



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.

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.

Пять человек погибли в аварии

Четверо погибших были из одной семьи. А выжил один – полуторагодовалый ребенок.



Кристина Кобина

ДТП произошло девятого января в 17:17 на трассе Жангала – Чапаево. Toyota Estima и Hyundai

Santa Fe столкнулись на дороге между поселками Акбалшык и Пятимар Жангалинского района. В управлении здравоохранения ЗКО рассказали, что в ДТП кроме пяти погибших,

пострадал мальчик в возрасте 1 год и 9 месяцев. Он единственный выживший в аварии. Мальша доставили в больницу.

— Его доставили в Жангалинскую районную больницу. Сейчас везут в Областную детскую многопрофильную больницу. У него травматический шок второй степени. Состояние стабильно-тяжелое, динамика без осложнений, —

пояснили в управлении. 10 января в департаменте полиции ЗКО провели брифинг, где начальник ведомства Арман Оразалиев доложил подробности произошедшего.

— Вчера произошла трагедия, где погибли пять человек. Четверо были из одной семьи. Пострадавшего годовалого малыша доставили в больницу. Он находится в реанимации. Водитель Hyundai Santa Fe не поменял шины на зимние. Погибшая семья находилась в Toyota Estima, это праворульное авто. Предварительная причина ДТП — нарушение правил обгона, более точную причину установит следствие, — отметил Арман Оразалиев.

Он пояснил, что погибшая семья проживала в Жангалинском районе. В авто находился дядя, а также мать с двумя дочерьми и внуком. Они ехали на похороны.

за десять дней этого года произошло 11 аварий, где погибли 12 человек и 21 получили различные травмы. — Ежедневно на дорогах республиканского значения полицейские фиксируют по 100-150 нарушений. С наложением штрафов на общую сумму до 1,5 миллионов тенге. Наша задача не наложение штрафов, а профилактика. Основные причины ДТП — несоблюдение правил дорожного движения и скоростного режима. Призываем не пользоваться такси с правосторонним расположением руля. У водителя был ограничен обзор при обгоне, — сказал Оразалиев.

К слову, с 2023 года произошло 445 ДТП, в которых погибли 107 человек и 540 получили различные травмы.

Фотографии очевидцев

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МОБИЛЬНЫХ ПЕРЕВОДАХ

В управлении госдоходов посоветовали сообщать, если продавцы не принимают безналичную оплату.

Арайлым Усербаяева

С 1 января 2024 года в Казахстане вступило в силу всеобщее декларирование и в стране начали проверять мобильные переводы граждан. Такое новшество вызвало двусмысленную реакцию среди казахстанцев.

«Перевод жок»
Особенно всерьез обеспокоились предприниматели и даже перестали принимать оплату за товар и услуги через переводы и QR. Это вызвало негативную реакцию со стороны рядовых казахстанцев.

— Таксисты сразу говорят, что принимают оплату только наличными. Мне, к примеру, неудобно носить с собой деньги. Мы все давно уже привыкли к переводам, QR и оплате безналич-

ным способом. Вот вчера, например, вызвала такси через приложение. Водитель уже по приезде стал требовать с меня оплату наличными. Сказал, что у него потом будут удерживать налог, а он таксует не регулярно. Естественно у меня с собой не было наличных. Только в конце он с таким одолжением сказал: «Ладно, переводы». Я понимаю, что их поступления будут проверять. Но пусть тогда открывает ИП и принимает оплату через смартфон, — жалуется жительница Уральска Самал.

Кайрат занимается частным извозом. По мнению мужчины, размер налогов слишком велик, поэтому ему не выгодно регистрироваться в качестве индивидуального предпринимателя.

— На такси сейчас много не зарабатываешь. Иногда та-

кие смешные цены выставляют... Только в час-пик более менее выручка нормальная. Из этих денег я должен заплатить машину, отремонтировать её, оплатить кредиты, коммунальные услуги, домой принести продукты, одеть детей. А теперь еще заплатить налог и купить терминал, чтобы принимать карты. Что я себе заработаю в таком случае? — говорит мужчина.

Ущемляются права потребителей

Заместитель руководителя департамента государственных доходов по ЗКО Бауыржан Кайдаров говорит, что проверка мобильных переводов, напротив, нацелена на вывод из тени незаконного предпринимательства. Ведь некоторые предприниматели получают оплату за проданный товар или услуги с помощью мобильных переводов. Однако переводы проводятся без контрольно-кассовых аппаратов, POS-терминалов и QR-кодов. Соответственно, не выдают-

ся чеки и ущемляются права потребителей.

