



СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ КАКОГО-ЛИБО СОБЫТИЯ – ПРИСЫЛАЙТЕ ФОТО, ВИДЕО И КОРОТКИЙ ТЕКСТ НА 8 776 863 36 36. ВАША НОВОСТЬ ПОЯВИЛАСЬ В ГАЗЕТЕ ИЛИ НА САЙТЕ – ВАС ЖДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

ПОЧЕМУ ВЗЛЕТЕЛИ ЦЕНЫ НА ЯЙЦА?

СТР. 2-3

Десяток фабричных яиц на прилавках рынков стоит 400-450 тенге, а домашние и вовсе – 500 тенге.

«Кина не будет»

Кинотеатрам в ЗКО разрешили работать, но заполняемость залов не должна превышать 20%. Представители кинотеатров решили не открываться.

СТР. 3

Выборы прошли: кто в Парламенте?

10 января в Казахстане прошли парламентские выборы. В Мажилис прошли три политические партии.

СТР. 30

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
13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.01
днем -15° ночью -18°	днем -7° ночью -13°	днем -2° ночью -6°	днем -3° ночью -8°	днем -8° ночью -12°	днем -12° ночью -23°	днем -22° ночью -27°

СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ КАКОГО-ЛИБО СОБЫТИЯ – ПРИСЫЛАЙТЕ ФОТО, ВИДЕО И КОРОТКИЙ ТЕКСТ НА 8 776 863 36 36. ВАША НОВОСТЬ ПОЯВИЛАСЬ В ГАЗЕТЕ ИЛИ НА САЙТЕ – ВАС ЖДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.



СТР. 30-31

РАБОЧИЕ ОБЪЯВИЛИ ГОЛОДОВКУ

АРКТИК PLUS

ТОРГОВОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

п.р. 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.

пенопласт

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ

Строительные МАТЕРИАЛЫ

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ www.elc.kz elc.kz

ГКЛ

плитус

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

Цены на яйца «взлетели»

Десяток фабричных яиц на прилавках рынков стоит 400–450 тенге, а домашние и вовсе – 500 тенге.

АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

В редакцию "МГ" поступили звонки от жителей города, которые были возмущены повышением цен на яйца. Люди недоумевают, почему перед новогодними праздниками предприниматели решили так резко повысить стоимость этого продукта.

– Неделю назад покупала фабричные яйца по 350 тенге за десяток, а вчера они стоят уже 420–450 тенге. Что могло произойти за неделю, что спровоцировало такой скачок цен? Новогодние праздники? Кризис? У нас ведь есть своя птицефабрика, и не одна. Недавно подорожало масло

подсолнечное, потом хлеб, а теперь, вон, и до яиц очередь дошла. Куры начали нести "золотые яйца"? На что людям жить-то? Неужели наше правительство неспособно удерживать цены хотя бы на яйца? – говорит жительница города Валентина Федорова.

Действительно цены этот продукт сельского хозяйства значительно повысились. Если на центральном рынке десяток отборных фабричных яиц можно купить за 420–450 тенге, то яйца второго класса стоят 400 тенге. В супермаркетах и магазинах мелкие яйца продают по 380 тенге. Домашние яйца и вовсе стоят 500 тенге.

Яйца на прилавки уральских рынков и магазинов

поставляются с двух фабрик – ТОО "Уральская птицефабрика" и агрофирма "Акас". В агрофирме "Акас" отказались давать устный комментарий и попросили направить письменный запрос.

Исполнительный директор ТОО "Уральская птицефабрика" Тимур Жумагамбетов рассказал, что цены на яйца остались на прежнем уровне и из фабрики яйца отпускаются по 30 тенге за штуку.

– Наше предприятие цену не поднимало, это, скорее всего, связано с тем, что был дефицит яиц. Но наше предприятие выпускает определенное количество продукции. В предпраздничное время яиц не хватало и люди этим пользовались.



Фото Медема МЕДРЕСОВА

Ситуацией воспользовались и те, кто перепродавали яйца. Это к фабрике никакого отношения не имеет, так как в этот период мы цены не поднимали. Мы подписали договор с СПК "Орал" и с фабрики продукция отпускалась по 30 тенге за штуку. Но на некоторых рынках они продаются по 400–450 тенге за десяток, контролировал это я не могу, – рассказал Тимур Жумагамбетов.

Выяснилось, что в последний раз на "Уральской птицефабрике" цены поднимались осенью 2020 года, связано это было с повышением цен на корм.

– Маржинальность фабрики – нулевая, сейчас стоит вопрос о сокращении поголовья птиц и рабочей силы. Основной компонент корма – пшеница – сильно подорожала этим году, подсолнечное масло тоже присутствует в кормлении, оно тоже подорожало. Услуги, электричество... Фабрика оказалась в тяжелых условиях, прибыли нет, си-

туация непростая. Мы стараемся для области, но ситуация становится все сложнее и сложнее. Я осенью закупил пшеницу по низкой цене, она сейчас у меня заканчивается. Придется покупать по новой цене, кормить птиц. На фабрике работают 140 человек, придется кого-то сокращать, а это значит, что люди останутся без работы. Иногда мне кажется, что посредники зарабатывают больше нас, – заключил Тимур Жумагамбетов.

В управлении предпринимательства и индустриального развития ЗКО сообщили, что повышение стоимости яиц обусловлено ростом цен на корм, гербициды и сырье у поставщиков, которые в основном завозятся из РФ.

– На рост цен на вакцинацию также повлияла ситуация с птичьим гриппом, который был зафиксирован в ряде областей республики, – сообщили в ведомстве.



Фото Медема МЕДРЕСОВА

С головой или рукой: уральцы пожаловались, что у них не принимают банкноты в 1000 тенге

ДАНА РАХМЕТОВА

В Казахстане банкноты номиналом 1000 тенге образца 2006 года вышли из обращения, однако жители Уральска жалуются, что в некоторых кафе и магазинах купюры не принимают.

По словам жительницы Уральска Натальи, 6 января в кафе, куда она пошла обедать, у нее отказались принимать банкноту номиналом 1000 тенге, которая не вышла из оборота.

– Я взяла обед и когда дала 1000 тенге, чтобы заплатить, кассир сказала, что они не принимают эти купюры. Я объяснила ей, что эта купюра не вышла из оборота. Однако она сказала, что им все равно, они просто не берут никакие тысячные купюры. Им заплатили. Я стала ругаться и сказала, что больше мне платить нечем, они, конечно, приняли купюру, но предупредили, что в следующий раз не возмрут, – говорит Наталья.

Еще одна жительница Уральска Алия также утверждает, что в магазине в районе центрального рынка у нее отказались брать банкноту номиналом 1000 тенге.

– Я хотела расплатиться тысячной купюрой, но продавец наотрез отказался ее принимать. Она так и не

взяла деньги, – рассказала Алия. – Я потом зашла в ближайший банк, там мне сказали, что купюра действующая и сказали, чтобы я пожаловалась на магазин в Нацбанк.

В Нацбанке утверждают, что за неприятие банкнот национальной валюты грозит штраф.

– На сегодняшний день находятся в обращении и являются законным платежным средством банкноты номиналом 1000 тенге четырех разных годов выпуска. Самая распространенная – это банкноты 2014 года, ее больше всего в обращении. Вторая – 2013 года – посвящена тюркской письменности "Күлтегін". Также есть банкноты 2010 и 2011 годов – посвящены председательству в ОБСЕ и организации "Исламской конференции". Предприниматели и юридические лица обязаны принимать их для платежей и переводов. Из оборота изъяты лишь банкноты номиналом 1000 тенге образца 2006 года, их можно узнать по

изображению на них человеческой ладони, но они принимаются для обмена филиалами Нацбанка до конца февраля 2021 года, – рассказал начальник отдела ЗКФ Национального Банка Еркебулан Аханов.

Также он объяснил, что если уральцы столкнулись с тем, что у них не принимают банкноты, не вышедшие из оборота, нужно обратиться в Нацбанк, позвонив на номер 55-45-32.

– Нужно прийти с той банкнотой, которую не приняли, в Нацбанк и написать заявление. При этом нужно, чтобы были свидетели, либо видеозапись. Тогда мы проверим объект, в котором произошло нарушение. Нарушитель будет наказан по ст. 206 КоАП РК "Отказ в приеме банкнот и монет национальной валюты", – объяснил Еркебулан Аханов.

Стоит отметить, что данная статья предусматривает штраф до 25 МРП (72 925 тенге).



Фото Медема МЕДРЕСОВА

Мы готовы, но открываться не будем – представители кинотеатров требуют пересмотреть требования санврача ЗКО

АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

Кинотеатрам разрешили работать. Однако заполняемость залов не должна превышать 20%.

Согласно постановлению главного санитарного врача ЗКО Мухамгали Арыспаева от 8 января, в области разрешено кинотеатрам с одной большой оговоркой – заполняемость залов не должна превышать 20%. Про соблюдение строжайших санитарных норм и вовсе говорить излишне. При этих условиях кинотеатры должны были начать работать с 11 января. Однако представители кинотеатров не согласились с таким решением и не стали распахивать двери перед посетителями. По их словам, работать в таких условиях не только невыгодно, но и убыточно.

– Проблема в том, что заполняемость залов не более 20% – это не серьезно. По Казахстану все кинотеатры работают с 30% заполняемостью. Мы целый месяц были в "зеленой зоне", и почему-то сейчас, когда мы перешли в "желтую зону", нам дают добро открыться.

– Однозначно мы открываться не будем. Для нас даже работать при заполняемости в 30% будет не выгодно, – отметил представитель кинотеатра.

С чем это связано? Мы собрали всех предпринимателей городов Уральск и Аксай, которым не разрешалось работать в период карантина, написали петицию. Ее подписали представители кинотеатров, развлекательных центров, компьютерных клубов. Может быть, петиция как-то повлияла на такое решение. Мы готовы начать работу, залы отвечают всем санитарным нормам, все необходимое закупили, купили недорогие кварцевые лампы, но открываться не будем. Разрешение работать с 20% заполняемостью залов выглядит так, будто нас решили заткнуть на какое-то время. Мы требуем, чтобы наш санврач пересмотрел требования, – го-

ворит директор сети кинотеатров Cinera Park Диллара Мухамбетова.

20% заполняемости залов составило около 20 посадочных мест, при этом количество сеансов также будет сокращено, так как между показами фильмов необходимо провести дезобработку залов, а это, по словам представителей кинотеатров, является дополнительной нагрузкой на персонал.

– Нам дали разрешение на работу с условием не более 20% заполняемости зала, ведь не все знают, что 60% от стоимости билета мы отдаем кинопрокатчикам. Вот и посчитайте, 40% остается на зарплату персоналу, налоги и коммунальные услуги. При та-

ких условиях мы не сможем даже выплачивать зарплату коллективу. Нам также непонятна позиция межведомственной комиссии по усилению контроля за соблюдением карантинного режима: с декабря в Казахстане функционирует 70 кинотеатров, в нашей же области только сейчас открываются и на таких условиях. Почему нам с наличием вентиляции в залах, санобработкой, установленными рециркуляторами воздуха в каждом зале и соблюдением дистанции разрешают возобновить деятельность с такой задержкой и на таких жестких условиях? Пока нами принято решение не открывать кинозалы до принятия нормальных для рабо-

мы никак не можем повлиять на это, у нас нет полномочий что-либо менять. Мы можем посоветовать им обратиться с просьбой к главному санитарному врачу области, – заявил руководитель отдела Жалгас Гумаров.

В пресс-службе департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО отметили, что решения об условиях работы тех или иных субъектов предпринимательства принимаются на основании постановлений 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" – то с заполняемостью не более 30%, – сообщили в ведомстве.



КОММУНАЛЬЩИКИ РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ НЕ СРАЗУ ЧИСТЯТ СНЕГ С ДОРОГ

Директор коммунальной службы ответил на главный вопрос уральцев: почему они не убирают снег сразу после выпадения.

Кристина КОБИНА

Зима 2020–2021 года выдалась не самой снежной, дни выпадения осадков можно сосчитать по пальцам, но, несмотря на это, от уральцев так и слышатся возмущения и претензии в адрес коммунальщиков.

– Вот совсем недавно выпал снег и причем такой обильный, а с утра был настоящий коллапс, мало того, люди не могли выехать со дворов многоэтажных домов, мы застреваем на центральных асфальтированных улицах, – отметил житель Уральска Сергей.

К тому же совсем недавно на заседании в облакimate замкаима ЗКО Тимуржан Шакимов вовсе

раскритиковал ДЭП (ТОО «Жайык Таза Кала»), отмечая, что они чистят дорожку и тротуары в первую очередь возле акимата для чиновников и совсем не следят за прогнозом погоды, чтобы вовремя начать уборку снега.

Корреспонденты «МГ» задали наиболее волнующие вопросы директору ТОО «Жайык Таза Кала» Ринату Нургалиеву. Он рассказал, как они очищают дороги, хватают ли им техники и рабочих, и почему они не убирают снег сразу после выпадения.

К слову, Ринат Нургалиев руководит организацией чуть больше года.

– Зимний период у нас начался с 1 ноября прошлого года. Наше предприятие работает в двухсменном режиме. В дневную смену на

линию выходит по 120–130 единиц техники, в ночную – 110–115 единиц. Всего у нас 156 единиц техники, 56 из них – новая, ее приобрели в 2019–2020 годах. Стоимость одного погрузчика составляет 40 миллионов тенге. Также мы арендуем 20–30 самосвалов. На сегодняшний день в организации работает 750 человек. Заработная плата рабочих в месяц составляет 110–115 тысяч тенге, водители получают 140 тысяч тенге в месяц. Техники у нас хватает и рабочих тоже, – пояснил Ринат Нургалиев.

Раньше мы вывозили снег на 4 полигона, однако сейчас один полигон в районе «Телецентра» закрыли. Это для нас, конечно, не удобно. Если раньше один КамАЗ мог сделать 10 рейсов по вывозу снега в день, то

сейчас – наполовину меньше из-за отдаленности других полигонов. Директор ТОО «Жайык Таза Кала» заявил, что у коммунальных предприятий есть своя технология уборки снега. После выпадения снега сначала его посыпают пескосольной смесью.

– В течение трех часов под колесами автомобилей она перемешивается со снегом и только тогда мы на линию выпускаем снегоуборочные машины. Только при таком подходе не будет накатов и гололеда. Это все делается для уральцев, – заверил Ринат Нургалиев.

Со слов директора коммунальной службы, по данным 2011 года, протяженность дорог в Уральске составляет 680 километров.

– Сами понимаете, что сейчас город значительно расширился, появились новые микрорайоны. У нас нет такого, чтобы мы чистили улицы хаотично, каждый день наши бригады убирают снег по шести отработанным маршрутам. Есть проблема с тротуарами, к примеру, у некоторых ширина всего 0,5 метра, там невозможно пустить технику и сотрудники вручную чистят их.

В день поступает по 10–15 заявок через службу «109», мы их отработываем, прикладываем фотоотчет – до и после. Мы все успеваем. В наши обязанности входит убирать заезды, но никак не дворы. Уральцы убирают снег из частных дворов и потом звонят нам, чтобы мы его вывезли, а это не входит в наши обязанно-

сти. Они могут заключить договор на вывоз снега, в принципе, как и бизнес-объекты. Мы даже заключаем договоры с детскими садами, школами и КСК – таким организациям мы делаем небольшие скидки, – рассказал Ринат Нургалиев.

