



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

**mgorod.kz**

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА

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

# Школьники массово обратились в травмпункт

СТР. 3

В школе они сидели с включенной кварцевой лампой.

## В ДЕТСАД ПО ПОДДЕЛЬНЫМ ПАСПОРТАМ ВАКЦИНАЦИИ

Медработник изготовил фиктивные электронные паспорта вакцинации сотрудникам дошкольных учреждений.

СТР. 23

## ПРОБЛЕМНЫЙ ОТКОРМКОМПЛЕКС ЗАРАБОТАЛ В ЗКО

Его владелец в 2013 году был осужден за махинации с целью получения государственных субсидий.

СТР. 4

Лицензия №13009350 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖКХ РК

**ОРТАЛЫҚ**  
 ЖАЛПЫ ЖОЛДЫҒА  
 КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ  
 ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

**НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ОРТАЛЫҚ**  
**СТАРТ ПРОДАЖ!**

- Подсобное помещение в подарок
- 3-х метровые потолки
- Охраняемая территория
- Видеонаблюдение
- Собственное КСК
- Собственная котельная
- Детская площадка
- Парковочные места для велосипедов
- Окна с повышенной звукоизоляцией
- Парковка для автомобилей
- Лифты фирмы «OTIS» США
- Спортивная площадка Work Out

9 г. Уральск ул. Вокзальная 4 | @zhk\_ortalyk | 51-51-29 | +7 777 196 67 77 | +7 777 747 00 84



СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
08.09	09.09	10.09	11.09	12.09	13.09	14.09
☁️	☀️	☁️	☀️	☁️	☀️	☀️
днем +18° ночью +9°	днем +22° ночью +12°	днем +23° ночью +15°	днем +19° ночью +11°	днем +17° ночью +8°	днем +18° ночью +9°	днем +21° ночью +9°

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

# Студентка рассказала об изнасиловании таксистом inDriver

СТР. 2

Страшное преступление, в котором подозреваются двое мужчин из Уральска, прогремело на весь город.

ТОО "WORLD GREEN COMPANY" Желаяевская трасса (в сторону РТС, возле фирмы «Родники») +7 776 941 10 11

Тепличный комплекс ТОО "World Green Company" ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ-РАЗНОРАБОЧИХ, ГРУЗЧИКОВ, МЕДСЕСТРУ, ТРАКТОРИСТА, УБОРЩИЦУ. Обед и проезд за счет организации. Резюме присылать в ватсап с отметкой позиции.

**АРКТИК PLUS**

ТОРГОВОЕ И ТЕХНОЛОГИЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | пр. Абая (Евразия) 246/10 | 8 777 778 11 77 | 8 705 513 01 37 | МЕХАНИЧЕСКОЕ И НЕЙТРАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Новые продукты 2021 года на сайте [www.mdecor.kz](http://www.mdecor.kz)

Студия декора «МОДЕРН»

**ФОНТАНЫ**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

- вазоны,
- балюсыны,
- ступени из бетона, полимербетона.

+ 7 776 282 52 52  
 @mdecor.kz  
 mdecor.kz@mail.ru

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

**ИДЕТ НАБОР В ДЕТСКИЙ САД МЕЧТЫ SABI!**

ДЕТИ 1-6 ЛЕТ

**SABI**

Подписывайтесь на наш инстаграм, чтобы следить за нашими новостями и полезной информацией.

Сайт на тел. 8 705 376 76 66

РУСЛАН АЛИМОВ

## В ЗКО начнут рейды по торговым домам

Заседание оперативно-го штаба ЗКО по нераспространению коронавируса началось с доклада главного государственного санитарного врача региона Мухамгали АРЫСПАЕВ отметил, что по сравнению с июлем, в августе на 38 процентов снизилась заболеваемость коронавирусом.

— Мы провели опрос среди пациентов инфекционных стационаров. Почти 70 процентов больных считают, что заразились коронавирусом в общественном транспорте, — отметил он.

Исполняющий обязанности руководителя управления здравоохранения ЗКО Арман Калибеков проинформировал, что с начала пандемии от COVID-19 скончались 672 западноказахстанца, с начала этого года — 503 человека.

— На данный момент первым компонентом вакцины привились более 199 тысяч жителей региона, 161 тысяча приняли оба компонента. Мы призываем людей не заниматься самолечением и обращаться в медицинские организации при первых признаках болезни, — отметил глава облздрава.

Акиму Уральска Абат Шы-

ныбеков рассказал о результатах работы мониторинговых групп. С начала года выявили 251 нарушение карантинных ограничений — свадьба в комплексе «Каспий» и массовое мероприятие в частном доме по улице Старица Набережная.

В ответ на это аким ЗКО попросил показать на экране ролик, снятые во время последних рейдов. На фото — люди, которые находятся в общественном транспорте без масок. Видео доказывает, что многие торговые дома не проверяют COVID-статус посетителей.

— Ежедневно до 50 человек в области помещают в реанимацию. Это очень большая проблема. Рейд в автобусах показал, что масочный режим в общественном транспорте не соблюдается. Люди заражают других людей. Нужно лишать автоперевозчиков лицензий и субсидий. На



следующее заседание нужно пригласить владельцев автопарков и спросить у них, какие меры принимают. 817 человек пытались проникнуть на объекты

с «красным» и «желтым» статусами. А есть торговые дома, где статус посетителей вообще не проверяют. Нужно привести рейды. Иначе есть вероятность

роста заболеваемости, — отметил Гали Искалиев. Также глава региона поручил публиковать в СМИ фамилии владельцев ресторанов, которые продол-

жают нарушать карантинные меры в то время, когда регион находится в «красной» зоне по темпам распространения коронавируса.

## Студентка рассказала об изнасиловании, совершённом таксистом Индрайвера

Страшное преступление, в котором подозреваются двое мужчин из Уральска, прогремело на весь город.