— Следует подчеркнуть, что государство не будет проверять все мобильные переводы. Под критерии проверки подпадут только лица, получившие мобильные переводы от 100 и более разных людей ежемесячно в течение трех месяцев подряд. То есть, в случае наличия признаков предпринимательской деятельности, — сказал он.

При этом он подчеркнул, что рядовые граждане, как и прежде, могут совершать и принимать мобильные переводы в своих личных целях: родственникам, друзьям, родителям и детям и по другим жизненным ситуациям. В этом плане никаких ограничений нет.

Что касается отказа в безналичной оплате, то по Закону казахстанцы могут расплачиваться любыми удобными способами — банковской картой, QR-платежом или наличными деньгами. Отказ в принятии безналичных платежей является правонарушением и нарушает права потребителей.

За подобное правонарушение предпринимателям предусмотрена административная ответственность. В первый раз они отделаются предупреждением, а вот при повторном нарушении им уже грозит штраф в размере 147 680 тенге (40 МРП — прим. автора). Это предусмотрено в статье 194 КоАП «Отказ в принятии платежей с использованием платежных карточек».

А вот таксистам Бауыржан Кайдаров порекомендовал зарегистрироваться в качестве индивидуальных предпринимателей. Сделать это можно через мобильные приложения e-Salyq Business, Egov Mobile и банки второго уровня Halyq bank, Kaspi bank, BankCenterCredit. При этом для приема безналичных платежей можно в режиме онлайн открыть предпринимательский банковский счет, куда будет поступать оплата за оказанные услуги. Для этого нужен лишь смартфон. Носить с собой контрольно-кассовые аппараты и POS-терминалы нет необходимости.

А вот отказ арендаторов школьных столовых принимать банковские карты является серьезной причиной для проверки их деятельности. В пресс-службе управления государственных доходов посоветовали родителям писать жалобы с указанием конкретных номеров школ.

ВЗРЫВ В КАФЕ: ПОГИБЛИ ТРИ ЧЕЛОВЕКА

В больнице остаются пять человек, двое из которых граждане Узбекистана.

СТР. 2



КАК ОПЛАТИТЬ ЗА ОСМС САМОЗАНЯТЫМ?

С первого января взнос за медстрахование оплачивается через банковское приложение.

СТР. 4

БИЗНЕС ЗКО ОПАСАЕТСЯ, ЧТО НАЧНУТСЯ ПОВАЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ

В Казахстане завершился мораторий на проверку субъектов бизнеса.

СТР. 7

ПОДАВАЙ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
В INSTAGRAM @mgorod.kz
•Купля •Продажа •Обмен
Звоните и пишите в WhatsApp + 7 705 320 54 77

Взрыв в кафе унес жизни троих человек

Страшный взрыв в кафе произошел ночью четвертого декабря. Поисково-спасательные работы продолжались до вечера. Трагедия унесла жизни троих человек, еще пять находятся в больнице.

Жулдузхан ЛОСЬ

Взрыв в двухэтажном кафе Rizuq по улице Сырма Датова, 52, произошел около 02:00 четвертого января. От хлопка газовой смеси здание обрушилось и начался пожар. Через 10 минут на вызов прибыло первое подразделение. Предварительно от хлопка газовой

душной смеси обрушилось здание на площади 110 квадратных метров и продолжилось гореть на площади в 25 квадратных метров. В 2:40 пожар ликвидировали, а спасатели приступили к разбору завалов. В АО «КазТрансГаз Аймак» сообщили, что прибывшая на место ЧП аварийная бригада отключила отдельно стоящие ШПП (шкафные газорегу-

ляторные пункты), от которых газифицировано кафе. В ведомстве назвали предварительную причину взрыва – газовый баллон. Позже стало известно, что погибли шесть человек, пять из которых доставили в больницы города, один человек от госпитализации отказался. Также обнаружили троих погибших.



Забегали поестъ и погибли

Шестого января в поселке Достык (бывший поселок РТС-прим. автора) района Байтерек прошли похороны 19-летней Маргариты Мухаметжановой. Студентка работала официанткой в кафе Rizuq. В тот злополучный день Маргарита закончила свою смену в 12 ночи, но осталась выпить чаю с подругами и погибла. Маргарита была старшей и единственной дочерью в семье. Также в последний путь в поселке Егиндикол, Каратобинского района проводили, второго погибшего – отца двоих детей 32-летнего Руслана Каржаубаева.

