

zhk_ortalyk



zhk_ortalyk Жилой комплекс «Орталық»

Это – Современный монолитно–каркасный дом в возводится по новейшим технологиям, которые обеспечивают прочность и надежность конструкции, что позволяет эксплуатировать дом до 100 лет без основательного ремонта и не требуют ежегодного обслуживания.

Планировка почти без ограничений – нельзя переносить лишь помещения, привязанные к коммуникациям.

Монолитно–каркасные дома можно смело назвать жильем нового поколения. Высокая сейсмическая устойчивость здания, построенного по монолитно–каркасной технологии способна, не разрушаясь, выдержать землетрясение от 7 до 8 баллов.

Отличные возможности теплоизоляционных газоблоков, позволяют не использовать дополнительные материалы в конструкции стен, зимой есть возможность экономить на отоплении, а летом на электричестве.

Внешняя отделка жилого комплекса сделана из облицовочного керамического кирпича ООО «Керамика» (Россия), который является одним из самых долговечных и безопасных материалов.

Стильный современный дизайн фасадов не потеряет своей актуальности на долгие годы.

В жилом комплексе «Орталық» используются только высококачественные, проверенные временем и опытом материалы от ведущих мировых, российских и казахстанских производителей.

Будьте уверены, что покупая квартиру в нашем доме, Вы покупаете комфорт и безопасность для всей семьи!

- Отдел продаж:
- 51–51–29 Проспект Абая 61
- 51–02–62 А.Молдагулова 5/4



moigorodkz

С наступающим Новым годом, уважаемые наши читатели!

Желаем счастья, удачи и успехов вам, вашим родным и близким!



moigorodkz

СРОЧНО В НОМЕР:

Тариф на воду повышается в Уральске

Новый тариф начнет действовать со второго января 2022 года

Как сообщили в ТОО «Батыс су арнасы», на основании приказа департамента комитета по регулированию естественных монополий утверждены и вводятся в действие новые тарифы на услуги водоснабжения и водоотведения. Новый тариф начнет действовать со второго января 2022 года.

Так, по подаче воды по распределительным сетям ТОО «Батыс су арнасы» новый тариф составит 103,63 тенге за 1 кубометр. Цены указаны без учета НДС.

ТОО «Батыс су арнасы» сообщает Вам об изменении тарифа с вводом в действие с 02 января 2022 года.



moigorodkz

По подаче воды по распределительным сетям ТОО «Батыс су арнасы» в размере –103,63 тенге за 1 м3, без НДС, в том числе:

- для населения – 45,15 тенге;
- для государственных учреждений и государственных предприятий – 370,34 тенге;
- для прочих потребителей – 287,17 тенге.

По отводу и отчистке сточных вод в размере 129,47 тенге за 1 м3, без НДС, в том числе:

- для населения – 45,81 тенге;
- для государственных учреждений и государственных предприятий – 512,32 тенге;
- для прочих потребителей – 273,18 тенге.



moigorodkz

Таким образом, со второго января тариф на воду для населения составит 101,88 тенге с учетом НДС (водоснабжение – 50,57 тенге, водоотведение – 51,31 тенге). При этом нынешний тариф на воду составляет 72,31 с учетом НДС, то есть вода для уральцев подорожает на 29,57 тенге за кубометр.

Стоит отметить, что в департаменте КРЕМ по ЗКО сообщили, что ТОО «Батыс су арнасы» подавало заявку на утверждение нового тарифа в рамках ЧРМ (чрезвычайная регулирующая мера – прим. автора), то есть из-за повышения стоимости стратегического товара, а именно электроэнергии, которая с начала года уже трижды повысилась.

Между тем в ТОО «Батыс су арнасы» пояснили, что изменение тарифа связано с подорожанием электроэнергии и повышением налоговой ставки.

– Это не подорожание воды, по сути, мы вернулись к тому тарифу, который действовал до 1 августа 2021 года, когда ввели компенсирующий тариф. В последний раз тариф на воду повышался в 2016 году и в тех пор он только снижался, – рассказал корреспонденту «МГ» директор ТОО «Батыс су арнасы» Ануар Аркенов.

К слову, это еще не дифференцированный тариф, который будет действовать в течение пяти лет. Монополист вправе еще раз подать заявку на повышение тарифа и утвердить его на ближайшие пять лет. О необходимости повышения тарифа также заявили в АО «Жайыктеплоэнерго» и ТОО «Орал Таза Сервис».

Арайлым УСЕРБАЕВА



moigorodkz



novostiatyrau



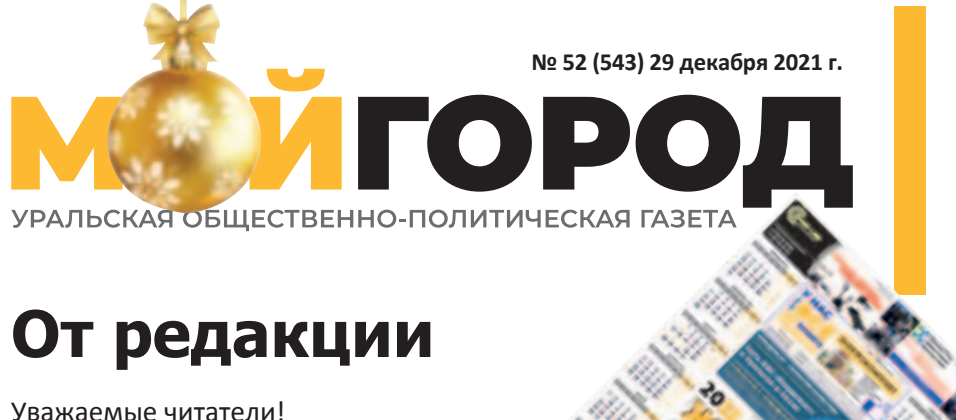
mgsector_07



salem_alem.kz



moigorodkz



От редакции

Уважаемые читатели!

Первый номер газеты «Мой ГОРОД» вышел в 2011 году. С тех пор печатное издание переживало немало изменений: мы меняли дизайн, день выхода, тираж, сделали две «первые» страницы, чтобы можно было начинать просматривать газету с любой стороны.

Сегодняшний номер мы решили издать в виде страницы популярной социальной сети Instagram, чтобы вы увидели, как приблизительно выглядит наш паблик с 200-тысячной аудиторией.

Содержание остаётся прежним – городские, областные, республиканские и мировые новости. А ещё вас ждут итоги уходящего года, благотворительная акция для наших маленьких героев (которым вы помогли всё это время), подробный гороскоп и немного о том, как не болеть утром 1 января. В общем, смотрите, читайте, оценивайте.

А мы поздравляем вас с Новым Годом! Уходящий 2021 год был сложным и в то же время преподнёс урок – мы научились ценить то, что имеем. Пусть 2022 год будет добрым и полным хороших событий в жизни каждого из вас! Берегите себя и не забудьте окружить вниманием и теплом своих родных и близких! А каждому читателю новогоднего номера в подарок календарь на 2022 год! С Новым Годом!



СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
29.12	30.12	31.12	01.01	02.01	03.01	04.01
днем: -17°	днем: -8°	днем: -5°	днем: 0°	днем: 0°	днем: 0°	днем: -2°
ночью: -24°	ночью: -15°	ночью: -8°	ночью: -3°	ночью: -2°	ночью: -1°	ночью: -5°

mdecorkz



moigorodkz

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Невакцинированным вход запрещен

С 27 декабря ходить на работу и входить в торговые центры, смогут только вакцинированные от COVID-19.

Львам – деньги, а скорпионам любовь

Самый полный гороскоп на 2022 год, и много советов, куда поставить ёлку, в чем встретить Новый Год и как не умереть от похмелья утром 1 января.

Я раскаиваюсь в ошибке

Свое последнее слово сказал Бауыржан Хайруллин, которого судят за убийство бывшей жены.



arctic_plus_uralsk



tana_media_group



2 Почему премию получают только бухгалтеры больницы

Этим вопросом задаются медики Областной детской больницы в Уральске. Работники медицинского учреждения видят в этом коррупционное составляющее.

Около 100 работников областной детской многопрофильной больницы пожаловались, что руководство проявляет предвзятое отношение. – Почему премии получают только бухгалтеры? На наши возмущения директор ответил нам: «Вы кто такие?» Разве это правильно? Он сам не соблюдает этику. Пусть попробует отдежурить хотя бы одну смену. Это очень сложно, но мы никогда не жаловались, – посетовала Айбану Жумажанова. Некоторые сотрудники и вовсе заявили, что не всегда получают положенную заработную плату. Сотрудница медицинского учреждения Гульсим Макеева говорит, что недавно она покупала квартиру в ипотеку и ей нужно было предоставить выписку. Тогда в бухгалтерии ей выдали квитанцию, что её зарплата составляет от 120 до 150 тысяч тенге, хотя по факту она, работая санитаркой, на руки получает всего 64 тысячи тенге. – Ежемесячно с заработной платы у меня удерживают 22%. Помимо этого, каждый раз я недосчитываюсь 1 000-2 000 тенге, и такая проблема не только у меня. А в бухгалтерии всегда посчитают и скажут, что всё в порядке. Вроде мелочь, а всего в больнице работают около 500 человек, – говорит Акуштап Арыстан.

Директор больницы Бекет Бадашев заявил, что во всём виновата пандемия. Из-за карантина пришлось закрыть платную поликлинику и доходы учреждения сократились. Долг больницы, по его словам, составляет более 134 миллионов тенге, из которых 56 миллионов – задолженность за лекарства. Но, несмотря на это, зарплату своим сотрудникам он старается выплачивать вовремя. – День валюты и день финансиста отмечаем всей страной. Поэтому за счёт платно оказанных услуг мы решили выплатить премии нашим бухгалтерам. Нашу инициативу поддержали в управлении здравоохранения. Но это вызвало волну недовольства со стороны других работников. Никакой скрытой бухгалтерии у нас нет, – подчеркнул Бадашев. Он заявил, что намерен вернуть выплаченную бухгалтерам премии. Остальным же сотрудникам сообщил, что к новогодним праздникам денежных вознаграждений ждать не стоит.

Арайлым УСЕРБАЕВА



3 За мусорками будут наблюдать

Камеры видеонаблюдения устанавливают возле мусорных площадок в Уральске. В первую очередь это делается для того, чтобы горожане не выбрасывали в мусорные контейнеры запрещённые отходы.

По информации пресс-службы акима города, возле мусорных площадок Уральска устанавливают камеры видеонаблюдения. Они будут работать возле 50 площадок, где установлены новые контейнеры. По словам главного специалиста городского отдела ЖКХ, ПТ и АД Мержана Шамуратова, камеры видеонаблюдения в первую очередь помогут исключить факты незаконного выброса отходов.

– В городе часто происходят такие случаи, когда большие грузовые машины приезжают и оставляют крупногабаритный мусор возле контейнеров для бытовых отходов. Это соответственно вызывает большое нарекание со стороны горожан. Для того, чтобы исключить такие моменты, принято решение установить камеры видеонаблюдения. Работа в этом направлении будет продолжаться, – отметил Мержан Шамуратов.

Записи с камер автоматически будут направляться в общую базу отдела ЖКХ. Если будут обнаружены факты незаконного выброса крупногабаритных отходов, то данные направят в местную полицейскую службу.

Арайлым УСЕРБАЕВА



Невакцинированным запретят ходить на работу и в ТРЦ

Соответствующее постановление главного санврача вышло 27 декабря.

24 декабря в областном акимате прошло оперативное заседание по нераспространению коронавируса. С докладом выступил главный санврач ЗКО Мухамгали Арыспаев. Он предложил ввести новые поправки в постановление. – Необходимо рассмотреть вопрос и принять решение по поводу невакцинированных жителей ЗКО. Если человек не вакцинировался, и у него нет медицинского отвода, он должен работать в дистанционном режиме или сдавать каждые семь дней ПЦР–тестирование, – отметил Мухамгали Арыспаев. Также он предложил ужесточить ограничение по входу в ТРЦ посетителям с «красным» и «синим» статусами (входить могут только посетители с «зелёным» статусом). Мухамгали Арыспаев считает, что норма должна действовать не только в выходные, но и в будние дни. По его словам, министерство здравоохранения введение данных мер поддержало. Решение одобрил и глава региона Гали Искалиев, а уже 27 декабря вышло постановление главного санврача ЗКО.

Согласно документу:

- * запрещается проведение и участие в зрелищных, коллективных, семейных, памятных мероприятиях (в том числе на дому), и иных мероприятий с массовым скоплением людей. Исключение составляют объекты, участвующие в проекте Ashyq;
- * разрешается проведение собраний, совещаний, семинаров и конференций в очном режиме при соблюдении санитарных требований;
- * ношение масок является обязательным в общественных местах и на открытом воздухе, а также помещениях, предназначенных для посещения, обслуживания и отдыха населения; в общественном транспорте. Исключением являются дети до пяти лет, а также в случае приёма пищи в общепитах, занятиях спортом при соблюдении социальной дистанции;
- * ограничивается доступ на работу в очном режиме работникам, не прошедшим вакцинацию против COVID–19 (за исключением лиц, имеющих постоянные медицинские противопоказания и переболевших COVID–19 в течение последних трёх месяцев). Они должны проходить обязательное ПЦР–тестирование один раз в семь дней;
- * посещать ТРЦ, ТД и ЦОНЫ в будние и выходные дни могут только посетители с «зелёным» статусом.

Документ вступает в силу со дня подписания, 27 декабря.

Инна БУГАЕВА



Снегопад проверил коммунальщиков. Последние проверку не прошли

За прошедшие полтора дня выпала месячная норма осадков в городе. Коммунальщики работали в усиленном режиме, но уральцы уверены, что дорожники с задачей не справились.

В прошлые выходные на город и область обрушился снегопад, пурга и порывистый ветер, скорость которого достигала 23 метров в секунду. Закрывались дороги, со зданий срывалась кровля, обрывались линии электропередач. Люди оставались без электричества, в некоторых микрорайонах не было воды.

Уральцы жаловались на нечищенные дороги. – Первый снегопад и власти, как обычно, оказались совершенно не готовы! Почему нельзя заранее подготовить людей и технику?! Видимо, дожидаться окончания снегопада, чтобы тогда все разом почистить. Но автомобили ездят и создаётся колея, бугорки, машину заносит, – возмущается житель Уральска Илья. Пешеходы тоже посоветовали на то, что им приходится ходить по сугробам. – Хотя бы маленькую дорожку сделали, ходить невозможно, сапоги полные снега! – говорит Алтынай.

Между тем 27 декабря руководитель отдела ЖКХ и жилищной инспекции Уральска Жандос Дуйсенгалиев рассказал о ходе снегоуборочных работ.

– С 25 на 26 декабря в три часа ночи начался обильный снегопад. Коммунальные службы были готовы к этим работам. Мы сформировали все колонны и вывели их на улицы города по основным шести маршрутам, – сказал Дуйсенгалиев в ходе брифинга в акимате.

Заместитель руководителя ТОО «Жайык Таза Кала» Талгат Наушин добавил, что в первую очередь очищают от снега главные улицы: проспект Назбаева, Абая, Абулхайр хана, улицы Курмангазы, Мухита, Айтиева, Гагарина, Сырыма Датова, Московская, Шолохова.

На все жалобы жителей коммунальщики ответили, что снег в городе чистят круглосуточно и в усиленном режиме.

– Начали в три ночи. В каждой колонне было от пяти до семи единиц техники. Около 50 человек работали в составе мобильной группы, работало 115 единиц техники. Первый круг очистки закончили примерно в 9 утра, затем после переменили зашли на очистку второго круга. Помимо основных маршрутов, были очищены другие улицы по городу, по которым направляли технику только один раз. Но из-за метели всё заматало и проходов сейчас нет. Сейчас привлечены около 150 единиц спецтехники ТОО «Жайык таза кала», ещё уборкой снега занимаются около 250 человек. В основном снег убирают по тротуарам, вдоль дорог и возле остановок, – рассказал Жандос Дуйсенгалиев. Руководитель отдела ЖКХ озвучил и проблемы. По его словам, отмечается нехватка квалифицированных водителей.

– В этом году приобрели новую спецтехнику, луноход «Амкордор» – они должны интенсивно работать ночью. Однако на улице города вышли только четыре единицы, ещё два лунохода простаивают. Предприятие ищет водителей. Некоторые приходят, проработав одну неделю – увольняются, несмотря на хорошую заработанную плату от 150 до 200 тысяч тенге. Те, кто убирает улицы, зарабатывает от 120 до 150 тысяч тенге, – заключил чиновник.

До 25 декабря коммунальщики вывезли 12 тысяч кубометров снега. Всего за полтора дня выпал тот же объём. Высота снежного покрова составляла 15 сантиметров.

Отключение электроэнергии также было связано с авариями на линиях электропередач. Всего без электричества остались две тысячи абонентов.

Кристина КОБИНА
Фото Медета МЕДРЕСОВА



Тройня родилась в Уральске

В областном перинатальном центре на свет появились три мальчика.

Алмас и Айгуль поженились в прошлом году, семья живёт в Шынгырлауском районе. 29 ноября в областном перинатальном центре женщина родила тройню. Счастливая мама троих сыновей не скрывает своё волнение. Мальчиков назвали Айдын, Айбар и Омар.

– Я была неописуема рада и удивлена, когда узнала, что жду тройняшек, а супруг был в шоке. Но мы рады, что у нас родились сразу трое детишек. Сыновья появились на свет с разницей всего лишь в минуту. Хочу выразить огромную благодарность всему персоналу центра, – поделилась 28–летняя Айгуль Аскарва.

За 11 месяцев этого года в областном перинатальном центре родились 6 425 малышей, 90 из которых двойни и одна тройня.

– Сегодня мы выписываем тройню семьи Аскардовых. Мальчики родились весом 1 780 граммов, 1 705 граммов и 1 735 граммов. Сейчас состояние малышей удовлетворительное, мама тоже чувствует себя хорошо. Это первая беременность женщины, она встала на учёт вовремя, – рассказала заведующая отделением патологии новорождённых Асель Нигметова.

В последний раз в Уральске тройня появилась на свет в 2019 году. У семьи Гупрановых родились девочки, которых назвали Козайым, Жанайым и Бегайым.

Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото Медета МЕДРЕСОВА



На 4,2 миллиарда тенге закупили воду

В этом году закуплено вдвое больше воды.

Об этом 22 декабря сообщил руководитель управления природных ресурсов и регулирования природопользования ЗКО Алдияр Халелов на заседании в обкомате.

– Стоимость 147 миллионов кубических метров воды составила 4,2 миллиарда тенге. В прошлом году закупили 80 миллионов кубических метров воды. Она была направлена в Большой и Малый Узень, в Жангалинский и Казталовский районы. Вода предназначена для населённых пунктов, крестьянских хозяйств, обводнений, лиманных расширений и регулярных расширений, – отметил Халелов.

В области, по словам главы управления, планируется построить два новых водохранилища.

– Водохранилище планирует построить выше посёлка Жалпактал Казталовского района и рассматривается еще один вариант. Главное, чтобы был в них помещался большой объём воды, который нужно будет удерживать. Мы создадим комиссию и определим место для второго водохранилища, – заключил Халелов. В ходе заседания также стало известно, что на реконструкцию и строительство каналов в ЗКО выделили 15 миллиардов тенге.

