



&gt;&gt;&gt; 2

НАЧАЛСЯ СУД НАД ЖУРНАЛИСТОМ  
ДУМАНОМ МУХАМЕТКАРИМОМ



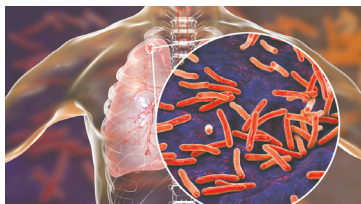
&gt;&gt;&gt; 3

СООБЩАЕТСЯ О ПОПЫТКАХ ОПРАВДАТЬ  
КУАНДЫКА БИШИМБАЕВА



&gt;&gt;&gt; 5

АРЫСТАНБЕК МҰХАМЕДИҰЛЫ АШТЫҚ  
ЖАРИЯЛАҒАН



&gt;&gt;&gt; 7

АЛМАТЫДА БАЛАЛАР АРАСЫНДА  
ТУБЕРКУЛЕЗ КӨБЕЙГЕН

# МЕТРО

№ 5 (47)

15-21 февраля 2024 г.

Городская газета

Алматы

## УТЕЧКА

## Утечку списка со студентками-девственницами в Алматы взяли на контроль

**Министр науки и высшего образования взяло на контроль утечку списка со студентками-девственницами в Алматы, сообщил министр науки и высшего образования Саясат Нурбек.**

«Мы в курсе проблемы. Это, конечно же, нарушение – передача личных данных, тем более медицинского характера. Вопрос этот на контроль взяли, сейчас будем наказывать, потому что здесь есть прямое нарушение есть. Это, конечно же, печально, что в высшем учебном заведении такие факты есть, но мы этот вопрос на контроль взяли», – сказал Нурбек в кулуарах мажилиса в среду.

По мнению министра, причиной утечки послужило безалаберное отношение к личным данным. Министр отметил, что вероятно будет административное нарушение по закону о защите персональных данных.

«Надо признать, что у нас в целом жестче нужно регулировать данные законодательством о защите личных данных. В целом, это проблема культурная. Мы ведь сколько пересылаем удостоверения личности – это вопрос культуры», – добавил Нурбек.

&gt;&gt;&gt; 4



## Правила изъятия средств из ЕНПФ на улучшение жилищных условий хотят изменить в Казахстане

**Правила изъятия средств из Единого накопительного пенсионного фонда (ЕНПФ) на улучшение жилищных условий хотят изменить в Казахстане, передает корреспондент агентства.**

«В правилах использования единовременных пенсионных выплат для улучшения жилищных условий в соответствии с законодательством Республики Казахстан: подпункт 3) пункта 5 изложить в следующей редакции: «3) пополнения вклада в жилищные строительные сбережения (в том числе для дальнейшего накопления) на цели, определенные настоящими правилами. При этом начисление или возврат ставки вознаграждения и премии государства, осуществляется согласно законодательству о жилищных строительных сбережениях», – говорится в проекте приказа министерства промышленности и строительства.

Согласно обоснованию, на сегодняшний день для использования единовременных пенсионных выплат (ЕПВ) ранее пополненных на вклады ЖСС (за исключением получения займа в «Отбасы банк»), получателю необходимо вернуть ЕПВ на счет в ЕНПФ и запустить новую заявку на получение ЕПВ.

«В связи с повышением порогов минимальной достаточности сумма ЕПВ будет значительно сокращена. Предлагаемые изменения предоставляют

возможность гражданам использовать свои пенсионные накопления (ЕПВ), ранее пополненные на вклады в жилищные строительные сбережения, на цели улучшения жилищных условий по любым целям, предусмотренным правилами», – сказано в обосновании к указанной поправке.

Также, по словам разработчиков, «в настоящее время не все банки второго уровня могут предоставить информацию о собственнике жилища в рамках выданных ипотечных займов, учитывая, что при предоставлении займа в обременение могло быть предоставлено иное имущество заемщика/залогодателя», «соответственно, информация по приобретенному жилищу не отражается ни в договоре залога, ни в договоре банковского займа, ни в автоматизированной информационной системе банка, выдавшего ипотечный заем».

«Вместе с тем у уполномоченного оператора («Отбасы банк») отсутствует возможность проверки владельца жилища по выданным займам банков второго уровня, при использовании получателями/заявителями средств ЕПВ. Предлагаемые изменения позволяют гражданам использовать уступленные им средства ЕПВ на погашение своих ипотечных займов, в рамках которых собственником приобретенного жилища является третье лицо (супруг(-а), близкий родственник)», – отмечается в обосновании к еще одному изменению.

&gt;&gt;&gt; 4



СУД

## Суд по делу об убийстве юриста «Арселор Миттал Темиртау» начался в Караганде

Суд по делу об убийстве юриста «Арселор Миттал Темиртау» Ирины Эм начался в Караганде, сообщает «Патриот».

«В Караганде начался суд по громкому резонансному делу – убийству юриста компании «АрселорМиттал Темиртау» Ирины Эм», – говорится в сообщении.

Юристу было 38 лет.

«В городе Шахтинске с ней расправились, по версии следствия, соседи. Причиной стала женская ревность. Мужчина, по версии следствия, пришел к Ирине, чтобы взять в долг деньги. Но в квартире эффектной блондинки он задержался. Это не понравилось его подружке. Сожительница пришла разбираться со своей соперницей. В ходе возникшей ссоры она, по мнению следствия, уда-



рила кухонным ножом юриста. Затем мужчина нанес еще восемь ножевых ранений. Они устроили пожар в квартире, чтобы скрыть следы преступления. Но огонь не уничтожил следы преступления. Полиция выявила убийство и задержала соседей. Двое подсудимых пожелали, чтобы их дело рассматривали присяжные заседатели», – сказано в сообщении.

Уголовное дело рассматривает судья специализированного межрайонного суда по уголовным делам Карагандинской области Галина Жилина.

«Ирина Эм была юристом с большим опытом. Она участвовала в судах по делам о шахтерах-репрессниках. Ее гибель стала для адвокатской общности и всех, кто ее знал, большим потрясением», – отмечается в сообщении.

ЯНВАРСКИЕ СОБЫТИЯ

## Похищенное во время январских событий оружие нашли в Алматинской области

Похищенное во время январских событий оружие нашли в Алматинской области, сообщает пресс-служба комитета национальной безопасности.

«6–9 февраля комитетом национальной безопасности при координации Генеральной прокуратуры в рамках оперативно-розыскных ме-

роприятий в Алматинской области обнаружены три схрона с оружием», – говорится в сообщении.

КНБ предполагает, что оружие похищено во время январских событий. Найдено четыре автомата Калашникова и три магазина, пистолет Макарова, карабин, охотничье ружье, а также 65 патронов различного калибра.

ПОЖАРЫ

## В восемь раз вырос в 2023 году ущерб Казахстану от пожаров

Ущерб, нанесенный пожарами Казахстану, в 2023 году по сравнению с 2022 годом вырос в восемь раз – до 163 млрд тг, сообщил вице-министр по чрезвычайным ситуациям Бауыржан Сыздыков.

«Ущерб от пожаров составил 163 млрд тг по сравнению с 20 млрд тг в 2022 году», – сказал Сыздыков в среду, выступая в мажилисе на правительственном часе по лесным пожарам.

По его словам, площадь, пораженная пожарами, выросла на 13% – до 116 тыс. га, а число пожаров – на 1% – до 810.

УБИЙСТВО

## Подростков осудили к 12 годам колонии за убийство таксиста в Алматы

Подростков осудили к 12 годам колонии за убийство таксиста в Алматы, сообщает пресс-служба суда.

«Приговором суда присяжных подсудимые Г. и Х. признаны виновными в противоправном умышленном причинении смерти человеку (по ст.99 ч.1 УК) и им назначено наказание в виде 12 лет лишения свободы каждому», – говорится в сообщении.

В целом, их обвинили по статьям 99, 200, 188. По версии суда, подростки летом 2023 вызвали такси из Шымкента в Алматы. По приезду таксиста убили, не заплатили Т40 тыс. за поездку, украли телефон и угнали авто.

«Установлено, что подсудимые нанесли водителю множество ударов ножом, от которых последний, скончался на месте», – сообщили в суде.

Подсудимые вину не признали, прокурор же просил для парней по 10 лет тюрьмы.

СУД

## Суд над журналистом Думаном Мухаметкаримом начался в Конаеве

Суд над журналистом Думаном Мухаметкаримом начался в Конаеве, сообщает Masa.Media.

«У меня нет выбора, хоть верю, хоть не верю, верю – решение по мне уже давно вынесено», – ответил Мухаметкарим в понедельник, отвечая на вопрос, доверяет ли он суду.

На суде он заявил об оказанном на него давлении и применении силы со стороны полицейских.

Обвинение настаивает на проведении процесса в закрытом режиме, тогда как сторона защиты просит сделать суд открытым и дать время на ознакомление со всеми материалами дела.

Также Мухаметкарим попросил перевести его под домашний арест, так как не надеется увидеть родителей живыми



после освобождения в случае, если его приговорят к заключению.