При взрыве мужчину зажали между бетонными плитами. По словам родственников, погибший занимался ремонтом автомобилей, а в кафе он заехал с другом, чтобы поестъ. Бетонщик Аткашев – друг Руслана при взрыве выжил. Он сейчас находится в больнице в отделении политравм. — Руслан занимался собственным делом. Был серьезным, немногословным. Настоящий мужчина. Вот такого человека потеряли. В мирное спокойное время, когда нет войны, теряем людей. Кто за это в ответе? — рассказал родственник Руслана журналистам телеканала Qazaqstan. Похороны третьего погибшего – студента Ерхана Токпаева прошли в поселке Алмазное Чингирлауского района. Молодой человек пришел в кафе с друзьями, чтобы поестъ и погиб. В реанимации находятся два гражданина Узбекистана. Один из них работал шеф-поваром, а второй готовил шашлык. Среди пострадавших также две совсем еще молодые девушки. Казахстанцы собрали им деньги на лечение в России.

Окна восстановит застройщик

От взрыва пострадал соседний дом – в квартирах выбило окна. Многоэтажку сдали в эксплуатацию в 2021 году, застройщик «ЖАНА ОРДА КУРЬЛЫС». Директор строительной компании проявил инициативу и решил восстановить окна и проломленные балконы за свой счет. — Ущерб нанесен двум бизнес-объектам и четырем квартирам. По предварительной оценке, сумма ущерба около двух миллионов. Подрядчик обязался за свой счет восстановить квартиры и бизнес-объекты, хотя данный случай не входит в гарантийные обязательства. После оценки начнут делать замер и в начале следующей недели приступим к работе, — сообщил на следующий день после трагедии руководитель ЖКК ПТ и АД Уральска Азамат Халелов. Руководитель городского отдела архитектуры и градостроительства Муратбек Ташенбаев отметил, что расстояние между объектами три метра. Сначала было построено кафе, жилой дом появился позже. — По противопожарной безопасности минимальное расстояние между объектами должно быть шесть метров. Однако собственники между собой решили договориться. Также на брифинге участвовал начальник аварийно-диспетчерской службы АО «КазТрансГаз Аймак» Сакен Габдуллин. По его словам, их служба занимается транспортировкой газа. Ими были выданы технические условия на снабжение здания. — Владелец здания согласно закону должен заключить договор на техническое обслуживание. С нами владелец кафе до-

говор не заключал, он заключил его с другой организацией. Сколько газовых приборов было установлено указано в проекте, но вся эта документация находится у владельца, — сказал представитель аварийно-диспетчерской службы. Начальник управления по ликвидации ЧС по ЗКО Рауан Каиргалиев сообщил, что следствие еще проводится. На месте трагедии работают криминалисты, устанавливают причины пожара и виновных. — Предположительно произошел хлопок газовой смеси, на сегодняшний день ведутся лабораторные исследования, работают следователи и дознаватели. Здание обвалилось полностью, сначала обвалилась правая стена, а потом крыша и таким образом второй этаж обрушился на первый. О результатах следствия сообщим позже, — добавил Рауан Каиргалиев.



Шестого января задержали арендатора кафе – 34-летнего Мендибека Уалиева. Восьмого января следственный суд санкционировал его арест.

По словам прокурора, пятого января по подозрению в совершении преступления по части 3 статьи 292 УК РК «Нарушение требований пожарной безопасности, повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц» был задержан Мендибек Уалиев. В этот же день его допросили в качестве подозреваемого. — Мера пресечения в виде «содержания под стражей» является необходимой, так как совершенное уголовное деяние относится к категории тяжких уголовных преступлений. Наказание это предусмотрено свыше пяти лет лишения свободы. Уалиев, находясь на свободе может воспрепятствовать объективному расследованию дела, — зачитал гособвинитель. Кроме этого, по словам прокурора, Уалиев ранее неоднократно привлекался к административной ответственности за нарушение требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Вместе с тем на него составили протокол за привлечение иностранной рабочей силы и трудовых мигрантов с нарушением закона РК.

■ **Сам Мендибек Уалиев просил суд не лишать его свободы, а отпустить под домашний арест. По его словам, экспертизы еще не завершены и истинные причины трагедии еще неизвестны.**

— Прошу вас отпустить меня под домашний арест и дать возможность быть с семьей. У меня трое детей, младшему из которых даже года нет. Родителей нет, на иждивении находится младший брат, он студент. Жена тоже без работы, — обратился к суду Мендибек Уалиев.

Адвокат подозреваемого Тамара Сарсенова также отметила, что в данный момент неизвестны причины пожара. По её словам, допрошенные свидетели рассказали, что на первом этаже пользовались природным газом, на втором, где жили люди и сдавались в аренду помещения, стояла плита. Куда была подключена плита – еще неизвестно. — Из-под завалов достали газовый баллон, который был не поврежден. Это очень серьезное обстоятельство. И потом, владелец помещения указывает, что договор аренды был, но

в материалах его нет. Статья, по которой прокурор просит арестовать моего подзащитного, предусматривает ответственность за соблюдение пожарной безопасности лицом на которого возложены эти обязанности. Но не установлен субъект, на которого возложены эти обязанности. Да, произошла трагедия, от которой не застрахован никто. Мне тоже могут продать некачественный газовый баллон или zappravitъ его не полным, — сказала Тамара Сарсенова.

