



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz
 НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



Подписывайся и узнавай о событиях первым.

**МОЙ ГОРОД
 В ТИК-ТОК**
 @mgorod.kz @mgorod.kz2022

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

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

ДАНА РАХМЕТОВА

На 20 ноября в ЗКО зарегистрировали 216 заболевших корью. 147 из них – дети, сообщили в комитете санитарно-эпидемиологического контроля.

23 ноября заместитель руководителя управления здравоохранения ЗКО Айнаш Губайдуллина сказала корреспонденту «МГ», что с начала года зарегистрирован 261 случай, из них 179 – у детей. В стационаре лечение получают 64 человека.

Заболевание выявили во всех районах региона. Наибольшее количество заражённых из Уральска, Бурлинского и Сырымского района.

— Среди заболевших, 94% – не вакцинированные. Причины разные, но в основном это отказы от вакцинации, медицинские отводы, недостижение прививочного возраста, – пояснили в КСЭК.

■ В стране начали дополнительную массовую иммунизацию. Её проводят детям с 6 до 11 месяцев. С декабря начнут прививать детей с двух до четырёх лет, независимо от прививочного статуса. На сегодня дополнительную вакцинацию в ЗКО уже получил 1 731 ребёнок.

Более 170 детей заболели корью в ЗКО с начала года

Дополнительную иммунизацию прошли более 1 700 детей.



Фото из архива «МГ»

Продавец оформила микрокредит на пенсионерку

Задержанная дала признательные показания.

ЖУЛДЫЗХАН ЛОСЬ

В редакцию «МГ» обратилась внучка сельчанки, которая стала жертвой мошенницы.

По словам парня, 27 июля его бабушка пошла в поселковый мебельный магазин, чтобы взять в кредит шкаф. Оформлять заём ей помогала девушка-консультант. На следующий день пенсионерка вновь пришла в магазин, чтобы взять в кредит недо-

стающую мебель. Но ей отказали и консультант решила попробовать взять деньги в микрофинансовой организации. Правда, по словам продавца, и там пенсионерке отказали – деньги на счёт не поступили.

— Через какое-то время начали названивать работники МФО, я бы сказал – терроризировать. Требовали оплатить заём. Это всё продолжалось на протяжении четырёх месяцев. Бабушка обратилась

к этому же консультанту с просьбой помочь. Девушка сказала, что нужно оплатить сумму, иначе будет пеня. Мы поняли, что это мошенники и обратились в полицию. Выяснялось, что продавец мебельного магазина взяла микрокредит в 27 000 тенге на мою бабушку. После того, как деньги поступили, она с телефона перевела их на другой счёт. Так как бабуля в этом во всём не разбирается, она отдала продавцу и документы, и карту,

и телефон. Девушка призналась во всём, просила её простить. У неё ребёнок маленький, а бабушка моя добродушная, – рассказывает внучка.

■ В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что задержанная 44-летняя жительница села признана виновной в преступлении. Начато досудебное расследование по статье 190 УК РК «Мошенничество».

Дана РАХМЕТОВА

ЖИТЕЛЬНИЦА УРАЛЬСКА ВОВЛЕКЛА ПОДРОСТКА В ПРОСТИТУЦИЮ

Весь доход она присваивала себе.

Подозреваемую в сводничестве задержали в ЗКО. Об этом на брифинге в МВД сообщил начальник департамента по борьбе с организованной преступностью Канат Нурмагамбетов.

По версии следствия, 35-летняя жительница Уральска в течение трёх месяцев обманом вовлекла в проституцию студентку второго курса колледжа 2006 года рождения.

— Она сводила её с клиентами на съёмных квартирах. Подозреваемая размещала её данные на интернет-ресурсах с объявлениями об оказании интимных услуг. Весь доход присваивала себе. Возбуждено уголовное дело по статье 134 УК РК «Вовлечение несовершеннолетнего в занятие проституцией», – информировал Нурмагамбетов. Потерпевшую передали родственникам.

ЖЕНЩИНЕ НА ГОЛОВУ УПАЛ КИРПИЧ. ОНА ПОГИБЛА

Погибшей оказалась заслуженный педагог Гульнар Нурашева.

