

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.

Полная противоположность: подросток из Уральска рассказала, каково быть американской старшеклассницей

Школьница из Уральска полетела в Америку по программе обмена для старшеклассников.

Федор СИТКОВСКИЙ

16-летняя Азиза из Уральска стала участницей FLEX (Future Leaders Experience) – популярная программа учёбы по обмену в США для старшеклассников. Школьники из других стран распределяют по разным штатам Америки, где они живут академический год в семье и учатся в местной школе. Девушка рассказала – каково быть казахстанке американской школьницей.

О РОЛИ СЕМЬИ

У меня было замечательное детство. Мои родители очень любящие и заботливые. Оба получили образование в Англии, в Брайтоне. Там же мы с братом учились в начальной школе Моулсексумб. Поэтому с детства понимала каково это – учиться за границей. Родители начали обучать меня английскому, когда я была в третьем классе. В самом начале мне было довольно трудно, но мне очень помогла учёба в английской школе.

Когда мы вернулись в

Уральск, каждую субботу родители брали меня и моего брата с собой в разговорный клуб, который проводится в Американском уголке. Это была прекрасная возможность улучшить свои навыки общения на английском.

«Каждый год более 100 детей из Казахстана едут учиться в США»

Я подала заявку на программу FLEX, которая состоит из трёх туров и каждый из них требует напряженной работы. Первый тур – написание эссе, второй – 15-минутный тест, 3 тур – три эссе и интервью. Это большая возможность для молодежи. Каждый старшеклассник 8 – 10 классов может подать заявку на эту программу обмена, независимо от того, где он живёт, какой у него уровень владения английским языком и учиться в США также, как и я.

Высокий уровень владения английским не обязателен. Это программа культурного обмена, поэтому ответственность, умение решать проблемы, уверенность, отношение к людям,

и самое главное, то, как ты представляешь свою страну, – это те ценности, которые являются ключевыми при отборе участников.

О ЖИЗНИ В США

Я живу в Блафтоне, штат Индиана, и учусь в американской средней школе. Обучаясь здесь, я знакоюсь со стилем жизни американцем, их культурой и традициями. И в то же время я представляю Казахстан, наши традиции, историю и ценности.

Жизнь, культура, люди и система образования здесь совсем другие. Это полная противоположность к тому, к чему я привыкла. После пары месяцев учёбы я поняла, насколько разнообразно общество в США, насколько отличается их жизнь, еда и особенно школа. Футбольные и баскетбольные матчи каждую пятницу, чирлидинг и внеклассные мероприятия – это так весело, прямо как в кино.

О ТОСКЕ ПО КАЗАХСТАНУ

В первый месяц, как я

приехала сюда, мне было трудно привыкнуть к новой школе, хост-семье и культуре. Я поняла, как сильно люблю свою страну, город и родную семью. Я очень скучаю по Казахстану и родному Уральску.

Однако, я счастлива, что мне довелось ощутить вкус жизни американского старшеклассника. Это замечательная возможность, и в будущем я бы хотела учиться в университете за границей.

ВЫВОДЫ

Мой год обмена – это отличный опыт для моего будущего. Я многому учусь здесь. К примеру тому, как брать на себя ответственность, жить отдельно от своей семьи в совершенно другом обществе и пробовать что-то новое. Я думаю, что это важная ступенька на пути к моей взрослой и студенческой жизни.

Фотографии из личного архива девушки



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.

ГОДОВОЩИНА «КРОВАВОГО ЯНВАРЯ»

СТР. 6-7.

Январская трагедия в Казахстане. Хронология событий.

Домин Азия Строй

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОБЛИЦОВОЧНЫЙ

УРАЛЬСКИЙ ЗАВОД КЕРАМИЧЕСКОГО КИРПИЧА

АБСОЛЮТНО ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ МАТЕРИАЛ

ГЛИНА И ОГОНЬ

120 ТЕНГЕ/ШТ. СКИДКИ!

ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ТЕПЛОПРОВОДНОСТЬ!