РУСЛАН АЛИМОВ

Молодая девушка заявила в полицию, что над ней по очереди надругались таксист и его приятель. Сейчас потерпевшая просит, чтобы преступники понесли заслуженное наказание.

26-летняя женщина до сих пор находится в подавленном состоянии. Она не любит вспоминать события той страшной ночи. Говорит, что решилась на рассказ о преступлении, подумав, что подобное может повториться с другими женщинами.

— Я сидела в гостях у подруги. Мы немного выпили. Я решила уехать домой. Вызвала такси через приложение inDriver. На вызов приехали водитель, а ря-

дом с ним сидел пассажир. Я села в машину, не подумав ничего плохого. Сначала парни веля себя прилично. Но затем я заметила в руках пассажира бутылку с алкоголем, — рассказывала студентка.

Вместо дома мужчины завезли женщину в безлюдную местность. Здесь пассажир изнасиловал студентку.

— Водитель в этот момент вышел из машины. Но на этом всё не закончилось. Меня привезли в дом, где мужчины заставляли меня пить спиртное. Затем пассажир ещё раз надругался надо мной. Я плакала и уговаривала отвезти меня домой. Но они не слушали. После этого меня изнасиловал водитель. Он душил и угрожал. Утром меня отвезли к дому, — вспоминает женщина.

В полиции отметили, что после заявления потерпевшей были проведены необходимые экспертизы. Их результаты позволили задержать подозреваемых.

— Сейчас мужчины 26 и 28 лет арестованы по решению суда. Проводится досудебное расследование по части 2 статьи 120 УК РК «Изнасилование», — отметили в департаменте полиции ЗКО.

Сейчас женщина предпочитает не выходить из дома. Она удалила из мобильного телефона приложение, которое вызывала такси.

Напомним, 8 августа в департамент полиции ЗКО обратилась 26-летняя женщина, которая написала заявление об изнасиловании.



Фото автора

## Школьники массово обратились в травмпункт

Выяснилось, что они в школе включили кварцевую лампу.

ДАНА РАХМЕТОВА

Инцидент произошел 4 сентября в СОШ №3 г.Уральск. Как выяснилось, учащиеся 6 класса занимались в кабинете с включенной кварцевой лампой. Это выяснилось позже, когда дети стали жаловаться на жжение в глазах. У нескольких учеников глаза покраснели, появился зуд.

— В приемном отделении областной больницы обратилось 8 детей. Два вызова было на дом (неотложка поликлиник). Все дети на амбулаторном наблюдении. Серьезных повреждений нет, — рассказали в управлении здравоохранения ЗКО.

— В данных случаях глаза промыли, закапали капли, детям прописан покой и сутки без яркого света.

В самой школе получить комментарий не удалось. Вахтер сообщила, что директор на совещании.

— Факт действительно имел место. Претензий со стороны родителей к школе в настоящее время нет, тем не менее факт зарегистрирован. Во время перемены включили в классе кварцевую лампу и по всей вероятности забыли выключить, — рассказали в пресс-службе департамента полиции ЗКО.

Между тем врачи уверяют, что роговицу глаз дети не повредили.

— Серьезные последствия возникают лишь в тяжелых случаях, когда происходит ожог роговицы. А ожог можно получить, если смо-



треть на лампу более 10 часов. Тогда, если не оказать помощь во время может остаться помутнение, — пояснила д.м.н., профессор Магрипа Кожакбаева.

В отделе образования родители шести учащихся 7 «В» класса средней школы №3 пожаловались на то, что у их детей болят глаза

дальник, 6 сентября, пресс-служба ведомства направила свой ответ.

Так, по информации отдела образования Уральска, четвертого сентября родители шести учащихся 7 «В» класса средней школы №3 пожаловались на то, что у их детей болят глаза

и они не могут смотреть на свет.

— В ходе рассмотрения данной жалобы выяснилось, что третьего сентября во время большой перемены с 15:35 по 15:50 (между вторым и третьим уроком) дети находились в кабинете №218 без учите-

ля. По прогнозам, дети, возможно, включили лампу самостоятельно во время большой перемены. В результате пострадали дети, которые в это время находились в классе. Шесть детей обратились в травматологическое отделение с жалобами на то, что

не могут смотреть на свет. Со слов родителей, они получили травму лёгкой степени. Дети получили лечение. Администрация школы находится в связи с родителями, — отметили в горОО.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

## Электронное билетирование будет, но с опозданием

В Уральске задерживается поставка оборудования для электронного билетирования в автобусах.

КРИСТИНА КОБИНА

Директор Smart Qala Бекжан ТУЖАНОВ рассказал, что на сегодня не все автобусы города ос-

нащены валидаторами. Это связано с тем, что поставщики задерживают поставку оборудования.

— Тысячу валидаторов (450 ручных и 550 стационарных) — устройств, считающих оплату за про-

езд, заказали из Китая. В середине сентября оборудование поступит. В принципе на маршрутах, где ранее были установлены валидаторы, они работают, нареканий никаких нет, — заверил Бекжан Тужанов.

Общая сумма затрат компании Smart Qala на внедрение новой системы оплаты в Уральске составила 350 миллионов тенге.

Напомним, с 17 июня на двух городских маршрутах — №4 и №22 — введе-

но электронное билетирование. Пассажиры могут оплачивать проезд при помощи приложения Avtobus и транспортных карт.

4 августа заведующий сектором пассажирского транспорта отдела ЖКХ,

ПТ и АД Уральска Алмаз Ахошев рассказал, что на 90% маршрутных автобусов в Уральске наклеены QR-коды для оплаты проезда, а до сентября планируется оснастить валидаторами все автобусы.



## Проблемный откормкомплекс заработал в ЗКО

Откормочный комплекс в селе Янайкино получил вторую жизнь благодаря новым инвесторам.