СТР. 3



КАКОЙ БУДЕТ ЗИМА В КАЗАХСТАНЕ

Синоптики рассказали, что в январе в ЗКО осадков будет выше нормы.

СТР. 3

ШЕСТИЛЕТНЕГО РЕБЁНКА МОРИЛИ ГОЛОДОМ

Из-за голода он не разговаривал и не мог ходить.

СТР. 3



О ДВУХ ПРОБЛЕМНЫХ ДОРОГАХ ЗКО СКАЗАЛ МИНИСТР ТРАНСПОРТА

Он заявил о необходимости некоторым акиматам предусмотреть дополнительное финансирование из местного бюджета.

Министр транспорта Марат Карабаев на заседании правительства доложил, что отдельное внимание уделяется проекту капитального ремонта дорог Казталовка — Жанибек и Униге — Бисен — Сайжин.

Их протяжённость составляет 245 километров. Проезд сейчас обеспечен на 220 километрах. Полностью завершить проекты должны в 2024 году.

Говоря о состоянии дорог в стране, министр подчеркнул, что основные нарекания по их качеству приходятся на местную сеть.

— Для приведения данных дорог в нормативное состояние ремонт охватит четыре тысячи 200 километров. На эти цели выделены 384 млрд тенге. Из них всего 81 млрд тенге или 21% выделяется из местного бюджета. При этом отдельными регионами при низких показателях состояния дорог, средства из местного бюджета вовсе не выделяются. Это касается Западно-Казахстанской, Костанайской, Абайской, Восточно-Казахстанской, Мангистауской, Атырауской областей, — сказал Карабаев.

Поэтому, считает он, акиматам необходимо предусмотреть дополнительное финансирование из местного бюджета.

Заслушав доклад, премьер-министр отметил, что регулярно слышит от населения критику в отношении плохого состояния дорог. Необходимо менять отношение к подходам в дорожном строительстве.

— Акиматам необходимо принимать своевременные меры на поступающие обращения граждан по качеству дорог. Региональные трассы — это полная ответственность местных исполнительных органов. Необходимо на постоянной основе вести мониторинг состояния дорог и принимать оперативные меры по их ремонту, — сказал Аликхан Смаилов.

Ситуация с дорогами в ЗКО
Автодороги Казталовка — Жанибек — граница РФ и Онеге — Бисен — Сайжин считаются одними из самых изношенных в области.

21 апреля 2022 года сообщалось, что президент обратил внимание на статью в газете Egeмен Qazaqstan о плохом состоянии трасс ЗКО. Он поручил незамедлительно принять меры и наказать виновных. 22 апреля премьер поручил ускорить работу по строительству и ремонту дорог ЗКО.

23 апреля 2022 года от занимаемой должности освобождён вице-министр индустрии и инфраструктурного развития Берик Камалиев.

Дана РАХМЕТОВА

ПРОПАВШЕГО ВО ВРЕМЯ БУРАНА В ЗКО МУЖЧИНУ НАШЛИ МЁРТВЫМ

Его тело направили на экспертизу.

В ЗКО нашли тело мужчины, который пропал 22 ноября. Об этом сообщили в пресс-службе департамента полиции региона.

Вечером 22 ноября в полицию поступило сообщение, что в селе Акжаик Теректинского района пропал мужчина 1961 года рождения. В 10:00 он вышел с работы и не вернулся домой. В тот день был буря. К поискам подключили вертолёт.

24 ноября в 10 километрах от села Акжаик обнаружили тело пропавшего мужчины, без видимых признаков насильственной смерти. Для установления причины гибели тело направили на экспертизу.

Дана РАХМЕТОВА

Почему на стадионе «Юность» не работает каток?

На стадионе не включают холодильное оборудование. Там вновь должны поменять кабель.

Кристина КОБИНА

Стадион «Юность» нацели реконструировать в 2015 году. На это компания КПО б.в. выделила 580 млн тенге. Балансовая стоимость стадиона составила 1 млрд 30 млн тенге. Пятого июля 2018 года на торжественном открытии директор подрядной организации «Бірлік» Аманжол Конеев отметил, что такому стадиону нет аналогов в Казахстане. Комплекс работает в два сезона.

