05 Шанырақ  
 03:30 Зиннар  
 04:15 AQPARAT  
 04:35 Aqorda  
 04:45 Күй керуен

## Хабар

05:00 КР Әнұраны  
 05:03 Кім мықты? (19-бөлім)  
 06:01 Кім мықты? (20-бөлім)

07:00 Қарақатпен шай (11-бөлім)  
 08:00 Концерт  
 10:00 Исчезнувший  
 12:00 Клуб Винкс: Тайна морской бездны  
 13:15 Гав-Мяу (34-бөлім)  
 13:22 Гав-Мяу (35-бөлім)  
 13:30 StartUp KZ (15-бөлім)  
 14:00 Дүлдүлдер дүбірі (11-бөлім)  
 14:30 Қызық times (ARO – әнші, көптеген хит әндердің авторы)  
 16:00 Алғашқы (Нұрлан Байжігітұлы, имам, финал каскадер)  
 17:00 Детектив әже (3-бөлім)  
 17:40 Детектив әже (4-бөлім)  
 18:20 Детектив әже (5-бөлім)  
 19:00 Мерейлі отбасы (Гала концерт)  
 21:00 7 күн. Прямая трансляция  
 21:40 Голограмма для короля  
 23:40 Спорт әлемі  
 00:10 Төрлетіңіз (18-бөлім)  
 01:00 КР Әнұраны

## КТК

05:00 Эфирдің жабылуы  
 07:00 КР Әнұраны  
 07:05 Жимаудың Жетістігі  
 07:50 Өнерлі отбасы  
 09:00 KTKweb  
 09:20 Вечерние новости  
 10:00 Следствием установлено  
 10:40 Призрак  
 15:00 Ауылым – алтын бесігім  
 15:35 Аталар сезі  
 17:30 Бауыржан-шоу  
 21:00 Время надежды  
 01:10 Следствием установлено  
 02:05 Өнерлі отбасы  
 03:00 Бауыржан-шоу

## Первый Евразия LIVE

06:00 Той базар  
 08:00 П@УТИНА

09:00 Повара на колесах  
 10:00 Короткое слово «Нет»  
 14:30 Qoslike (Жана маусым)  
 17:15 Dastarqan  
 18:30 Айна. Прямая трансляция  
 19:00 Мать моего сына  
 21:10 Хрустальные вершины  
 01:25 Семнадцать мгновений весны  
 02:45 И никого не стало  
 03:45 П@УТИНА

## 31 канал

05:00 Ризамын  
 05:58 КР Әнұраны  
 06:00 Әзіл студио  
 07:00 Тамаша live  
 08:00 Құліп ALL  
 08:30 Маша и Медведь  
 09:00 Теннис-шоу  
 09:30 Готовим с Адель  
 10:00 Алдараспан  
 11:40 Арман қала  
 12:20 Маша и Медведь  
 12:30 Ранго<sup>1</sup>  
 14:50 Стюарт Литтл 2  
 16:30 Рапунцель  
 18:40 Малефисента  
 20:40 Пираты Карибского моря. Проклятие «Черной жемчужины»  
 23:40 Согдиана  
 01:50 31 Әзіл  
 03:30 1001 Әзіл  
 03:40 What's Up?  
 04:30 Әзіл студио

## НТК

06:55 КР Әнұраны  
 07:00 Екі езу  
 07:40 Қағаз кеме

08:30 Достық 99  
 09:05 Insta Like  
 09:30 Айдаһарлар: Шалғайдың шытырман  
 10:30 Золушка и заколдованный принц  
 12:10 Мадагаскар пингвиндері  
 14:00 Бір болайық  
 18:00 Мир Юрского периода  
 20:20 Миссия невыполнима  
 22:50 Аномалия  
 01:00 Қызық Live  
 01:40 Taboo  
 03:10 Қағаз кеме  
 04:00 Екі езу

## QazSport

07:00 Әнұран  
 07:05 Сергектік сырьи (34-бөлім)  
 07:20 Хоккей. ҚХЛ. «Сибирь» (Новосибирск) – «Барыс» (Астана)  
 09:25 Футбол. Euro-2024 іріктеу турнири. Франция – Ирландия  
 11:25 QAZSPORT алаңы  
 12:05 Ауыр атлетика. Әлем Чемпионаты. Әйелдер 45 кг  
 14:05 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы  
 14:35 Футзал. Чемпионат Европы среди юношей U-19. Словения – Украина  
 16:20 Sport Review  
 16:50 Хоккей. ҚХЛ. «Авангард» (Омск) – «Барыс» (Астана). Прямая трансляция  
 19:25 Жүйріктер жолы (Карина Ибрагимова)  
 19:30 Кәсіпқой бокс. Тим Цю – Карлос Окампо  
 21:20 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы  
 21:50 Футбол. Euro-2024 іріктеу турнири. Украина – Англия. Прямая трансляция  
 00:00 The ring (Абылайхан Ҳұсайынов)  
 00:30 Әнұран