■ **Несмотря на это судья специализированного следственного суда Саян Жунисбаев санкционировал содержание под стражей Уалиева до 6 марта 2024 года. Постановление суда не вступило в законную силу и может быть обжаловано в течение трех суток со дня его оглашения.**

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Внизу работали, на втором этаже жили

В больнице все еще находятся пять человек и среди них два гражданина Узбекистана, двоюродные братья 26-летний Мухаммад и 19-летний Дилдош Исмаиловы. В кафе они работали поварями, в тот день была смена младшего брата. — Я здесь уже около трёх лет, младший брат пришел недавно. В тот день была не моя смена, я спал на втором этаже. Мы внизу работали, а на втором этаже жили. Ничего не помню,

когда я открыл глаза передо мной был бетон. Потом помню, все туда-сюда ходили. Мне помогли, вытащили оттуда. Когда меня забрали я ничего не видел, позже в больнице мне сказали, что меня привезли через полчаса после брата. У нас ожоги по всему телу, нам нужны деньги на лечение в Самаре. Общая сумма 12 миллионов тенге, осталось собрать ещё четыре до пятницы, — рассказал Мухаммад Исмаилов.



РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

Дата / Время	0	3	6	9	12	15	18	21
10 января Ср	1	1	1	1	1	1	1	1
11 января Чт	1	1	1	1	1	1	1	2
12 января Пт	2	2	2	2	2	2	2	2
13 января Сб	2	2	2	2	2	2	2	2
14 января Вс	2	2	2	2	2	2	2	2
15 января Пн	2	2	2	2	2	2	2	2
16 января Вт	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 Жесткий геомагнитный шторм
- 8 Экстремальный шторм

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 11 ПО 17 ДЕКАБРЯ

ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01
днем -15°	днем -4°	днем -22°	днем -23°	днем -10°	днем -5°	днем -2°
ночью -28°	ночью -20°	ночью -27°	ночью -29°	ночью -27°	ночью -9°	ночью -12°

Как оплатить за ОСМС самозанятым казахстанцам?

С первого января взнос за медицинское страхование оплачивается через банковское приложение.

Жулдузхан ЛОСЬ

Редакцию «МГ» обратились уральцы, которые не смогли получить медуслуги из-за неоплаченной страховки.

— Мама у меня сидит дома, и медстраховку за нее платила я. Все это время действия ОСМС единый совокупный платеж я оплачивала ежемесячно. В декабре прошлого года я также оплатила ЕСП, но спустя неделю оплата была возвращена и эта услуга в приложении стала неактивна. О других методах оплаты я информацию не нашла. А на днях мама пошла в диспансер, где ей сообщили, что у нее не оплачена страховка за один месяц, и принять бесплатно они ее не смогут. Самое интересное, что ни в регистратуре, ни в администрации не знали, как эту медстраховку теперь оплатить. В итоге врача она прошла

платно. Но это же абсурд! Убрали ЕСП сразу нужно было кругом оповестить, как тогда гражданам оплачивать медстраховку, — говорит жительница Уральского Алия.

Напомним, с первого января 2024 года самозанятые граждане не смогут оплачивать медицинскую страховку через единый совокупный платеж. С нового года это можно будет сделать зарегистрировав ИП или в качестве самостоятельного плательщика через приложение Kaspi банка. Теперь взнос будет фиксированный — 4 250 тенге.

Руководитель отдела филиала НАО «Фонд социального медицинского страхования» Куаныш Сансызбаев сообщил, что платежная банковская система существует с 2020 года. Безработная часть населения сможет опла-



чивать ОСМС, как самостоятельный плательщик.

— Единый совокупный платеж был введен на пять лет, с 2019 по 2023 год. Льготный период завершился, и теперь самозанятые люди не смогут оставаться застрахованными, если не будут оплачивать медицинскую страховку.

Оплату следует производить как самостоятельному плательщику. При внесении взноса за все 12 месяцев долги по оплате за 2023 год будут аннулированы, и ваш статус будет переведен в “застрахованный”. Это касается и тех, кто ранее не оплачивал ОСМС. Чтобы получить статус, необходимо оплатить

за все 12 месяцев. Если вы ранее периодически вносили платежи за медицинскую страховку, но у вас есть пробелы, и вы не можете оплатить сразу за весь год, тогда сначала необходимо урегулировать долг, — отметил Куаныш Сансызбаев.