Кроме того, сообщается, что журналистов не запустили в зал заседаний, а разместили в отдельном помещении.

Мухаметкарим был арестован после протеста против фальсификации итогов выборов в мажилис в марте 2023 года. Он

провел 25 суток ареста после заявления о намерении выйти на митинг в знак несогласия с результатами парламентских выборов. 1 мая Мухаметкарим был снова задержан. Затем был арестован на два месяца по делу о «финансировании экстремизма». 15 июля КазТАГ сообщал, что у журналиста ухудшилось здоровье в СИЗО.



НДС



## Правительство Бектенова отказалось от повышения НДС

**Правительство Олжаса Бектенова отказалось от повышения налога на добавленную стоимость (НДС), передает корреспондент агентства.**

«Повышение ставки налога на добавленную стоимость не будет», – сказал Бектенов, подводя итоги заседания правительства во вторник.

По его словам, в 2023 году министерством финансов не возвращен НДС бизнесу на сумму порядка Т600 млрд.

«Одновременно авансировали бюджет платежами 2024 года для финансирования неотложных расходов. Это результаты неправильного планирования. План по доходам на 2023 год был завышен. Такая практика не долж-

на повториться», – добавил Бектенов.

Напомним, в Казахстане планировалось повышение НДС с 12% до 16%. Однако 6 февраля президент Касым-Жомарт Токаев, выступая на расширенном заседании правительства, заявил, что НДС нуждается в реформировании, при этом, подчеркнув, что рост НДС – не панацея.

ХИЩЕНИЕ

Глава центра зеленых технологий подозревается в хищении 270 млн тг на выставку в Дубае



**Председателя правления «Международный центр зеленых технологий и инвестиционных проектов» Олжаса Агабекова подозревают в хищении Т270 млн, выделенных на выставку в Дубае, передает корреспондент агентства КазТАГ.**

Информацию о подозрении и задержании председателя правления центра зеленых технологий подтвердили в пресс-службе агентства по противодействию коррупции.

Выставка проходила в ОАЭ с 30 ноября по 12 декабря 2023 года. По информации «антикора» Олжаса Агабекова подозревают в хищении Т270 млн, которые нужны были для казахстанского павильона.

Центр был создан в 2018 году. Агабеков возглавил его в 2022 году.

ВЗЯТКА

Глава управления культуры в области Улытау подозревается в получении взятки в 2 млн тг

**Руководитель управления культуры, развития языков и архивного дела области Улытау подозревается в получении взятки, сообщает агентство Республики Казахстан по противодействию коррупции.**

«Проводится досудебное расследование в отношении руководителя ГУ «Управление культуры, развития языков и архивного дела области Улытау», – говорится в сообщении.

Он подозревается в получении взятки в размере Т2 млн от подрядной орга-

низации за подписание актов по договору госзакупки работ по археологическим раскопкам в древних могильниках на территории области и общее покровительство.

Чиновник заключен под стражу.



ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Сообщается о попытках оправдать Куандыка Бишимбаева в преступлении

**Уполномоченная по правам ребенка Динара Закиева сообщила, что возможны попытки оправдать бывшего министра Куандыка Бишимбаева в преступлении.**

«Сейчас есть информация о том, что по делу Салтанат Нукеновой перед началом или во время суда будут предприниматься попытки намеренного искажения фактов с целью обелить подсудимого. Некоторые лица уже принялись за эту медиа кампанию», – сообщила Динара Закиева.

Она отметила, что будет внимательно следить за судебным процессом.

«Однозначно, в борьбе с насилием нам нужен жесткий закон. В соответствии с поручением президента страны, мы с депутатами, госорганами в начале сентября подготовили проект закона и сейчас он в мажилисе. Вместе с тем, глава государства отметил, что главным фактором в борьбе с насилием должно быть развитие в обществе «нулевой терпимости» к любым формам агрессии и насилия, следование принципу



«закон и порядок». А это зависит от каждого из нас», – заявила Закиева.

К сожалению, до сих пор есть люди, которые все еще считают, что домашнее насилие можно оправдать. Наказание за любое насилие должно быть неотвратимым и самым жестким, без поблажек и послаблений, обратила внимание уполномоченная по правам.



ЕНПФ

# Правила изъятия средств из ЕНПФ на улучшение жилищных условий хотят изменить в Казахстане

1 &gt;&gt;&gt;

Кроме того, отмечено, что:

– в связи с повышением порогов минимальной достаточности, удорожанием жилья на рынке недвижимости предлагается дать возможность гражданам использовать ЕПВ на улучшение жилищных условий со своего спец счета после возврата со вклада ЖСС;

– предлагается предоставить возможность уступки вкладов ЖСС (полных ЕПВ) между супругами (в соответствии с Законом о браке (супружестве) и семье). Исключается требование по возврату ЕПВ в ЕНПФ при отчуждении прав по договору долевого участия в связи с невоз-

можностью отследить факт отчуждения прав по договору о долевом участии в жилищном строительстве; – исключается требование возврата средств ЕПВ в ЕНПФ вкладчиков при полной утрате трудоспособности.

«Регламентирован порядок возврата ЕПВ в ЕНПФ в случае смерти вкладчика. Согласно пункту 2 статьи 8 закона РК «О жилищных строительных сбережениях в Республике Казахстан» выплата вкладчику договорной суммы производится не ранее чем через три года после вступления в силу договора о жилищных строительных сбережениях. При этом, предусмотренный правилами срок подтверждения целевого



назначения ЕПВ недостаточный для получения жилищного займа, что создает риск возникновения массового недовольства вкладчиков. Предлагается увеличить срок хранения денежных средств до восьми лет, для накопления достаточной суммы получателями для оформления жилищного займа», – добавили разработчики в обосновании к поправкам.

Напомним, 1 сентября 2020 года президент Казахстана Касым-Жо-

март Токаев, выступая с посланием к народу, объявил, что в 2021 году 700 тыс. вкладчиков ЕНПФ смогут использовать часть своих накоплений на приобретение жилья, лечение или передачу в управление управляющим компаниям. 23 декабря 2020 года пакет соответствующих поправок был одобрен в парламенте и передан на подпись президенту. 2 января 2021 года Токаев подписал соответствующий закон об изъятии части пенсий.

УТЕЧКА

## Утечку списка со студентками-девственницами в Алматы взяли на контроль

1 &gt;&gt;&gt;

Исправить ситуацию с безответственным отношением к персональным данным, по словам главы министерства, можно только на законодательном уровне.

Ранее сообщалось, что в группу со старостами Казахского национального университета им. аль-Фараби отправили документы со списком студенток, помимо ФИО, ИИН, номеров, там были данные гинекологического осмотра.

«Ситуация со сливом данных в алматинском ВУЗе, когда в Сеть утекли документы с результатами гинекологических осмотров студенток – это конечно ЧП. Тут и халатность одних, и злой умысел других – приведшие в нарушение тайны личной жизни. Которое в некоторых случаях, учитывая ханжество нашего общества, фанатичную агрессию одних и чрезмерную ранимость других – может привести к непоправимым последствиям. А зачем вообще университет собирает эти данные и систематизирует их в обобщающих таблицах? Какая инструкция регулирует необходимость сбора подобных данных? Кто подписал соответствующий приказ?» – пишет политолог Газиз Абишев.

Политолог Газиз Абишев считает, что по инциденту с утечкой данных студенток Казахского на-



ционального университета им. аль-Фараби нужно подать коллективный иск и обратить внимание прокуратуры.

«По ситуации со сливом данных: неплохо было бы увидеть коллективный иск со стороны пострадавших в адрес университета и, быть может,

профильного ведомства. Нелишним было бы входящее вмешательство прокуратуры», – пишет Газиз Абишев.

Он отмечает, что иск быстро отучил бы причастных собирать ненужные данные и наплеватьски относиться к их сохранности.

«Министр Нурбек говорит, что речь идет об административном нарушении. Будем надеяться, что ситуация не выльется в социальный буллинг, по следам которого придется тушить пожар уголовными делами», – добавил эксперт.

Прокуратура Алматы инициировала уголовное дело по факту утечки данных студенток КазНУ имени аль-Фараби, сообщила пресс-служба надзорного органа.

«По указанию прокуратуры Алматы начато досудебное расследование по распространению персональных данных. Так, УП Бостандыкского района 14 февраля 2024 года зарегистрировано досудебное расследование по части 5 статьи 147 (нарушение неприкосновенности частной жизни и законодательства РК о персональных данных и их защите) УК РК по факту распространения персональных данных и сведений, составляющих врачебную тайну, студентов КазНУ имени Аль-Фараби. В настоящее время в рамках уголовного дела проводятся все необходимые следственные действия», – говорится в сообщении в среду.