Также директор ТОО «Жайык Таза Кала» отметил, что они уже готовы к весеннему периоду. – Уральцы могут нам звонить по номеру телефона 51-75-72 круглые сутки и оставлять заявки на вывоз снега, – сказал он.

Стоит отметить, что в эту зиму было вывезено 154 тысячи кубических метров снега. В среднем за сутки с улиц города вывозится 5–6 тысяч кубометров снега.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Мы можем оказаться в "красной зоне" – главный санврач ЗКО

Главный санврач ЗКО Мухамгали АРЫСПАЕВ (на фото) утверждает, что если уровень заболеваемости в области не снизится, то придется ужесточить ограничительные меры.

ДАНА РАХМЕТОВА

По словам Мухамгали Арыспаева, с 8 января область находится в «желтой» зоне, однако есть риск оказаться в «красной зоне». – Если будет продолжаться в таком темпе, мы можем оказаться в «красной зоне», поэтому если анализировать прошедшую неделю и если уровень заболеваемости не снизится, тогда опять, наверное, будут подниматься ограничительные мероприятия: по времени, по объектам и общественному транспорту. До 15 января мы будем анализировать, если заболеваемость будет увеличиваться, тогда этот вопрос – усиление ограничительных мероприятий по нашей области – будет подниматься на следующем оперштабе, – объяснил Мухамгали Арыспаев.

Однако аким ЗКО Гали Искалиев отметил, что это будет крайней мерой. – Этого нельзя допускать, конечно, по ситуации надо смотреть. Для того чтобы ограничить деятельность предприятий, будут нужны серьезные основания. Более подробный анализ подготыте, проанализируйте риски. Это будет крайней мерой, – заявил глава области.

Также Гали Искалиев отметил, что в области готовы к увеличению числа заболевших.

– Как сказал главный санврач, мы уже входим в «желтую зону» и можем войти в «красную», возможно, придется вводить какие-то более серьезные меры. Не хотелось бы этого делать, но таковы требования. Введение жестких мер вызовет негативные последствия для всех, поэтому проблема существует. Санврач сказал также, что мы увеличили количество тестирований с 2 тысяч до 3400 в сутки, – рассказал Гали Искалиев.

Глава области уверен, что это показывает, что среди населения много

тех, кто не имеет внешних признаков заболевания COVID-19, но все-таки болеет им.

– Вот, компания Bonatti по своей инициативе проверили всех своих работников, их примерно 650, оказалось, что 47 из них больны COVID-19. Перед выборами мы проверяли всех членов избирательных комиссий и наблюдателей. Из 4848 членов комиссий и наблюдателей 38 оказались больны. Стоит также учитывать внешние риски – у нас открыты автомобильные дороги и авиарейсы, скорее всего, оттуда тоже приезжают люди, которые болеют, поэтому вопрос сложный. Есть риск, что количество заболевших будет расти, мы, в принципе, готовы к этому. Недавно открыли госпиталь новый, оборудование, лекарства, врачи есть. Но я хотел бы обратить внимание наших жителей на то, что мы, конечно, будем лечить наших граждан, но опасность вируса в том, что мы до сих пор не знаем о его последствиях для людей, – пояснил аким области. – У нас сейчас на самом деле два выхода: продолжать защищать себя, своих родных, друзей от заражения и вакцинация. Вакцина к нам прибудет в феврале, вакцинация будет добровольной, но получат ее не все, так как это займет продолжительное время. Поэтому самый лучший способ – беречь себя. Также мы переговорим с руководством КПО и «Жайык Мунай», так как случай с Bonatti меня беспокоит. Получается, что риски есть.

Глава области отметил, что заболевшие сотрудники компании Bonatti с выраженными признаками COVID-19 находятся в стационарах, а без признаков – на самоизоляции. Он подчеркнул, что находящиеся на самоизоляции рабочие не должны никуда выходить. Если будет зафиксировано, что они нарушают запрет, это может наказываться вплоть до увольнения.

– Это пример опыта «Тенгизшеройла». Они этот метод применяли и он был действенным. Эту тему (заболевание COVID-19) с повестки нельзя снимать, она, к сожалению, затянулась. Уже скоро год будет, как мы с этим боремся, а результатов нет. Ухудшения ситуации нет, но и положительных результатов нет, – подытожил Гали Искалиев.

К слову, на предыдущем заседании оперштаба глава региона поручил пригласить руководителей КПО б.в. и ТОО «Жайык Мунай» на совещание, чтобы узнать о том, как борьба с КВИ проводится в крупнейших компаниях.

К слову, на предыдущем заседании оперштаба глава региона поручил пригласить руководителей КПО б.в. и ТОО «Жайык Мунай» на совещание, чтобы узнать о том, как борьба с КВИ проводится в крупнейших компаниях.

Фото из архива «МГ»



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

На изношенность оборудования пожаловались в перинатальном центре

6 января депутат сената парламента РК Ляззат Рысбекова ознакомилась с работой областного перинатального центра. Директор медицинского учреждения Жанна Дильманова рассказала, что основной проблемой центра является изношенность оборудования.

— Основная проблема — это изношенность оборудования. Но в этом году, помимо, министерство уже ставит вопрос по оснащению родовспомогательным оборудованием. Мы на это рассчитываем, так как в реанимации для новорожденных нужно дорогостоящее оборудование, такое как ИВЛ-аппараты, СИПАП-аппараты, кюветы, транспортные инкубаторы. Выживание недоношенных

детей, обследование детей успешно проводится с помощью ретинойльной камеры. Такое обследование у нас не проводится, мы заявку подали, — рассказала директор областного перинатального центра Жанна Дильманова.

По словам и.о. руководителя управления здравоохранения Армана Калибекова, в новом оборудовании нуждается не только областная перинатальная центр, но и другие медицинские организации.

— У нас возникла такая



Фото Медема МЕДРЕСОВА

Изношенность оборудования в медицинском учреждении составляет 50%.

ситуация, что по сравнению с прошлым годом идет снижение выделения денег. В этом году выделили небольшую сумму. Мы бы хотели попросить вас поспособствовать в увеличении финансирования, так как мы нуждаемся не только в родовспомогательном оборудовании, у нас есть и другие учреждения, где идет износ оборудования. По заявкам, которые нам дают медицинские организации, мы стараемся охватить их всех и приобрести оборудование, — отметил Арман Калибеков.

Новый порог достаточности для снятия пенсионных опубликовал ЕНПФ

В Казахстане изменили предварительные пороги достаточности для снятия пенсионных накоплений на жилье и лечение. Новые пороги достаточности для снятия пенсионных не сильно отличаются от предыдущей версии таблицы.

Отметим, что новая таблица с порогом достаточности несильно отличается от предыдущей предлагаемой таблицы, которую распространило ранее Министерство труда и созащиты населения.

Информацию о сумме пенсионных накоплений, доступной для целевого использования, и данные о состоянии пенсионных накоплений можно получить следующими способами:

1. Через сайт ЕНПФ и Личный кабинет вкладчика. Для этого необходимо ввести ИИН и пароль либо иметь электронную цифровую подпись (ЭЦП). Также работает ресурс cabinet.enpf.kz/porog, на котором реализована возможность получения информации о состоянии пенсионных накоплений: остаток на пенсионном счете, пороговая сумма (порог достаточности), сумма, доступная для изъятия. Для получения указанной информации необходимо только подписание ключом ЭЦП. ЭЦП можете получить на сайте Национального удостоверяющего центра.

2. Информация о состоянии пенсионных нако-

плений доступна на сайте egov.kz и через мобильное приложение eGov mobile. Для этого пользователям необходима электронная цифровая подпись (ЭЦП). На сайте egov.kz для удобства пользователей услуга "Выдача информации о состоянии пенсионных накоплений (с учетом инвестиционного дохода) вкладчика (получателя) единого накопительного пенсионного фонда" отображена на главной странице в разделе "Популярные услуги".

В мобильном приложении eGov mobile необходимо перейти в раздел "Услуги", далее "Трудоустройство и занятость", после чего необходимо нажать на вкладку "Информация о состоянии пенсионных накоплений (с учетом инвестиционного дохода) вкладчика (получателя) единого накопительного пенсионного фонда". Услуга будет обрабатываться в течение четырех часов.

3. Получить сведения о сумме, доступной для целевого использования, можно также с помощью Telegram-бота @enpf.

Кроме того, получить кон-

ПОРОГ ДОСТАТОЧНОСТИ ДЛЯ СНЯТИЯ ЧАСТИ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ

ПО ДАННЫМ ЕНПФ НА НАЧАЛО 2021 ГОДА

Возраст	Порог достаточности	Возраст	Порог достаточности
20	1 710 000 ₸	40	3 420 000 ₸
21	1 780 000 ₸	41	3 520 000 ₸
22	1 860 000 ₸	42	3 620 000 ₸
23	1 930 000 ₸	43	3 720 000 ₸
24	2 010 000 ₸	44	3 820 000 ₸
25	2 090 000 ₸	45	3 930 000 ₸
26	2 170 000 ₸	46	4 030 000 ₸
27	2 250 000 ₸	47	4 140 000 ₸
28	2 330 000 ₸	48	4 250 000 ₸
29	2 420 000 ₸	49	4 360 000 ₸
30	2 500 000 ₸	50	4 470 000 ₸
31	2 590 000 ₸	51	4 590 000 ₸
32	2 670 000 ₸	52	4 700 000 ₸
33	2 760 000 ₸	53	4 820 000 ₸
34	2 850 000 ₸	54	4 940 000 ₸
35	2 940 000 ₸	55	5 060 000 ₸
36	3 030 000 ₸	56	5 180 000 ₸
37	3 130 000 ₸	57	5 300 000 ₸
38	3 220 000 ₸	58	5 430 000 ₸
39	3 320 000 ₸	59+	5 560 000 ₸

сультацию вкладчика ЕНПФ могут через контакт-центр по короткому номеру 1418 (звонок по Казахстану бесплатный), а также обратиться в случае необходимости в ближайшее отделение ЕНПФ. Все адреса и контакты доступны на сайте.

Связаться с ЕНПФ также можно посредством чат-бота в WhatsApp по номеру +7 777 000 14 18.

Напомним, 2 января Президент Касым-Жомарт Токаев подписал закон, позволяющий гражданам досрочно снимать пенсионные накопления.

В январе 2021 года "Отбасы банк" запустил онлайн-платформу по использованию пенсионных накоплений, где казахстанцы смогут оставить свои заявки. По словам председателя правления банка Ляззат Ибрагимовой, пользователям достаточно будет иметь действующую электронную цифровую подпись (ЭЦП) и цель, на которую он хочет потратить свои пенсионные накопления.

По словам Ибрагимовой, правилами предусмотрено, что родители, дети, ближайшие родственники, брат, сестра смогут переуступить свою часть накоплений в пользу лица, который будет получателем выгоды.

Источник: Tengrinews.kz

Малышу необходим миллиард тенге на укол за границей

ДАНА РАХМЕТОВА

Мама Эмира Сабина Давлеткалиева 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 у детей страдают от этого заболевания. Однако самое ужасное — у нас его не лечат. В мире зарегистрировано 3 препарата, которые способны остано-

Эмиру 1 год и 7 месяцев. У мальчика страшный диагноз — спинальная мышечная атрофия — который не лечат в Казахстане.



вить 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, просыпаясь, улыбался мне по утрам, говорил мама, — обращается ко всем Сабина.

К слову, всего за несколько дней после публикации казахстанцы собрали Эмиру порядка 20 млн тенге.

В первые сутки после публикации нам перечислили 9 миллионов тенге, потом перечисления продолжались. На данный момент вместе с ранее собранными 30 миллионами мы собрали 49 миллионов 928 тысяч 430 тысяч тенге. Я благодарна всем, кто не прошел мимо нашей беды. Хочу попросить людей помочь нам собрать оставшуюся сумму, чтобы мы с малышом отправились на лечение. Ведь для Эмира дорога каждая минута, — говорит 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)

Paypal@HelpEmir

Фото предоставлено Сабиной Давлеткалиевой

Модульную инфекционную больницу открыли в Уральске

Строительство модульной инфекционной больницы в микрорайоне Жулдыз началось в августе прошлого года. Ее открыли 8 января.

Кристина КОБИНА

На открытии аким ЗКО Гали Искалиев поздравил всех собравшихся с наступившим новым годом и отметил, что прошлый год всем запомнился постоянной борьбой с коронавирусной инфекцией.

— Трудности этой борьбы видели и видят наши медицинские работники, которые прошли большое испытание. Мы видели, что есть дефицит медиков, но он в то время сложился потому, что почти полтысячи из них заболели коронавирусной инфекцией, четверо умерли. Видели, что они без отдыха работали по две-три смены. Медсестры, волонтеры тоже помогали, была сложная ситуация. Сейчас обстановка более стабильная. Хочу поблагодарить наших работников за то, что они подвергали свою жизнь риску и лечили наших земляков, — сказал Гали Искалиев.

Со слов акима ЗКО, в связи с пандемией глава государства поручил построить модульные инфекционные больницы. На это из республиканского бюджета было выделено 7 миллиардов тенге и во всех регионах страны были построены такие объекты.



— Некоторые говорят, что это дорого обошлось — 7 миллиардов тенге. Я думаю, дороже человеческой

жизни ничего нет, эти инвестиции оправданы. За 2–3 месяца построить такое здание — нужна большая

организованность, новые технологии, хочу поблагодарить подрядчиков. Здание соответствует всем санитарным действующим нормам и оснащено новым медицинским оборудованием, — отметил он.

После открытия модульной больницы директор областной инфекционной больницы Надия Ахметова показала гостям, как выглядит объект изнутри и какое оборудование для лечения пациентов было установлено.

Стоит отметить, что больница оборудована 112 камерами наблюдения. Надия Ахметова отметила, что модульная больница очень продумана и построена таким образом,



чтобы медики были в безопасности.

— Тут есть специальное оборудование для обследования пациентов, КТ, бронхоскоп, УЗИ, ЭКГ, рентген, еще два передвижных рентген-аппарата, с помощью которых можно провести обследование пациента, если он даже не может подняться. Есть специальные аппараты, если понадобится провести экстренную операцию. В некоторых палатах установлены камеры над каждой кроватью, это позволит медикам вести наблюдение и меньше контактировать с больными. Для медиков продуман отдельный вход,

специальный бокс, где они могут переодеться. В больнице планируют создать три ПЦР-лаборатории, для этого уже отведено помещение. На входе медикам будут раздавать карты, с помощью которых они смогут пройти только к своим рабочим местам, — отметила Надия Ахметова.

К слову, модульная инфекционная больница рассчитана на 200 койко-мест (180 коек для стационара и еще 20 коек для отделения реанимации и интенсивной терапии). Общая площадь больницы составляет более 7 тысяч квадратных метров.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

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)

Производитель пенсионные отчисления, обязательное медицинское страхование

☎ +7 (7112) 933 630 ✉ hr@venoil.kz

📍 г.Уральск, промзона Желаетова 14/1

Рождество отметили православные христиане

7 января во всех церквях города прошла Рождественская служба.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Рождество Христово является одним из самых светлых и добрых праздников христиан. По преданию, именно в этот день в Вифлееме Дева Мария родила на свет Божьего сына Иисуса Христа. В этот день в церквях проходят службы, где собирается много верующих.

