

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.

## ДАЧНИКАМ БЕСПЛАТНО ПРЕДОСТАВЯТ ТОРГОВЫЕ МЕСТА

Продавать овощи и фрукты они смогут на трёх рынках

СТР. 3

## ИЗ ЗКО ВЫДВОРЯТ РОССИЯНИНА, СБЕЖАВШЕГО ИЗ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В статусе беженца нежелавшему воевать отказали.

СТР. 2

ПОДРОБНОСТИ:  
+7 705 320 54 77


**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**  
в Instagram'e @mgorod.kz

ПОДРОБНОСТИ:  
+7 705 320 54 77

Лицензия №КЗ15LAA00007594 от 20.07.2016 г. выдана Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК.

## ТВОЙ ПУТЬ В БУДУЩЕЕ

Западно-Казахстанский  
аграрно-технический университет  
имени Жангир хана



ZHANGIR KHAN  
UNIVERSITY

УНИВЕРСИТЕТ ЖАНГИР ХАНА

выбирая наш университет, ты выбираешь уверенность в своем будущем

**6B08700-«Аграрная техника и технология»**  
Обучение ведется по программам  
бакалавриата, магистратуры и докторантуры



**6B08700-«Аграрлық техника және технология»**  
Оқу бакалавриат, магистратура және докторантура  
бағдарламалары бойынша жүргізіледі

АДРЕС:  
09009, г.Уральск. Ул. Жангир Хана 51  
Главный корпус, 250 кабинет

@bqatu\_wkau qabyldau.bqatu@gmail.com

8 (7112) 50-24-01, 8 777 268 00 77; 8 771 054 52 54; 8 777 478 32 72

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.

# БОЛЬШЕГРУЗАМ ЗАПРЕТИЛИ ВЪЕЗЖАТЬ В ГОРОД



Перевозчики заявили,  
что это повлияет  
на стоимость товаров.

СТР. 2

Лицензия KZ33LAA00005815 от 29.09.2015 г. выдана Департаментом по контролю в сфере образования ЗКО.



Международный колледж Цифровых Технологий,  
Архитектуры и Права

Новые Технологии  
в новом Казахстане!

КОЛЛЕДЖ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ  
НА МИРОВЫЕ СТАНДАРТЫ

ӘЛЕМДІК СТАНДАРТТАРҒА  
БАҒЫТТАЛҒАН КОЛЛЕДЖ



Мы ждем вас: г. Уральск, ул. М. Манжетовой, 81/2 Тел.: 8 701 281 32 41, +7 (747) 379-76-62.

Алтын Аяқ  
Строй

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
КАК ОБЛИЦОВочный

## УРАЛЬСКИЙ ЗАВОД КЕРАМИЧЕСКОГО КИРПИЧА

АБСОЛЮТНО ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТЫЙ МАТЕРИАЛ

ГЛИНА И ОГОНЬ

ОЧЕНЬ НИЗКАЯ  
ТЕПЛОПРОВОДНОСТЬ!

120  
ТЕНГЕ/ШТ.  
СКИДКИ!

г. Уральск,  
ул. Азербайджанская, 17

8 771 565 65 50  
8 771 565 45 45

**MONEY24**  
ONLINE

## БЕЗЗАЛОГОВЫЕ ЗАЙМЫ ДО 500 000 ТЕНГЕ

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ:  
MONEY-ONLINE.KZ  
г. УРАЛЬСК, УЛ. К. АМАНЖОЛОВА, 81

+7 776 224 41 01  
+7 771 217 70 37  
+7 775 373 58 18

# Большегрузам запретили въезжать в город

На территории Уральска с недавних пор стало больше дорожных знаков, запрещающих проезд большегрузных транспортных средств.

Арайлым УСЕРБАЕВА

На это обратили внимание перевозчики. У нас есть официальный закон о том, что когда есть документы на погрузку или разгрузку фуры, на котором указаны адрес компании и печать, то эти фуры имеют право заезжать. А у нас выясняется, что есть негласное указание и большегрузы пропускать нельзя. Да и непонятно, какие авто можно пропускать, а какие нельзя. Потому что я только что видел, как фуры с топливом и стройматериалами

проехали. Не понимаю, кто даёт такие указания. Ведь это чревато последствиями. К примеру, если фуру с мукой не будут пропускать, то им придётся на Шолохова разгружать фуру по «ГАЗелям» и развозить. А это дополнительные расходы, хлеб может подорожать. Государство говорит, что поддерживает бизнес, а на местах выдают такие негласные указания. Я попросил у сотрудников полиции какие-либо подтверждающие документы, а мне ничего не предоставили. Им просто по телефону дали указания и всё. Сейчас мой

водитель имеет полное право сесть за руль и поехать, — возмущается представитель ТОО Oral AlcoTrade Муслим Магомадов. Люди говорят, что такие ограничения действуют в течение последних двух недель. И введено оно якобы для того, чтобы снять нагрузку на дорожное полотно. Но водители думают, что такие меры малоэффективны, да и идеальных дорог у нас в городе нет. — Руководство области должно понимать, что такие ограничения бессмысленны. Я лично 3-4 фуры «отвоевал». Изначально говорили,