ПРЕМЬЕР-МИНИСТР

# Бектенов министрлерден өз бетінше шешім қабылдай білуді және мәселелерді жедел шешуді талап етті

**Премьер-министр Олжас Бектенов министрлерден өз бетінше шешім қабылдай білуді және мәселелерді жедел шешуді талап етті, деп хабарлады үкіметтің баспасөз қызметінен.**

«Министрлер өз бетінше шешім қабылдай білуге тиіс, салалық мәселелерді өз деңгейінде жедел шешулері қажет. Жұмыс қарқыны жоғары, талап қатаң болатынын әркім түсінуі тиіс», – деді Бектенов жұма күні министрлер кабинетінің кеңесінде.

Бектенов Үкіметтің кеңейтілген отырысында Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев берген тапсырмаларды іске асыру мәселелері жөнінде кеңес өткізді.

Премьер Роман Склярға 10 күн ішінде барлық ірі өнеркәсіп кәсіпорны иелерімен, бірінші кезекте өндіруші салалардағы кәсіпорындармен келіссөздер жүргізуді тапсырды.

Отандық өнеркәсіп саласындағы алпауыт кәсіпорындар қазақстандық тауарларды, жұмыстар мен қызметтерді сатып алуды түбегейлі арттыруы тиіс екенін атап өтті. Ол үшін қазақстандық компаниялармен тиісті келісімдер жасалмақ.



«Барлық сметалық құжаттарға қазақстандық құрылыс материалдары мен басқа да заттар енгізілуі тиіс. Сондай-ақ сметалық құжаттамаларға материалдар мен жұмыстардың құнын орынсыз жоғарылатып жіберуге қатысты тексеру жүргізіңіздер. Сметалардың құны көтеріліп кететіні баршаға мәлім. Бұл мәселеде де тәртіп орнату керек», – деп атап өтті Бектенов.

Ол еске салғандай, президенттің тапсырмасы бойынша биыл 700 МВт-тан астам қосымша генерацияны іске қосу қажет.

Суресурстарымен қамтамасыз ету мәселесіне қатысты Премьер-Министр жауапты министрлікке экономика салаларында суды ұтымды тұтыну жөніндегі шаралар кешенін дайындауды, сондай-ақ су пайдалану мәдениетін енгізу жөніндегі

жұмыстарды пысықтауды тапсырды. Қатты тұрмыстық қалдықтарды қайта өңдеу зауыттарын салуға қатысты Үкімет басшысы бір ай мерзімде жеке инвестициялар тарту жөнінде ұсыныстар әзірлеуді талап етті.

«МӘМС жүйесі елеулі қайта форматтауды қажет етеді деп санаймын. Қаражатты тиімсіз жұмсау мен артық жалған тіркеулер бола тұра оны қаржыландыруды ұлғайтуға жол берілмейді. Сала толық цифрландыру мен ашықтықты талап етеді», – деді Бектенов.

«Отырыс барысында Үкімет басшысы цифрлық трансформацияны жүргізу, көлік және ауыл шаруашылығы салаларын дамыту, «Жайлы мектеп» және «Ауылдық денсаулық сақтауды жаңғырту» ұлттық жобаларын іске асыру, сондай-ақ азаматтарды әлеуметтік қолдау, мемлекеттік сатып алу және мемлекеттік-жекешелік әріптестік тетіктерін реформалау жөнінде нақты тапсырмалар берді», – деп хабарлады баспасөз қызметінен.

Бұған дейін Бектенов қаржыминіне 10 күн ішінде республикалық бюджетке ревизия жүргізуді және Салық кодексін қайта жазуды тапсырған еді.

СОТ

## Арыстанбек Мұхамедиұлы аштық жариялаған

**Астананың қылмыстық істер жөніндегі мамандандырылған ауданаралық сотында Арыстанбек Мұхамедиұлының әйелі Ғалия Ысқақованың 460 мың доллар көлеміндегі пара берді деп айыпталуына қатысты қылмыстық іс қаралып жатыр.**

Ғалия Ысқақова Арыстанбек Мұхамедиұлының жазасын жеңілдету және қамаудан босату үшін адвокатқа пара берді деген күдікке ілініп отыр. Экс-шенеуніктің жұбайы ақша бергенін мойындаған. Бірақ мұндай әрекетті Сыбайлас жемқорлыққа қарсы ведомство қызметкерлерінің қысымымен жасағанын айтып отыр.

Астана қаласының мамандандырылған ауданаралық тергеу сотының судьясы Сейфулла Тасымбетов аштық жариялаған Мұхамедиұлының өтінішін қанағаттандырып, сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл агенттігі қызметкерлері тарапынан азаптау және құқыққа қарсы шаралар деректерін тексеру туралы қаулы шығарды.

Ал өтінішін қанағаттандыратын қаулы туралы айтылғаннан кейін Мұхамедиұлы судьяға алғысын білдіріп, аштық жариялауды тоқтатқысы келетінін айтып, сот отырысын тоқтатуды сұрады.

КОРОНАВИРУС

## Қазақстанда коронавирустың өршуіне байланысты маска режимі қайта енгізілді

**Қазақстанның бас мемлекеттік санитарлық дәрігері Айжан Есмағамбетова «Ауа тамшылары арқылы таралатын жұқпалы аурулардың таралуын болдырмау бойынша профилактикалық шараларды күшейту туралы» қаулыға қол қойды. Құжатқа сәйкес денсаулық сақтау ұйымдарында бетперде тағу режимі енгізіледі. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі хабарлайды.**

Қаулыға сәйкес Қазақстан облыстарының, Астана, Алматы және Шымкент қалаларының денсаулық сақтау басқармаларының, сондай-ақ аумақтық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау департаменттерінің басшыларына медициналық ұйымдардың қызметкерлері мен келушілерінің медициналық бетперде тағуын қамтамасыз ету тапсырылды.



Өз кезегінде облыстардың, Астана, Алматы және Шымкент қалаларының әкімдіктеріне, орталық мемлекеттік органдарға, меншік нысанына қарамастан жеке және заңды тұлғаларға халық көп жиналатын орындарда медициналық немесе матадан жасалған бетперделерді пайдалану ұсынылады.

Атап айтқанда, әуежайлар, вокзалдар, базарлар, сауда және

ойын-сауық орталықтары, сауда үйлері, театрлар, кинотеатрлар, халыққа қызмет көрсету орталықтары, банктерде де бетперде тағу ұсынылады.

Сондай-ақ масканы көліктің барлық түрінде қолдану ұсынылады: қоғамдық, әуе және теміржол.

Қаулы 8 ақпанда шығарылды және қол қойылған күннен бастап күшіне енеді.



**Сел – таулы өзендердің арналары мен алқаптарында кенеттен пайда болатын, су және сазды бөлшектер мен ірі тастар, кесектерден тұратын таужыныс қоспасының қысқа мерзімді тау ағынын айтады.**

Сел – бұл таулы аудандарда тас аралас саз-балшықтардың таудан төмен үлкен қарқынмен құлай ағауымен сипатталатын құбылыс екені айтылды. Селдің пайда болу себептері де түсіндірілді – ол мұздықтардың, қардың мөлшерден артық еруінен, нөсерлі жауын-шашындардан, жер сілкінуден, тау өзендерінің арнасынан асып тасуынан пайда болады. Сел кенеттен пайда болып, жоғары жылдамдықпен (секундына 10 метр және одан да артық) жүреді және он минуттан бірнеше сағатқа дейінгі аралықта бірнеше рет орын алады. Селдің алдыңғы толқынының биіктігі 15 метрге дейін жетуі және одан да асуы мүмкін. Селдің гүрілі алыстан естіледі.

Сулы тасты сел – судың көбінесе ірі тастармен және қойтастардан, малтатастардан, кесектерден, құмнан тұратын әр текті құрамымен қоспасы. Оның құрамында саз балшық аз мөлшерде болады. Көлемдік салмағы 1,1–1,5 т/м<sup>3</sup>.

Балшықты сулы сел – судың саз балшықтармен, ұсақ топырақтармен, малтатастармен, ірі құммен, ұсақ тастармен қоспасы, оның құрамынан ірі тастарды да байқауға болады.

Көлемдік салмағы 2,1–2,5 т/м<sup>3</sup>.

Балшықты сел – құрамында аз ғана тастары бар сел. Көлемдік салмағы 1,5–2,0 т/м<sup>3</sup>.

Сулы-қарлы-тасты сел – селдің қар көшкініне көшу кезеңі.

Сел қауіпі бар аумақ – адамдарға, экономика объектілеріне, табиғатқа қауіпі бар селдік үрдістердің қарқынды дамуымен сипатталатын аумақ.

Селдер Қазақстан Республикасының тау аймақтарында жиі болып тұрады.

**Селдің болу себептері:**

- Ұзақ және толассыз, мол жаңбыр.
- Жаһандық жылыну.
- Қар мен мұздақтардың қарқынды еруі.
- Көлдер мен су айдындары арнасының бұзылуы.
- Жер сілкіністері және жанартаудың атылуы.
- Ормандардың шабылуы.
- Тау баурайындағы топырақ жамылғысының құлдырауы; жол салу кезіндегі таужыныстардың жарылуы, ашық кеніштердегі (карьерлердегі) жұмыстар; үйінділерді дұрыс орналастырмау.