г. Уральск, ул. Азербайджанская, 17

8 771 565 65 50
8 771 565 45 45

IMPERIA Tendar

ПРИ ПОКУПКЕ НОРКОВОЙ ШУБЫ ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ

100 000 ₸ СКИДКА

Многообразие моделей
Безупречное качество
ПРИЯТНЫЕ ЦЕНЫ

Орал қ., Назарбаева даңғ. 216/1

WWW.PARKOVYI.KZ

ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК

- ПОСТАПНЫЙ ГРАФИК ОПЛАТЫ, ОФОРМЛЕНИЕ ИПОТЕКИ В ЛЮБОМ БАНКЕ
- ПАРКОВАЯ ЗОНА, ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ РАЙОН
- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОКВАРТИРНОЕ АВТОНОМНОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ПОТОЛКИ 3 МЕТРА, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГАРАЖИ
- ОХРАНА, КСК, ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ
- ПАНОРАМНОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, СОЛНЕЗАЩИТНОЕ И ТЕПЛОСБЕРЕГАЮЩЕЕ СТЕКЛО CLIMAGUARD SOLAR, АЛЮМИНИЕВЫЙ ПРОФИЛЬ ФИРМЫ «АЛОТЕХ»
- ЛИФТ ФИРМЫ «FUJ»

КВАРТИРЫ ПЛОЩАДЬЮ ОТ 73 ДО 142 м² СТОИМОСТЬ ЗА 1 м² ОТ 455 000 ₸.

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

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

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

ПАРКОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

ДОМ СДАН

Супермаркеттер желісі | Беті супермаркеттер

ПЕШЕХОДЪ

Сіздің таңдауыңыз | Ваш выбор

СКИДКИ

- в будние дни с 10:00 до 19:00
- Пенсионерам
- Многодетным семьям
- Инвалидам 1-й и 2-й группы

5%

Ждем Вас в наших новых супермаркетах: Пр-т Абулхаир Хана, 179 (ТРК Орал) | Ул. Самал 82 (ЖК Sun City)

Ул. Кайрата Жумағалиева, 166 (Дом Карева) | Ул. Неусыпова, 5 (ЦОН) | Ул. Есенжанова, 34 (Нефтебаза) | Ул. Магистральная, 1а (Мичурино) | Ул. Сергея Лаза, 14а (Деркул)

Январская трагедия в Казахстане. Как это было

Хронология января 2022 года. От первых бастующих до решения создать «Новый Казахстан».

Первое января

Утром первого января цены на автогаз в Мангистау повысились сразу в два раза – с 60 до 120 тенге за литр. Сначала все возмущения вылились только в социальных сетях. При этом в соседней Атырауской области он в декабре 2020 года стоил 115 тенге.

14:30 – в полицию поступил звонок о минировании аэропорта Актау и морского порта. Мы считаем, что это событие не случайное. Ведь эту воздушную гавань потом несколько раз минировали в последующие дни.

17:20 – жители Жанаозена собрались после акимата города и записали видеообращение с требованием снижения цен на сжиженный газ. После записи видео люди разошлись.

Второе января

11:00 – жители Жанаозена вышли к зданию ЗАГСа, требуя вернуть прежнюю цену на газ. В министерстве энергетики тогда ответили, что производители сжиженного газа перешли на его реализацию через электронные торги и сделать ведомство ничего не может. Стоит отметить, что в тот момент Минэнерго возглавлял Мағзум Мирзағалиев. Тот самый, что ранее руководил министерством экологии в период, когда с завидной регулярностью возникали скандалы о передаче уникальных земель.

К вечеру число протестующих дошло до нескольких сотен. Они перекрывали внутренние дороги области. Митингующие дошли до центральной площади Актау.

Третье января

24:00 – Касым-Жомарт Токаев написал в Twitter, что дал поручение правительству срочно рассмотреть ситуацию в Жанаозене.

Утром у многих жителей Актау перестал работать 3G. Таксисты отказывались ехать в центр, где находились митингующие.

14:00 – Аскар Мамин, на тот момент премьер-министр сообщил, что агентство по защите и развитию конкуренции начало расследование в отношении собственников АЗС. Заправки снизили стоимость газа до 85–90 тенге за литр.