Кристина КОБИНА



4 Взятка в 134 млн, «золотая» свёкла и чудо для Эмира: чем запомнился уходящий год

Редакция «МГ» подвела свои итоги. У нас получилось восемь номинаций для самых ярких и громких событий, произошедших в уходящем году.



moigorodkz



Скачок года

Как ни странно, но в этой номинации победила (та-дам) свёкла. Уралцы были в глубоком шоке, когда увидели весной на прилавках свёклу по 600 тенге за килограмм. Заграничные фрукты, прибывающие в нашу страну морями и океанами, столько не стоили. Кстати, к этой номинации также можно отнести повышение цен на другие овощи, муку (здесь же хлеб и макароны), к тому же подорожал бензин, дизельное топливо, газ. Повысился тариф и на электроэнергию. В общем, как в анекдоте — стабильными остались только зарплаты.



moigorodkz



Водитель года

Как у нас только не называют женщин за рулём. Это и «обезьяна с гранатой», и «звезда, которую видят все, а она никого», и «пьяный солдат на мотоцикле». Как только мужчина продаёт авто, в объявлении пишет, что за рулём ездил девушка. В общем, эту номинацию мы поделили между тремя автоледи. Первая — та удивительная женщина, которая буквально за пару дней превысила скорость 43 (!) раза. И ещё две дамы, которые, не успев получить права (а мы надеемся, что их отправили на переобучение) устроили ДТП прямо на автодроме при сдаче экзамена на водительское удостоверение.



moigorodkz



Человек года

Многие уралцы запомнили мужчину, который рискуя жизнью, вытаскил людей из горящей машины. Жуткая авария произошла на трассе Уральск – Атырау в 10 километрах от села Аксуат Акжайыкского района. После столкновения автомобиля загорелись. В "Приоре" погибли два человека, а водителя и пассажира "Весты" удалось спасти. Их из горящего автомобиля вытаскил очевидец Нурхат Жубатов.



moigorodkz



Открытие года

В этом году в Уральске открылся самый большой (в нашем городе) дворец культуры «Атамекен». Здание вмещает более тысячи зрителей. Кстати, дворец был построен за счёт средств КПО.б.в. Стоимость проекта составила без малого 9,4 миллиарда тенге. Впрочем, на наш субъективный взгляд, ДК реально классный. По крайней мере, это не те страшные холодные помещения с обшарпанными стенами и кусками линолеума на полу.



moigorodkz



Трагедия года

Страшных событий в этом году было немало: умирали взрослые и дети, падали с окон, тонули, попадали в ДТП. Но 22 февраля этого года на дороге Уральск – Атырау произошла жуткая трагедия, унёсшая жизни сразу шести человек. На трассе лоб в лоб столкнулись две машины. Пять женщин и один мужчина скончались на месте, не приходя в сознание. Без мам тогда остались 15 детей, ещё трое потеряли отца. Буквально через четыре дня на этой же дороге произошла ещё одна авария, в которой погибли пять человек.



moigorodkz



Процесс года

Мы долго думали, кому же принадлежит эта номинация. Ведь громких судебных процессов в этом году было не много. Но западноказахстанцам больше запомнились два дела — это уголовное дело экс-руководителя управления здравоохранения ЗКО Болатбека Каюпова и бывшего сотрудника ЖКХ Бауыржана Хайруллина. Если первый был осуждён на 4 года и 6 месяцев за получение взятки в 7,8 миллиона тенге, то второй обвиняется в жестоком убийстве бывшей жены. Приговор в отношении Хайруллина будет озвучен 31 декабря. Оба дела вызвали бурю негодований со стороны казахстанцев и стали самыми обсуждаемыми судебными процессами.



Взятка года

В этой номинации, безусловно, лидером можно назвать руководителя отдела строительства Армана Уксукбаева. Его арестовали по подозрению в получении взятки в размере... внимание — 134 миллиона тенге. И это не вся сумма, а только часть от 170 миллионов тенге! Сейчас антикоррупционная служба проводит досудебное расследование. Будет ли доказана вина Армана Уксукбаева и какое он понесёт наказание, узнаем уже в следующем году. А пока в номинации "Взятка года" он является абсолютным лидером.



moigorodkz



Волшебство года

Весь уходящий год вся страна следила за судьбой маленького Эмира Шахмарова из Акса, у которого врачи диагностировали СМА — спинальную мышечную атрофию. Ему требовался укол Zolgensma, стоимость которого составляет один миллиард тенге (!). Этот препарат уже попал в Книгу рекордов Гиннеса как самое дорогое лекарство в мире. Ситуацию осложняло то, что препарат вводится только до двухлетнего возраста. Накопить такую колоссальную сумму самостоятельно родители не смогли и обратились за помощью к казахстанцам. Деньги собирали всей страной, подключились не только волонтеры и рядовые граждане, но и целые предприятия. Устраивались ярмарки и различные распродажи, а вырученные деньги направлялись на счета Эмира. Всеобщими усилиями и чудом в марте 2021 года всё же удалось собрать нужную сумму, и четвёртого июня малыш получил заветный укол. Сейчас Эмир вместе с родителями находится в Москве и проходит курс реабилитации. Эту историю поистине можно назвать волшебной, ведь никто не верил, что удастся собрать такую колоссальную сумму! Чудеса происходят — нужно только верить.





Я раскаиваюсь в ошибке, которую совершил

Свое последнее слово сказал экс-чиновник из Уральска, которого судят за убийство бывшей жены. Бауыржан Хайруллин попросил прощения у родственников убитой Айнагуль.



22 декабря в специализированном межрайонном уголовном суде состоялись прения сторон по уголовному делу в отношении бывшего сотрудника отдела ЖКХ Бауыржана Хайруллина, который обвиняется в жестоком убийстве бывшей жены Айнагуль Хайруллиной.

В начале процесса продемонстрировали кадры с камер видеонаблюдения, которые зафиксировали момент расправы. На записях видно, как Бауыржан и Айнагуль Хайруллины стоят у ворот предприятия, о чем-то разговаривают, и в какой-то момент мужчина начинает наносить своей жертве многочисленные удары ножом по разным частям тела. Женщина падает, пытается защититься, закрывается руками, но мужчину это не останавливает. В этот момент мимо них проходит дворник, который не обращает внимание на происходящее, а подбежавший с клюшкой мужчина отходит назад, увидев в руках нападающего нож.

Прокурор Сакен Молдашев подчеркнул, что вина подсудимого полностью доказана в ходе судебного следствия. Он попросил суд назначить обвиняемому наказание в виде 15 лет лишения свободы.

Подсудимый вину не признал, заявив, что не осознавал свои действия. Он совершил убийство с особой жестокостью, нанёс Хайруллиной 30 ран, оставил её истекающей кровью и уехал. Прошу суд признать Бауыржана Хайруллина виновным в совершении преступления по статье 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью" и назначить ему наказание в виде 15 лет лишения свободы без конфискации имущества с отбыванием наказания в учреждении уголовно-исправительной системы максимальной безопасности. Также прошу суд частично удовлетворить гражданский иск потерпевших, а именно взыскать с подсудимого моральную компенсацию в размере 15 миллионов тенге и материальную компенсацию в размере 769 тысяч тенге. Считаю, что именно такое наказание будет для него справедливым, – зачитал государственный обвинитель.



Пусть отсидит по максимуму

Мама погибшей Какима Кажипанова заявила, что моральную компенсацию, которую выплатит Бауыржан Хайруллин, она ни в коем случае не будет тратить ни на себя, ни на детей, а направит всю сумму на благотворительность.

– Хочу начать с того, что члены моей семьи были против того, чтобы мы заявляли моральную компенсацию, но я решила иначе. Оказывается, по закону, если у осужденного есть непогашенный долг, то он будет сидеть дольше, а мне как раз это и нужно. Пусть он отсидит по максимуму. Жизнь моей дочери бесценна, никакие деньги не заменят нам её. У неё были свои мечты. Дома я нашла её дневник, куда она записывала свои планы. Она на год расписала покупки детям, хотела купить квартиру, открыть магазин, пройти курсы повышения квалификации. Приобрела в кредит путёвку, хотела свозить детей на море. Но я хочу сказать, что ни копейки с моральной компенсации я тратить не буду, дети в них не нуждаются, деньги направлю на благотворительность. У суда прошу лишь справедливости. Моя красивая, здоровая, жизнерадостная дочь была жестоко убита, мучилась, боролась за свою жизнь. Прошу для преступника смертной казни, желаю ему смерти, чтобы он испытал те же чувства, что и моя дочь. Они попытаются опорочить честь Айнагуль, смешать её с грязью, пусть все получат по заслугам, – сказала Какима Кажипанова.

Слова женщины поддержала и сестра погибшей Арайлым Дуйсенова. Она отметила, что не видит раскаяния и сожаления со стороны Бауыржана Хайруллина.

– Недавно он (Хайруллин – прим. автора) обратился ко мне и сказал: "Убейте меня". Сейчас я тебе говорю, чтобы ты обратился к суду и попросил для себя смертной казни. Ты лишил меня сестры, детей – матери, родителей – дочери. Поэтому считаю, что нужно назначить самое строгое наказание, – считает Дуйсенова.

Адвокат потерпевших, выступая на прениях, подчеркнула, что не согласна с прокурором в части срока наказания. По её словам, убийство было заранее спланированным и жестоким, и наказание должно быть соответствующим.

– Он готовился к убийству, пришёл с ножом и лишил её жизни. Хайруллин осознавал, что Айнагуль больно, что она страдает, наносит ей 30 ран, ещё и контрольный удар сделал. Своё поведение подсудимый объясняет тем, что его довели. Но брачные отношения прекратились в июле прошлого года, брак расторгнут в марте этого года. Хайруллин в момент убийства не думал о своих детях, как они будут жить без мамы, он думал лишь о себе. Аффекта никакого не было, он четко всё осознавал. Согласна с заключением экспертов о том, что Хайруллин вменяем и полностью отдаёт отчёт своим действиям. Он не раскаивается, не признал свою вину, заслуживает пожизненного лишения свободы, – заявила адвокат.



У нас была прекрасная семья

Следующее слово было предоставлено подсудимому Бауыржану Хайруллину. Мужчина со слезами на глазах попросил прощения у родителей, однако не уточнил у чьих.

– Я даже не знаю, с чего начать. Уважаемые прокурор и судья, поставьте себя на моё место. Как бы вы поступили? Никто не знает, что его ждёт. У нас была прекрасная семья, я безумно любил Айнагуль. Для своей семьи я делал всё, что они хотели. Семья для меня всегда была на первом месте, об этом знают все, кто меня знает. Раньше я никогда не привлекался к уголовной ответственности, никому никогда не желал зла. Вы говорите, что я сделал это умышленно. Но даже дурак знает, что спланированное убийство совершается без свидетелей и камер, тщательно всё обдумывается и готовится. Но в моём случае всё произошло наоборот. Да, я признаю, что совершил самую большую ошибку в своей жизни. Мне нет оправдания, я уже наказан, мне предстоит жить с этим до конца своих дней. Но хочу сказать, что в момент трагедии я был в состоянии сильнейшего стресса, не давал отчёт своим действиям, даже по видео видно, что я был зол. Прошу прощения у всех. Как бы я хотел вернуть всё, – говорит Бауыржан Хайруллин.

Вместе с тем подсудимый заявил, что признает вину по статье 101 УК РК "Убийство, совершенное в состоянии аффекта", а не по 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью", на которой настаивает сторона обвинения.



– Да, я понимаю, что ничего уже не вернуть. Единственное, о чём прошу: две семьи, не враждуйте между собой. Вините меня, ненавидьте меня, обвиняйте меня. Со статьей я не согласен, но решать вам, господин судья. Простите меня все, мне больше нечего сказать, – заключил он.

Мучений не было?

Адвокат подсудимого Салыков, зачитывая свою речь, отметил, что убийство было совершено за 30 секунд, за это время Хайруллин не мог причинить ей особые мучения и при этом испытывать наслаждение.

– Мой подзащитный говорит, что помнит только первый удар, остальные не помнит. Преступление было совершено в состоянии аффекта, вызванного неправомерными действиями покойной. О покойниках плохо не говорят, но я вынужден всё сказать. Но свидетель Румия Дуйсенова подтвердила, что Хайруллин хотел свести счёты с жизнью из-за измены жены, есть 100% доказательства её измены. 50 миллионов тенге гражданского иска – это фантастическая сумма. Прокурору области нужно 10 лет работать, чтобы заработать такие деньги. Мой подзащитный положительно характеризует: спортсмен, инженер, имел семью, квартиру, машину. Что ещё нужно? Прошу суд квалифицировать его действия по статье 101 УК РК "Убийство, совершенное в состоянии аффекта", – заключил адвокат Салыков.



Второй адвокат подсудимого Акмолдин обратил внимание суда на то, что из многочисленных ранений лишь четыре раны являются проникающими, и то они не заделали внутренние органы.

– Почему Хайруллин пришёл убивать с маленьким складным ножом, а не взял с собой более серьёзное оружие? Он изначально признал, что наносил ранения, а мотивом назвал постоянную супружескую измену. Его любимая жена, мать его детей, человек, на которого он опирался, изменяла ему. При этом факт измены Хайруллин обнаружил во время совместной жизни, а именно 24 июня 2020 года. Он узнал пароль от телефона супруги, прочитал переписки покойной с подругой и с любовником, где он говорит, что купит ей подарок ко дню рождения. Тогда Айнагуль плакала и обещала, что уволится, но этого не произошло и она продолжила ему изменять. У Хайруллина произошел срыв, он сообщил об этом снохе Айнагуль, но измены продолжились, что привело к таким печальным последствиям. Последней каплей стало то, что в день убийства Айнагуль сказала Бауыржану, что изменяла ему с 2020 года, что у неё был и есть любовник. Тогда у моего подзащитного произошел срыв и он начал наносить ей удары, – зачитал адвокат.



Мне больше нечего сказать

27 декабря в специализированном межрайонном уголовном суде дали последнее слово обвиняемому в убийстве бывшей супруги экс-сотруднику ЖКХ Бауыржану Хайруллину. В первую очередь мужчина обратился к матери погибшей женщины Какиме Кажипановой.

– Мама, я ещё раз прошу прощения у вас. У вас, у Арай (сестра погибшей – прим. автора), у Дархана и Румии (брат и сноха погибшей – прим. автора), у Сагындыша и Данагуль, у всех прошу прощения. Я раскаиваюсь в ошибке, которую совершил. Больше мне сказать нечего. Мама, простите меня. У меня всё, – сказал Хайруллин в своём последнем слове.

Суд удалился в совещательную комнату. Окончательное решение по этому делу будет вынесено 31 декабря.



Бауыржан Хайруллин обвиняется в совершении тяжкого преступления по статье 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью". 19 апреля этого года мужчина нанёс множественные ножевые ранения Айнагуль Хайруллиной, которая позже скончалась в больнице. По подозрению в совершении особо тяжкого преступления полицейские задержали бывшего мужа женщины – сотрудника отдела ЖКХ Уральска Бауыржана Хайруллина.

Между тем судебные психолого-психиатрические экспертизы показали два разных результата. Если первая экспертиза выдала заключение о том, что убийство было совершено в состоянии аффекта, то второй эксперт утверждает, что аффекта не было.

Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото из архива «МГ»



МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ

Время чудес: «Мой Город» поздравил героев своих публикаций

Поздравлять, дарить хорошее настроение и подарки к Новому году – это прочно сложившаяся традиция нашей редакции. Акцию мы впервые провели в 2014 году. И с тех пор ни разу не пропускали, несмотря на кризис и даже пандемию.

Сначала это был парад Снегурочек, благотворительность в детских домах, с закрытием которых мы решили накануне Нового года немного поднять настроение наших маленьких героев – девочек и мальчишек и совсем ещё малышей. Это детки, которые, несмотря на маленький возраст, успели побороться за своё здоровье и даже жизнь! Это наши герои, это наши победители. А ещё среди них есть дети, потерявшие родных, а также семьи, оказавшиеся в трудном положении.

Всего мы собрали 15 семей, а это без малого почти 50 (!) детей. В этом как всегда нам помогли наши партнёры, которые за эти 8 лет стали нашими друзьями и малышей знают порой лучше нас.

♡ 👤 📌

МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Больше не буду болеть

Анастасия Бузгон тоже является частой героиней наших публикаций. Девочка – инвалид детства, врачи диагностировали у неё спинобазиллярную грыжу, кроме этого на пятке образовалась мозоль, которая переросла в более сложную форму. Каждые полгода Настя вместе с мамой вынуждена ездить на лечение, деньги на которое собираются с помощью неравнодушных граждан. Настя встретила возле красивой ёлки, сказала, что хорошо себя чувствует и очень рада видеть Снегурочку. Несмотря на то, что ей было сложно вставать на ноги, Настя всё же с радостью сфотографировалась с любимыми героями. Мама девочки поблагодарила нас за оказанное внимание, а сама Настя пообещала постараться больше не болеть.

♡ 👤 📌

МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Спасибо, что не забываете нас

В августе прошлого года у матери семерых детей обнаружили рак и она скоропостижно скончалась. Семья Хайрашевых жила скромно на зарплату мужа и пособие по многодетности. Однако, по словам главы семьи Ергигита, они никогда ни у кого не просили помощи. Но когда не стало жены, ему пришлось жить по-другому, без поддержки любимой. После случившегося неравнодушные казахстанцы купили семье дом. Дети очень радовались сладким подаркам. А после встречи Ергигит отправил фото в редакцию, где они всей семьей накрыли стол из продуктовой корзины со словами благодарности. – Нам очень приятно, что о нас не забывают, – сказал глава семейства.