Также оплата будет осуществляться с помощью QR кода, в ближайшее время они появятся в поликлиниках области.

Иллюстрация Ивана ПОВЫТЧИКОВА

Справка о гос. регистрации: БИИ 22124004267 от 29.12.2023 г.

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

АЛТЫН ҮЗІК

- 0% БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ
- БЕЗ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ
- БЕЗ ПЕНСИОННЫХ ОТЧИСЛЕНИЙ
- БЕЗ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ДОХОДА

КВАРТИРЫ В РАССРОЧКУ

МАШИНА В РАССРОЧКУ

НА ЗАВОД КРУПНОПАНЕЛЬНОГО ДОМОСТРОЕНИЯ (ЖБИ) В Г. ОРЕНБУРГЕ

ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ

Формовщики, армировщики, сварщики, сборщики, монтажники, монтажники НВФ, монтажники кровли, разнорабочие, образованные, гражданство, опыт работы значения не имеют, бесплатное обучение. Своим временем и высокой заработной платой график работы 5/2. Индивидуально предоставляются жилье и коммунальные услуги.

Подробности по тел: 8903-395-56-38; 8905-819-01-61; 8(3532)25-56-38; 8(3532)23-01-61



Не стареть и не полнеть. Диетолог объяснила, для кого полезны мандарины

Известно, что в мандаринах витамина С практически вдвое меньше, чем в апельсинах. Однако у главного зимнего фрукта есть неоспоримое преимущество перед другими цитрусовыми — высокое содержание кобальта. Зачем он нам нужен и что еще полезного в мандаринах, aif.ru рассказала заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФИЦ питания и биотехнологии, врач-терапевт, диетолог, кандидат медицинских наук Екатерина Бурляева.

Для нервов...

— По содержанию кобальта мандарины существенно превосходят апельсины и лимоны. Это минеральное вещество, которое способствует нормализации нервной системы, улучшает проведение импуль-

сов по нервным волокнам, помогает снизить раздражительность и успокаивает. По всем остальным витаминам и минеральным веществам, а их множество в мандаринах.

Станут также от-

мечать, что в мандаринах есть ксантины. Это антиоксиданты, которые защищают клетки организма от воздействия свободных радикалов. Благодаря ксантинам активизируются энергетические и обменные процессы в клетках. Проще говоря, калории, полученные с пищей, быстрее перерабатываются. Можно ска-



зать, что ксантины замедляют старение и помогают не набирать лишний вес.

...и сосудов

Ксантины содержатся в мякоти мандаринов, а вот в белых волокнах, которые мы обычно выкидываем, очищая фрукты, а также в плёночках, содержится другое полезное соединение — гесперидин. Это вещество благотворно влияет на сосудистую стенку (не случайно препараты с гесперидином назначают при венозной недостаточности), может способствовать нормализации микроциркуляции крови и приводить к лучшей трофике тканей, то есть обеспечению всеми необходимыми пищевыми веществами. Также хорошо изучено противоопухолевое действие гесперидина, он обладает способностью препятствовать метастазированию опухоли.

Кроме того, в прозрачных плёночках и белых волокнах мандаринов содержатся лектины. Это пищевые волокна, которые способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

А сколько есть?

Для здорового человека можно рекомендовать 200-250 г цитрусовых в сутки. Однако стоит помнить, что мандарины могут вызывать аллергические реакции, особенно при избыточном потреблении. Даже если на один мандарин аллергической реакции нет, то на большое количество (если съесть за раз или за вечер, скажем, полкилограмма), аллергия может развиться. Поэтому лучше соблюдать умеренность.

Пристрастие к энергетикам может вызвать инсульт или инфаркт - хирург

Злоупотребление энергетическими напитками может привести к развитию инсульта, инфаркта, аритмии или других заболеваний. Об этом заявил хирург Александр Умнов в разговоре с NEWS.ru.

По словам эксперта, энергетики быстро вызывают привыкание, а также провоцируют непоправимые изменения в организме. Так, при чрезмерном употреблении напитка могут развиваться проблемы с сердцем и ЖКТ, в тяжелых случаях способные вызвать летальный исход. «При ежедневном употреблении энергетиков привыкание может развиваться за три-шесть месяцев, способное трансформироваться в патологическую зависимость. Последствия неконтролируемого применения удручающие», — предупредил он.

Врач объяснил, что в энергетиках содержатся большие дозы веществ, стимулирующих сердечно-сосудистую и нервную системы, в числе которых кофеин и таурин. По его словам, такие напитки не придадут человеку бодрости, а, напротив, только ухудшат его здоровье.

«Через пару часов после приема энергетика усталость вернется. Заряд бодрости — миф. Энергетики однозначно могут навредить здоровью беременных, кормящих матерей, пожилых людей в возрасте свыше 70 лет», — добавил он.