**РУСЛАН АЛИМОВ**

Нынешние владельцы вложили около четырех миллиардов тенге собственных средств в простаивающее производство. Также ТОО «АкОрда Сарыта» получило порядка двух миллиардов тенге финансовой поддержки по программе «Агротранспорт» через АО «Аграрная кре-

дитная корпорация».

На эти деньги удалось реанимировать простаивающий шесть лет проект, на было потрачено 2,5 миллиарда тенге в ценах 2007 года.

— Мы начали работу в феврале 2021 года. Сейчас у нас 2 700 голов скота. На откормплощадке содержится 900 голов и еще 1 800 голов на пастбищах. Мы принимаем бычков массой от 200 до 400 килограммов

по цене 800 тенге за килограмм живого веса от крестьянских хозяйств. Скот массой свыше 400 килограммов идет на убой. У нас имеется около 20 тысяч гектаров сенокосных и пастбищных угодий в Акваикском и 4,5 тысячи гектаров в районе Байтерек, — проинформировал управляющий откормкомплексом Вячеслав Гуссамов.

В АО «Аграрная кредитная корпорация» отметили

большой мультипликативный эффект проекта. Компания планирует запустить мясокombинат для блочной обвалки и заморозки мяса.

— В штате комплекса постоянно работают 70 человек. Поголовье скота планируется довести до 7 000 голов. Инвестиции в агропромышленный комплекс позволяют повысить уровень доходов населения и расширить рынки сбыта для местной продукции, —

отметил директор службы маркетинга АО «Аграрная кредитная корпорация» Руслан Ескендир.

Напомним, что в Янайкино ранее размещался откормочный комплекс «Слован Батъс». Здесь планировали единовременно откармливать до 10 тысяч голов крупно-рогатого скота и выпускать до пяти тысяч тонн мяса в год. В ноябре 2013 года экс-руководитель предприятия Евге-

ний Алиев был приговорен городским судом к трем годам лишения свободы с конфискацией имущества за мошенничество в особо крупном размере. Выяснилось, что животноводы осуществляли махинации с целью получения государственных субсидий.

Позже аким ЗКО сообщил, что откормкомплекс восстановят.

*Фото автора*

## Родители школьников снова «штурмовали» акимат

Они требуют пустить школьный автобус или продлить городские маршруты, чтобы дети могли добраться до школы.

**КРИСТИНА КОБИНА**

3 сентября в акимат Уральска пришли родители учеников СОШ №37. Они живут в микрорайоне Жулдыз. По словам собравшихся, ещё в прошлом году был организован подвоз детей в школу, что значительно облегчало жизнь родителей. Однако в этом году подвоз отменили и путь до школы занимает не менее часа. Дойти до остановок, где проезжают маршруты №33 и №5 также занимает очень много времени, и они не доезжают до школы.

Родители школьников утверждают, что уже обращались к перевозчикам с просьбой продлить маршрут №33, чтобы он заезжал в микрорайон Жулдыз или хотя бы в окружную собиравшихся детей. Но автопарк отгегили, что такой маршрут им не выгоден.

— У нас есть 27 классов из начального звена обучения. Многие ученики живут в микрорайоне Жулдыз. В этом году нам отменили подвоз и мы теперь беспокоимся за безопасность наших детей.

В администрации школы нам сказали, что школьный автобус старый, а нового у них нет. Ещё директор СОШ №37 заявил родителям, что подвоз отменен, так как школа находится рядом. Вы сами подумайте, школа находится в микрорайоне Самал, а мы живем в микрорайоне Жулдыз. Вы представляете, как может ребенок преодолеть путь к школе? У многих из нас нет автомобиля, чтобы возить детей. Да что там говорить, у многодетных семей и на проезд нет денег. В Жулдыз не заезжает ни маршрут №5, ни №33. И они останавливаются, не доезжая до школы, и там нужно снова идти пешком. Не на всех улицах есть освещение, тротуары, полно бродячих собак. Ездят пьяные водители, а вдруг ребенок угодит под колеса? Сегодня наши дети не пошли в школу, физически это невозможно. Нести тяжеленный рюкзак и еще сменную обувь и спортивную форму детям сложно. Действительно нам очень тяжело. Хотя бы маршрутные автобусы проезжали по нашему микрорайону, и то, было бы легче. Мы пришли с просьбой к акиму города.



Я говорю не только от себя, от лица всех собравшихся, — сказала многодетная мать Альбина Нанаева.

Родители говорят, что строительство школы в ближайшем три года в микрорайоне Жулдыз не планируется.

— Собираются строить

ещё одну школу, возле СОШ №37. А зачем она нам нужна, если туда добираться очень сложно, — отметила мама ученика.

Аким Уральска Абат Шыныбеков отметил, что бы организовать подвоз школьников, нужно, чтобы расстояние от школы до

места проживания не было менее трёх километров.

— Если даже я сейчас поручу пустить школьный автобус, это будет неправильно и незаконно. Поэтому мы пересмотрим городские маршруты, пустим автобус №33 в окружную микрорайона Жулдыз для удоб-

ства родителей и продлим маршрут №5, чтоб конечная остановка была инфекционная больница, — пообещал родителям таким образом решить проблему Абат Шыныбеков.

*Фото Медета МЕДРЕСОВА*

## Мужчина погиб при столкновении двух иномарок

ДТП произошло на автодороге по улице Жангир хана.

**ДАНА РАХМЕТОВА**

Авария произошла 5 сентября возле моста по улице Жангир хана. Лоб в лоб столкнулись автомобили Audi и Nissan.

— Audi ехал по направлению к городу, Nissan в противоположенную сторону. Предположительно «Ауди» подрезала «Приора» и он во избежание столкновения выехал на полосу встречного движения, где столкнулся с Nissan. В аварии пострадали три человека и погиб водитель Nissan. Убедительно просим водителей не нарушать ПДД, — сказал командир взвода батальона патрульной полиции Ерман Орынбасаров.