♡ 👤 📌

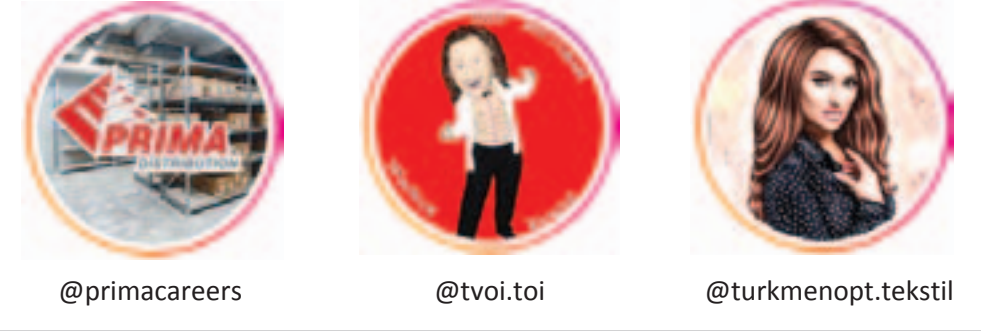
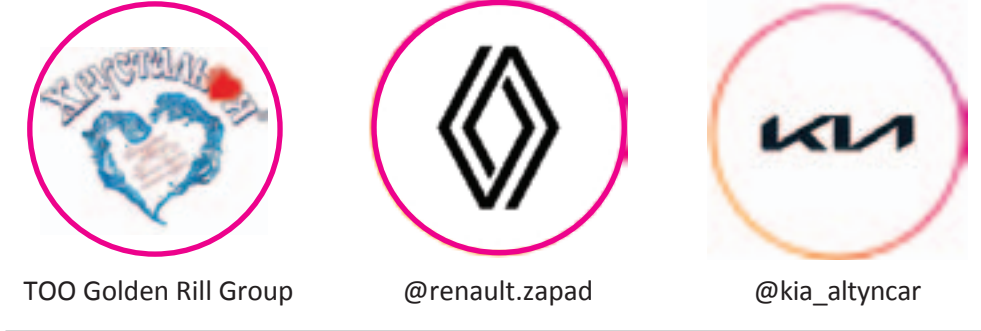
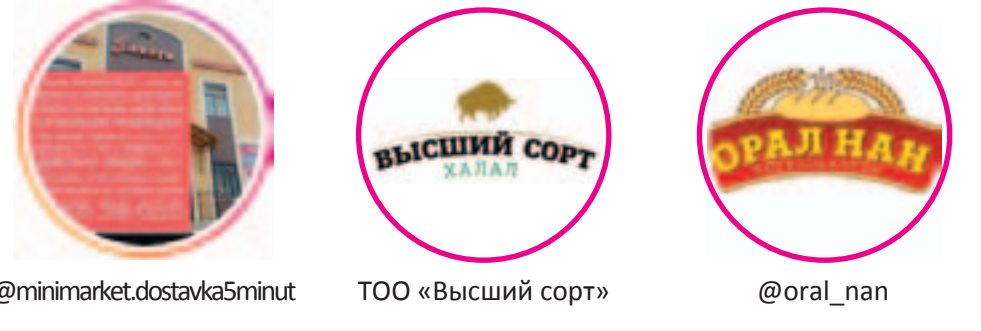
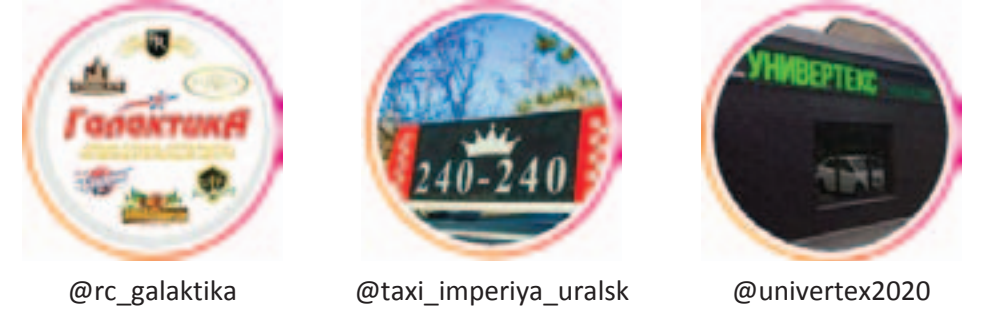
МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Праздник? Значит, приедете вы

Грустная история произошла и в семье Захватовых. Глава семейства Василий в 2012 году остался один с сыном и двумя дочерьми, когда его супруга Ольга умерла от перепада давления. На протяжении многих лет редакция «МГ» поздравляла детишек с Новым годом. Мужчина делал всё возможное, чтобы обеспечить детей. Выяснилось, что детей Василия усыновила крёстная мама Елена, которая встретила гостей у себя дома. Дети уже подросли, а женщина пытается заменить им и отца, и мать. Елена говорит, что и в этом году они ждали подарков. – Они же дети, скоро праздник, а значит должны приехать вы, – сказала женщина.

♡ 👤 📌



МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Платье, корона и выступление

Наши читатели помнят малышку Раяну, которой был поставлен страшный диагноз – цирроз печени, ей требовалась пересадка органа и родители искали донора. С тех пор прошло почти пять лет. Каждый год мы не оставляем нашу маленькую героиню без внимания и очень радуем, что Раяна практически оправилась от болезни. Снегурочку девочка встретила в нарядном платье, с короной и даже подготовила маленькое выступление. Но расстроилась, что с нами не было Деда Мороза (к сожалению, дефицитным оказался дедушка, не всем его хватало). Получив свой сладкий подарок, Раяна оттаяла и разрешила Снегурочке обнять ее.

♡ 👤 📌

МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Хочу на ручки к Снегурке!

Читатели "МГ" сейчас с волнением следят за судьбой маленькой Амины, которая родилась без ушка и постепенно теряет слух. Периодически мы объявляем сбор на операцию, которая проводится до двухлетнего возраста. Необходимую сумму, к сожалению, ещё не набрали, но семья не теряет надежду. Приходу Снегурочки малышка не была готова, девочка только проснулась и сначала даже немного напугалась. Но со временем малышка освоилась, стала улыбаться, тянется к Снегурочке и даже взбралась к ней на колени. Сладкий подарок Амина тоже оценила и была очень рада целой коробке вкусностей.

♡ 👤 📌

МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Илья видит Деда Мороза – это ли не счастье?

Самый юный наш герой публикаций в этом году Илья Смирнов. Полугодовалый малыш мог ослепнуть, у него глаукома обеих глаз. Редакция «МГ» объявляла сбор на операцию. К счастью, всё сложилось благополучно, ему уже провели операцию на правый глаз. Теперь малышу предстоит ещё одна операция. Во время поздравлений, малыш разглядывал Деда Мороза и Снегурку. Для Галины – это настоящее счастье, понимать, что ребёнок видит, ведь всё могло сложиться по-другому.

♡ 👤 📌

МОЙГОРОД | moigrod.kz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Полезные подарки для особенных детей

Кроме этого, новогодние подарки были вручены для сенсорного кабинета коррекционных классов СОШ №13 Уральска, в которых учатся особенные дети. Им подарили шарики для сухого бассейна и дидактические пособия для развития, а также 20-литровую бутылку с водой и механическую помпу. Вот так весело мы и поздравили наших героев с наступающим Новым Годом! В заключении хочется сказать, что мы навестили не всех своих маленьких героев, некоторые из них сменили место жительства, а некоторые сменили номера телефонов и мы не смогли их найти. Но мы верим, что у них всё хорошо!

♡ 👤 📌



Самый подробный гороскоп на 2022 год по знакам Зодиака от Василисы Володиной

Каждый день изменяется расположение звезд, которые могут различным образом сказаться на определенных сферах жизни человека. Гороскоп на 2022 год от Василисы Володиной обещает быть интересным, наполненным массой удачных событий.

Василиса Володина – сегодня одна из самых известных среди астрологов России. С 1992 года изучает расположение звезд и их влияния и на судьбу человека, и на значимые события. В основном, ее деятельность связана с консультированием клиентов, на сегодняшний день подробный гороскоп от нее получили уже более 7 тыс. человек, также ею было создано множество печатных и интернет-проектов. С 2008 года Василиса Володина работает в телепередаче «Давай поженимся». Здесь она помогает участникам определить, с кем лучше построить отношения, рассказывает, какое потенциальную пару ждет будущее и с какими проблемами им предстоит столкнуться. Сама Василиса Володина заявляет, что с астрологией жизнь любого человека становится заметно легче и удобнее.



Овен
Уже с начала 2022 года Овны столкнутся с круговоротом событий. Важно при любых обстоятельствах оставаться уравновешенным и сохранять спокойствие. Весна и лето будет благоприятным периодом, в который не случится никаких кардинальных перемен. Многие представители этого знака Зодиака будут вынуждены работать на износ. Стоит вовремя сделать паузу и дать организму отдохнуть, в противном случае возрастает риск появления психологических проблем.

Тельцы
Тельцы, которые желают подняться вверх по карьерной лестнице, не должны упустить свой шанс весной. В этот период у них появится огромный заряд энергии, который позволит быстро и успешно справляться с каждой поставленной задачей. Хорошее время для открытия собственного бизнеса, совершения выгодных сделок и значимых покупок. Лето – лучшее время для построения новых отношений. Скорее всего, они будут развиваться стремительно и приведут к построению крепкой и дружной семьи.



Успех Тельцов не останется незамеченным, к концу года у них появится много завистников. Астролог рекомендует внимательно относиться к выбору партнеров и отсеивать нежелательные связи. Осенью могут появиться проблемы со здоровьем, ослабнуть иммунитет. Чтобы защитить свой организм, стоит правильно питаться, периодически заниматься спортом и отказаться от пагубных зависимостей.

Близнецы
Для Близнецов 2022 год станет именно тем периодом, когда появится возможность максимально проявить свой творческий потенциал. Рекомендуют посетить мастер-класс и начать осваивать новый вид деятельности. Хорошим будет период и для завершения старых проектов. У одиноких представителей этого знака Зодиака появится множество шансов для построения новых отношений. Однако стоит быть внимательным в выборе партнера, так как существует большая вероятность обмана и предательства. К концу года немного ослабнет здоровья. Рекомендуют как можно больше времени проводить на свежем воздухе и отказаться от курения, алкоголя и других зависимостей.



На заметку!
Что касается гороскопа по году рождения, успех в карьере будет ждать Собак, Змей, Тигров и Быков. Однако во всем стоит соблюдать умеренность, из-за длительного времяпровождения на работе могут возникнуть серьезные проблемы в семье и отношениях со второй половинкой.



Рак
Зима – то время, когда у Раков возникнут финансовые трудности и появится много хлопот. Не стоит впадать в отчаяние, уже весной все нормализуется и вернется в старое русло. В середине года появится хорошая возможность для получения дополнительного дохода. Также период подходит для самореализации – рекомендуют записаться на мастер-классы или профильные курсы. В конце лета увеличивается риск обострения хронических заболеваний. Астролог настоятельно рекомендует побережить свой организм, устроить небольшой отпуск и провести время с пользой для себя. Если позволяет финансовая возможность, лучше отправиться на море.

Лев
Начало года для Львов – это то время, когда они наконец-то смогут дождаться признания в рабочей деятельности, все труды будут по достоинству оценены начальством. Появится много шансов для продвижения вверх по карьерной лестнице и открытия новых проектов, важно не упустить удачу. В этот же период найдется много завистников, которые будут пытаться подорвать репутацию Львов. В конце года не рекомендуют делать необдуманных покупок, лучше сохранить финансы. Ответственно нужно подходить и к выбору спутника жизни. У семейных Львов могут появиться мелкие ссоры со второй половинкой, важно в каждой ситуации уметь находить компромисс. Осенью могут возникнуть проблемы с ЖКТ. Следует воздерживаться от тяжелой и вредной пищи. У женщин Львов могут возникнуть проблемы в гинекологии, стоит следить за своим здоровьем и не допускать переохлаждения.

Дева
Начало 2022 года для Дев – период романтики. Появится много новых знакомств и возможностей для построения отношений. Однако астролог настоятельно рекомендует сохранять здравый рассудок. Не стоит забывать о своей семье и друзьях. В середине года представители этого знака Зодиака будут иметь неплохой доход. Но не стоит совершать необдуманные покупки, лучше отложить деньги. Что касается здоровья, то могут возникнуть психологические проблемы как следствие перенапряжения. Чтобы этого не произошло, требуется периодически устраивать отдых – проводить день за прочтением любимой книги или просмотром интересного сериала.



На заметку!
Для всех знаков Зодиака покровителем в 2022 году будет Водяной Тигр. Это очень любознательное и уверенное в себе животное. Поэтому период будет благоприятен для открытия новых проектов, продвижения по карьерной лестнице и самореализации.



Весы
Весна для Весов станет настоящим испытанием на прочность. Предстоит самостоятельно расставлять приоритеты и принимать серьезные решения. Главный совет от астролога – во всем сохранять спокойствие и не допускать паники. Появится много шансов для смены работы или должности на более перспективную и высокооплачиваемую, важно не упустить удачу. В любви все гладко и спокойно, без судьбоносных изменений. У одиноких Весов будут новые знакомства, но, к сожалению, они не приведут к серьезным отношениям. Семейных представителей этого знака Зодиака ожидает размеренная и спокойная жизнь без серьезных конфликтов. В октябре и ноябре нужно позаботиться об укреплении иммунитета. Первое, что нужно сделать – пересмотреть свой режим дня, нормализовать сон и скорректировать меню. Следует больше гулять и заниматься спортом.

Скорпион
Начало Тигра для Скорпиона – непростой этап, когда могут возникнуть проблемы со здоровьем. Стоит внимательно относиться к любому недомоганию и не допускать его, при появлении симптомов заболевания своевременно обращаться к врачу. В противном случае оно может перейти в хроническую форму. В середине года появится много предложений об участии в новых проектах. Не стоит торопиться в принятии решения, требуется тщательно взвесить все плюсы и минусы. Что касается личной жизни, осенью могут появиться серьезные проблемы. Чтобы их не допустить, рекомендуют контролировать свои эмоции.

Стрелец
Начало 2022 года для Стрельцов благоприятно во всех сферах жизнедеятельности. В первую очередь, они будут связаны с успехами в работе. Появится много удачных шансов для продвижения по карьерной лестнице и получения денежных поощрений. Во второе полугодие, напротив, следует больше отдыхать. На работе все будет размеренно, а в любви наступит время перемен. Этот период станет хорошим для создания серьезных отношений, бракосочетания и зачатия ребенка. Если женщина когда-то хотела изменить свой образ, то самым благоприятным периодом для этого станет октябрь и ноябрь. Мужчинам же в этот период рекомендуют задуматься о самореализации.



На заметку!
Астролог рекомендует встречать год Водяного Тигра в одежде нейтральных тонов – песочного, золотистого, бежевого, зеленого, синего или бирюзового цвета. А вот леопардовых принтов лучше избегать.



Козерог
Для Козерогов первые 3 месяца 2022 года станут удачным периодом. Трудолюбивые люди могут не бояться рисковать, период будет благоприятным для открытия новых проектов. Появится много шансов и для встречи со второй половинкой. Что касается отношений, в них нужно быть максимально спокойным и уравновешенным, стараться уступать и не вспоминать прошлых ошибок партнера. Осень станет отличным временем для отдыха. Рекомендуют отправиться на море или в специализированный санаторий – это позволит заметно поправить здоровье.

Водолей
Январь – то время, когда произойдут серьезные изменения на любовном фронте. Удастся встретить ту вторую половинку, с которой сложатся длительные и серьезные отношения. Семейным Воделеям рекомендуют как можно больше времени проводить с супругом. Именно от второй половинки можно получить самую большую поддержку. В середине года не рекомендуют брать кредитов и совершать серьезных покупок. В дальнейшем способны возникнуть значительные финансовые трудности. Осенью могут появиться проблемы со спиной и опорно-двигательным аппаратом, стоит не допускать серьезных физических нагрузок.

Рыбы
Начало года для Рыб – хорошее время для открытия новых проектов и профессионального роста. Однако на этом пути могут появиться трудности и много завистников. Главное правило – во всем сохранять спокойствие. Летом заметно улучшится финансовое положение, поэтому можно будет совершить крупную покупку. Но к ее выбору также стоит отнестись ответственно.



Отдельно стоит обратить внимание на тематический гороскоп от Василисы Володиной, который затрагивает такие сферы жизнедеятельности как любовь, здоровье и финансы.

Семья и любовные отношения
Если посмотреть гороскоп по месяцам, практически у всех знаков Зодиака весной появятся проблемы в личной жизни. Неблагоприятным периодом окажется для поиска второй половинки, у семейных пар наступит время ссор и конфликтов. Однако, уже к середине года, все изменится. В начале 2022 не рекомендуют вступать в брак – есть большая вероятность, что отношения будут непродолжительными. Летом женщины могут ощутить недостаток внимания от мужчин, будут нуждаться в близком человеке и надежной опоре. Чтобы встретить вторую половинку всем знакам Зодиака потребуется проявить активность и научиться переступать через собственную гордость. В конце года увеличится вероятность встречи того человека, с кем удастся построить семью.



Здоровье, движение и активность
Независимо от времени и возраста, каждый человек в 2022 году должен особое внимание уделить своему здоровью. Если есть хронические заболевания, стоит весной сделать обследование организма и сдать необходимые анализы. Также требуется задуматься об укреплении иммунитета. Особенно это важно людям с сахарным диабетом и проблемами с сердечно-сосудистой системой.

Вторая половина года – то время, когда будет всплеск острых вирусных заболеваний и простуды. Укрепить организм поможет правильно составленный рацион питания и умеренные занятия спортом.

Финансы и бизнес, работа и карьера
2022 год станет удачным для любых финансовых дел и карьерного роста. Но для достижения поставленной цели предстоит приложить немало усилий. Важно при любых ситуациях оставаться уверенным в себе и сохранять спокойствие. Тигра нельзя назвать щедрым животным. Поэтому от любых растрат и совершения крупных покупок лучше отказаться.

Гороскоп на 2022 год от Василисы Володиной обещает быть удачным, особенно в том, что касается финансовой сферы. Но важно научиться правильно распределять свои силы, чтобы не допустить появления серьезных проблем со здоровьем.





Детальный прогноз китайского эксперта Кевина Фунга для всех знаков по восточному гороскопу

Уже изучаю прогноз астрологов на 2022 год, чтобы спланированные цели на новый год реализовывались легче и быстрее! Особенно люблю советы китайского эксперта, Кевина Фунга. Прошлогодние его предсказания сбылись на 100%!

2022 год пройдет под покровительством Черного Водяного Тигра. Хозяин 2022 года непостоянен, переменчив, но щедр и справедлив. Сегодня редакция «Так Просто!» поделится восточным гороскопом на 2022 год от Кевина Фунга. Если обдумывать каждый свой шаг, можно добиться успеха!



Крыса

2022 год может быть не совсем удачным для родившихся в год Крысы. Тигр не в восторге от твоего подхода к жизни, поэтому будет ставить палки в колеса при малейшей возможности.

Не смотри на тех, кто всё время рискует и чем-то жертвует – с тобой такой номер может не пройти. Помни, что риски должны быть в первую очередь оправданными, так что не лезь на рожон. Больше внимания посвети важным делам, которые, возможно, перекладывал не просто со дня на день, а с года на год. И не волнуйся понапрасну, в итоге всё наладится самым лучшим для тебя образом.

Бык

Год у Быков прогнозируется спокойный, несколько ленивый. Не торопись бежать на цель, выставив вперед рога. Внимательно продумывай свои действия, успех любит планирование.



Приятная новость для одиноких: те, кто ищут свою любовь, – могут ее встретить в год Тигра. Только, пожалуйста, перестань злиться и принимать поспешные решения, если не хочешь о них пожалеть в скором времени!

Тигр

Год Тигра для Тигра, естественно, принесет колоссальный успех! Хозяин года, Водяной Тигр, поспособствует твоему финансовому росту, продвижению по карьерной лестнице, а также поможет наладить отношения в амурных делах. Любые начинания будут удачными, поэтому смело берись за большие дела и занимайся тем, к чему действительно лежит душа. Конец года принесет исполнение давнего заветного желания!