Лицензия серия ГП №001041 от 22.01.2002; выдана Министерством здравоохранения РК.

Доктор Вера
врачебный кабинет

- ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА
- ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА
- ЛЕЧЕБНЫЕ ТЕРАПИИ
- ДИНАС-ТЕРАПИИ
- ЭЛЕКТРОФОРЕЗ
- МАССАЖИРУЛОН

Директор: Ольга
Терапевт: Анна
Врач-диетолог: Екатерина

В ТОО

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ТРЕБУЮТСЯ:

ВОП
ТЕРАПЕВТ
ДЕРМАТО-
ВЕНЕРОЛОГ
ГИНЕКОЛОГ

Есенжанова 19
53-74-47



От хандры и холода. Диетолог назвала 10 важных правил питания зимой

В холодное время года организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего замедляются обменные процессы и уменьшается количество серотонина (гормона радости). Как следствие появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение. Когда температура ниже нуля, мы начинаем употреблять больше калорийной пищи и при этом меньше двигаться. Это защитная реакция организма. Чтобы это не привело к набору лишних килограммов и проблем со здоровьем, необходимо соблюдать некоторые правила.



Она рассказала кандидат медицинских наук, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.

ПРАВИЛО 1.

Не голодать. При низкой температуре окружающей среды возрастает расход энергии на обогревание тела, потребность в энергии возрастает на 15%. Восполнить потери энергии поможет только сбалансированное питание и разнообразный рацион. В рационе обязательно должны быть продукты — источники полезных жиров: жирная морская рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерно-

вые или с добавлением отрубей и проростков). Для поддержания иммунной системы необходим белок (нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые).

ПРАВИЛО 2.

Не увлекаться мучным и сладким. Да, зимой хочется более сытных и калорийных блюд, но дополнительные калории лучше получать за счёт полезных продуктов. Попробуйте добавлять в салаты и супы различные крупы, орехи или семена, чаще употреблять продукты — источники полезных жиров: жирная морская рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты и бленда.

Орехи помогут поддержать умственную активность, укрепить иммунитет, улучшить работу

пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение. Достаточно 30 г орехов в сутки. Хорошей альтернативой сахару будут сухофрукты, содержащие витамины и минеральные вещества. Инжир, курага, финики, чернослив в смеси с орехами — идеальное сочетание для перекуса.

ПРАВИЛО 3.

Использовать больше разных специй. Они могут разнообразить и обогатить рацион биологически активными веществами. Многие из них обладают согревающими свойствами. Гвоздика, кардамон, имбирь и черный перец придадут особый аромат блюдам. Добавляйте по щепотке приправ в уже го-

товую еду, так они сохраняют максимум полезных свойств. Учитывайте, что острые специи нельзя употреблять при болезнях желудка и воспалении внутренних органов.

ПРАВИЛО 4.

Включать в рацион больше овощей, фруктов и зелени. Лучше выбирать сезонные овощи, которые выращены в вашей местности. Например, свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь долго хранятся и сохраняют полезные вещества. Обязательно добавляйте их к основным блюдам.

Ежедневно употребляйте свежую зелень — петрушку, укроп, зелёный лук и различные виды салатов. Они богаты фитонцидами, которые помогают бороться с инфекциями. Чаще используйте томатную пасту и томатное пюре, как источник ликопина (антиоксидант).

ПРАВИЛО 5.

Хорошая альтернатива свежим овощам и фруктам — замороженные, в них отлично сохраняются витамины. Ягоды, фрукты и овощи, которые были заморожены летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой тепличных овощей и ягод из супермаркетов. Замороженные ягоды и овощи содержат различные антиоксиданты, в которых так нуждается наш организм.

ПРАВИЛО 6.

Следить за питьевым режимом. За счет центрального отопления в квартирах и офисах влага быстрее испаряется, в результате организму не хватает жидкости. Замедляется метаболизм, кожа становится сухой, а волосы ломкими. Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5-2 литров воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев или травяного чая. При желании можно добавить в них имбирь, корицу, кардамон и другие специи. Такой напиток лучше выпивать в течение пяти минут после приготовления.

ПРАВИЛО 7.

Употреблять пищу в тёплом виде. Например, от-

личный вариант для зимы — наваристые супы. Очень полезным будет добавление в горячие блюда согревающих специй — кардамона, имбиря, кориандра и различных видов перца. Если не получается избежать перекуса на бегу, заправляйте его горячим чаем или какао.

ПРАВИЛО 8.