Сел миллион текше метр жабысқақ, тұтқыр массадан тұрады. Ол кенеттен пайда болады, үлкен жылдамдықпен қозғалады және бірнеше толқынмен он минуттықтан бірнеше сағаттық уақытқа дейін өте алады. Әдетте сел ағыны болатын жерлер белгілі болады. Селдің су тасқынынан айырмашылығы сол, ол бөлек-бөлек толқындар болып ағады. Селдің бірінші толқыны 15 м-ге дейін және одан да жоғары биіктікке көтеріледі.

Массасы көп және 15–20 км/с жылдамдығы бар сел үлкен қиратуларға, адамдар мен жануарлардың өліміне әкеледі. Жабайы күші мен дүлейлігі үшін селді «таудың айдаһары» деп атайды. Қозғалып келе



## Сел кезіндегі халыққа арналған ұсынымдар

жатқан селдің гүрілдеуі мен үілдеуі үлкен қашықтыққа дейін естіледі. Апатқа адамдар (саяхатшылар, геолог барлаушылар, шекарашылар, жергілікті тұрғындар), тұрғын үйлер, инженерлік және жол құрылыстары ұшырауы мүмкін. Сел қаупі бар аймақта селмен күресжүргізудің мынандай инженерлікжолдары бар: дамбалар, қабырғалар, бөгеттер, балшықты су ағынын басқа жаққа бұрып жіберетін каналдарды құру және т.б.

Сел апаттық (аса қауіпті) гидрологиялық құбылыс болып табылады. Сел ағыны темір және автокөлік жолдарына, суару жүйесі мен басқа да маңызды экономикалық объектілерге зиянын тигізеді. Сел ағыны олардың іс-әрекет аумағында орналасқан елді мекенге өте қауіпті. Әр таулы ауданға селдің пайда болу статистикасының белгілі бір себептері тән. Осылай, Іле Алатауындағы бақылауға алынған барлық үлкен селдер көлдер арнасының бұзылуы, үлкен аумақты қамтыған нөсерлі жаңбырлардың өтуі салдарынан болған.

**Селдің алдын алу үшін келесі шараларды өткізу ұсынылады:**

- Селге қарсы тұратын дамбалар мен бөгеттерді күшейту.
- Қоршалған каналдардың құрылысы.
- Тау көлдері деңгейінің төмендетілуі.
- Ағаштарды отырғызу арқылы тау бөктеріндегі жерді нығайту.
- Бақылауды жүргізу, хабар беру жүйесін ұйымдастыру және көшуді жоспарлау.

**Селге қалай дайындалу керек?**

«Әдетте сел жүретін жерлер белгілі. Тауға шығар алдында өз жол бағытыңызды зерттеңіз, әрі сел қаупі бар жерлерге, әсіресе қатты нөсерден кейін, бармаңыз. Селге тап болсаңыз, аман қалу мүмкіндігіңіз аз екенін есте сақтаңыз. Селден оған жоламай ғана құтылуға болады. Қауіпсіз жерге кету кезінде үйден шықпас бұрын электр, газ және су желілерін сөндіріңіз. Есіктерді, терезелер мен вентиляциялық саңылауларды мықтап жабыңыз», – делінген ҚР ИІМ ТЖК сайтында.

- Үлкендермен бірге өз қозғалыс жолдарыңыздағы қауіпті жерлерді зерттеп, олардан аулақ болуға тырысыңыздар, әсіресе мол жаңбырлардан кейін ондай қауіпті жерлерден аулақ болыңыздар.
- Естеріңізде болсын, сел ағынына түскен адамды құтқару мүмкін

емес, сондықтан оған жақындамаңыздар.

- Алдын ала көшу кезінде үйлеріңіздегі электр жарығын, газды, суды өшіріп кетіңіздер. Есік, терезелеріңізді және желдеткіш тесіктерін тығыздап жауып кетіңіздер.
- Сел қаупі бар кезеңде тауға шығуды кейінге қалдырыңыздар.

**Егер сіз су тасқыны мен су басу қаупі туралы дабыл алсаңыз не істеу керек?**

– Егер сіздің аудан су тасқыны мен су басудан жиі зардап шегетін болса, онда су басу аймағының шекараларын, сондай-ақ биік жерлерді, өзіңіз тұратын жерге жақын орналасқан, сирек су басатын жерлерді, сондай-ақ сол жерлерге баратын төте қысқа жолды біліп және есте ұстаңыз,

– Қайықтың, су салдарының және жүзу құралдарының дайындауға қолда бар материалдардың сақтау орындарын есте сақтаңыз. Эвакуация болған жағдайда бірінші кезекте өзіңізбен бірге алатын құжаттардың, мүлік пен дәрілердің тізімін алдын-ала жасаңыз.

– Құндылықтарды, қажетті жылы киімдерді, артық тамақтарды, суды, сондай-ақ дәрі-дәрмектерді арнайы шамаданға немес рюкзак қапшыққа салып қойыңыз. Қайық пен басқа да жүзу құралдарын дайындаңыз. Оларды су айдап әкетпес үшін, міндетті түрде байлап қойыңыз.

**Су тасқыны мен су басу қаупі туралы дабыл алған кезде:**

- суды, газды және электр тоғын өшіріңіз;
- жанып тұрған пешті сөндіріңіз;
- егер уақытыңыз жеткілікті болса үйдің жоғарғы қабатына (шатырға) құнды заттар мен мүліктерді, тұщы су қорын және ұзақ мерзімге сақтауға келетін консервіленген тағамдарды тасып шығарыңыз;
- ауылшаруашылық инвентарларын қауіпсіз орынға апарыңыз;
- өз үйіңізді апат соққысына дайындаңыз;
- бірінші қабаттағы барлық есік пен терезелерді жабыңыз, қажет болғанда және уақыт көтерсе терезелер сынбас үшін оларды тақтаймен немесе үйеңкі фанерасымен шегелеп тастаңыз;
- өзіңізбен бірге су өткізбейтін пакетте жеке құжаттар, ақша, бағалы заттар, медициналық қобдиша, мезгілге сай киім мен аяқ киім, жатын жаймалары мен дәретханаға қажеті заттарды сонымен қатар үш

күндік тамақ (киімдер мен тамақты чемоданға немесе сөмкеге салған жөн) алыңыз;

- қауіпсіз ауданға көшу үшін белгіленген уақытта эвакуациялық жинақтау пунктіне барыңыз.

**Кенеттен су басса:**

- үрейленбей, сабырлылық танытыңыз;
- тез арада жақын жердегі қауіпсіз, биік жерге шығуға тырысыңыз, сумен сонымен қатар қолда бар жүзу құралдарының көмегімен көшуге тырысыңыз;
- егер бұл мүмкін емес болған жағдайда жоғарғы қабатқа немесе үйдің шатырына шығыңыз;
- су көтерілген жағдайда шатырға ал су тез көтерілген жағдайда – үй шатырының қырына шығу керек;
- балалар, ауру, әлсіз, жаураған адамдарды өзіңізге немесе шатырдың берік бөлігіне мысалы пеш құбырына байлаңыз;
- ағаштарға, бағандар мен сенімсіздік тударатын құрылыстарға шығуға болмайды. Олар су тасқынымен қозғалып, құлауы мүмкін;
- құтқарушылардың назарын аудару үшін үнемі апат дабылын беріп отырыңыз; күндізгі уақытта жоғары жерде ақ немесе түсті мата іліңіз, ал түнгі уақытта жарық дабылын беріңіз;
- құтқарушылар келгенге дейін жоғарғы қабатта және биік жерлерде қалыңыз;
- өз бетіңізбен көшіруді тек зардап шегушіге тез арада медициналық көмек көрсету қажет болғанда, тамақтың жоқтығынан, құтқарушылардың келуіне сенімсіздік туғанда немесе жай – күй нашарлағанда жүзеге асыруға болады;
- өз бетінше көшіруде жеке қайықтар мен катерлерді, бөренелер мен басқа да қолда бар құралдарды пайдаланыңыз.
- **Су қайтқаннан кейін:**
- үй қирауы қауіпсіздігінің жоқтығына көз жеткізу үшін, үйді мұқият қарап шығу;
- ішкі бөлмелерді жарықтандыру үшін шырпыны немесе шамдарды қолданудан сақ болу (жарықтандыру үшін электрлі жарық түсіргіштер қолдануға болады);
- үзілген немесе жалғанбаған электрлі сымдардан сақтану;
- есте ұстаңыз, мамандардың электр торабын тексергенге дейін электр құралдарын қосуға тыйым салынады;
- қираған немесе нұқсан келген су құбырлары, газ және канализация магистральдары туралы тез арада коммуналды қызметтер мен ұйымдарға хабар беріңіз;
- суда қалып қойған азық түлікті санитарлы-эпидемиологиялық қызметтің тексерісінсіз тамаққа қолдануға тыйым салынады;
- су басқан жерлердегі құдықтарды міндетті түрде дезинфекциялау қажет.