## 10 сентября, воскресенье

## QAZAQSTAN

QAZAQSTAN  
 05:20 Ауылдастар  
 05:50 Әнұран  
 06:00 Әнұран  
 06:05 Жәдігер  
 06:30 AQPARAT  
 06:50 Aqorda  
 07:00 Құміс көмей  
 07:50 Дәуір даналары  
 08:35 Aqsaýut  
 09:00 Қөңіл толқыны  
 10:00 Жазықсыз жүрек  
 11:00 Қызғалдақ мұны  
 12:00 Qazaqstan дауысы  
 13:50 Алға  
 15:30 Қазақтың жігіттері  
 17:00 Арнайы жоба  
 17:25 Әйел әлемі  
 18:00 Жазықсыз жүрек  
 19:00 Қызғалдақ мұны  
 20:00 Apta. Прямая трансляция  
 20:50 «Дара» ұлттық білім бейгесі  
 22:00 Жігер Ауыпбаевтың концерті  
 23:55 Ұлы дала жорығы  
 00:00 Бақыттың кілті  
 01:30 Арта. Прямая трансляция  
 02:20 Aqorda  
 02:30 Бірегей  
 03:25 Aqsaýut  
 03:50 Дәуір даналары  
 04:40 Құміс көмей

## Хабар

05:00 КР Әнұраны  
 05:03 Кім мықты? (1-бөлім)  
 06:01 Кім мықты? (2-бөлім)  
 07:00 Қарақатпен шай (12-бөлім)

08:00 Бірінші концерт  
 09:30 Культурный контекст  
 10:00 Голограмма для короля  
 12:00 Спасатели  
 13:30 Балақай (11-бөлім)  
 14:15 Әрекет (Кілем жуу цехи)  
 14:45 Covershow (12-бөлім)  
 16:30 Детектив әже (6-бөлім)  
 17:06 Детектив әже (7-бөлім)  
 17:42 Детектив әже (8-бөлім)  
 18:18 Детектив әже (9-бөлім)  
 18:54 Детектив әже (10-бөлім)  
 19:30 Jip-jubymen (Мейрамбек Бесбаев, Жанболат пен Жазира, Қанат Альжапбаров)  
 21:00 7 күн. Прямая трансляция  
 21:40 Отдел журналистских расследований  
 22:15 Стукач  
 00:15 Спорт Time  
 01:00 КР Әнұраны

## КТК

05:00 Эфирдің жабылуы  
 07:00 КР Әнұраны  
 07:05 Ән мен әнші  
 08:00 Махаббат әлемі  
 09:30 Кулуғе рұқсат етіледі  
 10:40 Время надежды  
 15:00 Ауылым – алтын бесігім  
 15:35 Аталар сезі  
 18:00 Махаббат әлемі  
 21:00 Портрет недели  
 22:00 Муж в хорошие руки  
 02:10 Алые паруса: Новая история  
 03:30 Было дело  
 04:20 Махаббат әлемі

Первый Евразия LIVE  
 06:00 Той базар  
 07:20 П@УТИНА  
 08:30 Воскресные беседы

08:45 Поехали!  
 09:35 Қайтақ  
 10:10 Короткое слово «Нет»  
 18:40 Әтгүй  
 20:00 Аналитика. Прямая трансляция  
 20:45 Хрустальные вершины  
 00:50 Семнадцать мгновений весны  
 03:25 П@УТИНА

## 31 канал

05:00 Bala batte  
 05:20 Тамаша live  
 06:00 Әзіл студио  
 07:00 Тамаша live  
 08:00 Құліп ALL  
 09:00 TeleBingo. Прямая трансляция  
 09:25 Готовим с Адель  
 10:00 Теннис-шоу  
 10:20 Алдараспан  
 11:40 Арман қала  
 12:20 Стюарт Литтл 2  
 14:00 Рапунцель  
 16:20 Малефисента  
 18:20 Пираты Карибского моря. Проклятие «Черной жемчужины»  
 21:20 Люди в черном 2  
 23:20 Bizdin show  
 01:20 Махаббат азабы  
 02:50 What's Up?  
 03:10 Әзіл студио  
 03:30 1001 Әзіл  
 03:40 Ризамын  
 04:20 31 Әзіл