Кролик

«Будь готов к кардинальным переменам. Всё сложится, но погода!» – предупреждает Кевин Фунг, родившихся в год Кролика. Важно придерживаться хороших отношений с близкими и не впадать в пограничные состояния. Также нужно быть осторожнее с деньгами, кредиты лучше не брать. 2022 год будет испытывать Кроликов на прочность. Но волноваться особо не стоит, так как тебе достанется сила и выносливость, которые помогут осуществить все задуманное. Сумей разглядеть в переменах положительные стороны!

Дракон

2022 год для Драконов – он про достижения. На него придется пик энергии родившихся в год Дракона! Будет много побед, много социальных контактов, повышенная активность, поездки. Также Драконов ждет успех и процветание в делах и работе. Однако для таких свершений нужен запас сил и четкий план, чтобы не расплескаться!

Змея

Родившимся в год Змеи в 2022 году точно удастся поймать Тигра за хвост. Будет много судьбоносных перемен, которые затронут практически все сферы жизни. Очень важно доводить начатое до конца и не отступать от своих заветных желаний. Больше коммуницируй с позитивными энергичными людьми, а от токсичного общения стоит напрочь отказаться. Возможна весть о беременности.

Лошадь

В 2022 году Лошадь наконец-то приступит к воплощению своих желаний и самореализации. Как никогда ранее, рожденным в год Лошади, захочется работать на себя, а не «на дядю». Первая половина года – отличное время, чтобы сменить работу или место жительства. В год Тигра стоит действовать решительно и непоколебимо. Отбрось все страхи и сомнения: смело иди вперед, всё получится!



Коза

Рожденные в год Козы в первой половине года почувствуют перемены в сфере отношений. Стоит направить все усилия на укрепление семьи и создание благоприятной атмосферы в доме. Кевин Фунг советует заняться совершенствованием своих профессиональных качеств и обучению новых навыков, которые пригодятся тебе в работе. В финансовых делах изменений не намечается!

Обезьяна

2022 год подарит Обезьянам много радости и приятных моментов в жизни. Со вдохновением придут и идеи, которые впоследствии помогут тебе разбогатеть! Будет желание и возможности помогать другим, однако желательно принимать за дело только тогда, когда тебя об этом попросят. Здоровье не подведет!

Петух

Год Тигра будет для Петухов суровым, но справедливым. Выпавшие на твою долю трудности не сломают тебя, а наоборот, укрепят. Правда, понервничать Петуху в 2022 году всё же немного придется. Следи за своим самочувствием и материальным положением, ведь неудача может подкрасться с неожиданной стороны. И, пожалуйста, воздержись от резких решений и грубости, это может навредить.

Собака

В 2022 году Тигр будет покровительствовать тем, кто умеет принимать решения и проявлять его качества: смелость, амбициозность и полную уверенность в себе, чтобы добиться успеха! Рожденным в год Собаки предстоит быть более пунктуальными и последовательными в своих действиях. Чтобы здоровье не подвело, старайся соблюдать режим питания, хорошо высыпаться. Благоприятно заниматься спортом или любимым хобби, которое приносит удовольствие и хорошее настроение!

Свинья

В год Тигра тебе удастся ощутить радость и обрести свободу. С финансами будет полетче, чем в 2021 году, но всё равно надо будет прикладывать много усилий. Помни, что всё в мире циклично. С пользой для себя ожидай нового витка успеха, а пока готовься – очисти себя и пространство вокруг от всего напущенного и лишнего. В год Тигра благоприятно заниматься обучением, используй каждую возможность для самосовершенствования!



Точный гороскоп на год Черного Водяного Тигра для всех знаков зодиака

На наш взгляд, самый точный гороскоп на 2022 год именно от Анжелы Перл. Она, как никто другой, умеет четко, структурированно трактовать и объяснять влияние планет на каждый из знаков зодиака. И всё это в позитивном ключе, что особенно ценно!

Сегодня мы расскажем, каких перемен стоит ожидать каждому из нас в новом 2022 году. Всё о любви, карьере и не только!



Овен

В мае планета удачи Юпитер войдет в знак Овна. Это даст данному знаку изобилие, рост и процветание. Есть огромная вероятность смены работы или повышения по карьерной лестнице. С 9-го по 14 апреля стоит загадывать самые заветные желания. Они обязательно исполнятся, так как в этот период многое невозможное может стать возможным! Большинство Овнов в 2022 году встретят свою любовь и вырастут духовно. Это хороший год для планирования и переезда за границу.



Телец

В 2022 году Тельцу стоит сделать фокус на отношения. Выйти замуж, развестись, найти делового партнера — всё это легко удастся представителям данного знака в новом году. Будет много неожиданных перемен и невероятных совпадений. Этот год принесет Тельцу множество сюрпризов: приятных и не очень. В итоге всё сложится самым благоприятным для тебя образом!

Близнецы

Этот год затронет тему здоровья, самочувствия и духовного роста. Многие Близнецы сменят привычки и свой ежедневный режим. Полезное питание, диеты, зарядка станут твоими новыми критериями качества жизни. Большинство представителей данного знака сменят работу или поедут на обучение в дальние страны. Возможен переезд на новое место жительства.

Рак

4 месяца планета любви Венера будет у Рака в сфере отношений. Это скажется как на личной жизни данного знака, так и на финансах. Возможно, кто-то инвестирует в твой бизнес. А вот в отношениях могут быть перемены в виде смены статуса или встреча с родственной душой. Ребенок может войти в дом Рака. Это может быть весть о беременности или рождение ребенка. Может появиться хобби, которое впоследствии перерастет в хороший заработок.

Лев

Фокус внимания Льва в 2022 году будет направлен на карьеру. Появится желание освободиться от рутинной работы, проявлять свои таланты и открывать свой бизнес. Будет много сил и энергии на новые свершения! В общении с окружающими стоит помнить, что первое впечатление о человеке в 2022 году будет самым правильным. В этом плане смело можно прислушиваться к интуиции.

Дева

Замужество, беременность, рождение ребенка — именно на эти важные и судьбоносные дела будет направлено внимание Девы. Благоприятно начинать новые дела, подписывать контракты и договоры. Этот год одарит Дев новыми возможностями. Многие мечты исполнятся самым неожиданным образом!

Весы

Первая половина года не подходит для брака, зато для создания уюта в доме, ремонта и даже переездов — самое оно. Благоприятно покупать недвижимость. Возможно изменение состава семьи: переезд родственников, весть о беременности... Благоприятна работа на дому. Хорошо отправляться в места, где ты родился и провел детство. Возможна смена фамилии и поиск и создание семейного древа рода.

Скорпион

Планеты помогут Скорпиону стать лучше, обрести уверенность и силу воли. Первое, о чём стоит помнить всем представителям данного знака, — это что любые проблемы решаемы. Всё в твоих руках! Главная задача для Скорпионов в 2022 году — это сохранять оптимистичный настрой и невозмутимость в любой ситуации. Улыбнись, у тебя всё получится!



Стрелец

Сменится режим дня, рутина, ежедневные обязательства. Многие Стрельцы в 2022 году сменят работу или уйдут в свободное плавание и откроют свой бизнес. Также в лучшую сторону сменится круг общения. Благоприятно заниматься спортом, менять питание и избавляться от вредных привычек. Также есть большая вероятность смены места жительства, а может, и не только дома, но и страны.

Козерог

Неожиданное наследство, успешный бизнес, повышение по карьерной лестнице — у каждого Козерога это проиграется по своему, но однозначно можно сказать одно — с финансами будет всё хорошо. Многие Козероги почувствуют вкус денег в 2022 году. Это изменит жизнь многих представителей данного знака. В работе нужно будет проявлять ответственность, будет много обязанностей. Однако стоит не забывать про отдых, чтобы самочувствие не подвело.

Водолей

Главными темами для представителей данного знака будет семья и дом. Возможна смена места жительства или покупка недвижимости. Многие Водолеи поменяют карьеру или сферу работы. Будет много новых идей и возможностей для реализации поставленных целей. В лучшую сторону изменятся условия жизни.

Рыбы

В 2022 году многие Рыбы выйдут замуж, женятся или встретят свою любовь. Для многих Рыб этот год будет одним из самых счастливых в жизни. Возможна новость о беременности. Со второй половины года доходы Рыб возрастут. Возможно, кто-то инвестирует в твой проект, стартап или поможет с идеей или связями. Здоровье не подведет.





Павел Глоба объявил, кого ждет настоящий расцвет в начале 2022 года

2021 год еще не успел закончиться, а люди уже с надеждой поглядывают в календарь, считая оставшиеся деньки до 2022 года. Почему-то всегда находятся оптимисты, которые уверены, что будущее окажется приятнее, счастливее и успешнее, чем настоящее. Насколько они правы в этот раз? И какой астропрогноз на 2022 год дал Павел Глоба?



Если сейчас правит Белый Металлический Бык, то в 2022 году бразды правления перейдут к Черному Водяному Тигру. Что же стоит ждать от царя джунглей и чего опасаться?

Павел Глоба заявляет, что от этого благородного, хоть и вспыльчивого зверя можно ждать как помощи в больших свершениях, так и наказаний за допущенные ошибки. И отдельно известный астролог поведал о четырех знаках зодиака, которым особенно повезет уже в начале 2022 года. Кто же эти счастливики?

Овны

В целом 2022 год представители этого знака зодиака запишут себе в актив. А отличным толчком к лучшей жизни обещает стать уже январь, когда Овны смогут неплохо улучшить свое финансовое положение. Главное – не витать в облаках от счастья и не делать импульсивных покупок, а использовать обретенные ресурсы с умом. Тогда объем накоплений к концу года будет приятно греть душу. Период с января по март пойдет на переосмысление многих вещей. Весна и лето в трудовой деятельности принесут немало неожиданностей. Будет и карьерный рост, будут и возможности для открытия собственного дела. Оставайся инициативным и открытым ко всему новому, чтобы не упустить свои шансы.



Близнецы

Чтобы январь был успешным, следует постараться закрыть все важные и мало-приятные дела уже к Новому году. Тогда за усердие Близнецы получат заслуженное вознаграждение уже в первые недели 2022-го. Если планируешь сменить работу, то май, по мнению астролога, будет самым подходящим временем для таких перемен. Также следует учесть, что семейные представители этого знака зодиака в первом полугодии встретятся с некоторыми испытаниями в личной жизни. Постарайся избежать соблазнов, чтобы не потерять то, что имеешь уже сейчас.

Львы

Родственный Львам хозяин 2022 года все 12 месяцев будет помогать им справиться с любимыми неудачами. Но если в целом год планируется не слишком удачным, то его начало Львов точно порадует. Поэтому первые недели после Нового года представителям этого знака зодиака следует использовать по максимуму, чтобы дальнейшие трудности уже не смогли выбить из колеи. астропрогноз на 2022 год лев

Скорпионы

Перед мечтательными, настойчивыми и целеустремленными Скорпионами в следующем году откроются многие двери. Всё потому, что Черный Водяной Тигр оценит по достоинству качества Скорпиона и поможет ему воплотить в жизнь даже очень смелые мечты. Павел Глоба уверен, что Скорпионов впереди ждет чудесное время, когда они смогут встретить любовь всей своей жизни. В денежном плане тоже будет немало возможностей для обретения желанной финансовой стабильности. Главное – не отступать, а хвататься за каждый предоставленный шанс.

Наверняка астропрогноз на 2022 год всерьез порадовал не всех. Но не стоит отчаиваться, ведь всегда можно собраться и всех приятно удивить. Даже если астрологи и прочие прогнозисты не давали тебе много шансов. Верь в себя и свои силы, а также усердно трудись, чтобы каждый период жизни был запоминающимся и успешным.



Что подарить жене на Новый год, чтобы весь 2022-й она была нежной и ласковой

Знаем, что среди наших читателей есть огромное количество мужчин. В преддверии новогодних праздников редакция «Так Просто!» сделала актуальную подборку для наших бравак молодцев. Сегодня мы расскажем, что подарить жене на Новый год – 2022.



Если ты хочешь, чтобы твой подарок точно понравился жене, проще всего просто узнать, что она хочет. Конечно, не все женщины готовы прямо заявить о своих желаниях. Кому-то по душе только намекнуть любимому о новом телефоне или фене для волос. Но, к сожалению, не все мужчины умеют понимать эти намеки. В таком случае можно посоветоваться со свекровью или лучшей подругой твоей супруги. Они наверняка скажут, что бы она хотела увидеть под нарядной елкой в этом году. Кроме того, очень важно слушать свою жену. Уверены, что в течение года она не раз говорила о всяких мелочах и вещах, которые ей нравятся. Это тоже хорошая зацепка. Если же у тебя совершенно нет идей, как порадовать вторую половинку в новогоднюю ночь, обрати внимание на нашу подборку. Ниже мы собрали парочку отличных вариантов, которые понравятся всем женщинам.

Сертификаты

Мужчины не всегда замечают, сколько сил тратят их женщины на домашние хлопоты. Самое время наверстать упущенное и порадовать любимую, подарив ей возможность как следует отдохнуть. Для этого достаточно подарить супруге сертификат в спа-центр или салон красоты. Парочка расслабляющих процедур помогут твоей жене перезарядиться и войти в новый год с новыми силами. Кроме того, это прекрасная инвестиция не только в хорошее настроение, но и в укрепление здоровья. Кстати, если твоя ненаглядная активно занимается спортом, обрати внимание на какие-то спортивные аксессуары или одежду. Новенький костюм для зала никогда не будет лишним!

Стильные аксессуары

Женщины, которые следят за модными веяниями и любят стильно одеваться, будут без ума от новенькой сумки или других аксессуаров. Выбери нужную модель можно онлайн, тебе даже из дома не придется выходить!



Техника

Не всякая женщина мечтает о новеньком айфоне. Да и не всякий мужчина может позволить себе такой дорогой подарок. Однако есть и другие технические устройства, которые точно обрадуют твою жену. Например, супруге можно подарить качественные беспроводные наушники, умные часы или какой-нибудь девайс для ухода за волосами. Если твоя любимая обожает готовить, присмотри к кухонной технике. Возможно, она уже давно мечтает о соковыжималке или многофункциональном комбайне. Кроме того, многие женщины просто без ума от красивой посуды и всяких безделушек для кухни.

Подарки для творчества

Прекрасная идея для подарка – набор для изготовления домашнего шоколада. В него входят все нужные ингредиенты, силиконовые формы, термометр, подробная инструкция по приготовлению и даже лопатка для перемешивания шоколада. Если твоя супруга любит фотографироваться, порадуй ее красивой фотосессией в студии. В дополнение к этому отлично подойдет поход на макияж к хорошему визажисту. Либо же можно подарить жене сертификат в ее любимом магазине одежды.

Совет редакции:

Дарить можно не только материальные вещи, но также и яркие впечатления. Также в качестве прекрасного подарка подойдет билет на какой-нибудь концерт или другое мероприятие. Каким бы ни был подарок, который ты выберешь, обязательно дополни его чем-нибудь сладеньким. Из конфет, шоколадок и фруктов можно сделать красивый и оригинальный букет. Уверены, что твоя вторая половинка будет очень удивлена, если ты проявишь креативное мышление и приложишь свою руку к созданию подарка.



Знаки зодиака, которые вычеркивают обидчиков из жизни раз и навсегда

Вот несколько причин, по которым люди перестают общаться друг с другом.

Травма

По какой-то причине человек нанес вам травму, пусть даже и неосознанно. Естественно, это его никак не обеляет. Ты не можешь с этим мириться и объяснить человеку, что произошло, тоже не в силах. Но эти грустные отношения могут продолжаться годами, прежде чем решишь убрать ситуацию из своей жизни.

Психология

Людям нравится быть в роли жертвы, ведь так можно оправдать собственную лень и нежелание что-то менять в жизни. Поэтому рядом находится человек, который играет роль палача. Однако наступает момент, когда роль жертвы больше неактуальна. Куда девать палача, ведь он исправно справляется со своими обязанностями. Конечно же, расставаться. Иначе он постоянно будет напоминать, что ты жертва.

Причина перестать общаться

И вот каким знакам «повезло». Ведь они без особых проблем могут исключить из своей жизни человека, который не то чтобы им как-то навредил, а даже не понравился. Ладно, когда это жизненная ситуация «на равных». Но когда в начальниках сидит ОН, то для него ничего не стоит распрощаться с ценным сотрудником даже за мельчайшую оплошность. Но мы не про работу, а про жизнь. Вот наши чемпионы!

Овен

Этот знак не терпит предательства, а его определение понятно только ему одному. Можно быть раскрепощенным человеком, но вдруг обидеть Овна – и всё. Ты для него больше не существуешь. А Овны, как известно, не особенно переживают, когда выбрасывают что-то ненужное из своей жизни.

Телец

Телец даже не станет тратить время на то, чтобы разобраться, кто там виноват, а кто нет. Совершенно пофиг, что там о его дружбе думают другие. Как только Телец поймет, что человек ему больше не нужен, он просто удалит его контакты, отфрендится во всех соцсетях и поминай как звали.



Лев

У Льва другая ситуация. Он отсекает людей не потому, что его кто-то обидел или же ему что-то не по нраву, а потому, что другие могут составить ему конкуренцию. Если ради вершин нужно кем-то пожертвовать, Лев сделает это без всякого сожаления. Что поделаешь, это жизнь!

Скорпион

У Скорпиона обычно мало друзей, и среди них могут быть совершенно странные люди. Тут весь вопрос в доверии. Как только Скорпион поймет, что его доверием подтерлись, забудь о всякой лояльности. Впрочем, Скорпион не любит допускать подобных ситуаций и держит всё на контроле, но и на старуху бывает проруха.

Водолей

Водолей быстро заводит новые знакомства и так же быстро их «просеивает». Связи с людьми у Водолея больше построены на чувствах, он интуитивно ощущает, кто воспринимает его серьезно, а кто считает эксцентричным выскочкой. Порой ему становится тесновато в дружеских отношениях и он просто идет дальше. Кто не успевает – ну что же тут можно поделать?





Как не объесться в новогоднюю ночь. Советы диетологов

Многие готовились к Новому году, сидели на диетах, становились стройными, старались быть на празднике самыми эффектными. Позади недели строгих ограничений, подсчета калорий и выбора самых полезных и легких продуктов. А впереди – новогодняя ночь и каникулы с салатами, жареными жирными утками с яблоками, тортами, наконец, и шампанским. Перед праздничным столом довольно сложно не сорваться, не забыть о сдержанности, не наесть лишнее. И главное – не наедать это лишнее в череде постновогодних застолий. Эксперты-диетологи рассказывают, как провести новогоднюю ночь без вреда для фигуры.

Составить меню

Грамотное планирование и подготовка очень важны. Если на столе будут блюда, которые можно съесть без вреда для фигуры, вы сможете есть их и обойти жирные и калорийные салаты стороной. «Готовьте максимально диетические блюда. Ничего не жарьте, откажитесь от огромного количества соусов, соли и сахара, – советует диетолог Юлия Хохолкова. – Салаты с использованием колбас и ветчины в составе замените, например, на говяжий язык».

Не голодать

Часто мы думаем, что перед застольем нужно поголодать, чтобы потом как будто «иметь право» съесть лишнего. Но это неправильно, если вы не хотите переест. Голодный человек сам не замечает, как съедает слишком много. «Не садитесь за стол, когда чувство голода зашкаливает, – предупреждает диетолог Андрей Невский. – Проверьте его: выпейте стакан воды. Возможно, вам просто хотелось пить. А если всё-таки это голод, то из-за воды он станет поменьше и вы не переедите».