Чередовать продукты. Это позволит сделать питание максимально разнообразным и получить больше полезных веществ. К примеру, готовьте каши на утро из разных круп, соки выжимайте из различных фруктов и овощей, меняйте сорта хлеба и виды мясных блюд.

ПРАВИЛО 9.

Придерживаться дробного питания. Принимать пищу желательно каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объёмам стакан.

ПРАВИЛО 10.

Сохранять физическую активность. Желательно чаще совершать пешие прогулки по дороге с работы домой, подниматься пешком на свой этаж вместо лифта, находить хотя бы полчаса в день занятиями физическими упражнениями. И очень важно соблюдать режим сна и отдыха. Недосыпание всегда негативно сказывается и на нашем здоровье, и на настроении.

Употреблять пищу в тёплом виде. Например, от-

предпринимателей ЗКО Мурага Джакибаева.

Заместитель руководителя Департамента санитарно-эпидемиологического контроля Западно-Казахстанской области Гульдана Кереева рассказала, когда они собираются на проверку, какой план на текущий год и что его разместили в соцсетях, кто будет уведомлять, кто вошел в группу риска, кто нет, по каким критериям будут определять. А также заявила, что повальных проверок не будет, а то, что они планируют, не будет превышать 5% от общего количества предпринимателей.

ПРАВИЛО 11.

Согласно изменениям в Предпринимательском кодексе проверки нами осуществляются в рамках системы управления риска. Это информационная система, и в случае, если на момент составления проверки она не работает, то тогда допускается в ручном режиме планировать проверки от общего количества подконтрольных объектов, а их около 5 000, не более 5%. Если у нас в прошлом году было запланировано около 300 проверок, то на текущий год — 280. План проверок опубликован на сайте Комитета. Проверки выбираются согласно 152 Приказа, это совместный Приказ Министерства здравоохранения с национальной экономикой. Там прописаны все субъективные и объективные критерии при выборе проверок. Любой предприниматель может ознакомиться с данным Приказом, — объяснила руководитель СЭС.

ПРАВИЛО 12.

Также Гульдана Кереева подробно объяснила все действия работы по проверкам, что такое субъективные критерии.

— Это результаты самой первой предыдущей проверки. Также, если в отношении субъекта в предыдущем году была подтверждена жалоба, также есть показатели, если есть информация, поступившая с государственных органов. По совокупности по этим показателям мы планируем свой план проверок. Перед про-

ПРАВИЛО 13.

ведением проверки в обязательном порядке уведомляем предпринимателя за 30 дней, с указанием сроков проведения проверки, а также по каким правовым актам будем проверять. Обязательно регистрируемся в Департаменте по правовой статистике. Исключение, если внеплановая проверка, то согласно Предпринимательского кодекса имеются ряды требований, когда мы не уведомляем предпринимателя. В основном, это 90% случаев, если имеются обращения физ- или юри-ца по уведомительным основаниям, конкретным фактам. В остальных всех случаях, при проведении внеплановой проверки мы извещаем за сутки, — объяснила Кереева.

ПРАВИЛО 14.

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

Что касается количества проверок планируемых объектов на данный момент идет работа по внедрению автоматической системы отбора графика. На сегодняшний день на первое полугодие запланировано в ручном формате 244 объекта. Почти все они относятся к образованию. На

Бизнес ЗКО опасается, что начнутся повальные проверки

В Казахстане завершился мораторий на проверку субъектов бизнеса. Палате предпринимателей ЗКО прошла встреча представителей бизнеса и госструктур



ОКСАНА КАТКОВА

Палате предпринимателей ЗКО прошла встреча предпринимателей, представителей госорганов с депутатом Мажилиса Парламента РК Аскар Садьковым. Мероприятие связано с завершением срока действия моратория проверок деятельности субъектов бизнеса. В связи с чем, у предпринимателей появились опасения, что после завершения моратория начнутся повальные проверки. — Стоит вопрос поднятия ставки НДС, повышение налогов, а также обязательная регистрация всех предпринимателей. Мы, как предприниматели, это понимаем, и это необходимо. Но хотелось бы со стороны госорганов получить разъяснения, чтобы у нас были партнерские отношения, — заметил председатель Регионального совета Палаты

предпринимателей ЗКО Мурага Джакибаева. Заместитель руководителя Департамента санитарно-эпидемиологического контроля Западно-Казахстанской области Гульдана Кереева рассказала, когда они собираются на проверку, какой план на текущий год и что его разместили в соцсетях, кто будет уведомлять, кто вошел в группу риска, кто нет, по каким критериям будут определять. А также заявила, что повальных проверок не будет, а то, что они планируют, не будет превышать 5% от общего количества предпринимателей.