что проехать попутево-му листу можно, мы и проехали, но с сегодняшнего дня и это якобы отменили. Говорят, что фуры разбивают дороги, но о чём они думали до этого? Мы страдаем от этого, у нас по многим направлениям приезжают фуры. Они говорят, чтобы мы фуры оставляли на СВХ и «ГАЗелями» таскали отсюда свой товар. Хорошо, что в нашей компании есть 25 «ГАЗелей», но есть такие транспортные компании, у которых их нет. Они должны намечать технику, а кто будет нести эти расходы? — говорит руководитель ло-



Фотомедиа МЕДРЕСОВА

гистики ТОО «Хлебзавод 1» Александр Мартошкан. В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что для безопасности дорожного движения, повышения пропускной способности и сохранения дорожного полотна городских улиц стихийное движение грузового транспорта в центральной части города ограничивается. Для этого установлены дорожные знаки о запрете движения грузовых авто. — В то же время, согласно правилам дорожного движения, действие данного запрещающего знака не распространяется на транспортные средства, которые обслуживают предприятия, находящиеся в обозначенной зоне, а также обслуживают граждан или проживающим или работа-

Фотомедиа МЕДРЕСОВА

# Дачникам бесплатно предоставят торговые места на рынках Уральска

Департамент торговли и защиты прав потребителей ЗКО совместно с акимом Уральска и СПК Ақжайық ознакомили дачников с пилотным проектом — им на бесплатной основе предоставили торговые места на рынках города.

Кристина КОБИНА

Почётный садовод Уральска Валентина Хатькова рассказала, что про-даёт на рынке выращенные ею ягоды, фрукты и овощи на протяжении 30 лет. Столько же времени она содержит дачу площадью 14 соток. Прошлый сезон был настолько урожайным, что яблоки им пришлось просто выбрасывать.

— Хорошо было бы, если к нам на дачи приезжали и забирали фрукты и овощи, отдаёшь дешевле. Я регулярно езжу на ярмарку, два раза за лето выезжаю на рынок «Мирлан», там продаю груши, яблоки, озурь, помидо-

ры и ягоды. На рынках в основном торгуют пожилые люди. Это подспорье для нас, пусть и небольшое. Есть и перекупщики, которые покупают у нас маленькое ведёрко малины по 1 000 тенге, а продают вёдрами дороже. Отсюда и такие высокие цены, что продают всё перекупщики. Они даже не дают места дачникам, а мы с вёдрами стоим на полу. 30 лет торгую на рынке. Я пришла, продала два ведра яблок и смородины и за это должна заплатить 500 тенге в день, это налог. Рядом женщина принесёт укроп, петрушку — она тоже должна также заплатить. Если нам на рынке разрешат торговать бесплатно, это радует, — рассказала Вален-

тина Хатькова. Председатель комиссии СПК Ақжайық Артур Доскалиев отметил, что гарантированный закуп у дачников они могут обеспечить по картофелю, луку, моркови и капусте, так как эти продукты входят в список социально-значимых товаров. — Другие продовольственные товары в стабилизационный фонд мы закупать не можем. Есть оператор, который подставляет товары со Стабфонда, он может обеспечить закуп и других видов товаров, на-пример, фруктов и ягод. Этот оператор имеет собственное овощехранилище с холодильным оборудованием. Осенью при сборе урожая дачники могут обратиться

к оператору, к этому моменту мы определим закупочные цены. Объём гарантированного закупа составит 50 тонн картофеля, по 20 тонн лука, моркови и капусты. Предварительно могу сказать, что картофель и капуста будут закупаться по цене 80 тенге за килограмм, лук и морковь — по 90 тенге, — пояснил Артур Доскалиев. Председатель комиссии отметил, что проект создан для обеспечения объёмами местной продукции.

Депутат от АМАНАТ Махамбет Султангалиев пояснил, что в рамках партийного контроля народные избранники провели 40 проверок и выявили превыше-

## СРАЗУ В НЕСКОЛЬКИХ РАЙОНАХ ЗКО СМЕНИЛИСЬ АКИМЫ

Четвёртого мая стало известно сразу о нескольких назначениях районных акимов.

Так, Шынгырлауский район с этого дня возглавляет Мурат Умралеев, который с 2020 года был главой управления земельных отношений ЗКО. Он сменил на этом посту Алию Муханбетжанову, которая с сегодняшнего дня назначена акимом Теректинского района.

Ранее это кресло занимал Тлекнабыл Габдушев, о новом назначении которого пока ничего не известно. Аким сменился и в Жанибекском районе. На смену Азамату Сафима-лиеву пришёл Тимур Шиниязов.

Арайлым УСЕРБАЕВА

ние цен на отдельные овощи на 40%. — Тогда провели круглый стол и пришли к такому решению. В рамках пилотного проекта предоставят 75 мест на рынках для дачников без оплаты аренды. При этом необходимо заключить договор между департаментом торговли и СПК «Орал». Это даст импульс для новых индивидуальных предпринимателей, которые займутся подготовкой урожая сезона. Они будут продавать свою продукцию. То, что выращено на дачах, намного чище, чем привозное. Мы будем мониторить цены и принимать меры в отношении недобросовестных предпринимателей, — рассказал Махамбет Султангалиев. При повышении цен он призвал горожан обращаться с жалобами к депутатам.

## РАЙСУД ЗКО ПРИГОВОРИЛ ВЫДВОРИТЬ ИЗ СТРАНЫ РОССИЯНИНА, СБЕЖАВШЕГО ИЗ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В Бокейординском районном суде озвучили приговор Игорю Санджиеву, которого обвиняли в незаконном пересечении государственной границы.

