

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.



Инвалид объявил голодовку на площади в Уральске

Мужчина заявил, что устал выживать на мизерное пособие по инвалидности.

Жулдызхан ЛОСЬ

Инвалид второй группы Бекбулат Утебаев рассказал, что на голодовку его сподвигла социальная несправедливость и нехватка денег на жизнь. Поэтому утром девятого августа мужчина вышел на одиночный пикет к памятнику Абая.

— Мне восемь тысяч добавили к пособию по инвалидности, это издевательство. Я сдал анализ, который стоит 10 тысяч тенге. Как инвалиду мне сделали скидку, в итоге анализ мне обошёлся в 9 500 тенге. И это только за один анализ. То, что они мне добавили к пособию, даже на анализ не хватает. Сейчас пособие 68 тысяч тенге. В больницу сходить две тыся-

чи, постричься полторы тысячи тенге, мыло туалетное — 500 тенге. Труссы купить, извините, — 1000 тенге. Но я же должен одеваться, мыться и ухаживать за собой. Моя болезнь требует диетического питания, но мне не хватает. Цифры берут с по-толка, как будто не живут в Казахстане. Они что, не видят, что продукты дорожают, что коммунальные услуги растут, лекарства стали дороже. Если им миллиона не хватает, мне как хватить? — говорит Бекбулат Утебаев.

По словам инвалида, в поликлиниках ему выдают не все лекарства, большинство приходится покупать с пособия.

— Не ем ничего со вчерашнего дня. Приглашал поговорить руководитель отдела внутрен-

ней политики Ербол Кушеков, но я не пошел. Потому что я там уже был, беседовал. Тогда по программе мне должны были кредит закрыть, а его просто заморозили и сейчас по 17 тысяч тенге снимают, — рассказал мужчина.

Бекбулат Утебаев не в первый раз выходит на одиночный пикет, в феврале 2023 года мужчина также вышел на площадь Абая. Спустя некоторое время к нему подошёл заместитель прокурора Уральска Алмас Унаев. Он заявил, что действия Бекбулата являются незаконными и ему грозит привод в полицию. Ведь на его уведомление о пикете в акимате отказали.

Фото Ивана ПОВЫТЧИКОВА

Суд над замакима ЗКО: кто ещё на скамье подсудимых

Дело рассмотрит уральский городской суд.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

На скамье подсудимых первый заместитель акима ЗКО Ержан Балтаев и первый заместитель председателя правления «СПК Ақжайық» Артур Доскалиев. Уголовное дело поступило восьмого августа. Оно будет рассматриваться под председательством судьи Гульнары Гимадутдиновой. Дата предварительного слушания ещё не назначена.

Напомним, Ержан Балтаев подозревается в злоупотреблении должностными полномочиями. Он давал

незаконные указания Артуру Доскалиеву о заключении фиктивных договоров возмездного оказания услуг с его доверенными лицами без фактического их выполнения. Чиновник вину свою признал.

24 июля в социальных сетях распространялась информация о задержании Балтаева сотрудниками антикоррупционной службы. Однако в самом Антикоре тогда информацию опровергли. Третьего августа пресс-служба акима сообщила об увольнении чиновника за «несоблюдение обязанностей и ограничений».

Фото из архива «МГ»



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.

ПРОСПЕКТ НАЗАРБАЕВА ПЕРЕИМЕНУЮТ?

СТР. 2

Депутат предложил вернуть прежнее название главному проспекту города.

МАТЬ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ ОСУДИЛИ ЗА УБИЙСТВО ПЕНСИОНЕРКИ

Суд проходили с участием присяжных заседателей.

СТР. 3

International college of Digital Technology, Architecture and Law

Халықаралық цифрлық технологиялар, сәулет және құқық колледжі

Международный колледж цифровых технологий, архитектуры и права

Әлемдік стандарттарға бағытталған колледжі! Колледж ориентированный на мировые стандарты!