Говорилось, что зимой заливают каток, который может работать при температуре +10 градусов. На стадионе имеется лёдозаливочная техника, которую якобы привезли из Италии.

Около 20 общежитий Уральска нуждаются в ремонте

Но ни одно из них не признано аварийным.

Жулдызхан ЛОСЬ

Редакция «МГ» завершила цикл материалов об общежитиях города. Мы старались во всех красках рассказать и показать быт советских коммуналок. Передать через фотографии просторные парадные, уютные коридоры, высокие потолки, маленькие уютные комнатки с узкими проёмами и расписными дверьми. Рассказывая истории о том времени, когда многоквартирные дома являлись самым востребованным жильём.

Первым мы показали общежитие в аварийном здании 30-х годов, построенное как военный госпиталь. Позже из него сделали интернат для де-

новлено три chillera (аппарат для охлаждения жидкости — прим. автора). К ним ещё нужно будет приобрести жидкости (фреон и гликоль). К холодильному оборудованию подведены кабели. При одномоментном включении один не справился и сгорел. В рамках гарантийного обслуживания представители ТОО «Бірлік» заменили питающий кабель. Акт приёма объекта Асхат Шайхиев не подписал. На него подрядная организация подала в суд.

— Этим летом сгоревший кабель заменили на аналогичный. Акт приёма я не подписал, потому что не исключаю, что при одномоментной нагрузке он снова сгорит. Рисковать мы

■ **Руководитель областной школы высшего спортивного мастерства дополнил, что на стадионе ремонтируют туалеты.**

собственников. Строительство нового дома возможно только при 100% согласии жильцов и наличии заинтересованного инвестора. Отдел посодействует при подключении к отоплению общежития только во время начала отопительного сезона. Ведь при прохладной погоде жители не должны оставаться без тепла. Однако в рамках закона «О жилищных отношениях» жители должны сами управлять своими домами и проводить работы по содержанию, — сказал Алмат Ашиков.

По программе реновации снесли 25 зданий, а на их месте построили 13 домов. Также идёт строительство девяти домов, а за счёт КПО б.в. строят девятиэтажку на 180 квартир. Всего в Уральске 54 аварийных и 310 ветхих домов.

Кристина КОБИНА

Трагедия произошла 26 ноября в 14:35 по проспекту Назарбаева, сообщает пресс-служба управления полиции Уральска.

По данным полицейских, женщина проходила мимо дома №236 по проспекту Назарбаева и ей на голову упал кирпич. От полученных травм она скончалась на месте. Причины трагедии выясняет следственно-оперативная группа и представители местных исполнительных органов.

Как выяснилось, погибшая Гульнара Нурашева работала в педколледже имени Досмухамедова в Уральске. Её коллеги отзываются о ней как о светлом и добром человеке, который посветил всю свою жизнь работе.

— Это большая трагедия для нашего колледжа. Гульнара Сырымовна преподавала и была заместителем директора колледжа по методической работе. Мы до сих пор не можем поверить в случившееся. Она была одним из заслуженных преподавателей нашего колледжа. Кстати, она и его выпускница. Вся её жизнь, работа тесно связана с этим колледжем. Должность

Женщине на голову упал кирпич. Она погибла

Погибшая 49-летняя Гульнар Нурашева была заместителем директора педколледжа.

замдиректора по методической работе сложная, но Гульнара Сырымовна с ней очень хорошо справлялась. Была требовательной, справедливой, любознательной, трудолюбивой, была хорошим руководителем. Она была предана своей работе. Иманды болсын, — рассказал коллега погибшей Биржан Сапиев.

Сослуживцы Гульнары Нурашевой узнали о её смерти от администрации колледжа. Она проживала в шестом микрорайоне, в центре города находилась в тот день по личным делам.

Очевидцы произошедшего отметили, что сотрудники скорой приехали быстро. Но спасти женщину не удалось.

— Было очень много крови. Кирпич упал на голову. Она сразу же посинела. Полицейские оценили всё лентой, никого не пропускать. Не исключаем, что кирпич мог упасть сам.



Фото Медема МЕДРЕСОВА

Дом очень старый, — отметил очевидец произошедшего.