Сегодня в храме Христа Спасителя собралось большое количество верующих. Многие пришли рано утром с детьми, чтобы отстоять службу и помолиться. В этот день завершается 40-дневный Рождественский пост.

— Каждый год мы всей семьей с нетерпением ждем наш любимый праздник — Рождество. Праздник для нас особенный, день начинается с похода в церковь. Сегодня я пришла вместе с супругом и с сыном, дочь, к сожалению, не смогла прийти, заболела. С супругом соблюдали пост. После

церкви поедем к родителям, будем поздравлять, все вместе сядем за праздничный стол. Поздравляю всех с этим светлым праздником и желаю всем здоровья, добра и мира, — говорит жительница Уральска Лариса.

После Рождества наступают святки — 12 дней, в течение которых отмечают праздник.

— Поздравляю всех с Рождеством! Жаль, что такой великий праздник приходится отмечать в таких условиях. Каждый год в церковь приходили сотни горожан, а сегодня нас меньше чем обычно. Надеюсь, все это осень скоро закончится, и мы вернемся к своему привычному образу жизни. Об этом я сегодня и молилась, — отметила жительница Уральска Галинна.

К слову, в этом году рождественская служба проходит со строгим соблюдением ограничительных мер.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Обучаться музыкальному искусству в лучших национальных традициях приглашает детей школа «ҚАРАҚАТ»

В Уральске частная детская музыкальная школа-студия «Қарақат», действующая под кураторством известных артистов казахстанской эстрады Кыдырали Болманова и Карагат Абильдиной, предоставляет прекрасную возможность ребятам обучаться игре на национальных и классических музыкальных инструментах, вокалу, танцам и актерскому мастерству.

По словам директора музыкальной школы Рысбек Сериккалиева, созданные сети музыкальных школ «Қарақат» в Казахстане направлены, прежде всего, на возрождение богатейших национальных музыкальных традиций, в частности, исполнение на таком колоритном и эксклюзивном инструменте, как жетіген, звучание которого чем-то схоже с игрой на арфе или древнерусском музыкальном инструменте — гусли.

— Наша школа открылась в июне 2020 года и работает по франшизе создателей уникального социального детского проекта заслуженных деятелей искусств РК Кыдырали Болманова и Карагат Абильдиной. По Казахстану действует уже одиннадцать музыкальных школ «Қарақат», — рассказал руководитель музыкальной школы. — У нас занимаются свыше 150 детей по разным направлениям. По музыкальным направ-

лениям и театральному мастерству принимаются дети семи-восьми лет, на хореографическое направление — от четырех лет. Образовательная программа школы направлена на развитие творческих талантов юных артистов, мы помогаем выразить им свою индивидуальность и полноценно реализовать в сфере музыки и актерского мастерства.

Ребята выступают раз в три месяца на отчетных концертах школы, а также принимают участие в различных творческих конкурсах и концертах городского, областного, республиканского и международного уровней.

В детской музыкальной школе «Қарақат» проходит обучение на платной основе по следующим направлениям:

- вокальное искусство (индивидуальные или групповые занятия);
- хореография (народный танец);
- музыкальный театр и тележурналистика (актерское мастерство, сценическое мастерство, культура речи, конференс);

Занятия проходят 3 раза в неделю.

Внимание! Действует акция: если занимаются три ребенка из одной семьи, на обучение третьего предоставляется скидка 50%, а также, если один ребенок обучается по трем направлениям, на третье направление также предоставляется скидка 50%.

В школе продумано все до мелочей, чтобы создать комфортную обстановку для занятий детей и ожидания их родителей. В двухэтажном здании светлые и просторные кабинеты для индивидуальных и групповых занятий, танцевальный зал с гардеробной комна-

той, звукозаписывающая студия, студия для записи видеороликов, столовая, санузлы. Здесь тепло и уютно, комфортная мебель, комнатные растения, везде ковры и ковровые дорожки, кругом чистота и порядок, строго соблюдаются санитарно-эпидемиологические нормы.

Следует отметить, что ребята обучаются в течение пяти лет, в конце каждого учебного года сдают творческие экзамены, по окончании получают специальные сертификаты выпускников музыкальной школы «Қарақат».

— В ближайшем будущем пройдет грандиозный онлайн концерт, в котором примут участие воспитанники четырех школ «Қарақат» из городов Уральск, Атырау, Актобе и Актау. Официальное открытие уральской школы с участием наших кураторов, известных артистов Кыдырали Болманова и



Карагат Абильдиной планируется 14 марта этого года. В будущем мы также планируем открыть еще один филиал, а также создать собственный детский

YouTube-канал, на котором будет транслироваться лучшие выступления наших воспитанников, — добавил директор музыкальной школы-студии.

Мы ждем вас по адресу: ул. Бастау, 18 (заезд по желаетовской трассе).
Тел.: 8 778 311 99 99 (WhatsApp) @karakat_studiya_oral

СПЕЦВЫЗОВ	
Единый контакт-центр iKotek по жилищно-коммунальным вопросам	109
Call-центр служб	112
Управление полиции	92-18-04
Дежурная часть батальона дорожно-патрульной полиции управления административной полиции ДВД ЭКО	92-18-04
Батальон патрульной полиции	50-11-78
КНБ	51-24-66
Антикоррупционная служба	50-34-34, 98-47-20
Диспетчер теплосетей	23-95-07
Диспетчер водоканала	28-32-36, 28-32-43
Диспетчер электросетей	54-34-84
Диспетчер «КазТрансГаз Аймак»	104, 21-33-55
Водно-спасательная служба	26-03-92
ДЧС	112, 51-42-22
Пожарная «Скорая»	101, 51-05-94
Полиция	103, 53-31-61, 102, 51-28-02

СПРАВОЧНЫЕ СЛУЖБЫ	
Бюро ремонта ГТС	165
Бесплатная городская справочная служба	118-01
Платная городская справочная служба	169
Междугородная тел.станция	171
Железнодорожный вокзал	105
Аэропорт	93-96-66

ЗНАТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ	
Приемная облакмата	51-17-09
Приемная горакимата	51-26-43
Налоговый комитет	50-51-42
Департамент государственных доходов по ЭКО	24-19-32
Управление здравоохранения ЭКО	51-28-88
Управление комитета по правовой статистике	51-12-36, 50-33-13
Прокуратура	51-25-66, 50-79-76

Уральское городское управление контроля качества безопасности товара и услуг	51-41-35
--	----------

ПОДДЕРЖКА И ЗАЩИТА

Экстренная служба для детей и взрослых граждан РК	111
Центр поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	23 49 43
Центр социальной адаптации для лиц, не имеющих определенного места жительства, г. Уральска	21 15 29
Центр социального развития подростков «Жас Ұрпақ»	26-04-63
Отдел по защите прав детей	
Западно-Казахстанский филиал общественного объединения «Казахстанское международное бюро по правам человека и соблюдению законности»	50-89-29
КГУ «Уральский городской центр социальной реабилитации и адаптации женщин» акимата города Уральска	28-55-30, 28-55-75, 28-56-00

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Городская поликлиника №1	51 52 42, 51 26 58
Городская поликлиника №2	91 80 55
Городская поликлиника №3	51 40 34, 50 31 39
Городская поликлиника №4	57 79 20, 52 82 22
Городская поликлиника №5	91 80 60
Городская поликлиника №6	91 80 51
ГКП на ПВХ «Областная детская стоматологическая поликлиника»	50 51 54, 50 39 85
ГКП на ПВХ «Областной кардиологический центр»	21 70 19, 21 73 44
ГКП на ПВХ «Областная многопрофильная больница»	26 63 91
Областная детская больница	50 15 44
Диагностический центр	91 80 64

Измените схему движения маршрута №7

– Зачаганск – быстроразвивающийся микрорайон нашего города. Здесь строятся новые дома, школы и больницы. Соответственно число жителей тоже увеличивается. Мы живем в многоэтажном доме по Саратовской трассе. Очень нужен автобус, который ездил бы по нашей улице. Просим выстоящие органы рассмотреть нашу просьбу. Возможно, нужно изменить движение маршрута №7.

– жительница города Ажар

– В связи с многочисленными обращениями жителей поселка Зачаганск, с 8 января 2021 года автобус №7, курсирующий по маршруту "мкрн. Баласа – мкрн. Умит – Уралес" меняет путь следования. Теперь автобус будет ездить по маршруту Саратовская трасса – улица Брусиловского – улица Баян Сулу – улица Камбар батыра и дальше по своему маршруту. Кроме этого, автобус



№7 будет взят на контроль отделом ЖКХ, ПТ и АД. В случае несоблюдения интервала движения просим горожан сообщить о нарушениях по номеру 50-04-

Откройте школьные столовые

– Мы, родители учащихся школ города, обращаемся к вам с проблемой. Школьные столовые не работают с 16 марта 2020 года, дети вынуждены питаться сухоямткы, покупают еду в магазинах: выпечку, чисты и различные сладости, все это вредит здоровью. Ко всему прочему качество выпечки в магазинах оставляет желать лучшего. Никто не знает, в каких условиях и кем была она изготовлена. Также дети вынуждены пить холодную воду и соки. Помимо этого, дети покупают вредные газированные напитки. Многие из нас имеют по четверо-пятеро детей, которые учатся в школе, у нас нет возможности дать денег на обед всем детям. Самая дешевая выпечка стоит в магазине около 300 тенге – это хот-дог или треугольник, гамбургер стоит 400 тенге, поллитровая бутылка соки стоит от 150 тенге, выходит 450

–550 тенге, и это только на один раз перекусить. Если в семье четверо школьников, ежедневно требуется 2000–2200 тенге только на питание, не считая проезда, в месяц выходит свыше 5000 тенге! Где нам брать столько денег? Минимальная зарплата 42500 тенге. И такой едой ребенок сыт не будет! Детям необходимо полноценное горячее питание: суп, второе, теплый компот или горячий чай. Из-за того, что дети ходят голодные, без горячей еды, у них ослабевает иммунитет, и они становятся более восприимчивы к простудам. Как они будут учиться, если они голодные? Они думают, как бы им поесть и согреться, а не про учебу. Некоторые из нас имеют настолько низкий уровень дохода, что не могут позволить полноценный обед для детей дома, так как вынуждены экономить на продуктах, у нас на обед нет салатов и компота. Такие блюда наши дети могут поесть только в школьных столовых, а они сейчас не работают, и наши дети голодают. Также в школе дают детям фрукты, а у нас нет такой возможности. Спасибо Вам, что выделяете средства для помощи малоимущим, это такое серьезное подспорье, когда кормят детей в школах, дайте, пожалуйста, разрешение на работу школьных столовых. Сейчас все продукты подорожали в несколько раз, также подорожали коммунальные услуги, квартплата, наших доходов не хватает. Помогите нам и нашим детям, чтобы хотя бы в школе они могли нормально покушать. Уже дали разрешения работать ресторанам и кафе, почему не даете школьным столовым? Там же не столько ходит детей, как в ресторане и не так долго кушают ученики, по сравнению с банкетными,

02, – сообщили в городском акимате.

Опасные для жизни сосульки



– Обращаюсь от имени всех жителей города Уральска. Практически с крыш всех зданий свисают огромные сосульки. Они представляют реальную опасность для жизни и здоровья людей. В любой момент одна

из этих льдин может упасть на головы прохожим. Просим принять во внимание наше обращение. – Жители города

– Специалисты мониторинговой группы отдела жилищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог города Уральска провели мониторинг за соблюдением правил благоустройства в результате обильных снегопадов. С целью исключения несчастных случаев и травматизма населения просим физических и юридических лиц, владельцев зданий, всех форм собственности произвести очистку кровель зданий от снежной массы, наледи и сосулек, соблюдая при этом все меры предосторожности, – сообщили в городском акимате.

Почему каток не чистят от снега?

– Здравствуйте, мы жители Зачаганска. Сейчас наступила пора школьных каникул, и хотелось бы провести время с пользой, чтобы дети бывали чаще на свежем воздухе. Мы решили научить ребенка кататься на коньках, выбрали близлежащий к нам каток «Стеновик». На катке очень много детишек, вот только жаль, что он не очищен от снега. Почему за этим не следят? Ну как вы представляете себе возможный научить ребенка кататься не по льду, а по снегу? Примите меры. – Элина



– Дело в том, что в новогодние праздники рабочим дали выходные и как раз в это время шел снег. Но 5 января каток был очищен, несмотря на то, что техника для очистки сломана, снег убирали вручную, – заверили в пресс-службе областного управления физической культуры и спорта ЭКО.



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 пилосетарную 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
Nalyk 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, 13 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 приносите свои письма в редакцию по адресу: г.Уральск, ул.Д.Нурпеисовой, 12/1, каб.№102.

РАЗБОР ЗАКОНА: КАК ДОСРОЧНО СНЯТЬ ДЕНЬГИ ИЗ ЕНПФ НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ И ЛЕЧЕНИЕ.

С 1 января 2021 года вступили в силу поправки в законодательство о досрочном снятии пенсионных накоплений.

2 января 2021 года Президент Казахстана подписал Закон РК "О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам восстановления экономического роста". Этот пакет поправок разрешает казахстанцам досрочно снимать накопления из ЕНПФ на:

- **улучшение жилищных условий;**
- **оплату лечения;**
- **передачу пенсионных активов в управление инвестиционным компаниям.**

5 января закон официально опубликован в газете "Казахстанская правда".

КТО И СКОЛЬКО СМОЖЕТ СНЯТЬ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ ИЗ ЕНПФ

Казахстанцы ждали принятия этого закона год и три месяца. Впервые глава государства заявил о возможности использования пенсионных накоплений на покупку жилья в сентябре 2019 года, выступая с первым Посланием народу Казахстана. Сначала изымать будущую пенсию предлагалось и на оплату высшего образования. Год правительство разрабатывало разные варианты, но получалось, что лишь 230 тысяч казахстанцев смогут воспользоваться этой возможностью. Такой вариант не устраивал никого.

Ровно через год, в сентябре 2020 года, Касым-Жомарт Токаев, выступая с вторым Посланием народу Казахстана, заявил, что деньги из ЕНПФ можно будет снимать и на оплату лечения. До конца года парламентарии приняли соответствующие поправки.

Но это не значит, что все казахстанцы смогут досрочно снять деньги из ЕНПФ. Только те, у кого достаточно нако-

плений, чтобы в старости хватило хотя бы на минимальную пенсию с учётом дальнейшего пополнения счёта. Эту сумму, которую нельзя трогать, называют порогом достаточности. Её должно хватить на выплату минимальной пенсии до 82 лет. В Законе РК "О пенсионном обеспечении" внесли понятие (жирным выделено новое):

"Порог минимальной достаточности пенсионных накоплений" – минимальный размер пенсионных накоплений, сформированных за счёт обязательных пенсионных взносов и (или) обязательных профессиональных пенсионных взносов, необходимых для обеспечения **ежемесячной** пенсии не ниже размера минимальной пенсии, установленного законом о республиканском бюджете и действующего на 1 января соответствующего финансового года, **определённый в соответствии с методикой, утверждённой Правительством Республики Казахстан**".

Это значит, что методика определения минимального порога достаточности будет устанавливаться правительством. Вкладчики могут снимать всё, что выше порога достаточности.