В прошлом году он был мобилизован, а в марте 2023 года Санджиев сбежал из воинской части, пересёк границу в районе села Сайхин и приехал в Уральск. Здесь мужчина попросил предоставление ему статуса беженца, так как он отказывается ехать на войну в Украине и убивать мирных людей.

Второго мая в ходе судебного заседания прокурор озвучил решение комиссии при департаменте труда и соцзащиты ЗКО (о котором, кстати, сам Санджиев узнал от прокурора) — отказать в предоставлении статуса беженца.

На следующий день судья Бокейординского суда Марат Шингалиев признал Санджиева виновным в незаконном пересечении государственной границы и приговорил его к шести месяцам лишения свободы условно. Дополнительным наказанием стало выдворение за пределы Казахстана сроком на пять лет. К такому решению судья пришёл, исходя из того, что у Санджиеву отказано в предоставлении статуса беженца, нет постоянного места жительства и заработка в Уральске, а также отсутствие родственников в нашей стране.

Игоря Санджиева выдворят из страны после вступления приговора в законную силу.

Приговор в законную силу не вступил и может быть обжалован.

Дана РАХМЕТОВА

# Страдающую слабоумием девушку приговорили к 10 годам тюрьмы в Уральске

Пятого мая в специализированном межрайонном уголовном суде вынесли приговор 28-летней Бактыгуль Ираткызы. Девушку признали виновной в убийстве 35-летнего мужчины, которое произошло 16 ноября прошлого года в гостинице «Саяхат».

Арайлым УСЕРБАЕВА

Суд назначил ей наказание в виде 10 лет лишения свободы с отбыванием наказания в учреждении уголовно-исправительной системы средней безопасности. Дело рассматривала судья Шара Зайнуллина. Из материалов дела следует, что в тот роковой день погубил Иманбаев вместе с младшим братом отдыхали в сауне «Сарыарка». Там они встретили подкуденную с подружкой, которые за день-

ги оказывали интимные услуги. Спустя какое-то время Ираткызы вызвала такси и поехала в гостиницу, по дороге прихватив спиртные напитки. Погибший, возмущённый с ней по телефону, приехал за девушкой. — Во время совместного распития алкоголя Иманбаев стал склоняться подкуденную к интимной близости. Ираткызы, разозлившись на него, схватила шпур от светильника, два раза обмотала вокруг шеи потерпевшего, резко дернула назад и задушила его. Согласно су-

дебно-медицинской экспертизе, причиной смерти Иманбаева стала механическая асфиксия. Мужчина не смог оказать сопротивление и умер мгновенно. Совершённое Ираткызы преступление относится к категории особо тяжких, — зачитала судья Зайнуллина. Сама девушка частично признала вину и заявила, что у неё не было умысла убивать Иманбаева. Кроме этого Ираткызы отрицала тот факт, что занималась проституцией. К слову, потерпевшая сто-

рона гражданский иск заявлять не стала.

Адвокат осуждённой Амирхан Кулекешов заявил, что приговор считает слишком суровым и они будут его обжаловать. По его словам, дело должно было рассматриваться по части 3 статьи 106 УК РК «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлёкшее по неосторожности смерть человека».

— Суд не учёл тот факт, что моя подзащитная с детства состоит на психиатрическом учёте, она страдает слабоумием. Есть официальное заключение экспертизы. Умысла на убийство у неё не было. Она сама вызвала скорую и полицию. Мы не согласны с таким приговором и будем его обжаловать, — отметил Амирхан Кулекешов.

Отметим, что осуждённая является уроженкой ЗКО, она нигде не ра-ботала, ранее была судима за грабёж. Тогда суд назначил ей наказание в виде трёх лет лишения свободы. Освободилась женщина из мест лишения свободы всего год назад.

Приговор не вступил в законную силу и может быть обжалован.

# Двоих жителей ЗКО арестовали за сепаратистские высказывания

Скандалное видео появилось в сети в феврале. Уроженец России, проживающий в Уральске более 20 лет сказал, что поддерживает Россию в войне и вообще «Уральск всегда был российским городом». На видео также была его знакомая, которая поддерживала эти высказывания.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Изначально в полиции сообщили, что дело не возбуждено, мол, был пьяный, спровоцировали и вообще не так его все поняли. Спустя несколько дней правоохранительные органы всё же решили привлечь мужчину к от-

ветственности, и не его одного. Оказалось, что в скандальном видео фигурировала ещё и девушка. По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, по данному факту проведено досудебное расследование сразу по двум статьям уголовно-

го кодекса — сепаратизм и разжигание социальной, национальной розни. 27 апреля следственный суд санкционировал арест двоих жителей ЗКО. Расследование по делу окончено.

Скандал на эту тему не первый. Ранее двое юно-

шей и мужчина были готовы к тому, чтобы Россия «забрала Уральск и Чапаево». Но когда за ними приехали сотрудники КНБ, они уже были патриотами. А двое оказались несовершеннолетними.

Стоит отметить, что политологи СНГ уже не раз

предупреждали людей о провокациях в подобных чат-рулетках. Собеседник высказывает ложь, поддерживает войну, делает запись и публикует в сети, чтобы таких «говорунов» привлекли к ответственности в странах проживания.

### РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 9 ПО 15 МАЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
2 мая Вт	3	3	3	2	2	4	4	4
3 мая Ср	3	3	2	1	1	2	2	2
4 мая Чт	3	3	3	3	3	3	3	2
5 мая Пт	2	2	2	2	2	2	2	2
6 мая Сб	2	2	2	2	2	2	2	4
7 мая Вс	4	4	4	4	4	4	4	2
8 мая Пн	2	2	2	2	2	2	2	2

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшие возмущения
- 3 Слабая геомагнитная буря
- 4 Малая геомагнитная буря
- 5 Умеренная геомагнитная буря
- 6 Сильная геомагнитная буря
- 7 Жёсткий геомагнитный шторм
- 8 Экстремальный шторм

### ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 10 ПО 16 МАЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
10.05	11.05	12.05	13.05	14.05	15.05	16.05
днем +27°	днем +22°	днем +24°	днем +24°	днем +16°	днем +14°	днем +15°
ночью +13°	ночью +12°	ночью +11°	ночью +8°	ночью +10°	ночью +7°	ночью +6°

## ИЗЛЮБЛЕННОЕ МЕСТО ОТДЫХА ГОРОЖАН МОГУТ СНЕСТИ В УРАЛЬСКЕ

По решению Верховного суда от 6 сентября 2022 года по иску троих дачников садового товарищества «Мичуринское», где ответчиком выступил акимат г.Уральска, были отменены постановления акимата о выделении земельного участка под инвестиционный проект инвестору в лице ПСП «Серик» как незаконные. И это произошло уже к тому моменту, когда инвестор успел вложить в свой проект порядка двух миллиардов тенге.

Речь идет о базе отдыха Set Sail Park, который расположен в микрорайоне Самал-3. В летнее время семейный парк отдыха посещают более тысячи человек в день, в зимнее — 600. На постоянную работу трудоустроены 50 человек. Земля под инвестиционный проект была предоставлена на правах аренды сроком на 10 лет. Первый заместитель генерального директора ПСП «Серик» Виталий Куликов говорит, что акимат при выделении участка под бизнес допустил серьезную ошибку, нарушив порядок предоставления земли под инвестиционный проект. А именно не проверил наличие факта самозахвата земли, а такой факт, по мнению Куликова, как раз таки был.

— Дачники, чьи участки расположены в непосредственной близости с Set Sail Park, самовольно захватили землю. Ранее их участки были продлены до реки, они перегородили заборами до самой береговой линии, организовали свои пляжи и пирсы. Им, конечно, это было удобно. И тут появляемся мы, как инвесторы, которым акимат предоставил землю. Но при выделении участка акимат допустил ошибку и выдал землю, на которой был самозахват. При этом эти земли до сих пор находятся в незаконном владении, хотя должны принадлежать государству, — говорит Виталий Куликов.

Прежде чем выдавать землю под бизнес акимат должен был изъять землю, самозахватившие дачники. За этой ошибкой последовал ряд возмущений со стороны дачников, судебные тяжбы и проверки со стороны государственных органов.

— По определению Верховного суда, акимату надлежит заново пересмотреть вопрос о выделении земли с учетом действующего законодательства. Мы на данный момент вложили сюда порядка двух миллиардов тенге, организовав здесь место досуга не только для уральцев, но и для

гостей. Обустроили здесь пруд с рыбой, озеро с израильской системой очистки воды, очистили реку от бытового мусора, территорию облагородили. Наши соседи не успокоились и написали в Жакп-Каспийскую бассейновую инспекцию, которые пришли с проверкой и обвинили нас в том, что мы якобы уменьшили русло реки. Пока мы разбирались с проверками, мы пропустили сроки по опротестованию предписания суда. Сейчас мы подали ходатайство о восстановлении сроков, суд нас поддержал. В настоящее время идет главное судебное разбирательство по признанию незаконности актов проверки инспекции, — подчеркнул Виталий Куликов.

По словам инвестора, бизнес столкнулся с угрозой закрытия, а всему виной он назвал некомпетентность и ошибки, допущенные местными исполнительными органами, которые не обратили внимания на явные факты самозахвата земли дачниками и прочертили границу инвестиционного проекта по фактически занятым ими незаконно землям, которые по закону обязан был сначала изъять из незаконного чужого владения, а уже после выдать инвестору. Теперь бизнесмен обеспокоен тем, что ему грозит колоссальный ущерб. В случае если суд вынесет решение не в пользу инвестора, то бизнесмен намерен взыскать ущерб с виновных лиц, а именно с акимата. Погашение ущерба произойдет из бюджетных денег, иначе выхода нет. А ведь это — деньги налогоплательщиков, то есть наши с вами. Вот, во что обходятся всем нам ошибки и некомпетентность отдельных работников госорганов, считает инвестор.

— В нашу палату обратилось руководство ПСП «Серик» с жалобой о том, что на базе отдыха планируются очередные проверки. Действительно для западного региона это уникальный проект, который разви-

вает как сферу внутреннего туризма, так и организует отдых горожан. Предприятие получает положительный отзыв. Но есть ряд судебных решений, которые касаются спорных моментов раздела границ земельного участка. Их мы комментировать не можем, но на жалобы субъекта бизнеса на очередные проверки мы обязаны реагировать, обратимся в правоохранительные органы, которые дадут правовую оценку. Ведь вместо того, что реализовать до конца и сдать этот объект бизнесмен вынужден продолжать судебные тяжбы, терять время и финансовые средства, — заявила заместитель директора палаты предпринимателей ЭКО Маргипа Ниғишова.