Дом №236 по проспекте Назарбаева относится к КСК «Жұлдыз Алға». Его председатель Галина Пархоменко отказалась комментировать трагедию,

ссылаясь на следствие. Она только отметила, что дом 1964 года постройки, его износ составляет 50%. С 2010 года жильцов уговаривают провести модернизацию.

Дана РАХМЕТОВА

Мобильные группы из числа сотрудников прокуратуры, полиции и других государственных органов посетили более 400 семей в Алматинской области, сообщает пресс-служба надзорного органа.

В Илийском районе они обнаружили шестилетнего ребёнка, который из-за голода находился в истощённом состоянии. Он не разговаривал и не мог ходить. — Ребёнок экстренно госпитализирован в районную больницу с диагнозом

Шестилетнего ребёнка морили голодом

Он не разговаривал и не мог ходить.

«двухсторонняя пневмония». Родителей привлекли к административной ответственности, в суд подан иск об ограничении родительских прав, — рассказали в прокуратуре. В Райымбекском районе установили семью с тремя детьми, которые также

находились в истощённом состоянии. Им оказали медицинскую помощь, приобрели зимнюю одежду. После выписки двое детей будут ходить в детский сад, старший ребёнок размещён в школу-интернат.

В Балхашском районе в трёх семьях установили де-

тей, которые подвергались побоям со стороны отчимов. Полиция начала расследование.

У недобросовестных родителей забрали 15 детей. В суд подали семь исков об ограничении родительских прав.

Дана РАХМЕТОВА



КАКОЙ БУДЕТ ЗИМА В КАЗАХСТАНЕ

Зима ожидается тёплой с количеством осадков около и больше нормы.

Консультативный прогноз погоды на зиму обновили синоптики «Казгидромета». В декабре средняя за месяц температура воздуха ожидается на большей части республики выше нормы на 1–2 градуса. Около нормы: в Туркестанской, Жамбылской, на большей части Мангистауской, Кызылординской, Алматинской областей, в южной половине Жетысу и на крайнем юге Актобинской области. Количество осадков на большей части республики будет около нормы.

В январе средняя за месяц температура воздуха ожидается выше нормы на два градуса. Количество осадков предполагается около нормы на большей части республики. Больше нормы — в Западно-Казахстанской, Атырауской, Восточно-Казахстанской, Северо-Казахстанской, Акмолинской, на востоке области Абай, на юго-востоке Алматинской и Жетысу, на крайнем севере Мангистауской области.

В феврале средняя за месяц температура воздуха ожидается выше нормы на два градуса на всей территории республик. Количество осадков в феврале предполагается больше нормы на большей части республики. Около нормы — в области Абай, в Восточно-Казахстанской, Алматинской и области Жетысу, на большей части Жамбылской, на юго-востоке Карагандинской области.

— Зима 2023–2024 годов ожидается по сценарию зимы 2001–2002 годов, то есть тёплой с количеством осадков около и больше нормы. В течение холодного периода на территории республики предполагаются частые перемещения тёплых и влажных воздушных масс с районов Атлантики. Температурный фон по территории Казахстана ожидается преимущественно выше климатической нормы на 1–2 градуса. Только в декабре на большей части Казахстана температура воздуха прогнозируется в пределах климатической нормы, а на севере и востоке РК ниже нормы на один градус, — отметили синоптики.

СДАМ 2-УХ КОМНТ, БЛАГОУСТРОЕННУЮ КВАРТИРУ СЕМЕЙНЫМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК.

Р-Н ЗАВОД ОМЕГА

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8 777 468 82 11

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 29 НОЯБРЯ ПО 4 ДЕКАБРЯ

Дата / Время	1	1	1	1	1	1	1	1
29 ноября Пн	1	1	1	1	1	1	1	1
29 ноября Ср	2	1	1	2	2	2	4	5
30 ноября Чт	2	2	2	2	2	2	2	2
1 декабря Пн	2	2	2	2	2	2	2	2
2 декабря Сб	2	2	2	2	2	2	2	2
3 декабря Пс	2	2	2	2	2	2	2	3
4 декабря Пн	3	3	3	3	3	3	3	3

