



СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ 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.

СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ 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.

УЙДЕТ ЛИ АКИМ ЗКО В ОТСТАВКУ?

В акимате твердо убеждены, что закон не применим для акима, а вот общественники уверены Турегалиев должен уйти.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

20 сентября вступило в силу решение суда по уголовному делу в отношении экс-заместителя акима ЗКО Ержана Балтаева и первого зампреда правления «СПК Ақжайық» Артура Доскалиева. Их признали виновными в превышении должностных полномочий. Суд назначил Балтаеву штраф в 8,6 миллиона тенге, Доскалиеву – 3,4 миллиона тенге. Отныне им обоим пожизненно запрещено занимать должности на госслужбе.

По закону в течение 10 дней после вступления в силу приговора подчиненному за коррупционные преступления руководитель обязан подать в отставку. Однако в областном акимате сообщили, что политический государственный служащий подает в отставку в случае, если коррупционное преступление соверше-

но его подчиненными по истечении трех месяцев со дня его назначения.

— У Ержана Балтаева преступный умысел возник и совершён в феврале 2023 года. Турегалиев был назначен на должность акима области второго декабря 2022 года. В феврале 2023 года, когда Балтаев давал незаконное указание Турегалиев, находился в должности акима менее трёх месяцев. Поэтому соответствующая норма закона «О государственной службе» в данном конкретном случае не может быть применена, — заявили в акимате ЗКО.

Между тем, юрист и руководитель ООО «Ділдiк жолы» из ЗКО Бауыржан Ахметжан говорит, что юристы акимата не правильно трактуют эту норму закона.

Так, первого марта прошло 90 дней со дня назначения акимом области Наримана Турегалиева. Преступление запланировано в феврале, а фактически совершено 10 марта.

В период с 31 марта по 30 июня ежемесячно по указанию Доскалиева работникам СПК составляли акты выполненных работ и отчёты о проделанной работе, которые по факту не работали.

— Эти обстоятельства исключают и опровергают доводы акимата ЗКО о том, что «у Балтаева преступный умысел возник и совершён в феврале 2023 года». Тем самым, факты и даты, установленные судом и отражённые в приговоре, возвращены пресс-службой акимата в свою пользу. В силу статьи 76 Конституции РК решения, приговора и иные постановления судов имеют обязательную силу на всей территории Республики. Статья 1 Конституционного закона «О судебной системе и статусе судей РК» гласит, что судебные акты обязательны для исполнения всеми государственными органами и их должностными лицами, физическими и юридическими лицами. Считаю,



Фото из архива «МГ»

что гражданское общество должно знать об исполнении Закона, поскольку закон истекает срок подачи заявления об отставке. Закон обязывает Наримана Турегалиева написать об отставке. А примет ли его президент Касым-Жомарт

Токаев, это уже политическое решение выбранного нами президента, — говорит Бауыржан Ахметжан. Редакция «МГ» обратилась за комментариями к руководителю департамента по делам госслужбы Мурат Байсалову, который

отказался отвечать на вопросы устно и сообщил, что ответит на письменный запрос. Редакция направила запрос господину Байсалову и при получении ответа он будет опубликован.

В каких магазинах уральцы смогут купить товары из стабфонда

Всего в регионе товары из стабфонда будут реализовывать в 65 торговых точках.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

По информации заместителя председателя правления АО «СПК «Ақжайық» Казбека Узыканова, для стабилизации цен на социально значимые продукты на 2022–2023 годы из местного бюджета

та выделили 2,5 миллиарда тенге. На сегодня закуплены более 10 тысяч тонн продовольствия на два миллиарда тенге: яйца — 4 млн штук, картофель — 2,9 тысячи тонн, лук — 2,2 тысячи тонн, морковь — 684 тонны, капуста — 800 тонн,

хлеб первого сорта — 70 тонн, рис — 50 тонн, гречка — 100 тонн, подсолнечное масло — 200 тысяч литров. По форвардным договорам (покупатель и продавец соглашаются на поставку товара оговоренного качества и количества

на определённую дату в будущем) закупили 2100 тонн овощей на 247,5 миллиона тенге. Товары из стабфонда продают в крупных торговых объектах. К примеру, цена за килограмм риса варьируется от 347 до 350 тенге (не более одного килограмма в одни руки).

— Начиная с октября планируется реализация куриных яиц и подсолнечного масла из стабфонда, а с ноября начнут продавать и овощи. Надбавка на эти продукты по городу составляет 10%, а по районам — 15%, — сообщил Узыканов. Товары из стабфонда можно будет приобре-

сти в 65 торговых точках. В том числе в гипермаркетах «Алтындар» и «Дина», в супермаркетах «Лидер», «Анвар», «Пешеход», «Социальный», в минимаркетах стабфонда и на рынках «Манго», «Алтын алма», «Аяжан», а также в магазинах «Вега», «Тёща», «Арна».

СТР. 2

В УРАЛЬСКЕ ХОТЯТ ПОВЫСИТЬ ТАРИФ НА ПРОЕЗД

Он будет стоить 120 тенге при оплате картой или QR, и 200 тенге при оплате наличными.