Согласно изменениям в Предпринимательском кодексе проверки нами осуществляются в рамках системы управления риска. Это информационная система, и в случае, если на момент составления проверки она не работает, то тогда допускается в ручном режиме планировать проверки от общего количества подконтрольных объектов, а их около 5 000, не более 5%. Если у нас в прошлом году было запланировано около 300 проверок, то на текущий год — 280. План проверок опубликован на сайте Комитета. Проверки выбираются согласно 152 Приказа, это совместный Приказ Министерства здравоохранения с национальной экономикой. Там прописаны все субъективные и объективные критерии при выборе проверок. Любой предприниматель может ознакомиться с данным Приказом, — объяснила руководитель СЭС.

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

Также Гульдана Кереева подробно объяснила все действия работы по проверкам, что такое субъективные критерии. — Это результаты самой первой предыдущей проверки. Также, если в отношении субъекта в предыдущем году была подтверждена жалоба, также есть показатели, если есть информация, поступившая с государственных органов. По совокупности по этим показателям мы планируем свой план проверок. Перед про-

ведением проверки в обязательном порядке уведомляем предпринимателя за 30 дней, с указанием сроков проведения проверки, а также по каким правовым актам будем проверять. Обязательно регистрируемся в Департаменте по правовой статистике. Исключение, если внеплановая проверка, то согласно Предпринимательского кодекса имеются ряды требований, когда мы не уведомляем предпринимателя. В основном, это 90% случаев, если имеются обращения физ- или юри-ца по уведомительным основаниям, конкретным фактам. В остальных всех случаях, при проведении внеплановой проверки мы извещаем за сутки, — объяснила Кереева.

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

Что касается количества проверок планируемых объектов на данный момент идет работа по внедрению автоматической системы отбора графика. На сегодняшний день на первое полугодие запланировано в ручном формате 244 объекта. Почти все они относятся к образованию. На

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

Что касается количества проверок планируемых объектов на данный момент идет работа по внедрению автоматической системы отбора графика. На сегодняшний день на первое полугодие запланировано в ручном формате 244 объекта. Почти все они относятся к образованию. На

второе полугодие, в случае ручного набора, планируются включение порядка 100 объектов. — Как было сказано, при планировании в первую очередь идут объекты высокой степени риска, согласно требованиям совместного приказа министра по ЧС Национальной экономики. При этом обязательное требование будет наличие субъективных критериев. Это результаты предыдущих проверок, и наличие на данном объекте чрезвычайных ситуаций, происшествий и т.д. Если объект не попадает под эти критерии, то планироваться не будет, согласно требованиям на сегодняшний день. Все объекты по линии пожарной безопасности у нас делится на три группы. Первая — высокая степень риска, это когда подвергается профилактическому контролю один раз в год. Объекты средней степени риска подвергаются контролю один раз в два года. Объекты низкой степени риска плану профилактического контроля не подвергаются, а проверяются только согласно требованиям Предпринимательского кодекса, или если есть жалобы, поручения прокуратуры, госорганов и т.д., — рассказал Талгат Темиргалиев.

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

Что касается количества проверок планируемых объектов на данный момент идет работа по внедрению автоматической системы отбора графика. На сегодняшний день на первое полугодие запланировано в ручном формате 244 объекта. Почти все они относятся к образованию. На

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

ПРОВЕРЯТ 288 ОБЪЕКТОВ

По словам заместителя руководителя Талгата Темиргалиева, с прошлого года идет профилактический контроль, особый порядок проверок отменен. Его отличие в том, что по итогам профконтроля административное производство не возбуждается, а выдается предписание со сроком устранения, без возбуждения административного дела.

Что касается количества проверок планируемых объектов на данный момент идет работа по внедрению автоматической системы отбора графика. На сегодняшний день на первое полугодие запланировано в ручном формате 244 объекта. Почти все они относятся к образованию. На

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОКУПАЕМ ДОРОГОЕ СОВЕТСКИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ: ОСЦИЛЛОГРАФЫ, ГЕНЕРАТОРЫ, ЧАСТОТОМЕРЫ, РАДИОСТАЦИИ, ЛЕН, АНГАРА, ВИОЛА И ДР. ПЛАТЫ, РАДИОДЕТАЛИ, КОНТАКТОРЫ И ДР.

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

МОЙГОРОД

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

Директор: Тулисова О. М.

Главный редактор: Кайнеденова А. Б.

Шеф-редактор: Махметов М. Б.

Дизайн и верстка: Повылчиков И.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева, Лось Ж.

Фотокорреспондент: М. Медресов.

Редакция: 51-39-97.

Рекламный отдел: Е. Рукавишникова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулышева, В. Голубев, А. Зайнуллова.

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

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 R, а также под рубриками «Новости компаний» и «Бизнес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена.

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

Фото автора