



ПОДАРОК ОТ КОЛЛЕКТИВА

СТР. 2

Экс-глава облздора на суде сообщил, что конверт с деньгами ему подарили от имени коллектива в день рождения.



Вакцинация от COVID-19 начнется в феврале

О том, кто будет вакцинирован в первую очередь, читайте на странице 31.

За уральцами проследят

Нарушителей карантина начинают отслеживать по сигналу мобильного телефона.

СТР. 3

WWW.PARKOVYI.KZ

- КРУГЛОСУТОЧНАЯ ОХРАНА И СИСТЕМА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА
- 3Х МЕТРОВЫЕ ПОТОЛКИ
- СОБСТВЕННОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГАРАЖИ
- ИПОТЕЧНОЕ КРЕДИТОВАНИЕ
- РАССРОЧКА 0%

КВАРТИРЫ ПЛОЩАДЬЮ ОТ 107 до 136 м²

ПАРКОВЫЙ ЖИЛИЩНЫЙ КОМПЛЕКС

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ РАЙОН ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА ИМЕНИ С. М. КИРОВА

ДОМ С ДАНОМ

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

+7-777-747-00-84, +7-777-195-67-77 51-51-29, 51-02-62

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
27.01	28.01	29.01	30.01	31.01	01.02	02.02
днем -4°	днем -4°	днем -1°	днем -3°	днем -4°	днем +1°	днем +1°
ночью -7°	ночью -8°	ночью -3°	ночью -6°	ночью -11°	ночью -11°	ночью -7°

КОМУ ЗАПРЕЩЕНО РАБОТАТЬ ПО ВЫХОДНЫМ

МЫ В «КРАСНОЙ» ЗОНЕ

СТР. 4-5

АРКТИК PLUS

ТОРГОВОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

пр. Абая (Евразия) 246/10

8 777 778 11 77
8 705 513 01 37

МЕХАНИЧЕСКОЕ И НЕЙТРАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Новые продукты 2021 года на сайте www.mdecor.kz

Студия декора «МОДЕРН»

ФОНТАНЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

- вазоны,
- балюсыны,
- ступени из бетона, полимербетона.

+ 7 776 282 52 52
@mdecor.kz
mdecor.kz@mail.ru

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ

Самые лучшие СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

пенопласт

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ www.elc.kz elc.kz

ГКЛ

ЦЕМЕНТ

плитус

утеплитель

вентиляция

ул. В. Шубина 2/4, тел.: 8 712 21 40 08, 21 40 82
пр. Султан Байборис, 53, тел.: 8 7122 32 16 82, 30 55 40

Подарок от коллектива

Болатбек Каюпов сообщил, что конверт с деньгами (который позже сотрудники антикора признают взяткой) ему подарили от имени коллектива в день его рождения.

АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

25 января состоялось первое заседание суда по делу о получении взятки экс-главой облздравица Болатбеком Каюповым. Процесс проходит под председательством судьи Уральского городского суда Аскара Исмаилова. На скамье подсудимых Болатбек Каюпов со своим пособником Сериком Туралиевым.

В ходе судебного заседания допросили Болатбека Каюпова.

– Ко мне обратилась представитель ТОО "Орда мед" Саржан Булекова с просьбой оказать содействие в тендере на закуп медицинского оборудования. Взамен обещала вознаграждение. Я отказался. Заявлять никуда не стал, так как я сам человек добрый, а она воспитывала ребенка и, по ее словам, в случае, если их компания не выиграет тендер, то ее уволят с работы. Позже Булекова стала тесно общаться с моими подчиненными, а именно с сотрудниками отдела государственных закупок. Время было тяжелое, период пандемии, и я не стал заморачиваться по этому поводу, – рассказал экс-глава облздравица.

По словам Болатбека Каюпова, на день рождения его друг Айдос Себепов в машине дал ему конверт и сказал, что это подарок от коллектива.

– Я был после застолья, выпивший, в состоянии эйфории и взял конверт, – сказал экс-глава облздравица.

Позже эти деньги были обнаружены в сумке супруги Каюпова, которая тоже была вместе с ними.

Айдос Себепов, по словам экс-главы облздравица, ранее работал в областной больнице. Однако позже его перевели в отдел финансов в управление здравоохранения. По словам судьи, в момент освидетельствования Айдос Себепов находился в состоянии наркотического опьянения.

Сама Саржан Булекова заявила, что с показаниями Каюпова не согласна.

– Не было такого, чтоб я сама пришла к нему и предлагала вознаграждение за содействие. В мае я пришла в управление здравоохранения, чтобы познакомиться с Каюповым. Уму не постижимо, чтобы при первой встрече говорить о таких вещах. До подписания акта выполненных работ Каюпов сам конкретно мне сказал, что за подписанный договор я должна заплатить ему 10%, – отметила Саржан Булекова.

Между тем Болатбек Каюпов заявил, что никогда прежде не видел Серика Туралиева.

■ **Напомним, о задержании Болатбека Каюпова стало известно 29 октября. Следователь по особо важным делам первого Департамента Агентства РК по противодействию коррупции Данияр Бигаидаров рассказал, что Болатбек Каюпов вместе со своим пособником с 12 по 23 октября 2020 года получили от директора компании денежные средства в общей сумме 7,8 миллиона тенге в виде взятки в значительном размере за беспрепятственное подписание актов выполненных работ и приемки ТМЦ по ранее заключенным с ТОО договорам о государственных закупках на поставку медицинского оборудования (мониторов) на общую сумму 78 млн тенге. Позже стало известно, что дело было передано в суд.**

Фото из архива «МГ»



КРИСТИНА
КОБИНА

На прошлой неделе мониторинговая группа распространила информацию о том, что за массовым скоплением уральцев начнут следить с помощью операторов мобильной связи.

Как отметил руководитель мониторинговой группы Уралья Аслан Жармуханов, переговоры ведутся с прошлого года, осталось уточнить несколько вопросов и буквально через 2–3 дня они начнут отслеживать массовое скопление уральцев. Последние переговоры состоялись сегодня, 25 января.

– Персонально мы следить ни за кем не собираемся, это будет "тепловая карта". Операторы будут давать нам места, где наблюдается массовое скопление людей. На карте будем видеть объекты – ресторан, бар или кафе. Если в этом заведении будет отображаться скопление, к примеру после 8-ми вечера, то мы будем видеть нарушение карантина, – пояснил Аслан Жармуханов.

И.о. руководителя управления информатизации государственных услуг и архивов ЗКО Петр Лежников дополнил, как это будет выглядеть.

– На электронной карте города будет отображаться информация о количестве абонентов сотовой сети по районам города, так называемая «тепловая карта». По этой карте можно будет увидеть места массового скопления. Наверняка это будут рынки, ТРЦ. Но в то же время можно смотреть эти данные в ночное время суток и выяснить, где все же нарушают карантинные ограничения, – пояснил и.о. руководителя управления информатизации государственных услуг и архивов ЗКО.

Петр Лежников отметил, что все данные, полученные от операторов, будут носить обезличенный характер и ни в коем случае не будут передаваться номера телефонов и данные их владельцев, будет сохранена полная анонимность. Такого же рода депersonализованная аналитическая информация уже давно доступна коммерческими организациями для определения потоков посетителей, перспективных мест для размещения рекламы, определения перспективных мест для торговых точек.

При этом не совсем по-



Нарушителей карантина начинают отслеживать по мобильнику

Переговоры с операторами сотовой связи "Билайн", "Ксел", "Теле2", "Алтел" уже состоялись.

■ **Между тем директор филиала международного бюро по правам человека Павел Кочетков считает, что это вмешательство в частную жизнь и такие вещи могут быть санкционированы только судом в рамках возбужденного уголовного дела.**

– Каждому гражданину в рамках Конституции государство гарантирует тайну переписки, телефонных переговоров. Это "отслеживание" выходит за всякие рамки. Под прикрытием пандемии нарушениями стало очень много, к примеру, ограничение в передвижении граждан. Но если будут следить за передвижением граждан с помощью мобильных телефонов, это незаконно. Операторы не имеют права разглашать такие сведения. И потом, этим, по идее, планиру-

ет заняться мониторинговая группа, понимаю, когда они создаются в рамках предпринимательской деятельности для анализа рынка труда, но никак не для выявления нарушений. По сути, это получается оперативно-розыскные мероприятия, они проводятся также в рамках возбужденного уголовного дела и с санкции суда. Кто это придумал? Я считаю, что мониторинговые группы – это незаконные формирования, непонятно как образом они созданы и кто наделил их такими

полномочия, которые могут быть только у специальных органов. У мониторинговых групп нет никакого права входить в служебное или неслужебное помещение, это мое мнение, – объяснил Павел Кочетков.

Также Павел Кочетков считает, что никаких гарантий нет, что эти данные потом не будут распространены.

– Согласен, скопление людей будет отображаться к примеру на рынках и ТРЦ. А как они будут реагировать на девятиэтажный дом? В каждой кварти-

ре минимум по 3 телефона. наших граждан до того запугали, что они не понимают, насколько над ними проводят издевательские опыты, – сказал правозащитник. – Тут они хитрят, наверняка отслеживание будет более точным.

Напомним, недавно в мониторинговой группе Уралья сообщили, что власти планируют отслеживать массовое скопление уральцев с помощью операторов сотовой связи.

Фото из архива «МГ»

Напомним, недавно в мониторинговой группе Уралья сообщили, что власти планируют отслеживать массовое скопление уральцев с помощью операторов сотовой связи.

В ЗКО ужесточили карантин: вводятся локдаун по выходным

По выходным запретили работать крытым рынкам, торговым домам и центрам, а также саунам и тренажерным залам.

Кристина КОБИНА

21 января вышло новое постановление главного государственного санитарного врача ЗКО Мухамгали АРЫСПАЕВА, которое вступило в силу 25 января 2021 года.

Согласно новому постановлению карантинные меры усилены до 7 февраля.

■ **Итак, в области по-прежнему запрещено проведение семейных мероприятий, в том числе и на дому. Жители ЗКО должны носить медицинские или тканевые маски в общественных местах на открытом воздухе. Запрещена деятельность всех развлекательных объектов: кинотеатров, театров, объектов культуры.**

Теперь продовольственным и непродовольственным открытым рынкам разрешено работать в будние дни с 9.00 до 17.00 и запрещено работать в воскресенье. Крытые рынки в

будние дни будут работать по такому же графику, однако им запрещено работать не только в воскресенье, но и в субботу.

Что касается торговых домов и центров, то им разрешено работать в будние дни с 10.00 до 23.00, в выходные дни работать запрещено, за исключением продуктовых супермаркетов и аптек, салонов красоты, химчисток, расположенных в них.

Непродовольственные магазины также могут работать в будние дни с 10.00 до 23.00, в выходные дни работать им запретили, также как и саунам, SPA-центрам, фитнес-центрам, бассейнам, спортивным и тренажерным залам.

К слову, работа общественного транспорта в городе будет прежней, а вот движение межрайонных межобластных регулярных автобусов (микробусов) приостановлено. Иными словами сельчане в город смогут добраться только на личном автотранспорте или на такси.

Фото из архива «МГ»

Непродовольственные магазины также могут работать в будние дни с 10.00 до 23.00, в выходные дни работать им запретили, также как и саунам, SPA-центрам, фитнес-центрам, бассейнам, спортивным и тренажерным залам.



НАС УНИЧТОЖАЮТ И ДУШАТ

Так предприниматели комментируют новое постановление главного государственного санитарного врача ЗКО Мухамгали Арыспаева. Бизнесмены утверждают, что им приходится работать в убыток.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

22 января в здании ТРЦ City Center собрались рестораторы Уральска. Все они возмущены ограничительными мерами, которые прописаны в последнем постановлении главного санитарного врача Мухамгали АРЫСПАЕВА, которое вступает в силу с 25 января.

— Почему именно в ЗКО вводятся такие ограничения? Как нам работать? Как объяснить своим работникам, что нам нечем платить им зарплату? Например, вчера у нас был первый день открытия кинотеатра, мы закупили фильмы, организовали соблюдение всех ограничительных мер, создали удобства, вызвали работников, которые где-то подрабатывали. Именно в этот день выходит новое постановление, согласно которому с 25 января кинотеатры должны закрыться. Почему ограничивают наши права? У нас работали 300 человек, комплекс из пяти этажей на грани банкротства. Сейчас работает всего один этаж и тот вынужден закрыться с понедельника. Мы несем миллионные убытки, — возмущается представитель РЦ "Галактика" Елена ЯЦЕНКО.

ВЫПРОЖИВАЕМ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

К слову, изменения коснулись и работы ресторанов. Если до 25 января им разрешено было работать до 23.00, то с понедельника это время ограничивается до 20.00. Рестораторы утверждают, что с таким графиком они будут работать только в убыток.

— Нам не выгодно работать до 20.00, в 19.30 мы вынуждены выпроваживать наших гостей. Ни о какой прибыли здесь нет и речи, мы работаем в минус. С понедельника вынуждены закрыться при таких условиях. Все большие топовые рестораны, а их около 50, прекратят свою деятельность. Мы хотим достучаться до наших властей, чтобы они нас услышали. Мы просто хотим трудиться, давайте нам работать хотя бы до 23.00, — отметил директор комплекса Siberia Азамат АЙМУРЗИН.

■ **Рестораторы отмечают, что в отличие от общественного транспорта, в их заведениях строго соблюдаются все ограничительные меры.**

В нашем государстве лоббируются интересы представителей крупного бизнеса, таких как авиакомпании, здравоохранение, рынки и так далее. Малый и средний бизнес вынужден выживать, нас уничтожают и душат. Хотя в наших заведениях строго соблюдаются ограничительные меры, персонал работает в перчатках, в масках, установлены санитайзеры, соблюдается дистанция, проводится дезинфекция. В самолетах летают по 200 человек, а в ресторанах за одним столом сидят по четыре. Почему идет такое ущемление малого и среднего бизнеса? У меня до марта работали 50 человек, сейчас — 20, пришлось сокращать людей, у всех есть семьи, кредиты. Кроме этого, мы вынуждены оплачивать коммунальные услуги, — говорит представитель ресторана "Генацвале".

НАМ НА ПЛОЩАДЬ ВЫЙТИ?

Бывшая сотрудница РЦ "Галактика" Индира Сатаева говорит, что около двух тысяч людей, которые остались без работы из-за пандемии, готовы выйти на площадь и требовать пересмотра ограничительных мер.

— Я 18 лет проработала в РЦ "Галактика", вот уже год как попала под сокращение. Мы остались без работы не по вине предпринимателей. Нам помочь ничем не могут, потому что у наших работодателей связаны руки. Государство не в состоянии дать мне работу, заплатить пособие. Мы, сокращенные работники, осенью готовы были выйти

на забастовку. Тогда нам разрешили работать, мы частично вернулись на рабочие места. Сейчас мы снова готовы выйти на площадь, требовать соблюдения наших прав у государства. Решите проблемы предпринимателей, дайте им работать. Помогая им, вы поможете нам. Нам уже есть нечего, мы потратили все свои запасы, находимся в отчаянии, — заключила Индира САТАЕВА.

■ **В региональной палате предпринимателей сообщили, что в курсе этой проблемы и нынешнего положения рестораторов.**

Неоднократно на базе палаты предпринимателей ЗКО проводились онлайн-встречи владельцев банкетных залов и ресторанов с руководством департамента санитарно-эпидемиологического контроля, где мы просили оказать содействие бизнесу и дать возможность зарабатывать, — сообщили в пресс-службе региональной палаты предпринимателей ЗКО.

МЫ В «КРАСНОЙ ЗОНЕ»

В пресс-службе департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО отметили, что решения об условиях работы тех или иных субъектов предпринимательства принимаются на основании постановления главного санврача РК Ерлана КИЯСОВА.