СЕЛЬЧАНИНА ОСУДИЛИ ЗА «СЛИВ» ИНТИМНЫХ ФОТО

После расставания с возлюбленной мужчина потребовал вернуть деньги, потраченные в период отношений, а потом и вовсе отомстить.

КОГДА В КВАРТИРАХ УРАЛЬЦЕВ ПОЯВИТСЯ ТЕПЛО

В министерстве энергетики рассказали, когда начнется отопительный сезон в регионах Казахстана.

СТР. 2

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ "КЕРЕМЕТ"

Мы приглашаем Вас в наш большой банкетный зал для проведения вашего торжества

- 270 посадочных мест,
- обитель любви для молодоженов,
- лучшие блюда для лучших гостей,
- радость в кругу близких и родных,
- гости, песни, танцы, веселье и еда...

Также для вашего удобства, у нас имеются 4 VIP-зала, с разным количеством посадочных мест

8 (7112) 28 72 72 8 777 788 90 11
г. Уральск, ул. Кунаева, 16/4 @restoran_keremet

СТР. 3

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В INSTAGRAM @mgorod.kz

•Купля •Продажа •Обмен

+ 7 705 320 54 77
Звоните и пишите в WhatsApp



СЕЛЬЧАНИНА ОТПРАВИЛИ ЗА РЕШЕТКУ ЗА «СЛИВ» ИНТИМНЫХ ФОТОГРАФИЙ

Мужчина потребовал вернуть деньги, потраченные в период отношений, а после создал фейковый аккаунт в социальных сетях и разместил объявление об оказании интимных услуг.

Из материалов дела следует, что 46-летний житель села Аксат Теректинского района в сентябре прошлого года познакомился с женщиной из другого села и между ними завязался роман. Спустя три месяца между ними возник конфликт и пара распалась.

Однако мужчина начал требовать у бывшей возлюбленной деньги, которые он тратил на нее в период их отношений. Он стал названивать ей, отправлять голосовые сообщения и угрожать физической расправой. Испуганная женщина решила вернуть ему деньги и заплатила 96 тысяч тенге. Однако отвергнутый мужчина на этом не успокоился.

Он создал в социальных сетях фейковый аккаунт, загрузил туда фото лица потерпевшей, а так же другие фотографии с демонстрацией обнаженных частей тела, не установленных следствием женщин, в том числе женский половой орган, через созданные им страницы распространял заведомо ложные сведения и публикации о том, что она оказывает интимные услуги за наличные деньги.

Более того, осужденный вел переписку с мужчинами на тему оказания ею интимных услуг. Таким образом, распространял сведения, которые фактически не соответствуют действительности, — говорится в приговоре суда.

Сам мужчина вину свою не признал и полностью отрицал свою вину. Мать женщины подтвердила слова своей дочери и рассказала, что подсудимый после разговора стал неадекватно себя вести, угрожать, что сожжет дом, а внука сделает инвалидом.

Также на суде в качестве свидетеля выступила другая женщина, с которой осужденный встречался ранее. Пара распалась после того, как он начал требовать от нее, чтобы та развелась с мужем. После разставания мужчина угрожал, что подкинёт сыну возлюбленной наркотики, что с полицией у него всё «подвязано», приходил домой и устраивал скандалы. Вместе с тем допрошены были несколько мужчин, которым подсудимый писал с фейкового аккаунта и предлагал интимные услуги.

Сама потерпевшая попросила суд строго наказать бывшего ухажера и взыскать с него моральную компенсацию в два миллиона тенге.

Приговором суда мужчина признан виновным по статье 274 УК РК «Распространение заведомо ложной информации». Ему назначено наказание в виде двух лет лишения свободы в учреждении уголовно-исправительной системы средней безопасности. Кроме этого он должен будет выплатить бывшей подруге моральную компенсацию в размере один миллион тенге. Приговор суда вступил в законную силу.

Арайлым УСЕРБАЕВА

На 40 тенге планируют повысить стоимость проезда в автобусах

Он будет стоить 120 тенге при оплате картой или QR.

КРИСТИНА КОБИНА

Проект о повышении стоимости тарифа на проезд опубликовали для публичного обсуждения на сайте «Открытые НПА». Акимат Уральска постановил установить тарифы: при безналичной оплате — 120 тенге (сейчас 80 тенге), при оплате наличными — 200 тенге (сейчас 150 тенге).

Проект опубликован 26 сентября и доступен для публичного обсуждения до 10 октября. Пояснительная записка отсутствует. 28 сентября заместитель акима Уральска Асхат Кульбаев объяснил повышение тарифа. Он отметил, что если не предпринять такие меры, пассажирский транспорт города «встанет».

Общественный транспорт представлен шестью частными перевозчиками. Ежегодно их услугами пользуются 54,5 миллиона жителей и гостей города (вероятно, имеет в виду количество поездок — прим. автора). На основе методики расчёта субсидий определена стоимость одного кругорейса и одного километра пробега каждого маршрута, — рассказал Кульбаев.