IT - технологиялар
Телекоммуникация
Бағдарламалау
Мультимедиялық дизайн
Кәсіби сәулетші бағыттары
Бейімдік ұқсаскерлерді шығару
Сақтық мәтелдік мамандардың қатысуымен жүргізіледі.

IT - технологиялар
Телекоммуникация
Программирование
Мультимедиялық дизайн
Приглашаем абитуриентов по профессиональным английским направлениям
Подготовка ведется с привлечением зарубежных специалистов.

+7 (701) 281 32 41, +7 (747) 379 76 62
digital_college digitalcollege.kz
Орал қаласы, М.Мәметова көшесі, 81

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM (@mgorod.kz)

КУПЛЯ · ПРОДАЖА · ОБМЕН

+7 705 320 54 77

Звоните и пишите в WhatsApp

Ломбард Gold888
@gold888_uralsk

ЗАЙМ ПОД ЗАЛОГ ЗОЛОТО
19.000тг за 1грамм
(585 проба)

Самая высокая оценка в Уральске!
Ставка по 0,2% в день

+7 747 680 9379

Наши адреса вы можете посмотреть по 2гис

Ювелирный магазин
@zoloto_uralsk888

от **22.000тг**
Цена золота за 1 гр

+7 775 316 1238

Самая низкая цена по г.Уральск
Адрес: ул.Карева 45

ПРОСПЕКТ НАЗАРБАЕВА ПЕРЕИМЕНУЮТ?

Депутат маслихата Уральска Максат Айсаяутов во время очередной сессии предложил вернуть прежнее название главному проспекту города.

По его словам, многие горожане отнеслись отрицательно, когда в 2019 году проспект сменил название с Достык–Дружба на Нурсултана Назарбаева.

— Наш проспект должен носить название Достык–Дружба. Я направил депутатский запрос по этому поводу, но ответа пока не получил, — сказал он.

Аким города Миржан Сатканов отметил, что ответ на запрос непременно предоставят. Но решение этого вопроса в ведении областного маслихата.

Напомним, в 2019 году сами же депутаты предложили присудить имя Нурсултана Назарбаева главному проспекту Уральска. Тогда народные избранники единогласно проголосовали «за». Хотя эта новость вызвала массу возмущений со стороны горожан.

Арайлым УСЕРБАЕВА



КТО ПОЛУЧАЕТ САМЫЕ ВЫСОКИЕ ЗАРПЛАТЫ В ЗКО

Самую высокую номинальную зарплату получают жители Бурлинского района.

По данным департамента статистики ЗКО, во втором квартале этого года среднемесячная номинальная зарплата одного работника составила 317 958 тенге.

В отраслевой структуре наиболее высокая номинальная зарплата отмечена:

в промышленности — 532 104 тенге (в 1,7 раза превышает среднеобластной уровень),

в горнодобывающей промышленности и разработке карьеров — 1 306 354 тенге (в 4,1 раза),

в сфере финансовой и страховой деятельности — 441 646 тенге (в 1,4 раза),

строительства — 397 694 тенге (в 1,3 раза),

административного и вспомогательного обслуживания — 376 287 тенге (в 1,2 раза),

транспорта и складирования — 374 322 тенге (в 1,2 раза).

Самый низкий уровень номинальной заработной платы отмечен в отрасли искусства, развлечения и отдыха — 154 535 тенге. Это на 48,6% ниже среднего показателя по области.

В районном разрезе самая высокая номинальная зарплата отмечена в Бурлинском районе — 544 970 тенге. Это в 1,7 раза превышает среднеобластной показатель. В Сырымском районе её величина составила 218 201 тенге, что на 68,6% ниже среднего уровня по области.

Арайлым УСЕРБАЕВА

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Девятого августа на базе ДТЭЦ прошёл пресс-тур, во время которого рассказали об исполнении обязательств АО «Жайыктеплоэнерго». А именно мероприятий инвестиционной программы за этот год.