**Селден кейінгі іс әрекет**

Селден жапа шеккендерге көмектесіп, сел жолындағы үйінділерді жинауға жәрдемдесіңіз. Егер сіз зардап шексеңіз – өзіңізге алғашқы медициналық көмек көрсетуге тырысыңыз. Жарақаттанған жерлерді сәл биіктеу ұстап. Оған мұз (суланған мата) басып, таңып байлаңыз. Кейін дәрігердің көмегіне жүгініңіз.



## ҚҰРЫЛЫС

# Құрылыста айла-шарғы жасап жүргендердің жолы кесіледі – Ерболат Досаев

**Алматы тұрғыны қала әкімімен кездесу барысында тау бөктерінде жүріп жатқан құрылысқа шағымданып, бұл аймақтарда тексеру жүргізуді ұсынды, деп хабарлайды Казинформ.**

Медеу ауданының тұрғыны таулы беткейлерге құрылыс жүргізуге тыйым салынса да, жағдай әлі шиеленісіп тұрғанын жеткізді.

«2 жыл бұрын сіз қызметке кіріскен кезде 15 градустан асатын таулы беткейлерде құрылысқа тыйым салу туралы заң қабылданса да, қазір тау бөктеріндегі жағдай шиеленісіп тұр. Сонымен қатар, сіздің араласуыңызбен обсерватория маңындағы жерлер демалыс аймағына ауыстырылды, бұл қауіпсіздік үшін өте маңызды. Қазір ережелердің сақталуын ешкім бақыламайды, құрылыс жұмыстары жалғасып жатыр. Құрылыс салушы жерді ЖТҚ (жеке тұрғын үй құрылысы) сатып алып, көппәтерлі тұрғын үй салып, айланып асырады. Барлық тау бөктеріне аудит жүр-



гізіп, қауіпті жерлерді анықтауды өтінемін», – деді алматылық.

Алматы әкімі Ерболат Досаев құрылыста мұндай айла-шарғы жасап жүргендердің жолы кеселетінін айтты.

«Президенттің өңірдің сейсмикалық қауіпсіздігін қамтамасыз ету жөніндегі тапсырмасына Парла-

мент қолдау көрсетеді, біз құрылыстағы мұндай айла-шарғының жолын кесеміз. Қаланың жоғарғы бөлігімен және тау бөктерімен байланысты қала құрылысын бақылауды басқару мәселесі шешілуде. Бұл тек қазіргі құрылыстарға ғана қатысты емес. Бас жоспар мен ЕТЖ түзету аясында осы жерлердің

барлығын демалыс аймағына ауыстырдық, яғни онда құрылысқа тыйым салынады. Әрине, қазірдің өзінде көптеген меншік иесі шағым түсіретінін біліп отырмын, бәрін заң аясында жасаймыз. Ерекше бақылауға аламыз», – деп жауап берді әкім.

Сонымен қатар, ол тікелей аудит жүргізе алмайтындарын жеткізді.

«Тікелей аудит жасай алмаймыз. Қазір біз тау баурайының қосымша геологиясын жүргізіп жатырмыз, Алматының айналасы бірінші және екінші типтегі сазды жер екенін білесіздер. Мұндай жерлерге құрылыс салуға болмайды, отырып кетеді. Бұған бірыңғай кәріз желісінің болмауы, тауды отырғызатын септиктер сынды экономикалық шаруашылықты қосыңыз. Құрылыстар тоқтады, мұнымен қала құрылысын бақылау басқармасы айналысады. Қазір біз сейсмоаудитті қайта қарастырамыз, Алматы қалалық жоспарлау және урбанистика басқармасы Бас жоспарға сай қауіпті аймақтар картасы бойынша тиісті ұсыныстар енгіземіз», – деп қосты Ерболат Досаев.

## ҚАР КӨШКІНІ

## Алматы тауларында жүрген қар көшкіні облыстық маңызы бар жолды жауып қалды

**Алматы тауларындағы Ассы обсерваториясының жанында қар көшкіні болды.**

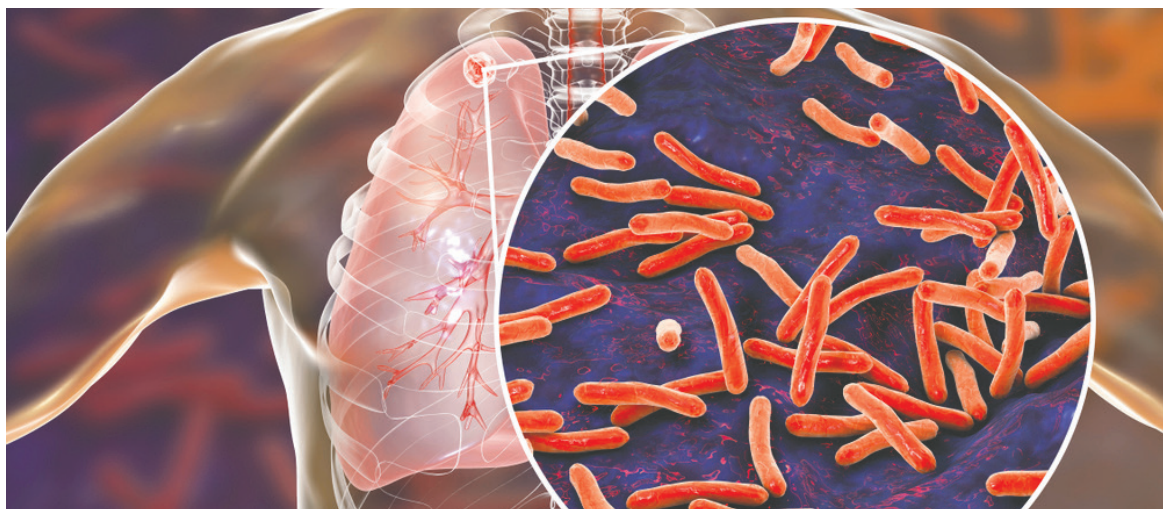
Алматы облысы ТЖД баспасөз қызметінің мәліметінше, 11 ақпан күні сағат 9:10-да Еңбекшіқазақ ауданында қар жамылғысының тұрақсыз жағдайына байланысты таулардың баурайында өздігінен қар көшкінінің жүргені туралы хабарлама түсті.

«Көшкіннің жалпы көлемі 52,5 текше метрді құрады. Қар көшкіні «Түрген ауылы – Батан ауылы» облыстық маңызы бар тас жолын жауып қалды. Жолды «Қазселденқорғау» мекемесінің күштері мен құралдары тазартып жатыр. Түрген өзенінің арнасы бойымен су қалыпты жағдайда өтуде. Қаза тапқандар мен қираған ғимараттар жоқ», – деп хабарлады ТЖД-да.

Азаматтар мен автокөліктердің жол қозғалысының қауіпсіздігі мақсатында Есік қаласы – Есік көлі – Түрген автожолының 15-41 шақырымы, сондай-ақ Түрген ауылы – Батан – Ассы обсерваториясы автожолының 20-41 шақырымы арасында 1 мамырға дейін жол жабылды.



## МЕДИЦИНА



## Алматыда балалар арасында туберкулез ауруы көбейген

**Алматыда былтыр 14 жасқа дейінгі балалар арасында туберкулездің 23 жағдайы анықталды, бұл 2022 жылмен салыстырғанда 36,7%-ға көп. Бұл туралы қалалық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау департаментінің басшысы Қасымхан Алпысбайұлы мәлім етті.**

«2023 жылы 14 жасқа дейінгі балалар арасында туберкулезбен сырқаттану 36,7%-ға өсуі байқалады. 100 мың бала санына шаққанда көрсеткіш 4,1-ді құрады. 2022 жылығы сырқаттану көрсеткіші – 3,0», – дейді департамент басшысы.

Айтуынша, жалпы туберкулез бойынша эпидемиологиялық жағдай тұрақты, 2022 жылдың сәйкес кезеңімен салыстырғанда туберкулезбен сырқаттану 3,6%-ға төмендеген.

«Туберкулез инфекциясының негізгі жұғу жолы – ауа арқылы. Науқас адамның жөтелу кезінде қақырықтың (сілекей) аса кішкентай, көзге көрінбейтін, 2 метрге дейінгі қашықтыққа таралатын ерекше «аэрозольдер» пайда болады. Науқас күніне 7 миллиардқа дейін туберкулез таяқшаларын аэрозоль түрінде қоршаған ортаға шығарады, олардың кейбіреулері еденге немесе жерге түсіп, ұзақ уақыт сақталады», – деп атап өтті Қасымхан Алпысбайұлы.

Туберкулез ауруының негізгі клиникалық белгілері: дене қызуының 37,5 С көтерілуі, әлсіздік, тершендік (әсіресе түнде), тәбеттің болмауы; салмақ тастау, кезде қуысының ауруы.



## БОКС

Қазақстандық боксшылар  
кіші әлем чемпионатында  
3 медаль алды

Қазақстандық боксшы Дулат Бекбауов Софияда (Болгария) өтіп жатқан «Странджа» халықаралық турнирінің финалында өнер көрсетті, деп хабарлайды Prosports.kz.

67 келіге дейінгі салмақта бақ сынаған Бекбауов финалда үндістандық Раджатты 3:2 есебімен жеңді.