Замаким отметил, что расчёт субсидий производят за счёт данных, предоставляемых компанией TOO Smart Qala. — За основу берётся количество автобусов, вышедших на маршрут, и выполненных перевозчиком кругорейсов. Общее количество пройденных километров пробега и транзакций. Исходя из данных, предоставляется акт выполненных работ и подаётся с учётом того, что мунисуется сумма дохода, полученная от пассажиров, — пояснил заместитель градоначальника.

Асхат Кульбаев отметил, за последние два года в городе ввели электронную оплату проезда. А также дифференцированный тариф, который позволил увеличить долю электронных платежей до 97%. Идёт планомерное обновление автобусного парка. — Если в прошлом году

купили 79 новых автобусов. В этом году пришли 27 новых и 65 автобусов, которые имеют определённый срок эксплуатации. С 2017 года заметно вырос размер субсидий. С 34 млн тенге до 5,2 млрд тенге. В прошлом году мы приняли акты выполненных работ от перевозчиков, где они выполнили работы на 5,9 млрд тенге. Из них оплатили 3,8 млрд тенге. Долг по субсидиям составил порядка двух миллиардов тенге. В этом году предусмотрены субсидии в размере 5,2 млрд тенге. За семь месяцев сумма субсидий по актам выполненных работ составила 4,2 млрд тенге. Из них оплачено 2,5 млрд тенге. Недоплаченный размер субсидий — 1,6 млрд тенге, — объяснил Кульбаев.

Он считает, что в этом году перевозчики освоят объём выполненных работ на 7,5 млрд тенге. Предусмотренная бюджетом сумма не покрывает затраты пассажироперевозчиков. Общий дефицит недоплаченных субсидий за два года составит 4,5 млрд тенге.

Данные расчёты показывают, что доходная часть не покрывает расходы в полном объёме. Затраты перевозчиков в основном уходят на топливо, заработную плату водителям, смазочные материалы, лизинговые и кредитные платежи, ремонт, сервис, содержание баз. За два года арендованный транспорт ушёл с рынка, все перевозчики заменили его на свой, — пояснил Кульбаев.

Для частичного возмещения дефицита власти предложили повысить тариф на проезд в общественном транспорте. Они подготовили расчёты повышения тарифа до 100, 120 и 150 тенге. При тарифе 100 тенге доходная часть перевозчиков повысится до 700 млн тенге. При 120 тенге повысится на 1,7 млрд тенге. При тарифе 150 тенге — на более чем 2 млрд тенге.

Предлагается повысить тариф до 120 тенге. Оставшиеся деньги на льготников, — сказал Кульбаев. Замакиму задали вопрос на брифинге: почему в Уральске планируют сделать проезд дороже, чем в



как предусмотрены льготные группы пассажиров. Льготы субсидируются в бюджете. Для детей школьного возраста проезд составит при безналичной оплате 60 тенге. Для сопровождающих инвалидов такая же сумма. Добавили к льготному тарифу для пенсионеров. У нас в городе проживает более 37 тысяч пенсионеров. Всё это отражается на бюджете, — рассказал замаким.

Право на бесплатный проезд имеют:

- * награждённые многодетные матери;
- * дети до семи лет;
- * инвалиды первой группы;
- * ветераны ВОВ;
- * граждане, принимавшие участие в боевых действиях и участвовавшие в ликвидации последствий на Чернобыльской АЭС.

Кульбаев отметил, что рассматривается расширение группы льготников, а именно включение лиц с инвалидностью по слуху.

Мы планируем улучшить качество обслуживания пассажиров. Перевести технику на альтернативное топливо. Полностью обновить автобусный парк в ближайшие пять лет. Увеличить количество автобусов на маршрутах. Сократить интервал движения на городских маршрутах. Внедрение новых маршрутов и создание новых рабочих мест. Экономия бюджета при введении нового тарифа позволит потратить деньги на льготников, — сказал Кульбаев.

Замакиму задали вопрос на брифинге: почему в Уральске планируют сделать проезд дороже, чем в

Фото из архива «МГ»

Отопительный сезон начнется 15 октября

Когда дадут тепло в регионах Казахстана, рассказали в министерстве энергетики.

ДАНА РАХМЕТОВА

Отопительный сезон уже стартовал в шести областях и столице. Тепло поступает в дома жителей Акмолинской, Восточно-Казахстанской, Карагандинской, Павлодарской, Костанайской и Северо-Ка-

захстанской областей. С третьего октября отопительный сезон начнётся в Алматинской области, с 10 — в Улытауской. Следом, 15 октября, ждём тепла следует жителям Алматы, Абайской, Актюбинской, Атырауской, Жамбылской, Жетысуской, Западно-Казахстанской, Кызылордин-

ской, Мангистауской областей. 20 октября отопление подключат в Шымкенте и позже всех, 25 октября, — в Туркестанской области. Напомним, отопительный сезон обычно начинается, когда среднесуточная температура воздуха опускается до +8 градусов и ниже в течение пяти суток.

Первые тепло получают социальные объекты, а позже — жилые дома.

Сейчас в Уральске столбики термометра днём поднимаются до +18...+20 градусов тепла. В прошлом году жилые дома начали подключать к теплу 17 октября.