20:00 – в поддержку жителей Мангистау начались мирные митинги в Нур-Султане, Алматы, Алматинской, Актобинской, Атырауской, Восточно-Казахстанской, Западно-Казахстанской областях. Они требовали снизить стоимость газа до 50 тенге за литр. Некоторые из митингующих также возмущались ценами на продукты питания.

21:00 – митингующие Актау установили юрту на площади. Они встретились с акимом Мангистауской области, который сказал им о снижении цены до 85 тенге. Жители заявили, что этого недостаточно и продолжили протест. Стоит отметить, что в Мангистау он действительно шёл мирно. Аксакалы следили за порядком и быстро уводили из толпы людей, которые выдвигали политические требования



Четвёртое января

С самого утра шли переговоры с протестующими в Актау. Тем временем за городом они уже перекрыли дороги. Жители не могли добраться до соседних сёл, пассажиры попасть в аэропорт. В сети разлетелось видео, как в город не пустили поп-звезду Кайрата Нуртаса. Однако быстро нашлись водители, которые за 10 тысяч тенге объезжали ограждения по степи. Таксисты говорили, что рисковали – митингующие якобы угрожали им расправой за то, что не участвуют в протестах, а зарабатывают на ситуации.

Вечером четвёртого января правительственная комиссия встретилась с активистами, собравшихся на площади Ынтымак в Актау. С аксакалами вышел поговорить лично Ералы Тугжанов (на тот момент заместитель премьер-министра) и сообщил, что стоимость сжиженного газа установлена в размере 50 тенге за литр. Участникам митинга, работающим на месторождениях, даже обещали отвезти их на работу. Митингующие, несмотря на удовлетворение всех требований, с площади не ушли. Но никаких провокаций с их стороны не было.

На митинг вышли работники Тенгизского месторождения.

К 20 часам число протестующих регионов возросло до одиннадцати, а численность участников резко возросла до 37 тысяч человек.

В это время президент пишет в Twitter: «Обращаюсь с просьбой к демонстрантам не следовать призывам деструктивных лиц, заинтересованных в подрыве стабильности и единства нашего общества. Другие требования социально-экономического характера будут рассмотрены отдельно, в том числе в ходе завтрашнего рабочего совещания в столице».

Тем временем в Алматы и Шымкенте начались вооруженные нападения, погромы и поджоги. В Алматы тысячи людей шли от здания Алматы Arena до акимата. По дороге они сожгли пять полицейских машин или избили пять военнослужащих и 15 сотрудников полиции. В Шымкенте митингующие повредили 21 полицейскую машину.

22:00 – цена на газ в ЗКО снижена до 50 тенге за литр.

23:00 – жители многих городов остались без связи. У кого-то работала только сотовая связь, у кого-то изредка интернет. Мессенджеры не обновлялись.

В этот день правоохранительные органы стали применять специальные средства против митингующих.

Пятое января

00:10 – президент Казахстана выступил с видеообращением.

– Власть не падёт. Но нам нужен не конфликт, а взаимное доверие. Обращаюсь к молодежи: не портите свой жизненный путь, не отравляйте жизнь близким. Все законные просьбы и требования с вашей стороны будут внимательно учтены, будут приняты соответствующие решения, – сказал Касым-Жомарт Токаев.

01:00 – погромы и захваты зданий продолжились в 11 регионах страны. Число участников достигло 50 тысяч человек. В это время в Алматы слышны взрывы.

01:30 – режим ЧП введён в Мангистауской области и в Алматы.

4:30 – в Уральске закончились протесты. Силовики выгнали людей с площади.

7:00 – президент отправил правительство в отставку. Временно исполнять обязанности премьер-министра назначили Алихана Смаилова.

10:00 – Касым-Жомарт Токаев на совещании сказал, что особая вина за допущение протестной ситуации на правительстве, в частности на министерстве энергетики, а также компаниях «Казмунайгаз» и «Каззахгаз» (А теперь внимание. Помните министра энергетики Мирзағалиева с ситуации первого января? В апреле 2022 года он становится председателем правления как раз «КазМунайГаза», а уже в августе получает выговор из-за ситуации с дизтопливом – прим. автора).