Осылайша, Қазақстан құрамасы «Стран-

дже-2024» турниріндегі жалғыз алтын медаль алды. Жерлестеріміз бұдан бөлек, бір күміс (Санжар Ташкенбай, 51 келі) және бір қола (Тұрсынбай Құлахмет, 80 келі) медальге ие болды.

Айта кетейік, Бекбауов 2023 жылы Ташкентте өткен әлем чемпионатында 67 келіге дейінгі салмақта күміс жүлдегер атанған болатын. Сондай-ақ 2022 жылғы Азия чемпионатында дәл осы санатта күміс жүлдеге ие болды.



## ТЕННИС

Елена Рыбакина  
Абу-Дабидегі WTA 500  
турнирінде топ жарды

Қазақстандық теннисші Елена Рыбакина Абу-Дабиде өткен WTA 500 турнирінің финалында ресейлік Дарья Касаткинаны жеңді.

Кездесу 6:1, 6:4 есебімен аяқталды.

Кездесу 1 сағат 8 минутқа созылды.

Осылайша, Рыбакина осы маусымдағы екінші трофейіне қол жеткізді. Ол бұған дейін қаңтарда Брисбенде (Аустралия) өткен WTA 500 турнирінде топ жарған болатын.



## ХОККЕЙ

«Барыс» ҚХЛ-да  
қатарынан оныншы рет  
жеңіліп қалды

Астанадағы «Барыс Арена» стадионында ҚХЛ тұрақты чемпионаты матчында «Барыс» мәскеулік «Спартак» командасын қабылдады.

Кездесу 4:1 есебімен қонақтардың пайдасына аяқталды.

«Спартак» сапында Александр Пашин, Максим Цыплаков, Ансель Галимов және Николай Голдобин көзге түсті. «Барыс» сапында жалғыз голдың авторы Кирилл Савицкий атанды.

Естеріңізге сала кетейік, 13 ақпанда «Барыс» сырт алаңда «Адмиралмен» кездеседі.

«Барыс» (Астана, Қазақстан) — «Спартак» (Мәскеу, Ресей) 1:4 (0:2, 1:1, 0:1)

## Шайбалар:

0:1 — 08:39 Пашин (Орлов, Филин).

0:2 — 14:32 Цыплаков (Голдобин, Морозов).

0:3 — 22:29 Галимов (Чайковски, Цыплаков).

1:3 — 25:23 Савицкий (Апальков, Старченко).

1:4 — 45:15 Голдобин (Морозов, Порядин).

Қақпашылар: Паскуале 00:00–22:29, Шутков 22:29–60:00 — Кареев

## САЯХАТ

Қазақстандықтардың Еуропаға саяхаты  
қымбаттай түсуі мүмкін

Еуропалық Одаққа мүше емес елдердің азаматтары үшін Шенген визалары қымбаттауы мүмкін, – деп хабарлайды Tengritravel.kz тілшісі.

Еурокомиссия визалық алымды 12 пайызға арттыруды мәселесін қозғады. Егер Еуроодақтың барлық мүшесі бұл бастаманы қолдаса, жаңашылдық биыл күшіне енеді.

Комиссия ұсынысына сәйкес, визаның құны 80 еуродан 90 еуроға, ал балаларға 40 еуродан 45 еуроға көтеріледі. Еуроодақпен ынтымақтастық орнатпаған елдер өз азаматтарын депортациялаған кезде немесе визалық режимді сақтау мәселесінде виза тарифтерінің қымбаттауы тәрізді қиындыққа тап болуы мүмкін.

Жалпы Еурокомиссия виза алымдарының бағасын әр үш жыл сайын жаңартып отырады. Соңғы өзгерістер 2020 жылы болды.



Сонымен қатар Еуроодақ цифрлық Шенген визасын іске қосуды жоспарлап отыр. Комиссия 2022 жылы оны әзірлеу жұмыстарына кірісіп кеткен.

Туристер визаны қай елге баратынына қарамастан онлайн режимінде ала алады. Бұл төлқұжат жасаудағы қағазбастылықтан арылып, электрондық форматқа өтуге мүмкіндік береді. Еурокомиссия мәліметінше, цифрлық жүйе 2028 жылы енгізілуі мүмкін.



# 5 полезных свойств кунжутного масла

**Кунжутное масло не так популярно, как подсолнечное или оливковое, хотя оно благотворно влияет на здоровье. О пользе кунжутного масла в косметике и медицине – в этой статье.**

## Что надо знать о кунжутном масле?

Кунжутное масло – это продукт, который получается в результате отжима семян кунжута, сырых или жареных. Кунжут (*Sesamum indicum*) принадлежит к семейству Pedaliaceae, группе растений, которые выращивают ради съедобных семян. Он культивируется в большинстве стран с тропическим, субтропическим и южным климатом. В зависимости от сорта кунжут вырастает высотой 0,5–2,5 м. Семена находятся в небольших коробочках, которые при высыхании раскрываются. Очищенные семена обычно кремового или жемчужно-белого цвета, длиной около 3 мм.

Кунжутное масло – это источник важных питательных веществ, которые оказывают позитивное влияние на здоровье кожи и волос. Оно содержит белки, богатые лизином, триптофаном и метионином, а также витамины А, С, Е, РР (никотиновая кислота) и группы В. Его польза для лица: укрепление клеток кожи и защита от солнца и повреждений, глубокое увлажнение, питание, смягчение кожи, омолаживающее и противовоспалительное действия и тщательное очищение пор.

Для волос преимущество заключается в виде антибактериального действия, защиты от агрессивных факторов внешней среды, свободных радикалов, вызывающих раннее старение. Кунжутное масло способствует улучшению роста волос, увлажнению и питанию кожи головы, образует защитную пленку, восстанавливает сухие и поврежденные волосы. Также это эффективное средство от потери волос, зуда, вызванного перхотью, секущихся кончиков.

## Калорийность кунжутного масла и питательная ценность

В 1 столовой ложке кунжутного масла содержится:

- 120 ккал
- 13,6 г витамина К
- 1,9 г насыщенных жирных кислот

## Польза кунжутного масла: 5 свойств

В кунжутном масле содержатся антиоксиданты и другие растительные соединения, которые могут принести пользу здоровью сердца, уменьшить симптомы

артрита и помочь в лечении ран и ожогов.

### 1 Обладает богатым составом

В кунжутном масле есть нутриенты, уменьшающие уровень холестерина, а натуральные антиоксиданты сезамол и сезаминол защищают клетки от свободных радикалов.

В рамках одного исследования на крысах удалось выяснить, что добавки с кунжутным маслом предотвращают повреждения клеток сердца и повышают антиоксидантную активность.

### 2 Поддерживает здоровье сердца

В кунжутном масле 82% ненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-6. Это полиненасыщенные жиры, которые помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.



В результате экспериментов на крысах удалось выяснить, что кунжутное масло может помочь снизить риск развития сердечных заболеваний, замедлить образование холестериновых бляшек в артериях. У 48 взрослых, которые в течение месяца каждый день употребляли 4 столовые ложки кунжутного масла, уровень холестерина ЛПНП и триглицеридов снизился сильнее, чем у тех, кто заменил кунжутное на подсолнечное.

### 3 Снижает уровень сахара в крови

Чтобы выяснить, как кунжутное масло воздействует на сахар в крови, было проведено несколько исследований. В одном из них крыс с диабетом посадили на диету с 6%-ным содержанием кунжутного масла. Она длилась 42 дня и вызвала значительное снижение этого показателя по сравнению с теми грызунами, которым не давали такой продукт. Другой эксперимент был проведен с участием людей: 46 человек с сахарным диабетом 2-го типа принимали кунжутное масло 90 дней. В результате оно снизило уровень гемоглобина и сахара в крови нattoшак по сравнению с теми, кто пил плацебо.

### 4 Помогает в лечении артрита

В рамках исследования, которое длилось 28 дней, крысам давали кунжутное масло. Результат показал, что у грызунов снились маркер окислительного стресса и симптомы артрита, например, боль в суставах. В другом эксперименте ученые сравнили действия кунжутного масла с нестероидным противовоспалительным гелем: 104 участникам с артритом коленного сустава наносили кунжутное масло или мазь в течение четырех недель. Результаты показали, что существенная разница в лечении маслом или лекарственным средством отсутствует. Но для окончательных выводов необходимы дополнительные данные.

### 5 Может способствовать заживлению ран и ожогов

Исследования на животных показали, что кунжутное масло,

обогащенное озоном, при нанесении на кожу может помочь при ранах и ожогах. Озонированная вода, которая также использовалась для лечения ран, быстро теряет свою эффективность. Озонированное масло можно безопасно хранить дольше. Ученые считают, что антиоксидантные и антибактериальные свойства кунжута играют важную роль в заживлении ран, тем не менее, необходимы дополнительные исследования.

## Вред кунжутного масла

Кунжут – мощный аллерген. Поэтому людям, склонным к аллергии, стоит проконсультироваться с врачом, перед тем как добавить кунжутное масло в рацион. Также, если вы планируете использовать косметические средства с кунжутным маслом в составе, попробуйте их на небольшом участке кожи, чтобы избежать крапивницы и более серьезных последствий.