НА ДОРОГАХ УРАЛЬСКА ПОЯВИЛИСЬ ШЕСТЬ НОВЫХ КАМЕР

Они будут фиксировать нарушения скоростного режима.

По словам заместителя начальника управления административной полиции ЗКО Олжаса Ибрайымова, с четвертого октября в Уральске запустят шесть автоматических систем фиксации «Призма». Они будут выявлять нарушения скоростного режима.

— В зоне действия установленных скоростометров ограничение режима — 60 километров в час. Установлены информационно-указательные дорожные знаки 5.42 «Фотовидеофиксация». Данные системы мы проверили и исследовали с полномочными органами. Эти участки являются аварийными и опасными. Поэтому мы приняли решение установить камеры в этих местах, — сказал Ибрайымов.

Глава управления добавил, что в следующем году планируют установить дополнительные скоростометры на 50 участках дороги. Они появятся не только по городу, но и в посёлках Асан, Мичурина, Подстепный и Меловые горки.

Где установлены новые камеры: трасса Уральск — Саратов, в районе улицы Монкеулы, напротив дома №91/3; улица Гагарина, в районе дома №151; проспект Назарбаева, в районе дома №155; улица Толе би, в районе дома №51 (в двух направлениях); улица Тауелсыздық, напротив дома №11/1.

Третьего июля в Уральске запустили 15 систем «Призма».

Кристина КОБИНА

Электричество подорожало в ЗКО

Повышение незначительное и направлено на увеличение зарплат рабочих и покрытие услуг АО «KEGOC» и разницы в тарифе «ЗапКазРЭКА», говорят в департаменте КРЕМ.

ДАНА РАХМЕТОВА

В ЗКО с первого октября ТОО «БатысЭнерго ресурс» повысило тариф на электроэнергию. В этом году уже повышалась цена на услуги АО «Жайыктеплоэнерго». Кстати, они подали заявку ещё раз и её рассмотрят. В августе повысился тариф услуг АО «ЗапКазРЭКА», а чуть позже сразу на 50% — ТОО «Батыс су арнасы». Сегодня утром стало известно о планах повышения стоимости проезда в общественном транспорте на 40 тенге: с 80 до 120 тенге при безналичной оплате и со 150 до 200 тенге за оплату налом.

Не успели уральцы посчитать свои затраты, как стало известно о повышении тарифа на электроэнергию.

Так, по информации департамента комитета по регулированию естественных монополий по ЗКО, 26 июля ТОО «БатысЭнерго ресурс» направило им уведомление о предстоящем повышении предельной среднеоптисной

цены на услуги розничной реализации электроэнергии. Как выяснилось, изначально монополист подал заявку на подорожание электричества с первого сентября и сразу с 23,44 тенге за килоВатт до 27,20 тенге за кВтч с учётом НДС. То есть рост должен был составить шесть тенге.

Причины для увеличения цены на электроэнергию оказалось несколько (по информации ДКРЕМ по ЗКО): — введение единого закупщика электрической энергии (согласно закону РК «Об электроэнергетике»); — повышение цен на передачу электрической энергии;

— повышение цен на услуги АО «KEGOC» (по технической диспетчеризации); — затраты по балансирующему рынку АО «КОРЭМ»; — увеличение средней заработной платы персонала с 80,3 тысяч тенге до 166,7 ты-

сяч тенге. Тщательно проанализировав представленное уведомление, с учётом высказанных мнений и предложений потребителей, представителей общественных организаций и СМИ на публичных слушаниях, и согласно нормам правил ценообразования на общественно значимых рынках, принято решение согласовать единую цену для всех потребителей в размере 24,61 тенге/кВтч с НДС. Корректировка от действующей средней цены составила одну тенге. В том числе цена для физических лиц, использующих электрическую энергию для бытовых нужд, составила 24,61 тенге/кВтч с НДС (корректировка составила 3,4 тенге), — говорится в сообщении.

Тариф вводится с первого октября. При этом в департаменте напомнили, что «узкие» слои населения будут защищены от роста тарифов за счет механизма предоставления жилищной помощи (за счет акиматов).

Добавив, что «процесс тарифообразования основывается на представленных материалах субъектов, с учётом обеспечения гласности и прозрачности, и должен быть комфортным для потребителей коммунальных услуг».

— Тариф для населения с первого октября 2023 года составит 24,61 тт/кВтч с НДС, однако хотим отметить, что бытовому потребителю сегодня предоставляются льготные 70 кВт электроэнергии, и порядка 80% всего объёма потребления населения реализуется именно по льготному уровню тарифа. Тариф первого уровня составит 22,93 тт/кВтч с НДС. В ЗКО семья из трёх человек в среднем ежемесячно потребляет 159 кВт электричества, и повышение с первого октября приведёт к росту для одной семьи в конечной квитанции на 542 тенге в месяц, при этом один житель ЗКО в среднем ежемесячно потребляет 53 кВт электрической энергии, что увеличит оплату на 181 тенге в месяц, — подсчитали в департаменте.