— Существуют специальные критерии ограничения работы социально-экономических объектов. Так, при нахождении региона в "красной" зоне кинотеатрам вовсе запрещается работать. Если область находится в "желтой" зоне, то разрешается работать с 20% заполняемостью залов, если в "зеленой" зоне — с заполняемостью не более 30%. Бильярдным, компьютерным клубам и боулинг-клубам и вовсе не разрешается работать. Сейчас наша область находится в "красной" зоне, и в таких условиях ресторанам разрешается работать с 9.00 до 20.00 при заполняемости до 50%, но не более 30 мест. Все эти нормы прописаны в постановлении №68 главного санитарного врача РК Ерлана КИЯСОВА от 25 декабря 2020 года, — сообщили в ведомстве.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Неоднократно на базе палаты предпринимателей ЗКО проводились онлайн-встречи владельцев банкетных залов и ресторанов с руководством департамента санитарно-эпидемиологического контроля, где мы просили оказать содействие бизнесу и дать возможность зарабатывать, — сообщили в пресс-службе региональной палаты предпринимателей ЗКО.

С ПРАВОМ НА ОШИБКУ: почему только 10% курсантов успешно сдают экзамен в автоЦОНе

Две трети курсантов не могут сдать практический экзамен даже с нескольких попыток.

ШАМИЛЬ СУЛТАНОВ

Вождение – один из тех навыков, обладание которым становится всё более и более обязательным для “выживания” в современном мире. В городских условиях, пусть и такого небольшого города, как Уральск, обладание личным автотранспортом становится скорее необходимостью, чем прихотью. Правда, большинство надежд потенциальных автолюбителей разбивается о суровую реальность необходимости прохождения обучения, в конце которого их ждёт сдача практического экзамена на автодроме специализированного ЦОНа. Специально оборудованная площадка, имитирующая городское движение, сталанастиающим камнем преткновения между курсантами и

заветными правами. Ведь две трети курсантов не могут сдать практический экзамен и с нескольких попыток.

НЕ ПОНЯТНО, НА ЧТО РЕАГИРУЕТ СИСТЕМА

Я сдал практический экзамен уже два раза. В первый раз мне насчитали штрафных баллов за все подряд: не пристегнутый ремень, хотя он был пристегнут, или не включенный вовремя поворотник. Система дала сбой и во второй раз, и я считаю, что ее нужно дорабатывать и дальше, как мне показалось, она слишком зависит от внешних факторов или предыдущих курсантов, может, она не настраивается заново или датчики то и дело барахлят. Хочу также отметить, что система интуитивно непонятна, может, мне так показалось, но я так и не особо понял, на что она реагирует или наоборот не реагирует. Я, например, успешно так и не сдал, пока что. При этом я умалчиваю про многочасовые очереди, с которыми что-то тоже нужно делать, – рассказывает житель города Андрей.

На автодроме во время экзамена действует система штрафных баллов. При накоплении 100 баллов экзамен прекращается, и ещё одна попытка будет доступна только через неделю. Причём, начиная с третьей попытки для курсантов, окончивших автошколу, сдача экзамена становится платной. У водителей-самоучек же вообще всего три попытки.

Помимо неудобной системы баллов, жители города отмечают длинные очереди, малое количество экзаменационных машин, постоянно выходящие из строя датчики, зависимость от погодных условий и не самое отзывчивое обслуживание, что вкуче делает успешное прохождение экзамена весьма проблематичным делом.

Сама я проходила подготовку в автошколе “Глек”, не имея опыта вождения до этого вообще. Школа хорошая, всё показали, всему научили, только положительные эмоции. Что касается спецЦОНа, то на вождение я записывалась с помощью телеграм-бота. На теоретический экзамен попала сразу, за 5 минут, а вот практический экзамен прождала несколько часов. Успешно сдала практику я только с третьего раза, и каждый раз я ждала по несколько часов. Помимо этого момента, нареканий к работе спецЦОНа лично у меня нет. Да, бывает, что машины могут находиться в ремонте, но это зависит от курсантов, некоторые от волнения заезжают на бордюр, сбивая тем самым датчики, только при мне это было несколько раз. Во время второй попытки не хватило совсем немного для успешного результата. Я считаю, что люди должны более ответственно подходить к сдаче экзамена, готовиться и не волноваться, – рассказывает жительница города Аида Балыкова.

НАРЕКАНИЯ НА СПЕЦЦОН ЕСТЬ

Руководители автошкол заявляют, что в спецЦОНе до сих пор нельзя сдать на некоторые категории.

Мы обращали внимание на различные нарекания в работе специализированного ЦОНа, еще в прошлом году жители города не могли, к примеру, сдать экзамен для получения прав на категории Е, СЕ. Ещё в прошлом году время на прохождение автодрома было занижено с 20 минут до 15, хотя по закону должно быть 20 минут.

Справедливости ради стоит отметить, что представители спецЦОНа осознают наличие проблем и идут на контакт. Так, с прошлого года время на прохождение экзамена было возвращено обратно к 20 минутам. Приобретен автомобиль для прохождения экзамена на категорию Е. Летом прошлого года появился мотоцикл для сдачи экзамена на категорию А, то есть подвижки в сторону улучшения ситуации есть, к нам прислушиваются. Правда, до сих пор остается ряд пока еще нерешённых проблем, среди них отсутствие машины для сдачи экзамена категории ВЕ – это легковые автомобили с прицепами грузоподъемностью выше 750 кг. Отсутствует транспорт для сдачи категории С1Е – это грузовые автомобили от 3,5 до 7,5 тонны, – рассказал директор автошколы “Глек” и председатель профессионального объединения “Автошколы Западного Казахстана по подготовке водителей” Тлеккабыл КУАНГАЛИЕВ.

По его словам, само техническое состояние экзаменационных машин оставляет желать лучшего.

Некоторые курсанты рассказывали, что в машине на сдаче категории С1 не могли включить первую скорость, для этого им приходилось включать заднюю и уже потом только первую, также временами могут быть сбои в самой системе. Как пример, одному из курсантов система засчитала ошибку за не пристегнутый ремень безопасности, хотя ремень был застегнут точно. Курсанты отмечают, что сейчас в зимнее время автодром от снега очищают недостаточно тщательно, а у машин летняя резина, что создает дополнительные сложности, в особенности с прохождением участка с крутым подъемом, где машины начинают просто буксовать. Помимо этого, мы предлагали устраивать для курсантов, сдающих в первый раз, пробный заезд. Многие курсанты волнуются, нервничают, мы считаем, что должны давать пробную попытку, чтобы человек мог привыкнуть к автомобилю, изучить саму трассу и мог почувствовать себя увереннее, так как на уроках вождения эти же люди спокойно ездят в реальных городских условиях, – отметил Тлеккабыл Куангалиев.

В нашем автопарке имеются две машины для сдачи экзаменов на категорию В, одна на механике и одна на автомате. Если раньше большинство курсантов пыталось записаться на экзамен именно на машине с автоматической коробкой передач, что создавало большую нагрузку на машину, то сейчас радует, что многие люди начали записываться и на автомобиль с механической коробкой передач, что позволило нам более равномерно распределять нагрузку на автомобили. В процентном соотношении практический экзамен на автодроме успешно сдают около 10% курсантов. Искусственно завышать статистику или понижать уровень сложности экзамена мы не планируем. Нам важно качество и безопасность дорожного движения и уровень квалификации водителей на дорогах нашего города. Одной из причин (низкого уровня сдачи экзаменов – прим. автора), по нашему мнению, является, недостаточная подготовка в ав-

ПРИЧИНА – НЕДОСТАТОЧНАЯ ПОДГОТОВКА В АВТОШКОЛАХ

Между тем сами сотрудники спецЦОНа отмечают, что высокий процент не сдавших связан со слабой практической под-

готовкой самих курсантов, в результате чего экзаменационные машины постоянно получают повреждения и над ними проводят ремонтные работы, что также требует времени, а снижать требования к практическому экзамену курсантам, значит подвергать опасности всех участников дорожного движения.

Директор спецЦОНа Луиза КУСАИНОВА говорит, что на базе учреждения курсанты могут сдать практический экзамен по всем категориям.

Ради этого необходимость ездить в другие города отсутствует. Система полностью автоматизирована, человеческий фактор отсутствует, машины оснащены видеорегистраторами. Единственное – для сдачи экзамена по категориям А и В создается специальная комиссия, выносящая вердикт. Что касается технического состояния транспорта, то курсанты ввиду своей неопытности могут повредить корпус машины или повредить датчики, в таком случае мы составляем акт и проводим ремонт. В зимний сезон автодром полностью очищается от снега, иногда бывают дни, когда снег идет беспрестанно, в таком случае проведение практического экзамена невозможно. Насчёт инструктажа: в зале ожидания у нас есть большой информационный стенд, и на столах разложены листовки с подробной информацией об экзамене и картой автодрома, с которыми курсанты, дожидаясь начала заезда, могут ознакомиться, – отметила Луиза Кусаинова.

По ее словам, проблема с очередями более не актуальна, после 20 декабря прошлого года нагрузка на специализированный ЦОН снизилась, и, к примеру, после 17.00 уже, как правило, сдающих экзамен людей всё меньше и меньше.

Стоит отметить, что с 1 по 31 июля 2019 года (то есть с момента, когда экзамены стали принимать сотрудники госкорпорации “Правительство для граждан”) обратились на сдачу правил дорожного движения (ПДД) 731 гражданами, из них 308 человек не сдали теорию. На знание практических знаний (вождение) обратились 289 человек, 177 из которых из числа лишенных прав. Вождение смогли подтвердить только 33 человека.

тошколах. Мы считаем, что помимо теоретической базы им нужно делать упор на практическое вождение в городских условиях. В спецЦОНе предоставлены все условия для курсантов, отсутствует человеческий фактор, и экзаменуются только навыки вождения. Мы постоянно ищем способы улучшить качество наших услуг, у нас есть услуга доставки документов на дом, или, к примеру, вы можете записаться на экзамен или предоставление какой-либо услуги на сайте электронного правительства, – рассказала Луиза Кусаинова.

А нам остается напомнить о том, чтобы вы ответственно готовились к сдаче экзаменов для получения водительского удостоверения, осознавая всю степень ответственности. А уже состоявшимися автолюбителям желаем легкого пути и ровных дорог!

Иллюстративное фото с сайта purvesinsurance.com

МЕЖДУ ПРОЧИМ

С 1 июля 2019 года были закрыты регистрационно-экзаменационные подразделения по стране и ликвидированы регистрационно-экзаменационные отделы при спецЦОНах. С тех пор документы на регистрацию транспорта и выдачу водительских удостоверений рассматриваются госорганом удаленно по электронным заявкам, функции которые ранее выполнялись регистрационно-экзаменационным подразделением, переданы в госкорпорацию «Правительство для граждан».

Стоит отметить, что с 1 по 31 июля 2019 года (то есть с момента, когда экзамены стали принимать сотрудники госкорпорации “Правительство для граждан”) обратились на сдачу правил дорожного движения (ПДД) 731 гражданами, из них 308 человек не сдали теорию. На знание практических знаний (вождение) обратились 289 человек, 177 из которых из числа лишенных прав. Вождение смогли подтвердить только 33 человека.



В ЗКО из-за пандемии не смогли провести перепись сайги

Последняя перепись была проведена в 2019 году. Тогда численность сайги в области достигала 217 тысяч голов.

КРИСТИНА КОБИНА

Как рассказал руководитель территориальной инспекции лесного хозяйства и животного мира ЗКО Кайрат КАДЕШЕВ, в области Уральские

сайгаки в настоящее время находятся на территории Бокейординского, Жангалинского, Таскалинского, Аюккайыкского районов.

В 2019 году по результатам последней переписи было уточнено 217 ты-

сяч голов сайги. В прошлом году из-за пандемии плановая перепись не проводилась. Однако судя по мониторингу наблюдается интенсивный рост численности поголовья, отметил он.

Также, со слов Кайрата Кадешева, в прошлом году

в области было возбуждено на 1,5 раза больше уголовных дел, чем в 2019 году по факту незаконной охоты на сайгу.

Если в 2019 году было зарегистрировано 26 уголовных дел, то в прошлом году 44, пояснил руководитель территориальной инспек-

ции лесного хозяйства и животного мира ЗКО. Судом было рассмотрено 9 уголовных дел, по результатам которых 10 человек привлечены к уголовной ответственности, одно уголовное дело было прекращено, по остальным делам ведется расследование. У

правонарушителей было изъято более 2,5 тысяч рогов сайгаков, обнаружено 491 отстрелянных тушек.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРАКТОР RSM 2375 ПО ДОСТУПНОЙ СТОИМОСТИ ПРЕДЛАГАЕТ КОМПАНИЯ «ОРАЛ АГРО»

Официальный дилер известного мирового производителя сельхозтехники Ростсельмаш в Казахстане, предприятие «Орал Агро» предлагает фермерским хозяйствам приобрести по выгодным финансовым предложениям уникальный трактор с высокопроизводительными широкозахватными агрегатами.

Следует отметить, что в Казахстане модернизированная агротехника Ростсельмаш стала реализовываться впервые именно в нашей области. Комбайны и тракторы известного мирового производителя сельхозтехники успешно прошли испытания в России, а также в Иране, Канаде и ряде европейских стран. Срок эксплуатации агротехники превышает 20–30 лет.

Многие фермеры-растениеводы по собственному опыту знают, насколько капризна и непредсказуема природа. И на каждый ее катаклизм (засуху или же, наоборот, переизбыток влаги и так далее), негативно отражающийся на урожайности, мы стараемся находить необходимые доступные средства решения проблемы – агрохимические и технические виды обработки полей, позволяющие получить достойный урожай, – говорит руководитель предприятия «Орал Агро» Рамин Кабуев. – В помощь аграриям компания Ростсельмаш предлагает усовершенствованную и экономичную по затратам топлива сельско-

хозяйственную технику, имеющую прекрасное соотношение отличного качества и доступной цены.

Один из высокотехнологичных представителей агротехники Ростсельмаш – трактор RSM 2375.

Это мощный полноприводный сельскохозяйственный тягач, сконструированный специально для больших объемов работ в сложных природных условиях, маневренный и экономичный по топливным затратам, как и другая техника Ростсельмаш, – продолжил Рамин Кабуев.

Если говорить о соотношении цена – качество, RSM 2375 – универсально-пропашной трактор высшего класса по доступной цене. Он специально создан для средних и крупных хозяйств, которые нуждаются в быстрой обработке больших площадей.

По словам специалиста, RSM 2375 – приличный тягач, отлично справляющийся с задачами перемещения тяжелых широкозахватных агрегатов и уверенного манев-

рирования по полям. Он отлично стыкуется и работает с почвообрабатывающими агрегатами, которые предназначены как для глубокой, так и для поверхностной почвообработки по любым актуальным в наше время агротехнологиям. Трактор способен потянуть девяти- и одиннадцатикорпусный плуг, 21-метровую пружинную и 11-метровую дисковую борону, 12-метровый комплекс сеялок, 14-метровый культиватор и так далее. Трактор также приспособлен для других сезонных задач: проведения посевных работ, текущего ухода за культурными растениями в течение сезона, вывоза урожая к местам его временного и постоянного складирования. Расчётная суточная производительность – до 200 гектаров.

Дизельный двигатель трактора Cummins QSM 11 с рабочим объемом 10,8 л – мощный, но экономичный, адаптированный к работе в современных климатических реалиях. Имеет турбонаддув, интеркулер и электронный впрыск дизтоплива. Он свободно запускается в морозную погоду, развивает мощность



в 375 лошадиных сил, способен работать в круглогодичном режиме и долгие сроки без необходимости в капитальном ремонте. При этом двигатель экологичен, имеет серьезный моторесурс, минимально возможную шумность на больших оборотах, элементарный контроль над параметрами хода. В зависимости от ширины захвата рабочего сельхозагрегата потребляет горючего при посеве 5,5–8 л на гектар, при дисковании – порядка 6–7 л, на бороновании – от 1,5 л на каждый гектар.