— Более того, на Региональном совете в 2019 году мы защитили несколько инвестиционных проектов, среди которых есть также осетровое производство. Но в дальнейшем оказалось, что водоем, расположенный в садовом товариществе «Объединенное», на котором планировалось его реализовать распределен на 17 дачных участков с 2014 по 2016 год. То есть, поймите правильно, фактически участки выделены акиматом города практически вслепую прямо, буквально, на дне водоема. Перепад по отношению к соседним землям составляет 4 метра. Для того чтобы использовать их по целевому назначению для ведения садоводства и огородничества нужно засыпать водоем и завести для этого в общей сложности более 80 000 кубометров грунта и более 13 000 кубов чернозема. Это 15 500 КамАЗов, которые мало того разобьют все дороги, но и попросту уничтожат экологию этого района. Плюс работа техники по уплотнению и планировке. Всем понятно, что участки выделены не для использования по назначению, так как стоят уже без освоения более 7 лет, а для продажи. Кто-то опять просто наживается на государственной земле. Но это предмет новых судебных

разбирательств, которые, уже начаты в административном суде Астаны — добавил Виталий Куликов. Заместитель акима Уральска Асхат Кульбаев отметил, что сейчас эти земли находятся в государственной собственности. — Есть постановление



Верховного суда, которое отменило наше постановление о предоставлении участка. Сейчас эти участки находятся в государственной собственности. Мы будем выполнять решение суда, у нас других вариантов нет. Должно быть всё по закону, тогда ни у кого

возражений не будет. Если кто-то виноват, то он обязательно за это ответит. Бизнес должен развиваться, но всё должно быть по закону. А ущерб по закону всегда восстанавливает виновная сторона, — подчеркнул Асхат Кульбаев.

# Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО...

## Чтобы кишечник работал, как часы. Гимнастика от запоров и метеоризма

Если утренний поход в туалет стал для вас мучением, и в течение дня вы ощущаете дискомфорт в животе, значит, точно пришла пора внести изменения в образ жизни. В частности, попробуйте прибегнуть к гимнастике, которая улучшает пищеварение.

Один из факторов риска для нарушения перистальтики (плохой работы пищеварительного тракта) является гиподинамия. Ведь без движения не происходит стимуляция кишечника. Но у многих из нас работа — сидячая или стоячая. И передвигаемся мы все чаще не на своих двоих, а на транспорте. Как же тогда быть? Поможет специальная гимнастика.

### ФИТНЕС В ПОСТЕЛИ

Врач-диетолог, научный сотрудник отделения персонализированной диетотерапии Клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Татьяна Залётова рекомендует выполнять такую гимнастику ежедневно, через 3 часа после еды или утром, до завтрака. Поскольку все упражнения делаются лежа, вы можете заниматься, не вставая с кровати, сразу после пробуждения. Гим-

настика обеспечит прилив крови к кишечнику, тонизирует его гладкие мышцы, нормализует перистальтику, облегчит процесс переваривания пищи и усвоение питательных веществ. Главное — помнить, что при выполнении упражнений дышать надо животом, а не грудью. Диафрагмальное дыхание в таком положении приводит в тонус, и стимулирует работу гладких мышц кишечника, отвечающих за перистальтику. Кроме того, движения диафрагмы массируют печень и другие внутренние органы.

### УПРАЖНЕНИЕ № 1 «НАДУВАЕМ МЯЧИК»

Исходное положение. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Ладони — на животе, пальцы слегка разведены. Порядок выполнения. Сделать медленный глубокий вдох, контролируя ру-

ками, как надувается живот, и на как можно более медленном выдохе расслабить живот. Повторить 3 раза.

### УПРАЖНЕНИЕ № 2. «ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ»

Исходное положение. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела. Порядок выполнения. Подтянуть правое колено к груди. Взявшись за голень, прижать бедро к телу. Левая нога при этом должна оставаться выпрямленной. Сделать три глубоких вдоха и выдоха. Затем, взявшись руками за стопу правой ноги, прижать правое бедро к груди. Сделать еще три глубоких вдоха и выдоха. Повторить все то же самое для левой ноги. Закончить упражнение тем, чтобы максимально растянуть тело в длину.

### УПРАЖНЕНИЕ № 3

Всё то же самое, что в предыдущем упражнении, но прижимать к телу надо уже не по одной ноге, а обе сразу. И не забывать при этом дышать животом.

### УПРАЖНЕНИЕ № 4 «МАЯТНИК»

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, руки вытянуты над головой вдоль тела.

Порядок выполнения. Сделайте глубокий вдох животом. На выдохе медленно переносите обе согнутые в коленях ноги вправо, стараясь коснуться пола. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем проделайте то же самое, но в левую сторону. По 3 повторения в каждую сторону. Если упражнение не по силам, просто поднесите колени к груди, обхватите их руками и перекачайтесь с левого бока на правый и обратно.

### УПРАЖНЕНИЕ № 5 «УЛИТКА»

Исходное положение. Лежа на животе, ноги прямые, руки опираются на локти, а предплечья и ладони лежат на полу.