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 3 ПО 9 ОКТЯБРЯ

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

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшое возмущение
- 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 4 ПО 10 ОКТЯБРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
04.10	05.10	06.10	07.10	08.10	09.10	10.10
днем +23°	днем +22°	днем +20°	днем +15°	днем +12°	днем +17°	днем +10°
ночью +6°	ночью +7°	ночью +8°	ночью +6°	ночью +3°	ночью +8°	ночью +3°

Автосалон EXEED в Уральске устроил сюрприз для своих клиентов

Для владельцев автомобилей Exeed автосалон устроил яркий праздник — отдых на свежем воздухе с развлекательной программой в этноцентре «Саят».



Таким образом они выразили благодарность своим клиентам за доверие и выбор в пользу Exeed. Отметили, что Exeed самые долгие сроки гарантии — 7 лет или 200 тысяч километров пробега. Празднование началось с развлекательной программы под музыку, вручения подарков, разминки на свежем воздухе. Затем гости могли насладиться и протестировать преимущества автомобилей, прогу-

ляться на свежем воздухе, прокатиться на лошадках конюшни «Саят», а после пройти на праздничный фуршет.

Во время празднования в непринуждённой обстановке гостям рассказали о самой ожидаемой новинке этого года — автомобиле Exeed RX. Кстати, уже открыт предзаказ на новую модель. Её разработал Стив Юм и авто завоевало Международную премию в области дизайна (IDA), став

первым премиальным автомобилем, удостоенным этой чести.

Первую сотню покупателей, заказавших Exeed RX, ждут скидки и розыгрыши: специальная цена 23 990 000 (вместо стандартной цены 24 990 000); расширенная гарантия — 10 лет или 300 000 километров пробега; 10 первых ТО бесплатно; участие в розыгрыше

часов Rolex стоимостью 20 тысяч долларов.

И это не всё! Также вы сможете приобрести RX или любой автомобиль линейки Exeed в Трейд-Ин, заменив старый автомобиль на новый.

— При продаже автомобиля каждый сталкивался с определёнными трудностями: подготовка авто, поиск клиента, трата личного времени, показ, бесконечные телефонные звонки и переговоры. Мы будем заниматься всем этим сами. У нас есть выкуп старого и покупка нового авто с выгодой до 3,5 миллиона тенге. Также реализуем автомобили других марок с пробегом, — рассказал руководитель отдела продаж автомобилей с пробегом Orbis Auto Ерман Бекесов.

Exeed всего второй год на рынке Казахстана, но уже завоевал высокую популярность среди авто-

любителей. В этом сыграл большую роль привлекательный дизайн — автомобили действительно выглядят современно и очень красиво.

Применены самые современные технические решения, материалы, компоненты и агрегаты, из которых собраны автомобили. Агрегаты (двигатель, трансмиссия, приводы и другое) разработаны в сотрудничестве с ведущими мировыми инжиниринговыми компаниями, такими как AVL, которая активно участвует в разработке двигателей для известных марок Porsche и Ferrari. Коробку передач создавала немецкая компания Getrag. Осветительные приборы и вся оптика в любой модели EXEED только светодиодная от немецкой Hella. Кресла в автомобилях — от известной американской компании Lear. Электронные системы и помощни-

ки создавались германской компанией Bosch.

Также компания может похвалиться безупречным сервисом обслуживания клиентов.

Покупателей порадуют акции и на другие марки автомобилей Exeed: четыре ТО в подарок при покупке автомобилей LX и TXL; при покупке модели Exeed VX вы получаете подарок планшет iPadAir; возможно кредитование сроком до семи лет через банки второго уровня: Банк Центр Кредит, Евразийский банк, Береке банк. Рассрочка на один-два года.

Мы находимся по адресу: г.Уральск, ул.Шолохова, 3Б (напротив рынка «Алтын Алма»).

Телефон +7 778 025 41 30. Instagram @exeed_uralsk.

Многодетная мама занимается бодибилдингом

Два года назад она решила кардинально изменить себя.

АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

45-летняя Нургуль Урынбекова вместе с мужем воспитывают четверых детей. Старший уже обзавёлся своей семьёй, а младшему ребёнку 10 лет. Женщина говорит, что в браке 25 лет и всю свою жизнь посвятила мужу и детям.

Однако два года назад она решила кардинально изменить себя. После нескольких неудачных попыток привести своё тело в порядок в фитнес-залах, Нургуль стала заниматься бодибилдингом. А вернее фитнес-бикини.

— Я никогда не думала, что буду заниматься этим видом спорта. Но каждая женщина мечтает хорошо выглядеть и иметь подтянутое красивое тело. Вот и я не стала исключением. Как-то моя младшая сестра сказала, что я выгля-

жу как тётя и пора бы уже заняться собой. Наверное, это и было толчком. Я поставила себе цель измениться, начала ходить в спортзалы, но никаких явных сдвигов не было. Как была 68 килограммов, вес так и стоял. Тогда я наткнулась на страницу фитнес-бикини девушек из Уральска, решила попробовать и у меня получилось, — вспоминает Нургуль.

Она говорит, что бодибилдинг — это не только упорные тренировки, но и правильное сбалансированное питание. Первые результаты Нургуль увидела спустя месяц. Тогда она похудела в объёмах на 10 сантиметров. Это ещё больше её стимулировало добиваться желаемого.