В управлении здравоохранения рассказали, что на месте аварии скончался 35-летний мужчина.

— Пострадавшие мужчины 33 и 34 лет. У них диагностировано закрытая черепно-мозговая травма, сотрясение головного мозга, переломы, — рассказали в пресс-службе управления здравоохранения ЗКО.

— Мужчина 35 лет скончался до приезда скорой помощи.

В полиции сообщили, что по данному факту начато расследование по статье 345 УК РК — «Нарушение правил дорожного движения или эксплуатации транспортных средств лицами, управляющими транспортными средствами».



*Фото Медета МЕДРЕСОВА*

# Сейчас младшеклассники знают больше, чем их ровесники в 60–70 годах

Так говорит старейший педагог ЗКО, отличник народного просвещения Казахской ССР и Почетный гражданин Бурлинского района 98-летняя Мария Никифоровна Пашенко, которая проживает в Аксае.

**Ирина ШУКЛИНА**

Свой первый учебный год она начала осенью 1941 года в сельской начальной школе.

– На следующий год мне исполнится 100 лет, и сто лет я живу в Бурлинском районе – здесь родилась, вышла замуж и почти 40 лет проработала в сельских и городских школах. Прожила хорошую интересную жизнь. А сколько ребят обучила читать, считать и писать – не переисчислять. Сейчас моим первым выпускникам давно за 80 лет, – с этих слов начинается своё повествование Мария Никифоровна, наша встреча с которой произошла у неё дома.

Проживает она рядом со школой №1, где работала последние семь лет перед выходом на пенсию.

– Меня и после пенсии оставляли работать, не хотели отпускать из школы, но мне нужно было помогать дочерям с внуками, – говорит наша собеседница.

Несмотря на преклонный возраст, её отличает

прекрасная память и она охотно рассказывает о своей жизни.

– Я родом из села Харьковаловка Бурлинского района. Сейчас этого села уже нет. Родилась в 1922 году. Нас у родителей было 9 детей, но в живых осталось пять. Я была средней. Почему выбрала профессию учителя? – задумывается Мария Никифоровна.

– Когда училась в железнодорожной школе на станции Казахстан (ныне ОШ №5 города Аксая – прим. автора) была пионервожатой. Вообще нравилось работать в школе с детьми. Да и потом старший брат настоял, чтобы после окончания школы я поступала в педучилище. «Мама, пусть Маруся будет учительницей. И вам опорой будет в старости», – уговаривал он маму. Все так и получилось – мама после со мной доживала, а брат погиб на войне...

Педагогическое училище в Уральске 18-летняя Мария Калашникова (а такую фамилию она носила до замужества) окончила в июне 1941 года.

– Нас распределяли кого

куда. Мне выпала Успеновка нашего района, где я вела объединенные классы – это когда в одном кабинете например, 2 и 4 классы. Была я тогда совсем молоденькой и невысокого роста, вот и прозвали меня все «маленькой учительницей», – с улыбкой вспоминает Мария Никифоровна.

Вспоминает, как вместе с учениками готовили посылки для фронта с рукавицами, носками, кисетами, тёплыми вещами, собирали колоски, выпускали стенгазету, выступали с концертами перед работниками колхозов.

– Тогда вся общественная нагрузка приходилась на учителей. В школе мы разве что не ночевали, – говорит Мария Никифоровна.

К слову, за доблестный труд в годы Великой Отечественной войны педагог награждена медалью. С 1944 по 1969 годы Мария Никифоровна проработала в начальной школе села Аралтал, где была директором. Там же она организовала драмкружок, которым руководила 15 лет.



– На наши постановки собиралось всё село. А ставили мы спектакли по произведениям советских писателей о семье, о детях. То есть о том, что волнует людей, – рассказывает Мария Никифоровна.

В 1969 году она с семьей переехала в Аксай, где уже работала в районном отделе образования, а после – в ОШ №1. За многолетнюю педагогическую деятельность Мария Никифоровна не раз отмечалась Почётными грамотами от областного и районного отдела образования, а в 1960 году получила звание «Отличник народного просвещения Казахской ССР». Но выше всех наград и регалий Мария Никифоровна считает те знания, которые она заложила детям.

– Тогда было совсем другое отношение у детей к учителям. Мы были авторитетом для них. Если что сказал учитель – это воспринималось как истина в последней инстанции. Да и взрослые всегда с уважением относились к педагогам. Идешь по улице, с тобой все здороваются, а мужчины, особенно пожилые, кепки снимали в знак приветствия. Не скажу, что сейчас все плохо, просто всё стало по-другому. Дети стали более образованнее что ли. Здесь, конечно, свою роль сыграли новые технологии. Поэтому сейчас уже в начальных классах дети знают гораздо больше, чем их ровесники в 60–70 годах. Вот из-за коронавируса дети вынуждены были учиться дистанционно. Но ведь чему можно научиться на расстоянии? Нужно ведь не только слышать секрет долголетия Марии Никифоровны, что она старается держать ясным выражение лица, его жесты, поскольку учитель не только говорит, но и показывает. Одним словом обучение должно быть наглядным, – считает педагог.

По её словам, раньше школьников учили выразительному чтению и каллиграфии. Помимо этого старались больше времени уделять внутреннему развитию ребенка – учили любить природу, бережно относиться к окружающей среде, уважать пожилых.

– То есть закладывали фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться жизнь. Помню, как с детьми встречали рассвет. Чтобы не пропустить, ребята все ночевали у нас в доме – все легли спать на полу, а перед восходом солнца я их разбудила. Подходы устраивали у нас в дворе, в саду, – вспоминает

## Коммунальное государственное учреждение «Школа-лицей №35» объявляет конкурс на занятие вакантной должности гражданского служащего

• Психолог - 1 ед.  
(на время отпуска по уходу за ребенком основного работника)

Требования:  
- образование высшее; категория,  
- стаж работы

Перечень необходимых документов:

- заявление;  
- копия документа, удостоверяющего личность;  
- заполненный личный листок по учету кадров;

- копии документов об образовании и квалификации;  
- копия трудовой книжки;  
- документ о прохождении предварительного медицинского освидетельствования;  
- справка об отсутствии судимости.