Тягач RSM 2375 отличается экономичностью, простотой в обслуживании и ремонте. Его стоимость вполне доступна нашим фермерам. Трактор можно приобрести по специальной программе агрокредитования через КазАгрофинанс, Банк Развития Казахстана и Агрокредитную корпорацию Казахстана с процентной ставкой 6% сроком на 10 лет, – добавил официальный дилер Ростсельмаш. – Также мы

помогаем нашим клиентам по консультированию со специалистами завода-изготовителя в случае ремонта и осуществляем прямую доставку необходимых запчастей.

Кроме того, компания «Орал Агро» готова сотрудничать с агрофирмами других казахстанских регионов.

Обращаться по телефону: +7 705 440 04 00

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

По информации пресслужбы акима города Уральск, всего в городе оборудовано 490 мест для ожидания общественно-транспортного. Первый теплый павильон установили на остановке "Евразия" по проспекту Абая. Общая площадь теплой остановки составила 24 квадратных метра, примерная стоимость – около семи миллионов тенге.

В холодное время года горожане смогут ожидать свой автобус в тепле, а в жаркое время года здесь будет работать кондиционер. Для обеспечения порядка на территории павильона установлены камеры видеонаблюдения и даже розетки для того, чтобы горожане могли зарядить свои смартфоны.

Остановка за 7 миллионов тенге

Современный теплый павильон установили на остановке "Евразия" по проспекту Абая.



Фото Медема МЕДРЕСОВА

HALYK BANK СТАЛ ОПЕРАТОРОМ ПО ОТКРЫТИЮ СПЕЦИАЛЬНОГО СЧЕТА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЕДИНОВРЕМЕННЫХ ПЕНСИОННЫХ ВЫПЛАТ (ЕПВ)

Halysk Bank стал уполномоченным оператором по целевому использованию единовременных пенсионных выплат (ЕПВ) из единого накопительного пенсионного фонда (ЕНПФ) в целях улучшения жилищных условий. Теперь в приложении Halysk Homebank клиенты могут открыть специальный счет для зачисления единовременных пенсионных выплат (ЕПВ) онлайн. Отметим, что открытие специального счета является первичным обязательным условием для получения выплат. Вторым шагом для получения ЕПВ – оформление заявления, которое будет доступно дополнительно.

Halysk Bank, как оператор ЕПВ, осуществляет открытие и ведение специальных счетов для зачисления ЕПВ из ЕНПФ в целях улучшения жилищных условий:

- путем внесения первоначального взноса для получения ипотечного жилищного займа на приобретение жилища и (или) жилища с проведением ремонта в рамках одного договора банковского займа;
- частичное или полное погашение задолженности по ипотечному жилищному займу на приобретение жилища и (или) жилища с проведением ремонта в рамках одного договора банковского займа;
- рефинансирование ипотечного жилищного займа.

Обращаем внимание на то, что заявка на получение ЕПВ будет доступна в приложении Halysk Homebank после утверждения Правил использования единовременных пенсионных выплат уполномоченным государственным органом/ должностным лицом Республики Казахстан, а также технической готовности и подписания Банком соглашения с ЕНПФ. Подробнее о том, как в приложении Halysk Homebank открыть счет для зачисления единовременных пенсионных выплат (ЕПВ) онлайн, смотрите по ссылке www.halykbank.kz

Скачать мобильное приложение Halysk Homebank можно здесь www.halykbank.kz

Следите за обновлен-



ОТКРОЙТЕ СЧЕТ ДЛЯ ЕПВ ОНЛАЙН

специальный счет для единовременных выплат



Счет для ЕПВ. Открыть специальный счет

ными новостями на сайте Банка и на официальных аккаунтах Halysk Bank в социальных сетях.

Halysk Bank (АО «Народный Банк Казахстана») – ведущая финансовая группа в Казахстане, оперирующая в различных сегментах, включая розничные, МСБ и корпоративные банковские услуги, страхование, лизинг, брокерские услуги и управление активами. Банк имеет листинг на Казахстанской Фондовой Бирже с 1998 года, на Лондонской Фондовой Бирже с 2006 года и на Astana International Exchange с октября 2019 года. Имея активы в размере 9,999.1 млрд

тенге на 30 сентября 2020 г., Банк является ведущей кредитной организацией в Казахстане. Банк имеет крупнейшую базу клиентов и филиальную сеть – 613 филиалов и отделений по

стране. Банк также оперирует в Грузии, Кыргызстане, России, Таджикистане и Узбекистане.

PR-служба АО «Народный Банк Казахстана»

pr@halykbank.kz | www.halykbank.kz

МИЛОСЕРДИЕ

1 МИЛЛИАРД ТЕНГЕ НУЖНО СОБРАТЬ ГОДОВАЛОМУ ЭМИРУ НА УКОЛ ЗА ГРАНИЦЕЙ

У мальчика страшный диагноз – спинальная мышечная атрофия – который не лечат в Казахстане

Мама Эмира Сабина рассказывает, что ребенок в семье был желанным, а беременность протекала без осложнений. Через два месяца после рождения Эмир стал держать голову и, по словам мамы, хорошо развивался до 9 месяцев.



Когда Эмиру было 8–9 месяцев я стала тревожиться, потому что он не ползал. Обратилась к педиатру, однако тот уверил, что так бывает, иногда мальчики начинают ползать поздно. Несмотря на это, я стала водить сына на массаж. После мы обратились к неврологу, тот также назначил массаж и лечение. Мы все выполняли. Когда Эмиру был год и два месяца мы все заболели COVID-19, у Эмира поднялась высокая температура. После этого я заметила, что он стал слабеть, – говорит Сабина.

Мама стала возить ребенка по врачам, причем не только в Аксае, но и в Уральске, и даже в соседние области. Нам назначали различные препараты, он получал капельницы. Это продолжалось 4 месяца, однако улучшений не было. Сын продолжал слабеть. После мы отправились в Актобе, однако там врач лишь развел руками и посоветовал нам поехать в Нур-Султан. Вот там врачи сразу поставили диагноз – спинальная мышечная атрофия. Это генетическое заболевание, которое передается по наследству. Понимаете, при этом диагнозе у ребенка слабеют мышцы, начиная с нижних конечностей. То есть сначала отказывают ноги, потом руки, затем он не сможет глотать, дышать, а потом перестанет биться сердце, так как это тоже мышца. Сейчас Эмиру 1 год и 7 месяцев, он не может ходить и ползать, он умеет лишь сидеть, – рассказывает Сабина.

По словам девушки, она узнала из неофициальных источников, что в Казахстане 90 детей страдают от этого заболевания. Однако самое ужасное – у нас его не лечат. В мире зарегистрировано 3 препарата, которые способны остановить заболевание, но Казахстан их не закупает. Эмиру может помочь лишь 1 укол, который он может получить только за границей и за огромные деньги.

Мы сделали запрос в клинику в Америке, нам пришел ответ, что укол и лечение в их клинике обойдется нам в 2 миллиона 300 тысяч долларов (около 1 миллиарда тенге – прим. автора). Мы не в силах собрать самостоятельно эти деньги. На данный момент собрано лишь 30 миллионов тенге. Я прошу всех не проходить мимо нашей беды. Помогите нам, пожалуйста, понемногу мы соберем нужную сумму. Я лишь хочу, чтобы мой мальчик остался жив, чтобы он, проспавшись, улыбался мне по утрам, говорил мама, – обращается ко всем Сабина.

Все, кто желает помочь Эмиру, могут перечислить деньги на следующие реквизиты:
 АО Kaspi Bank
 Номер карты: 5169 4971 4460 6583
 8(771)–483–75–55 Сабина Сагынғалиевна Д. (Мама Эмира)
 АО Сбербанк Казахстан
 Номер карты: 4263 4333 3483 6340
 8(771)–483–75–55 Сабина Сагынғалиевна Д.
 АО Bank CentreCredit
 Номер карты: 4899 9333 3355 9357
 АО Halyk Bank
 Номер карты: 4405 6397 1084 2392
 8(705)–328–06–63 Шахмаров Талех И. (Папа Эмира)
 Для России: Сбербанк 4276 4600 1801 5623
 89877836340 Елена Сергеевна К(близкая подруга семьи)
 Paupal@HelpEmir

Сами портят мусорные площадки

– В этом году, когда делали дорогу по ул. Мендешева, нам благоустроили место для выноса мусора. Мусорные контейнеры здесь всю жизнь располагались напротив дома №11. Так вот, под ними сделали площадку из асфальта и огородили их. Однако работники ТОО "Орал таза сервис", когда приезжают забирать мусор, бросают эти

контейнеры прямо на сетку, они всю ее погнули и разворотили. Кроме того, в этом ограждении имеется место для крупного мусора. Когда приезжают сотрудники "Жайык таза кала", они берут ковшем трактора этот мусор так неаккуратно, разорвали всю сетку. Хотелось бы обратиться к этим компаниям: нельзя ли более бережно отно-

ситься к имуществу города? Ведь власти стараются облагородить город, а вы это ломаете. – Жительница дома №11

– Руководитель ТОО "Жайык таза кала" Ринат Нурғалиев отметил, что 27 января направят по данному адресу сварочную бригаду, которая устраним поломки.
 Директор ТОО "Орал таза

сервис" Рафхат Данагулов сообщил, что по обращению жителей непременно будут приняты меры.
 – Мы проведем анализ, проверим, соответствует ли данная информация действительности. Если да, то водители будут наказаны, – отметил директор коммунального предприятия.

По трассам опасно ездить

– Ежедневно вижу факт нарушения закона о безопасности дорожного движения РК на трассе Уральск–граница РФ. Считаю, что подобное бездействие местных исполнительных органов над контролем исполнения подрядных организаций, обеспечивающих очистку трассы от снега и обработки антигололедным составом, напрямую влечёт угрозу участникам дорожного движения. Прошу компетентные органы установить личную ответственность людей за содержание данного участка дороги и привлечь их к строгой ответственности со-

гласно КоАП РК, а также к дисциплинарной ответственности, вплоть до увольнения. Иначе возрастает количество аварий, в которых могут погнубить люди.
 – Санжар



– Работы по зимнему содержанию данного участка производится силами филиала по ЗКО ТОО «Казавтодор». Работы ведутся ежедневно, включая патрульную снегоочистку и посыпку ПСС на опасных участках с последующим удалением снежного наката и ледяных отложений. 8 января 2021 года было произведено комиссионное обследование, на момент осмотра проезжая часть и

обочины были открыты, блюдалось, – ответили в областном акимате.

Замерзаем в квартирах



– Живем по адресу: Поповича, 2. Третий год подряд в зимнее время в квартирах очень холодно, батареи еле теплые, ходим в верхней одежде, стим под несколькими одеялами. И такая история у всех жильцов нашего дома. Жители квартир с первого по пятый этаж замерзают. Я лично поменял все стояки, окна, батареи, однако ситуация от этого не изменилась. Неоднократно обращались в КСК, в АО "Жайык-теплоэнерго", приходили представители тепловой инспекции. Обращаюсь от имени всех жильцов дома с просьбой помочь нам.
 – Курмангазы Габдуллин

– По данному обращению на место выехали сотрудники ЖКХ. Выявлен разлив отопления. Рекомендовали увеличить диаметр сопла. АО "Жайыктеплоэнерго" дало предписание КСК устранить неполадки до 30 января, – сообщили в городском акимате.

МИЛОСЕРДИЕ

ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА ВЫЯВИЛИ У ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕЙ МАЛЫШКИ ИЗ УРАЛЬСКА

Виктория Тимошенкова нуждается в срочном лечении. Родители намерены везти девочку в Санкт-Петербург



В 2018 году у маленькой Виктории Тимошенковой врачи диагностировали опухоль головного мозга и пилецетарную астроцитому. По умственному развитию малышка от своих сверстников не отстает и даже опережает.

– Дочь начала рано разговаривать. Гуляя на детской площадке с дочкой, я стала замечать, что у нее заплетаются ножки. Вика ходила шатаясь, правой рукой не могла держать предметы. Мы немедленно обратились с жалобой к невропатологу по месту жительства, на что он ответил, что такое бывает и со временем все пройдет. Но ничего не проходило, мы обратились к другому специалисту, который посоветовал проверить головной мозг. В областной детской больнице нам диагностировали новообразование в головном мозге. Нас направили на лечение в город Нур-Султан, где была проведена операция по частичному удалению опухоли, прошли курсы химиотерапии. Но опухоль начала расти, – рассказывает мама девочки Ирина Тимошенкова.

Семья обратилась за помощью к российским специалистам. Учитывая возраст ребенка и характер опухоли врачи посоветовали пройти курс протонной лучевой терапии в городе Санкт-Петербург.

– Нам предоставили предварительный план лечения и примерную стоимость. Сумма всего курса составляет порядка 18 млн тенге, сюда входит лечение, наркоз и пребывание в больнице. Мы с мужем собственными силами собрали около двух миллионов тенге. Обращаемся ко всем неравнодушным гражданам с просьбой помочь нам собрать оставшуюся сумму. Моя дочь должна жить, моя Виктория победит все болезни, – говорит женщина.

Все, кто желает помочь семье, могут перечислить средства на следующие счета:
 Kaspi GOLD 4400430178569338
 Halyk Bank 4405639812365268
 Всю дополнительную информацию вы можете получить, позвонив Ирине по номеру: 8 777 979 76 08.

По рубрике дежурила Кристина Кобина. На этой неделе в среду, 27 января, ваши вопросы будет принимать Арайлым Усербаева по номеру телефона в редакции: 51–39–97. Присылайте свои письма на наш электронный адрес 500678_mg@mail.ru или принесите свои письма в редакцию по адресу: г.Уральск, ул.Д.Нурпеисовой, 12/1, каб.№102.

Не могу дозвониться до "Казахтелекома"

– В течение месяца не могу дозвониться до оператора "Казахтелекома" по поводу того, что вышел из строя домашний телефон. Постоянно слышу в ответ: "Дождитесь соединения с оператором". На этом связь прерывается. Прошу акимат области провести проверку работы операторов связи "Казахтелеком" в городе Уральск. Также прошу вас высказать, по какой причине не работает мой домашний телефон.
 – Андрей

– Факт наборов в декабре 2020 года на номер телефона 165 не подтвердился. Отсутствие соединения с операторами 8, 9, 11 января 2021 года обусловлено возросшей нагрузкой на технические службы компании по вопросам технической поддержки. В качестве альтернативы, компания АО "Казахтелеком" предлагает каналы обратной связи (по вопросам качества предоставления услуг телекоммуникаций) через личный кабинет на сайте <http://telecom.kz>, WhatsApp и Telegram - мессенджеры. Контакты по номеру 8708000160, по электронной почте 165@telecom.kz. Дополнительно информируем, что специалистами технической службы выявлено и устранено некорректное подключение кабелей на оконечном абонентском оборудовании, – пояснили в областном акимате.