Сделать паузу

Когда вы уже за столом, не накидывайтесь на еду. Этому поможет небольшая пауза перед началом застолья. «Не начинайте есть сразу. Насладитесь видом красивой еды, выберите то, что больше всего привлекает. Жуйте медленно, прекращая внимание на другие активности», – говорит Андрей Невский.

topaz_zoloto_uralsk_



♡ 👤 🗒

aif.ru

Что будете пить?
Важно не только то, что вы будете есть, важно еще, что вы будете пить. Сладкие напитки и алкоголь, во-первых, разожгут аппетит, после них будет сложно остановиться. А во-вторых, они очень калорийны, да еще и быстро поднимают уровень сахара в крови. Так что постарайтесь исключить сладкие пакетированные соки и газированную воду. И, конечно, лучше всего ограничить алкогольные напитки. Постарайтесь ограничиться бокалом игристого и сухого вина.

Вовремя встать

Одна из важнейших задач любого застолья – вовремя его завершить. И не переест. Это будет возможно, если вы будете есть очень медленно. «Уделяйте внимание вкусу, тому, как он меняется у вас во рту, – делится секретами вдумчивого застолья Андрей Невский. – Отслеживайте чувство насыщения. Попробуйте остановиться и оставить место для десерта».

Разгрузочный день

В ходе праздничной трапезы важно не переборщить, не съесть лишнего, но, даже если так случилось, это не повод расстраиваться, срываться и заканчивать диету. «Не ешьте все подряд. Не объедайтесь, – предупреждает Юлия Хохолкова. – Но, если объелись, на следующий день обязательно устройте организму разгрузку».

♡ 👤 🗒

rbc.style

Как избавиться от похмелья: 9 способов, доказанных наукой

Врач-нарколог Николай Назарьев рассказал «РБК Стиль» почему рассол действительно может оказаться действенным средством при похмелье, и назвал продукты и лекарства, которых в этом состоянии лучше избегать. Текст проверил и прокомментировал Николай Назарьев, нарколог, психиатр, сексолог, физиотерапевт, ведущий специалист сети клиник «Семейная»

На переработку алкоголя и очищение тканей от него уходит 8–12 часов. Когда уровень этанола в крови стремится к нулю, наступает абстинентный синдром, в быту именуемый похмельем. После алкогольной интоксикации организм нуждается в поддержке. Действие этанола напоминает эффект диуретиков. Спирт способствует выведению жидкости из организма через мочеполовую систему и органы дыхания.

В состоянии опьянения дыхание учащается, жидкость интенсивно преобразуется в пары перегара. Срабатывает защитная реакция организма, который пытается вывести этанол. В результате за час или два человек теряет 0,6–1 л жидкости. Слабость, жажда, головокружение – симптомы, сигнализирующие об обезвоживании тканей.

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, что провоцирует тошноту, боли в животе и рвоту. Реакция расщепления этилового спирта сопровождается понижением уровня глюкозы, потерей витаминов и микроэлементов. Следствием становится чувство слабости, усталости, резкая смена настроения.

Промежуточный продукт распада этанола – ацетальдегид – ускоряет пульс, вызывает тахикардию и повышенное потоотделение. Нарушаются функции нервной системы, сокращается фаза быстрого сна. Если накануне вечером употребались спиртные напитки, после утреннего пробуждения человек чувствует себя изможденным и обессиленным.

Разрушение клеток мозга приводит к увеличению объема спинномозговой жидкости в черепной коробке. Из-за переизбытка жидкости наступает невыносимая головная боль.

Что такое похмелье

Похмелье – постинтоксикационное состояние, сопутствующее злоупотреблению алкоголем. Оно возникает через несколько часов после вечеринки (как правило, на следующий день) и сопровождается неприятными физическими ощущениями: головной болью, тошнотой, потливостью и сухостью во рту. Кроме того, человеку становится плохо психологически, так как при частом и чрезмерном употреблении алкоголь становится депрессантом.

Точных причин похмелья врачи не называют, но на его возникновение могут влиять несколько факторов. Этиловый спирт окисляется в печени, и в результате распада появляются уксусная кислота и ацетальдегид. Последний в несколько раз токсичнее самого спирта. Помимо этого, образуется фермент СУР2Е1, который производит свободные радикалы и токсины. Симптомы похмелья могут усиливаться за счет других ингредиентов напитка, например, сахара, танина и сивушных масел. Помимо реакции отравления, человек может страдать от отеков, вызванных обезвоживанием организма, и гиповолемии – нехватки жидкости в сосудах.

Меняется кислотно-щелочной баланс, поэтому при похмелье многие испытывают тошноту. Чрезмерное употребление алкоголя нарушает баланс химических веществ в крови и вызывает метаболический ацидоз, который характеризуется повышением кислотности.

♡ 👤 🗒

rbc.style

Похмелье может длиться до 72 ч после употребления алкоголя, но в большинстве случаев этот период длится меньше. Многое зависит от того, сколько было выпито, как сильно организм обезвожен. Немаловажны индивидуальные факторы: образ жизни, питание, пол и вес, состояние печени, здоровье желудка и принимаемые лекарства, которые способны усугубить состояние.

Как избавиться от похмелья: инструкция

Избавление от похмелья означает не только купирование симптомов, но и устранение первопричин: обезвоживания и интоксикации. Важно восстановить водно-солевой баланс, уровень сахара и кислорода в крови [4]. В особо тяжелых случаях понадобится помощь врача, но при легком похмелье можно справиться самостоятельно с помощью доступных средств.

1. Крепкий сон

Порой достаточно хорошо отдохнуть и поспать, чтобы дать организму время и силы для возвращения к нормальному функционированию. Хотя употребление алкоголя часто влечет ухудшение качества сна, он становится прерывистым и поверхностным [5]. Продолжительное отсутствие полноценного отдыха усугубляет симптомы похмелья. Поэтому не планируйте ранний подъем, если выпили слишком много. Постарайтесь выделить время на отдых и поспать, как только представится возможность. Это позволит избежать головных болей, усталости и раздражительности, сопровождающих похмельный синдром.

2. Полезный завтрак

Утренний прием пищи – самый важный за день. Сбалансированный завтрак заряжает энергией и помогает избавиться от похмелья, поддерживая уровень сахара в крови, справиться со слабостью и тошнотой. Некоторые исследования также показывают, что поддержание адекватного уровня сахара в крови смягчает симптомы, возникающие при употреблении алкоголя, снижая уровень кислотности в организме. Здоровый завтрак помогает уменьшить последствия вечеринки, особенно если содержит важные витамины и минералы. Отдавайте предпочтение легким продуктам, нежирному белку и сложным углеводам. Подойдут каши, курица и рыба на пару, запеченные овощи.

3. Чистая вода

Обезвоживание, которое человек не замечает, употребляя алкоголь, наступает по нескольким причинам. Спиртосодержащие напитки обладают мочегонным действием, что приводит к потере жидкости и электролитов, необходимых для нормальной работы всех систем организма. Переизбыток алкоголя нередко вызывает тошноту и рвоту, что приводит к еще большей потере жидкости. Обезвоживание приводит к головокружению, головной боли и сухости во рту, сопровождающих человека на следующий день после застолья. Для того, чтобы скорее прийти в норму, нужно пить чистую воду. Поддерживайте питьевой режим в течение дня. Можно добавить в воду сахар или мед, что также поможет восстановить уровень электролитов и уменьшить симптомы похмелья.

♡ 👤 🗒

rbc.style

4. Экстракты растений

Исследования подтверждают пользу пищевых добавок из аптеки для облегчения похмельного состояния. На первом месте – красный женьшень, который снижает уровень алкоголя в крови [7]. На втором – имбирь, особенно в сочетании с коричневым сахаром и экстрактом мандарина. Ученые доказали, что средство уменьшает симптомы алкогольной интоксикации, такие как тошнота, рвота и диарея. Подобными эффектами отличились масло бурачника и экстракт элеутерококка.

5. Сорбенты

Врачи не согласны с расхожим мнением, что сорбенты ускоряют вывод продуктов распада алкоголя из организма. Нарколог Николай Назарьев говорит: «Активированный уголь использовать при похмелье поздно. Похмелье – это отравление продуктами метаболизма, когда вещества уже впитались. Заранее пить уголь тоже не имеет смысла: молекула этанола очень маленькая, она везде проберется». Однако сорбенты не будут лишними, если вы подозреваете, что у вас отравление пищей, помимо похмелья.

6. Обезболивающие и другие медикаменты

Если сильно болит голова, нет смысла терпеть – выпейте таблетку. Хотя распространенные аптечные средства на основе ибупрофена негативно влияют на печень и желудочно-кишечный тракт, вы, по крайней мере, сможете справиться с мыслями и не провести весь день в постели. Выбирайте известные вам лекарства, которые назначил терапевт, потому что новые средства могут дать непредсказуемую реакцию организма и ухудшить состояние.

7. Свежий воздух

Кислород – драйвер всех обменных процессов в теле. Свежий воздух помогает быстрее вывести продукты распада из крови через дыхание, и состояние постепенно нормализуется. Если нет возможности собраться и выйти на короткую прогулку, откройте окна и хорошо проветрите помещение.

♡ 👤 🗒

rbc.style

8. Антиоксиданты
Алкоголь вызывает окислительный стресс, заставляя организм вырабатывать свободные радикалы. Некоторые продукты, содержащие антиоксиданты, помогают с ними бороться, в том числе ягоды, шпинат, морковь, орехи и семена, черный и зеленый чай. Учитывайте, что это лишь подспорье для поддержания работоспособности организма, а не лекарство, которое мгновенно избавит от симптомов.

9. Помощь врача

Если простые средства не помогают и вы чувствуете себя очень плохо, обращайтесь за помощью к специалистам. Особенно важно это сделать, если ощущаются боли в желудке, груди или в боках, учащение сердечного ритма, падает температура и давление, присутствуют частая рвота и спутанность сознания. В серьезных случаях потребуются должное лечение с введением препаратов через капельницу.

Что нельзя делать при похмелье

Важно не только избавиться от похмелья, но и не усугубить его неправильным лечением. У некоторых людей оно вызывает неконтролируемое чувство голода на фоне плохого физического и эмоционального самочувствия, из-за чего хочется съесть побольше вредной еды. Первое, от чего стоит отказаться, – тяжелая жирная пища. Дело в том, что алкоголь расщепляется тем же метаболическим путем, что и жир. Нагрузка на печень колоссальная, и кусок пиццы или картошка фри замедлят процесс вывода токсинов. Старайтесь поддерживать здоровый баланс белков, жиров и углеводов, чтобы восстановить уровень сахара в крови.

♡ 👤 🗒

doctor_vera_reabilitolog



♡ 👤 🗒

radugazvukovkazakhstan



♡ 👤 🗒

мойгород | mgorod.kz | мойгородkz-R | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ

Перечень консультативно - диагностических услуг по ГПН на ПВХ «Областной кожно-венерологический диспансер», оказываемых на платной основе.

Наименование исследования	Стоимость (тенге)	Единица измерения
Иммуноферментный анализ ИФА на ИППП (5 параметров: сифилис, хламидиоз Ig M и G, уреаплазмоз Ig G, микоплазмоз Ig G).	4500	исследование анализа
Определение IgE (общий) в сыворотке крови ИФА-методом	2200	исследование анализа
Физиотерапия		
Фототерапия местная (для лечения ограниченных форм витилиго)	900	1 процедура
Фототерапия общая (лечение витилиго, псориаза) (для детей)	1500	1 процедура
Фототерапия общая (лечение витилиго, псориаза) (для взрослых)	2000	1 процедура
Ультрафиолетовое облучение (УФО)	400	1 процедура
Ультразвуковая терапия (УЗТ)	500	1 процедура
Электрофорез	780	1 процедура
Дарсонвализация	420	1 процедура
Ультравысокочастотная терапия (УВЧ), индуктометрия	550	1 процедура
Реакция Вассермана	1250	исследование анализа
Иммуноферментный анализ (ИФА)(1 параметр - сифилис)	1500	исследование анализа
Манипуляции и процедуры		
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом жидким азотом (1 образование)	400	1 единица
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом методом электрокоагуляции (1 образование)	1000	1 единица
Взятие мазка на ИППП	650	1 процедура
Внутривенная инъекция	610	1 процедура
Внутримышечная инъекция	350	1 процедура
Забор крови из вены	500	1 процедура
Забор крови из пальца (на микрореакцию и ОАК)	150	1 процедура
Внутривенное капельное введение без лекарственных средств	1000	1 процедура

Консультация дерматовенеролога по предварительной записи по телефонам регистратуры: 50 92 47, 50 01 91.

Лицензия от 14.11.2019г. № 01811 DL выдана ГУ Управление здравоохранения Западно-Казахстанской области

мойгородkz-R

Объявление
Государственное коммунальное предприятие на праве хозяйственного ведения «Областной онкологический диспансер» управления здравоохранения акимата Западно-Казахстанской области, в соответствии с требованиями ст.52-2 Экологического кодекса РК, проводит общественное слушание в форме публичных обсуждений по проекту «Реконструкция помещений для установки линейного ускорителя NaIscop и компьютерного томографа в здании радиологического корпуса».

Дата публичных обсуждений с 29.12.2021 г. в течении 10 рабочих дней.

Документация по проекту размещена на esportal.kz

Замечания и предложения принимаются на esportal.kz в течение 5 рабочих дней с момента публикации.

Хабарландыру
Батыс Қазақстан облысы әкімдігінің денсаулық сақтау басқармасының «Облыстық онкологиялық диспансер» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналық кәсіпорны Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің 52-2-бабының талаптарына сәйкес «Радиологиялық ғимарат корпусында NaIscop желілік үдеткішін және компьютерлік томографты орнатуға арналған үй-жайларды қайта құру» жобасы бойынша қоғамдық талқылау түріндегі қоғамдық тыңдау өтетіндігін хабарлайды.

Жария талқылау күні 29.12.2021 ж. бастан 10 жұмыс күні ішінде.

Жобалық құжаттама esportal.kz сайтында орналастырылған

Ескертулер мен ұсыныстар esportal.kz сайтында жарияланған күннен бастан 5 жұмыс күні ішінде қабылданады.

Лицензия ЛПО0617DL №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

мойгородkz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ



Арман Калибеков – руководитель управления здравоохранения ЗКО:
– Уважаемые жители Западно-Казахстанской области, от всего сердца поздравляю вас с наступающим 2022 новым годом! 2021 год тоже был непростым и тяжелым, но мы достойно выдержали все тяготы и лишения. Желаю всем, чтобы новый год принес счастье в наши дома, покой и благополучие. Желаю всем крепкого здоровья! Следите за своим здоровьем и своих близких, вовремя проходите скрининги и укрепляйте иммунитет и конечно обязательно вакцинируйтесь против COVID-19. С наступающим новым годом!

мойгородkz

БҚО әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық көп бейінді ауруханасы» МКК «Орал қаласы, Н.Савичев көшесі, 85 мекенжайы бойынша БҚО әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық көп бейінді ауруханасы» МКК №11 корпус ғимаратының 2 және 3 қабаттарын күрделі жөндеу» нысаны бойынша жобалау-сметалық құжаттама әзірленуде екендігін хабарлайды.
Барлық мүдделі тұлғалардан мемлекеттік экологиялық сараптама жүргізу кезеңінде табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасына жазбаша ескертулер мен ұсыныстарыңызды мына мекен-жай бойынша берулеріңізді сұраймыз: **Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Сарайшық көшесі, 47-үй, 24-09-76, 24-09-68 телефондары бойынша хабарласуға болады.**

ГПН на ПВХ «Областная многопрофильная больница» Управления здравоохранения акимата ЗКО извещает, что разрабатывается проектно-сметная документация по объекту «Капитальный ремонт 2-го и 3-го этажей здания корпуса №11 ГПН на ПВХ «Областная многопрофильная больница» Управления здравоохранения акимата ЗКО по адресу: г.Уральск, ул.Н.Савичева,85. Просим всех заинтересованных лиц в период проведения государственной экологической экспертизы письменно предоставить замечания и предложения в Управление природных ресурсов и регулирования природопользования по адресу: **Западно Казахстанская область, г.Уральск, ул. Сарайшык, дом 47, обр. по тел: 24-09-76,24-09-68.**

Лицензия ЛПО0428DL №0009933 от 26.01.2010г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

мойгородkz-R

В ТОО «Медицинский центр»

- Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.
- Принимает врач-гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, маммолог, детский кардиолог. Консультация проводится в поликлинике ТОО «Медицинский центр».
- Открыли вирусологическую лабораторию для определения COVID-19 на бесплатной (госзаказ) и платной основе.

Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость – 6 000 тенге.

Телефоны для справок: 53–67–78, 53–68–94
Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19

Лицензия серия ЛП №002223 от 6.02.2003г. выдана Министерством здравоохранения РК.