Документы принимаются в течение 15 дней с момента опубликования объявления по адресу: ЗКО, г. Уральск, ул. Жукова, д. 17, тел.: 51-74-22.

наша собеседница.

Наверное, то, что закладывалось в начальных классах, сыграло значимую роль в жизни учеников Марии Никифоровны Пашенко и в благодарность своей первой учительнице в год ее 90-летия они организовали в стенах школы №1 праздничный юбилейный вечер. Всех своих коллег и учеников она тоже помнит. И не просто помнит, но может назвать по именам и фамилиям.

– Тренирую память. Сейчас плохо вижу, читать уже не могу. Раньше читала постоянно, как только была свободная минута. Библиотека у нас большая. А сейчас, если дочь мне вслух читает кроссворд – с удовольствием отдаю, на память читаю стихи, вспоминаю своих учеников по фамилиям.

Может быть в этом и кроется секрет долголетия Марии Никифоровны, что она старается держать ясным ум, плюс к этому ежеднев-

ная зарядка и умеренный труд.  
– Вяжу крючком и спицами коврики, здесь особозрение не нужно, действуя только руки, занимаюсь цветами, поливаю. И, конечно же, зарядка по утрам – без неё никак, – делится Мария Пашенко.

■ У Марии Никифоровны большая семья. Вместе с супругом Николаем Семёновичем они прожили вместе почти 70 лет, воспитали трёх дочерей, две из которых тоже выбрали профессию учителя и до самой пенсии работали в школах Аксая. Радуется бабушку не только внуки (а их восемь), но и 16 правнуков. Озорничает только, что уже почти 10 лет как ушел из жизни Николай Семенович.

– Мы с ним всегда были вместе. Пели в народном хоре ветеранов войны. А то, что мало ездили по ку-

портмам, так как выйдешь в свой сад, где яблони и груши, и думаешь, ну и зачем куда-то ехать, когда и здесь хорошо. И сразу вспоминается строчка из песни «Не нужен мне берег турецкий», – с улыбкой говорит Мария Никифоровна.

Любит она, когда её навещают знакомые, бывшие коллеги и ученики. Вот и на свой 100-летний юбилей в будущем году он ждет гостей из разных уголков страны. А пока Мария Никифоровна отмечает День знаний и принимает поздравления от всех, кто её.

Фото автора

## Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Орал қаласы білім беру бөлімінің «№50 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ бос лауазымдық орынға конкурс жариялайды.

- Бастауыш сынып мұғалімі – 2 бірлік
- Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі – 1 бірлік
- Орыс тілі пәнінің мұғалімі – 2 бірлік

Қойылған талаптар:  
Мамандығы бойынша жоғары немесе орта білімі, білім беру саласында басшылыққа алынатын нормативтік құжаттарды, заңдарды білуі шарт.

Конкурсқа қатысу үшін төмендегідей құжаттар қажет:

- 1) Конкурсқа қатысу туралы өтініш;
- 2) Жеке басын куәландыратын құжаттың көшірмесі;
- 3) Кадрларды есепке алу жөніндегі таптырылған жеке парақ;
- 4) Лауазымға қойылатын біліктілік талаптарына сәйкес білімі туралы құжаттардың көшірмесі;
- 5) Еңбек қызметін растайтын

- 6) «Денсаулық сақтау ұйымдарының бастапқы медициналық құжаттама нысандарын бейіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрі міндетін атқарушысының 2020 жылғы 30 қазандағы № ҚР ДСМ-175/2020 бұйрығымен бекітілген нысан бойынша денсаулық жағдайы туралы анықтамалар;
- 7) Фотосурет 3x4 – 1 дана.

Қажетті құжаттар хабарландыру жарияланған күннен бастап 15 күнтізбелік күн ішінде мына мекенжайға ұсынылуы тиіс: Орал қаласы, С. Айтқұлов көшесі 63, №50 ЖОББМ, тел.: 30-17-39

## Коммунальное государственное учреждение «Школа-лицей №32» объявляет конкурс на занятие вакантной должности гражданского служащего

- Казахский язык и литература - 1 ставка,
- Английский язык - 1 ставка,
- История - 1 ставка

Требования:  
- образование высшее,  
- желательна наличие категории  
Для всех наличие сертификата по прохождению курсов по обновленному содержанию образования, желательна стаж работы.

Перечень необходимых документов:

- заявление;  
- копия документа, удостоверяющего личность;  
- заполненный личный листок по учету кадров;

- копии документов об образовании и квалификации;  
- копия трудовой книжки;  
- документ о прохождении предварительного медицинского освидетельствования;  
- справка об отсутствии судимости.

Документы принимаются в течение 15 дней с момента опубликования объявления по адресу: г. Уральск, ул. Жданова, 48 телефон/факс: 28-30-88

# Накорми, выучи и отпусти: как пережить взросление ребёнка без истерики и травм

Чаще всего студенчество приходит в жизнь человека вместе с совершеннолетием. Если ребенок уезжает учиться в другой город — родители начинают представлять, что с ним там может случиться. Психолог Университета ИТМО Александра Лебедева рассказала, как привыкнуть к тому, что дети стали взрослыми, и почему трудности — это хорошо.

## Можно позволить себе делать все, что захочет, если захочется

Когда человек становится совершеннолетним, он официально перестает быть ребенком — действительно может позволить себе делать все, что захочет, сам будет отвечать за все свои действия. Ему приятно чувствовать себя самостоятельным, поэтому непринятый совет он, скорее всего, воспримет негативно. Даже если человек понимает, что ему нужна помощь или какая-то информация, в лучшем случае на прежнее время советы он скажет «нет, спасибо, не надо». Важно дать ему возможность выбора — постараться решить вопрос самостоятельно или обратиться за помощью.

