

облыстық апталық ақпараттық-жарнамалық газет * областная еженедельная информационно-рекламная газета

ПРИОЗЁРСКИЙ № 24/772 2022 жылғы 17 маусым, жұма

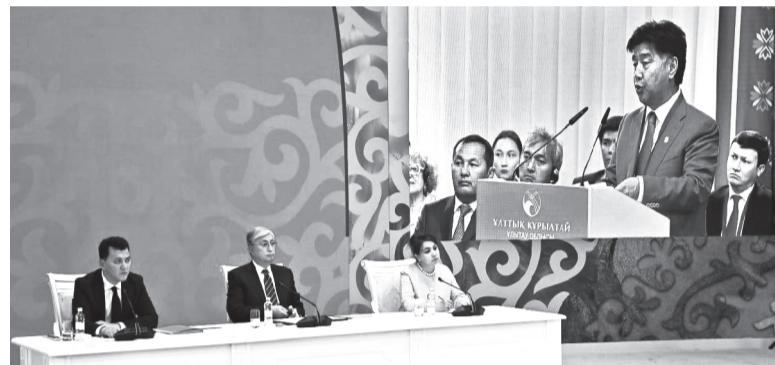
Газет 2004 жылдың 26 маусымынан бастап шығады

A diamond-shaped rating symbol containing the text "18+".

Президент

МЕМЛЕКЕТ БАСШЫСЫ ҰЛТТЫҚ ҚҰРЫЛТАЙДЫҢ БАСТЫ МІНДЕТТЕРІН АТАДЫ

Біз ұлтты ұйыстыратын парасатты, тың идеялар мен ұсыныстарға айрықша мән беруіміз қажет. Бұл – Ұлттық құрылтайдың ең басты міндеті. Бұл туралы Мемлекет басшысы Ұлттық құрылтайдың I отырысында айтты, деген хабарлайды *Egemen.kz*.



БІРІНШІ. Жалпылттық бірлікті

«Біз демократия дәстүрі жетілген, мықты азаматтық қофам курамыз. Бұл – стратегиялық бағытымыз. Осы бағдарды берік ұстануымыз керек. Соңғы үш жылда бұл салада біраз нәтижеге жеттік. Билік пен халық арасында мазмұнды диалог орнаттық. Бұған Ұлттық қоғамдық сенім кеңесі зор септігін тиғізгенін атап еткім келеді. Сол арқылы біркатарап озық идеялар ұсынылды.

Нұбылды.

Митинглер туралы демократиялық заң шықты. Партиялық сайлау тізіміне әйелдер мен жастар үшін отыз пайызыдық квота енгізілді. Қоғамдық кенестердің жұмысы жандана тусты. Саяси жаңғыру бағдарламасы арқылы он бастамалар лайықты жадасын табары сезілді.

ЕКІНШІ. Реформалардың мән- мандызын халыққа түсіндіру

Ең бастысы, біздің бағдарымызды халықтың басым көпшілігі колдан отыр.

ымыз елімізде түбегейлі өзгеріс на сенеді. Дегенмен, референдум өтті екен деп, босаңсуға Нағыз жұмыс енді басталды.

Реформаны жүзеге асыру барысын елге үдайы түсіндіріп отырымызың керек. Казірдің езінде жаңғыру үдерісі біртінде

бір азаматы терең түсінгені жөн».

«Біз ұлтты ұйыстырыттың парасатты, тың ідеялар мен ұсыныстарға айрықша мән беруіміз қажет. Бұл – Ұлттық күрштігайдың ең басты міндеті. Соңдықтан, мынадай бағыттарға назар аудару қажет деп сыймашы.

ҮШІНШІ. Жаңа технологиялар арқылы халықты ауқымды реформаларға қатыстыру

Құрылтайға қанша адам кірсе де, қоғам-ды толық қамти алмайды деген пікір айтылып жүр. Бірақ, Құрылтай мүшелерін кебейте берсек, одан пайда болмайды. Бұдан жұмыстық берекесі қашып, үйімдестердің ісі қынданп кетуі мүмкін.