Также президент поручил ввести государственное регулирование цен помимо сжиженного газа на бензин и дизель сроком на 180 дней. К слову, цены на автогаз будут закреплены до конца июня 2023 года.

12:00 – в казахстанцам обратились Верховный Муфтий. Он призвал к миру и молитвам за единство.

15:00 – митингующие захватили здание акимата Алматы, там начался пожар. Они начали громить поликлиники и уничтожать машины скорой помощи.

16:00 – режим ЧП ввели в столице (тогда ещё Нур-Султан).

16:30 – в Алматы пропала связь. До утра пятого января был захвачен международный аэропорт. Самолёт с пассажирами 10 часов простоял в ожидании. Общество и депутаты до сих пор не понимают, как можно было отпутать стратегический объект митингующим и мародёрам. Экс-советник президента говорил, что якобы за 40 минут до нападения на аэропорт была дана команда полностью убрать опечение.

■ **Были попытки захвата вышки Кок-Тобе, пожарной части, департамента полиции города, управлений полиции Ауэзовского и Жетымуского районов. Захвачены семь оружейных магазинов. Сожжены служебные машины, четыре торговых центра, несколько отбеленных банков.**

В Талдықоргане протестующие снесли памятник Елбасы. Там же захватили здания акимата, полиции и ДКНБ области.

Шестое января

1:00 – президент обратился к народу.

– В Алматы происходят массовые нападения на сотрудников правопорядка. Среди них есть убийство, ранение. Толпы бандитствующих элементов избивают военнослужащих, издеваются над ними, голыми водят по улицам, подвергают насилию женщин, грабят магазины... Поэтому как глава государства и с сегодняшнего дня председатель Совета безопасности намерен действовать максимально жёстко, – сказал Токаев.

1:30 – в Алматы начата антитеррористическая спецоперация. Органы правопорядка и вооружённые силы начали применять огнестрельное оружие.

К этому времени в культурной столице на улицы вышла другая категория населения – мародёры. Они выносили буквально всё, что можно. Не тронутым остались лишь магазины книг. Выходили целыми семьями, встречались беременные женщины. Как позже рассказали правоохранители, вычислить их было несложно, воры снимали награбленное и хранили фотографии в своём телефоне.

Касым-Жомарт Токаев попросил помощи у стран ОДКБ.

2:00 – Карим Масимов и его заместитель освобождены от должностей в руководстве КНБ. Позже станет известно об аресте Масимова. Его обвиняют в госизмене и превышении должностных полномочий. Жил он до этого очень неплохо – в марте в комитете национальной безопасности показали изъятые имущество бывшего председателя – элитное жильё, золотые слитки и миллионы долларов.

4:00 – в Алматы ненадолго появился интернет. В этот момент казахстанцы начали делиться кадрами происходящего и теориями. Некоторые заметили, что среди протестующих есть люди в красных куртках – возможно они и есть кураторы. Также была теория о том, что сеть дали для того, чтобы частные самолёты смогли взлететь.

■ **Были попытки захвата вышки Кок-Тобе, пожарной части, департамента полиции города, управлений полиции Ауэзовского и Жетымуского районов. Захвачены семь оружейных магазинов. Сожжены служебные машины, четыре торговых центра, несколько отбеленных банков.**



Восьмое января

Митинги завершились во всех городах. В Актау жители даже убрали за собой площадь. Сломанными были только качели, которые повредили дети ещё в канун Нового года.

К работе начали возвращаться супермаркеты.

9:00 – антимополичный орган начал проверку 120 реаллизаторов автогаза. Нарушения нашли сразу.

13:00 – пресс-секретарь Елбасы сообщил, что Нурсултан Назарбаев находится в Астане.

14:00 – президент принял решение объявить 10 января днём общенационального траура.