Руководитель департамента комитета по регулированию естественных монополий по ЗКО Гульжаз Казбекова напомнила, что с первого июня ввели в действие новый предельный тариф на подогрев воды и теплотехнику на 2023–2028 годы. Утвердили среднеотраслевой тариф без НДС на уровне 5 434,82 тенге за 1 Гкал (рост 14,02%)

— В этом году в рамках утверждённых тарифов на 2023–2028 годы совместно с компетентным органом утверждена инвестиционная программа за счёт амортизации на общую сумму 3,5 миллиарда тенге. В том числе на 2023 год — 423 миллиона тенге. На эту сумму предприятие должно провести расширение, модернизацию, реконструкцию, обновление действующих активов, которые приведут к снижению износа сетей и оборудования. В случае неисполнения обязанностей,

Второй раз за год просят повысить тариф на тепло

АО «Жайыктеплоэнерго» мотивировало свою заявку повышением стоимости газа.

уполномоченный орган примет решение об утверждении временного компенсирующего тарифа, — сказала Гульжаз Казбекова.

Выяснилось, что в связи с повышением стоимости газа АО «Жайыктеплоэнерго» вновь подало заявку на повышение тарифа на тепло и горячую воду.

— К нам поступила заявка об изменении затрат на газ. Законом предусмотрена статья, где субъект естественных монополий имеет право изменить тариф до истечения срока действия в некоторых исключениях. Одним из исключений является изменение цены стратегического товара, а с первого июля увеличена цена на отпавный газ, — отметила Гульжаз Казбекова.

Таким образом предприятие просит повысить стоимость своих услуг на 6% от действующего нового тарифа. Однако, по словам ру-



ководителя ДКРЕМ, это не окончательная цифра и решение примут в середине августа.

Генеральный директор АО «Жайыктеплоэнерго» Бакытжан Акимгузин говорит, что это вынужденная мера. Ведь в противном случае предприятие работало бы себе в убыток. К слову, долг предприятия перед

газовиками превышает 800 миллионов тенге.

Сейчас практически все запланированные работы в рамках тарифа исполнены. В том числе предприятие провело текущий ремонт, подготовилось к отопительному сезону, отремонтировало оборудование. Эти работы провели как раз за счёт средств потребителей.

На 82 млн тенге зафиксировали нарушения новые камеры

Автоматические системы фиксации «Призма» установили третьего июля.

КРИСТИНА КОБИНА

15 автоматических систем фиксации «Призма» выявляют нарушения скоростного режима. Их установили третьего июля. В зоне действия камер действует ограничение скорости скоростного режима — 60 километров в час.

По словам начальника управления административной полиции ЗКО Александра Плешакова, на сегодня в Уральске установили 55 камер-скоростемеров. Пятнадцать новых камер зафиксировали 11 тысяч нарушений на сумму 82,4 млн тенге.

— По пяти тысячам нарушений штрафы взыскивают. Есть добровольный срок оплаты, когда с момента поступления предписания даётся время на погаше-

ние задолженности в течение месяца и штраф сокращается на 50%. Если это право не использовано, то можно оплатить ещё в течение месяца полную сумму налагаемого штрафа. И только после этого, если штраф не оплачен, его принудительно взыскивают, — отметил Плешаков.

Начальник управления административной полиции пояснил, что также новая система помогает выявлять злостных нарушителей, так как камеры могут распознавать и фиксировать номера знаков. В реальном времени информация автоматически передаётся на планшет сотрудникам полиции и происходит задержание.

КАМЕРЫ УСТАНОВИЛИ:

по улице Датова, здание №13/1 ТОО «СКФ Отделстрой», район ТД «Премимум»;

по улице Шолохова, в районе мебельного салона «Фламинго»;

по улице Шолохова, напротив СТО «Мустанг», в районе рынка «Алтын–Алма»;

Окружное шоссе, между АЗС QazaqOil и Venoi;

Окружное шоссе, напротив здания №25;

по улице Сарайшык, напротив дома 28/1Б;

по улице Абулхайр–хана, напротив дома 91/1;

по улице А.Молдагуловой, напротив дома 10/2;

по улице Казыбек Би, напротив «Ассамблея народов Казахстана»;

посёлок Подстепное, дорога Самара — Шымкент, улица Советская напротив, дом 15;

посёлок Подстепное, дорога Подстепное — Илек, первый километр;

по улице Магистральная, 10 микрорайон, напротив ЖК «Кеменгер» 1;

по улице Магистральная 10 микрорайон, напротив ЖК «Кеменгер» 2;

по улице Х.Доспанова, напротив дома 31;

по улице Курмангазы, дом 49.