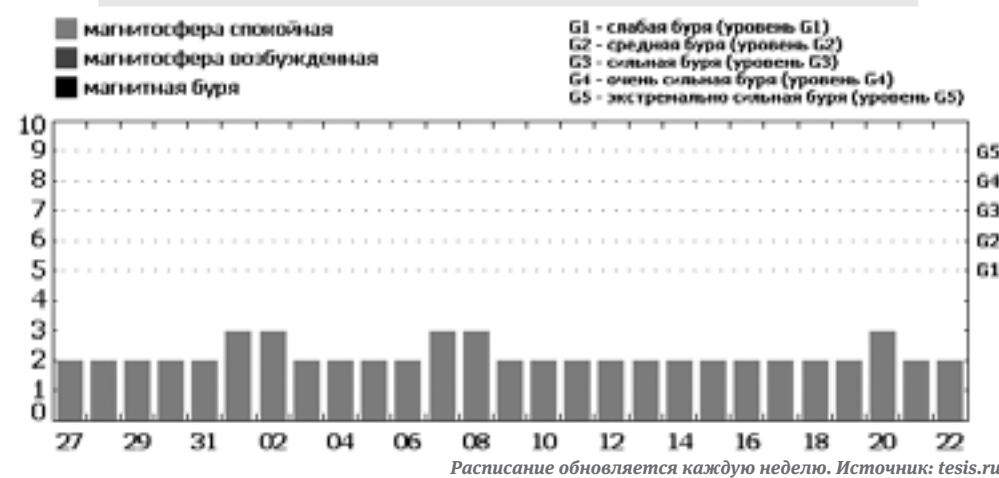


БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность за верность профессии

– От всей души хочу поблагодарить неонатолога детской больницы Жумағалиеву Гульсум Михановну и весь медсестринский персонал отделения патологии новорожденных за их профессионализм, чуткое отношение ко всем пациентам и сопереживание.
 Недавно я с ребенком поступила туда с желтушкой и с очень высоким билирубином. Спасибо врачам и медсестрам, которые выходили нас. Кроме этого, хочу выразить благодарность неонатологу перинатального центра Асель Миндаковне, которая буквально спасла жизнь сыночку 2 года назад. Она – настоящий профессионал своего дела, очень добрый и чуткий человек. Низкий вам поклон за ваш нелегкий труд!
 – жительница города Алия Сарсенғалиева

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 27 ЯНВАРЯ ПО 22 ФЕВРАЛЯ



ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 27 ЯНВАРЯ ПО 2 ФЕВРАЛЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
27.01	28.01	29.01	30.01	31.01	01.02	02.02
днем -4°	днем -4°	днем -1°	днем -3°	днем -4°	днем +1°	днем +1°
ночью -7°	ночью -8°	ночью -3°	ночью -6°	ночью -11°	ночью -11°	ночью -7°

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ: ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ – НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ, СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМА И ПОГАШЕНИЕ ИПОТЕКИ.

23 января "Отбасы банк" на сайте eprf-otbasy.kz начал приём заявок на использование пенсионных накоплений для покупки жилья. Для этого нужно иметь электронную цифровую подпись, авторизоваться, открыть свой личный кабинет и подать заявку на открытие специального счёта.

■ Можно ли купить землю и построить дом за счёт накоплений из ЕНПФ, какие документы придётся предоставить банку, кто может уступить опшисления и как погасить уже имеющуюся ипотеку, – об этом в прямом эфире на странице Otbasys bank в Instagram рассказала директор департамента продаж и регионального развития Отбасы банка Рахилия Балтабаева.

ПОКУПКА ДОМА И ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА ЗА СЧЁТ НАКОПЛЕНИЙ ИЗ ЕНПФ

– Можно ли на деньги из пенсионного фонда построить дом?

– Да, вы можете не только построить дом, но и купить земельный участок. Обе операции можно произвести в одном договоре. В данном случае вы должны будете предоставить самый большой пакет документов:

- * архитектурно-планировочное задание;
- * договор подряда, заключённый со строительной компанией, у которой есть лицензия;
- * смета расходов на проведение строительно-монтажных работ;
- * эскизный проект;
- * уведомление о начале строительства;
- * документы на земельный участок.

На основании этих документов и реквизитов, которые указаны в договоре подряда со строительной компанией, мы переводим деньги. Важно, что через 24 месяца с даты получения средств вы должны будете зайти на наш сайт и загрузить в личный кабинет акт

Представитель Отбасы банка в Instagram ответила на вопросы казахстанцев о снятии пенсионных накоплений на улучшение жилищных условий.

приёмки в эксплуатацию дома. Это подтвердит, что вы построили дом.

– Можно ли использовать деньги на завершение строительства недостроенного дома?

– Да. Нужно сдать документы: уведомление о начале строительства, архитектурно-планировочное решение, то есть разрешительные документы должны быть. Мы будем ориентироваться на документы и законодательство.

– Могу ли я купить земельный участок за счёт средств ЕНПФ?

– Отдельной цели по покупке земельного участка не предусмотрено. Покупка земельного участка предусмотрена в рамках цели "строительство жилья", то есть если вы планируете купить участок и построить на нём дом, то тогда можно. Тогда вы предоставляете договор купли-продажи земельного участка и те документы, которые я уже назвала.

ПОКУПКА ВТОРИЧНОГО ЖИЛЬЯ

– Какие документы нужны для покупки вторичного жилья?

– Если вы хотите приобрести жильё через полный выкуп, то есть у вас достаточно пенсионных выплат для приобретения жилья либо частично ещё добавляете собственные накопленные средства, то вы:

- * авторизуетесь на портале;
 - * подписываете в ЕНПФ документы;
 - * если нет спецсчёта, то открываете его.
- Далее ждёте, когда ЕНПФ одобрит заявку. В течение 3–5 дней деньги уже поступят на ваш счёт. Всё, вы можете заключать сделку с продавцом.

Что будет указано в договоре купли-продажи? Что часть суммы вы выплачиваете до заключения договора, а оставшуюся часть (ту, которую вы запросили

в ЕНПФ) будет выплачена в течение срока, оговорённого с продавцом.

Этот срок должен быть не меньше недели, потому что нам нужно будет время для проверки ваших документов и для перевода денег на реквизиты продавца. Средства мы перечисляем безналичным путём. В договоре должны быть указаны точные реквизиты продавца с указанием банка, номера счёта и так далее.

– Какие документы нужно сдать для приобретения квартиры на вторичном рынке?

– Если вы приобретаете квартиру через полный выкуп, то запрашиваете к нам на портал:

- * договор купли-продажи с продавцом либо с застройщиком;
- * справку о зарегистрированных правах и обременениях, которая подтверждает регистрацию данного договора в уполномоченном органе (ЦОН).

ОФОРМЛЕНИЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА ИЗ СРЕДСТВ ЕНПФ

– Какие документы сдать, если средства пойдут на первоначальный взнос?

– Если вы хотите воспользоваться ипотекой в банках второго уровня, не в Отбасы банке, то вы можете загрузить к нам на портал в качестве подтверждающего документа уведомление банка об одобрении вашей заявки. Оно должно быть актуальным – не должно быть выдано месяц назад. Вообще, срок мы пока обсуждаем, думаем, что он будет не более 10 дней.

– Можно ли погасить задолженность по договору аренды с правом выкупа?

– Да, важно, чтобы этот договор был заклю-

чён в рамках антикризисных программ и программ жилищного строительства, то есть такие договоры заключают АО "Казахстанская ипотечная компания" и АО "Самрук Казина Констракшн". Вы можете погасить задолженность либо частично, либо полностью. Для этого вам необходимо в сканированном виде предоставить нам договор аренды и письмо из организации об остатке задолженности. Мы произведём погашение.

ПОКУПКА ЖИЛЬЯ ПО ДОГОВОРУ ДОЛЕВОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

– Можно ли купить квартиру по долевоу участию?

– Квартиру по долевоу участию вы можете купить без ипотеки – полный выкуп. Вы предоставляете нам на портал договор долевого участия и выписку о регистрации договора из управления архитектуры.

– При частичном погашении ипотечного займа будет ли выбор уменьшения срока или ежемесячного платежа?

– Данный вопрос относится к компетенции того банка, где вас обслуживают. Эта опция предусмотрена в любом банке второго уровня, согласно внутренним правилам банка.

– Если я взяла ипотеку два месяца назад и хочу использовать пенсионные накопления для досрочного погашения, то будут ли штрафы?

– Эти вопросы вы оговариваете с банком-кредитором. Если у вас предусмотрен в течение какого-то срока мораторий на досрочное погашение, скорее всего, штрафы будут. Это предусмотрено договором банковского займа. Именно в Отбасы банке штрафа за досрочное погашение из средств ЕНПФ не будет.

УСТУПКА ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ РОДСТВЕННИКАМ

– Кому и как можно передать свои пенсионные выплаты?

– Своим близким родственникам либо супругу/супруге. Вы можете уступить сами свои пенсионные выплаты, если не планируете ими пользоваться или делать это только частично. Уступить можно от этих людей.

Например, у бабушки, не имеющей проблемы с жильём, есть пенсионные выплаты свыше порога достаточности. Что она может сделать? Уступить внуку часть или отдать полностью. Предположим, она может уступить два миллиона тенге внуку. Он сам может не иметь сумму сверх порога достаточности, но он может средства бабушки принять в качестве первоначального взноса для ипотеки в банке второго уровня при подтверждении своей платёжеспособности.

– Кто из супругов должен оформлять договор при уступке?

– Если оба супруга имеют сумму сверх порога достаточности, они могут сложить свои пенсионные накопления и реализовать любую цель из общего перечня. Уступающая сторона заходит на сайт нашего банка и уступает свои накопления, а принимающая сторона выбирает конечную цель – внесение взноса – и совершает операцию самостоятельно.

– Можно ли объединить пенсионные накопления мужа с накоплениями его брата и совместно купить дом? Как будет проходить этап сделки? Нужно ли прикреплять договор купли-продажи?

– Здесь получателем выступит третий человек – вы, который принимает накопления от брата и мужа, и приобретает дом. Когда деньги поступят на спецсчёт, вы заключите договор купли-продажи дома. Перед тем как мы перечислим средства, вам нужно этот договор купли-продажи прикрепить в pdf-формате на наш сайт. В документе должны быть указаны реквизиты продавца. Договор купли-продажи должен быть зарегистрирован в уполномоченном органе.

– Тёща и зять не относятся к категории "близкие родственники", поэтому передавать пенсионные средства не могут. Близкие родственники – это братья, сёстры, родители, дети, бабушки, дедушки и так далее.

НАША СПРАВКА

Близкие родственники – родители (родитель), дети, усыновители (удочерители), усыновлённые (удочерённые), полнородные и неполнородные братья и сёстры, дедушка, бабушка, внуки. Для уступки пенсионных накоплений родственникам стороны должны заключить в личном кабинете уполномоченного оператора соглашение с приложением документов, подтверждающих родственные отношения. При уступке деньги переводятся со счёта заявителя на счёт получателя в течение трёх рабочих дней с момента предоставления подтверждающих документов.

– Могу ли я перечислить свои сбережения, чтобы частично погасить ипотеку, оформленную на мужа?

– Ваш муж может стать принимающей стороной. Вы уступите ему свои пенсионные накопления, и он может произвести частичное погашение своего кредита.

– Возможно ли объединить пенсионные накопления мужа с накоплениями его брата и совместно купить дом? Как будет проходить этап сделки? Нужно ли прикреплять договор купли-продажи?

– Здесь получателем выступит третий человек – вы, который принимает накопления от брата и мужа, и приобретает дом. Когда деньги поступят на спецсчёт, вы заключите договор купли-продажи дома. Перед тем как мы перечислим средства, вам нужно этот договор купли-продажи прикрепить в pdf-формате на наш сайт. В документе должны быть указаны реквизиты продавца. Договор купли-продажи должен быть зарегистрирован в уполномоченном органе.

– Если хотим использовать накопления папы для первоначального взноса по "Бакытты отбасы", нужно ли ждать, пока начнётся приём заявок?

– Да, нужно будет ждать, пока начнётся приём заявок, потому что срок целевого использования средств составляет 45 рабочих дней. Вам лучше дождаться приёма заявок и после этого уже принимать накопления от папы и подавать на получение жилищного займа. Эта программа долгосрочная, она не ограничивается одним месяцем или годом. Не нужно завтра создавать ажиотаж. Нужно подходить взвешенно, зная, на какую цель вы будете использовать, какую квартиру покупать, с каким банком будете работать, чтобы не было такого кейса, что вы 45 дней поискали, не нашли и на 46-й день деньги вернулись в ЕНПФ.

ПЯТИЛЕТНИЙ ЗАПРЕТ НА ПРОДАЖУ ЖИЛЬЯ

– В каких случаях действует пятилетнее ограничение на продажу недвижимости?

– Не допускается отчуждение имущества в течение пяти лет, за исключением реализации залогодержателем, если клиент вышел на просрочку, это решает суд в судебном порядке. Тогда это ограничение не действует. Оно действует на ипотечные займы, при которых недвижимость была приобретена с использованием единовременных пенсионных выплат, то есть если вы первоначальный взнос сформировали за счёт единых пенсионных выплат, то ограничение это действует. Если ваш заём оформлен на срок более пяти лет, если не погашена задолженность по займу, и она составляет более 5 лет, то это ограничение действует.

– Имеется ипотечный заём 2015 года в банке второго уровня, срок погашения 10 лет. Если смогу погасить имеющуюся ипотеку пенсионными накоплениями, смогу ли я

сразу продавать квартиру? Если да, то должна ли вернуть сумму пенсионных обратно?

– На ваш заём ограничение не действует. Вы можете погасить кредит, пятилетнего ограничения у вас не будет.

ПОГАШЕНИЕ ИПОТЕКИ

– Можно ли погасить ипотеку, взятую по программе "Баспана хит"?

– Если до 1 января 2020 года была оформлена сделка по ипотеке, вы можете закрыть эту ипотеку.

– Можно ли погасить кредиты в банках второго уровня?

– Можно, но только если это ипотечные кредиты – те, что были взяты для улучшения жилищных условий. При помощи спецсчёта вы сможете погасить задолженность в других банках. Остальные займы – нельзя.

– Какие подтверждающие документы нужны при погашении задолженности в другом банке?

– Если вы погашаете задолженность в другом банке, то вы должны предоставить договор банковского займа и справку об остатке суммы задолженности. Мы сейчас с банками провели большую работу по обмену информацией. У нас уже есть реквизиты 12 банков Казахстана, среди которых есть крупные ипотечные банки. Вам не нужно будет заполнять реквизиты. Вы выбираете из выпадающих списков банк, и автоматически ваше заявление заполняется на перевод. Подписываете заявление на перевод – деньги уходят по назначению.

Если к моменту погашения сумма изменится, банк вернёт разницу на наш счёт, а мы – в ЕНПФ. Будет погашена только та задолженность, которая есть на данный момент в банке. Задолженность включает в себя и проценты по кредиту.

Если банк, в котором вы получили ипотеку, находится сейчас в стадии ликвидации, либо он не предо-

ставлял нам реквизиты, то эти реквизиты вам придётся вводить вручную.

– Можно ли снять средства, открыть депозит в Отбасы банке и дальше копить?

– Нет, после того как на ваш счёт поступят средства из ЕНПФ, в течение 45 дней вы должны купить квартиру.

– Можно ли получить средства наличкой?

– Нельзя.

– Можно ли использовать пенсионные накопления на ремонт?

– Ремонт доступен в рамках ипотечного займа, если он будет в одном договоре. Если ваша платёжеспособность и сумма накоплений позволяют взять больше, чем первоначальный взнос, то, конечно, вы можете взять сумму больше, чем стоимость жилья, и эта разница может быть использована для ремонта. Ремонт не обязательно должен

быть от застройщика. Если компания сдаёт дом в черновом варианте, вы можете использовать "пенсии".

ОПЛАТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДОХОДНОГО НАЛОГА

– Как платить ИПН при использовании пенсионных выплат?

– У вас есть выбор. Вы можете выбрать опцию "при выходе на пенсию", тогда налог будет отсроченный и при выходе на пенсию вы в течение определённого срока будете этот налог погашать. Тогда доступная сумма – десять миллионов, то так нельзя. Предлагается только полный расчёт. Если вы когда-то заключили договор рассрочки со строительной компанией, и у вас осталось заплатить три миллиона, то ваша доступная сумма должна составлять три миллиона, тогда вы сможете полностью погасить задолженность.

Либо вы можете оплатить его сейчас, единовременно, одним взносом. Сумма налога – 10%. Если вы выбираете опцию "заплатить налог сейчас", то сумма, доступная к изъятию, будет состав-

– Квартира взята в рассрочку от застройщика, могу я погасить часть рассрочки из ЕНПФ?

– Часть рассрочки погасить нельзя, можно погасить только полностью.

ПОГАШЕНИЕ РАССРОЧКИ

– Можно ли погасить рассрочку из ЕНПФ рассрочку?

– В правилах написано: полный расчёт по гражданско-правовым сделкам, в том числе и по договорам рассрочки. Если вы сейчас хотите оформить договор рассрочки и ваш первоначальный взнос по рассрочке будет два миллиона, а полная сумма – десять миллионов, то так нельзя. Предлагается только полный расчёт. Если вы когда-то заключили договор рассрочки со строительной компанией, и у вас осталось заплатить три миллиона, то ваша доступная сумма должна составлять три миллиона, тогда вы сможете полностью погасить задолженность.