Итак, у студента появляется новый статус — совершеннолетний. Вопросы оплаты учебы или даже жилья, а также другие финансовые разговоры с сыном или дочерью эффективнее вести как со взрослым. Если вы хотите потом как-то возместить потраченные деньги, то лучше обговорить это заранее и напрямую, а не напоминать об этом потом, когда у человека уже не будет возможности отказаться от предложения учиться платно за счет родителей.

Не стоит лишний раз напоминать студенту о том, что он учится за ваш счет, даже в шуточной форме. Такой формат «финансирования» — это и ваш вы-

бор, взвешенное осознанное решение взрослого человека. Переключитесь на деловое общение, договаривайтесь об условиях. Человек должен понимать, что это серьезный и важный вопрос.

## СПАСЕНИЕ — ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ

В университете человек вынужден быть более самостоятельным, чем в школе. Раньше, пока он был несовершеннолетним, вокруг постоянно находились люди, которые несли за него ответственность. Теперь уже не будет учителей, которые напоминали про «двойки», про то, что надо что-то переписать, исправить.

В новой обстановке самостоятельные дети и так прекрасно знают, что делать. А те, кто не привык брать жизнь в свои руки, могут чувствовать себя растерянными. «Как быть? Куда бежать? Ой, ничего себе, прошло уже полгода, сессия — а что делать?». Преодоление трудностей, решение задач самостоятельно — это ценный опыт в жизни человека, его надо потратить, с этими трудностями полезно столкнуться.

Однако в период получения нового опыта важно иметь дополнительный источник поддержки. Не так страшно пережить в общении, на новое место, в новый город — и обнаружить, что ты не знаешь, как пользоваться стиральной машинкой. Главное, чтобы было у кого спро-

сить. Да, для юного человека нормально испытывать тоску по дому, по родительской заботе, но делать все самому и учиться заботиться о себе самостоятельно тоже бывает интересно и может доставлять приятные эмоции.

В XXI веке студенту нужен только заряженный телефон с работающим интернетом. Загуглить можно все что угодно — поэтому как-то специально готовить ребенка к переезду в другой город нет необходимости. Студент быстро поймет сам, что нужно самостоятельно стирать вещи, как только несколько раз утром обнаружит, что надеть попросту нечего.

## ПОПРОБУЙТЕ ПРОСТО ЗАНЯТЬСЯ СОВОЙ

Мамы и папы мало меняются с наступлением 1 сентября в университете. Это студент взрослеет и меняется, а родители уже давно выросли и привыкли к определенному ходу жизни. Когда ребенок подрастает и начинает жить самостоятельно, он уже не так сильно нуждается во внимании, времени, помощи родителей. А у них последние восемнадцать лет вся головная боль вертелась вокруг своего ребенка. Что делать? Чем теперь заниматься?

Попробуйте просто заняться собой. Вспомните, чего вы хотели девятнадцать лет назад, о чем мечтали, какие у вас были интересы, что вы не успели? Самое время вернуться к

этому, переключиться, наверстать упущенное или попробовать новое. Процесс сепарации — отделение ребенка и родителя друг от друга — важный этап во взрослении. Когда у студента появляется своя жизнь, у родителей тоже должна появиться своя. Если жизнь в основном крутилась только вокруг детей, чем заниматься, когда они выросли? Встречайтесь с друзьями, занимайтесь хобби, отдыхайте. Вы заслужили этот отдых.

## КАК ГЛАСИТ ДРЕВНЕИНДИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА: «РЕБЕНОК — ГОСТЬ В ТВОЕМ ДОМЕ. НАКОРМИ, ВЫУЧИ И ОТПУСТИ»

Для вашего сына или дочери важно научиться обходиться без вашей помощи. Помните, что решать свои вопросы с помощью других людей — это тоже самостоятельность. Поэтому не расстраивайтесь, если ваш студент предпочел проконсультироваться с одноклассником, а не с вами.

Выстраивание новых межличностных отношений, создание новых социальных контактов — это тоже часть взросления. Переход в фазу «студенчество», особенно если учеба в другом городе, это всегда серьезное испытание — как для родителей, так и для молодого человека. Особенно не просто приходится тем семьям, где ребенок только один. Не оставайтесь наедине со своими пе-

реживаниями. Делитесь с друзьями, такими же родителями, чьи дети выросли и стали студентами. Когда делишься с другими людьми своими переживаниями, понимаешь, что у всех примерно те же самые проблемы и ситуации. Так становится легче справиться с ними, потому что понимаешь: ты не один.

## НЕ СПЕШИМ НА ПОМОЩЬ

Многим людям сложно в таких непривычных ситуациях руководствоваться рекомендациями психолога, а не своими желаниями. Если от сына или дочери нет стабильной информации о том, как у него или у нее дела, то первая реакция — насильственная: начать «шерстить», вмешаться.

Хочется через любые источники и инстанции узнать, что происходит на самом деле — получить информацию через друзей, знакомых, социальные сети и комментов общедоступности. Иногда в этом есть смысл, когда мы говорим о чем-то очень серьезном, например: проблемы со здоровьем, клиническая депрессия, наркотики и прочие вещи «за гранью». Но если объективно нет серьезных поводов и подозрений для вмешательства, то не стоит лезть в жизнь человека дальше, чем он пускает.

Если человеку дать понять, что ему нет необходимости защищать от вас свои границы, то он перестанет обороняться

## Самый хороший способ поддержки, если человек все же обратился за ней — это отражение переживаний, практические профессиональные навыки, которым владеют не все.