В 2022 году Нургуль приняла участие в первых соревнованиях по бодибилдингу, которые проходили в Уральске. А в этом году участвовала в чемпионате Казахстана в Рудном и за-

няла пятое место.

— Все участницы были молодые, красивые и место в пятёрке лидеров ещё больше дало мне мотивации. В августе в Павлодаре я заняла уже четвёртое место. Я ещё больше загорелась, мои мышцы подтянулись, кожа стала лучше, организм помолодел. И действительно, раз в полгода я сдаю анализы, а результаты как у 20-летней девушки. Сейчас спорт и правильное питание стали для меня образом жизни. Но это не значит, что я во всем себя ограничиваю и не хожу по тоям, — рассказывает женщина.

■ К слову, семья и родные Нургуль рады достижением и во всем её поддерживают. Недавно её старший сын женился, двое детей являются студентами, а младший — школьник. К молодой снохе она относится как к родной дочери.



Рацион Нургуль состоит из мяса, курицы и рыбы, а также круп, овощей и фруктов. К такому меню начинают привыкать и члены её семьи.

— Я хочу жить долго, быть красивой и стройной. А ведь это вполне реально, стоит лишь начать правильно питаться и заниматься своим телом. Я прошла курсы «диетолог-нутри-

циолог», прохожу групповые занятия и в будущем планирую помогать другим девушкам и женщинам. Нужно любить себя. Не зря говорят, что счастливая мама — счастливая семья. Поэтому многое в семье зависит от женщины. Начните с малого. До 30 женщина рожают и выполняют свои функции, а после мы природе не

нужны. Если за собой не следить, то она превращается в сухое дерево, — заключила Нургуль Урынбекова.

Фото Медема МЕДРЕСОВА и из личного архива Нургуль Урынбековой



Крайне полезно.

Диетолог рассказала, как кефир защищает от диабета

Кисломолочные продукты используются активно. Но действительно ли они так полезны, от чего помогают и могут ли одни виды быть полезнее других, аif-диетолог Ирина Мансурова.

Под кисломолочными продуктами понимаются те продукты, которые получают в результате сквашивания молока под воздействием молочнокислых, уксуснокислых бактерий или дрожжей. В списке много различных продуктов — сметана, кефир, ряженка, айран или тан, йогурт, каймак, мацони, кумыс, катык.

Полезны кисломолочки

В таких продуктах велико содержание ценных аминокислот — это и валин, и аргинин, и лизин, и другие. Также они богаты насыщенными жирами, жирами, кальцием, магнием, различными витаминами. Один из основных положительных эффектов таких продуктов — польза

для ЖКТ. В кишечнике много нейронов и вспомогательных клеток, есть десятки нейромедиаторов. Нарушение баланса полезных бактерий кишечника становится причиной дисбиоза. А если отмечается патологический рост патогенных микроорганизмов, начинается сбой в усвоении углеводов, жирных кислот, аминокислот, витаминов и прочих полезных веществ, которые поступают с пищей. Кишечник контролирует наше питание и настроение, а на фоне дисбактериоза может усиливаться тревожность и даже развивается невроз. Если использовать пробиотики в рационе — это позитивно отразится на работе мозга, из-за чего улучшается настроение и повышается активность эмоциональной сферы. Кисломолочные продукты незаменимы для снижения воздействия негативных психоэмоциональных факторов, угнетают проявления стресса и тревоги.

Исследования показывают, что изменение состава микробиоты кишечника в пользу более здорового помогает улучшить работу ЖКТ, но и избавляет от симптомов неврологических и психических расстройств. И самый простой способ принести организму несомненную пользу — правильное питание с использованием большого количества пищевых волокон, ферментированных продуктов и пробиотиков, которыми богаты все кисломолочные продукты.

В них много живых культур бактерий, которые спо-

собны угнетать рост патогенных микроорганизмов. Они также отвечают за расщепление и всасывание питательных веществ, обеспечивают адекватную работу гладкой мускулатуры, то есть налаживают стул. Пробиотики могут использоваться для лечения некротического энтероколита, а также устраняют ряд диспепсических проявлений, например, диарею или метеоризм. Такие продукты рекомендуют для компенсации длительного приема антибиотиков, что становится причиной дисбактериоза.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ?

Лидером можно назвать кефир — он очень хорош в деле профилактики последствий антибактериальной терапии.

Ряженка или простокваша отлично подходит для лечения синдрома раздраженного кишечника. Они обладают таким эффектом за счет содержания термофильного стрептококка. Кроме того, они помогают снизить длительность и тяжесть заболевания.

Использование йогурта, что доказано исследованиями, понижает риск аутоиммунных и инфекционно-воспалительных заболеваний, вирусных или бактериальных болезней кишечника.

Лактобактерии с успехом справляются с возбудителями сальмонеллеза, дизентерии, кишечной палочки и Helicobacter pylori. Многие пробиотические продукты обладают противовирусной активностью на уровне всего организма. Это обеспечивает профилактику острых кишечных инфекций и даже респираторных заболеваний. Кефир и йогурт также способны ускорить регенерацию поврежденной кожи.