Либо вы можете оплатить его сейчас, единовременно, одним взносом. Сумма налога – 10%. Если вы выбираете опцию "заплатить налог сейчас", то сумма, доступная к изъятию, будет состав-

– Квартира взята в рассрочку от застройщика, могу я погасить часть рассрочки из ЕНПФ?

– Часть рассрочки погасить нельзя, можно погасить только полностью.

Источник: Informburo.kz
Фото из архива «МГ»





СМЕРТЬ НЕ ДОКАЗАНА.

БЛИЗКИЕ УЕХАВШИХ В СИРИЮ ДОБИВАЮТСЯ ПРИЗНАНИЯ ИХ УМЕРШИМИ

Согласно законодательству Казахстана, пропавший человек через год признаётся пропавшим без вести, через три года – умершим. Если есть основания предполагать его гибель, через полгода могут выдать соответствующую справку. Родственники пропавших без вести в Сирии получить ее не могут, а в результате не могут ни продать квартиру, ни оформить пособия на детей-сирот.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО СМЕРТИ

Жительница города Сатпаев Карагандинской области Жанар Санаткызы (имя и фамилия изменены. – Ред.) говорит, что о ее муже Еркебулане Жакыпове, который пять лет назад уехал в зону боевых действий в Сирии, давно нет никаких вестей. В августе 2017 года к ней домой пришел сотрудник комитета национальной безопасности (КНБ) и сообщил, что ее муж погиб. Информацию, заявил пришедший, получили на «сирийском веб-сайте».

– Мы не знаем, что это за сайт. Как только муж уехал, мы сообщили об этом в полицию. Он был добавлен в список лиц, поданных в международный розыск. Суд удовлетворил мое заявление в 2018 году об объявлении моего мужа пропавшим без вести для получения алиментов. Так я получила пособие. Однако квартира, приобретенная в ипотеку, оформлена на мужа, и я не могу переписать ее на свое имя. Еще на протяжении нескольких лет я плачу за отсутствующего мужа коммунальные услуги, – говорит она.

Женщина говорит, что в ситуациях, когда для решения бытовых вопросов требуются документы от мужа, она оказывается регулярно. Так, проблема возникла и когда она пыталась прописать в квартире ребенка, поскольку для регистрации нужно разрешение мужа. Чтобы раз и навсегда разрешить вопрос, Жанар необходимо постановление суда о смерти супруга, но в прошлом году судебные власти отказались выносить такое решение.

Карагоз Ахатова (имя и фамилия изменены. – Ред.), еще одна жительница Сатпаева, говорит, что занимается делами жителей, родственники которых пропали без вести или погибли в Сирии. По ее словам, в настоящее время за помощью к властям Казахстана обратились не менее 45 семей.

– Есть еще маленькие дети, родители которых погибли в Сирии. Их привезли в рамках операции [по репатриации] «Жусан» в 2019 году. Согласно закону, им должны официально назначить опекунов. Также нет возможности продать квартиры, принадлежавшие погибшим в Сирии. У некоторых погибших есть деньги в пенсионных фондах и на банковских депозитах. Эти деньги должны быть переданы их детям, – говорит она.

В 2012 году в Сирию отплатили и один из сыновей самой Карагоз, сказав, что едет на учебу в Египет. О его гибели женщине также сообщил сотрудник КНБ.

– В Сирии сын женился на девушке из Казахстана, и у него родился ребенок. Он поддерживал связь до 2016 года. Я без конца спрашивала свою невестку о сыне и в марте 2017 года получила видеозапись с похорон. Я узнала своего сына. Двое его хоронивших парней приехали в рамках операции «Жусан». В КНБ мне не позволили с ними встретиться, и я не смогла привлечь их в качестве свидетелей, – говорит женщина.

«ОНИ ИЗБЕГАЮТ НАС»

Невестка Карагоз вернулась в Казахстан с двумя детьми также благодаря операции «Жусан». Сейчас она живет в Актобе. Старшему из детей шесть лет, младшему четыре года. При поступлении в реабилитационный центр детям дали фамилию матери. Если они захотят взять фамилию отца, когда вырастут, то им снова потребуется решение суда.

Сама Карагоз говорит, что продолжает обивать пороги различных инстанций, чтобы получить справку о смерти сына, но безуспешно.

Родственники уехавших в Сирию, добивающиеся поста-

новлений о смерти близких, ссылаются на статью 28 гражданского кодекса («Признание гражданина безвестно отсутствующим»). В ней говорится, что «гражданин может быть по заявлению заинтересованных лиц признан судом безвестно отсутствующим, если в течение одного года в месте его жительства нет сведений о нем».

В статье 31 кодекса указывается, что «гражданин может быть, по заявлению заинтересованных лиц, объявлен судом умершим, если в месте его жительства нет сведений о нем в течение трех лет, а если он пропал без вести при обстоятельствах, угрожавших смертью или дающих основание предполагать его гибель от несчастного случая, в течение шести месяцев».

Тем не менее люди, подобные Жанар Санаткызы и Карагоз Ахатовой, при обращении в суд часто получают отказы. По словам Карагоз, местный суд, который начал удовлетворение подобных исков в 2018 году, приостановил принятие решений после постановления Верховного суда в 2019 году.

Пункт 11 этого документа, принятого 31 мая 2019 года (постановление «О судебной практике по делам о признании гражданина безвестно отсутствующим или объявлении умершим»), гласит следующее: «...не может быть признано безвестно отсутствующим или умершим лицо, которое умышленно скрывается или находится в розыске в связи с совершением уголовного правонарушения, с уклонением от выполнения возложенных на него юридических обязанностей. В этой связи суды должны выяснять вопросы нахождения данного лица в розыске, выезда за пределы Республики Казахстан и другие обстоятельства его отсутствия, пресекая при этом недобросовестные действия заявителей, в том числе направленные на получение льгот и иных материальных благ».

ник председателя Верховного суда Нурлан Калка ответил, что его учреждение может выражать свою правовую позицию «только через формы производства, предусмотренные законом о результатах кассационной инстанции», и перенаправил запрос в Карагандинский областной суд.

Там Азаттыку подтвердили, что с 2017 года в суд продолжают поступать заявления от жителей Жезказгана и Сатпаева о признании их родственников пропавшими без вести или умершими. В ответе вновь делается отсылка к постановлению Верховного суда 2019 года и сообщается, что на его основе у судов «нет оснований» для выдачи справки о пропаже без вести или смерти.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДСТВЕННИКАМ В СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ?

Мы задали этот вопрос правозащитникам и юристам. По словам директора Казахстанского международного бюро по правам человека Евгения Жовтиса и юриста Нуры Тыныскызы, часто консультирующей жителей через СМИ по гражданским и имущественным вопросам, «выход из тупика есть». Эксперты считают, что вопрос о признании человека умершим и дела об имущественных правах родственников, правах ребенка следует рассматривать отдельно.

Так, Жовтис подтверждает, что процесс признания умершим действительно начинается после окончания вооруженного конфликта, а вооруженные конфликты в Сирии и Ираке еще не закончены. Правозащитник видит иной путь – через утрату гражданства.

– Сейчас, согласно закону, тех, кто уезжает в зоны вооруженного конфликта, могут лишиться гражданства. Для этого посольства и консульства Казахстана в зоне конфликта информируют граждан о регистрации на сайте и в социальных сетях. Конечно, они не хотят становиться на учет. Поэтому они автоматически могут быть лишены гражданства. Сейчас насчитывается сотни таких людей, – говорит он.

По мнению Евгения Жовтиса, документы родственников могут быть приведены в порядок после того, как те утратят гражданство по решению суда.

Аналогичное мнение высказывает юрист Нура Тыныскызы. По ее словам, постановление Верховного суда не должно ограничивать права родственников тех, кто выехал в зону конфликта.

– Я считаю, что каждый случай нужно рассматривать индивидуально. Верховный суд сам должен запрашивать у комитета национальной безопасности точную информацию о тех, кто уехал в зону конфликта. Этот вопрос может быть решен в кратчайшие сроки на основании сведений КНБ и посольств в Сирии и Ираке. КНБ отслеживает тех, кто уехал в зону конфликта, и тех, кто вернулся оттуда, – говорит она.

В 2017 году в Казахстане внесли поправки в статью 10 Конституции о лишении гражданства за терроризм. В то время этот вопрос вызвал неоднозначную реакцию в обществе.

В связи с этим вопросом Азаттык обратился в КНБ. Там ответили кратко: «Вопрос решается соответствующими государственными структурами».

На вопрос, были ли лишены гражданства среди тех, кто уехал в зоны боевых действий в Сирии и Ираке, был дан такой ответ: «Среди приехавших из Сирии и Ирака нет людей, утративших гражданство по решению суда», хотя запрос касался только уехавших, а не вернувшихся лиц.

Азаттык ранее уже писал об этой проблеме – в ноябре 2019 года. Тогда в пресс-службе Карагандинского областного суда заявили, что, «хотя решение должно быть принято судом, террористами в Сирии и их семьями, которые вернулись в Казахстан, занимается КНБ». В департаменте КНБ по Карагандинской области на запрос тогда так и не ответили.

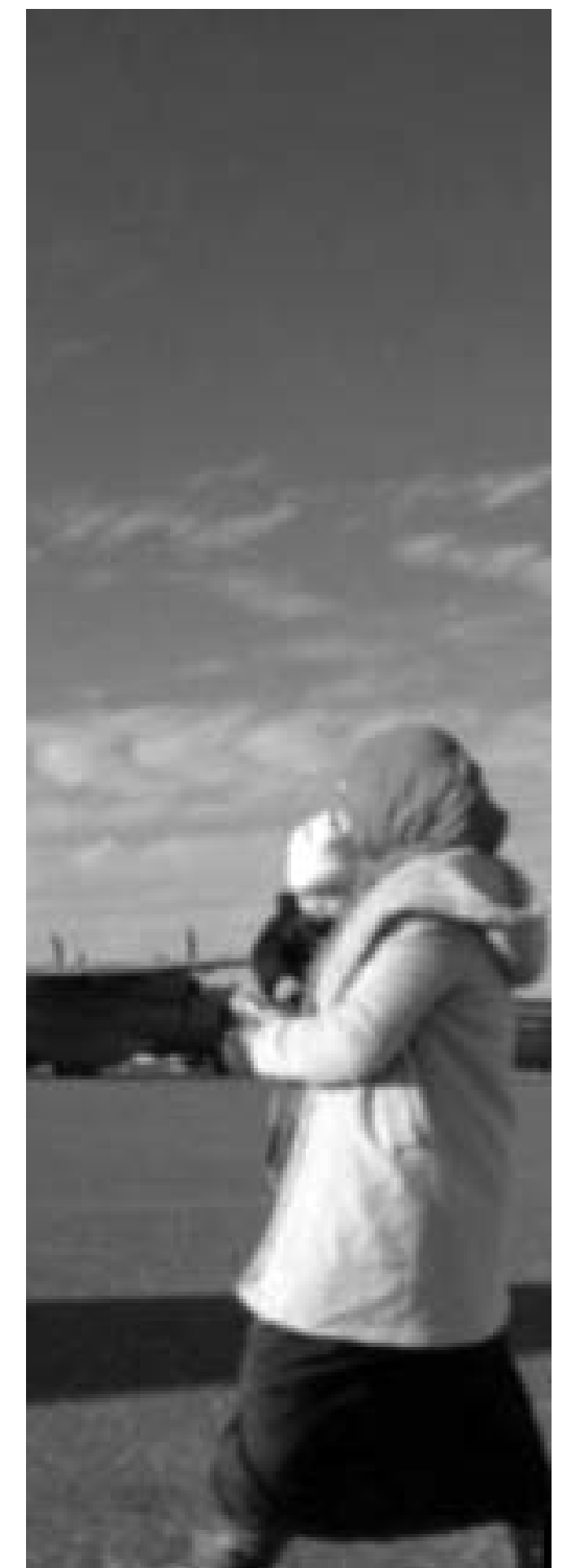
Граждане Казахстана начали выезжать в Сирию и Ирак в 2011–2012 годах, когда в этих странах активно действовала экстремистская группировка «Исламское государство». Осенью 2013 года на видеохостинге YouTube было размещено первое видео о «группе казахстанских джихадистов, переехавших в Сирию», которое привлекло внимание общественности.

По официальным данным, представленным Азаттыку Комитетом национальной безопасности Казахстана в июле 2018 года, с момента начала войны на Ближнем Востоке в Сирию и Ирак уехало около 800 граждан Казахстана. Большинство из них – дети.

В ответе комитета в ноябре 2019 года говорилось, что 277 взрослых (57 мужчин, 220 женщин) и 547 несовершеннолетних были возвращены в Казахстан из Сирии и Ирака и что в Сирии всё еще находятся 90 казахстанцев.

По возвращении в Казахстан подозреваемым в причастности к деятельности террористической группировки в Сирии и Ираке были предъявлены обвинения в участии в террористической деятельности, вербовке и пропаганде, финансировании терроризма.

Фотографии с сайта rus.azattyq.org



В 2012 году в Сирию отправился и один из сыновей самой Карагоз, сказав, что едет на учебу в Египет. О его гибели женщине также сообщил сотрудник КНБ.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ? ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ «ЧЕРНОЙ ПОЛОСЫ» В ЖИЗНИ

«У меня депрессия» — мы нередко слышим эти слова. Но чаще всего люди называют депрессией обычные приступы хандры и плохого настроения, которые нередко проходят сами собой максимум через несколько дней. Реальная депрессия — это заболевание, которое может отравлять жизнь на протяжении многих лет и никогда не проходит без лечения.

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия — это серьезная болезнь, которая характеризуется четкими симптомами, позволяющими отличить ее от дурного настроения. К основным признакам депрессии относятся:

Безрадостное, угнетенное состояние;

Частые и резкие перепады настроения;

Ангедония, утрата ощущения удовольствия («Ничто не радует и не интересует»);

Невозможность сосредоточиться, нарушение памяти;

Неспособность принять решение, постоянный возврат к одним и тем же вопросам;

Страх, тревога, панические атаки, приступы агрессии;

Хроническое чувство усталости, вялость («Проспать весь разбитым»);

Нарушение сна, бессонница или, наоборот, постоянная сонливость;

Потеря аппетита, снижение веса, проблемы с пищеварением;

Снижение либидо;

Ощущение давления, тяжести в области живота и груди, одышка;

Различные вегетативные симптомы, такие, как пови-

шенная потливость, тремор, сухость во рту и другие.

Если данные симптомы проявляются одновременно и держатся в течение нескольких недель, то есть все основания заподозрить депрессию.

Мы привыкли считать, что депрессия — это всегда следствие каких-то печальных событий — утраты близких, развода, потери любимой работы. Но это не совсем так. Различают три основных вида депрессии — реактивную, соматическую и эндогенную. Реактивная действительно является следствием резких перемен в жизни или пережитых травм. Эндогенная же возникает словно бы «на ровном месте», безо всяких явных причин. На самом деле причины есть, просто они не столь заметны окружающим. Эндогенная депрессия может быть следствием гормонального дисбаланса (особенно широко известна постродовая депрессия), приема некоторых лекарств, алкоголя или наркотиков. Соматическая депрессия — это одно из проявлений другого заболевания, например, болезни Альцгеймера, гипотиреоза, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа.

Кроме того, у жителей северных широт часто наблю-

дается сезонная депрессия, связанная с недостатком солнечного света.

Очень опасно недооценивать или позитивизировать депрессию. В этом состоянии нет ничего привлекательного или романтического, оно разрушает жизнь и личность человека, сказываясь не только на нем самом, но и на его близких. Советы «перестать ныть» и «взять себя в руки» не только бесполезны, но и очень вредны — страдающий депрессией способен контролировать это состояние точно так же, как больной со сломанной ногой не может пробежать стометровку. Укоры друзей приводят лишь к тому, что человек еще больше уверяется в своей слабости и никчемности и еще глубже погружается в это состояние. Неверно и мнение, что болезнь — результат склонности слишком много анализировать и «накручивать себя». Депрессией могут страдать даже маленькие дети, едва научившись говорить.