По предварительным расчётам, в этом году снять часть пенсионных накоплений сможет более 700 тысяч казахстанцев из трёх категорий вкладчиков:

1. **Работавшие казахстанцы, сумма пенсионных накоплений которых превышает порог минимальной достаточности (530 тысяч человек).**
2. **Пенсионеры, чья пенсия составляет не менее 40% утраченного дохода (178,4 тысячи человек).**
3. **Граждане, заключившие договор пенсионного аннуитета со страховой компанией (13,3 тысячи человек).**

Суммы порога достаточности для каждого конкретного возраста приведены в таблице.

Возраст, лет	Порог достаточности, тенге	Возраст, лет	Порог достаточности, тенге
20	1 710 000	40	3 420 000
21	1 780 000	41	3 520 000
22	1 860 000	42	3 620 000
23	1 930 000	43	3 720 000
24	2 010 000	44	3 820 000
25	2 090 000	45	3 930 000
26	2 170 000	46	4 030 000
27	2 250 000	47	4 140 000
28	2 330 000	48	4 250 000
29	2 420 000	49	4 360 000
30	2 500 000	50	4 470 000
31	2 590 000	51	4 590 000
32	2 670 000	52	4 700 000
33	2 760 000	53	4 820 000
34	2 850 000	54	4 940 000
35	2 940 000	55	5 060 000
36	3 030 000	56	5 180 000
37	3 130 000	57	5 300 000
38	3 220 000	58	5 430 000
39	3 320 000	59 и более	5 560 000

Снятые деньги считаются доходом и потому облагаются индивидуальным подоходным налогом в 10%. Условно, при снятии из ЕНПФ одного миллиона тенге придётся уплатить государству 100 тысяч тенге.

Вкладчики могут получить отсрочку – уплатить налог не сразу, а при выходе на пенсию, и не единым платежом, а частями в течение 16 лет.

КАК СНЯТЬ ДЕНЬГИ ИЗ ЕНПФ НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ

Правила использования пенсионных накоплений для улучшения жилищных условий утверждаются отдельно. Пока нормы не приняты официально, но есть проект, опубликованный Министерством индустрии и инфраструктурного развития на сайте "Открытые НПА". Согласно документу, казахстанцы смогут снять часть пенсионных накоплений на улучшение жилищных условий:

1. **Первоначальный взнос для получения займа в банках на улучшение жилищных условий.**
2. **Покупку жилья путём оформления договора о долевом участии, приватизации, рассрочки, обмена.**
3. **Полное/частичное погашение задолженности по договору аренды жилья с правом выкупа.**
4. **Строительство индивидуального жилого дома или покупка земельного участка под ИЖС или личное подсобное хозяйство.**
5. **Полноценное депозита в Отбасы банке для получения предварительного, промежуточного или жилищного займа, а также для рефинансирования ипотеки.**
6. **Рефинансирование.**

Причём близкие родственники могут уступать часть своих пенсионных накоплений, превышающих порог достаточности, для покупки жилья своим родным. Например, жена может отдать свои накопления мужу для улучшения жилищных условий. Но покупать за счёт пенсионных накоплений недвижимость друг у друга нельзя. Также введён запрет на продажу купленного за счёт средств из ЕНПФ жилья в течение пяти лет.

- Механизм такой:
1. **Вкладчик обращается в Отбасы банк (до 20 декабря 2020 года – "Жилстройсбербанк Казахстана").**
 2. **Электронное заявление на изъятие пенсионных накоплений поступает в ЕНПФ.**
 3. **ЕНПФ переводит накопления уполномоченному оператору (Отбасы банк).**
 4. **Переведённые деньги зачисляются на специальный счёт в Отбасы банке.**
 5. **Отбасы банк перечисляет деньги на счёт вкладчика для первоначального взноса или в банки второго уровня для рефинансирования или погашения уже имеющегося ипотечного займа.**

В Закон "О жилищных строительных сбережениях" внесли понятие: "Специальные счета для единовременных пенсионных выплат" – текущий банковский счёт, открываемый получателем единовременных пенсионных выплат у уполномоченного оператора, определяемого Правительством Республики Казахстан для зачисления единовременных пенсионных выплат из Единого накопительного пенсионного фонда в целях улучшения жилищных условий и (или) оплаты лечения".

В тот же закон внесли новое понятие: "Единовременная пенсионная выплата" – сумма пенсионных накоплений, сформированных за счёт обязательных пенсионных взносов и (или) обязательных профессиональных пенсионных взносов, изымаемая вкладчиком (получателем) из ЕНПФ в целях улучшения жилищных условий и (или) оплаты лечения".

Казахстанцы могут снимать накопления на покупку жилья и лечение неограниченное число раз. При этом неважно, это та же самая цель или другая.

КАК СНЯТЬ ДЕНЬГИ ИЗ ЕНПФ НА ОПЛАТУ ЛЕЧЕНИЯ

Сначала предполагалось, что для использования части пенсионных накоплений на оплату лечения вкладчик будет обращаться в специально созданные комиссии при управлениях здравоохранения (областей, городов республиканского значения). Но в окончательном варианте из Кодекса РК "О здоровье народа и системе здравоохранения" исключили норму, согласно которой именно комиссии должны направлять пациентов на лечение.

"Во-первых, не каждый гражданин захочет предавать огласке свой диагноз, а комиссия – это люди. Во-вторых, перечень заболеваний, которые лечатся за счёт бюджета, определён в гарантированном объёме бесплатной медицинской помощи. Чтобы определить: попадает ли это заболевание в перечень ГОБМП или нет, комиссия не нужна. В-третьих, есть определённые виды заболеваний (рак, инсульт, инфаркт), большим которыми необходимо выдавать деньги из пенсионных накоплений без принятия решения комиссией. Непонятно, как часто будет заседать комиссия: раз в месяц, раз в неделю или раз в день. Люди, которые остро нуждаются в лечении, не смогут ждать очередного заседания комиссии", – аргументировали исключение комиссии из цепочки "пациент – ЕНПФ – лечение" депутаты мажилиса Нуртай Сабильянов и Сакен Утебаев.

Правила использования пенсионных накоплений для оплаты лечения должно утвердить Министерство здравоохранения. Пока этого документа тоже нет, но есть проект, представленный в конце прошлого года и.о. руководителя департамента организационной медицинской помощи Минздрава Гульяра Сарсенбаевой.

По её словам, механизм такой:

1. **Вкладчик сначала выясняет на сайте ЕНПФ, какая в его распоряжении может быть сумма свыше порога достаточности.**
2. **Если порог достаточности позволяет использовать накопления на лечение, необходимо обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления и получить заключение врачебной комиссии о направлении на получение лечения за счёт пенсионных выплат.**
3. **Заключение выдётся в течение двух рабочих дней с даты проведения заседания врачебной комиссии.**
4. **Вкладчик выбирает по своему желанию медорганизацию, включая зарубежные, и заключает с ней договор.**
5. **Вкладчик должен открыть свой личный кабинет на сайте Отбасы банка, заполнить электронное заявление на единовременную пенсионную выплату с указанием суммы, цели использования, прикрепить сканированные копии заключения врачебной комиссии, договор с медицинской организацией об оказании лечения и удостоверение своей ЭЦП.**
6. **Заявление поступает в ЕНПФ. ЕНПФ в течение пяти рабочих дней с даты получения уведомления перечисляет сумму на специальный счёт заявителя, открытый в Отбасы банке.**
7. **Отбасы банк в течение пяти рабочих дней с даты их получения перечисляет средства по целевому назначению выбранной заявителем медорганизации.**

В перечень медуслуг включены, в том числе, дорогостоящие, среди них:

- **лечение редких заболеваний, включая их лекарственное обеспечение, а также диагностические исследования для определения тактики лечения;**
- **стоматологические услуги, оказываемые в медицинских организациях Казахстана;**
- **реконструктивные и восстановительные опера-**

ции (пластические) для коррекции послеоперационных рубцов и врождённых пороков косметологического характера на являе ткани организма;

- **заболевания, требующие радионуклидную и радиоидотерапию, радиохирургическое лечение (гамма-нож, кибернож) и протонную терапию;**
- **медицинская реабилитация в отечественных медицинских организациях, в том числе в санаторно-курортных условиях, расположенных на территории РК;**
- **офтальмологические услуги (лазерная коррекция зрения, лечение катаракты с использованием мультифокальных линз, интравитриальные инъекции ингибиторов ангиогенеза).**

Как в случае снятия накоплений на покупку жилья, вкладчики могут использовать деньги на лечение супруга и близких родственников. Для этого стороны заключают в личном кабинете соглашение об уступке единовременных пенсионных выплат с приложением документов, подтверждающих родственные отношения.

КАК ДЕНЬГИ ИЗ ЕНПФ ПЕРЕВЕСТИ В УПРАВЛЕНИЕ ЧАСТНЫМ КОМПАНИИМ

Для выбора частной финансовой компании и передачи ей в управление пенсионных накоплений вкладчик должен будет подать заявление в ЕНПФ. Правила передачи пенсионных активов в доверительное управление будут определены Агентством РК по регулированию и развитию финансового рынка.

Для желающих заключить пенсионный аннуитет, внести дополнение в статью 30 Закона РК "О пенсионном обеспечении" "Организация пенсионных выплат из ЕНПФ": "Размер единовременной выплаты пенсионных накоплений за счёт обязательных пенсионных взносов и (или) обязательных профессиональных пенсионных взносов не может превышать размер пенсионных накоплений..."

То есть снять все деньги и перевести их в управляющую компанию не получится. Минимальный порог достаточности останется в ЕНПФ, как и в случае снятия части накоплений для покупки жилья и оплаты лечения.

Важный момент: если раньше пенсионный аннуитет могли заключить мужчины – не раньше 55 лет и женщины – не раньше 50 лет, то теперь все независимо от пола – с 45 лет, а те, кто работает во вредных условиях труда, – с 40 лет. При условии достаточности пенсионных накоплений, чтобы хватало на ежемесячную страховую выплату не ниже 70% от величины прожиточного минимума.

"Предлагаем определить минимальный размер ежемесячных страховых выплат, для расчёта страховых премий при заключении договора пенсионного аннуитета со страховой компанией на уровне 70% от величины прожиточного минимума (что также соответствует установленной на сегодня черты бедности, при оказании АСП), что в совокупности с минимальным размером базовой пенсии (54% от ПМ) обеспечит размер ежемесячной пенсии не ниже размера минимальной пенсии", – объяснял на заседании мажилиса депутат Сергей Симонов.

Страховые выплаты по договору пенсионного аннуитета выплачиваются ежемесячно. Первую выплату вкладчик должен получить не ранее достижения возраста:

- **мужчины** – 55 лет;
- **женщины:**
- с 1 января 2021 года – 52 лет;
- с 1 января 2022 года – 52,5 лет;
- с 1 января 2023 года – 53 лет;
- с 1 января 2024 года – 53,5 лет;
- с 1 января 2025 года – 54 лет;
- с 1 января 2026 года – 54,5 лет;
- с 1 января 2027 года – 55 лет;

работающие на вредных условиях труда – с 50 лет.

В законе установлен размер комиссионного вознаграждения для управленцев пенсионными активами:

- **для ЕНПФ – 0,01% в месяц от пенсионных активов (раньше было 7,5% от инвестиционного дохода и 0,025% в месяц от пенсионных активов);**
- **для Нацбанка – не выше 2% от инвестиционного дохода;**
- **для управляющего инвестиционным портфелем – не выше 7,5% от инвестиционного дохода.**

По словам заместителя председателя Агентства РК по регулированию и развитию финансового рынка Марии Хаджиевой, пенсионные накопления могут быть переданы в частные управляющие компании и находиться у них в управлении до достижения вкладчиками пенсионного возраста. В случае необходимости вкладчики смогут перевести свои накопления из одной управляющей компании в другую, но не чаще одного раза в год.

СНЯТЫЕ ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ НЕ МОГУТ АРЕСТОВАТЬ ИЛИ ИЗЪЯТЬ

Деньги со спецсчёта, открытого для единовременных пенсионных выплат, не могут арестовать или изъять. В статью 740 Гражданского кодекса внесли дополнение, теперь с поправкой второго пункта она звучит так (жирным выделено новое):

- **"Не допускаются установление временного ограничения на распоряжение имуществом, ограниченной на совершение сделок и иных операций с имуществом, наложение ареста:**

2) на деньги, находящиеся на банковских счетах, предназначенных для зачисления жилищных выплат, единовременных пенсионных выплат из Единого накопительного пенсионного фонда в целях улучшения жилищных условий и (или) оплаты лечения".

Аналогичное дополнение, которое запрещает взыскивать выплаты из ЕНПФ, предназначенные на покупку жилья или лечение, внесли в:

- **741-ю статью Гражданского кодекса РК – "Изъятие денег без согласия клиента";**
- **161-ю статью Уголовного кодекса РК – "Наложение ареста на имущество";**
- **156-ю статью Гражданско-процессуального кодекса РК – "Меры по обеспечению иска";**
- **36-ю статью Закона РК "О банках и банковской деятельности" – "Меры, применяемые в отношении неплатёжеспособного заёмщика";**
- **51-ю статью Закона РК "О банках и банковской деятельности" – "Наложение ареста и обращение взыскания на деньги и имущество, находящиеся в банке";**
- **58-ю статью Закона РК "Об исполнительном производстве и статусе судебных исполнителей" – "Обращение взыскания на денежные суммы и другое имущество должника, находящиеся у других лиц";**
- **98-ю статью Закона РК "Об исполнительном производстве и статусе судебных исполнителей" – "Денежные суммы, на которые не может быть обращено взыскание";**
- **27-ю Закон РК "О платежах и платёжных системах" – "Банковские счета".**

Также поправки внесли в Кодекс РК "О браке (супружестве) и семье", а именно в статью 33 "Общая совместная собственность супругов". Теперь имущество, купленное за счёт пенсионных накоплений, считается общим.

КАК ПАТРИК ИЗ США ВЫУЧИЛ КАЗАХСКИЙ И СТАЛ ЖЕТЫБАЕМ ИЗ ИССЫКА. ИСТОРИИ КАЗАХОЯЗЫЧНЫХ ИНОСТРАНЦЕВ

Агроном Патрик Брэди родом из Калифорнии, но последние двадцать лет он прожил в Казахстане, в Алматинской области. Сейчас его старшие дочери будут поступать в университеты США, поэтому он и его супруга вернулись на родину, чтобы их дети смогли адаптироваться к американскому быту и культуре. Вместе с тем Патрик продолжает консультировать фермеров из Казахстана онлайн и с нетерпением ждет, когда пандемия закончится, чтобы вернуться в страну, которую он считает своим вторым домом. Патрик прекрасно владеет казахским языком.

Мы решили поговорить с ним и еще с несколькими героями, чтобы узнать, как им удалось заговорить на языке, который абсолютно не похож на их родной.

«МОЕ ПЕРВОЕ СЛОВО БЫЛО «ЖАҚСЫ»

Я изучал казахский язык 12 лет. Для меня главной мотивацией было то, что я хотел общаться с местными жителями только на их родном языке, пусть даже они и говорили по-русски или по-английски. Мои первые занятия начались в городе Иссык Алматинской области, их проводил Экен аға, учитель местной школы, с ним я выучил грамматику. Помню, первое слово, которое я выучил, было «жақсы», потому что это очень важное слово. Затем у меня было много практики с другом Жандарбеком. А еще я использовал казахский язык в своей работе: мы подготовили уроки о фруктовых деревьях.