ЗАЯВЛЕНИЕ О СОЗДАНИИ «НОВОГО КАЗАХСТАНА»

11 января Касым-Жомарт Токаев на заседании мажлиса рассказал, как помогут пострадавшим и анонсировал ряд реформ. Основные цитаты:

- Обострилась и проблема неравенства. Она усугубляется из года в год, хотя средние показатели доходов населения вроде бы растут, по крайней мере, на бумаге. Однако за приличными средними зарплатами скрывается сильное имущественное расслоение в обществе.
- Сложившиеся олигополии серьёзно ограничили развитие свободного рынка и снизили конкурентоспособность страны.
- Банк развития Казахстана, по сути, превратился в личный банк для избранного круга лиц, представляющих финансово-промышленные и строительные группы.
- Поручаю правительству принять меры по прекращению утилизационного сбора и распоряжения утилизационным сбором ТОО «Оператор РОП». Этим должна заниматься государственная организация, как в зарубежных странах.
- Считаю, что заработные платы у упомянутой категории государственных служащих вполне достаточные. Поэтому считаю возможным объявить пятилетний мораторий на повышение заработных плат членов правительства, акимов регионов и депутатов.
- Нужна планомерная работа по снижению инфляции. Целевой коридор – 3–4% к 2025 году.
- Последние события показали острую проблему с занятостью в западных и южных регионах. Там высокая рождаемость, а экономика не поспевает с созданием рабочих мест.
- Необходимо констатировать, что в целом эффективность диалога чиновников с гражданами по-прежнему низка. Руководители госорганов не умеют, а порой и боятся общаться с народом.
- Более 50 % расходов республиканского бюджета – расходы социального характера. Но этого недостаточно. Сегодня же я поручаю создать общественный социальный Фонд «Казахстан халқына». Он будет заниматься решением реальных проблем в сфере здравоохранения, образования, социальной поддержки.
- В целом, назрела необходимость трансформации взаимоотношений между государством и обществом... Вместе мы построим новый Казахстан!



Прошёл год

Что реально изменилось? Мнение редакции.

Давать оценку сложно, так как у правительства есть аргумент – война в Украине повлияла на многое. И спорить с этим сложно.

Деньги из-за рубежа выводить начали. Взятчи-ков выявляют чаще, на их деньги даже решили строить школы. А что, если при строительстве снова будут взятки? Народный фонд открыли, он помог обычной девочке из Уральска купить самый дорогой в мире укол. С утилизацией авто вроде тоже разобрались, хотя осадок остался.

Инфляция выросла во всём мире, но деньги на продукты больше всего в Европе тратят именно казахстанцы. При этом чиновники, получающие по 250 тысяч в месяц на продукты, считают, что дорогие мандарины вовсе не проблема, это же не базовая потребность.

Занятость в регионах тоже не изменилась. Что точно изменилось в регионах – инфраструктура со времён СССР уже не выдерживает и болезненно для жителей даёт понять, что надо строить новую хотя бы в Новом Казахстане.

Да, ещё прошли очередные внеочередные выборы президента Казахстана с эффектом дежавю.

В 2023 году что-то уже изменилось и что-то изменить обещают. Будем смотреть.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

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

Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулусова О. М.

Главный редактор: Кайбеденова А. Б.

Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Э. Тулусева, В. Голубев, А. Зайнуллова.

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12/1, офис №102.

Редакция: 51–39–97.

Рекламный отдел: 51–35–98.

e-mail: mng_500678@mail.ru

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

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

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

Подборка мест для активного отдыха в Уральске

Портал «Мой ГОРОД» подготовил подборку мест отдыха с ценами и списком услуг. Вам остаётся только выбрать, где вы хотите провести выходные дни.

Турбаза «Евразия»

* Адрес: улица Лагерная, 6 (напротив областного кардиологического центра)
 * На чём добраться: маршруты №49, №7, №4, №16.
 * Телефон: 8 777 791 54 62.
 * Регламент работы: с 9:00 до 18:00 без выходных
 * Что есть: лыжня, каток, горки.
 * Сколько стоит: вход на территорию базы 500 тенге с человека. Если вам нужна комната, то её аренда в дневное время будет стоить 1 500 тенге с человека (сюда уже входит 500 тенге за вход на турбазу). Аренда комнаты в сутки обойдётся в 3 000 тенге. Столовая работает по заявкам, поэтому лучше прихватить с собой что-нибудь перекусить.
 Аренда лыж и коньков стоит 700 тенге за час (детские – 500 тенге), ледянок – 300 тенге, ватрушки – 700 тенге. На территории базы функционирует платная парковка, за одну машину нужно будет заплатить 300 тенге. Прокат мангалов – 1 000 тенге за время пользования. Аренда беседок – 3 000 тенге в день. На территории базы работает инструктор, который ознакомит вас с правилами безопасности во время пребывания.