Порядок выполнения. Одновременно с выдохом поднимать корпус вверх, не отрывая предплечья от пола. Поднимать корпус надо невысоко, чтобы не навредить пояснице. Голову не запрокидывать, держать прямо. С выдохом вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

### УПРАЖНЕНИЕ № 6 «ГРУППИРОВКА»

Исходное положение. Лежа на животе, ноги прямые, руки опираются на локти, а предплечья и ладони лежат на полу.

Порядок выполнения. С выдохом оторвите предплечья от пола и поднимитесь на руках, упираясь ладонями в пол. Затем с выдохом поднимитесь на четвереньки, и, опираясь на прямые руки, поднимите таз (ноги при этом должны сгибаться в коленях под углом 45 градусов). Руки, голова и корпус должны образовать прямую линию. Тянитесь руками вперед, глубоко дышите животом. Это упражнение отлично помогает при метеоризме. Завершить гимнастику можно упражнением № 1.

Источник: АиФ Здоровье

## ВРЕДНО ЛИ СДЕРЖИВАТЬ ЧИХАНИЕ?

Чихнуть от души возможно не всегда. Ведь человек может находиться на каком-то мероприятии или среди большого количества людей. Поэтому начинаются попытки сдержать чих, например, зажав нос. Но вот только не опасны ли такие сдерживания? К чему может привести попытка не допустить чиха, aif.ru рассказал к. м. н., врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории Владимир Зайцев.

Сдерживание чиха на регулярной основе может привести к различным проблемам со здоровьем, так как при этом происходит резкое и молниеносное повышение внутричерепного давления. Если у человека уже есть повышенное артериальное давление или другие заболевания, такие как воспаление слуховой трубы или околоносовых пазух, то сдерживание чиха может усилить эти проблемы. Кроме того, сдерживание чиха может привести к неврологическим проблемам, например, к развитию мигрениподобной боли.

Важно понимать, что чихание — это рефлекторный акт, и обычно происходит в ответ на раздражитель, такой как вирус, бактерия или аллерген. Поэтому не стоит сдерживать чихание, а лучше аккуратно чихнуть в салфетку одноразовую или платок. Не стоит использовать стиб локтя для сдерживания чиха, так как это может быть неудобно и неэффективно, а также не гигиенично, если одежда не стерильна. Вместо этого лучше использовать платок или чихнуть в ладонь, но после этого необходимо обязательно вымыть руки.

@doctor\_vera\_rehabilitolog  
 врачевный кабинет  
**Доктор Вера**  
 8 (7112) 51 33 52  
 +7 705 126 27 33  
 +7 702 866 30 57  
 ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Орда, 67/2 (2 эт)

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12  
 8-771-085-36-36 8-771-231-34-68  
 г. Уральск, ул. Абулхайр кана, 171  
 8-771-231-49-06 8-771-088-08-68

**РАССРОЧКА**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей

@radugazvukovkazakhstan

Лицензия 12007873 от 03.08.2012 выдана ГУ Департамент комитета контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана

ВОПРОС-ОТВЕТ

## Является ли сахар причиной гиперактивности?

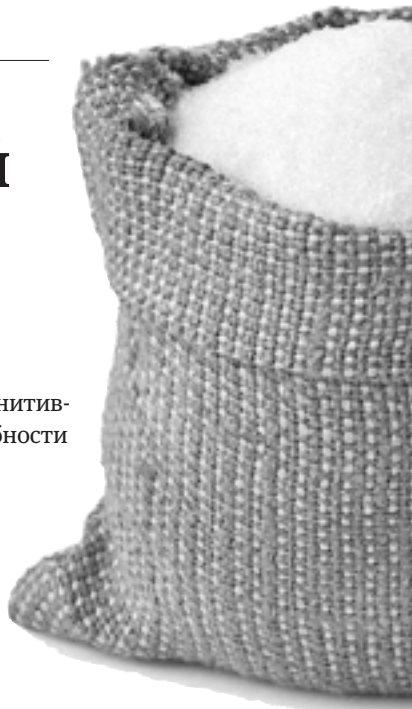
Короткий ответ: нет.

Национальный институт здравоохранения до-вольно ясно опре-делил, что добавки и красители в пище имеют эффекты, которые являются малозначительны-ми и не могут вы-

звать СДВГ. Миф появился еще в 1970-е годы, ког-да один врач сооб-щил в Американ-скую академию педиатрии, что, со-гласно его наблю-дениям, сахар яв-ляется основной

причиной развития гиперактивности. Но исследования свиде-тельствуют: в 1995 году мета-ана-лиз исследований сахара обнаружил, что он не оказывает влияния на поведе-

ние или когнитив-ные способности детей.



**Батыс Қазақстан облысының әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының «Облыстық фтизиопульмонология орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны келесі мемлекеттік қызметтерді көрсетеді:**

- 1) «Туберкулезге қарсы ұйымнан анықтама беру» тегін, www.egov.kz электрондық портал арқылы
- 2) «Стационарлық науқастың медициналық картасынан көшірме беру» – тегін.
- 3) Еңбекке уақытша жарамсыздық парағын беру.