«СЛОЖНО ГОВОРИТЬ БЕЗ АМЕРИКАНСКОГО АКЦЕНТА»

Все мы знаем, что в казахском языке есть специфические буквы, которых нет в английском, и это было настоящей для меня проблемой. И, конечно, сложно произносить идеальное слово без американского акцента. Но мои казахские друзья были рады помочь мне.



Патрик и его семья

Наши два языка объединяет слово «адам», что означает «человек», потому что и на английском языке первое слово, созданное Богом, звали Адам. Конечно, есть еще общие слова, которые пришли из иврита и арабского языка.

Я использовал несколько разных учебников по грамматике, самый лучший из них, на мой взгляд, — «Казахский язык для всех» Бектуровых. Также я читал цитаты царя Соломона

на казахском, а поскольку у меня был экземпляр этой книги на английском, с которым я мог сравнивать, то выучил немало слов. А еще делал много карточек с новыми словами.

ОЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ КУРЬЕЗАХ

Самая смешная история произошла, когда меня остановил казахский полицейский в Алматы. Он плохо понимал казахский язык, поэтому говорил со мной по-русски. А я плохо

понимаю русский язык, поэтому попросил своего русского друга Гошу (который учил казахский язык в школе, а также женат на казахке) перевести для меня. В итоге вышло так, что я говорил по-казахски, а Гоша переводил мои слова этому полицейскому на русский. При этом лицо у этого полицейского становилось очень красным, думаю, ему было стыдно.

В идеале, чтобы выучить казахский язык, ваш собеседник не должен знать ни русского, ни английского,

потому что если казах знает английский, то говорить по-казахски его уже не заставишь. А если ты сам хоть немного говоришь по-русски и общаешься с казахом, который знает русский, то в разговоре вы все равно будете использовать только русский.

«У МОИХ ДЕТЕЙ КАЗАХСКИЕ ИМЕНА»

Самого Патрика казахские друзья называли Жетыбаем. У его детей также есть вторые имена, и

они тоже казахские — Асия, Аманат и Аякол.

«Когда мы находимся в Казахстане, то в кругу друзей часто используем их казахские имена. А в Америке зовем их английскими именами. Наша старшая дочь неплохо понимает по-казахски. А еще мы очень любим казахскую кухню: баурсаки и казы. Мои американские друзья всегда удивляются, что моя семья ест конину. А я говорю, что им бы это тоже понравилось, если бы они просто попробовали, казахи готовят очень вкусно».



Деннис Ким и его супруга Адиса

«Я НАЧАЛ ИЗУЧАТЬ КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК ЕЩЕ В АМЕРИКЕ»

Американца Денниса Кина (на фото) знают многие алматинцы, в первую очередь по сервису Walking Almaty (экскурсии по городу). Деннис начал учить казахский язык в Америке.

«Я начал изучать казахский язык по летней программе университета в штате Висконсин, она называлась CESSI — Central Eurasian Summer Studies Institute. В течение восьми недель я учился у лингвиста Стауре Багатовой, используя ее собственные материалы, которые позже были собраны в первом учебнике, выпущенном крупным западным издательством, — «Разговорный казахский». Наш курс был основан на развитии разговорной речи, потому что мы начали с приветствия, представления и тому подобного. Потом больше 8 месяцев я проучился в магистратуре Стэнфордского университета у казахского этнографа Алматы Кунабаевой и еще два месяца по спецпрограмме в КИМЭПЕ.

«КАЗАХСКИЙ ЯЗЫК ОЧЕНЬ МЕТАФОРИЧЕСКИЙ»

Трудности у меня возникают с произношением, так как англоговорящим людям сложно различать и воспроизводить гласные звуки. А еще есть проблема со словарным запасом.

Так, если раньше вы изучали индоевропейские языки, например русский, у которого есть аналогичные с английским языком родственные слова, такие как «sister»/«сестра», то запомнить «қарындас», безусловно, вам будет сложнее. Но труднее всего с грамматикой

и синтаксисом. Порядок слов в казахском почти противоположен английскому, поэтому быстро составлять предложения будет непросто.

Еще мне сложно использовать составные глаголы, в которых используются «келу», «шығу», «алу» и т. д. Легко то, что в казахском языке нет рода, нет кластеров согласных и относительно простая морфология. Одна из важных вещей — это то, что казахский очень глубокий, метафорический язык, здесь нужно знать множество идиом и фраз и нельзя переводить дословно».

«В КАЗАХСТАНЕ ВСЕ ЕЩЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СОВЕТСКОЮ МЕТОДИКУ»

«В КАЗАХСТАНЕ НЕ ХВАТАЕТ ХОРОШИХ ФИЛЬМОВ НА КАЗАХСКОМ»

Почему многие казахский язык годами и до сих пор не могут выучить? — Я считаю, что это происходит, потому что местные учителя продолжают использовать советскую методику, которая противоречит научному пониманию того, как вообще люди должны изучать языки.

Советская/казахская методика делает упор на изучение грамматики и много текстов, а относительно небольшой практикой спонтанной речи. Западные методики, которые делают упор на разговорный язык и ориентированы на учащихся, более эффективны.

И потом, конечно, если речь идет об изучении казахского языка казахстанцами, то все они уже говорят по-русски, а очень трудно мотивировать самого себя изучать казахский, если в арсенале уже есть язык для общения с людьми.

«СО МНОЙ ПОСТОЯННО ГОВОРЯТ ПО-РУССКИ!»

В Алматы вне дома я очень редко использую казахский язык. Проблема в том, что у меня европейская внешность и люди привыкли автоматически обращаться ко мне на русском, а когда я говорю на казахском, они не понимают, что происходит. Затем мне часто приходится снова и снова объяснять, почему я говорю по-казахски, и в конечном итоге становится легче просто говорить по-русски.

Но я говорю на казахском с водителями такси, продавцами на базаре и всякий раз, когда выезжаю за пределы крупных городов Казахстана, а еще общаюсь с женой, которая из казахской язычной семьи.

«В КАЗАХСТАНЕ НЕ ХВАТАЕТ ХОРОШИХ ФИЛЬМОВ НА КАЗАХСКОМ»

Отличная методика — просмотр фильмов, но хорошего контента на казахском языке явно не хватает. Мне нравится смотреть казахские комедии, но большинство из них — это смесь русского и казахского языков. Причем лучше всего смотреть фильмы как со звуком, так и с субтитрами, чтобы вы могли слышать и читать слова одновременно. К сожалению, найти видео с субтитрами на казахском языке практически невозможно.

Считаю, что самый лучший способ для погружения в языковую среду — жить или общаться с его носителем, либо нужно иметь определенный интерес, например к музыке или литературе. Моей мотивацией было лучше понять казахскую культуру, к которой я особенно неравнодушен.



МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ У КАНДИДАТА

филологических наук, доцента кафедры языковой и общеобразовательной подготовки иностранцев КазНУ имени аль-Фараби Гульбагизы Мусаевой (на фото), насколько сложно иностранцам, в частности носителям английского языка, учить казахский.

«Английский язык относится к западно-германской группе германских языков, которая входит в индоевропейскую семью. А казахский язык относится к кыпчакской группе тюркских языков, которые относятся к алтайской семье. Англоязычным гражданам изучать казахский язык нелегко, потому что по генеалогической классификации и типологии это совсем не родственные языки, но, как показывает практика, казахский язык изучать американцам не сложнее, чем русскому, а где-то даже проще. Дело в том, что в русском языке есть категория рода, а в казахском ее нет. Но при этом в казахском немало длинных слов, при использовании которых англоязычные люди испытывают трудности. К примеру, с первых уроков фраза «Мен танысқанымна қуаныштым!» («Я рад/а знакомству!») им кажется почти неприкосновенной.

Студентам из Турции, Японии, Южной Кореи казахский язык дается проще, чем тем же американцам. Но как только последние поймут принцип присоединения аффиксов к корню, им станет гораздо легче его изучать».

Знакомимся со студенткой Гульбагизы, ее зовут Ру, она из Сингапура (на фото), сейчас проживает в Алматы и изучает казахский язык. Девушка, в отличие от предыдущих героев, пока только на пути к тому, чтобы хорошо говорить по-казахски, ее родной язык — синглиш (форма английского языка в Сингапуре). И Ру заметила только одно сходство между двумя языками:

«Мы используем такие слова, как «лах», «лор» и «мех» в конце наших предложений, чтобы придать больший смысл сообщению, которое хотим передать. А это мало чем отличается от казахского «гой». «Самое сложное для меня, — продолжает де-



Ру Гох Шанг

вушка, — говорить уверенно. Я лучше учусь через письмо и чтение, и поэтому самый идеальный метод обучения для меня — это дать возможность писать все, что я слышу, и быть погруженной в среду, где используется «таза казак», а не та речь, которую я слышу в Алматы, там казахские слова часто смешиваются с русскими.

«Казахстан — это сундук сокровищ, на которые повлиял советский режим, и я верю, что смогу лучше понять местную культуру, если буду знать казахский язык.

Когда я говорю по-казахски в Алматы, местные жители реагируют ободряюще, даже если это простые приветствия. Что заставляет меня улыбаться и мотивирует к тому, чтобы говорить еще лучше.

Сейчас со своим учителем я читаю книгу «Абай жолы». Это сводит меня с ума, но я хотела бы прочитать книгу на казахском языке, и пока мне нравится, как писатель богато выражает свои мысли при помощи метафор. А из артистов в моем сердце всегда есть Димаш».

Степени ожирения. Инфографика

Ожирением считается патологическое или излишнее накопление жира, которое может привести к нарушениям здоровья. На появление лишнего веса влияют различные факторы, в частности генетические особенности, калорийность пищи, скорость обмена веществ и образ жизни человека. Если количество питательных веществ, поступающих в организм с едой, превышает потребности, у человека развивается ожирение.

По данным Всемирной Организации здравоохранения, более 39% взрослого населения планеты имеет лишний вес. Накоплению лишней массы тела способствуют нездоровое питание, переизбыток, потребность есть по ночам, отсутствие физической нагрузки и активных способов передвижения (велосипед, ходьба) и т. д.

В России, по словам руководителя Роспотребнадзора Анны ПОПОВОЙ, избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, а ожирение – у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно. По словам Поповой, основной причиной ожирения среди россиян является употребление большого количества калорий, чем нужно, злоупотребление поваренной солью, а также превышение нормы потребления сахара и жиров.

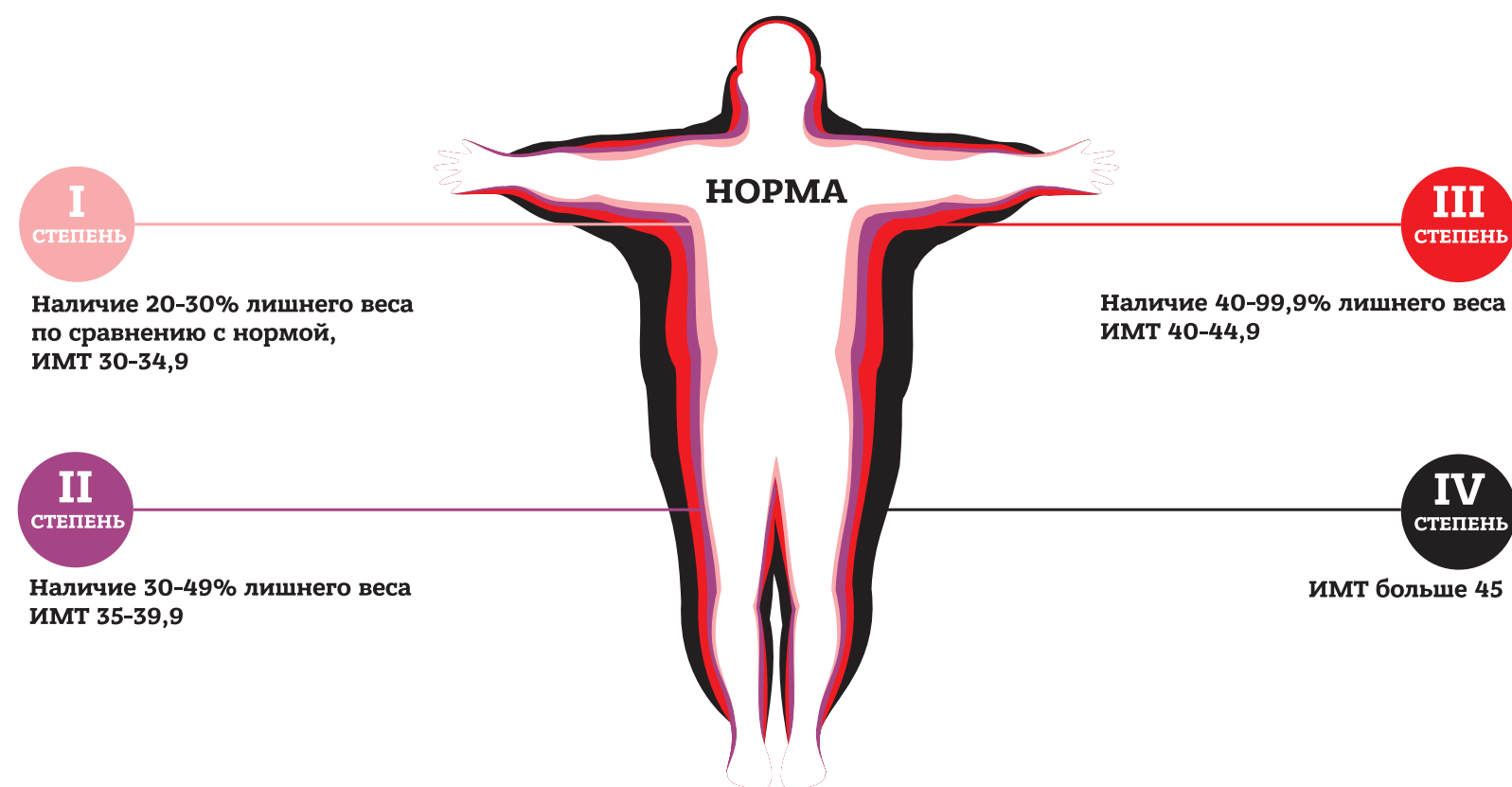
Для определения степени ожирения используют ИМТ – индекс массы тела. Вычислить его можно следующим способом: вес (в кг) разделить на рост в квадрате (в метрах). К примеру, у женщины весом 70 кг при росте 170 см индекс массы тела составит: $70 / (1,7 * 1,7) = 24,2$.

По определению Всемирной организации здравоохранения, для взрослых нормальной массой тела считается такая, при которой ИМТ находится в интервале от 18,5 до 25. ИМТ от 25 и до 29,9 говорит об избыточной массе тела, а если ИМТ больше 30, то это уже ожирение.

Не во всех случаях определение степени ожирения с помощью ИМТ будет верным. Так, спортсмены, имеющие большую мышечную массу, по такой классификации имеют избыточный вес. Поэтому ожирение можно оценить по обхвату талии и бедер. Как заявляют в Роспотребнадзоре, у женщин рекомендуемый обхват талии должен быть меньше 88 см, у мужчин – меньше 102 см.

СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

В зависимости от индекса массы тела можно выделить четыре степени ожирения:

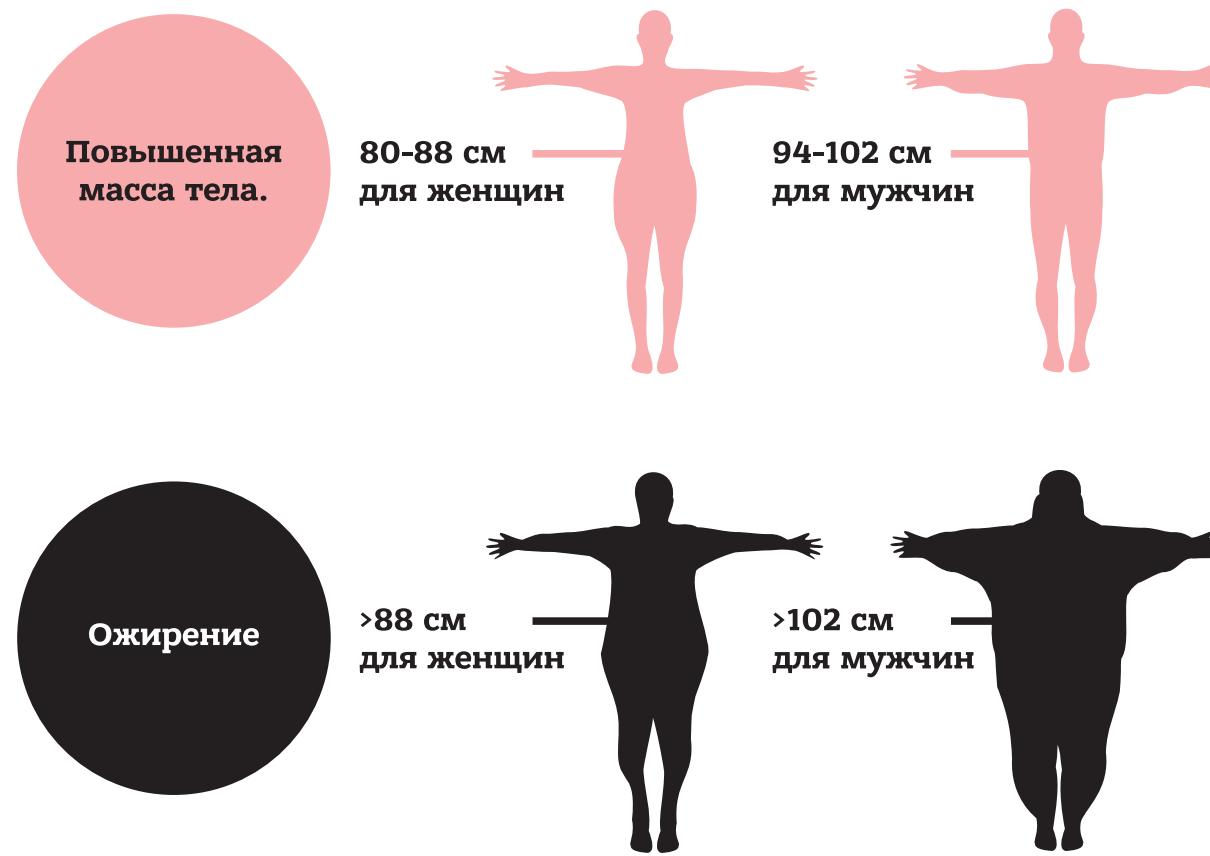


Проверить, в норме вес или нет, можно с помощью индекса Кетле, который также называется индексом массы тела (ИМТ)

$$ИМТ = \frac{ВЕС}{(РОСТ \text{ В МЕТРАХ})^2}$$

ИМТ < 18,5 недостаток массы тела	ИМТ 18,5-24,9 нормальная масса тела	ИМТ 25-29,9 избыточная масса тела	ИМТ 30-34,9 ожирение I степени	ИМТ 35-39,9 ожирение II степени	ИМТ >40 ожирение III степени																			
195	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	41	43
189	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	45
183	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	41	43	45	46	47
178	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	44	46	47	49	50
173	18	20	21	23	24	26	27	29	31	33	33	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53
168	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	56
163	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	58	60
157	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60	62	64
152	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62	64	66	68
147	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
142	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71
137	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
132	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73
127	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
122	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
117	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76
112	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77
107	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
102	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79
97	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
92	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81
87	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
82	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83
77	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84
72	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85
67	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
62	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87
57	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
52	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89
47	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
42	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91
37	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
32	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93
27	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
22	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95
17	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
12	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97
7	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
2	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
1	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100

Определить наличие ожирения можно по соотношению окружности талии и бедер:



Основные типы ожирения

- Первый тип. Гиноидное ожирение**
Основная масса жировых отложений сосредоточена в области бедер и ягодиц, фигура приобретает форму груши. По большей части жировые отложения образуются под кожей. Такой тип в основном характерен для женщин.
- Второй тип. Абдоминальное ожирение**
Скопление большей части жировых запасов в верхней части тела. Жировая ткань концентрируется не под кожей, а за брюшиной, сразу на внутренних органах. Такой тип характерен для мужчин, хотя нередко встречается он и у женщин.
- Третий тип. Смешанное ожирение**
Относительно равномерное распределение жира по всему телу. Наиболее распространенный тип ожирения, чаще всего встречается у детей.

Как отмечают специалисты, наличие лишнего веса опасно ростом хронических заболеваний, появлением различных проблем с сердцем и сосудами, а также гипертонией и диабетом. Люди с избыточной массой тела также входят в группу риска тяжелых осложнений при заболевании новой коронавирусной инфекцией.

Причины ожирения:

- потребление высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира и с низким содержанием клетчатки;
- низкая физическая активность;
- систематическое переизбытие;
- приверженность к калорийной пище (жирное, мучное, сладкое, фастфуд);
- снижение обменных процессов организма в силу возраста;
- беременность, лактация, климакс;
- нарушения в работе эндокринной системы;
- генетическая предрасположенность;
- стрессовые и депрессивные состояния.

Источник: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) © 2021 «Федеральный научный-клинический центр специализированных видов медицинской помощи и мед. технологий ФМБА России»

ALSHIN ORTO
Ортопедический салон Западного Казахстана
Широкий выбор и низкие цены на ортопедические изделия
+7 702 726 66 30
Уральск, ул. Курмангазы, 88 (ОранСтан)

Лицензия №0150СЖ выдана ДЗ ЖКО от 12.06.2017г.
КАРДИОЛОГ
САХИПОВА Акмарал Мендыбаевна
+ Консультация + ЭКГ диагностика
ВЫЕЗД НА ДОМ 8 777 520 62 16
г. Уральск, ул. Жамбыла, 40/4 (р-н ЦОН) @akmaralsakhipova3707

Рагуза Звук
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО ИЗЪЯТИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УШНЫХ ВКЛАДЫШЕЙ
СКИДКИ пенсионерам
@radugazvukkazakhstan
тел.: 8 (7112) 51-34-58 г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

Нелишний жир. Какие пластические операции будут популярны в 2021 году?

Оказывается, собственный жир можно применить по делу. На какие ещё ухищрения сегодня идёт индустрия по коррекции внешности, чтобы обеспечить своим клиентам натуральную красоту?

В 2021 году продолжится мода на естественность. Какие операции и процедуры останутся в тренде, рассказал пластический хирург Павел Голованев.

В целом тенденции в пластической хирургии схожи во всех странах мира. Исходя из этого, можно сделать примерный прогноз, основываясь на сегодняшней ситуации.

СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

Липомоделирование — очень популярная методика, которая основывается на использовании жировой ткани самого пациента. Пропорции тела гармонизируются по принципу: взяли жир из того места, где его много, и перенесли туда, где его недостаток. В ходе липосакции из области внутренней поверхности бедер, передней брюшной стенки, боков, коленей происходит изъятие жировой ткани. Далее ее после очистки, путем инъекций можно ввести в зону голени, ягодиц или груди. Плюс этой техники в том, что жир мало подвержен рассасыванию, он хорошо приживляется, и в итоге фигура приобретает естественные соблазнительные изгибы. А современные аппараты, такие как лазер в процедуре Vaser-липосакции, позволяют не только легче выводить жир, но и способствуют сокращению кожи — так, что подтяжка потом не требуется.

ЧЕМ НАТУРАЛЬНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Вторая по популярности процедура, интерес к которой продолжит расти в наступившем году, — это гибридное увеличение груди. Эта методика, по сути, комбинация с предыдущей. После установки имплантов в молочные железы их контур далее заполняется очищенной жировой тканью пациентки. Результат такой коррекции — натурально выглядящая как визуально, так и «на ощупь» грудь.

Этот вид вмешательства особенно рекомендован тем дамам, которым не нравится маленький размер груди. А установленный по контуру жир не дает прощупываться краю эндопротеза.

НЕ РОДИСЬ КРАСИВЫМ...

Раньше операции по изменению контуров лица и черепа были лишь в фантастических фильмах либо применялись по программе охраны свидетелей правоохранительными органами, а теперь это распространенная процедура. Кто-то приходит с проблемами после спортивных травм, кто-то мечтает о высоких скулах, а хирурги воплощают заветные мечты в жизнь.

Сегодня звёзды и не только охотно меняют контуры лица — подчеркивают линию нижней челюсти, трансформируют строение надбровных дуг и подбородка.

Даже мировой секс-символ Анджелина Джоли обрела красивые скулы и точеную нижнюю челюсть благодаря грамотной работе специалиста по пластике. Кстати, мужчины также стремятся исправить «ошибки молодости» или устранить следы возрастных изменений.

ГДЕ ШЕЯ, ТАМ И ЩЁКИ

Ряд вмешательств предполагает их комбинацию с другими коррекциями. Так, подтяжку мягких тканей шеи обычно сочетают с подтяжкой средней и нижней зоны лица. Ринопластика в большинстве случаев невозможна без риносептопластики (коррекция перегородки носа). Это очень удобно как для пациента, так и для хирурга, ведь за один прием наркоза можно решать сразу несколько проблем. В особенности сочетанные операции актуаль-

ны и помогают восстановиться женщинам после беременности и родов либо людям после массивной потери веса.

КОМУ ЛИСЬИ ГЛАЗКИ?

В 2020 году в числе топовых процедур была коррекция века, или блефаропластика. При этом среди пациен-

тов, прибегнувших к ней, были не только женщины среднего возраста и старше, но и совсем молодые девушки. Последним требовалось изменить разрез глаз, убрать нависшее веко. А некоторые пожелали иметь так называемые «лисьи глазки» — удлиненную миндалевидную форму, как у известной модели Беллы Хадид. Чтобы создать ее, доктор должен сделать подтяжку наружного уголка глаза, височный лифтинг или подтяжку бровей в сочетании с верхней блефаропластикой.

БРЫЛИ ПРИПЫЛИ. КАК БОРОТЬСЯ С «БУЛЬДОЖЬИМИ ЩЕЧКАМИ»

Лобное место. Операция по подтяжке тканей лба также будет востребована в 2021 году. С ее помощью можно бороться с птозом (опущением) тканей верхней трети лица, глубокими мимическими морщинами и корректировать асимметрию этой зоны. Плюс в том, что часто это вмешательство проходит с использованием эндоскопа, без значительных разрезов. При этом швы располагаются на границе волосистой части головы, что делает их практически невидимыми.

Источник: Лиф Здоровье
Иллюстрационное фото с сайта pmprrelease.com



ПЕРЕТЕРПЕТЬ — НЕ ВАРИАНТ. Когда мужчине нужно срочно обращаться к врачу?

ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ОСМОТРАМ

Профилактике современной медицине уделяется особое значение. Сейчас есть утвержденные периоды диспансеризации, в которые человек должен пройти необходимый минимум врачей, чтобы убедиться, что с его здоровьем все в порядке. Если же нет, он может вовремя начать лечение, предупредить серьезные проблемы и развитие осложнений. При этом есть и те, кто старательно игнорирует такие возможности. Как правило, не очень хотят заниматься своим здоровьем мужчины.

«Мужчины часто не особенно заботятся о своем здоровье. В основном представители сильной половины человечества связаны по рукам и ногам работой, а на себя у них не остается ни времени, ни сил. Специалисты отмечают важность проведения профилактических осмотров именно у представителей сильной половины человечества. Некоторые не спешат к врачу даже при плохом самочувствии и готовы долго терпеть боль, неприятные симптомы, лишь бышний раз не рассказывать о них профильному специалисту», — говорит заведующая приемным отделением ГКБ № 17, врач-терапевт Елена Семенова.

Так, например, как отмечает специалист, мужчинам обязательно надо идти к врачу на обследование, если у них проявились:

- * **Головные боли;**
- * **Головокружения, которые к тому же связаны с нестабильными показателями артериального давления.**

Тут стоит посетить терапевта или кардиолога, так как такие симптомы могут указывать на развитие гипертонической болезни. Чтобы минимизировать ее последствия, следует вовремя проходить обследование и начинать терапию. «Если появились такие симптомы, как сухость во рту, тошнота, общее недомогание или слабость, и при скрининговом обследовании диагностировано повышенное содержание глюкозы в крови, необходимо записаться на приём к терапевту или эндокрино-

Мужчины традиционно считают себя здоровыми по умолчанию и стараются не обращать внимания на какие-то сбои в работе организма. При этом нередко, игнорируя первые звоночки о нездоровье, мужчины существенно ухудшают свое состояние. Врачи же дают свои рекомендации о том, когда стоит как можно скорее идти на обследование.

логу для проведения углубленного обследования на предмет возможного сахарного диабета», — отмечает Елена Семенова. При этом ошибкой будет думать, что это может быть уделом лишь пожилых мужчин. На деле сегодня такая проблема отмечается нередко и у тех, кто находится в самом расцвете сил.

«Периодические боли в животе, эпигастрии могут быть симптомом ряда желудочно-кишечных заболеваний, которые при отсутствии своевременной диагностики и лечения приведут к серьезным, а порой и необратимым последствиям. Здесь может помочь гастроэнтеролог», — говорит Елена Семенова.