Кисломолочные продукты отличаются профилактическими свойствами онкологических заболеваний. Японские ученые отмечают, что пробиотики блокируют злокачественную пролиферацию раковых клеток. Хорошо показали себя они в деле профилактики рака желудка, толстой кишки и молочных желез.

Йогурт рекомендуют применять для профилактики остеопороза — но пить его надо на регулярной основе. Брюссельские ученые рекомендуют использовать в день три порции кисломолочных продуктов для поддержания плотности

костной ткани.

Любые кисломолочные продукты можно использовать и сердечникам — они ощутимо снижают риск развития патологий сердца и сосудов. Йогурт, например, помогает нормализовать обмен холестерина, препятствует развитию холестериновых бляшек в сосудах. Кисломолочные продукты доказано снижают уровень артериального давления.

А систематическое употребление ряженки и кефира помогает снизить риски развития сахарного диабета 2-го типа. Напитки повышают чувствительность инсулиновых рецепторов клеток мышечной и жировой ткани и помогают снизить уровень сахара крови. Важную роль играет и магний в составе таких продуктов — он воздействует на клетки островкового аппарата поджелудочной железы и на инсулиновые рецепторные комплексы.

Ирина Мансурова, диетолог, рассказывает, как кефир защищает от диабета

В ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНОСТЬ?

Нельзя исключать риск аллергии на кисломолочные продукты. Она мо-

жет давать разные проявления — отек, крапивницу, кожный зуд и даже шок. Также могут быть и проблемы с раздражением слизистой желудка — обычно наблюдается при использовании продуктов брожения, как например, кефир. Не стоит экспериментировать и при непереносимости лактозы.

Кроме того, нельзя употреблять кисломолочные продукты, если есть открытые раны в ЖКТ, например, эрозивный гастрит, язва двенадцатиперстной кишки и другие.

Не рекомендуется использовать кисломолочку на ночь, так как в таких продуктах много сахара — лактозы — это приводит ко вздутию живота и другим неприятным симптомам в ЖКТ.

С осторожностью нужно употреблять кисломолочные продукты при гастрите, так как кисломолочные продукты вызывают в желудке спиртовое брожение.

И важно соблюдать меру — не использовать больше 200 г кисломолочных продуктов в день.

Фото с сайта za.pinterest.com

@doctor_vera_rehabilitolog
врачебный кабинет
Доктор Вера
8 (7112) 51 33 52
+7 705 126 27 33
+7 702 866 30 57
ул. Кусанова, 53 | мкрн. Жана Орда, 67/2 (2 эт)

Родуль Зейков
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ!
Вызываем услуги по изготовлению индивидуальных слуховых аппаратов

г. Уральск, ул. Д. Нурмухамбетов, 12
8 777 088 34 88 8 777 333 84 88
Степно-Богатырь, Д. 44
Вызов на дом: 8 777 088 34 88
8 777 231 43 90 8 777 088 08 68

HALYK BANK

Опасных червей выявили в организме более сотни жителей ЗКО

Заболевание передаётся через рыбу.

Кристина КОБИНА

В департаменте санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО сообщили, что с начала года зарегистрировали 113 случаев заболевания описторхозом. Отмечается рост на 26% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

— Описторхоз — это червеобразное заболевание, передающееся через рыбу. Диагноз подтверждается при обнаружении яиц гель-

минтов в кале или желчи. Возможная причина роста заболеваемости — закуп рыбы в неустановленных местах торговли, при несоблюдении правил личной гигиены и термической обработки продукции, — пояснили в ведомстве.

Основными симптомами описторхоза являются:

- сыпь на лице и теле;
- повышение температуры тела до 37–38 градусов, которое длится до четырёх недель;
- головные боли, дрящие-

сы до двух недель; нарушение сна, слабость, потливость и потеря аппетита;

боли в правом боку или лопатке, в мышцах; аллергические реакции.

— Если болезнь не лечить до конца, это может привести к абсцессу печени, воспалению желчи и сердечным заболеваниям, — отметили в департаменте СЭК.

Сообщается, что основным источником болезни является рыба семейства карповых, оби-

тающая в реках. Санврачи рекомендуют: не есть сырую, недостаточно солёную, плохо высушенную рыбу семейства карповых; строго соблюдать правила личной гигиены во время или после разделки сырой рыбы; засаливать рыбу в сильном маринаде в течение 2–3 недель; обжаривать рыбу не менее 20 минут.

Ранее эпидемиологи сообщили, что в ЗКО возросла заболеваемость корью.

Лицензия 01605DL от 27.05.2021 г. выдана Республиканское ГУ «Департамент комитета фармацевтического контроля Министерства здравоохранения РК».

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.Тюленин 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. Тюленина 51, тел.: 21–29–47.

Лицензия ЛП00617DL №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

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

липидом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований.

- Секторальная резекция молочной железы
- киста молочной железы, фиброаденома, узловатая мастопатия).
- Конизация шейки матки.

Отделение лучевой терапии:

- Близкофокусная терапия — это лечение пяточных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.
- Компьютерная томография, Дерматоскопия: — это современный, безопасный

мография.

- УЗИ всех органов в т.ч. — мягких тканей, сосудов, репродуктивной системы и грудных желез мужчин.