- 1 Нет заметных возмущений
- 2 Небольшое возмущение
- 3 Слабая геомагнитная буря
- 4 Малая геомагнитная буря
- 5 Умеренная геомагнитная буря
- 6 Сильная геомагнитная буря
- 7 Жесткий геомагнитный шторм
- 8 Экстремальный шторм

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 29 НОЯБРЯ ПО 5 ДЕКАБРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
29.11	30.11	01.12	02.12	03.12	04.12	05.12
днем 0°	днем +2°	днем +1°	днем +5°	днем +4°	днем +5°	днем +2°
ночью -3°	ночью -2°	ночью -3°	ночью -2°	ночью +3°	ночью +1°	ночью -1°

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТИЛЬ И КОМФОРТ: EXEED ПРЕЗЕНТОВАЛ В УРАЛЬСКЕ НОВЫЙ КРОССОВЕР ПРЕМИАЛЬНОГО УРОВНЯ

Официальный дилер марки Exeed в Уральске – TOO Eurasia Motor Uralsk начал продажи новейшего премиального полноприводного кроссовера Exeed RX.

23 ноября в Уральске состоялось знаменательное событие — официальная презентация нового полноприводного кроссовера Exeed RX. Разделить радость и поздравить автосалон с таким важным днём собрались партнёры, клиенты и друзья компании. Яркий и впечатляющий дизайн, премиальный уровень комфорта, современные технологии — именно это стало самой ожидаемой новинкой в линейке Exeed.

Во время презентации состоялось подробное знакомство с особенностями автомобиля. Exeed RX стала первой моделью, которая вышла в кузове кросс-купе. Она представлена в двухлитровом турбированном объёме двигателя. Создатели добавили множество дополнительных функций, что безусловно порадует

ценителей комфорта и безопасности вождения.

Стоит отметить, что Exeed даёт на свои автомобили гарантию сроком на семь лет или 200 тысяч километров пробега. Новая модель во всех цветах уже имеется в наличии в автосалоне. К слову, автолюбители с начала месяца уже забрали себе 10 машин этой модели. Кроме этого, Exeed предлагает уральцам услугу Trade-In и любой желающий может обменять свой старый автомобиль на новый Exeed RX.

Примечательно, что создатели кроссовера сделали максимум акцента на безопасности и облегчения вождения. Интеллектуальные фары, дополнительные противотуманные фары, четыре камеры сделают вождение не только максимально комфортным, но и исключат возможные опасности.

В автосалоне также отметили, что на первые 100 экземпляров Exeed RX будет действовать специальное предложение — это гарантия до 10 лет или 300 тысяч километров пробега.

Во время презентации был раскрыт прайс-лист новой модели. Стоимость RX в стартовой комплектации начинается от 24 990 000 тенге.

Генеральный директор Exeed Казахстан Марат Жумабеков поблагодарил гостей за теплые слова и поздравления. — Я благодарю вас за то, что уделили сегодня своё драгоценное время и пришли на наше мероприятие. Этот автомобиль включает в себя целый комплекс инноваций. В нем есть всё, что должно быть в автомобиле будущего мировой автомобильной промышленности. Хочу отметить

высокий спрос наших авто в Казахстане. С января по сентябрь продано более 3 325 машин. Я уверен, что эта цифра будет только расти, — сказал Марат Жумабеков.

Амбассадором марки Exeed в Казахстане является Димаш Кудайберген, что безусловно говорит о статусе компании и качестве автомобиля.

Многие уральцы уже по достоинству оценили качество и комфорт автомобилей Exeed. Житель города Александр Хохлачев говорит, что при выборе машины он уделял особое внимание качеству материалов и гарантии от производителя. — Меня безусловно привлекла гарантия сроком на семь лет. Кроме этого, у Exeed очень красивый салон. Стоит сесть и сразу чувствуется качественный



материал. Также понравился дизайн кузова. Езжу уже порядка полутора лет, машина нравится, всем доволен, никаких нареканий нет. Она показала себя с хорошей стороны, рекомендую всем автосалон Exeed и новую марку RX, — рассказал Александр.