Это заболевание является одним из самых распространенных психических расстройств — от него страдает более 350 млн человек во всем мире. Ежегодно около 150 млн людей в мире лишаются трудоспособности из-за депрессии. При этом женщины заболе-

вают вдвое чаще мужчин — хотя врачи объясняют такую статистику не «стойкостью» сильного пола, а лишь тем фактом, что мужчины реже обращаются к специалистам и «лечатся» в основном алкоголем или другими подобными средствами. Есть и еще один тревожный факт — по статистике риск заполучить депрессию возрастает в три раза, если кто-то в семье уже страдает этим заболеванием.

Лечить, нельзя откладывать!

Избавиться от депрессии быстро очень непросто, а без помощи врачей и психологов — вовсе невозможно. Но заболевание успешно лечится при правильном подходе. Обычно назначаются комплексные меры.

Сначала в бой вступают медикаменты — антидепрессанты. Подбирать их должен врач. Как правило, такие таблетки нельзя купить без рецепта, да и бесконтрольный прием средств данной группы может привести не к выздоровлению, а к ухудшению состояния. Антидепрессанты снимают основные симптомы. Как правило, стадия медикаментозного лечения продолжается от нескольких недель до нескольких месяцев. В качестве дополнения к антидепрессантам нередко назначают седативные препараты. В некоторых случаях хороший эффект дают также физиотерапевтические процедуры, лечение светом, акупунктура.

После улучшения состояния наступает период закрепления результатов. Этот этап лечения не менее важен — депрессия коварна и может снова вернуться через несколько месяцев или даже лет. Для того чтобы не оставить болезни ни единого шанса, необходим курс психотерапии и индивидуальная работа с психологом. Для борьбы с депрессией существует много методик — когнитивная психотерапия, цель которой — изменить представление

человека о себе и окружающем мире; межличностная психотерапия, помогающая уладить конфликты с окружающими; поведенческая терапия, призванная изменить поведение, приводящее к стрессам и депрессиям; психофизиологический метод, разрешающий внутренние конфликты человека с самим собой и многие другие. Продолжительность этого этапа зависит от тяжести состояния и от того, насколько пациент готов к сотрудничеству: потребуется от нескольких сеансов до нескольких месяцев работы со специалистом.

Альтернативное мнение

Автор книги «Утрата грусти: как психиатрия превратила нормальную печаль в патологическую депрессию» Джером Уэйкфилд утверждает, что депрессия может стать толчком к позитивным изменениям в жизни, позволив разобраться в желаниях и извлечь уроки из ошибок.

Как победить депрессию, или антидепрессивные советы

Преодолеть депрессию можно, лишь действительно захотев этого. И если борьба с болезнью ограничивается лишь формальным приемом таблеток и посещением врачей, результат не будет достигнут либо путь к выздоровлению растянется на долгие месяцы, а то и годы. Чтобы вернуться в форму как можно скорее, нужно активно включать «антидепрессивные меры» в повседневную жизнь. В лечении депрессии не существует мелочей. Конечно, эти советы не помогут вылечить болезнь без лекарств и психотерапии, но могут значительно ускорить процесс.

Переключайте внимание

Для депрессии характерны навязчивые мыс-

ли, избавиться от которых очень трудно. Если вы чувствуете, что уже в сотый раз прокручиваете в голове одни и те же воспоминания и вопросы, переключите свое внимание на любой предмет. Поднимите с земли камешек, рассмотрите его, отметьте цвет, фактуру, вес, покрутите в руках, подумайте, на что он похож. Вместо камешка можно использовать любой другой объект — ключ, лист с дерева, все, что попадется под руку. Важно сконцентрироваться на созерцании. Через несколько минут мрачные мысли отступят.

Занимайтесь спортом

Этот уже не психология, а чистая физиология — во время физических упражнений, нравятся они нам или нет, мозг вырабатывает эндорфины — гормоны счастья и радости, дефицит которых и провоцирует депрессивные состояния.

Творите

Арт-терапия — целый раздел психотерапии. Творчество действительно помогает справиться с депрессией. Любой результат творческой работы повышает самооценку, при этом важен и сам процесс. А вот художественная ценность особого значения не имеет.

Не держите эмоции в себе

Требования «взять себя в руки», «держать удар» и «не расклеиваться», как мы уже говорили, лишь вгоняют человека в еще более глубокую депрессию. Сдерживаемые эмоции подобны бомбе, которая взрывается внутри. Даже здоровые люди, которые все держат в себе, расплачиваются за свое видимое хладнокровие неврозами и психосоматическими заболеваниями. Если хочется плакать — плачьте, хочется кричать — кричите, хочется буйствовать — поколотите диванную подушку.

Радуйте себя

Начните вести дневник, в котором вы будете отмечать все приятные моменты, даже если они были совсем мимолетными и незначительными. Обратите внимание на то, что радует вас чаще всего, и стремитесь к этому.

Источники: Кр.ги

Вирусная депрессия. Как бороться с тревогой после COVID-19

Сегодня в научной среде появляется все больше исследований, посвященных как коронавирусу, так и его последствиям. Одни беспокоятся по поводу затяжных проявлений коронавируса, другие изучают воздействие инфекции на различные системы и органы. Также специалистов интересует и такой момент, как развитие депрессивных состояний на фоне выздоровления от COVID-19.

Команда итальянских исследователей и медиков провела исследование, показавшее, что различные психиатрические симптомы встречаются после коронавируса довольно часто. Они выяснили, что у людей отмечаются следующие расстройства:

- * посттравматическое стрессовое расстройство — 28%;
- * депрессия — 31%;
- * тревога — 42%;
- * бессонница — 40%.

Причем, как выяснилось, постковидной депрессии больше подвержены женщины. Почему так происходит и как справиться с повышенной тревожностью, АиФ.ги рассказала семейный психолог, клинический психолог/психотерапевт Ирина Голованова.

Почему развивается проблема

«Нынешняя ситуация беспрецедентна в последние годы не столько масштабом, сколько количеством причин: из-за переживаний за здоровье, за общее положение дел, за ощущение

себя в обществе и т. д. Все это нередко может приводить к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), отсроченной реакции на психотравмирующее событие или чрезвычайную ситуацию», — отмечает Ирина Голованова.

Ограничительные мероприятия, необходимые в данном случае для сохранения здоровья и жизни других людей, сильно влияют на психическое состояние. «Во время социальной изоляции на нормальную жизнедеятельность человека могут негативно влиять общая тревога и неопределенность, беспокойство за свое здоровье и самочувствие близких, страх заболеть и заразиться COVID-19, страх потери работы и доходов», — объясняет Голованова.

Как бороться со страхом?

Фактически общее ощущение, которое испытывают многие в ковидную эпоху, — это страх. «В самом слове „страх“ присутствует вибрация тревоги, дестабилизация душевной и физической энергии. Страх парализует волю, каждый день усиливается тревогами и переживаниями», — отмечает психотерапевт. И в какой-то момент страх, не встречая сопротивления, начинает распространяться вокруг, создавая вокруг человека тревожное поле.

Страх способен заблокировать естественные процессы восстановления организма, в том числе и после перенесенной инфекции. «Блокировка происходит на уровне нервных рецепторов и центров, далее блокируются нервные окончания, кровеносные сосуды и мышцы, к заблокированным органам поступает меньше кислорода и питательных веществ. И, если он уже был чем-то поражен, хроническими патологиями или коронавирусом, ему будет сложнее восстановиться», — говорит Ирина Голованова.

Однако стоит помнить, что мы в состоянии сами справиться с этим страхом, у нас есть для этого ресурсы. «Речь идет про нашу энергетику и собственные резервы организма. Тут главное — не мешать себе и не подпитывать свои страхи», — советует психотерапевт.

Кроме того, врачи говорят, что COVID-19 может непосредственно влиять на нервную систему, разрушая ее. У одних это проявляется в виде панических атак, у других — в виде депрессивных состояний.

Важно понимать, что страх и погружение себя в депрессию и тревогу могут стать причиной заражения инфекцией, так как ослабленный нервными переживаниями организм более восприимчив к вирусам и бактериям.

Если же говорить про заболевших и имеющих постковидную депрессию, то тут механизмы несколько другие, как отмечают психологи. Так, например, люди могут испытывать с

ощущением нехватки воздуха и в панике, которая сродни панической атаке. Это связано с тем, что новая инфекция как раз протекает с поражением легких и сложностями с дыханием. В результате также формируется страх: страх не проснуться, страх нехватки воздуха и т. д.

Кроме того, врачи говорят, что COVID-19 может непосредственно влиять на нервную систему, разрушая ее. У одних это проявляется в виде панических атак, у других — в виде депрессивных состояний.

Однако стоит помнить, что мы в состоянии сами справиться с этим страхом, у нас есть для этого ресурсы. «Речь идет про нашу энергетику и собственные резервы организма. Тут главное — не мешать себе и не подпитывать свои страхи», — советует психотерапевт.

Фактически общее ощущение, которое испытывают многие в ковидную эпоху, — это страх. «В самом слове „страх“ присутствует вибрация тревоги, дестабилизация душевной и физической энергии. Страх парализует волю, каждый день усиливается тревогами и переживаниями», — отмечает психотерапевт. И в какой-то момент страх, не встречая сопротивления, начинает распространяться вокруг, создавая вокруг человека тревожное поле.

Если пребывать в состоянии депрессии на общем фоне тревожности или после перенесенного коронавируса вам не нравится, можно попробовать оказать себе первую помощь. «Для начала надо выйти на точку „покая ума“, ощутить себя „здесь и сейчас“. Не подогревать свой страх фразой „мы все умрем“. Стоит переключиться с программы самоуничтожения на программу самовосстановления. Причем сделать это надо прямо сегодня, прямо сейчас», — говорит Голованова.

Так, например, стоит понять и убедить себя, что если мы говорим про болезнь, то ее можно и нужно лечить, современная медицина умеет справляться со многими патологиями, даже достаточно тяжелыми. Можно дополнительно помочь себе, за-

нявшись своим здоровьем: правильным питанием, укреплением иммунитета, поиском занятия по душе, чтобы было чем подпитывать свои положительные эмоции. Также можно жить вопреки.

«Есть хорошая фраза: „Если человек хочет жить, медицина бессильна!“ Здесь речь идет о том, что нужно найти ресурс внутри себя и программу восстановления, следует активировать функции выживания», — говорит психотерапевт. Да, поначалу могут быть отрицание и внутреннее сопротивление, отмечает Ирина Голованова, а потом можно позволить себе попробовать, возможно, даже через то, чтобы доказать, что теории психологов несостоя-

тельны. Дальше — больше, и человек втягивается. Ключевой для восстановления должна стать фраза «я все могу».

Источники: АиФ Здоровье

Иллюстрационное фото с сайта img.freepik.com

ALSHIN ORTO
Ортопедический салон Западного Казахстана
Широкий выбор и низкие цены на ортопедические изделия
+7 702 726 66 30
Уральск, ул. Курмангазы, 98 (ОралСтан)

Кардиолог
САХИПОВА Акмарал Мендыбаевна
Выезд на дом 8 777 520 62 16
г. Уральск, ул. Жамбыла, 40/4 (р-н ЦОН) @akmaralsakhipova3707

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УШНЫХ ВКЛАДЫШЕЙ
скидки профессионалам
Радуга Звук
@radugazvukvorkazakhstan
г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12
8 (7112) 51-34-58

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ КАССИРОВ АЗС
ОБЯЗАННОСТИ: Реализация нефтепродуктов и товаров народного потребления
ГРАФИК РАБОТЫ: Сменный
АДРЕСА АЗС: АЗС VenOil в с. Подстепное, с. Погодаево
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА: 90 000 - 120 000 тенге (зависит от количества смен и бонусов)
г. Уральск, промзона Желаетова 14/1

Залить стресс. Как побороть желание выпить после сложного рабочего дня?

Сорванные дедлайны, бесконечные совещания, нервный босс, недоделанные отчеты, критика коллег — есть масса самых разных вещей, отравляющих нам жизнь. Как не сойти от них с ума? Для некоторых ответ на этот вопрос всего один: выпить бокальчик вина в конце напряженного рабочего дня. А может быть, и не вина, а чего-нибудь покрепче. И не бокал, а бутылку, две, три... Как бороться с этой привычкой, которая явно не сулит вам ничего хорошего в будущем, объясняет психотерапевт **Александр ПЯТНИЦКИЙ**.

Что даёт алкоголь?

«Как побороть желание выпить?» — казалось бы, такой обычный вопрос. Да просто не пить — и все, что может быть логичнее? На самом же деле ответ на него далеко не так прост. Скорее даже наоборот, он приводит нас к серьёзным размышлениям, которые затрагивают очень разные глубинные темы. Это и стрессоустойчивость, и зависимость, и вопросы, связанные с ценностями.

Если коротко, то любая борьба в конце концов, скорее всего, будет проиграна, если человек не понимает, зачем бороться и за что бороться. Это в целом правильное и логичное суждение в действительности очень поверхностно. Гораздо интереснее и правильнее разложить тему на части.

Во-первых, такой подход сформирует понимание того, с чем нужно бороться. Во-вторых, он ответит на вопрос о том, как бороться. Имя все необходимые инструменты, победить будет гораздо проще. В-третьих, он приведет нас к чуть ли не основополагающему моменту: откуда в принципе появляется желание вы-

пить? Что даёт алкоголь?

Для подавляющего большинства алкоголь — прежде всего расслабление и повышение настроения. То есть, по сути, он является транквилизатором (противотревожным средством) и антидепрессантом в одном флаконе.

На какой вы стадии?

Первая стадия алкогольной болезни наступает в том случае, если человеку уже сложно расслабиться без алкоголя, в течение дня он думает о том, как вечером выпьет и снимет стресс, и он делает это часто (несколько раз в неделю).

В зависимости от особенностей организма первая стадия может длиться достаточно долго, вплоть до нескольких лет. Но, если ничего не предпринимать, стресс будет только усугубляться.

Именно поэтому так важно поймать проблему в самом ее зародыше, когда справиться с ней проще всего. На этой стадии может хорошо помочь работа с психотерапевтом, причём необязательно долгая. Обсуждение вариантов реорганизации образа жизни,

грамотная работа по профилактике стресса, восстановление здорового сна — всё это быстро убирает желание выпить вечером.

Вторая стадия алкоголизма — это ежедневное употребление алкоголя и наличие утренних «опохмелов». Самостоятельно справиться с зависимостью в этом случае практически невозможно, поэтому без привлечения нарколога и психотерапевта не обойтись.

Что делать?

Зачастую к вечерним употреблением (а потом — и злоупотреблениям алкоголем) приводит определённый образ жизни, в котором есть интенсивная, часто нервная работа и нет полноценного отдыха и увлечений, которые приносят радость и удовольствие. Тогда-то алкоголь и становится единственным, а главное — быстрым и доступным способом расслабиться.

Человек как бы на морально-волевых дотягивает до конца рабочего дня и уходит в отрыв. Если посмотреть на такой вариант снятия стресса с точки зрения краткосрочной перспективы, в моменте,

можно утверждать, что он работает. Если посмотреть с точки зрения долгосрочной, то перед нами откроется путь в алкогольную болезнь с утратой всех жизненных ценностей, от здоровья до социального статуса и отношений с близкими.

Самое важное — понимать, что вечернее возлияние нельзя просто так убрать, его нужно заменить. Чем угодно. Кто-то из моих пациентов начал бегать по вечерам, кто-то выбрал прогулки пешком, но до появления чувства усталости, кто-то записался на бокс, кто-то — на танцы. Возраст, как и состояние здоровья, значения не имеет: каждый может найти себе занятие по душе хоть в 20 лет, хоть в 75.