Представим ситуацию: студентка звонит маме и говорит, как ей тяжело, что прошел только первый семестр, а она с трудом сдала экзамены, толком так ни с кем не познакомилась и чувствует себя выжатой как лимон. Напрашиваются многочисленные советы — «ты просто не старайся», «ты мало общаешься», «учи билеты заранее, будь уверенной в себе и ешь здоровую еду!» Поверьте, человек и так все это знает! Чаще всего он прекрасно понимает, что именно надо сделать, ему просто важно поделиться с вами своими переживаниями, получить поддержку.

Попробуйте просто сказать: «Да, вообще-то это тяжело, и это нормально». Это отражение действительности — дайте понять, что его реакция на стресс абсолютно естественна, ведь это серьезное испытание для любого человека. Просто у каждого свои особенности личности, характера — кто-то может влиться в процесс через месяц и стать душой компании, а кому-то нужно больше времени на адаптацию. В такие моменты как раз правильно будет спросить: «Чем я могу тебе помочь?».

Источник: Mel.fm

Представим ситуацию: студентка звонит маме и говорит, как ей тяжело, что прошел только первый семестр, а она с трудом сдала экзамены, толком так ни с кем не познакомилась и чувствует себя выжатой как лимон. Напрашиваются многочисленные советы — «ты просто не старайся, ты мало общаешься, учи билеты заранее, будь уверенной в себе и ешь здоровую еду!» Поверьте, человек и так все это знает! Чаще всего он прекрасно понимает, что именно надо сделать, ему просто важно поделиться с вами своими переживаниями, получить поддержку.

# Хватит орать! 4 простых правила, чтобы ребёнок не закатывал истерики по поводу и без

Больше не придётся делать вид, что это не ваши дети

Одна из самых серьезных претензий родителям: «А чего у них дети орут». Ту же жалобу часто адресуют и сами родители детям: «Ты чего орешь? Перестань!». Инна Прибора даёт несколько советов, как помочь детям справиться со своими эмоциями и заменить крики на что-то потише.

Почитаешь что-нибудь о поездках на море, об отелях и ресторанах, и складывается впечатление, что орать — главное свойство ребёнка, и это беспокоит не только людей из ресторана. Популярный поисковый запрос «ребенок орёт» подразумевает несколько вариантов: «в самолёте», «весь день», «по любому поводу», «во время массажа», «что делать». Конечно, только очень терпеливый родитель лезет в интернет спрашивать, что конкретно делать, если напасть уже приключилась. Часто человек старается выбрать клин клином — тоже орёт на ребёнка. Особенно интересно смотреть, когда он на ста децибелл, брызгая слюной, задаёт свой невинный вопрос: «Чего орешь?».

Если вы когда-нибудь общались с учительницей со стажем, то знаете, что когда она незначай повышает голос, утихает всё живое. Птицы зависают в воздухе, сосед роняет дрель, дети во дворе за три километра теряют мяч и замкают. Этот голос — инструмент учителей, который позволяет им работать в школе, вести занятия, родительские собрания, и, главное, входит в класс после звонка с таким «Здравствуйте, дети!», чтобы в момент парализовать всех крикунов, которые скачут на парте.

У простых родителей такой опции нет. Поэтому они пользуются другими, на редкость неэффективными:

- яростно шептать в ухо: «Тише, тише! Давай выйдем из музея и там начнём вопить!»;
- игнорировать ребёнка, делая вид, что это чей-то ещё ребёнок;
- совать конфеты, на которые минуту назад ему даже смотреть запрещалось: «Ладно, на, ешь!»;
- срочно искать в теле-

фонне ролик с котом, чтобы отвлечь малыша, но вместо этого наткнуться на видео со смешным танцем голых женщин.

Обычно родитель в сложной ситуации видит два выхода: под каким-нибудь предлогом, например, под страхом смерти, убедить ребёнка молчать («Смотри, к нам уже идёт полицейский. Знаешь зачем?») или отвлечь («Ой, смотри, там забавный полицейский пробежал!»).

Все беда в том, что мы не научили выражать детей свои чувства. Если с выражением что-то не вышло, то дети начинают действовать своим путём — то есть на нервы.

Итак, как научить ребёнка изливать свои чувства наружу, чтобы ни на кого не попало.

## 1. САМОМУ СТАТЬ НАГЛЯДНЫМ УЧЕБНИКОМ ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЧУВСТВ

Многие ждут от детей осознанного подхода ко всем невзгодам. При этом как мы сами выплескиваем своё разочарова-

ние от жизни? Идём тихонько мять подушку в уголке? Нет, это как раз большие дяди и тётки срываются на окружающих, хамят, напиваются вдрызг, ни с того ни с сего лезут обниматься, хлопают дверями, слушают с утра Стаса Михайлова на полной громкости, а потом грозят прикончить того, кто включил музыку в три часа ночи. Если вместо отчаянных налётов на холодильники мы начнём практиковать глубокое дыхание, медитацию или хотя бы честно объяснять свои эмоции в том числе и детям («Я страшно зол на Роскомнадзор, и сейчас буду бегать кругами и выкрикивать обидные слова в адрес государства»), то и дети научатся этим приёмам. Или хотя бы расширят лексику.

Итак, как научить ребёнка изливать свои чувства наружу, чтобы ни на кого не попало.

## 2. ОБЪЯСНИТЬ РЕБЁНКУ, ЧТО С НИМ ПРОИСХОДИТ

Приём «активное слушание» — это не просто сидеть и кивать, когда сын сообщает о своём желании взорвать этот са-

дик к чёртовой бабушке. Мы говорим, как это называется: «Да, ты негодующий. Воспитательница не достала птичку с дерева. Я понимаю, это досадно». Фокус в том, что до того, как вы проговорили эмоции, дошкольник не знал, что он негодует. И слова-то такого не слышал. Он ощущал непонятный дискомфорт в верхней части груди, поэтому ёрзал и был невыносим. Отныне он может гордо сообщать друзьям: «Я часто негодую, когда воспитательница ведёт себя не лучшим образом».