База отдыха «Дубрава»

* Адрес: посёлок Мичурино, улица Придорожная 1А (недалеко от гипермаркета «Дина»)
 * На чём добраться: маршрут №19
 * Телефон: 8 775 330 10 06
 * Регламент работы: с 10:00 до 00:00
 * Что есть: горки, лыжня, снегоход.
 * Сколько стоит: вход и парковка на территории базы бесплатный для посетителей. Горожанам здесь могут предложить две горки разной высоты. Тюбинги можно взять на прокат по 500 тенге в час. А вот с лыжами посложнее, инвентарь придётся взять с собой.
 Можно там же сделать для себя шашлык, прокат мангала стоит 1 000 тенге. Также можно пообедать в ресторане, в среднем стоимость чека на одного человека – пять тысяч тенге. Есть бар.
 Прогулка по набережной. И для любителей селфи на территории базы организовали фотозону с красивыми видами. Также можно попариться в бане, которая рассчитана на 10 человек, стоимость одного часа аренды – 8 тысяч тенге.

База отдыха «Алаш»

* Адрес: Самарское шоссе, 1 (не доезжая поста дорожной полиции, поворот в сторону посёлка Макарова)
 * На чём добраться: такси, собственный транспорт
 * Телефон для справок: 8 702 000 27 10
 * Регламент работы: с 11:00 до 23:00
 * Что есть: горки, каток.
 * Сколько стоит: посетителям здесь могут предложить катание на трёх горках. Аренда коньков и тюбингов стоит 700 тенге за час. Вход и парковка на территории комплекса бесплатный.
 После активных катаний вы можете перекусить в кафе, средний чек на одного человека от 2 000 тенге. Здесь же вы можете продемонстрировать свои вокальные способности, спев в караоке. Аренда мангала вместе с шампурами, углём и барбекю будет стоить 3000 тенге.
 Можно снять домик на компанию, стоимость которых начинается от 45 000 тенге. В нём есть спальня, санузел, стол, телевизор, кухонная зона, мангальная, беседка, холодильник, микроволновка, чайник, посуда.



Кемпинг «Мечта»

* Адрес: в четырёх километрах от поворота на 18-м километре трассы Уральск – посёлок Дарыинск.
 * На чём добраться: такси, собственный транспорт
 * Телефон: 8 705 796 25 08
 * Регламент работы: с 10:00 до 18:00
 * Что есть: горки, лыжня, коньки.
 * Сколько стоит: стоимость парковки – 200 тенге на машину. Есть гостиничный комплекс, где номер на двоих стоит 16 тысяч тенге (люкс) и 14 тысяч тенге (поллюкс), завтрак входит в стоимость номера.
 Есть сауна на 5 – 6 человек, стоимость – 5 тысяч тенге в час.
 Прокат лыж и коньков будет стоить от 200 до 1000 тенге в час, баллоны ватрушки от 500 до 1 000 тенге. Покататься на снегоходе один час стоит 21 000 тенге.
 Имеется кафе, где можно перекусить, со своими продуктами приезжать нельзя. Поиграть в волейбол можно в спортзале, аренда мяча стоит 500 тенге в час, аренда теннисного мяча – 600 тенге за полчаса. Имеется тир (10 пуль – 500 тенге).

Кристина КОБИНА
 Фото из архива «МГ»



Свежая физкультура. Как заниматься спортом на улице зимой?

Занятия физкультурой на улице — довольно распространенная практика. Но больше и чаще такую активность практикуют летом. Хотя и зимой вполне возможно выйти на свежий воздух и укрепить свое здоровье. О том, как надо заниматься спортом зимой на улице, aif.ru рассказали врачи.



Мнение пульмонолога
 Стоит понимать, что занятия физкультурой на улице имеют свои особенности, говорит врач-пульмонолог Евгений Попов.