Первые 40 автоматических систем фиксации «Призма» были запущены ещё 23 октября 2021 года.

По словам полицейского начальника, с начала этого года 40 камер зафиксировали 48 тысяч нарушений на 55 млн тенге. Взыскано 42 млн тенге.

Генпрокуратура требует коллег из РФ выдать уральца, обвинённого в сепаратизме

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Публикация 35-летнего уроженца села Теректы Максима Яковченко вызвала большой резонанс в обществе. 12 февраля 2022 года на своей странице в VK он написал, что уральск и ряд других городов Казахстана нужно «отдать» России. Мужчину нашли и предъявили обвинение сразу по двум статьям уголовного кодекса — сепаратизм и разжигание межнациональной розни.

Дело передали в Уральский городской суд, однако обвиняемый 11 октября 2022 года не явился на главное судебное разбирательство. Судья Найля Джунусова вынесла постановление о принудитель-

ном приводе. Из ответа на запрос суда в Областной центр психического здоровья следует, что Яковченко на стационарном лечении не находился (сам мужчина говорил, якобы его сильно избили в подростковом возрасте, из-за чего он имеет проблемы с психическим здоровьем).

14 октября прошлого года Максим Яковченко вновь проигнорировал суд. Не смогли его найти по месту жительства и сотрудники полиции. Как выяснилось, за несколько недель до этого мужчина продал дом и покинул страну.

Позже стало известно, что Максима Яковченко первого декабря 2022 года удалось задержать в Ростовской области. Одна-

ко вернуть его в страну не получится, так как он получил в России статус беженца.

■ В комитете национальной безопасности Казахстана, куда мы обратились с запросом, отказались комментировать ситуацию. Они сослались на то, что информация о фактах пресечения государственной границы содержит персональные данные. А они разглашению не подлежат.

Между тем из ответа МВД Казахстана на запрос

редакции следует, что местонахождение Яковченко установлено. В марте этого года генеральная прокуратура направила российским коллегам ходатайство о его выдаче.

Что касается того, как ему удалось пересечь границу, в МВД сообщили, что подписка о невыезде была избрана восьмого сентября, в тот же день Яковченко и покинул страну.

— За невыставление ограничения пересечения госграницы виновные должностные лица привлечены к дисциплинарной ответственности, — отметили в ведомстве.

Однако кто именно и какое наказание понёс, уточнять не стали.

В Уральском городском суде добавили, что после того, как подсудимого обнаружат и возьмут под стражу, уголовное дело вновь будет направлено в суд для рассмотрения.

Начальник службы международного-правового сотрудничества генеральной прокуратуры Нурдаулет Суиндииков, отвечая на запрос редакции, сообщил, что запрос генпрокуратуры РК о выдаче Яковченко рассматривается российской стороной. Экстрадиционная проверка не завершена.



Вместе с тем Суиндииков подчеркнул, что рассмотрение таких запросов относится к исключительной компетенции генеральной прокуратуры России.

Фото из открытых источников

Мать четверых детей осудили за убийство пенсионерки

35-летнюю Аиду Джалгасову арестовали в зале суда.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА



Девятого августа в специализированном межрайонном уголовном суде вынесли приговор по жестокому убийству пенсионерки, которое произошло девятого марта в частном доме посёлка Зачаганск. Тогда обнаружили тело 72-летней женщины с признаками насильственной смерти.