Құрылтай – белгілі бір адамдарға бас көзасты жер смоз. Ол шын мәнніңде

Далее, когда идти дальше... Кит

ТӘРБЕЖДІК ТАМАША ҚОНЦЕРТІ

«Жыл мекемесі-2022» фестиваль-байқауы аясындағы концерттердің ету реті аясында байсөнбі күні қалалық «Достык» балалар мен жасоспірімдер шығармашылығы орталығының концерт залында откен Приозерск қаласының азаматтық қорғау гарнизонының «Жалын» командасының концертін тамашалауга келген қалың көшілік залды лық толтырды. Біраз жылдардан бері онер кештері мен концерттерден ажырап қалған тұрғындардың шығармашылық кешке мұншалықты құстардың күп жиналады занды да.



Өнер кеші дер кезінде басталды. Бұл концертті қою кезегі Приозерск қаласының азаттық корғау гарнизонының «Жалын» командасының еншісінде еді.

*Өнер деген тамаша аңсаганда,
Басады ол демінди шаршаганда.*

Қасиеттің киелісі – онер деген,
Сыйлайды ол рахатын барша жсанға, -
деп концерт саңақсын жыр жолдарымен
ашқан жүргізуші әділқазылар алқасымен
тәнистырымас бұрын, 9-маусым, Германияда
әскери борышын етеген Кеңес әскерлері күні
екенін айта келіп, осы естелік күн карса-
нында 1990-1992-жылдары Германияда әске-
ри қызмет атқарып, Отан алдындағы пары-
зын өтеген, бүгінде «Жыл мекемесі-2022»
фестиваль-байқауының әділқазылар алқасы-
ның төрағасы – Қарикенов Талғат Марат-
ұлын бүтінгі айтулы күнімен құттықтай-
тырып, ортаға қала әкімі Сапар Қайыркен-
ұлы Сатаевты шақырды. Қала әкімі «Алматы

Адамдар өмірін құтқару – жоғары және қазарапты миссия. Өзенің өмірін сактау үшін әз жаны шубереке түйіп қызмет етіп жүрген азаматтарымыз қандай мадакқа да лайыкты. Біздің елімізде осы бір киын да, қызықты мамандықты өмірінің мәніне айналдырыған адамдар бар. Олардың өмірі мен еңбегі талайларға улғи. Өйткені олар әздері таңдаған мамандықты шын сүйеді, әрі

әздері еңбек ететін салаға жан-тәндерімен берілген. Мұндай мамандар үшін атак-абырой мен табыс та бірінші орында емес, маңыздылық – қасіптеріне деген адалдық. Сол күні қөрермендер жанымызда жүрген осын-дай жақсы адамдардың өнерін тамашалуға арнайы келтеген елі.



Көрермен қашанда өнерпаздардың сах-наға бірінші шығуына аса мән беретіні ақи-қат. Бұдан бұрынғы көрсетілімдерге кара-ғанда төтешеліктер жүргізушілерінің де ерекшелену болғаны рас. Орыс жігіті мен казак қызының таза қазақша сөйлем жүртпен амандасуы әу дегеннен көптің ықыласыны аударды. Казылармен катар халық та әрбір орындалған немірge кошеметті кол соғып отыруынан-ак бұл ұжымның ұсынған өнер-дері үзагын зинк. Рустем Толеубайұлы

домбыраға косып терме макамымен орын-

өзекті мәселелерді жылдастыра енгизіп, жарапсымды әзіл-калжынмен көмкөрілген номір көремет шықты.

ҚЫДЫРМУРАТҰЛЫ, Сырттарда кешкірткын жарістар

КАК НОВЫЕ РЕФОРМЫ ОТРАЗЯТСЯ НА МОЛОДЫХ КАЗАХСТАНЦАХ – ИНТЕРВЬЮ С ПРОРЕКТОРОМ ЕНУ ИМ. ГУМИЛЕВА



Определяя право молодежи

Прошедший референдум по проекту закона «О внесении изменений и дополнений в Конституцию Республики Казахстан» дает право на реализацию 56 поправок к 33 статьям Основного закона – Конституции Республики Казахстан. Реформы касаются и самой активной части населения страны – молодежи, их кадровой подготовки как специалистов качественно нового уровня, где университеты играют первостепенную роль. В одном из таковых – ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, существенно продвинувшемся за два года на 141-ю позицию (в мировом рейтинге QS – 277-е место (топ-300), – около 20 000 обучающихся).

О референдуме и его итогах, дальнейшем проектировании обновленных конституционных устоев на молодое поколение страны, образовательных трендах и перспективах – в интервью с Еркином Онгарбаевым, проектором по академическим вопросам ЕНУ им.Л.Н.Гумилева, д.ю.н., профессором, заслуженным деятелем Казахстана, привнесшим свой вклад в принятие законопроекта в составе рабочей группы.