## НТК

06:55 КР Әнұраны  
 07:00 Екі езу  
 07:40 Қағаз кеме  
 08:30 Достық 99  
 09:05 Insta Like  
 09:40 Мадагаскар пингвиндері

11:30 Звериные бои  
 13:30 Мир Юрского периода  
 16:15 Миссия невыполнима  
 19:10 Мажоры на мели  
 21:00 Мина  
 23:00 Смертельное дельце  
 01:20 Қызық Live  
 02:00 Taboo  
 03:30 Қағаз кеме  
 04:20 Екі езу

QazSport  
 07:00 Әнұран  
 07:05 Гармония тела (35-бөлім)  
 07:20 Хоккей. ҚХЛ. «Авангард» (Омск) – «Барыс» (Астана)  
 09:40 Sport Review  
 10:10 Футбол. Euro-2024 іріктеу турнири. Словакия – Португалия  
 12:10 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы  
 12:40 Сұхбат (Азамат Карлыгашев)  
 13:25 Ауыр атлетика. Әлем Чемпионаты. (Ерлер 73 кг)  
 15:35 Sport Review  
 16:05 Футзал. Чемпионат Европы среди юношей U-19. Словения – Италия  
 17:50 Қазақстан клубтарының ойындарына шолу (3-бөлім)  
 18:25 C volley к победе (9-бөлім)  
 18:50 Футбол. Euro-2024 іріктеу турнири. Қазақстан – Солтүстік Ирландия. Прямая трансляция  
 20:55 The ring (Әділбек Ниязымбетов)  
 21:20 Футбол. УЕФА Чемпиондар лигасының шолуы  
 21:50 Футбол. Euro-2024 іріктеу турнири. Финляндия – Дания. Прямая трансляция  
 23:55 Қазақстан клубтарының ойындарына шолу (2-бөлім)  
 00:30 Әнұран



# Гороскоп на неделю:

## 11 – 17 сентября

**ОВЕН**

(21 марта – 19 апреля)

Гороскоп на эту неделю призывает Овнов принимать во всём происходящем самое живое участие. Стоять в стороне или замалчивать личное видение той или иной ситуации – значит добровольно отдать шанс на успех кому-то другому. Нельзя исключать, что при ближайшем рассмотрении станет понятно, что ваши идеи и планы оппонентов не противоречат, а дополняют друг друга. Дорогие Овны, в этот период верить желательно только информации из надёжных источников.

**ТЕЛЕЦ**

(20 апреля – 20 мая)

Астрологическая картина недели для Тельцов выглядит довольно насыщенно. При желании вы способны достичь успеха, но он в свою очередь будет подразумевать крупные вложения сил, нервов и времени. Что посеешь – то и пожнёшь, это, дорогие Тельцы, применимо для всех жизненных сфер. Ошибочно полагать, что нелояльная критика в адрес близкого человека не породит обид и разногласий. Конец этой недели, вероятно, заставит пересмотреть какие-то ценности.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21 мая – 20 июня)

Уровень жизненных сил Близнецов на этой неделе будет достаточным для того, чтобы выполнить уйму дел. Если правильно распределить свободное время, удастся параллельно помочь кому-то из близких людей. Вероятно вам, дорогие Близнецы, придётся вести себя по-философски или сверх педагогично. Далеко не всегда ваши слова будут в неизменном виде доходить до адресата. Во второй половине недели ожидается нестабильность в делах. Долгосрочные планы следует перенести на следующий период.

**РАК**

(21 июня – 22 июля)

Неделя заставит Раков все-рёз заняться личными отношениями. Тем, у кого есть семья, следует максимально сосредоточиться на нуждах близких людей. Дорогие Раки, не отказывайтесь от альтруизма. Вероятно, только полностью забыв о себе, вы сможете нормализовать ситуацию. Астрологическая картина конца этой недели не исключает романтических знакомств или появление в вашей жизни тени из прошлого.

**ЛЕВ**

(23 июля – 22 августа)

Львам на этой неделе не придётся бороться с проблемами. Гороскоп указывает на то, что творческий потенциал представителей вашего зодиакального знака существенно возрастёт. Это в свою очередь станет мотивом открывать новые стороны в хорошо знакомых вещах. Не надо вкладывать силы во что-то одно. Действуйте сразу по нескольким направлениям. В конце недели Львам не желательно убегать от решения вопросов в личных отношениях. Чем чётче и яснее будет ответ, тем ниже вероятность ревности, обид и недосказанности.

**ДЕВА**

(23 августа – 22 сентября)

Удача на этой неделе сама бежит в руки Девам. Вам лишь нужно проявить предприимчивость и сноровку. Начните читать между строк информацию, полученную в ходе каждого диалога, правильно расшифровывайте подсказки Вселенной. Многое зависит от того, какой эмоциональный настрой будет для вас преобладающим. Дорогие Девы, не забывайте, что человек, настроенный на оптимизм, всегда достигает значительно большего. Вторая половина недели прекрасный момент для любовных реформ.