Презентация нового кроссовера в Уральске стала незабываемым событием для всех присутствовавших. Гости мероприятия с увлечением осматривали каждую деталь нового

кроссовера, оценивали его возможности и делились впечатлениями. Невероятная атмосфера праздника создала впечатление, что будущее уже здесь, и оно ярко сверкает на дорожном горизонте вместе с Exeed RX.

Автосалон Exeed в Уральске:
улица Шолохова, 35
(напротив рынка «Алтын Алма»)

Телефон: 8 (778) 017-39-76
Instagram @exeed_uralsk

210 камер и 15 скоростемеров заработали в Аксае

Фиксировать нарушения начали с 23 ноября.

КОШАЧИЙ НАПОЛНИТЕЛЬ «КОШАРИК», «ТОФУ»
в виде 50 порционных порций для кошек и котят.

Наш товар вы можете приобрести в сети магазинов:

- Алтындар
- Пешеход
- Set Sail Food
- Анвар
- Назель
- Промант
- Хлебозавод ИТ
- ИП «Абатов» и другие.

1777 847 55 55 | 705 310 51 54

Жулдызхан ЛОСЬ

210 камер видеонаблюдения и 15 радаров-скоростемеров заработали в Аксае. Аким города Арсен Баяндыков сказал, что средства на их установку выделены из областного бюджета. — Камеры будут следить за правонарушениями. Допустим, из города выезжает машина с мусором и едет она не в сторону полигона. Это значит, что мусор хотят выбросить в неполюженном месте. Раньше было около 20 камер. Обслуживанием камер видеонаблюдения будет заниматься полиция, — сказал глава Аксае.

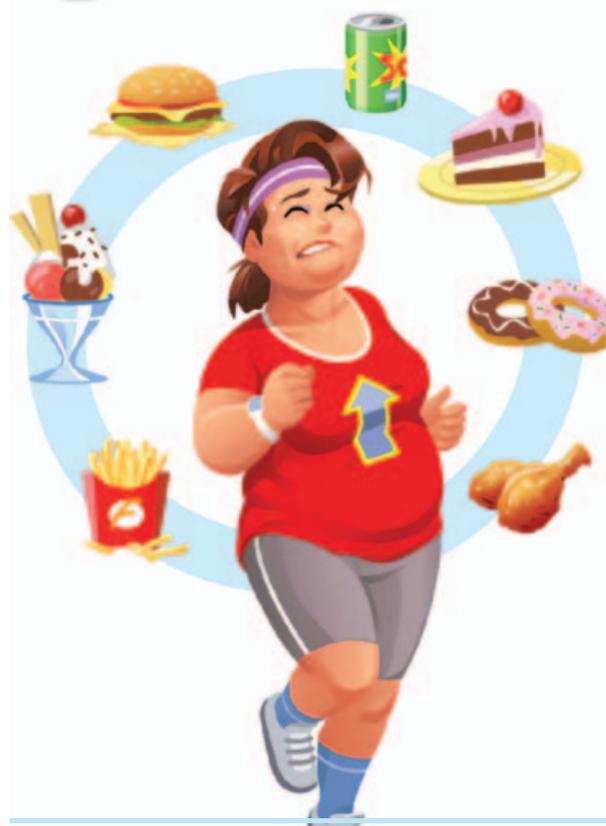
По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, системы заработали

с 23 ноября. Напомним, летом сообщалось, что в этом году в городе планируют установить около 200 камер видеонаблюдения. Тогда аким отмечал, что это даст возможность значительно повысить уровень безопасности и обеспечить контроль над общественным порядком в городе. Камеры активно устанавливаются и в областном центре. На сегодня в Уральске более 50 тысяч скоростемеров. Одни из последних установленных — 15 автоматических систем фиксации «Призма», они выявляют нарушения скоростного режима. В следующем году планируется установить дополнительные скоростемеры на 50 участках дороги. Они появятся не только по городу, но и в посёлках Асан, Мичурина, Подстепный и Меловые горки.



Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО.



дана или уничтожена, она лишь трансформируется из одной формы в другую.

Соблюдение энергетического баланса означает, что для поддержания своего веса нужно тратить столько энергии, сколько потребляешь с пищей. Если хочешь похудеть, нужно получать от еды меньше энергии, чем тратишь. Если делать наоборот, то это приведет к набору веса.