– Еркин Ануарович, проведенный референдум на треть обновил Конституцию Республики Казахстан. Таких реформистских преобразований с момента утверждения Основного закона независимого государства еще не было. В чем особенность обновленной Конституции?

– Центральная комиссия референдума Республики Казахстан сообщила, что Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в Конституцию Республики Казахстан», вынесенный на республиканский референдум 5 июня 2022 года, считается принятым. Таким образом, положено начало строительству Нового Казахстана.

Президент страны К.Токаев неоднократно подчеркивал, что Новый Казахстан – это справедливый Казахстан, это путь обновления и модернизации. Ключевые направления: борьба с непотизмом и коррупцией. В качестве инструмента противодействия политической монополии конституционно оформлена обязанность Президента по прекращению членства в партии на период своих полномочий. Осуществлен переход к смешанной системе – пропорционально-мажоритарной модели. Усилены правозащитные институты. Создан Конституционный суд Республики Казахстан. В отмене смертной казни кроется показатель уровня социального и культурного развития, реализации гуманистических ценностей. Сегодня такие государства превалируют над теми, кто продолжает сохранять высшую меру наказания.

Конституционные изменения и дополнения связаны с политической модернизацией страны, воплощением в жизнь ключевой формулы государственного строительства – «сильный Президент – влиятельный Парламент – подотчетное Правительство». Вместе с тем Главой государства по итогам референдума был сделан акцент на том, что изменения, внесенные в Основной закон, «...это не конечная стадия, а только начало наших реформ...»

– Всесторонняя модернизация страны невозможна без включения образованной молодежи.

– Эти основополагающие каноны на особом контроле у Президента страны. Вспомним недавние акценты в адрес подго-

товки технических специалистов для промышленного кластера, усиление социальных лифтов, роли университетов в этом направлении. Казахстанская молодежная политика кардинально претерпела изменения в сравнении с перестроичным периодом. Сегодня наше молодое сообщество стремится определить право укрепления позиций на едином уровне наряду с взрослым поколением, активно вживаясь в современные устремления общества.

Формируется подход к построению парадигмы университета, необходимой с целью определения задач в образовательной сфере деятельности, проектирования будущего молодежи, переживающей новый, сложный, оттого и интереснейший период жизни.

Мы наблюдаем их участие в реализации политico-экономического обустройства страны. Основным направлением всегда было и остается возвращение интеллектуального потенциала. В связи с этим думается, направление молодежной политики перейдет в руслу кадровой политики, так как превалирующим и главным результатом было и остается качество подготовленных кадров для государства.

Молодежь сегодня демонстрирует устойчивое инновационное отношение к своей профессиональной деятельности. В этом деле наиважнейшую, ключевую роль играют высшие учебные заведения, в числе которых – Евразийский национальный университет им.Л.Н.Гумилева, занимающий лидирующие позиции в международном образовательном пространстве по многим показателям. Об этом свидетельствует недавний мировой рейтинг QS World University Rankings, где университет установил очередной рекорд среди лучших университетов мира, продвинувшись с 418-го места (с топ-450) в 2020 году на 277-е место (топ-300) в 2022 году, то есть на 141 позицию за два года.

Мы живем в эпоху глобализации, прозрачности и свободного выбора рода деятельности и профессии. Требования к вузам растут и меняются из года в год как со стороны государства, так и со стороны общества в целом. В связи с этим ЕНУ, имея свои интегративные признаки, существенным образом отличается от университетов в традиционном понимании. Многое из того, что определяет лидирующие его позиции в образовательном пространстве Казахстана, в целом причисляется к разряду успешно интегрирующего научно-образовательную деятельность в международное интеллектуальное пространство.

– Рейтинги – наиважнейший атрибут глобального рынка образовательных услуг. Какова роль этого инструментария в формировании реалий буден в сфере высшего образования?

– Фактор конкурентоспособного университета – его репутационная активность на национальном, международном образовательном поле деятельности. Мир таким образом оценивает ведущие университеты. Данный показатель наглядно отображает важность или значимость заинтересованного в том объекта по предъявляемым параметрам.

Качественная подготовка выпускников не просто дает возможность представлять себя достойно в международном образовательном пространстве, но и одновременно заинтересовывать иностранных абитуриентов, студентов, ученых-исследователей. Фактор присутствия в международных рейтингах делает вузы привлекательными в соответствии с набором предъявляемых требований.