Преступник забрал с собой золотые изделия: серьги, обручальное кольцо и печатку. В апреле полиция сообщила о задержании 35-летней подозреваемой. В её доме нашли окровавленную одежду, нож и дру-

гие доказательства. Позже юрист, ссылаясь на нестыковки в деле, заявил, что полиция задержала не ту подозреваемую.

В августе 2022 года задержанная родила в следственном изоляторе своего четвёртого ребёнка. Женщине изменили меру пресечения и разрешили находиться под домашним арестом.

35-летнюю Аиду Джалгасову признали виновной по статьям 99 УК РК «Убийство из корыстных побуждений» и 192 УК РК «Разбой с незаконным проникновением в жилое помещение». Ей назначили 16 лет лишения свободы с отбыванием наказания в учреждении уголовно-исправительной системы средней безопасности. Джалгасову взяли под арест в зале суда. Вердикт о виновности вынесли присяжные заседатели.

Кроме этого, осуждённая

должна будет выплатить родственникам погибшей пенсионерки моральную компенсацию в 10 миллионов тенге.

Сама Аида Джалгасова и её адвокаты не согласились с таким решением суда.

— За что вы меня осудили? Меня дома ждут четверо маленьких детей. Я этого человека никогда в жизни не видела даже, — сказала осуждённая.

■ Адвокат женщины заявил, что они непременно будут подавать апелляционную жалобу.

Родные осуждённой заявили о многочисленных нестыковках в деле и обратились к президенту республики.

Приговор суда не вступил в законную силу и может быть обжалован.

Фото из архива «МГ»

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 15 ПО 21 АВГУСТА

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
15 августа 00:00	1	1	1	1	1	1	1	1
16 августа 00:00	2	3	3	2	2	2	2	4
17 августа 00:00	2	2	2	2	2	2	2	2
18 августа 00:00	2	2	2	2	2	2	2	2
19 августа 00:00	2	2	2	2	2	2	2	2
20 августа 00:00	2	2	2	2	2	2	2	2
21 августа 00:00	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 9 ПО 15 АВГУСТА

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
09.08	10.08	11.08	12.08	13.08	14.08	15.08
днем +30°	днем +29°	днем +34°	днем +34°	днем +34°	днем +28°	днем +28°
ночью +20°	ночью +18°	ночью +19°	ночью +18°	ночью +19°	ночью +17°	ночью +13°

Сколько стоит собрать ребёнка в школу в ЗКО

Мы посчитали, какую минимальную сумму нужно иметь в кармане, чтобы собрать ученика к школе.

Жулдызхан ЛОСЬ

Корреспонденты «МГ» посетили рынки, магазины и ТРЦ.

Выгоднее всего организовать закуп на рынке. Цены на костюмы для мальчиков здесь начинаются от 13 тысяч тенге. Рубашки стоят от 4 тысяч тенге, туфли — от 8 тысяч тенге, брюки — от 6 тысяч тенге, спортивные костюмы — от 7 тысяч тенге, футболки — от 2 тысяч тенге и кроссовки — от 9 тысяч тенге. На галстуки, майку и носочки нужно потратить ещё 3 тысячи тенге. Джинсы классические обойдутся в 6 тысяч тенге и выше. За туфли придется выложить ещё семь тысяч тенге. Это минимальная стоимость. В среднем нужно потратить 55-60 тысяч тенге, чтобы одеть мальчика к школе. И это только один комплект без сменных рубашек и сменной обуви.

Для девочек-школьниц придётся потратить примерно такую же сумму. Нарядные

блузы стоят от 4 до 8 тысяч тенге, цены на юбки начинаются от 5 и варьируются до 16 тысяч тенге. Спортивные костюмы стоят 7 тысяч тенге и более, кроссовки — от 8 тысяч тенге. Бомберы стоят от 6 тысяч тенге, футболки — от 2 тысяч тенге. Если докупить бантики, гольфы, носочки и колготки нужно будет потратить ещё 5 тысяч тенге.

Стоит отметить, что если одевать ребёнка в магазинах и ТРЦ, то эту сумму можно смело увеличивать вдвое.