Своим пациентам я всегда напоминаю, что в детстве их не интересовал алкоголь, ведь у них была масса других занятий, более интересных. Только потом они постепенно куда-то делись, а на их место пришли работа и телевизор, под который очень хорошо пьётся.

1. Внимательно посмотрите на свой образ жизни и подумайте, как его можно изменить, чтобы в

нём появилось что-то более интересное и важное, нежели алкоголь.

2. Обозначьте для себя то, ради чего вы хотите отказаться от алкоголя. Для каких важных моментов своей жизни вы хотите сохранить здоровье и рассудок?

3. Избегайте провоцирующих ситуаций: частых вечеринок, пьющих компаний и т. д.

4. Умудренные опытом

Источник: АиФ Здоровье
Иллюстративное фото
с сайта adoubleshotrecovery.com



В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

Лицензия серия ЛП №002223 от 6.02.2003г. выдана Министерством здравоохранения РК.

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.

2. Принимает врач-гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, маммолог. Консультация проводится в поликлинике ТОО «Медицинский центр».

3. Открыли вирусологическую лабораторию для определения COVID-19 на бесплатной (госзаказ) и платной основе. Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость — 9000 тенге.

Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость — 9000 тенге.
Телефоны для справок: 53-67-78, 53-68-94
Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19

Белки

Обеспечивают нас аминокислотами. Источники белка — мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты. Но вместо них мы чаще употребляем белки в составе колбасных и мясных изделий и в составе различных полуфабрикатов, где много пищевых добавок, усилителей вкуса и наполнителей. Из-за них количество белка в колбасах и полуфабрикатах существенно меньше.

Колбаса и сосиски

Самые безобидные — полукопченые колбасы типа «краковской» или «домашней». Натуральных варёных колбас, сосисок и сарделек практически нет.

Окорок, корейка, грудинка

Несмотря на то что они выглядят как самый настоящий кусок мяса, почти всегда накачаны «химией» с помощью шприцевания. Исключение — буженина. Она чаще других бывает натуральной.

Котлеты, купаты и прочие полуфабрикаты

Можно покупать только замороженные, сделанные из охлажденного мяса и специй, без пищевых добавок. У хороших полуфабрикатов небольшой срок хранения (до 1 мес.).

Мясо

Не замыкайтесь на одной свинине — покупайте разное. Отдавайте предпочтение нежирному и охлажденному мясу.

Птица

Цельная или разделанная птица обычно хорошая, а вот в полуфабрикаты (цыпленок табака, шашлык и т. д.) обычно добавляют маринад с влагоудерживающими добавками.

Рыба

Пресноводную рыбу лучше покупать свежей, морскую — можно и замороженной. Лучше брать цельную тушку или без головы. Филе — в последнюю очередь. В крупной морской рыбе может быть много ртути, поэтому выбирайте не самую большую рыбку.

КАК НЕ ЕСТЬ ВРЕДНОЕ? Учимся выбирать полезные продукты

Белки, жиры и углеводы необходимы организму, но они бывают как вредными, так и полезными. Учитесь выбирать полезные, и это изменит ваш подход к питанию.

Яйца

Яйца по определению натуральный продукт — покупая их, достаточно следить за сроком годности.

Жиры

Из твердых жиров рекомендуют только сливочное и топленое сливочное масло. Под видом последнего часто продают смесь топленых растительных масел — читайте этикетки. Маргарин — только для выпечки. Жидкие растительные масла полезны все.

Углеводы

Главные источники — хлеб, каши, макароны, сладости, газировки, сахар, мед, фрукты, ягоды и соки. Когда углеводы медленно и трудно усваиваются организмом — это хорошо. Если углеводы быстрые — это самое вредное, что есть в нашем питании.

Хорошие углеводы:

- * хлеб из цельной муки и муки грубого помола;
- * большинство каш — кроме манки и быстрорастворимых каш;
- * макаронные изделия (лучше из муки твердых сортов пшеницы);
- * мюсли без сахара;
- * фрукты и ягоды.

Плохие углеводы:

- * сахар;
- * газировки;
- * фруктовые и ягодные соки (овощные соки — исключение, и то если в них не добавили сахар);
- * картофель (его можно сделать менее вредным, если готовить в кожуре. Холодный картофель тоже полезнее — после охлаждения углеводы в нём становятся медленными);
- * лапша быстрого приготовления;
- * хлеб, в котором преобладает мука высших сортов;
- * сладкая и сдобная выпечка, пирожные;
- * конфеты и другие кондитерские изделия;
- * мороженое.

Дары природы

Витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна и биологически-активные вещества мы получаем из даров природы — фруктов, зелени, овощей и ягод. Они должны быть в меню каждый день.

Вот примерный набор овощей и фруктов, ко-



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Константин Спахов, кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог:

— Недавно в Англии доказали, что 7 порций овощей и фруктов в день снижают смертность на 42%, а 5 порций, как рекомендовали раньше, — на 36%. Такое питание защищает сердце, сосуды, предотвращает рак.

Дары природы

Витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна и биологически-активные вещества мы получаем из даров природы — фруктов, зелени, овощей и ягод. Они должны быть в меню каждый день.

Вот примерный набор овощей и фруктов, ко-

торый позволит вам набрать полезную дозу и получить удовольствие от вкусной пищи:

- * среднее яблоко 120–150 г
- * средний апельсин 120–150 г
- * салат (помидор, огурец, зелень и т. д.) 150–200 г
- * овощной гарнир, солянка и т. п. блюда (вместо порции картофеля, макарон или каши) 200–250 г
- * морковь, лук, зелень и т. п. (добавляют в первые и вторые блюда) 50–100 г
- * ягоды или фрукты
- * на десерт 30–100 г

МОЛОЧНОЕ

Все молочные продукты хороши, кроме молока. Самые полезные — кисломолочные. Хороши творог и сыры. Это просто кладёшь качественного белка. Но, покупая кисломолочные продукты, будь-

те осторожны, выбирайте только самые простые — без дополнительных вкусов, без добавки «фруктов» и «ягод». Они неслучайно написаны в кавычках, обычно это имитация или стиль переработанные кусочки даров природы, что в них от природного осталось мало, зато добавилось сахара, красителей и ароматизаторов.

ЕЩЕ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДОМА, КУПИВ ЙОГУРТНИЦУ.

Чаще готовьте сами. Питание полуфабрикатами полезным быть не может. Вовлекайте в процесс ребенка — это будет полезной привычкой на всю жизнь.

Наслаждайтесь обедом. Ставьте на стол хорошую посуду, обсуждайте

вкус блюд — это способствует более ответственному отношению к еде.

Не покупайте домой сладости и вредности. Вместо них поставьте на стол вазу с фруктами, ягодами, сухофруктами, орехами.

Уберите солонку и сахарницу. Вместо них поставьте на стол натуральные приправы из трав, специй. А для десерта — корицу, кунжут, мак.

Забудьте про газировки и сок. Вместо них пейте воду, чай, кофе. С детства приучайте ребенка пить воду — она полезнее других напитков.

Торты покупайте по праздникам. Выбирайте самые маленькие, свежие, лучше всего — с фруктами или натуральным шоколадом.

Источник: АиФ Здоровье
Иллюстративное фото
с сайта avatars.mds.

Хроническая усталость может свидетельствовать о болезни печени

О наличии жирового гепатоза – заболевания, при котором в печени наблюдается избыточное накопление жиров, могут говорить неочевидные признаки, сообщает Express со ссылкой на британских врачей.



Болезнь на начальном этапе проявляется тяжестью и ощущением дискомфорта в правом подреберье, но может долгое время развиваться бессимптомно.

■ Британские специалисты утверждают, что внимание стоит обратить на такие неочевидные признаки заболевания, как хроническая усталость и боль в плече. Обследовать печень показано и пациентам с ожирением, резистентностью к инсулину или высоким уровнем триглицеридов в крови.

Среди факторов, приводящих к развитию жирового гепатоза, – малоподвижный образ жизни, сахарный диабет 2-го типа, высококалорийная диета или голодание, наследственные заболевания.

■ Ранее сообщалось, что ученым Национального университета Сингапура удалось обнаружить неизвестный механизм возникновения рака. Авторы исследования полагают, что их данные помогут найти способ активировать процессы подавления заболевания.

Иллюстрационное фото с сайmast03.kakprasto.ru

Лицензия ЛП0061804, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

Скажи да здоровому образу жизни и нет вредным привычкам

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. О том, насколько актуально вести здоровый образ жизни и избавляться от пагубных привычек, рассказала врач - нарколог высшей квалификационной категории областного центра психического здоровья Елена Великанова.

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности человека. Актуальность здорового образа жизни строится на таких базовых компонентах, как рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному

из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в

каких сочетаниях съедаем те или иные продукты. Так, избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет и другие.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются

с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны быстрее расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа. Занятия физи-

ческой культурой – лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Несмотря на то, что сегодня всё больше становится популярен здоровый образ жизни, очень много людей подвержены таким пагубным привычкам, как курение, употребление спиртных напитков. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Если вы осознали, что

табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Но снизить риск заболевания и помочь организму с ним бороться мы можем. Например, с помощью питания и употребления очень полезных продуктов, содержащих антиоксиданты и другие нужные вещества. Отметим, что антиканцерогенным действием обладают самые обычные продукты, те, которые мы едим каждый день. Например, многие фрукты, овощи, некоторые пряности. Интересно, что полезны для профилактики свекла, морковь, чеснок и помидоры – ингредиенты, которые мы ежедневно используем на своей кухне, варим из них борщ.

Представляем продукты, важные для профилактики онкологических заболеваний.

Важно! Все эти продукты не смогут вылечить рак, но помогут укрепить здоровье и будут полезны для профилактики онкологического заболевания.

ГРЕЙПФРУТ

Снижает риск возникновения ряда заболеваний, в том числе и рака. Британские диетологи рекомендуют этот фрукт для профилактики раковых заболеваний, так как в нем содержится большое количество ликопина, антиоксиданта, который защищает

организм от возрастных заболеваний. Ликопин защищает клетки от свободных радикалов, предотвращает развитие онкологических заболеваний. Кроме того, грейпфрут борется с накопившимся плохим холестерином, очищает сосуды, способствует снижению давления. Это также полезно для профилактики рака, ведь гипертония и ожирение – дополнительные факторы риска для возникновения онкологических заболеваний.

ТОМАТ

Один из лучших источников ликопина, который помогает предотвратить многие виды рака, в том числе простаты и молочной железы.

Также в помидорах есть большое количество витамина С, мощного антиоксиданта, который защищает от старения и укрепляет иммунитет.

Надо отметить, что при тушении и запекании томаты увеличивают содержание ликопина, поэтому они так даже полезнее, чем в свежем виде. Но надо их готовить вместе с кожурой.

БРОККОЛИ

Брокколи не зря считается одним из самых по-

Профилактика рака. 10 продуктов с антиканцерогенным действием

Каждый хочет защититься от рака. И, хотя нет надежного и стопроцентно действующего способа это сделать, так как заболевание возникает из-за большого комплекса причин, многолетних нарушений в работе организма, хронического воспаления, влияния экологии, генетической предрасположенности и так далее.

лезных продуктов. В этой капусте содержится целый три вещества с антиканцерогенным действием. Сульфорафан задерживает рост и развитие злокачественных клеток, синергин препятствует их делению, а индол-3-карбинол укрепляет иммунную систему, помогая ей бороться с заболеванием.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай – широко известный антиоксидант. Он выступает в качестве антиоксиданта, помогает работе печени, способствует очищению организма.

В чайном листе содержатся полифенолы, антиоксиданты, которые обладают способностью препятствовать делению раковых клеток. Больше всего полифенолов как раз в зеленом чае, в черном их меньше.

РЕДИС

В редисе немало витамина С, а также есть вещества, из которых под действием ферментов в процессе переваривания обра-

зуются антиканцерогенные вещества: изотиоцианаты. Для того чтобы процесс происходил проще, редиску нужно есть сырой и хорошо измельченной. И тщательно пережевывать.

ВОДОРОСЛИ

Очень важно наличие в бурых водорослях большого количества йода, который необходим для работы щитовидной железы, регулирующей метаболизм сахара. Нарушения этого метаболизма могут создать благоприятные условия для

возникновения злокачественных новообразований. Также в бурых водорослях содержится много селена, который является мощным антиоксидантом.

ЧЕШОК

Эта пряность – признанный защитник от болезни, она содержит много витаминов и антиоксидантов, что укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к онкозаболеваниям. Чеснок содержит в том числе калиевую серу, которая помогает бороться практически с любым видом рака.

МОРКОВЬ

Антиканцерогенные свойства моркови придает бета-каротин. Превитамин, из которого в организме синтезируется витамин А, – отличный антиоксидант.

В профилактических целях лучше всего употреблять сок моркови, только не забывайте, что витамин А жирорастворимый. Чтобы он усвоился, с морковью надо есть что-то жирное.

Источник: АиФ Здоровье

Лицензия ЛП0061704, №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.

ВАКЦИНА ПРОТИВ ВПЧ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЕ

Прививка от вируса папилломы человека (ВПЧ) – это способ получить иммунитет к некоторым опасным штаммам вируса, особенно это касается женского пола. О значении вакцины против ВПЧ рассказала врач онкогинеколог областного онкологического диспансера Гульназ Далиева.

В современном мире вирусы стали занимать особое место. Доказано, что определенные виды вызывают рак. Вот некоторые примеры:

1. Вирус Гепатита В
2. Вирус гепатита С
3. Вирус папилломы человека (ВПЧ)
4. Вирус Эпштейн-Барр

Одной из опасных патологий является вирус папилломы человека (ВПЧ) – это собирательное название для группы ДНК-вирусов, передающихся от человека к человеку и провоцирующих развитие доброкачественных новообразований – папиллом. Некоторые разновидности являются онкогенными (то есть повышают риск воз-

никновения злокачественных опухолей). Наиболее часто ВПЧ связывают с раком шейки матки, ежегодно уносящим тысячи женских жизней по всему миру. Однако эти вирусы влияют на развитие и других онкологических заболеваний не только у женщин, но и у мужчин.

Обусловленные ВПЧ виды онкологических заболеваний:

1. рак шейки матки – 98%
2. рак анального канала – 91%
3. рак влагалища – 75%
4. рак задней стенки глотки – 72%
5. рак наружных женских половых органов – 69%
6. рак пениса – 63%

ВПЧ длительное время не проявляет себя симптомами: пациенты часто о нем узнают уже лишь тогда, когда развиваются предраковые состояния или рак. ВПЧ представляет угро-

зу для пациентов любого пола и возраста, включая маленьких детей. Но все же его главной «целевой аудиторией» являются люди 15–30 лет: они ведут активную половую жизнь, не всегда задумываясь о мерах предосторожности, а в большинстве случаев ВПЧ передается именно половым путем. Может произойти повторное заражение – этим же или другим штаммом.

Важно! Раковые опухоли развиваются медленно: в течение 5–30 лет после заражения папилломavirusом. Им предшествуют предраковые состояния (доброкачественные новообразования, способные перерождаться в злокачественные). Именно поэтому так важно регулярно проходить профилактические осмотры. И предраковые состояния, и даже рак на начальных стадиях прекрасно поддаются лечению, и можно избежать

опасных последствий. Чаще всего передача вируса происходит при соприкосновении кожи или слизистых оболочек двух людей. Поэтому основным путем ВПЧ является половой контакт. Причем использование презервативов не исключает возможность заражения. Вирус может быть передан при оральном сексе, во время которого далеко не всегда используются контрацепции. К тому же презерватив покрывает не всю поверхность пениса, и нередко его надевают уже в середине полового акта. ВПЧ можно заразиться и при поцелуе.

Также ВПЧ может передаваться:

- От матери к ребенку при прохождении малыша через родовые пути.
- В быту: при использовании чужих средств гигиены (полотенце, зубной щетки, бритвенных принадлежностей).

В общественных местах: банях, спортзалах, бассейнах.