мойгородkz-R | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ

Прейскурант цен на платные услуги, оказываемые в ГПН на ПВХ «Областной кардиологический центр» на 2021 год

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
Рентгенисследование:			
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование
9	Рентгенография турецкого седла	960	Исследование
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование
12	Рентгенография голени	1470	Исследование
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование
17	Рентгенография ребра прищелью	1060	Исследование
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование
Рентгеноскопия ЖКТ:			
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование
УЗИ исследования:			
23	Эхокардиография сердца	6000	Исследование
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование

мойгородkz-R

26	Поджелудочные железа	2186	Исследование
27	Селезенка	2186	Исследование
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочные железа+селезенка	4227	Исследование
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+ предстательные железа	4737	Исследование
Обследование с нагрузкой:			
1	Велоэргометрия	4100	Исследование
2	Суточное мониторирование АД	5650	Исследование
3	Холтеровское мониторирование ЭКГ	6430	Исследование
4	Тредмил-тест	4230	Исследование
5	ФГДС (Фиброгастроудоденоскопия)	6000	Исследование
6	ЧП ЭФИ	7500	Исследование
7	Пункция и дренирование плевральной полости	10000	Исследование
8	Пункция перикарда	12900	Исследование
9	Пункция брюшной полости	12900	Исследование
Лаборатория			
1	Общего белка	560	Анализ
2	Альбуминов	640	Анализ
3	Тимоловая проба	380	Анализ
4	Билирубин общий	450	Анализ
5	Билирубин прямой	450	Анализ
6	Мочевины	640	Анализ
7	Мочевая кислота	690	Анализ

мойгородkz-R

8	Креатинина	530	Анализ
9	Креатинин киназы	670	Анализ
10	Глюкозы крови из вен	580	Анализ
11	Глюкозы крови из пальца	535	Анализ
12	Глюкозы мочи	340	Анализ
13	В-липопротеидов	320	Анализ
14	Холестирина	550	Анализ
15	Холестирин высокой плотности	900	Анализ
16	Холестирин низкой плотности	1060	Анализ
17	Трансаминаз АСТ	460	Анализ
18	Трансаминаз АЛТ (анализ)	540	Анализ
19	КФК на анализаторе	510	Анализ
20	Альфа-амилаза	680	Анализ
21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
22	Фибриногена	460	Анализ
23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
25	Определение группы крови	340	Анализ
26	Определение резус-фактора	340	Анализ
27	Миорреакция	300	Анализ
28	Триглицериды	535	Анализ
29	Железы	615	Анализ
30	Кальция	550	Анализ
31	Антистрептозилина	1070	Анализ
32	Т-тропонин	4340	Анализ
33	Миоглобин	4600	Анализ
34	Д-димер	4800	Анализ
35	Электролиты	1720	Анализ

мойгородkz | ЭЛЕКТОННАЯ ВЕРСИЯ ГАЗЕТ

Клинические исследования			
36	Определение гемоглобина	480	Анализ
37	Взятие крови на анализ из вены	315	Анализ
38	Подсчет лейкоцитарной формулы	600	Анализ
39	Определение СОЭ	300	Анализ
40	Общий анализ крови	780	Анализ
41	Определение МНО	1010	Анализ
42	Общий анализ мочи	570	Анализ
43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
45	Проба Земницкого	280	Анализ
46	Забор анализа	526	Анализ
1	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	3650	1 койко/день
2	Консультативный прием врача-кардиолога	4350	Консультация
3	Консультативный прием врача-хирурга	4350	Консультация
4	Снятие электрокардиограммы	1500	Исследование
5	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	153530	Курс лечения 10 дней
6	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	170300	Курс лечения 10 дней
7	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2-3 ст.	109560	Курс лечения 10 дней
8	Острый инфаркт миокарда	245700	Курс лечения 14 дней
9	Нарушение ритмов сердца	106190	Курс лечения 10 дней

мойгородkz

10	Ишемическая кардиомиопатия	128000	Курс лечения 10 дней
11	Гипертрофическая кардиомиопатия	90200	Курс лечения 10 дней
12	Пролапс митрального клапана. Митральная недостаточность I степени	110705	Курс лечения 10 дней
13	Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	118590	Курс лечения 8 дней
14	Послеоперационная реабилитация (после 6 мес. до года)	118590	Курс лечения 8 дней
15	Аортокоронарное шунтирование	2274700	Операция
16	Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	258905	Исследование
17	Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)	258905	Исследование
18	Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	858855	Операция
19	КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	1069735	Операция
20	Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	869943	Операция
21	Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена	1466500	Операция
22	Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	898135	Операция
23	Эндovasкулярная баллонная ангиопластика сосудов	431413	Операция

ГПН на ПВХ «Областной кардиологический центр». справки по тел.: 21–70–19 (амбулаторный кабинет), 24–03–58 (бухгалерия)

мойгородkz-R

ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тегін медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша: жоғарымаамандандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационаралмастырылш көмек, қалпына келтіру және медициналық оңалту түрлерінің процедурасына қатысқаны туралы хабарлайды. Жоғарыда аталған қызметтердің медициналық түрлері мына мекен жай бойынша көрсетіледі: ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркөл ауылы, электрондық поштасы: kardio-zko@mail.ru

ГПН на ПВХ «Областной кардиологический центр» объявляет о том, что приняла участие в процедуре услуг по оказанию гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, по видам медицинской помощи: высокоспециализированная, специализированная; по форме (–ам) медицинской помощи: стационарная помощь, стационарноразмещающая помощь, восстановительное лечение и медицинской реабилитации. Услуги по вышеперечисленным медицинским видам оказываются по адресу: ГПН на ПВХ «Областной кардиологический центр», Западно-Казахстанская область, г. Уральск, п. Деркул, электронный адрес: kardio-zko@mail.ru

Лицензия ЛПО0618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

6 советов как избежать похмелья

Конечно, каждый человек, который собирается употребить спиртные напитки в значительном количестве, хочет знать, как избежать похмелья на утро и быть трудоспособным на следующий день. Для это нужно выбрать один или несколько представленных ниже советов и четко им следовать.

Совет №1. Ешьте перед тем, как употреблять спиртные напитки

Не следует принимать алкоголь натощак. Если выпить спиртной напиток на голодный желудок, то он начнет быстро усваиваться и человек опьянеет за короткий промежуток времени. Поэтому перед употреблением алкоголя стоит покушать и лучше всего съесть пищу, содержащую жиры, например, кусочек сала или сливочного масла. Такие продукты создадут жировую пленку в желудке, и тем самым замедлят всасывание алкоголя, что может помочь пить без похмелья.

Совет №2. Тщательно относитесь к выбору алкоголя

Разные спиртные напитки содержат разное количество этанола, а также конгенов. Конгены — это токсические химические вещества, включающие метанол, изопентан и ацетон. Алкоголь с высоким содержанием конгенов провоцирует похмельный синдром.

К напиткам с высоким содержанием конгенов относят:

- * красное вино;
- * виски бурбон;
- * коньяк;
- * текилу.

К алкоголю с низкими показателями конгенов причисляют:

- * белое вино;
- * ром;
- * водку;
- * джин.

Кроме того, последние исследования показывают, что углекислый газ, образующий пузырьки в некоторых видах алкоголя, например, шампанском заставляет пищеварительную систему быстрее усваивать алкоголь.



Выбирая в магазине спиртное помните, что некоторые напитки вызывают повышенный риск появления симптомов алкогольного похмелья.

Совет №3. Пейте в меру и не злоупотребляйте алкоголем

Практически каждый взрослый человек знает свою норму алкоголя, увеличение которой приводит к быстрому опьянению и провоцирует синдром похмелья на утро. Также во время вечеринки многие не контролируют количество употребляемых спиртных напитков. Такое поведение небезопасно: оно приводит к негативным последствиям для здоровья и является главной причиной похмелья. Не превышайте свою норму и не злоупотребляйте алкоголем.

Совет №4. Пейте много негазированной воды

Как известно, употребление спиртного вызывает обезвоживание и нарушает электролитный баланс, вследствие чего у человека могут проявиться такие симптомы похмелья как жажда, головная боль, усталость и сухость во рту. Одною этого можно избежать, если чередовать прием алкогольных напитков со столовой негазированной водой. Газированные напитки, наоборот ускоряют усвоение алкоголя. Также воду нужно выпить перед началом праздничного торжества и по его окончании.

Совет №5. Применяйте сорбенты

Чтобы избежать похмелья, за 2-3 часа до или после употребления алкоголя нужно выпить сорбент. Данное средство помогает очистить организм от токсических веществ и способствует быстрому их выведению.

Самые эффективные сорбенты:

- * Сорбент-А;
- * EASysorb;
- * Сорбекс Ультра №12.

Перед их приемом следует внимательно изучить инструкцию препарата. В ней указаны все правила приема и дозировки для людей разного возраста и с различным весом.

Совет №6. Пейте определенные виды сока

Чтобы не было похмелья, можно выпить грушевый сок. Ученые считают, что китайские груши воздействуют на ферменты (ацетальдегиддегидрогеназу и алкогольдегидрогеназу), которые участвуют в нейтрализации алкоголя в организме. Именно поэтому сок из этого фрукта может предотвратить развитие похмельных симптомов.



ГКП на ПВХ «Областная инфекционная больница» УЗ акимата ЗКО.

Прейскурант цен на платные медицинские услуги по производственному контролю.

Наименование услуги	Цена
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору ручным методом (без выделения чистой культуры)	490
Бактериологическое исследование испражнений на кишечный дисбактериоз ручным методом	1914
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и др. ручным методом (выделение чистой культуры) и определение чувствительности к антибиотикам	2390
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	1021
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490
Бактериологическое исследование отделяемого из носа на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490
Бактериологическое исследование грудного молока ручным методом (без выделения чистой культуры)	1329
Бактериологическое исследование крови на стерильность ручным методом (без выделения чистой культуры)	1097
Постановка реакции Хеддльсона в сыворотке крови на бруцеллез	437
Постановка реакции пассивной гемагглютинации (РПГА) на сальмонеллез в сыворотке крови	915
Постановка реакции пассивной гемагглютинации (РПГА) на иерсиниоз в сыворотке крови	873
Постановка реакции Райта в сыворотке крови на бруцеллез	555
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitidis (выделение чистой культуры) ручным методом	636
Бактериологическое исследование отделяемого носа и зева на дифтерию ручным методом (без выделения чистой культуры)	761
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitidis (без выделения чистой культуры) ручным методом	2647
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур ручным методом	1545
Постановка РПГА на коклюш и паракоклюш сыворотке крови	1976
На анализаторе	
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору на анализаторе	5701
Бактериологическое исследование кала на дисбактериоз на анализаторе	6024
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus на анализаторе	5573



ГКП на ПВХ «Областная инфекционная больница» УЗ акимата ЗКО.

Определение железа (Fe) в сыворотке крови на анализаторе	682
Определение общей альфа-амилазы в сыворотке крови на анализаторе	598
Определение калия (K) в сыворотке крови на анализаторе	564
Определение натрия (Na) в сыворотке крови на анализаторе	608
Определение протромбинового времени (ПВ) с последующим расчетом протромбинового индекса (ПТИ) и международного нормализованного отношения (МНО) в плазме крови на автоматическом коагулометре (ПВ-ПТИ-МНО)	663
Определение фибриногена в плазме крови на автоматическом коагулометре	706
Определение тромбинового времени (ТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	693
Определение активированного частичного тромбoplastинового времени (АЧТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	648
Диагностические исследования	
Ультразвуковое исследование (УЗИ)	
УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки	2017
Консультативный прием	
Консультация инфекциониста (взрослого пациента)	4000
Консультация инфекциониста (взрослого пациента) повторная в течение 10 дней	3500
Консультация инфекциониста (ребенка)	3000
Консультация инфекциониста (ребенка) повторная в течение 10 дней	2000
Процедуры и манипуляции	
Инъекции внутривенные	480
Инъекции внутримышечные	248
Дуоденальное зондирование	3200
Забор материала на микробиологические исследования	520
Забор крови из вены	580
Внутривенное капельное введение	2500
Забор материала для исследования перинального соскоба	250
Внутривенное капельное введение D99.293.0120ГЭК до 5 лет	5000
Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК 5-15 лет	5500
Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК взрослые	6000
Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ до 5 лет	4000
Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ 5-15 лет	4300
Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ взрослые	4200
Дезинтоксикационная терапия	7000
Прочие услуги	
Массаж воротниковой зоны	1000
Массаж грудной клетки	1000
Массаж спины	1000
Массаж пояснично-крестцовой области	1000
Общий массаж у детей	1600
Общий массаж у взрослых	2800
Озонотерапия	4000



Хабарландыру.

Ересектер мен балалардағы психикалық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

1. Дәрігер психиатр - 2 бірл.
2. Психолог - 4 бірл.

Қойылатын талаптар:

Жоғары білім, еңбек өтілі 1 жыл. Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, біліктілігі туралы құжат, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3x4) – 1 дана, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы. Құжаттар хабарландыру шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ.09.00–13.00 аралығында мына мекен-жай бойынша қабылданады: Орал қаласы, Есенжанов көш. 17, кадр бөлімі, тел. 24-03-82

Объявление

ГКП на ПВХ «Областной центр психического здоровья» Управления здравоохранения акимата Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний у взрослых и детей, объявляет о следующих вакансиях:

1. Врач психиатр – 2 ед.
2. Психолог – 4 ед.

Предъявляемые требования:

Высшее образование, стаж работы 1 год. Обратившимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, диплом, документ о квалификации, трудовая книжка, военный билет, фотография (3x4) - 1шт. скоросшиватель, личный листок по учету кадров. Документы принимаются в течение 15 дней со дня опубликования объявления. с 09.00 до 13.00 по адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова, 17 отдел кадров, тел.: 24-03-82

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



ГКП на ПВХ «Городская многопрофильная больница»

ГКП ПВХ «Городская многопрофильная больница» проводит исследование на компьютерном томографе фирмы SIEMENS Somatom definition AS мультиспиральный 64-срезовый не имеющий аналогов в ЗКО, на платной и по ОМС основе. Проводится обследование головного мозга с контрастным усилением для обследования сосудов головного мозга (интра – экстракраниальных артерий), всех отделов позвоночника костей и сочленения копчика, всех суставов, обследование органов малого таза, органов брюшной полости и забрюшинного пространства, аортография, ангиография сосудов б/полости и почек), грудной клетки и органов средостения. МСКТ сосудов верхних и нижних конечностей на платной основе.

Джумагулов Миржан Булатович

Врач–рентгенолог высшей категории
Рабочее время с 8.00 до 14.00

Струльниковая Нина Александровна

Врач–рентгенолог первой категории
Рабочее время с 14.00 до 20.00

Наш адрес: г. Уральск, мкрн Астана, строение, 16. Тел.: 93-37-44

Лицензия №001397DL от 08.12.2016г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.



Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и другое на анализаторе	6396
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур на анализаторе	6819
Бактериологическое исследование грудного молока на анализаторе	6325
Бактериологическое исследование крови на стерильность на анализаторе	5559
Бактериологическое исследование биологического материала на грибы рода Candida на анализаторе	2441
Клинико-диагностическая лаборатория	
Ручные методы	
Исследования кала на простейшие ручным методом	1134
Исследования кала на гельминты ручным методами (Аскариды)	1560
Исследования кала на гельминты ручным методами (Описторха)	1498
Исследование перинального соскоба ручным методом	697
Исследование мочи общеклиническое (общий анализ мочи) ручным методом	631
Анализ мочи по Нечипоренко ручным методом	496
Исследование кала (копрограмма) общеклиническое ручным методом	557
Подсчет лейкоформулы в крови ручным методом (атипичный мононуклеоз)	579
Подсчет тромбоцитов в крови ручным методом	437
Определение времени свертывания крови ручным методом	293
Определение группы крови по системе АВО моноклональными реагентами (циклоннами)	824
Постановка реакции микропреципитации с кардиолипиновым антигеном в сыворотке крови ручным методом	473
Тимоловая проба в сыворотке крови ручным методом	574
На анализаторе	
Общий анализ крови на анализаторе с дифференцировкой 3 классов клеток	934
Определение общего белка в сыворотке крови на анализаторе	545
Определение аланинаминотрансферазы (АлАт) в сыворотке крови на анализаторе	614
Определение аспартатаминотрансферазы (АсАт) в сыворотке крови на анализаторе	614
Определение глюкозы в сыворотке крови на анализаторе	588
Определение общего билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596
Определение прямого билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596
Определение креатинина в сыворотке крови на анализаторе	581
Определение мочевины в сыворотке крови на анализаторе	594
Определение альбумина в сыворотке крови на анализаторе	553
Определение общего холестерина в сыворотке крови на анализаторе	640
Определение кальция (Са) в сыворотке крови на анализаторе	579
Определение щелочной фосфатазы в сыворотке крови на анализаторе	577
Определение фосфора (Р) в сыворотке крови на анализаторе	568



Озонотерапия (курс 2 процедуры)	6000
Озонотерапия (курс 6 процедур)	15000
Озонотерапия детям	2500
Озонотерапия пенсионерам	3000
Нахождение мамы вместе с ребенком в палате, без медицинских показаний.	2500
Нахождение мамы вместе с ребенком в возрасте с 1 года до 3 х лет в палате, без медицинских показаний (стоимость питания)	1100
Сервисная платная палата без учета питания	3000
Сервисная платная палата с питанием	4000
Стоимость 1 койко-дня круглосуточного стационара для нерезидентов РК, без учета медикаментов по нозологии	5700

АНАЛИЗ НА COVID - 19 методом ПЦР ВЫЕЗД НА ДОМ И В ОРГАНИЗАЦИИ	
СТОИМОСТЬ АНАЛИЗА	6500
СТОИМОСТЬ ПРИ ВЫЕЗДЕ	7500

ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ КРУГЛОСУТОЧНО	
Забор материала: С 08:00 до 12:00 ч 13:00 до 16:00 ч	

Исследование проводится опытным персоналом с соблюдением всех действующих современных требований и установленных норм. Анализ на COVID-19 на дому сдается в удобное время, в комфортной обстановке.

За 3-4 часа до взятия мазков из носа и зева нельзя:

- принимать пищу
- пить
- курить
- чистить зубы
- полоскать рот и горло
- использовать спрей освежитель для ротовой полости
- жевать жевательную резинку
- промывать нос
- использовать спреи, капли, мази для носа

г. Уральск, ул. Г. Курмангалиева, 42. Тел.: +7 (7112) 21-07-40. 8 (777) 861 62 08. E-mail: zko_infek@mail.ru

Лицензия ЛП01806DL №19019763 от 26.09.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.





Куда поставить елку в этом году, чтобы требовательный Тигр был доволен и наградил тебя удачей

«Где поставить елку, чтобы хозяин 2022 года, требовательный Тигр, был доволен и наградил удачей?» – спросила я у эксперта по фэншуй. Недавно узнала, что, поставив елку в место с хорошими энергиями, мы сможем запустить наступление благоприятных событий.

Чтобы в новогоднюю ночь происходили чудеса, нам нужно хорошенько подготовиться. Для этого нужно грамотно относиться к пространству, в котором мы живем. И начать стоит с елки.

«Елка – это центральная точка праздничного новогоднего настроения в доме. Как правило, на ней обязательно ярко горят и весело мигают фонарики. И это является достаточно сильным активатором позитивных энергий!» – говорят опытные мастера фэншуй.

В этом году лучшие сектора для установки елки – это запад, юг и юго-запад. Подсветив огоньками западную часть комнаты, где будет стоять елка, можно создать в доме по-настоящему семейную и теплую атмосферу праздника. На западе живет много чудес, одно из них – это заход солнца.

Поставив елку с огоньками на запад квартиры, дома или комнаты, можно привлечь в дом энергии мира, гармонии и любви, а заодно и сгладить все конфликты и недопонимания. Также, установив елку на западе, можно рассчитывать на продвижение в карьере, завершение затнувшихся проектов и налаживание дисциплины и отношений.



salem_alem.kz

Украшать елку, стоящую в западной части помещения, лучше в золотисто-бежевых или белых тонах. И про фонарики не забудь! Чем ярче и чаще будет гореть елка, тем больше она принесет удачи. Усилит позитивное влияние такой елочки старые стеклянные винтажные (советские) круглые шарики и гирлянды.

Существует такая новогодняя традиция: каждый год размещать на елке новые игрушки как символ новых возможностей, которые открывает новый год. Елка, установленная на юге, принесет увеличение денежного потока, а также поможет реализовать задуманные цели и мечты. Украшать такую елку лучше шариками и игрушками в красных, золотых и серебристых тонах. Благоприятно возле такой елки жечь бенгальские огни и громко смеяться.

Разместив елку на юго-западе, можно помочь развитию и продвижению своих идей и проектов. Да и еще и материальный доход увеличить! Здесь отлично впишется елка, украшенная зелеными и красными игрушками.

Наиболее благоприятное украшение для елки – это смешение старых игрушек с традицией и воспоминаниями, и одной новой игрушкой для открытия путей. Таков путь преемственности историй. Всё как в семье!

Самые позитивные дни для установки лесной красавицы: 15, 18, 26, 27, 29 и 31 декабря. Также хорошо занять позицию за праздничным столом спиной к Северу в период Встречи Нового Года, с 23:00 до 24:00.