Многочисленные исследования подтверждают эту теорию. Например, в 1992 году был проведен эксперимент: добровольцы 30 дней ели пищу, калорийность которой переваривала их индивидуальные ежедневные затраты энергии. При этом испытуемых разделили на две группы: одна получала рацион с высоким содержанием жиров, вторая — с большим содержанием углеводов. К концу эксперимента вес каждого участника остался неизменным вне зависимости от состава рациона.

В 2010 году профессор Канзасского государственного университета Марк Хауб провёл над собой эксперимент: он 60 дней ел только кондитерские изделия и сладости, но при этом соблюдал дефицит калорий. По окончании эксперимента его вес снизился на 12 кг.

Таким образом, состав рациона не играет роли, если соблюдать принцип энергетического баланса. Например, при норме калорий 2000 в день человек может питаться только фастфудом, но на 1500 калорий и при этом похудеть. А если он будет есть только здоровую пищу, но потреблять 3000 калорий в день, то его вес неизбежно увеличится.

ПОЧЕМУ НА ПРАКТИКЕ ЭТО МОЖЕТ НЕ РАБОТАТЬ?

Принцип энергетического баланса может не сработать, если не иметь в виду следующие нюансы:

термический эффект пищи.

Все процессы, протекающие в организме, требуют энергии, в том числе и переваривание еды. При этом установлено, что на переваривание жиров уходит до 3% от поступивших калорий, углеводов — до 10%, белков — до 20–30%. Поэтому стоит учитывать, что переваривание еды, прошедшей минимум обработки (например, све-

жих волокнистых овощей), более энергозатратный процесс, чем переваривание рафинированных продуктов, прошедших много стадий промышленных обработок (например, сосисок, булочек или шоколада);

СКОРОСТЬ УСВОЕНИЯ ЕДЫ.

Рафинированные продукты быстрее перевариваются и усваиваются, а чувство сытости от них длится недолго. И напротив, минимально обработанная пища переваривается дольше и процесс насыщения от нее более длительный. Поэтому, если человек предпочитает есть обработанную пищу, то без дополнительного контроля она потребит в течение дня больше калорий;

ВРЕМЯ НАСЫЩЕНИЯ.

Также стоит учитывать, что одинаковые по калорийности продукты по-разному влияют на чувство сытости. Волокнистое мясо дает более длитель-

ное насыщение, чем нежная рыба или яйца. Таким образом, одни продукты способны давать длительное чувство сытости при меньшем количестве калорий, а другие, наоборот, не насыщают и при большой калорийности.

Кроме того, есть продукты, которые вызывают сонливость и желание пожевать на диване, а другие — наоборот, дают заряд бодрости и энергии;

ВКУС ПРОДУКТА.

Существует просто вкусная здоровая пища, а есть «наркотически» вкусная еда. Она гипертимулирует вкусовые рецепторы языка и рецепторы удовольствия головного мозга. Чаще всего люди воспринимают как очень вкусную еду смесь сладкого или соленого с жиром, тающей или хрустящей консистенции. Такая пища часто приводит к неконтролируемому перееданию.

Источник: АиФ Здоровье

@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 | мкр. Жана Орда, 67/2 (2 эт.)

Радуга Звук
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ!

Скачайте услуги по изготовлению индивидуальных слуховых аппаратов

HALYK BANK

г. Уральск, ул. Д. Нурмаганова, 12
8 777 088 34 58 | 8 777 333 54 58

Степно-Богатырь, Д. Б. 46
Волжский район, Республика Казахстан
8 777 231 43 00 | 8 777 088 08 66

Куда могут обратиться зависимые в ЗКО

Врач психиатр – нарколог высшей категории центра психического здоровья ЗКО Светлана Разумец напомнила об опасности психоактивных веществ (ПАВ).

ПАВ называют любые вещества, приём которых может изменить восприятие, настроение, поведение или двигательные функции человека. Наркологи работают со следующими видами зависимостей от ПАВ:

- алкогольная зависимость;
- наркомания;
- токсикомания — болезнь, вызванная систематическим употреблением психоактивных веществ, не включённых в государственный список наркотических веществ. Например, зависимость от летучих растворителей;
- полинаркомания — одновременная зависимость от двух и более наркотиков;
- политоксикомания —

одновременная зависимость от двух и более наркотических веществ; • одновременная зависимость от одного наркотического и другого наркотического вещества — осложнённая наркомания.