Важно! Срок выживания папилломavirusов во внешней среде недолог. Поэтому риск бытового заражения хоть и существует, но он значительно ниже, чем при половом контакте. Для женщин онкогенные штаммы ВПЧ опаснее, чем для мужчин, так как они заражаются ими чаще.

Как защититься? Ответ – вакцинация. На сегодняшний день активно ведутся работы над созданием лечебных вакцин. Пока они не доступны. Все существующие препараты являются только профилактическими. Они эффективны. И актуально это в подростковом периоде. Рекомендована вакцинация от ВПЧ прежде всего у девочек с 9 до 14 лет – 2 дозы. Далее с 15 до 19 лет – 3 дозы. Средний возраст для вакцинации 11–15 лет. При этом идет снижение

онкогенных процессов прямой кишки у мальчиков – вакцинированный защищает не только себя, но и косвенно своих половых партнеров. Есть также метод вакцинации мальчиков 12–13 лет. Вакцинация не поможет выздороветь, если вы уже заражены или уже есть изменения в ткани. Именно поэтому прививка, прежде всего, рекомендована до начала половой жизни. Вакцинация способна предотвратить предраковые заболевания и рак шейки матки, возникновение генитальных кондилом, анальный рак и даже рак ротоглотки. Если нет инфицирования ВПЧ и вакцинация была проведена до 25 лет, эффективность составляет 98–100%. Вакцина эффективна в течение 10 лет. Подсчитано – если вакцинировать 80% подростков в установленном возрасте, это спасет в будущем 53 000 из них.

Бульон с лапшой, грибами и свиной

На завтрак

Ингредиенты

- Свинина (вырезка) - 350 г
- Морковь - 4 шт.
- Шитаке или шампиньоны - 100-200 г
- Сельдерей черешковый - 1 шт.
- Капуста листовая бок-чой - 400-500 г
- Стручки гороха - 2 стакана
- Лук зеленый - 4 шт.
- Сок апельсиновый - 0,25 стакана
- Вода - 3 стакана
- Бульон - 1 стакан
- Соба (гречневая лапша) или спагетти - 115 г
- Мука - 1 ст. ложка
- Соус соевый - 1 ст. ложка
- Приправа «пять специй» - 1,5 ч. ложки
- Имбирь молотый - 0,25 ч. ложки
- Масло рапсовое - 1 ст. ложка
- Масло растительное

Приготовление:

- Свинину нарезать тонкими полосками. Морковь нарезать тонкими кружочками. Сельдерей тонко нарезать. Капусту нарезать полосками. У гороха срезать кончики. Зеленый лук тонко нарезать.
- В миске смешать полоски свинины со специями. Смазать маслом казан. Разогреть масло, выложить в него мясо. Готовить, помешивая, 4-6 минут, до золотистого цвета. Вынуть свинину из казана.
- В том же масле обжарить морковь, грибы и сельдерей, помешивая, 5 минут.
- Влить воду и бульон, довести до кипения. Добавить лапшу, снова довести до кипения. Варить 3-4 минуты, до мягкости лапши.
- В маленькой миске смешать муку и соевый соус до однородности.
- Добавить в бульон приготовленную смесь, а также капусту, горошек, зеленый лук и подготовленную свинину. Готовить, помешивая, пока суп не закипит, а затем еще одну минуту.
- Снять с огня, влить, помешивая, апельсиновый сок.



Пицца с солеными огурцами и колбасой

Ингредиенты

- Молоко 170 мл
- Дрожжи 10 г
- Сахар 1 ч. л.
- Соль 0,5 ч. л.
- Подсолнечное масло 2 ст. л.
- Пшеничная мука 200 г
- Огурцы соленые 2 шт.
- Лук 1 шт.
- Колбаса копченая 200 г
- Помидор 2 шт.
- Твердый сыр 150 г
- Майонез 2 ст. л.
- Томатная паста 1 ч. л.
- Черный перец (молотый) по вкусу
- Петрушка 0,25 пуч.

Приготовление:

- Сначала приготовим опару. В глубокую миску налейте теплое молоко. Добавьте живые дрожжи и сахар. Перемешайте и оставьте смесь минут на 5. Когда появится пенная шапка, добавьте соль и масло.
- Просейте в миску муку. Замесите мягкое тесто. Миску с ним накройте пищевой пленкой. Уберите ее в теплое место на час. Тем временем нарежьте соленые огурцы соломкой.
- Лук и колбасу измельчите так же. Соедините эти ингредиенты, заправьте их майонезом и томатной пастой. Перемешайте. Готовое тесто раскатайте в пласт на присыпанной мукой поверхности.
- Далее, переместите корж на противень, смазанный маслом. Выложите и равномерно распределите начинку. Поверх нее — нарезанные колечками помидоры. Сверху



ВООБЩЕ, СЫРА НЕ ЖАЛЕЙТЕ.

посыпьте натертым сыром.

• Готовьте пиццу в разогретой до 220 градусов духовке минут 20. Сыр должен не только

растопиться, но и слегка поджуматься. Так внутри он будет тягучим и нежным, а снаружи — хрустящим.

Лимонный пирог на кефире

Ингредиенты

- Пшеничная мука 320 г
- Лимон 1,5 шт.
- Яйцо 3 шт.
- Соль по вкусу
- Сахар 200 г
- Кефир 200 мл
- Сода 1 ч. л.
- Подсолнечное масло 100 мл
- Сахарная пудра 3 ст. л.

Приготовление:

- Один лимон помойте, нарежьте на кусочки и измельчите в блендере.
- Яйца посолите, взбейте до образования пены. Затем тонкой струйкой добавьте сахар, продолжая взбивать. У вас должна получиться пышная светлая масса.
- В стакан кефира комнатной температуры добавьте ложку соды, подождите минуту и добавьте его к яйцам.
- Добавьте в жидкую смесь масло. Затем продолжайте взбивать, постепенно добавляя муку, до получения полужидкого теста. Добавьте пюре из лимона.
- Залейте тесто в форму (смазанную маслом) и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке в течение 40 минут. Перед подачей взбейте сахарную пудру с половиной лимона и полейте ею полностью остывший пирог.

Нет ничего лучше кусочка ароматного пирога к чаю! Особенно долгими зимними вечерами. Должно быть, секрет конкретно этой выпечки в том, что она дарит огромное наслаждение, но почти не стоит усилий. Готовить лимонный пирог на кефире — одно удовольствие (даже после тяжелого трудового дня).





НА ТОРГИ ВЫСТАВИЛИ СТАРОЕ КЛАДБИЩЕ

Мемориальный комплекс планируют отдать в доверительное управление без права выкупа.

На сайте электронной торговой площадки на торги выставили мемориальный комплекс в районе Нефтебазы по улице Конкина. Это старое кладбище с площадью 12 га. Целевое назначение – для обслуживания мемориального комплекса.

Кладбище планируют передать в доверительное управление без права выкупа.

Торги планируется провести 5 февраля. Гарантийный взнос для участия в торгах составляет чуть более 10 млн тенге.

Руководитель отдела финансов акимата г. Уральск Ербол Шукурғалиев сообщил, что кладбище хотят отдать в доверительное управление, чтобы навести на нем порядок.

— Это кладбище расположено в районе Нефтебазы. Там христианские и мусульманские могилы. Захоронений там уже давно не ведется, никто за ним не ухаживает: оно зарастает травой, там разбросаны ветки. Вот мы подумали, что, может быть, найдется меценат, который уберет мусор на кладбище, сделает лавочки – одним словом, облагородит его, – говорит Ербол Шукурғалиев.

По его словам, в обязанности того, кто возьмет в доверительное управление кладбище, будет входить уборка.

— Сразу хочу отметить, что мы передаем кладбище в доверительное управление, но без права выкупа. Гарантийный взнос составит около 10 миллионов тенге. Доход в данном случае для предпринимателя не предусмотрен, – отметил Ербол Шукурғалиев.

Дана РАХМЕТОВА
Foto c сайта gosreestr.kz

97 ЗАБОЛЕВШИХ COVID-19 ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В ЗКО ЗА СУТКИ

Такое количество заболевших в области зарегистрировано за 25 января.

За прошедшие сутки в республике зарегистрированы 1 266 новых случаев заболевания COVID-19.

Всего в стране подтверждено 179 720 случаев, из них в ЗКО – 10 490. За 25 января зарегистрировано 97 заболевших.

В Telegram-канале МВК по нераспространению COVID-19 сообщили, что на 26 января лечение от КВИ продолжают получать 27 134 человека, из них в стационарах находится 6 576 пациентов, на амбулаторном уровне – 20 558 пациентов. В тяжелом состоянии находятся 285 пациентов, в состоянии крайней степени тяжести – 43 пациента, на аппарате ИВЛ – 41 пациент.

На 24 января зарегистрировано 8 случаев заболевания пневмонией с признаками COVID-19, 3 случая с летальным исходом. Выздоровели 37 человек.

Дана РАХМЕТОВА



В облздраве ответили на жалобу о нехватке постельного белья в больнице

В социальных сетях появилась жалоба на инфекционную больницу ЗКО. В посте автор пишет, что в стенах больницы холодно, а пациентам не хватает постельных принадлежностей.

Кристина КОБИНА

В социальных сетях и мессенджерах распространяется информация по поводу инфекционной больницы ЗКО. Автор поста пишет о том, что он находится в больнице с диагнозом коронавирусная инфекция.

— У них (в областной инфекционной больнице – прим.автора) не хватает наволочек, простыней, пододеяльников, теплых одеял, градусников. Много постельного белья они отдали в новую многопрофильную больницу. Не хватает. В ночь привозят по 70 больных, – написал автор поста.

Между тем в управлении здравоохранения ЗКО ответили на жалобу.

— Эти факты не соответствуют действительности. Областная инфекционная больница остро не нуждается в постельном белье. На сегодня, 22 января, на складе больницы в старом корпусе лежит по 1000 штук каждого вида постельных принадлежностей. Новый корпус был введен в эксплуатацию недавно и по проекту был обеспечен «под ключ» всем необходимым, включая постельное белье. Недавно одна из пациенток предложила оказать спонсорскую помощь в виде постельного белья. Персонал не отказался, так как постель в

инфекционной больнице очень быстро выходит из использования, потому что постоянно обрабатывается дезинфицирующими средствами и ткань портится от хлора. Запас нескольких комплектов белья будет лишним для стационара, – ответили в пресс-службе управления здравоохранения ЗКО.

Также в пресс-службе ведомства пояснили, что на 22 января в областной инфекционной больнице получают лечение 218 пациентов с COVID-19, из них в модульной корпусе – 142 и в старой больнице – 68.

— За последние сутки в областную инфекционную больницу было госпитализировано 19 человек, вы-

Фото из архива «МГ»

В Уральске растет число преступлений в отношении детей

В областном центре заработала служба социальной и психологической поддержки для несовершеннолетних. Здесь будет оказываться социальная и психологическая поддержка детям и подросткам, а также оказываться помощь для организации досуга.

Арайлым УСЕРБАЕВА

По информации первого заместителя начальника УП города Уральск Жантемира Иманалиева, вопрос бытового насилия над детьми сохраняет актуальность.

— В прошлом году у нас зарегистрирован рост количества преступлений в отношении детей в семейно-бытовой сфере, где несовершеннолетние подверглись физическому и сексуальному насилию. Кроме того, увеличилось число детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации из-за психологического давления. Во-первых, это дети, которые проживают с родителями, не состоявшими на учете в полиции, но в этих семьях постоянно происходят ссоры и словесные перепалки. Свидетелями этих ссор становятся дети. Только за январь этого года зарегистрировано 47 таких семей, в которых воспитываются 54 ребенка. Во-вторых, это дети, воспитывающиеся в неблагополучных семьях, которые состоят на учете как злоупотребляющие спиртными напитками и наркотическими веществами, а также родители, которые имеют непогашенную судимость и состоят в службах пробации. Таких семей в городе 98, в них воспитываются 184 ребенка, – рассказал Жантемир ИМАНАЛИЕВ.

Как отметил заместитель акима Уральска Бакытжан Нарымбетов, одной из основных функций комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав является организация работы по выявлению и социально-психологической реабилитации детей, находящихся в положении, представляющем опасность для их жизни и здоровья.

— В прошлом году на заседании комиссии мы неоднократно обсуждали меры, предпринимаемые правоохранительными органами, госорганами и неправительственными организациями по исключению угрозы детям, связанным с жестоким отношением к ним. Рассмотрели различные идеи, которые могли бы остановить рост подобных преступлений, определяли недоработки в системе социально-психологического сопровождения детей из группы риска, которые проживают в семьях, склонных к бытовому насилию. Комиссия установила дефицит организаций в городе, которые оказывают помощь такой категории населения. Мы внесли предложение о реорганизации содержания работы городского центра социального развития подростков "Жас урпак". Мы ввели службу социально-психологической поддержки несовершеннолетних, получили поддержку со стороны акима города, – отметил Бакытжан НАРЫМБЕТОВ.

Так, служба социально-психологической поддержки несовершеннолетних будет оказывать помощь ребенку, пострадавшему от бытового насилия. Получить помощь несовершеннолетние могут сами, обратившись в центр, а также на основании заявления его родителей или законных представителей, по направлению участкового инспектора полиции либо на основании постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите прав. Руководителем центра назначен Куаныш Дакешев. Служба социально-психологической поддержки несовершеннолетних находится по адресу: улица Курмангазы, 82/1.

Фото из архива «МГ»



180 ТЫСЯЧ ЖИТЕЛЕЙ ЗКО ВАКЦИНИРУЮТ ОТ COVID-19

В первую очередь прививку от коронавирусной инфекции получат работники инфекционных стационаров, станций скорой медицинской помощи и врачи-эпидемиологи.

Как рассказал заместитель руководителя департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО Нурлыбек Мустаев, в области проводится тщательная работа по подготовке к вакцинации от COVID-19.

— На сегодняшний день имеется четкий план по проведению вакцинации от коронавирусной инфекции, тема вакцинации для нас не нова. Ежегодно мы проводим вакцинацию населения от гриппа, кори, а ежедневно дети получают плановые прививки. К вакцинации от COVID-19 мы тщательно готовимся совместно с управлением здравоохранения и акиматом, готовим медицинских работников, обучаем их. Здесь немаловажную роль играет транспортировка вакцин на склады нашей области, в том числе и в районные центры. Всего планируется вакцинировать 180 тысяч жителей нашей области, в первую очередь это работники инфекционных стационаров, станций скорой медицинской помощи, врачи-эпидемиологи, далее идут учителя, сотрудники полиции, работники медицинских организаций. Она будет проводиться на добровольной основе, – рассказал Нурлыбек Мустаев.

К слову, для прививок населения будет использоваться препарат российского производства "Спутник-V". Кроме этого, третью стадию клинических испытаний проходит казахстанская вакцина "KazCOVID-in", по завершению которой планируется и ее использовать для прививания западноказахстанцев.

— С февраля этого года мы начнем вакцинацию российской вакциной, которая состоит из двух частей. Сначала делается одна прививка, а на 21 день – вторая, – отметил Нурлыбек Мустаев.

Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото из архива «МГ»

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №126391 от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурпейсовой, 12/1, офис №102. Редакция: 51-39-97. Рекламный отдел: 51-35-98. Факс: 50-06-78. e-mail: mg_500678@mail.kz

Газета выходит еженедельно, в среду.

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

Директор: Тулисова О. М.

Газета отпечатана в ТОО «Полиграфсервис». Адрес типографии: г. Уральск, ул. Л. Толстого, 27/6. Тел.: 50-51-46.

Главный редактор: Кайнеденова А. Б. Шеф-редактор: Махметов М. Б. Ответственный секретарь: Сомов А. И.

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции.

Дизайн и верстка: Иманалиев Т.

Материалы, опубликованные со знаком R, а также под рубриками «Новости компании» и «Бизнес» носят рекламный характер.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева. Фотожурналист: М. Медресов. Корректор: Н. Глебова.

Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена.

Рекламный отдел: Е. Рукавицинова, А. Кузбакова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулешева, В. Голубев.

Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.