ЕНУ не одним годом уверенно заявил о себе на наиболее авторитетных международных рейтингах QS World University Rankings, THE – Times Higher Education. Это итог профессиональной деятельности тысяч ученых и преподавателей, в том числе иностранных коллег, руководителей, на протяжении 26 лет кропотливо привносящих в ту самую узнаваемость благородный труд, интеллектуальную лепту, неиссякаемый интерес к совершенствованию, огромное уважение к студенческой молодежи.

И вот итог: QS World University Rankings, оценивая ведущее место университета в топ-

300, повысил нашу привлекательность как для абитуриентов, так и для работодателей, инвесторов.

На государственном уровне Национальная палата «Атамекен» совместно с МОН РК (на тот период) проводят независимую оценку образовательных программ казахстанских вузов. Именно она (независимая оценка) является наиболее объективным показателем качества подготовки специалистов для казахстанского общества с точки зрения их востребованности потенциальными работодателями. В числе критериев – актуальность программ обучения, процент трудоустроенных выпускников, их средняя заработная плата, продолжительность поиска работы после выпуска и др.

Сравнительный анализ результатов двух последних лет показал: общее количество образовательных программ ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, занявших лидирующие позиции, если в 2020 году составило 48,8%, то в 2021 году – 58,7%, из них 44% образовательных программ заняли 1-е место, что свидетельствует об улучшении их качества. Вуз является лучшим среди классических университетов, а также отмечен ведущим среди университетов, осуществляющих педагогическую подготовку кадров.

И, как видим, результаты от 8 июня т. г. мирового рейтинга университетов, проводимые международным рейтинговым агентством QS Quacquarelli Symonds, усилили наши позиции, определив за нами 277-е место в мире. О масштабности, фундаментальной значимости, международной весомости данного рейтинга говорят следующие цифры: проанализированы 2 462 вуза из 100 стран. Оценку получили 1 422 университета, 124 из них впервые приняли участие. Зафиксировано 16,4 миллиона публикаций, 117,8 миллиона цитирований. Казахстан представлен 16 университетами, два из которых вошли впервые.

В предметных рейтингах QS мы также непрерывно усиливаем свои позиции, подтверждаем результативность и ресурсный потенциал. Так, если в 2021 году университет вошел лишь в один отраслевой и три предметных рейтинга, то уже в текущем – в два отраслевых и девять предметных. Сильные позиции в области физики и астрономии; бизнеса и менеджмента; искусства и гуманитарных наук; социальных наук и менеджмента; гостиничного бизнеса и управления досугом; искусства и дизайна; лингвистики; истории права; политики и международных исследований; экономики и эконометрики.

По числу отраслевых и предметных рейтингов ЕНУ им. Л. Н. Гумилева лидирует в Казахстане и занимает второе место среди вузов Средней Азии.

На протяжении трех лет университет показывал стабильный рост по критериям всех выделенных предметов, в числе которых сильнейшей является репутация среди академических экспертов, работодателей. Высокими баллами наделены другие предметы. Такое продвижение имеет синергетический эффект. Все эти слагаемые способствуют повышению качества образовательных услуг.

Сегодняшняя реструктуризация рынка высшего образования способствует усилению и расширению возможностей топовых университетов страны создавать перспективные направления, позволяющие быть востребованными в своем сегменте, в национальной экономике.

В высшие образовательные учебные заведения приходят не только за навыками и компетенциями, которые сильно сместились в сторону мультидисциплинарности, ИТ-навыков, технических компетенций, но и как в центры реализации третьей миссии – миссии служения обществу. «Серебряные университеты ЕНУ» для старшего поколения. Здесь они с большим удовольствием овладевают цифровой грамотностью, иностранными языками бесплатно.

Достойная позиция на глобальном международном уровне – это наш вклад в узнаваемость страны, повышение индекса человеческого развития и что особенно важно: увеличение доли образовательных услуг в структуре экспорта самого государства.

Узнаваемость и международная востре-

бованность университетов – это адекватное отражение в настоящем моменте, во временном пространстве, имеющем свойство претерпевать изменения. И эти изменения подталкивают к изыскиванию новых направлений в деле подготовки кадров. Тут важно понимать и прорабатывать инновационные тенденции развития приоритетов вуза, следя по следовательному направлению стратегических целей. Действительность такова: верхние строчки любых рейтингов за предприятиями, способными формулировать ответы на глобальные, локальные вызовы очень быстро меняющейся действительности.