Наиболее уязвимой категорией — молодёжь. — Дети и подростки должны обладать необходимыми жизненными навыками для возможности делать здоровый выбор. Многие родители уверены, что их ребёнок не курит, не выпивает, не употребляет наркотики. Однако статистика говорит о другом: употребление алкоголя и наркотиков стало неотъемлемой частью жизни нашего общества. Поэтому каждый ребёнок

должен рано или поздно принять решение, нужно ли курить табак, употреблять алкоголь и наркотики или не нужно, — говорит Разумец.

Нарколог отмечает, что в итоге приём ПАВ вредит всей стране в целом. Государство тратит огромные суммы на оказание медицинской помощи, осуществление правоохранительных мероприятий, несёт потери от снижения производительности труда, от совершения преступлений в состоянии наркотического опьянения.

Последствия приёма наркотических препаратов для здоровья могут быть необратимыми или привести к летальному исходу. **Вот лишь некоторые из возможных послед-**

ствий принятия наркотиков:

- высокий риск заражения ВИЧ, гепатитом и другими инфекционными заболеваниями;
 - происходит массовое отмирание клеток головного мозга;
 - бесплодие;
 - сокращение продолжительности жизни;
 - слабая иммунная система;
 - развитие различного рода психозов;
 - потеря памяти и умственная деградация.
- В случае выявления указанных симптомов необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства для проведения диагностики и консультирования.

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) Ғңбекке 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 организацией» — 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.

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, узловатая мастопатия).
— Конизация шейки матки.

Отделение лучевой терапии:
— Близкофокусная терапия — это лечение пяточных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.
— Компьютерная томография,
— Рентгенография и мам-

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

Консультация на аппарате Дерматоскоп
Дерматоскопия: — 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, наркологическими расстройствами объявляет о следующих вакансиях:

- | | | | |
|--------------------------------------|----------|------------------------|---------|
| 1. Врач психиатр (взрослый, детский) | - 6 ед. | 4. Санитар бухгалтерца | - 1 ед. |
| 2. Врач психотерапевт | - 2 ед. | 5. Водитель | - 1 ед. |
| 3. Санитар | - 12 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. Есениканова, 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 (ересек - балалар) | - 6 бірл. | 4. Санитар бухгалтерца | - 1 бірл. |
| 2. Дәрігер психотерапевт | - 2 бірл. | 5. Жүргізуші | - 1 бірл. |
| 3. Санитар | - 12 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 берілетін маман куәлігі (болған жағдайда), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3х4) — 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, Есениканов 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 центр»

№ Наименование	Стоимость/тг
Рентгеноскопия 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
Рентгеноскопия пищевода	3900
Рентгеноскопия желудка	3900
Рентгеноскопия 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 (фиброгастроуденоскопия)	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

холестирина	550
Холестирин высокой плотности	2310
Холестирин 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
Эндоваскулярная 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.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОКУПАЕМ ДОРОГО СОВЕТСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ: ОСЦИЛЛОГРАФЫ, ГЕНЕРАТОРЫ, ЧАСТОМЕТРЫ, РАДИОСТАНЦИИ, ЛЕН, АНГАРА, ВИОЛА И ДР. ПЛАТЫ, РАДИОДЕТАЛИ, КОНТАКТОРЫ И ДР.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛ.: 8-705-716-40-91, 8-777-397-19-98

УТЕРЯНО

УТЕРЯН ДИПЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ПОГРОМИНСКОГО ТЕХНИКУМА МЕХАНИЗАЦИЙ, СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И АГРОНОМИИ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ. ВЫДАН В 1983 ГОДУ ВТ №816957

МГ

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

МОЙГОРОД

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: Кайнеденова А. Б. Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Дизайн и верстка: Имангалиев Т. Повыгичков И.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева, Лось Ж. Фотокорреспондент: М. Медресов.

Редакционный 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, 27/6. 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 «Биз-

нес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Передача газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена.

Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.