Продукт может не подойти тем, кто придерживается низкокалорийной диеты и планирует нормализовать вес – в кунжутном масле много калорий. Людям с повышенным давлением и диабетом также стоит предварительно проконсультироваться со специалистом.

### 1 В чем польза кунжутного масла для организма?

Кунжутное масло, как и многие растительные масла, в основном содержит жирные кислоты – преимущественно омега-6 и омега-9, а также витамин Е, лигнаны, антиоксиданты сезамол и сезаминол. Масло обладает антиоксидантным действием, способно помочь сбалансировать гормональный фон и в целом оно поддерживает иммунитет.

Кунжутное масло очень популярно в аюрведе, где оно используется как для внешнего промасливания тела, обладая согревающим эффектом, так и для массажа абьянга, где чаще всего также применяют его из-за плотной структуры.

### 2 С какими проблемами оно может помочь справиться? Например, с недостатком кальция?

Кунжут действительно служит хорошим источником кальция, но это касается либо самого кунжута, либо пасты из него (тхины). В масло эти нутриенты переходят в остаточном количестве, все же его основные компоненты – это омега-6, -9, витамин Е.

Кунжутное масло, как и многие продукты, полезно для разнообразия рациона и поддержки нашего иммунитета, однако только оно одно не способно решить какую-либо проблему без применения комплексного подхода. Тем не менее его сильные стороны – это антиоксидантные свойства за счет содержания лигнанов, способность поддерживать сердечно-сосудистую систему, участие в метаболизме липидов в организме, а значит, кунжутное масло поддерживает нормальный уровень холестерина, регулирует образование желчи.

### 3 Как его правильно употреблять, с какими продуктами сочетать, чтобы получить максимум пользы?

Кунжутное масло часто используют в блюдах восточной кухни. Однако я рекомендую добавлять его в свежие овощные салаты и готовые блюда. Это масло лучше не нагревать, несмотря на встречающиеся советы о его термостойкости, все ценные вещества в нем сохраняются при холодном отжиме и использовании масла в холодном виде.

### 4 При каких заболеваниях или состояниях стоит отказаться от его использования, какие побочные эффекты существуют?

Кунжутное масло может вызывать аллергию, поэтому тем, кто склонен к проявлению реакций на семена и орехи, следует относиться к нему с особым вниманием.

Кунжутное масло способствует повышению свертываемости крови, то есть тем, кто склонен к образованию тромбов, имеет варикозное расширение вен, лучше кунжутное масло или минимизировать, или исключить.

В целом в отношении употребления растительных масел, особенно с большим содержанием омега-6, стоит проявлять здравый смысл. Так как современный рацион чаще всего обеднен омега-3 и перенасыщен омега-6, что в свою очередь ведет к воспалительным процессам. И конечно, не нагревайте кунжутное масло и не жарьте на нем, так оно становится источником канцерогенов.

### 5 На что обращать внимание при покупке кунжутного масла в магазине? Каким оно должно быть?

Масло может быть изготовлено из светлых или темных семян кунжута. Из жареных и не обжаренных. Может быть произведено горячим методом прессования или холодным. Самым полезным будет масло из сырых семян, приготовленное методом холодного прессования, в идеале – из темных семян. Из светлых оно будет менее насыщено по вкусу, однако именно такое масло более распространено у нас.



ТЕЛЕПРОГРАММА НА 17 – 18 ФЕВРАЛЯ

17 февраля, суббота

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран  
06:05 Ауылдастар  
06:30 Ақпарат  
07:00 Күй керуен  
07:30 Шаңырақ (Анжелика Тарыца – са-  
дақ атудан Әлем кубогінің иегері)  
08:00 Мұзбалақ  
09:00 Теледәрігер. Прямая трансляция  
10:00 Қилы күндер  
12:00 Егіз лебіз  
14:30 Ханшайым мен құрбақа  
16:00 Төлеген Мұхамеджановтың шығар-  
машылық кеші  
17:00 Жаңалықтар. Прямая трансляция  
17:20 Төлеген Мұхамеджановтың шығар-  
машылық кеші  
18:00 Қилы күндер  
20:00 Егіз лебіз  
22:30 Бауырлар  
23:25 Жарқын жүздесу (Жұбаныш Жек-  
сенұлы)  
01:15 Ауыл мұғалімі 2  
03:25 Теледәрігер  
04:15 Әнұран

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны  
05:03 Үкім (59–бөлім)  
05:42 Үкім (60–бөлім)  
06:21 Үкім (61–бөлім)  
07:00 Өмірім–өнерім, өнерім–өрісім!  
09:30 Қазына (5–бөлім)  
10:00 Жабайы  
12:00 Три богатыря и наследница пре-  
стола  
13:20 Турбозаврлар

13:28 Турбозаврлар  
13:36 Турбозаврлар  
13:44 Турбозаврлар  
13:52 Турбозаврлар  
14:00 Covershow  
14:30 Қызық times ("Джохан–2» фильмінің  
актерлері)  
16:00 Келінжан (14–бөлім)  
16:36 Келінжан (15–бөлім)  
17:12 Келінжан (1–бөлім)  
17:48 Келінжан (2–бөлім)  
18:24 Келінжан (3–бөлім)  
19:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)  
21:00 7 күн. Прямая трансляция  
21:40 Зубная фея  
00:00 Әсем әндер  
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны  
07:05 Үлкен үй  
08:30 КТК–да Қабатов!  
09:30 КТКweb  
10:00 Вечерние новости  
10:40 Следствием установлено  
11:10 Кочевница  
15:00 Өткен күндер  
17:00 Кел, шырқайық  
18:00 Шаншар  
21:00 Рыжик  
00:50 Нартай  
02:35 Өткен күндер  
03:40 КТК–да Қабатов!

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамада battle  
08:05 П@УТИНА  
09:00 Путешествие с домашними жи-  
вотными

11:10 Письмо по ошибке  
14:55 Лучше всех!  
16:50 Побег за мечтой  
18:30 Айна. Прямая трансляция  
19:00 «X factor». Как это было  
20:00 Джинн  
23:30 Тайна печати дракона  
01:40 Эксклюзив  
02:25 Айна  
02:50 П@УТИНА  
03:35 Тамада battle

31 канал

05:00 Ризамын  
05:58 ҚР Әнұраны  
06:00 Әзіл студио  
07:00 BalaFunny  
07:30 Маша и Медведь  
08:00 Күліп ALL  
08:30 TikTok show  
09:00 Time Vine  
09:30 Алдараспан  
12:00 Бала бағушы: Арнайы тапсырма  
14:00 Хотя бы кинода 2  
16:20 Джунгли кітабы 2  
18:00 Дамбо  
20:10 Исход: Цари и боги  
23:10 Зомбилэнд: Контрольный выстрел  
01:10 Bizdin show  
02:50 31 Әзіл  
03:20 What's Up?  
03:40 Әзіл студио  
04:00 1001 Әзіл  
04:10 Bala Battle  
04:30 What's Up?

НТК

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

08:30 Insta Like  
09:00 Академия сверхъестественного  
10:30 Шеф–Повар Джек  
12:00 Бір болайық  
15:00 Angry Birds 2 в кино  
16:50 Гарри Поттер және құпия бөлме  
19:50 Шерлок Холмс: Көлеңкелер Айқасы  
22:10 Контрабанда  
00:20 Проклятие Аннабель 3  
02:00 Қызық Live. Прямая трансляция  
02:40 Қағаз кеме  
03:30 Taboo  
04:40 Екі езу

QazSport

05:55 Әнұран  
06:00 Кәсіпқой бокс. О'Шаки Фостер –  
Абрахам Нова. Прямая трансляция  
10:10 QAZSPORT алаңы  
10:55 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер).  
4 тур. Атырау – Есіл СК. Прямая транс-  
ляция  
12:55 УЕФА Чемпиондар Лигасының жур-  
налы  
13:25 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер)  
4 тур. «Ұшқын–Көкшетау» – «Буревест-  
ник». Прямая трансляция  
15:25 Sport Review  
15:55 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер)  
4 тур. «Жайық» – «Павлодар». Прямая  
трансляция  
18:05 Mergender mekeni (15–бөлім)  
19:00 Дзюдо Grand Slam (Ташкент). Пря-  
мая трансляция  
21:30 Биатлон. Әйелдер Әлем Чемпиона-  
ты. Эстафета 4х6км. Прямая трансляция  
22:50 «Karate Combat» турнирі  
00:15 Футбол. УЕФА Чемпиондар лига-  
сының шолуы  
00:45 Әнұран

18 февраля, воскресенье

QAZAQSTAN

06:00 Әнұран  
06:05 Ауылдастар  
06:30 Шанырақ  
07:00 Күміс көмей  
07:45 Дәуір даналары  
08:35 Сағындырған әндер–ай  
10:00 Қилы күндер  
12:00 Егіз лебіз  
14:40 Ханшайым мен құрбақа  
16:10 Инжу–маржан  
17:20 Әйел әлемі (Аруна Жақсығұлова)  
18:00 Қилы күндер  
20:00 Арта. Прямая трансляция  
20:50 Ақорда  
21:00 Бүркіт пен Аишаның  
22:15 Бауырлар  
23:10 Көкжалдар