10 волшебных секретов привлечения богатства по фэншуй. Оказывается, всё так просто!

Многих людей волнует вопрос о привлечении богатства. Вы, наверное, заметили, что у кого-то путь к богатству очень длинный и тернистый, а кому-то деньги просто падают с неба.

В чем же их секрет? Всё дело в учении, о котором многие слышали, – фэншуй. Не обязательно соблюдать все правила, главное – правильно относиться к деньгам.

- Всегда держи в чистоте кухню и коридор. Богатство не придет в грязный дом.
- Кошелек должен быть красного цвета.
- Нельзя тратить деньги в первый же день, когда получаешь зарплату. Положи их в место, где ты хранишь деньги всегда. Начиная тратить уже со следующего дня.
- Не клади в кошелек ничего лишнего. Это место для денег и банковских карт.
- Нельзя хранить фотографии, талоны и записки в кошельке.
- Купюры храни в разных отделениях кошелька по номиналу.
- Пересчитывай деньги только чистыми руками, желательно с утра.
- Займи у богатого человека крупную купюру и держи ее дома. Отдай, когда твоя прибыль увеличится.
- Усовершенствуй способность зарабатывать. Старайся найти еще один путь заработка, помимо работы.
- Распределяй деньги так: 50 % жертвуй на благое дело, 20 % отложи на непредвиденные расходы, 10 % отдай родственникам, которые нуждаются, 15 % потрать на себя.
- Старайся побольше отдавать и не жди ничего взамен.



salem_alem.kz



Возможно, кто-то скажет, что всё это неправда. Но ведь сначала надо попробовать, а потом уже делать выводы. Также учение фэншуй – это не единственное учение, которым можно руководствоваться для привлечения денег. Это всего лишь дополнение к твоим стараниям на пути к цели.



Кому год Тигра принесет финансовый успех: 3 знака зодиака, которые решат свои материальные проблемы в 2022 году

Сегодня расскажем, кому год Тигра принесет небывалый финансовый успех: 3 знака зодиака, которые решат свои материальные проблемы в 2022 году. Настоящие счастливики!

Телец

Для начала нужно понять и проработать всё, что мешает твоему росту. Всё, обо что ты спотыкаешься, когда идешь по своей лестнице: «затычки», ограничивающие убеждения, ненужные действия или бездействие. Если хорошо поработать над собой в первой четверти года – последующее время принесет Тельцу успех и процветание. В 2022 году перед Тельцами откроются новые горизонты и возможности. Очень важно вовремя их заметить и воспользоваться! Впоследствии это приведет к значительному росту дохода. Будь осторожнее при подписании контрактов, особенно если они рассчитаны на длительный срок. Приумножить капитал поможет работа на себя, а не «на дядю».

Дева

Это отличное время, чтобы найти новые подходы для заработка! Планирование и искусство маленьких шагов приведет Дев к вершинам славы и процветанию. Однако чтобы достичь поистине высоких профессиональных позиций, Девам необходимо показать максимальные результаты. В 2022 году Девы наконец-то смогут найти баланс между работой и отдыхом, а новые впечатления только зарядят представителей данного знака энергией для новых свершений.

Стрелец

Стрельцу наконец-то улыбнется удача! Год Тигра даст возможность для заработка и финансового роста. К тому же с большой вероятностью не произойдет никаких нестандартных ситуаций, связанных с непредвиденными тратами. В 2022 году для Стрельцов наступит отличное время для роста в финансовой сфере. Пользуйся этой возможностью с умом!



salem_alem.kz

Обрати внимание, что в дни солнечных и лунных затмений нельзя принимать важные решения, что-то начинать, инвестировать, брать кредит.

Для денег лучше всего, когда Луна находится в Тельце (с 28 мая по 23 июня) и Стрельце (с 16 ноября по 10 декабря). Можно получить большие деньги во время Венеры в Скорпионе (с 23 октября по 16 ноября). Однако и есть вероятность попасть в долги. Неблагоприятными для денег будет положение Венеры в Овне (с 2-го по 28 мая), Близнецах (с 23 июня по 18 июля), Весах (с 29 сентября по 23 октября), Водолею (с 6 марта по 5 апреля) и Рыбах (с 5 апреля по 2 мая). Но хотя Венера в Рыбах и неблагоприятна для денег, в этом году с 30 апреля по 1 мая будут счастливыми. Удача и изобилие на весь 2022 год будет ожидать тех, кто не опускает руки, идет вперед с верой в лучшее и делает пусть даже маленькие шаги навстречу своим целям и мечтам!



Недвижимость

Продам

Дома

Продается двухуровневый дом, площадь 230 кв.м, в районе между шестым и девятым микрорайонами. Тел.: 8-701-530-67-60

Сдам

Сдам двухкомнатную квартиру на длительный срок непьющим порядочным людям в районе Ремзавода. Рядом школа, садик. Тел.: 27-29-15, 8-776-921-76-11.

Есть работа

В оптовый отдел требуется специалист с медицинским образованием. Тел.: 8-777-587-17-44

В офис требуется специалист с опытом работы диспетчера. Тел.: 8-702-823-70-77



salem_alem.kz



В каких нарядах нельзя встречать 2022 год Тигра, чтобы не навлечь беду

Вот уже совсем скоро Новый год, а значит самое время покупать красивый наряд. «В какой одежде встречать 2022 год?» – спросила я опытного психолога и эзотерика. На что она ответила: «Чтобы не разозлить хозяина следующего года – Голубого Водяного Тигра – милочка, откажись от животных принтов.

Основное правило – больше естественного и сдержанного, меньше яркого и помпезного. Элегантная сдержанность и свобода движений в приоритете!»

В какой одежде встречать 2022 год

Тигр обрадуется, заверяют астрологи, если увидит тебя в оттенках синего и голубого, ведь это год Голубого Водяного Тигра. Так что даже в самой характеристике есть отсылки к сине-голубой гамме.

Понравится требовательному Тигру и самый главный цвет 2022 года – лавандовый. Он сочетает в себе спокойствие синего цвета и волнение красного.

Также придется по душе хозяину года, Тигру, и цвета, близкие к его окрасу и естественной среде обитания. К примеру: черный, оранжевый, золотистый, песочный, коричневый и желтый. Красиво и стильно, не правда ли?

На желание разбогатеть Тигру намекают наряды серебристого и золотистого цвета. Кто-нибудь после этого скажет, что в астрологии нет логики? А черные наряды принесут успех в карьере.

Серебристые и серые оттенки помогут активным и деловым женщинам найти дополнительную энергию на весь следующий год.



salem_alem.kz

Стоит отдать предпочтение натуральным материалам: кожа, замша, бархат, шелк. А вот искусственные синтетические ткани точно придется не по нраву Тигру. Это же касается и пайеток. Тигр не любит коров и быков. Поэтому ни в коем случае нельзя встречать 2022-й в той же одежде, которую ты надевала на прошедший Новый год. Также стоит избегать и неоновых, кислотных оттенков. Стоит запастись и элегантной сумочкой или клатчем, если празднование намечается вне дома. Если твой наряд не блещет украшениями, яркий акцент как раз можно сделать на аксессуарах.



Время чудес: «Мой Город» поздравил героев своих публикаций

Поздравлять, дарить хорошее настроение и подарки к Новому году – это прочно сложившаяся традиция нашей редакции. Акцию мы впервые провели в 2014 году. И с тех пор ни разу не пропускали, несмотря на кризис и даже пандемию.

Сначала это был парад Снегурочек, благотворительность в детских домах, с закрытием которых мы решили накануне Нового года немного поднять настроение наших маленьких героев – девочек и мальчишек и совсем ещё малышей. Это детки, которые, несмотря на маленький возраст, успели побороться за своё здоровье и даже жизнь! Это наши герои, это наши победители. А ещё среди них есть дети, потерявшие родных, а также семьи, оказавшиеся в трудном положении.

Всего мы собрали 15 семей, а это без малого почти 50 (!) детей. В этом как всегда нам помогли наши партнёры, которые за эти 8 лет стали нашими друзьями и малышей знают порой лучше нас.



@rc_galaktika



@taxi_imperiya_uralsk



@univertex2020



@minimarket.dostavka5minut



ТОО «Высший спорт»



@oral_nan



Больше не буду болеть Маску пришлось снять

Анастасия Бузгон тоже является частой героиней наших публикаций. Девочка – инвалид детства, врачи диагностировали у неё спинозную грыжу, кроме этого на пятке образовалась мозоль, которая переросла в более сложную форму. Каждые полгода Настя вместе с мамой вынуждена ездить на лечение, деньги на которое собираются с помощью неравнодушных граждан. Настя встретила возле красивой ёлки, сказала, что хорошо себя чувствует и очень рада видеть Снегурочку. Несмотря на то, что ей было сложно вставать на ноги, Настя всё же с радостью сфотографировалась с любимыми героями. Мама девочки поблагодарила нас за оказанное внимание, а сама Настя пообещала постараться больше не болеть.



@vitamina_uralsk



@arina_apteka



@elektrokomplekt_uralsk



Утро началось с поздравлений

Казахстанцы наверняка помнят Балаусу из многодетной семьи Утегеновых, проживающей в посёлке Круглоозёрное. На её лечение каждые полгода мы регулярно объявляем сбор. Девочка страдает редким заболеванием целиакиа и нуждается в постоянной реабилитации. В этом году Деду Морозу и Снегурочке, к сожалению, не удалось застать Балаусу дома, она вместе с мамой находится в России и проходит курс лечения. Зато новым героям обрадовались братья и сестры Балаусы, а их у неё семь. Ребята пообещали передать сестре привет от Деда Мороза и вручить ей порцию сладостей.



@mdecorkz



@sabi.uralsk



@turkmenopt.tekstil



Платье, корона и выступление

Наши читатели помнят малышку Раяну, которой был поставлен страшный диагноз – цирроз печени, ей требовалась пересадка органа и родители искали донора. С тех пор прошло почти пять лет. Каждый год мы не оставляем нашу маленькую героиню без внимания и очень радуем, что Раяна практически оправилась от болезни. Снегурочку девочка встретила в нарядном платье, с короной и даже подготовила маленькое выступление. Но расстроилась, что с нами не было Деда Мороза (к сожалению, дефицитным оказался дедушка, не всем его хватило). Получив свой сладкий подарок, Раяна оттаяла и разрешила Снегурочке обнять её.



Хочу на ручки к Снегурке!

Читатели "МГ" сейчас с волнением следят за судьбой маленькой Амины, которая родилась без ушка и постепенно теряет слух. Периодически мы объявляем сбор на операцию, которая проводится до двухлетнего возраста. Необходимую сумму, к сожалению, ещё не набрали, но семья не теряет надежду. Приходу Снегурочки малышка не была готова, девочка только проснулась и сначала даже немного напугалась. Но со временем малышка освоилась, стала улыбаться, тянется к Снегурочке и даже взобралась к ней на колени. Сладкий подарок Амина тоже оценила и была очень рада целой коробке вкусностей.



Стишки в полголоса

А в семье Виктории Хусаиновой пополнение, совсем недавно на свет появился ещё один ребенок. В 2017 году её первый муж погиб в септике, спасая ребенка, и вот спустя четыре года женщина вновь стала счастливой женой. Её старшие сыновья заметно подросли. Марат, Игнат и Егор были рады встрече, и пока их братик сладко сопел в колыбели, они поблагодарили Снегурочку за визит и за сладкие подарки.



Подарки доставили автобусом

Не оставили без внимания и мать-одиночку Викторию Столбоушкину. Она, несмотря на четвертую степень рака шейки матки, воспитывает двух прекрасных девочек: 9-летнюю Биату и 8-летнюю Полину. Виктория из-за нехватки денег не смогла снимать жильё в городе и переехала в село. Продукты для Виктории мы передали через водителя поселкового автобуса. Сама Виктория приехать не смогла, все деньги уходят на лекарства, позволить купить себе зимнюю обувь она не может. А спустя пару часов она прислала фототчёт о получении подарков и продуктовой корзины.

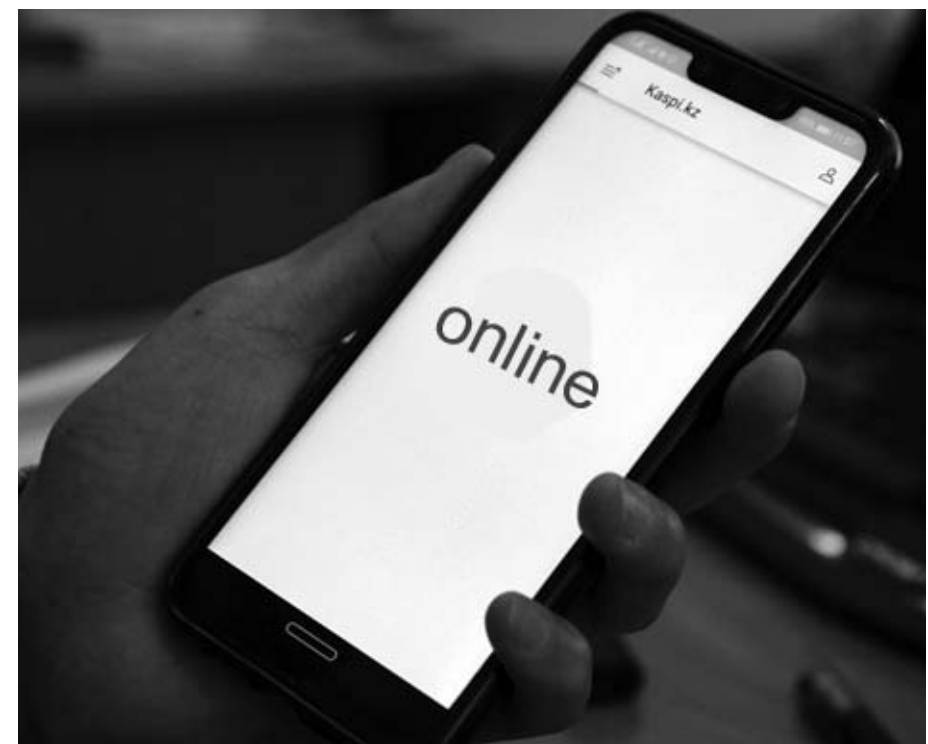




Итоги 2021: вечная пандемия, налог на бедность и инфляция

Чем запомнится второй год пандемии, рассказал аналитик международной инвестиционной компании EXANTE в Казахстане Андрей Чеботарев.

Помните анекдот про путешественника во времени, который попадает в 2020 и спрашивает, какой это год, а услышав ответ, говорит – а-а-а, это первый год пятилетнего карантина. Так вот – уже и не очень смешно, ведь все именно так и получается. В марте 2020-го все думали, что надо подождать до лета, и все будет как раньше. Потом до осени. Потом снова до лета, а сейчас перед нами омикрон и еще длинный греческий алфавит. Что нам принес 2021 год и какие его итоги останутся с нами надолго.



Офлайн становится привилегией.

Робкое восстановление офлайн-мероприятий создает новую парадигму на рынке – офлайн это привилегия, за которую, скорее всего, придется платить больше, а онлайн либо сильно дешевле, либо вообще бесплатно. Несмотря на то что школьники и студентов попросили в этом году вернуть за парты – такое разделение, скорее всего, в ближайшее время коснется и обучения. Желающие учиться очно будут платить больше, чем желающие делать это в формате онлайн. Подобное разделение уже есть в ряде профильных образовательных центров. Компании с хорошо выстроенным менеджментом не торопятся возвращать людей из удаленки, а там, где начальник уверен, что только личное присутствие шефа мотивирует работника – конечно же, спешат вывести всех. Пандемия научила нас онлайн-совещаниям и тому, что при правильной постановке процессов они ничем не хуже, а чаще даже лучше и удобнее офлайн-посиделок за овальным столом.



Дорогая недвижимость и налог на бедность.

Два триллиона пенсионных сделали свое дело – дали 7% вкладчиков с пенсионными излишками выше порогов достаточности возможность улучшить свои жилищные условия. В итоге накопленный годовой рост к концу октября 2021 года составил на новые квартиры – 14,6%, а на вторичку – 23,7%. За почти полные пять лет по отношению к декабрю 2015 года новое жилье выросло в цене на 27,4%, вторичное – на 43,1%. То есть львиная доля этого роста пришлась на конец 2020 и 2021 год. К сожалению, для остальных 93% вкладчиков пенсионного фонда недвижимость стала только более недоступной – мы получили классический налог на бедность, о чём и предупреждали в начале года.

Конец льготных программ и начало новых.

В этом году наметилось движение к рыночным процессам. Об этом говорили почти весь год: от разгосударствления целых отраслей до выхода институтов развития и Нацбанка из льготных программ. Казахстану действительно необходимо вернуть к рыночному финансированию экономики с устранением перекосов в ценообразовании. Национальный банк первым начинает выход из государственных программ поддержки экономики, планируя прекратить свое участие в них до 2025 года, а может быть, и до 2023! Агентство по регулированию и развитию финансового рынка объявило о сворачивании ипотечных программ «7-20-25» и «Баспана Хит» – первая еще поработает до конца следующего года, а вторую уже закрыли. Но... к сожалению, на место вышедших не всегда приходит рынок – в ближайшие пять лет в Казахстане планируется за счет всех источников финансирования построить 103 млн кв. метров жилья. С 2022 года в стране будет запущена программа «Жайлы тұрғын үй», на реализацию которой потратят около 1,9 трлн тенге. Будет продолжено льготное кредитование населения под 2% и 5% через Отбасы банк. Это значит, что цены на жилье будут продолжать расти на фоне льготных нерыночных ставок.



Приватизация и новое Народное IPO.

Принят план приватизации до 2025 года – он включает в себя около 700 государственных предприятий, 112 из них входят в структуру ФНБ «Самрук-Қазына». Но что самое интересное – крупные активы будут реализованы путем размещения в рамках анонсированной второй программы Народного IPO, то есть с максимальным участием частных казахстанских инвесторов. На будущий год стоит ждать размещения Air Astana, «КазМунайГаза» и «КазТрансГаза» – менеджмент этих компаний уже встречался с МФЦА. Остается дождаться точных сроков и условий по новому Народному IPO.

Инфляция.

К сожалению, 2021 год стал годом расплаты за огромные вливания в экономику как в мире, так отчасти и в Казахстане. Да, удалось преодолеть рецессию и выйти в плюс, но вливая в экономику ликвидность дала о себе знать, особенно на фоне проблем с удорожанием продуктов питания. Продовольствие в мире подорожало почти на треть за год. Индекс мировых продовольственных цен вырос в сентябре на 1,2% относительно августа и сразу на 32,8% в сравнении с сентябрем 2020 года. Мировые цены на продукты питания достигли 10-летнего пика. Рост цен коснулся и Казахстана, который достаточно глубоко встроен в мировую экономику. От того, как в следующем году мир и Казахстан будут справляться с кризисом высоких цен, зависит светлое ближайшее будущее. К сожалению, вероятность новой великой депрессии не нулевая, хотя большинство мировых экономистов заявляют о временном характере инфляции. Все мы в декабре 2020 года надеялись на то, что 2021 будет лучше, проще, богаче. В этом декабре тоже есть такие надежды – ведь всегда хочется верить в лучшее, но, к сожалению, в следующем году перед мировой и казахстанской экономикой стоят достаточно большие вызовы, а значит – говорить о том, что следующий год уж точно будет проще – пока нельзя.