**Мекен-жайы: Орал қаласы, С.Толенин 51, телефоны: 21–29–47.**

**ГКП на ПХВ «Областной центр фтизиопульмонологии» оказывает следующие государственные услуги:**

- 1) «Выдача справки с противотуберкулезной организации» – бесплатно, через электронный портал www.egov.kz
- 2) «Выдача выписки из медицинской карты стационарного больного» – бесплатно.
- 3) Выдача листа о временной нетрудоспособности

**Обращаться по адресу: ул. С. Толенина 51, тел.: 21–29–47.**

## ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» оказывает услуги на платной основе:

**Консультация:**

- Онколога
- Маммолога,
- Онкохирурга
- Гинеколога
- Уролога
- Врачи КМН, высшей, 1 и 2 категорий

**Отделение эндоскопии:**

- ФГДС
- тотальная колоноскопия
- бронхоскопия.
- Видеоректосигмоидоскопия
- Спирография

**Отделение хирургии:**

- Удаление липом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований.
- Секторальная резекция молочной железы (киста молочной железы, фиброаденома, узловая мастопатия).
- Конизация шейки матки.

**Отделение лучевой терапии:**

- Близкофокусная терапия – это лечение пяточных

**шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.**

- Компьютерная томография,
- Рентгенография и маммография.
- УЗИ всех органов в т.ч. – мягких тканей, сосудов, репродуктивной системы и грудных желез мужчин.

**Консультация на аппарате Дерматоскоп**

- Дерматоскопия: – это современная, безопасная



безболезненный и быстрый метод обследования различных новообразований на поверхности кожи (папилломы, родинки, невус и т.д.) Цитологические и гистологические исследования. Клинико-диагностическая лаборатория.

**Адрес: г. Уральск, ул.Алматинская 58 . Телефон: 8 (7112) 91 80 52**

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья» «Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний, в том числе, наркологическими расстройствами объявляет о следующих вакансиях:

- |  |                    |                                |   |                            |                      |                     |                 |                              |  |
|--|--------------------|--------------------------------|---|----------------------------|----------------------|---------------------|-----------------|------------------------------|--|
| 1. Врач психиатр (взрослый, детский) - 2 ед. | 2. Санитар - 1 ед. | 3. Социальный работник - 1 ед. | 4. Психолог (на время декретного отпуска основного работника) - 1 ед. | 5. Санитар-банщица - 1 ед. | 6. медсестра - 2 ед. | 7. директор - 1 ед. | 8.повар - 1 ед. | 9. санитар-буфетчица - 1 ед. | 10. фельдшер (на время декретного отпуска основного работника) - 1 ед. |
|--|--------------------|--------------------------------|---|----------------------------|----------------------|---------------------|-----------------|------------------------------|--|

Предъявляемые требования: Высшее образование (для врача). Обратившимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, диплом, сертификат специалиста, свидетельство специалиста с присвоением соответствующей квалификационной категории (при наличии), удостоверение о повышении квалификации, трудовая книжка, военный билет, фотография (3х4) – 1шт, справка о том, что не состоит на учете (психическом, наркологическом, туберкулезном), автобиография, скоросшиватель, личный листок по учету кадров.

Документы представить в течение 15 дней со дня опубликования объявления.с 09.00 до 13.00 часов по адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова, 17.отдел кадров, тел. 24–03–82

Лицензия ЛП00576D, №0181065 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

## ХАБАРЛАНДЫРУ

Психикалық ауруларды соның ішінде, наркологиялық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖК «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

- |   |                     |                                  |   |                           |                     |                      |                   |                             |  |
|---|---------------------|----------------------------------|---|---------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|--|
| 1.Дәрігер психиатр (ересек, балалар) -2 бірл. | 2. санитар -1 бірл. | 3. әлеуметтік қызметкер -1 бірл. | 4. психолог (нетізі қызметкер бала күтіміне арналған демалысы мерзіміне) -1 бірл. | 5. санитар-жуығы -1 бірл. | 6. медбике -2 бірл. | 7. директор -1 бірл. | 8. аспаз -1 бірл. | 9. санитар-буфетші -1 бірл. | 10. фельдшер (нетізі қызметкер бала күтіміне арналған демалысы мерзіміне) -1 бірл. |
|---|---------------------|----------------------------------|---|---------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|--|

Қойылатын талаптар: Жоғары білім (дәрігер үшін). Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, маман сертификаты, тиісті біліктілік санаты берілген маман куәлігі (болған жағдай да), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, ембек кітапшасы,әсері билет, фотосурет (3х4) – 1дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтыны туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Документы представить в течение 15 дней со дня опубликования объявления.с 09.00 до 13.00 часов по адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова, 17.отдел кадров, тел. 24–03–82

Лицензия ЛП00576D, №0181065 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

## В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

Ведется обследование на новейшем МРТ аппарате 1,5 тесла 24 каналный оборудование Philips 2022года выпуск **Обследование проводят специалисты с 25 летним стажем работы.** Контактный телефон: 8 (7112) 53 69 51

Прием ведут врачи: гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, мамолог, детский кардиолог.

Функционирует реабилитационное отделение Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (гос заказа) и платной основе.

Работает программа «Комплексная диагностика организма СНЕСК UP» СНЕСК UP – это комплексное экспресс-обследование за один день.

**Телефоны для справок: 53–67–78, 53–68–94 Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19.**

## Больше 50 лет прикармливают на пруду лебедей жительница Уральска

В редакцию «МГ» обратилась 81-летняя Юлия Попова. Две недели назад она узнала от знакомой, что на Старичке рыбаки пытались поймать и убить лебедей.