Консультация на аппарате Дерматоскоп

- это современный, безопасный

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, наркологических расстройств» объявляет о следующих вакансиях:

1. Врач психиатр (взрослый, детский) - 6 ед.
2. Врач психотерапевт - 2 ед.
3. Медсестра - 10 ед.
4. Санитар - 10 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 (3x4) — 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 ЛП00576DL №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 ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

1. Дәрігер психиатр-нарколог - 6 бірл.
2. Дәрігер психотерапевт - 2 бірл.
3. Медсестра - 10 бірл.
4. Санитар - 10 бірл.

Қойылатын талаптар:

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 берілетін маман куәлігі (болған жағдайда), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3x4) — 1 дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтыны туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыру шыққан күнен бастап 15 күн ішінде сағ.09.00–13.00 аралығында мына мекен-жай бойынша қабылданады: Орал қаласы, Есенжанов көш. 17, кадр бөлімі, тел. 24–03–82

Лицензия ЛП00576DL №0181065 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые в ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центре»

№ Наименование	Стоимость/тг
Рентгенокопия органов грудной клетки	1145
Рентгенография позвоночника в 2–х проекциях	2120
Рентгенография пальцев	1536
Рентгенография ключицы	1796
Рентгенография турецкого седла	1557
Рентгенография кисти	1934
Рентгенография стопы	1714
Рентгенография стоп на плоскостопие	1370
Рентгенография придаточных пазух носа	960
Рентгенокопия пищевода	3900
Рентгенокопия желудка	3900
Рентгенокопия тонкого кишечника	3900
Эхокардиография сердца	8000
Эхокардиография чрезпищеводная	8000
Печень (и желчный пузырь)	5314
Поджелудочная железа	5028
селезенка	3800
Почки и надпочечники	5412
Печень+желчный пузырь+поджелудочная железа+селезенка	5548
Предстательная железа и яички	2870
УЗИ щитовидной железы	3636
Обследование с нагрузкой велоэргометрия	6000
Суточное мониторирование АД	7000
Холтеровское мониторирование ЭКГ	7500
Тредмил-тест	7500
ФГДС (фиброгастродуоденоскопия)	8000
ЧП ЭФИ	10000
Пункция и дренирование плевральной полости	10000
Пункция перикарда	12900
Пункция брюшной полости	12900
Анализ	
Общего белка	640
альбуминов	1610
Тимоловая проба 840	
Билирубин общий	740
Билирубин прямой	740
мочевины	860
креатинина	810
Креатинин кеназы	1649
Глюкозы крови из вен	1420
Шлюкозы крови из пальца	690
Глюкозы мочи	470
В-липопротеидов	878

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОКУПАЕМ ДОРОГО СОВЕТСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ: ОСЦИЛЛОГРАФЫ, ГЕНЕРАТОРЫ, ЧАСТОМЕРЫ, РАДИОСТАНЦИИ, ЛЕН, АНГАРА, ВИОЛА И ДР. ПЛАТЫ, РАДИОДЕТАЛИ, КОНТАКТОРЫ И ДР. ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8-705-716-40-91, 8-777-397-19-98

513 598 РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ **МОЙГОРОД**

Вести бизнес без рекламы — все равно, что подмигивать девушке в полной темноте.

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

холестерина	550
Холестирин высокой плотности	2310
Холестерин низкой плотности	2467
Трансаминаз АСТ	1161
Трансаминаз АЛТ	1377
КФК на анализаторе	1196
Альфа-амилаза	1161
ЛДГ на анализаторе	1610
фибриногена	740
Коагулограмма (5 параметров)	2667
«С» реактивный белок	2539
Определение группы крови	900
Определение резус-фактора	1480
микрореакция	350
триглицериды	1600
железо	1457
кальция	950
Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	4450
Консультативный прием врача-кардиолога	5000
Консультативный прием врача-хирурга	5000
Снятие ЭКГ	2000
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2–3 ст.	221817
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	199680
Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: артериальная гипертензия 2–3 ст	155212
Острый инфаркт миокарда	384057
Нарушение ритмов сердца	166154
Ишемическая кардиомиопатия	157014
Гипертрофическая кардиомиопатия	116454
Пролапс митрального клапана	157324
Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	234939
Послеоперационная реабилитация (после 6 мес до года)	234939
Аортокоронарное шунтирование	3306209
Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	261908
Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	1254225
КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	112110
Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	1457827
Введение постоянного ЭКС первоначальное или его замена	2048810
Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	1254225
Эндосвакулярная баллонная ангиопластика сосудов	752764

Адрес: г. Уральск, пос. Деркул, ул. Лагерная Тел: 8 7112 21–70–19, 21–72–99

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

МОЙГОРОД РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

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: Тулисова О. М.

Главный редактор: Кайенденова А. Б.

Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Дизайн и верстка: Иманалиев Т. Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева.

Фотокорреспондент: М. Медресов.

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

Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурленовой, 12/1, офис №102. **Редакция:** 51–39–97. **Редакционный 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 компаний» и «Бизнес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.

513 598 РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛУГИ **МОЙГОРОД**