Что делать, если больше нет сил платить ипотеку

В Казахстане усилят меры по защите проблемных заёмщиков.

В сентябре уходящего года акбулакский стрелок Игорь Дужнов, не погашавший кредиты и не желавший отдавать свою недвижимость, убил пять человек: судопроизводителя, нового владельца дома, его друга и двоих полицейских. Казалось бы, не может быть никаких оправданий для такого преступления, однако многие казахстанцы сочувствовали Дужнову, в частности потому, что сами чувствовали неподъёмный груз ежемесячных выплат по кредитам, уже сталкивались с давлением банков или даже с реализацией их залогового жилья и с последующим выселением.

Эта трагедия заставила задуматься о том, насколько разумны действующие в Казахстане правила по изъятию залогового жилья и не стоит ли их смягчить. В результате был подготовлен соответствующий законопроект, работу над которым уже завершает парламент. В рассматриваемом документе предусмотрены новые меры, направленные на защиту граждан, взявших кредиты. Объясняем, как будут работать эти механизмы.

Один из самых проблемных вопросов в случае длительной просрочки по кредиту – продажа залогового имущества. Нередко заёмщики остаются недовольны суммой продажи и тем, каким способом и в какие сроки это было сделано. Теперь процедура будет регламентирована более чётко.



Если возникла просрочка

В случае наступления просрочки по займу банк обязан в срок не позднее 20 дней с даты наступления просрочки уведомить заёмщика о том, что образуется долг, и обо всех последствиях – в виде штрафов. Если заёмщик это уведомление игнорирует, банк использует право наложить арест на счета и будет списывать с этих счетов деньги для погашения задолженности. Если же срок просрочки увеличится и превысит 90 дней, банк может передать дело коллекторам или же обратиться в суд с иском о взыскании.

При этом банки ограничены в начислении штрафов. По беззалоговым кредитам, если срок просрочки превышает 90 дней, банк обязан прекратить начисление пени и штрафов. По ипотечным кредитам этот срок составляет 180 дней.



Заёмщик может сам продать залоговое жильё

Важный момент: по действующему законодательству, если размер долга составляет менее 10% от общей стоимости залога, а срок просрочки меньше 6 месяцев, суд откажет банку в реализации залогового жилья. Вносимые в закон изменения этот порог увеличивают до 15% от стоимости залога.

Передача материалов в суд не означает, что у заёмщика нет никаких вариантов, кроме как сидеть и ждать решения суда.

В законодательство вводится обязанность банка предоставить заёмщику право самостоятельной реализации залога.

Для этого нужно обратиться с ходатайством в банк, и банк будет обязан рассмотреть и дать положительный ответ. При этом минимальная цена продажи залогового имущества должна быть не ниже 75% от оценочной стоимости (по действующему законодательству – не ниже 50%).



Оценка должна быть проведена не ранее чем за последние шесть месяцев. При этом если залогодатель (заёмщик) не согласен с результатом оценки заложенного имущества, он может обратиться в экспертный совет палаты оценщиков за получением заключения по проведенной оценке в соответствии с Законом Республики Казахстан «Об оценочной деятельности в Республике Казахстан» либо обжаловать её в суде в порядке, установленном законами Республики Казахстан. Отрицательное заключение экспертного совета палаты оценщиков либо признание судом отчёта об оценке недостоверным является основанием для назначения доверенным лицом новой оценки. На самостоятельную реализацию заёмщику отводится три месяца. И только после этого банк может выставить залоговое недвижимое имущество на торги, если заёмщик не сумел самостоятельно это имущество продать. При этом порядок реализации также чётко прописывается в законодательстве. Цена продажи не должна быть меньше 75% от общей оценочной стоимости.



Правила проведения аукциона

Важный нюанс, в действующем законодательстве не регламентированы сроки проведения торгов по реализации имущества, и банк может провести подряд два аукциона: первый на повышение стоимости, и если сделка не состоялась, сразу же начинать второй аукцион – на понижение цены.

Поправками этот порядок меняется. В законопроекте зафиксировано, что электронный аукцион начинается на повышение стоимости имущества с установленным шагом от оценочной стоимости, указанной в постановлении о передаче имущества должника на реализацию.

В случае если ни один из участников электронного аукциона путём поддержания заранее установленного шага торгов не повысит стоимость имущества, аукцион признаётся несостоявшимся. В таком случае повторный аукцион назначается только по истечении десяти рабочих дней со дня проведения первого аукциона. При этом первоначальная цена реализуемого имущества понижается с установленным шагом до момента, когда один из участников согласится купить имущество по объявленной цене, которая должна быть не ниже 75% от оценочной стоимости.



Фиксируется также круг лиц, которым запрещено участвовать в аукционах. Это делается для исключения возможности устроить фиктивную сделку и намеренно сбить, к примеру, стоимость недвижимости. Так, запрет на участие в торгах будет распространяться на такой круг:

- * залогодержатель и его работники, дочерние организации, а также лица, связанные с ним договором, в соответствии с которым они вправе определять решения, принимаемые юридическим лицом;
- * юридическое лицо, если вторым участником торгов является его работник или его учредитель, участник, а также лица, связанные с юридическим лицом договором, в соответствии с которым оно вправе определять принимаемые им решения;
- * физическое лицо, если вторым участником торгов является его близкий родственник, супруг (супруга);
- * судебные исполнители и судьи, вынесшие решение по данному исполнительному производству, оценщик, оценивший арестованное имущество, а также их близкие родственники, супруг (супруга);
- * должник.



Остаток долга могут простить

Ещё одно важное новшество: если после реализации залогового имущества у заёмщика всё же остаётся часть непокрытого долга, её могут простить. Законодательно будет предусмотрено, что так называемый балансовый остаток может быть прощён в случае, если у человека нет иного имущества и его доход не превышает две минимальных заработных платы (с 2022 года это 120 тысяч тенге). Эта норма будет распространяться только на договоры ипотечных жилищных займов.

Законопроект уже был детально обсуждён в обеих палатах парламента. Депутаты сената 23 декабря на пленарном заседании рассмотрели его в двух чтениях и направили в мажилис со своими поправками. Законодотворческая процедура предусматривает, что предложения сената должны быть одобрены и депутатами мажилиса. В том случае, если мажилис согласится с этими поправками, закон будет принят парламентом и вступит в действие после подписания президентом.





Жанболат Жаншин – заместитель начальника департамента полиции ЗКО:
– Сказать, как обычно встречаю Новый год довольно сложно, в силу специфики нашей работы «обычно» у нас не бывает. За годы службы получалось по-разному, бывало, что новый год заставал и в дороге, и на дежурстве и на оперативном мероприятии. Был случай, когда я работал госинспектором ГАИ и в новый года как обычно мы были на усилении, мимо нашего поста, игнорируя требование остановиться, пролетел на высокой скорости автомобиль. Время было как раз половина двенадцатого, мы начали преследование, и минут через сорок удалось задержать нетрезвого водителя. Вот так мы и встретили новый год в погоне.

Как страж порядка, учитывая и погодные условия, рекомендую всем гражданам воздержаться от ненужных поездок, избегать незнакомых компаний, соблюдать правила дорожного движения и ни в коем случае не садиться за руль автомашины в нетрезвом состоянии. Берегите себя и своих близких!



moigorodkz



Жулдыз Куспанова – директор моды – «Мария Ханым»:
– Так как предстоящий Новый год – это год тигра, поэтому мы настраиваемся и пытаемся умиротворить будущий год своим нарядом и образом в Новогоднюю ночь. Есть общие рекомендации, так как это праздник и у людей есть свой стиль, вкусы и привычки. Все будет придерживаться своего годами выработанного стиля. Можно добавлять такие акценты, как атласные и шелковые платья.

В этом новом году это будет вполне уместно. Таким образом, это будет подчеркивать праздничность и энергетичку Тигра. Уместны стразы, перья, бархатистость, рюши и воланы, пайетки, платья на запах, приветствуется асимметрия.



moigorodkz



Ирина Рыскина – опытный ветврач, спасательница животных
– Я поздравляю моих земляков с наступающим Новым Годом! Желаю им и их питомцам крепкого здоровья! Очень прошу в новогоднюю ночь выводить своих собак на прогулку только на крепком поводке, и в промежутках между фейерверками, чтобы доски объявлений не пестрили после праздника объявлениями о потерявшихся собаках, а ветеринары спокойно провели праздничные дни в кругу семьи и друзей, а не у операционного стола, спасая собачьи жизни.

А если у вас нервное животное начните давать успокаивающие препараты за пару дней до Новогодней ночи. И пожалуйста, не угощайте животных остатками праздничных блюд, переедание еще никому не пошло на пользу, лучше заранее позаботиться о каком-нибудь полезном долгоиграющем лакомстве для ваших животных, чтобы они были заняты своим делом, и не попрошайничали у стола. В новогоднюю ночь я поздравляю и принимаю поздравления от друзей со всех часовых поясов от Хабаровска до штата Айдахо, хвала всемирной паутине за такую возможность. И начиная с 23 часов местного времени и примерно до 2 часов ночи каждый час выхожу на улицу пообщаться с собаками. Они у меня хоть и приучены к выстрелам и резким звукам, но фейерверки, грохочущие прямо над головой им не нравятся. Да и ошметки от петард практически на голову сыплются, опасаясь пожара.

А из курьезов запомнился такой случай. 31 декабря 1981 года моя собака решила, что ей пришло время рожать. Вот мы и рожали с ней с часу дня 31 декабря до часу ночи 1 января. Операции потом тоже бывали, и даже при свете керосинки, когда в середине операции свет погас, но та ночь с рождающимися щенками, возможно, определила мой выбор профессии.



moigorodkz



Самат Утеулиев – стилист, двукратный чемпион Европы по стрижкам, владелец салона красоты:

– Представительницам слабого пола рекомендую не нервничать в новом году, иначе вы будете оставлять много денег в моем салоне, чтобы закрасить седину. А если у вас уже есть седина и вы не успели привести свою голову в порядок перед праздником, то достаточно на нее сбрызнуть лак и нанести обычные тени под цвет волос. Или воспользоваться спецсредством для подкрашивания. Это такой некий экспресс-метод. Также сейчас можно сделать очень быстро причёску, а вернее создать небрежный и модный образ. Завить локоны, прочесать их руками и создать объем. Получится очень даже эффектно.

Ох уж эти девушки, как будто, Новый год не наступит без причёски. У меня был однажды курьезный случай. Моя клиентка с длинными, густыми и черными волосами захотела перекраситься и именно перед праздником. Ей хотелось стать блондинкой в новом году. Начали мы покраску в девять вечера 31 декабря и закончили в три ночи первого января. Я не могу отказать своим клиентам. И так бывает. А так ежегодно, 31 декабря мы работаем до поздней ночи.



moigorodkz



Сабина Давлеткалиева, мама Эмира Шахмарова, ребенка, с диагнозом СМА:

– Новый год мы встречаем в узком семейном кругу. Если говорить о нашей семье, то два Новых года нам удалось отметить нормально – это еще до диагноза Эмира. А вот прошлый год, точнее, конец года у нас был нерадостным и неприветливым. Как раз под Новый год нам пришел генетический результат анализа, где подтвердился диагноз спинальной мышечной атрофии. Конечно, все мысли были уже не о празднике, а о том, как бы быстрее собрать деньги и закрыть сбор.

В этом году пока не знаем, где придется встречать Новый год. Сейчас мы находимся в Москве на реабилитации. И самым лучшим подарком для Эмира будет встреча праздника с бабушками и дедушками, которые очень его ждут. Всех казахстанцев мы поздравляем с Новым годом! Счастья, успехов, карьерного роста. Чтобы в жизни были только положительные моменты, добро, тепло, любовь. Чтобы мы все жили дружно, помогли людям в трудную минуту. На нашем примере можно сказать смело, что все это возможно и что добрых и отзывчивых людей намного больше.

Родителям детей, у которых ведутся сборы не важно, при каком заболевании и на какое лечение, хочется пожелать, чтобы до Нового года они закрылись, и чтобы это был самый счастливый Новый год и все дети получили долгожданное лечение и шли на поправку, а у родителей появилась радостная улыбка!



moigorodkz



Реджинальдо Артур Файт – игрок ФК «Ажжайк», Республика Мозамбик:

– По своему роду деятельности каждый Новый год мне приходится встречать вдали от родных и близких. Бесконечные поездки, сборы, перелеты нередко нарушают планы. В этом году я тоже пока не определился где и с кем буду встречать новый год, конечно, хотелось бы дома. Когда я нахожусь в Мозамбике, я обычно провожу его с семьей, стараюсь с максимальной пользой проводить это время. Ведь нет ничего дороже семьи. Большое спасибо всем нашим болельщикам. Всех уральцев поздравляю с наступающим Новым годом! Желаю крепкого здоровья, семейного благополучия, успехов везде и во всем!

Мне очень рад. 2021 год стал для меня очень плодотворным годом, многие узнали обо мне, заметили мой талант. В следующем году планирую дальше строить свою карьеру, записать песни, снять клипы и хочу попробовать себя в роли певца-исполнителя. Верю, что у меня все получится. Своим соотечественникам в первую очередь желаю здоровья, счастья, исполнения всех желаний и чтобы каждый день приносил лишь радость.



moigorodkz



Мария Никифоровна Пащенко – Отличник народного просвещения Казахской ССР, старейший педагог ЗКО, 99 лет:

– Новый год встречаю в кругу семьи. У нас заведено, что все – дети, внуки, правнуки – а это более 30 человек, на Новый год приходят поздравлять старших. Обычно, 31 декабря и 1 января у меня, а 2 января уже идем в гости к родственникам. Но в этом году, многие не смогут приехать, так что будем отмечать в самом близком кругу. По традиции, на Новый год печем блины, несладкие пироги, запекаем курицу. Когда-то все это делала я, сейчас – дочь. Я разве что помогаю.

Помню, как во время войны, когда я работала учителем в сельской школе, мы с детскими устраивали новогодний праздник. Елки тогда не было, и мы срубили просто дерево и установили его в классе ветками вниз, вроде как елка получилась. Наклеили из бумаги цепей, игрушек. Красок тоже не было, и мы кипятили в воде разноцветные кусочки ткани и потом в этой воде красили игрушки, а свечи делали изо льда. Очень хотелось сделать праздник ребятишкам.

Уже потом, в 50–60 годы, обязательно проводили на новогодний утренник конкурс костюмов. Тканей тогда особо не было, поэтому все «снежинки», «снегурочки», «зайчики» были в костюмах из марли. И у Деда Мороза борода тоже была марлевая.

А как-то на Новый год муж смастерил макет Кремля с подсветкой из лампочек. И вот надев на себя этот макет, да еще на ходулях он отправился в сельский клуб на новогодний вечер. Конечно, впечатление он произвел сильное. После этот Кремль выставляли в клубе как достопримечательность. Хочу пожелать жителям нашей области и всем казахстанцам мира, дружбы между народами. Уходящий год принес много невзгод и утрат. Пусть все плохое останется в нем, а новый 2022 год будет добрым и щедрым. Чтобы нашим детям и внукам не довелось испытать то, что испытали мы в 41-году. Пусть Новый год станет самым волшебным праздником, пусть исполняются мечты и желания. Процветания и спокойствия нашей стране, а в целом, на всей Земле царит мир!

Мое обращение к детям и юношеству. Берегите и цените свою малую родину, стремитесь к знаниям – ведь в будущем вам предстоит управлять государством, а государству нужны образованные и знающие люди. Раньше самым дорогим подарком была книга, ведь именно благодаря Книге, была ликвидирована неграмотность, Книга – была источником знаний. И хоть сейчас информацию можно получить из разных источников, но все же, старайтесь читать книги, развивайте речь и умеете правильно говорить.

Берите в новый год такие волшебные слова, как: «здравствуйте», «спасибо» и «пожалуйста». Пусть вас окружают верные и хорошие товарищи. Счастья вам, дети! Прекрасного настроения и пусть сбываются ваши мечты! А родителям мне хочется пожелать взаимопонимания с детьми, быть им примером в повседневной жизни и, не смотря на занятость всегда находить время для общения с ними.



moigorodkz



Медет Утегенов – вахтовик, казахстанский «Энрике Иглесиас»:

– С приближением Нового года все больше чувствуется праздник. Ежегодно я стараюсь встречать его в кругу близких и родных, особых традиций у нас нет. Мы с женой воспитываем четверых детей, все вместе собираемся за праздничным дастарханом, каждому стараюсь уделить побольше внимания, дарить подарки. Благо мне очень повезло с супругой, она восхитительно готовит, накрывает шикарный стол, готовит разнообразные блюда. Вообще я семь лет работал вахтовым методом, но ни разу не приходилось встречать Новый год вдали от дома, чему я очень рад.

2021 год стал для меня очень плодотворным годом, многие узнали обо мне, заметили мой талант. В следующем году планирую дальше строить свою карьеру, записать песни, снять клипы и хочу попробовать себя в роли певца-исполнителя. Верю, что у меня все получится. Своим соотечественникам в первую очередь желаю здоровья, счастья, исполнения всех желаний и чтобы каждый день приносил лишь радость.



Ислам Кабдоллов – 11-летний чемпион мира по спортивной гимнастике, ученик СОШ №19:

– Каждый год я встречаю Новый год в кругу семьи. Праздничные угощения всегда готовит мама, а это бешбармак и разные салаты. Когда я был совсем маленьким, я верил в Деда Мороза, сейчас я вырос и знаю, что его не существует. Раньше я радовался всяким игрушкам и сладостям, но в этом году в качестве подарка хочу получить спортивный инвентарь для занятий спортивной гимнастикой. Всех жителей Уральска поздравляю с наступающим Новым годом, а своим сверстникам желаю успехов в учебе, счастливого детства и больших достижений в спорте!



moigorodkz



Эльмира Таспихова – директор аптеки «Арина»:

– Уважаемые жители и гости г. Уральск! Коллектив аптеки «Арина» от всей души поздравляет с наступающим Новым годом! Желаем крепкого здоровья для этого принимайте витамин С, витамин Д3. Много-много позитива для этого:
• 10000 шагов в день
• 3 км пробежать с ортопедическими стельками это будет сделать легче. Коллектив аптеки «Арина» и ортопедический салона всегда рады помочь Вам.



moigorodkz



Сергей Жужа – ведущий, шоумен:

Самое необычное место проведения Нового года за 20 лет – это мой квартира, мой дом. И в этом году планирую отметить этот праздник дома с семьей! Хочу поздравить всех жителей с новым 2022 годом и улыбнитесь, потому что это всех разрадает! И еще 31 декабря – это еще и мой день рождения, поэтому с Днем Рождения меня!



МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012». Свидетельство о постановке на учет ППН №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.
Ответственный секретарь: Сомов А. И.

Дизайн и верстка: Иманалиев Т.

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

Рекламный отдел: Е. Рукавишников, А. Кузбакова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулешева, В. Голубев, А. Зайнуллиева.

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. Ответственность за достоверность и содержание рекламных 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.