Во-первых, это другой температурный режим, другая влажность. Подготовленные люди могут заниматься практически в любое время года. Неподготовленным же при температуре ниже ?15 градусов. Для тренированных людей эта цифра составляет ?35 С.

Разумеется, для этого надо иметь соответствующую одежду. Важно избегать переохлаждений, особенно когда человек потеет и перегревается. Необходимо следить за потерей жидкости, потому что с паром выделяется большое ее количество. Нужно чаще употреблять теплые напитки, чай, воду.

Нагрузки должны быть не слишком интенсивными. Возможен бег, но для людей, имеющих проблемы со здоровьем, в частности респираторные заболевания, такие нагрузки противопоказаны. Можно заниматься ходьбой, но она должна быть ограничена до одного часа. Также надо смотреть на факторы и учитывать их, способные привести к травме — лед, неровный снег.

Начинать занятие спортом сразу с больших дистанций не стоит. Следует соблюдать принцип умеренности.

Стоит уделять большое значение дыханию на тренировке. Если дышать неправильно, можно получить переохлаждение дыхательных путей. Это может вызвать реактивную, инфекции или общее переохлаждение организма. Кроме того, возможны острые состояния — бронхит, ларингит и пневмония.

Мнение травматолога
 Обязательно перед занятиями требуется разминка, отмечает врач травматолог-ортопед Марк Иванов. Ведь она позволит уберечь суставы от переохлаждений и поможет накопить тепло для начала тренировки.

Сделать ее лучше в теплом помещении до выхода на улицу. Зимой организму требуется больше времени, чтобы разогреться, чем летом, разминка помогает сократить эту разницу. Она также помогает избежать травм и провести занятие более эффективно. Основная цель разминки — повышение температуры

тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии покоя. Это повышает эластичность связок и сухожилий и уменьшает получение возможных увечий.

Разминка оптимизирует и деятельность сердечно-сосудистой системы. Улучшается кровообращение, мышцы насыщаются кислородом. Идеальное время разминки 7–10 минут, из которых минуту занимает ходьба на месте, 2–3 минуты гимнастика и столько же времени динамическая растяжка мышц и кардиоразогрев. Оставшуюся минуту нужно потратить на восстановление дыхания. Нормальная длительность тренировки 30–40 минут.

Нужно правильно одеваться на тренировку. Первое, с чего начать — это обувь. Она подбирается под конкретный вид спорта. Перед покупкой очень важно проверить ее удобство. Необходимо пройтись, сделать несколько приседаний. Стопа не должна скользить, а голенистоногу надо хорошо зафиксировать. При необходимости можно использовать спе-

циальные шипованные накладки на подошву. Для защиты связок и сухожилий стопы используйте гетры и теплые носки.

Одежда не должна быть дискомфортной. Лучше всего ориентироваться на многослойность. Первый слой ответственен за выведение пота, тут подойдет майка или термобелье. Второй слой греет. Стоит использовать флисовую кофту или свитер. Третий слой одежды защищает от ветра и осадков. Стоит избегать хлопка, туплов и шуб.

Первым признаком того, что тренировку пора завершать, становятся усталость или озноб. Лучше в этот момент быть как можно ближе к дому, чтобы можно было сразу же зайти в тепло, принять теплый душ и переодеться в сухую одежду. Уже дома можно сделать упражнения на растяжку. Также после тренировки на улице рекомендуется выпить горячий чай с травами.

Фото с сайта gas-kvas.com

@doctor_vera_reabilitolog
 врач-реабилитолог
Доктор Вера
 8 (7112) 51 33 52
 +7 705 126 27 33
 + 7 778 997 30 57
 ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Ора, 67/2 (2 эт)

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
 оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей
 @radughzvukovkazakhstan
 ИЗМЕНЯЕМ ТЕХНОЛОГИИ - СИЛКА АКТИВ I
 И СИЛКА АКТИВ PRO
 ПОДТИП КАК НАКЛОНКА С ЧЕХЛОМ - ЗАПОРТКА
 г. Уральск, ул. Абулханр хана, 171
 8 (7112) 31 48 80 8 (7112) 31 48 88
 г. Уральск, ул. Д. Нурпенсовой, 12
 8 (7112) 31 34 34 8 (7112) 31 34 38