**КРИСТИНА КОБИНА**

К счастью, птиц спасли. — Как мне сказали, что они сначала подкармливали лебедей, чтобы те поближе подплыли, а затем схватили за шею и пытались её свернуть. Но, к счастью, это увидела женщина и подняла там шум. В итоге лебедей покалечили, поранили крыло, а та женщина взяла его к себе домой и выжила. Спустя неделю пришла на пруд и выпустила птицу, и лебедь её принял, види-

мо это пара. Хочется, чтобы все относились к таким птицам с любовью, это ведь наша природа. Всегда борюсь за неё и буду бороться, — сказала женщина. Юлия Константиновна говорит, что сейчас на Старичке всего две пары лебедей. Уже более пятидесяти лет женщина ходит на пруд и подкармливает птиц, охраняет их.

— Сколько тут живу, столько и охраняю нашу природу. Куда смотрят наши правоохранители? Почему не уберут сети в реке,

которые кале-чат птиц? Они запутываются и рвутся. Почему не следят за тем, чтобы им не причинили вреда бесчеловечные люди, — задавала вопрос пенсионерка. — Раньше тут и цапли были, жихи, утки, выдры, ну ничего не осталось! У меня есть столько снимков, как лебедей заботятся о своём выводке. Это чудо!

Инженер по охране леса Уральского коммунально-государственного учреждения по охране лесов и животного мира Аслан Загыпар от-метил, что инспекторы

постоянно проводят рейды. В прошлом году они составили 94 протокола на нарушителей. Общая сумма штрафов составила 1,6 миллионов тенге. В этом году выявили 10 нарушителей.

— На протяжении последних нескольких лет в Переволочной роце люди разводят костры, загрязняют лес мусором, вырубает его, ловят рыбу. В этом году уже был зарегистрирован один пожар. Скорее всего, причина пожара — это пренебрежение правилами пожарной безопасности. Нужно отметить, что виновные в нарушении правил пожарной безопасности несут как административную, так и уголовную ответственность, — отметил Аслан Загыпар. Инспекторы и конная полиция усилили рейды против браконьеров. За незаконную охоту нарушителям грозит наказание от штрафа до лишения свободы.



## В КАЗАХСТАНЕ РАЗРЕШИЛИ ЛЕГАЛИЗОВАТЬ АВТОМОБИЛ-КОНСТРУКТОРЫ

Соответствующее постановление подписало правительство. До-кумент позволяет казахстанцам легализовать и осуществить первичную регистрацию так называемых автомобилей-конструкторов.

- Ставка сбора составит 200 тысяч тенге. Для регистрации необходимы:
- \* заявление;
  - \* акт осмотра транспортного средства, выданного уполномоченным сотрудником органов внутренних дел;
  - \* диагностическая карта технического осмотра.

— Следует отметить, что в свидетельстве о регистрации авто, езвезённых в Казахстане под видом запасных частей и не прошедших таможенную очистку, будет указана запись о запрете на изменение права собственности и допуск к эксплуатации только на территории республики, — предупредили в пресс-службе правительства.

По данным МВД, с начала легализации выявили около 14 тысяч ав-томобилей-конструкторов. Ещё в феврале в МВД говорили, что пр-ворульные автомобили в большинстве своём завозились под видом запасных частей и в дальнейшем были проданы. Тогда ведомство и решило разработать правовые механизмы первичной регистрации машин-конструкторов.

**Дана РАХИМОВА**  
Фото из архива «МГ»

**АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА**

Chia Tai Pharmaceutical привлекла деньги граждан без использования на предпринимательскую деятельность и перераспределяя их между участниками. Сумма ущерба на сегодня составляет более 541 миллиона тенге. — По делу проводится комплекс мер, создана межведомственная следственно-оперативная группа из числа опытных сотрудников департамента экономики.

Chia Tai Pharmaceutical, можете обратиться по адресу: Уральск, Кариммулина, 2/2, ли бо по телефону: 8 (7112) 53-84-23. Стоит отметить, что в конце апреля сообщалось задержании двух ли-деров финансовой пирамиды с похожим названием — Chia Tai Tianqing. Они привлекли вкладчиков в финансовую пирамиду под предлогом инвестиций в развитие биологически активных добавок и других лекарственных препаратов.



Фото с сайта baigenevs.kz

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продается дачный участок, Общество Пенсионеров в р-не Мясокомбината. Площадь 600 га. Торг.

**Телефон: 8 771 213 07 22**

Продается 2-ух комнатная квартира в р-не Ремзавод. Панельный дом, 3/5 этаж, площадь 45 кв.м возможно в ипотеку. Рядом школа, дetsад, остановка. Без ремонта, документы в порядке. Балкон новый, застеклен, в кухне газ. плита, гарнитур остается.

**Цена 12.300.000 тенге. Телефон: 8 776 921 76 11, 27-29-15**

## 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 ежедневно, в среду.**

**Директор:** Тулисова О. М.

**Главный редактор:** Каймендиев А. Б. **Шеф-редактор:** Махметов М. Б.

**Дизайн и верстка:** Имангалиев Т.

**Журналисты:** К. Кобина, А. Усербаева. **Фотокорреспондент:** М. Медресов.

**Рекламный отдел:** Е. Рукавишников, Ю. Демьяненко, А. Голубева,

Э. Тулешева, В. Голубев, А. Зайнуллова. **Адрес редакции:** г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 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. Л. Толстого, 27/б. 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», «Выборы» 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.