**ВЕСЫ**

(23 сентября – 22 октября)

Эта неделя призывает Весов к борьбе за независимость. И пусть эта борьба сосредоточится в домашних стенах, для вас она от этого не станет менее значимой. Чем доходчивее объявите домочадцам о своих желаниях и намерениях, тем меньше у них останется шансов убедить вас в обратном. Единственное, в чём следует воздержаться от соперничества – это любовь. Дорогие Весы, здесь куда лучшие результаты принесёт чуткий подход к близкому человеку.

**СКОРПИОН**

(23 октября – 21 ноября)

Астрологическая обстановка этой недели открывает перед Скорпионами заманчивые перспективы. Когда есть несколько вариантов развития событий, следует предпочесть тот из них, который максимально комфортен не только для вас, но и для вашего близкого круга. Дорогие Скорпионы, не следует забывать о себе. Во второй половине этой недели многие из вас заметят, что энергетический потенциал снизился.

**СТРЕЛЕЦ**

(23 ноября – 21 декабря)

События этой недели призовут Стрельцов забыть про pragmatism. Чуть больше откровений в сфере любви и раскрепощённости в браке – вот, что поможет сделать атмосферу вокруг представителей вашего зодиакального знака более спокойной и гармоничной. Отличное настроение культивирует и регулярная забота о своём организме. Астрологическая обстановка этого периода благоприятствует началу диет и переходу к здоровому образу жизни.

**КОЗЕРОГ**

(23 ноября – 21 декабря)

Влияние планетарных аспектов даёт Козерогам право самостоятельно определять список важнейших задач на эту неделю. Главное, чтобы эти цели не нарушали права ваших близких. Представители вашего знака Зодиака порой будут не слишком сдержаными в поведении и словах. Это в свою очередь может кого-то обидеть. Постарайтесь как можно скорее исправить ситуацию в позитивное русло и не отказывайтесь принести свои извинения.

**ВОДОЛЕЙ**

(21 января – 18 февраля)

Водолеям на этой неделе суждено испытать лёгкую грусть. Возможно, не сработает одна из ваших, какказалось, гениальных идей, куда-то исчезнет давний должник, или же человек, от которого хотели видеть взаимность, окончательно откажется от общения. Перешагните через неприятности, настройтесь на позитив и подумайте о том, как защитить себя от подобных ситуаций в будущем. В конце недели, скорее всего, придётся оправдываться перед кем-то из близких людей.

**РЫБЫ**

(21 января – 18 февраля)

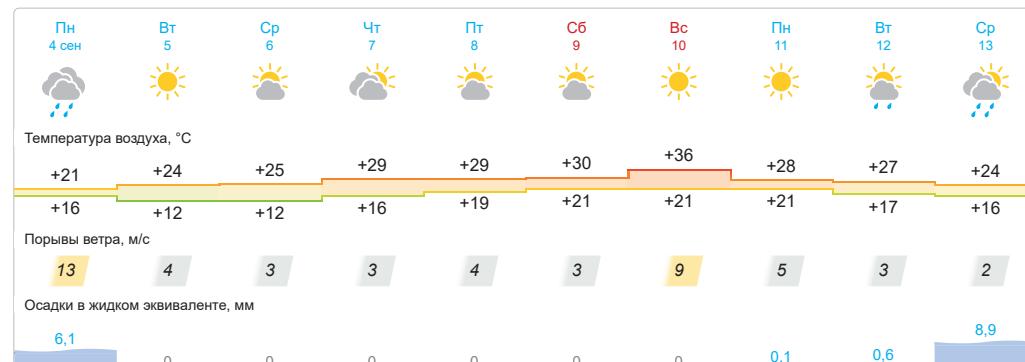
В начале этой недели Рыбам может поступить материальная помощь или предложение, связанное со сферой финансов. Астрологическая обстановка для других жизненно важных аспектов будет не менее благоприятной. В ближайшие дни Рыбы заметят приятные перемены в личных делах, устроят разногласия в браке, найдут слова, чтобы доспучаться до близкого человека. Вера в себя будет расти день ото дня. Важно прислушиваться к мнению тех, кто находится рядом.

**БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ**

Курьер на мопеде заехал на детскую площадку, несмотря на замечание жителей

**ПРОГНОЗ ПОГОДЫ**

Погода в Алматы на 10 дней

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

Главный редактор:

**Асет Матаев**

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 № 17. 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.