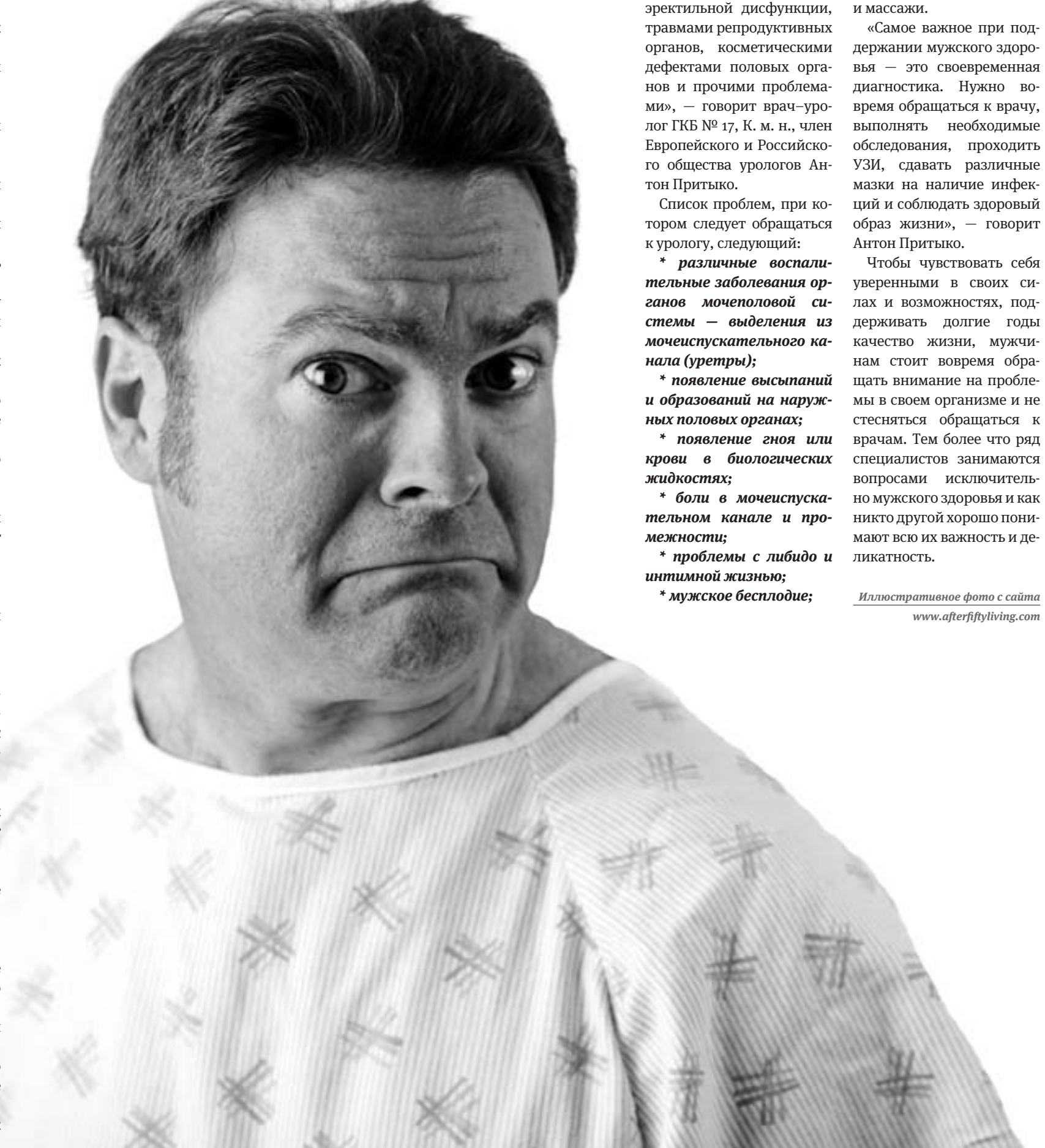
А так как мужчины нередко питаются не тем, что полезно, риск столкнуться с проблемами пищеварения у них довольно велик. Также представителям сильного пола не стоит забывать и о своем мужском здоровье, вовремя посещая андролога.

«Андрология — это область медицины, которая изучает заболевания мужской половой сферы, ищет пути и методы их лечения. Врач-андролог занимается диагностикой и лечением болезней мужской половой системы: уретритов, варикоцеле, простатита, сексуальных расстройств. У него наблюдаются пациенты, столкнувшиеся с проблемами мужского бесплодия и эректильной дисфункции, травмами репродуктивных органов, косметическими дефектами половых органов и прочими проблемами», — говорит врач-уролог ГКБ № 17, К. м. н., член Европейского и Российского общества урологов Антон Притыко.

Список проблем, при котором следует обращаться к урологу, следующий:

- * **различные воспалительные заболевания органов мочеполовой системы — выделения из мочеиспускательного канала (уретры);**
- * **появление высыпаний и образований на наружных половых органах;**
- * **появление гноя или крови в биологических жидкостях;**
- * **боли в мочеиспускательном канале и промежности;**
- * **проблемы с либидо и интимной жизнью;**
- * **мужское бесплодие;**

Иллюстрационное фото с сайта www.afterflyliving.com



Переходим на супы и жидкие каши. Как похудеть после праздников?



После праздничных разгулов некоторые начинают так же азартно худеть. И совершают ошибку. Как правильно вернуться в форму, рассказывает врач-диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи Юлия **ЧЕХОНИНА** (на фото).

СКОЛЬКО ВООБЩЕ МОЖНО НАЕСТЬ, СКАЖЕМ, ЗА ДЕСЯТЬ ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ?

Наш организм устроен так, что он не может синтезировать больше, чем 100–150 граммов жира в сутки. Даже если заниматься поглощением пищи все эти 10 дней и совершенно не двигаться, мы, конечно, ощутим прибавим в весе. И почувствуем на себе лишние килограммы. Но чистого жира из них в среднем будет не более килограмма, максимум полтора. Так что даже при самых активных застольях мы не сможем

прибавить больше 3–4 лишних килограммов, из которых 2–3 литра будет жидкость за счет того, что праздничная еда на верняка не диетическая, содержит много соли, которая задерживает жидкость. Но эта «праздничная» жидкость, кстати, так же быстро уходит, как и появляется.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ В ФОРМУ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ?

1. Не впадать в панику от появления лишнего килограмма и не предпринимать

экстремальных мер. Ни в коем случае не стоит начинать голодать, потому что даже при голодании мы все равно не сможем сжигать больше, чем 100–150 г лишнего жира в сутки. Так что нет никакого смысла полностью лишать себя еды.

2. Как можно быстрее вернуться к своему прежнему питанию. Если до праздников ваш вес вас устраивал, а потом вы прибавили 2–3 кг, то достаточно вернуться к своему обычному рациону, и за несколько дней вес нормализуется.

3. Забудьте про колбасные изделия, всю мясную гастрономию — они остались на праздничном столе и в воспоминаниях. Сделайте акцент на натуральные мясные продукты.

4. Старайтесь, чтобы в рационе было побольше жидких блюд — это любые жидкие каши (на воде или молоке) или супы. Они помогают снизить нагрузку на пищеварительную систему, которая усердно трудилась во время праздников. Дают ей своего рода функциональный покой. А ещё они помогут уменьшить калорийность, потому что чем больше в нашей тарелке воды, тем меньше в ней калорий.

5. Включите в свою новую жизнь какой-то приятный вид двигательной активности. Хотя бы два раза в неделю по часу. Это не обязательно изнуряющие тренировки в спортзале, на которые с трудом себя заставляешь пойти. Лучше выбирать то, что будет дарить положительные эмоции — плавание, акваэробика, танцы и т.д. Если процесс доставляет положительные эмоции, зна-

чит, мы длительно будем этим заниматься в надежде эти эмоции получать регулярно.

6. Не допускайте, чтобы вес снижался больше, чем на 5 кг в месяц. Исходя из того, что мы не способны терять больше 100–150 г жира в сутки, в неделю мы можем избавиться примерно от 700 — 1000 г жира. Получается, что в месяц можно потерять 4–5 кг лишнего жира. Если вес снижается больше, значит, мы теряем не только жир, но и воду, но самое печальное, что, возможно, идет потеря мышечной массы. Как следствие — снизится скорость обмена веществ. И при малейшем срыве потерянные килограммы будут возвращаться с плюсом. Слишком быстрое похудение опасно не только для здоровья в целом, но и для внешности, потому что в первую очередь худеет лицо. Можно стать намного меньше в размерах, но при этом грустнее и старше станет и лицо.

7. Чтобы от похудения не страдала кожа, важно следить за количеством белка в сутки. Желательно употреблять 3 белковых блюда в день. Белок, как жир и углеводы, в запасе в организме не откладывается, поэтому от белка мы не поправляемся, он идет на строительные нужды. Если его слишком много, его усвоение ухудшится, что не усвоилось — выведется через кишечник. Но в запас не уйдет.

8. В выходные разрешите себе любимый десерт. К своему питанию и продуктам нужно относиться так же, как к гардеробу. Есть будничная одежда, а есть для особых случаев, которую мы не носим каждый день. А если каждый день позволять себе гастрономические излишества, то они нам будут доставлять все меньше удовольствия, а отражение в зеркале всё меньше радости.

9. Разгрузочные дни вполне могут применяться 1–2 раза в неделю. Как до праздников, так и после. Желательно, чтобы в них тоже присутствовало достаточное количество белка. В системе разгрузочных диет есть такие дни, когда на весь день рекомендуется 400 граммов нежирного мяса, рыбы или птицы или творога. Это все делится на 4 порции и дополняется овощными гарнирами в количестве 250–300 граммов на прием, чтобы получить суточную норму клетчатки. Средняя калорийность овощей, как правило, не превышает 30 ккал, так что лишних калорий от них не будет. Плюс во время разгрузочных дней нужно следить за питьевым режимом и выпивать не меньше 1,5 л жидкости в день. А вот сидеть целый день на кефире нежелательно. Да, в кефире есть белок. Но из литра или полутора кефира мы получим не более 45 граммов белка, а желательно хотя бы 60–70 г. Зато очень возможно получить вздутый живот. И самое важное: если вы не умеете или не чувствуете в себе сил правильно соблюдать разгрузочные дни, то лучше не начинать. Иначе это может обернуться «внеплановым нападением» на холодильник и принести больше вреда, чем пользы.

Источник: ЛиФ Здоровье
Иллюстративное фото с сайта rmgimg.com



Почему некоторые люди постоянно мерзнут?

«У здорового человека температура тела в любую погоду примерно одинакова. Поэтому если вам постоянно зябко — есть смысл обратиться к врачу. Даже если помимо этого вас ничего не беспокоит. Причины мерзлявости могут быть разные», — поясняет врач-терапевт высшей категории Оксана Морозова.

1. ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

За терморегуляцию отвечают гормоны, которые вырабатываются щитовидной железой. Если их уровень снижен, человеку зябко даже в жару. При запущенном гипотиреозе (снижении функции щитовидной железы) температура тела может опуститься до 35 градусов.

2. НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

У низкого давления один серьезный плюс — оно снижает риск инфарктов и инсультов. В остальном самочувствие гипотоников оставляет желать лучшего. По жизни их сопровождают вялость, сонливость и зябкость. При низком давлении кровь циркулирует медленнее, что снижает тонус сосудов и вызывает ощущение зябкости. Лучший способ согреться при низком давлении — занятия спортом. Физическая нагрузка усиливает циркуляцию крови, поэтому согревает моментально. Если двигаться лень — разогреться поможет крепкий горячий чай.

3. ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ

Ощущение холода гарантированно вызывает спазм сосудов. Эта проблема, помимо задымленных курильщиков и пациентов с атеросклерозом, досажает людям, страдающим синдромом Рейно (спазмом сосудов кистей в ответ на холод или эмоциональное напряжение, который, помимо дискомфорта, вызывает изменение цвета кожи в пальцах). По статистике, синдромом Рейно страдают 3–5% населения. Борьба с этим состоянием помогают методы релаксации (медитирование, аутогенный тренинг, занятия

с психотерапевтом).

4. АНЕМИЯ

Гемоглобин отвечает за доставку кислорода к органам и тканям. Если его уровень в крови снижен, может возникнуть кислородная недостаточность (гипоксия), которая проявляется слабостью, головными болями, бледностью, головокружениями и ощущением зябкости. Другие признаками гипотиреоза служат частые инфекции (гормоны отвечают и за поддержание иммунитета), сухость кожи, ломкость волос, частые запоры и вечная сонливость. Чтобы подтвердить (или опровергнуть) диагноз нужно сдать анализ на гормоны щитовидной железы.

Известно, что на обогрев организма (особенно зимой) требуется много энергии, получить которую можно только вместе с едой. При нехватке калорий также происходит замедление обменных процессов в организме и как следствие — снижение температуры тела. Вот почему

Самый простой способ от нее избавиться — стать мясоедом. В растительной пище железа тоже достаточно. Но из пищи усваивается только двухвалентное железо, которое присутствует в мясных продуктах. А железо трехвалентное, которое содержится в растительной пище, должно сначала преобразоваться в двухвалентное. А этот процесс не всегда и не у всех проходит гладко. При низкой кислотности желудка, например, железо из растительных продуктов в организме вообще не задерживается.

Поэтому лучше налегать на красное мясо, свиную печень, сыр и баранину. Эти продукты обеспечат ваш организм необходимым уровнем железа (15 мг в сутки). Важно также употреблять мясо правильно — вместе с продуктами, богатыми витамином С (свежие овощи, фрукты, зелень), который повышает усвояемость железа.

5. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышение температуры тела всегда сопровождается ознобом. Это объясняется тем, что

компоненты инфекционных возбудителей (пирогены) воздействуют на центр терморегуляции и повышают температуру тела. Некоторые инфекционные заболевания могут протекать в вялотекущей форме, а единственным их признаком быть постоянный озноб.

6. СТРОГИЕ ДИЕТЫ И ДЕФИЦИТ ВЕСА

Известно, что на обогрев организма (особенно зимой) требуется много энергии, получить которую можно только вместе с едой. При нехватке калорий также происходит замедление обменных процессов в организме и как следствие — снижение температуры тела. Вот почему

По статистике, анемия выявляется у 10–20% населения (преимущественно у женщин).

Самый простой способ от нее избавиться — стать мясоедом. В растительной пище железа тоже достаточно. Но из пищи усваивается только двухвалентное железо, которое присутствует в мясных продуктах. А железо трехвалентное, которое содержится в растительной пище, должно сначала преобразоваться в двухвалентное. А этот процесс не всегда и не у всех проходит гладко. При низкой кислотности желудка, например, железо из растительных продуктов в организме вообще не задерживается.

Поэтому лучше налегать на красное мясо, свиную печень, сыр и баранину. Эти продукты обеспечат ваш организм необходимым уровнем железа (15 мг в сутки). Важно также употреблять мясо правильно — вместе с продуктами, богатыми витамином С (свежие овощи, фрукты, зелень), который повышает усвояемость железа.

5. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышение температуры тела всегда сопровождается ознобом. Это объясняется тем, что



Источник: ЛиФ Здоровье
Иллюстративное фото с сайта facebook.com

Самый популярный перекус в мире

Как и все диетологи, мы против питания на ходу. Но в жизни бывают моменты, когда бутерброд – это лучший вариант перекуса.

Во-первых, он сытный. Во-вторых, не такой вредный, как шоколадные батончики. Согласно исследованиям, кусочек хлеба с различными добавками – это самый популярный перекус в мире. Бутерброд лидирует, оставляя позади даже фрукты. Считается, что секрет его популярности в том, что хлеб можно подавать с чем угодно. Мы подготовили для вас 12 вариантов приготовления паст!

1. ЯИЧНО-ЛУКОВАЯ

- Сварите яйца вкрутую и натрите их на крупной терке.
- Мелко нарежьте лук.
- Разотрите размягченное масло, смешайте его со сметаной, солью и перцем.
- Добавьте мелко нарезанную зелень.

2. ГРИБНАЯ

- Поджарьте на подсолнечном масле 4 ст. л. мелко нарезанных грибов, посолите, поперчите.
- Выложите грибы на хлеб, посыпьте большим количеством тертого сыра.
- Поставьте в разогретую духовку на пару минут.

3. ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

- Вареные яйца натрите на крупной терке.
- Плавильный сыр разотрите и смешайте с творогом (2:1).
- Добавьте сметану и мелко нарезанную зелень.
- Посолите.

4. ПАСТА ИЗ БРЫНЗЫ

- Нарежьте пучок кинзы, измельчите 70 гр грецких орехов, пропустите через пресс 2–3 зубчика чеснока.
- Отдельно разомните 280 гр брынзы и 80 гр размягченного сливочного масла.
- Соедините и хорошо перемешайте.

5. ИЗ СЕЛЕДКИ

- Натрите вареные яйца на терке, мелко нарежьте лук и филе сельди.
- Разотрите до мягкости сливочное масло.
- Смешайте все компоненты.