К примеру, сарафан на девочке ростом от 122 до 146 обойдётся в 25 500 тенге. Средняя цена блуз — 11 600 тенге, брюки по 17 400 тенге, рубашки с длинным рукавом стоят 15 400 тенге. Цена юбки — 16 200 тенге, средняя цена бомбера — 16 400 тенге, сарафаны и спортивные костюмы — от 19 тысяч тенге. Большую разницу в цене объясняют высоким качеством, ведь производителем является Турция и та-

кая одежда будет носиться дольше.

СКОЛЬКО СТОЯТ КАНЦТОВАРЫ?

Раздел «Готовимся к школе» сейчас есть почти в каждом онлайн-магазине. Скидки действуют на многие товары. Но большинство родителей предпочитают всё же ходить по магазинам и рынкам, чтобы увидеть товар, потрогать и поговорить с продавцом.

Итак, каждому школьнику понадобится рюкзак, стоимость которого варьируется от 6,5 тысяч тенге до 30 тысяч тенге (в магазинах). Не стоит забывать, что тут действует правило «цена-качество».

НАПОЛНЯЕМ РЮКЗАК.

Наборы цветных карандашей стоят от 500 тенге, простые карандаши — от 50 тенге за штуку, шариковые ручки — от 40 тенге за штуку, фломастеры — от 600 тенге.

СТОИМОСТЬ ШКОЛЬНОГО КОМПЛЕКТА

МОЙ ГОРОД

САРАФАН от 10.000	КЛАССИЧЕСКИЙ КОСТЮМ от 13.000
БЛУЗЫ от 4.000 до 12.000	РУБАШКА от 4.000 до 15.000
ЮБКА от 5.000 до 12.000	БРЮКИ от 6.000
БОМБЕР от 8.000	СПОРТ КОСТЮМ от 9.000
БАНТЫ от 1.700	БОМБЕР от 9.000
ТУФЛИ от 8.000	ГАЛСТУК от 1.000
КРОССОВКИ от 8.000	ТУФЛИ от 7.000
	КРОССОВКИ от 9.000

51.700

РЮКЗАК от 7.500 | КАРАНДАШ от 50
ДНЕВНИК от 700 | ФЛОМАСТЕРЫ от 600
РУЧКА от 40 | ЦВ. КАРАНДАШ от 500
ТЕТРАДИ от 45 | АЛЬБОМ от 450
ПЕНАЛ от 1.000 | ПЛАСТИЛИН от 1.200

58.000

кисти — от 100 тенге, линейки — от 80 тенге, краски — от 800 тенге, цена школьного дневника — от 700 до 950 тенге, тетради простые — от 45 тенге, тетради обложки — от 150 тенге, альбомы для рисования — от 450 тенге, пластилин восемь цветов — по 1200 тенге, пеналы — от 1000 тенге. Если покупать самые простые канцтовары к шко-

ле, то можно уложиться в 5 000 тенге. Цены на канцелярские товары на рынке и в специализированных магазинах сильно отличаются друг от друга. Наверное, дело в качестве. Например, набор карандашей из 12 цветов в магазинах можно купить за 2,5 тысячи тенге, простые карандаши в наборе из трёх штук — 1 190 тенге, фломастеры 12 цветов — 1 690, акварель — 1 150 тенге,

шариковые ручки — от 250 тенге, двенадцати листовые тетради в пачке по 20 штук — 1 399 тенге, альбом для рисования из 20 листов — 650 тенге, пластилин 12 цветов — от 1 590 тенге. Подводя итоги, можно сказать, чтобы одеть ребёнка к школе и собрать ему рюкзак на первое время, без учёта качества и удобства, придётся выложить не менее 70 тысяч тенге.

Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО.



Испытание летом.