– Сказанное Вами подтверждено чрезвычайной ситуацией, возникшей вследствие COVID-19.

– В Послании народу 1 сентября 2020 года «Казахстан в новой реальности: время действий» цифровизация определена как «базовый элемент всех реформ». Год, начавшийся с форс-мажорного обстоятельства, заставил все мировое сообщество резко сменить традиционные алгоритмы и классические каноны в высшей образовательной сфере. Фундаментальные ценности претерпели кардинальные изменения, реформируясь в трансфер инновационных ИТ-технологий.

Своеобразный драйвер роста цифровизации – пандемия позволила усилить ИТ-инфраструктуру посредством закупа мощного оборудования, оптимизирована работа IT-департаментов. Это позволило на высоком уровне провести дистанционное обучение в наилучший период, заложить основы для дальнейшего развития онлайн-обучения, которое уже было озвучено Президентом К. Токаевым как новый инструмент обучения в системе высшего образования. Внедрение цифрового формата обучения открыло широкий диапазон возможностей и перспектив для улучшения образовательной системы: проблемы решались конвергентно и быстро. Сегодня во главу угла ставится устойчивость предлагаемых решений в условиях существующих рисков, их гибкость, универсальность и трансформируемость.

С 2020 года востребованность ИТ-специальностей возросла в разы. Факультет информационных технологий – самый многочисленный. Здесь обучаются более трех тысяч студентов. О качестве даваемых знаний свидетельствуют многочисленные награды ребят на международных, республиканских конкурсах, олимпиадах.

Важным фактором успешной цифровизации является цифровая компетентность сотрудников IT-служб. Положительный опыт цифровизации и дистанционного обучения, проектируемый на вузы республики, свидетельствует о том, что мы продолжаем идти в правильном направлении.

– На приоритете технических профессий в январе месяце Президент страны заострил особое внимание. Сумел ли ЕНУ им. Л. Н. Гумилева переориентироваться с целью подготовки специалистов технического плана?

– Гуманитаризация университетов произошла на начальном этапе становления независимости страны. Разворот этой тенденции связан с тем, что система самостоятельного зарабатывания финансовых средств наилучше эффективна в специализированных университетах и имеющих превалирующее число технических специальностей. Сегодняшние реалии таковы, что в технологическом мире успешно продавать можно только технологии.

ЕНУ им. Л. Н. Гумилева образован в 1996 году на базе Целиноградского инженерно-строительного и Целиноградского государственного педагогического институтов. Таким образом, с момента основания был заложен фундамент подготовки технических кадров. Традиция на сегодняшний день усиlena следующими факторами: из двадцати тысяч обучающихся более девяти тысяч – студенты технического направления, что составляет 45%. Эти цифры будут расти, так как на 2022–2023 учебный год дополнительно выделены образовательные гранты на подготовку кадров с техническим образованием. Так, для выпускников Атырауской и Мангистауской областей выделено для нашего университета 414 грантов.

При внедрении новых ОП тщательно изучаются потребности рынка и работодателей. Разработка актуальных образовательных программ осуществляется при активном

(Окончание на стр. 3)

УПЛАТА НАЛОГОВ - КОНСТИТУЦИОННАЯ ОБЯЗАННОСТЬ ГРАЖДАНИНА

Управление государственных доходов по городу Приозерск сообщает, что 1 апреля 2022 года наступил срок уплаты налога на транспортные средства физических лиц за 2021 год!

Уплата налога производится только по месту жительства физического лица, прописки!

Налог на транспортные средства начисляется налоговыми органами только на основании сведений Комитета административной полиции МВД РК!

Кроме того, налогоплательщики самостоятельно исполняют налоговое обязательство по налогу на транспорт!

Для этого, налогоплательщику можно воспользоваться электронным сервисом на интернет - ресурсе www.kgd.gov.kz и на портале «Электронного правительства», которые позволяют получать в онлайн-режиме актуальные сведения о наличии или отсутствии налоговой задолженности по ИИН гражданина.

Также, информацию можно получить в СпецЦОНе или в налоговом органе по месту жительства физического лица, либо воспользоваться бесплатным мобильным приложением «E-Salyq Azamat», мобильным приложением банков «Kaspi.kz», «Home bank» и др.