6. ТВОРОЖНАЯ

- Мелко нарежьте пучок укропа, петрушку и лук, измельчите зубчик чеснока.
- Смешайте с 280 гр творога, посолите по вкусу.

7. ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

- Смешайте тертый плавленый сыр, пюре из авокадо, соль, перец и щепотку молотого кориандра.
- Намажьте хлеб и украсьте веточками укропа.

8. МАСЛО С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

- Смешайте 60 гр измельченных грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 150 гр мягкого сливочного масла, 0,5 ч. л. соли, перец по вкусу.

9. ИЗ ЯИЦ И ВЕТЧИНЫ

- 3 вареных яйца натрите на терке, мелко порубите 100 гр ветчины.
- Смешайте всё с 5 ст. л. майонеза, посолите.

10. СЫРНАЯ

- Натрите на мелкой терке 180 гр твердого сыра, разотрите с 80 гр мягкого сливочного масла.
- Добавьте 2 ст. л. горчицы, соль и перец.

11. ОСТРАЯ ИЗ БРЫНЗЫ

- Очистите 1 луковичку, мелко нарежьте ее и 100 гр огурцов, а затем разотрите лук и огурцы с 200 гр брынзы и 1,5 ст. л. сметаны.

12. ИЗ САЛА

- Пропустите 200 гр свежего сала через мясорубку и измельчите 2 зубчика чеснока в прессе.
- Соедините все ингредиенты, добавьте соль, молотый черный и красный перец и тщательно вымешайте.

Эти аппетитнейшие бутерброды порадуют вас своим вкусом и утолят чувство голода. Идеи можно использовать как для пикника, так и для завтрака! Приятного аппетита!

Источник: soosook.me



Самое слово «бутерброд» имеет немецкие корни и образовано от сочетания двух слов: *butter* – масло и *bread* – хлеб. Ведь самый простой классический бутерброд состоит из хлеба и масла. Он же является основой огромного разнообразия бутербродов во многих странах мира. По одной из версий классический бутерброд придумал еще КОПЕРНИК – известный лекарь и ученый. Именно он посоветовал мазать хлеб маслом во времена эпидемий, что давало возможность лучше разглядеть грязь на нем и, при необходимости, просто смыть ее.

НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О БУТЕРБРОДЕ

- Самый большой бутерброд в мире длиной 720 метров был изготовлен семьями жителями ливанской деревни Кфар Катра.

- Для американской армии был разработан бутерброд, который не портится в течение трех лет.

- В одном из лондонских супермаркетов можно приобрести необычайно дорогой бутерброд. Его цена — 85 фунтов стерлингов. Изделие состоит из мраморной говядины Wagyu, ломтиков фуа-гра, майонеза из масла трюфелей, сыра Brie de meaux, салата руккола, перца, и помидоров черри.

- Надкусанный бутерброд с сыром, на котором вырисовывается силуэт Девы Марии был продан на аукционе за 28 тысяч долларов. Возраст бутерброда на момент продажи составил 10 лет.

- В 2018 году, на Украине, сделали самый большой в мире (на тот момент) бутерброд. Начинку бутерброда оригинальной не назовешь. Конечно, это было любимое украинцами сало. Больше впечатляет его длина — целых 9 метров.

- На пару лет раньше украинцев британские кулинары из Норвича уже делали попытку зафиксировать новый рекорд. Они пытались приготовить сэндвич из тунца общей площадью 2,5 квадратных метра. Вес его был вполне внушительным — около 2 тонн, а общая толщина хлебного слоя составляла 40 см.



Сырный суп на скорую руку

Ингредиенты

- Плавленый сыр 400 г
- Лук 2 шт.
- Картофель 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 1 зуб.
- Зелень по вкусу
- Сливочное масло по вкусу
- Соль по вкусу
- Черный перец (молотый) по вкусу
- Сухарики по вкусу

Приготовление:

- Лук мелко нарежьте, а морковь натрите на терке. Приготовьте из них зажарку на растительном масле.

- Пока овощи пассеруются, очистите и нарежьте картофель на кубики. Добавьте его в кипящую воду и дождитесь повторного закипания. Затем снимите пену и добавьте зажарку.

- Теперь добавьте плавленый сыр, а вместе с ним специю и пряности (кроме чеснока).

- Чеснок и нарезанную зелень добавьте в последнюю очередь. Проварите еще несколько минут и снимите с огня. Подавайте горячее блюдо с сухариками!

Почему сыр не растворяется в супе?

Основная причина, по которой сыр не растворяется при варке супа, – это «неправильный» сорт. Большинство твердых сыров, даже если их мелко натереть и залить кипятком, становятся тягучими, пластичными, но не смешиваются с жидкостью до однородности.

Какой выход? Чтобы было проще растворить сыр, отлейте небольшое количество кипящего бульона в отдельную миску и высыпьте туда измельченный продукт. Размешайте содержимое емкости до однородной консистенции, а затем перелейте в кастрюлю с супом.





ОБЪЯВЛЕНЫ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ ВЫБОРОВ В КАЗАХСТАНЕ

В Центральной избирательной комиссии озвучили итоги парламентских выборов в Казахстане, прошедших 10 января 2021 года. Три политические партии проходят в Мажилис. Данные огласила секретарь ЦИК Сабил Мустафина.

Итоги парламентских выборов: партия Nur Otan – 71,09 процента; партия "Ақ жол" – 10,95 процента; Народная партия Казахстана (НПК) – 9,10 процента; партия "Ауыл" – 5,29 процента; партия ADAL – 3,57 процента.

Для прохождения в Мажилис партия необходимо преодолеть семипроцентный барьер. Мажилис состоит из 107 депутатов. Избрание 98 депутатов Мажилиса осуществляется на основе всеобщего, равного и прямого избирательного права при тайном голосовании по партийным спискам (то есть в результате выборов). Вопрос о том, кто из кандидатов попадает в парламент решается руководящим органом партии, после подведения итогов голосования и определения числа мандатов, получаемых партийным списком.

Также в Мажилисе еще 9 депутатов от АНК. 10 января их избрали.

Вот они:

- * Сауытбек Абдрахманов – депутат Мажилиса Казахстана VI созыва;
- * Аветик Амирян – председатель Западно-Казахстанского областного армянского этнокультурного ОО "Масис";
- * Ильяс Буларов – аким Сартобинского сельского округа Кордайского района Жамбылской области;
- * Наталья Деменьтева – директор КГУ "Технический лицей" отдела образования Кошкетая;
- * Юрий Ли – председатель ОЮЛ "Национальная палата коллекторов Казахстана";
- * Вахиль Набиев – вице-президент "Ассоциации "Барбанг" курдов";
- * Шамиль Осин – глава фермерского хозяйства "Шығыс";
- * Владимир Тохтасунов – генеральный директор ТОО "ЖетісуОблГаз";
- * Абилфас Хамедов – председатель РОО "Ассоциация азербайджанцев".

На первом пленарном заседании мажилисмены путем тайного голосования должны выбрать спикера палаты.

Ранее Президент Касым-Жомарт Токаев сообщил, что 15 января выступит в Парламенте с обращением к новому составу Мажилиса. Тогда, скорее всего, будет избран новый спикер палаты, определены лидер большинства и лидер оппозиции.

Источники: Tengrinews.kz.
Фото Медета Медресова

РАБОТНИКИ ИНОСТРАННОЙ КОМПАНИИ ОБЪЯВИЛИ ГОЛОДОВКУ

Рабочие иностранной компании в Бурлинском районе сначала остановили производство, а позже объявили о голодовке. Требование у них одно – повысить зарплату на 50%.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

6 января работники подрядной компании КПО б.в. – Bonatti вышли на забастовку с требованием повысить заработную плату на 50%.

– Мы несколько раз в декабре прошлого года писали письма руководству компании и в акимат, просили повысить заработную плату. Но на наши просьбы никто никак не отреагировал. Во время пандемии нас попросили подождать, сказали, что якобы нет возможности повысить зарплату, все сидят дома. Сейчас у людей кончилось терпение, все вокруг дорожает, денег не хватает, нам нужно содержать семьи, платить кредиты. Се-

годня утром мы вышли на работу, остановили производство и ждем вразумительный ответ от руководства. За 28 рабочих дней заработная плата в среднем составляет около 300 тысяч тенге, на которые мы живем два месяца, получается по 150 тысяч тенге в месяц. Этих денег не хватает, – рассказали рабочие.

На письмо, написанное 30 декабря, рабочие получили ответ 4 января. Там говорилось, что руководства компании нет на рабочем месте, однако по приезде они будут разбираться.



ВИДЕО НА MGOROD.KZ

– Никаких беспорядков нет, мы просто отказались работать. Понимаем, что, может быть, руководства нет на месте. Но заменяющий человек должен быть, который сможет нас выслушать. И потом сейчас 21 век, можно в онлайн-режиме все организовать, – отметили рабочие.

Для того чтобы прояснить ситуацию, на место приехал заместитель акима Бурлинского района Алпамыс Кушкенбаев, однако договориться с рабочими не удалось. Во второй половине дня они объявили голодовку.

Около 300 работников Bonatti заявили, что откажутся от пищи до тех пор, пока их требования не будут выполнены.

Они сняли видео, в котором рассказали о своих

требованиях.

– Мы, работники компании Bonatti Карачаганского месторождения, сегодня выдвинули требования повысить заработную плату. Но наши просьбы остались без ответа, поэтому мы вынуждены объявить голодовку. Более того, нас хотят уволить за то, что мы отсутствовали на рабочих местах более трех часов. Мы не согласны с этим, рабочие места мы не покидали, находились на объекте. Более 300 рабочих сегодня не обедали, и мы приняли общее решение о том, что отказываемся от пищи, – говорится в видеообращении.

7 января в Аксай прибыл первый заместитель акима области Мухтар Манкеев. Стало известно, что в 16.00 состоялся онлайн разговор с руководством компании Bonatti.

Как рассказал заместитель акима ЗКО Мухтар Манкеев, по итогам собрания были приняты несколько решений.

– У нас получился хороший, продуктивный диалог. Мы в режиме онлайн связались с генеральным директором компании Bonatti Kazakhstan Кристианом Бануцци. Пришли такие решения: во-первых, с 1 января индексируется заработная плата на уровне инфляции. На следующей неделе будет объявлен официальный уровень инфляции, по которому они будут повышать зарплату. Во-вторых, мы договорились о том, что всем рабочим будет выплачено премия в размере одного месячного оклада. В-

третьих, мы договорились о том, что руководство Bonatti совместно с руководителем компании КПО б.в. Эдвином Блумом проведут анализ по каждой позиции, где работают казахстанские рабочие, – рассказал Мухтар Манкеев.

К слову, 15 января генеральный директор компании Bonatti Kazakhstan приедет в Аксай.

– 20 января мы завершили анализ. Я получил слово от Кристиана Бануцци и Эдвино Блума о том, что по справедливой рыночной ставке повысилась заработная плата рабочих. Мы будем этого добиваться, – заключил Мухтар Манкеев. Стоит отметить, что с 8 января рабочие вернулись на свои рабочие места.

– Никаких беспорядков нет, мы просто отказались работать. Понимаем, что, может быть, руководства нет на месте. Но заменяющий человек должен быть, который сможет нас выслушать. И потом сейчас 21 век, можно в онлайн-режиме все организовать, – отметили рабочие.

Для того чтобы прояснить ситуацию, на место приехал заместитель акима Бурлинского района Алпамыс Кушкенбаев, однако договориться с рабочими не удалось. Во второй половине дня они объявили голодовку.

Около 300 работников Bonatti заявили, что откажутся от пищи до тех пор, пока их требования не будут выполнены.

Они сняли видео, в котором рассказали о своих

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Пономарев Иван Викторович, проживающий по адресу Западно-Казахстанская область, район Байтерек, с. Переметное, ул. Гагарина, 107, обратился в суд района Байтерек с заявлением о признании Пономарева Виктора Ивановича, 5 июня 1954 года рождения, уроженца Западно-Казахстанской области, проживавшего по адресу: с. Переметное, ул. Чапаева, 18, умершим. Лицам, имеющим сведения о месте пребывания либо обладающим иной информацией о Пономареве Викторе Ивановиче просим сообщить об этом в суд района Байтерек по адресу: с. Переметное, улица Желіс, 38 или по тел.: 8 777 468 65 09 в трехмесячный срок со дня публикации объявления.

НА 7% ПОВЫСИЛСЯ РАЗМЕР ПЕНСИЙ В 2021 ГОДУ

Размеры пособий и декретных выплат также были повышены в связи с увеличением размера прожиточного минимума.

ШАМИЛЬ СУЛТАНОВ

Как рассказала руководитель управления филиала НАО "Государственная корпорация Правительство для граждан" по ЗКО Бакыт Уртамбаева, с 1 января 2021 года размеры пенсионных выплат по возрасту и за выслугу лет повышены на 7% от получаемого размера.

– Таким образом, с 2021 года размер минимальной пенсии составил 43 272 тенге, а минимальный размер базовой пенсионной выплаты равен 18 524 тенге. Всего в нашей области насчитываются более 91 тысячи пенсионеров. Размеры государственных социальных пособий по инвалидности и по случаю потери кормильца также повышены в связи

с увеличением размера прожиточного минимума на 5% и составил 34 302 тенге. Количество инвалидов в регионе составляет 17 306 человек, получателей пособия по утере кормильца – более шести тысяч, – рассказала Бакыт Уртамбаева.

Размеры пособия по инвалидности с детства:

- 1 группа – 65 860 тенге;
- 2 группа – 54 541 тенге;
- 3 группа – 41 163 тенге.

от общего заболевания:

- 1 группа – 65 860 тенге;
- 2 группа – 52 483 тенге;
- 3 группа – 35 674 тенге.

Кроме этого, с 1 января этого года размер пособий детей-инвалидов с детства составляет 48 023 тенге, а родители, опекуны, воспитывающие детей-инвалидов, будут получать по 48 023 тенге.



– Размеры единовременного государственного пособия в связи с рождением 1, 2, 3 ребенка – 110 846 тенге (38 МРП), при рождении 4 ребенка и более детей – 183 771 тенге (63 МРП). При рождении двух и более детей пособие на рождение назначается и выплачивается на каждого ребенка. Размеры выплат из республиканского бюджета на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года составил на первого ребенка – 16 802 тенге, на второго – 19 865 тенге, на третьего ребенка – 22 899 тенге и 25 962 тенге на четвертого и более ребенка. Таких получателей в ЗКО насчитывается около двух тысяч человек, – отметила Бакыт Уртамбаева.

Размеры социальных выплат на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком по достижении им возраста одного года с 1 января 2021 года в следующих размерах:

- на первого ребенка – 18 669 тенге;
- на второго ребенка – 22 072 тенге;
- на третьего ребенка – 25 443 тенге;
- на четвертого и более ребенка – 28 847 тенге.

Количество получателей выплат по ЗКО составляет более 10 тысяч человек. Стоит отметить, что с 1 января 2021 года произошло плановое повышение пенсионного возраста для женщин на шесть месяцев и теперь пенсионный возраст для женщин составляет 60 лет.

МОЙГОРОД

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №12639/Г от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.

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

Дизайн и верстка: Иманалиев Т.

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

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

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

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.ru

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

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

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, опубликованные со знаком Р, а также под рубриками «Новости компании» и «Бизнес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.