Стоматологи назвали самые опасные для зубов фрукты и ягоды

Когда созревает большое количество фруктов, ягод, разнообразных овощей, мы запасаемся витаминами на долгую зиму и с удовольствием едим все это растительное изобилие. Едим, жуем, хрустим и часто не думаем, а какой эффект оказывают фрукты и овощи на зубы. Только приносит пользу? Или есть в сезонных фруктах-ягодах опасности для эмали, десен и в целом здоровья зубов? Оказывается, нужно соблюдать осторожность.

КИСЛЫЕ ФРУКТЫ
«Важно помнить о том, что во всем нужна мера: когда мы едим большое количество кислых фруктов, употребляем очень много лимонной кислоты, — объяснила а.г.и. Евгения Бойцова, врач-стоматолог-ортопед, — а она вредит зубам. Если вы увлекаетесь цитрусовыми, то нужно обязательно ополоснуть ротовую полость водой, так как

вреденных зубов и нарушенных контактных пунктах между зубов приводит к застреванию косточек между десен, трещинам эмали, образованию кариеса и воспалению десны (гингивиту, заболеванию, которое сопровождается кровоточивостью, опусканием десны и дискомфортом), — предупреждает Бойцова. — Важно тщательно очищать полость рта после употребления таких ягод».

АНАНАС
Среди фруктов и ягод, которые полезны для полости рта, выделяется ананас. Он обладает антисептическими свойствами, содержит большое количество витамина С, который влияет на эмаль и слизистую полости рта и укрепляет кровоснабжение, которое, в свою очередь, уплотняет десну и способствует снижению риска гингивита и пародонтита.

ЯБЛОКИ
Среди твердых фруктов очень полезны для зубов груши и яблоки, так как при их пережевывании увеличивается слюноотделение, хорошо работает челюстной аппарат и происходит самоочищение. «Такие фрукты хорошо употреблять после основных приемов пищи,

когда под рукой нет зубной щетки», — советует Бойцова.

КАПУСТА

Она оказывает оздоравливающее действие при жевании, массируя десны, убирая зубной налет. А еще сок капусты обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. «Разведенный водой сок капусты используют для полоскания полости рта при стоматитах. Так как в капусте содержится большое количество магния, кальция и калия, это способствует укреплению костей и зубов», — говорит Татьяна Ильяна, врач-стоматолог-ортопед.

ЯРКИЙ ЦВЕТ

Некоторые из фруктов и ягод могут окрашивать эмаль. Среди таких — черника, смородина и вишня. Их не рекомендуется есть после отбеливания или реставрации зубов. После употребления необходимо прополоскать рот.

Такие ягоды лучше заменять мягкими фруктами: бананами, грушами, дынями, клубникой.

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Мы не хотим сказать, что сезонные фрукты и овощи вредны зубам, наоборот. Многие из них оказывают благотворное действие на зубную эмаль. Особенно твердые. «В процессе жевания яблоки, листья салата, огурцы, морковь и другие подобные продукты способствуют естественному самоочищению полости рта от мягкого зубного налета, массируют десны и предотвращают образование зубного камня, — объясняет стоматолог-ортопед Руслан Кантаев. — Их жесткость дает здоровую нагрузку на жевательную систему: мышцы и челюсти начинают работать правильно».

Ягоды и фрукты, богатые витамином С, — это мощный антиоксидант. Он также необходим для выработки коллагена — ключевого белка, который помогает предупредить множество заболеваний десен и околозубных тканей, подчеркивает эксперт. Без витамина С десны становятся чувствительными и более уязвимыми перед заболеваниями, такими как пародонтит или пародонтоз. А лучшими источниками витамина С являются сладкий перец, яблоки, клубника.

@doctor_vera_rehabilitolog

врачебный кабинет

Доктор Вера

8 (7112) 51 33 52
+7 705 126 27 33
+ 7 702 866 30 57

ул. Кусайнова, 53 | мкрн. Жана Орда, 67/2 (2 эт.)