Хабар

05:00 ҚР Әнұраны  
05:03 Үкім (62–бөлім)  
05:47 Үкім (63–бөлім)  
06:31 Үкім (64–бөлім)  
07:15 Үкім (65–бөлім)  
08:00 «Вальс» Нұрболат Абдуллин  
10:00 Зубная фея  
12:00 Дино Дана  
13:25 Турбозаврлар  
13:32 Турбозаврлар (1–бөлім)  
13:39 Турбозаврлар (2–бөлім)  
13:46 Турбозаврлар (3–бөлім)  
13:53 Турбозаврлар (4–бөлім)  
14:00 Covershow (Мейрамбек Бесбаевпен)  
16:00 Келінжан (4–бөлім)

16:45 Келінжан (5–бөлім)  
17:30 Келінжан (6–бөлім)  
18:15 Алғашқы (И. Сапарбай)  
19:30 Қызық times (Мирас Жүгінісов және  
Назима. Жаңа дуэт)  
21:00 7 күн. Прямая трансляция  
21:40 Отдел журналистских расследо-  
ваний  
22:00 Первая дочь  
00:00 Әке бақыты  
01:00 ҚР Әнұраны

КТК

07:00 ҚР Әнұраны  
07:05 Махаббат әлемі  
09:30 Юморина  
11:00 Рыжик  
15:00 Өткен күндер  
17:40 50 жыл елмен бірге  
20:00 Кел, шырқайық  
21:00 Әнім сен едің  
22:00 Портрет недели  
23:00 Муж в хорошие руки  
01:00 Юморина  
02:00 Өткен күндер  
03:00 50 жыл елмен бірге

Первый Евразия LIVE

06:00 Тамада battle  
07:50 Воскресные беседы  
08:05 П@УТИНА  
09:05 Бейкүнә  
11:05 Қайтақ  
11:40 Первокурсница  
15:40 X Factor  
16:45 Әғуғай  
18:00 Куркуль

20:00 Аналитика  
20:45 Чужие и близкие

31 канал

05:00 Ризамын  
06:00 Әзіл студио  
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 Хотя бы кинода 2  
12:45 Джунгли кітабы 2  
14:25 Дамбо  
16:45 Исход: Цари и боги  
19:45 Перевозчик 3  
22:00 Призрачный гонщик  
00:20 Qazaq Stand Up  
01:30 Time Vine  
02:00 TikTok show  
02:30 31 Әзіл  
04:00 1001 Әзіл  
04:10 Ризамын  
04:30 Bala Battle

НТК

06:55 ҚР Әнұраны  
07:00 Екі езу  
07:40 Қағаз кеме  
08:30 Insta Like  
08:50 Люк – путешественник во времени  
10:00 Angry Birds 2 в кино  
11:50 Пушистые мошенники  
13:20 Гарри Поттер және құпия бөлме  
16:30 Шерлок Холмс: Көлеңкелер Айқасы  
18:55 Контрабанда  
21:00 Наркокурьер

23:20 Olja  
00:50 Қызық Live. Прямая трансляция  
01:30 Қағаз кеме  
02:20 Taboo  
03:50 Insta TV  
04:10 Екі езу

QazSport

06:35 Әнұран  
06:40 Ауыр атлетике. Ерлер 61кг Азия  
чемпионаты  
07:50 Сергектік сыры (10–бөлім)  
08:00 УЕФА Чемпиондар Лигасы. 1/8 фи-  
нал. Алғашқы ойын «Копенгаген» (Дания)  
– «Манчестер Сити» (Англия)  
10:00 Волейбол. Ұлттық Лига. (Ерлер) 4  
тур. «Есіл СК» – «Буревестник»  
12:00 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конфе-  
ренция Лигасының журналы  
12:50 Хоккей. ҚХЛ. «Амур» (Хабаров-  
ск)–Барыс» (Астана). Прямая трансляция  
15:30 Mergender mekeni (16–бөлім)  
16:20 Арнайы репортаж (Жүйріктің жүл-  
десіне жарысқандар)  
16:35 Волейбол. Ұлттық Лига. Ерлер.  
4–тур «Ақтөбе» – «Жайық»  
18:35 The ring (Әбілхан Аманқұл)  
19:00 Дзюдо Grand Slam (Ташкент). Пря-  
мая трансляция  
21:30 Биатлон. Ерлер Әлем Чемпионаты.  
Эстафета 4х7,5км. Прямая трансляция  
22:15 Шорт–трек. Әлем кубогы. Прямая  
трансляция  
22:35 Шорт–трек. Әлем кубогы. Прямая  
трансляция  
22:50 Кәсіпқой Бокс. Чжилей Чжан – Джо  
Джойс  
01:20 Футбол: УЕФА Еуропа мен Конфе-  
ренция Лигасының журналы  
02:10 Әнұран







## НАПАДЕНИЕ



## Подозреваемый в нападении на цводителя скорой помощи задержан в Щучинске

**Подозреваемый в нападении на водителя скорой помощи задержан в Щучинске, передает КазТАГ.**

«ДП (департаментом полиции – КазТАГ) Акмолинской области установлен мужчина, нанесший телесные повреждения водителю скорой помощи на АЗС в Щучинске. Начато досудебное расследование, подозреваемый водворен в изолятор временного содержания», – сообщили в пресс-службе ДП в воскресенье.

Видео инцидента ранее распространилось в социальных сетях.

## МИД

## Умер бывший вице-министр иностранных дел Казахстана Аскар Мусинов

**На 63-м году жизни умер бывший вице-министр иностранных дел Казахстана Аскар Мусинов, сообщает пресс-служба внешнеполитического ведомства.**

«На 63-ем году жизни скоропостижно скончался государственный деятель, видный казахстанский дипломат, чрезвычайный и полномочный посол Аскар Ахметович Мусинов. В течение многолетней дипломатической карьеры он блестяще представлял и отстаивал интересы Казахстана на всех курируемых участках работы в центральном аппарате МИД, загранучреждениях РК, демонстрируя глубокие знания и способность профессионально решать поставленные задачи. В должности ответственного секретаря МИД и заместителя министра иностранных дел внес значительный вклад в укрепление двусторонних отношений со странами Ближнего Востока и Африканского континента, развитие консульской службы и государственного протокола», – говорится в сообщении в субботу.

Как уточнили в МИДе, в качестве чрезвычайного и пол-



номочного посла в Египте, Саудовской Аравии, Объединенных Арабских Эмиратах и Южно-Африканской Республике профессионально продвигал и защищал интересы Республики Казахстан. Будучи Заместителем генерального секретаря по науке и технике в Организации исламского сотрудничества и Генеральным директором Исламской организации по продовольственной безопасности верно служил делу международного мира и стабильности.

«В дипломатическом сообществе он был известен

как истинный патриот своей Родины, дипломат высочайшего уровня и один из основоположников казахской школы дипломатии на арабском направлении. Руководство и коллектив министерства иностранных дел Республики Казахстан выражают глубокие соболезнования родным и близким Аскара Ахметовича. Светлый образ большого профессионала, доброго и отзывчивого друга, наставника, образцового семьянина, глубоко порядочного человека навсегда останется в нашей памяти», – добавили в МИДе.

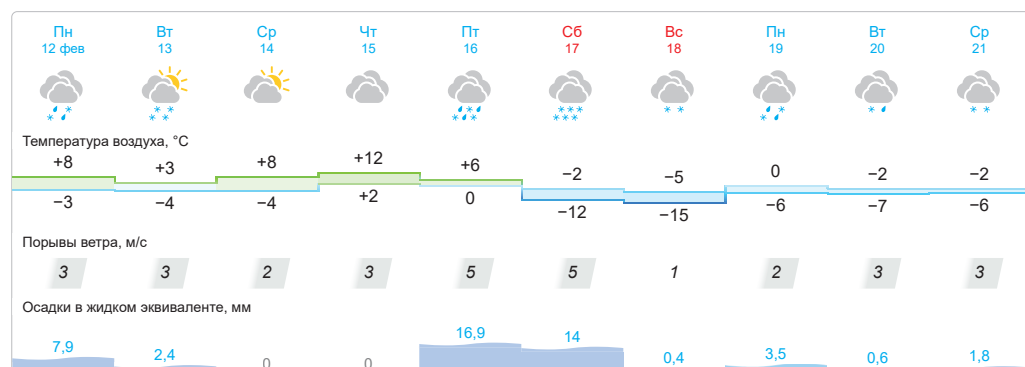
## БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

## Пропавший в буран восьмилетний мальчик найден в области Абай



## ПРОГНОЗ

Погода в Алматы на 10 дней



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

Издатель:

**Асет Матаев**

Главный редактор:  
**Сабина Нургали**

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 № 37. Тираж: 10 000 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.