В случае несвоевременной уплаты налога

у физического лица образуется недоимка, на сумму которой ежедневно будет начисляться пени.

Кроме того, банки второго уровня обязаны отказать в открытии банковского счета и карты из-за долгов по налогам.

Далее, в случае непогашения выносится налоговый приказ и направляется на исполнение частным судебным исполнителям для принудительного взыскания, которые в свою очередь производят блокировку счетов, банковских карточек, арест имущества, временное ограничение на выезд из Казахстана.

Хотелось бы отметить, что кроме основной суммы налога и пени, должнику придется оплатить еще услуги судебного исполнителя. Размер оплаты деятельности частного судебного исполнителя доходит до 25 % от суммы задолженности.

Уважаемые налогоплательщики, по всем возникающим вопросам необходимо обращаться в Управление государственных доходов по г. Приозерск по адресу: г. Приозерск, ул. Абырай батыра, д.18 с 09-00 до 18-30 часов или по телефону 8/710-39/7-00-42, 7-01-01.

Управление государственных доходов по г. Приозерск

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «E – SALYQ BUSINESS»

Управление государственных доходов по г. Приозерск доводит до сведения налогоплательщиков, что с 1 января 2022 года по всей стране работает мобильное приложение «E – Salyq Business».

Основной целью разработки является реализация поручения Главы государства о необходимости кардинального упрощения процедур исполнения налоговых обязательств индивидуальных предпринимателей.

Скачать это бесплатное приложение можно в App Store, Play Market и App Gallery.

Функционал мобильного приложения позволяет:

- зарегистрироваться в качестве ИП;
- выдать чек мобильного приложения (альтернатива чеков ККМ);
- учитывать доходы ИП (на основании чеков приложения);
- расчитывать налоги и социальные платежи;
- вести учет наемных работников и их доходов;
- сдать упрощенную декларацию (налоговая отчетность по форме 910.00);
- закрыть ИП в упрощенном порядке.

Кроме того, в «E – Salyq Business» реализуются удобные сервисы, с помощью которых можно получить уведомления налогового органа, оплатить налог одним платежным документом сразу за несколько налоговых органов.

гов, проводить зачеты и возвраты ошибочно или излишне уплаченных сумм налогов.



Также можно получить различные справки: о регистрации в качестве ИП, о доходах ИП, о доходах работников. Все они предназначены для предъявления по месту требования.

Таким образом, в данном мобильном приложении предусматривается поэтапная реализация всего жизненного цикла индивидуального предпринимателя.

С помощью мобильного приложения «E – Salyq Business» предприниматели могут получать максимально возможный спектр услуг дистанционно, без посещения налоговых органов.

Управление государственных доходов по г. Приозерск

Құқықтық білім

СЫБАЙЛАС ЖЕМҚОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ ПРОФИЛАКТИКАСЫ

Приозерск гарнизоны «60601» эскери бөліміңі республикалық мемлекеттік мекемесінде Қазақстан Республикасының «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-кимыл туралы» Заңының талаптарын жеткізу бойынша 60601 эскери бөлім командирінің құқықтық жұмыстары жөнінен көмекшісі – заң қызметінің бастығы сержант Турсунбаев Ербол Рейимбайұлы және Приозерск гарнизонына қызмет көрсету жөніндегі



Әскери полиция бөлімшесінің (жемқорлыққа қарсы әрекет стұжынде) офицері әділет аға лейтенант Мухамед Нажмадин Рустемұлы профилактикалық түсіндіру жұмыстарын жүргізді.

Сөз басын 60601 эскери бөлім командирі полковник Кұдиргалиев Утеген Отарович бастап іс-шараның негізгі мақсаты – сыйбайлас жемқорлық тәуекелдерін азайту, қоғамның мемлекеттік органдар қызметіне сенімін арттыруға бағытталған құқықтық, әкімшілік және үйымдастырушылық шаралар екендігін айтты.

Сыйбайлас жемқорлық қылмыстар үшін қылмыстық жаупаптылық пен жаза – Қазақ-



алып, алдағы уақытта осындағы іс-шаралар өткізіліп тұруын айттып отті.

Е.Р. Турсунбаев,
60601 эскери бөлім командирінің
құқықтық жұмыстары жөнінен
көмекшісі – заң қызметінің бастығы

Меншік иесі: "ЖК А.В. Струментов".
«Приозерский вестник» газеті Қазақстан Республикасының Байланыс жөнө ақпарат министрлігінде 15.03.2004 ж. №4843-г тіркелген, 24.12.2018 ж. № 17414-Г МББ қайта тіркеу туралы күеліг.