Лицензия 12001873 от 03.08.2012 выдана ГУ «Департамент контроля медицинской и фармацевтической деятельности по г. Астана»

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

индивидуальное устройство для улучшения слуха и компенсации слуховых потерь

10% скидка

предоставляется по акции

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12
8-771-085-56-56 | 8-771-251-54-58

Северо-Восток 2, д. 44,
Бывалкин мкр. Ленинский район
8-771-231-49-09 | 8-771-088-08-68

Родула Звукос

В ЯПОНИИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО АНТИТЕЛА К СТАРЫМ ШТАММАМ УБИВАЮТ НОВЫЙ ВИД КОВИДА

Японские исследователи выяснили, что антитела к старым штаммам нейтрализуют новый вариант ковида EG.5. Результаты исследования были опубликованы в статье, добавленной в электронную библиотеку bioRxiv, сообщает ТАСС.

Изначально существовала версия о том, что новый вид COVID-19 распространяется стремительно именно из-за способности обходить гуморальный иммунитет, однако исследование опровергло эту точку зрения. «Оказалось, что антитела из сыроворотки переболевших пациентов одинаково эффективно нейтрализуют как уже старые версии XBB, так и новый штамм EG.5. Это говорит о том, что высокая скорость распространения вируса не связана с его улучшенной способностью обходить гуморальный иммунитет», — считают исследователи. Упомянутый ранее новый вариант ковида EG.5 впервые был обнаружен в феврале этого года, но распространяться, причем довольно стремительно, стал только текущим летом.

Лицензия №КЗ15ЛА00007994 от 20.07.2016, выдана Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК.

ТВОЙ ПУТЬ В БУДУЩЕЕ

ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЖАНГИР ХАНА

ВЫБИРАЯ НАШ УНИВЕРСИТЕТ, ТЫ ВЫБИРАЕШЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОЕМ БУДУЩЕМ

Шифр и наименование группы образовательных программ	Шифр и наименование образовательных программ
M070	Экономика
M071	Экономика
M072	Экономика
M073	Экономика
M074	Экономика
M075	Экономика
M076	Экономика
M077	Экономика
M078	Экономика
M079	Экономика
M080	Экономика
M081	Экономика
M082	Экономика
M083	Экономика
M084	Экономика
M085	Экономика
M086	Экономика
M087	Экономика
M088	Экономика
M089	Экономика
M090	Экономика
M091	Экономика
M092	Экономика
M093	Экономика
M094	Экономика
M095	Экономика
M096	Экономика
M097	Экономика
M098	Экономика
M099	Экономика
M100	Экономика
M101	Экономика
M102	Экономика
M103	Экономика
M104	Экономика
M105	Экономика
M106	Экономика
M107	Экономика
M108	Экономика
M109	Экономика
M110	Экономика
M111	Экономика
M112	Экономика
M113	Экономика
M114	Экономика
M115	Экономика
M116	Экономика
M117	Экономика
M118	Экономика
M119	Экономика
M120	Экономика
M121	Экономика
M122	Экономика
M123	Экономика
M124	Экономика
M125	Экономика
M126	Экономика
M127	Экономика
M128	Экономика
M129	Экономика
M130	Экономика
M131	Экономика
M132	Экономика
M133	Экономика
M134	Экономика
M135	Экономика
M136	Экономика
M137	Экономика
M138	Экономика
M139	Экономика
M140	Экономика
M141	Экономика
M142	Экономика
M143	Экономика
M144	Экономика
M145	Экономика
M146	Экономика
M147	Экономика
M148	Экономика
M149	Экономика
M150	Экономика
M151	Экономика

МАГИСТРАТУРА БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ

МЕМЛЕКЕТТІК ГРАНТҚА ӨТІНІШТЕРДІ ҚАБЫЛДАУ ПІ-20 ТАМЫЗ АРАЛЫҒЫНДА ЖҮРГІЗІЛЕДІ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО МАГИСТРАТУРЕ ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ НА ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГРАНТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПІ ПО 20 АВГУСТА.

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

@bgatu wkau
qabyldau.bgatu@gmail.com
8 (7112) 50-24-01; 8 777 268 00 77; 8 771 054 52 54; 8 777 478 32 72