Редакцияның мекен-жайы: 101100 Приозерск қаласы, Космонавттар көшесі, 5 үй, 106-107 оф.

Анықтама телефондары: +7-705-981-86-79 (бас редактор), +7-702-604-02-60 (тех. редактор). **E-mail:** prz_westnik@mail.ru; **instagram:** <https://shortlinks.plus/zmsid>, **fb:** <https://shortlinks.plus/qfbKi>. Газет Қарағанды қаласы, Сәтпаев көшесі 15, "Арко" ЖШС-де басылды. Тапсырыс № 24/772. Таралымы: 500 дана, көлемі-1 б.т., пішімі - A2, 4 бет.

Бас редактор: Б.А.Кенжебеков.

Техникалық редактор: А.В.Струментов.

Жеке хабарландырулар мен жарнама беру ушін

мына телефонға хабарласыңыз: +7-705-466-60-63

Хат-хабар мына электрондық мекенжайға

қабылданады: prz_westnik@mail.ru

Хаттар, қолжасбалар, фотосуреттер мен суреттер рецензиялайды және қайтарылмайды. Келтірілген

фактілердің, статистикалық деректердің, тиісті атаулардың, географиялық атаулардың және басқа да деректердің дәлдігін жасылданым авторлары жасауды болады. Редакция жарнаманың мазмұнын үшін жасауды бермейді. Авторлардың пікірі редакцияның пікірімен сәйкес келмейі мүмкін. Редакцияның көлісімінсіз

О здоровом питании

СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ, САХАРА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Снижение потребления соли через продукты питания является необходимым шагом, новым трендом и в то же время основной проблемой для пищевой промышленности в ближайшие годы. Многие международные организации, работают над решением этого вопроса. Цель — уменьшить количество соли в готовых пищевых продуктах.

Соль не только сохраняет пищу, но и придает ей определенный вкус, поэтому многие люди употребляют ее больше, чем нужно. Возможно, еще большее количество соли мы употребляем с обработанными продуктами. Очевидным признаком чрезмерного употребления соли является высокое кровяное давление, но есть еще четыре признака, свидетельствующих, что вам следует ограничить ее употребление.

Чрезмерное употребление соли может повлиять на ваши вкусовые рецепторы. Вы можете привыкнуть к вкусу блюд с высоким содержанием соли и затем продукты с ее нормальным содержанием покажутся вам пресными.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует сократить употребление соли до 5 граммов в день (1 чайная ложка без горки)

Потребление свободных сахаров, особенно в форме сладких газированных напитков,

сладостей способствует развитию избыточной массы тела с развитием ожирения и сахарного диабета.

Однако перестать пить сладкий чай, отказаться от употребления пирожных, мороженого и так далее в однажды практически невозможно. Чтобы облегчить себе эту задачу, сахар можно заменить: различными сладкими ягодами, мёдом, сухофруктами и фруктами. Эти продукты питания не только заменят вам привычный сахар, но и насытят ваш организм полезными элементами: минералами, витаминами, клетчаткой.

Так же стоит отметить, что полный отказ от употребления сахара в одну минуту способен принести огромный ущерб организму и самочувствию, апатии, усталости и раздражительности. Кроме того, организм потеряет большое количество глюкозы. Вот почему, даже несмотря на доказанный вред сахара для человека, его нужно не исключать, а заменять!

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить потребление сахара до 5% от всей совокупности потребляемых калорий, что составляет от 30 до 50 граммов (6-8 чайных ложек без верха).

Приозерское городское управление санитарно-эпидемиологического контроля

КРАТКО

В мае 2022 года количество зарегистрированных сделок купли-продажи жилья составило 30 500 и по сравнению с апрелем 2022 года (52 520) уменьшилось на 41,9%, сообщает корреспондент центра деловой информации Kapital.kz со ссылкой на пресс-службу Бюро национальной статистики.

Наибольшая покупательская активность сохранилась в Алматы и Карагандинской области - 4395 и 4 055 сделок соответственно. Меньше всего сделок провели жители Северо-Казахстанской области – 630.

Самое большое снижение сделок на рынке жилья зафиксировано в Мангистауской области – минус 64,6% по сравнению с мае прошлого года.