## 3. ВЫСЛУШАТЬ И ПОСОЧУВСТВОВАТЬ

Хорошо, когда маму с папой можно обнять и излить им душу. Нам бывает нелегко разделить боль близкого человека, потому что у Дашиного пупсика сарафан краснее. Мы начинаем смеяться, говорить, что это неважно и даже давать советы: «А ты в следующий раз подойди и скажи так...»

Вот представьте, что вам очень плохо. Вы лежите лицом в ворс ковра и чувствуете себя ничтожнейшим из

ворсов. И тут кто-то любящий приходит и начинает давать вам рекомендации, как надо поступать в другой раз и вообще в подобных случаях. Лучшей реакцией будет просто заорать на советчика, потому что он абсолютно, ну вообще ничего не понимает.

Правда, в общественных местах нам бывает неудобно нырять в пучину отчаяния вместе с ребёнком. Так что нужно поскорее вывести его туда, где воздух свеж и не начался тихий час. «Простите, Вася не орёт, Вася печален из-за преждевременной кончины леденца. Нам нужно выйти! Да, Вася, это боль...».

## 4. ПРОДУМАТЬ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ВЫПУСТИТЬ ПАР

Нет эмоции — нет проблемы, считается в армии, пионерии и прочих тоталитарных сектах. Делать в любой непонятной ситуации «покер-фейс» — устаревшее решение. Наши продвинутые дети должны знать, что с ними происходит и как на это что-то реагировать. Мы как взрос-

лые можем вручить некий набор доступных приёмов, облегчающих состояния, в которых хочется орать. Итак, как минимум у нас есть такие штуки:

- читать стихи;
- бегать марафон вокруг дома;
- кувыркаться на диване;
- слушать странную музыку в наушниках;
- хлопать носом в воротник;
- мять пластилин;
- прятаться в шкафу под шубой;
- гладить кота;
- висеть на перекладине вниз головой...

В общем, вести себя как нетрезвый взрослый, только не выкрикивая при этом «Сергей — подлец!». А что именно подойдёт вашему ребёнку, придётся выяснять опытным путём.

Может оказаться так, что справиться с восторгом, гневом и печалью ребёнку помогает громкий вопль. Что ж. Главное, не выносить ор из избы. Из звукоизолированной.

Источник: Mel.fm

Фото с сайта playapy.com



# Послание президента – 2021: разбираемся, как изменится жизнь казахстанцев

Как отразится Послание главы государства на доходах, здоровье и благополучии казахстанцев. Отмечаем ключевые моменты.

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев 1 сентября обратился с третьим по счёту Посланием народу Казахстана.

## О ЗАРПЛАТАХ И ПЕРЕКВАЛИФИКАЦИИ

60 тысяч тенге будет составлять минимальная заработная плата с 1 января 2022 года.

На 20% ежегодно с 2022 по 2025 год государство увеличит зарплату работникам сферы культуры: архивариусам, библиотекарям, техническим работникам, егерям, водителям и другим.

Предприятиям, повышающим заработную плату сотрудникам, будут предусмотрены льготы в рамках регулируемых закупок, а также преимущественный доступ к государственной поддержке. Правительству дано поручение разработать мягкие меры стимулирования бизнеса к увлечению заработной платы своим работникам.

С 1 января 2023 года для микро- и малого бизнеса будет введён единый платёж с фонда оплаты труда со снижением суммарной нагрузки с 34 до 25%.

"Необходим закон о профессиональных квалификациях. Он должен регулировать вопросы признания квалификаций, стимулировать работников совершенствовать компетенции. Тотальная цифровизация привела к новым формам занятости на основе интернет-платформ. Яркие примеры: водители такси, курьеры и др. Эта сфера нуждается в содействии государства с точки зрения социального и медицинского страхования, пенсионного обеспечения, налогообложения", – сказал президент.

## О ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЕНСИОННЫХ

Казахстанцам разрешат перечисление части пенсионных накоплений выше порога достаточности на счёт в "Отбасы банке" для последующей покупки жилья.

## О ЯЗЫКЕ И МЕЖЭТНИЧЕСКОМ СОГЛАСИИ

В Казахстане только один государственный язык – казахский. Русский язык обладает статусом официального языка. Его использованию, согласно нашему законодательству, препятствовать нельзя.

"Гармоничное развитие межэтнических отношений всегда было и будет одним из магистральных направлений государственной политики. Поддерживая плюрализм мнений, мы в то же время будем жёстко пресекать любые формы радикализма. Не позволим покушаться на наш государственный суверенитет и территориальную целостность", – заявил глава государства.

## О КУЛЬТУРЕ И ГЕНДЕРНОМ РАВЕНСТВЕ

Правительство совместно с экспертами до конца года составит план практических мер, направленных на продвижение новой культуры.

"Молодые и талантливые скульпторы, художники, те-

атралы, музыканты, литераторы, которые осваивают новые жанровые форматы и постоянно экспериментируют, но при этом выживают за счёт меценатов, остаются как бы в андеграунде", – отметил Токаев.

Началась активная работа по обеспечению гендерного равенства. Будет обеспечена максимальная поддержка экономических и политических позиций женщин в обществе. Президент также отметил, что следует внести изменения в концепцию семейной гендерной политики.

## ОБ ЭКОЛОГИИ И МИРНОМ АТОМЕ

С помощью новых технологий и цифровизации Казахстану надо переходить к экономии воды, так как по прогнозам к 2030 году объём нехватки водных ресурсов может достигнуть 40%.

Исключительно важна чистота воздуха, поэтому в среднесрочной перспективе необходимо перевести на газ или альтернативную энергию 10 самых загрязнённых городов. В этом году для улучшения обеспечения газом западных регионов начнутся три проекта, на которые было выделено 700 млрд тенге.

Поставлена задача достичь углеродной нейтральности к 2060 году.

В течение года правительство и фонд "Самрук-Казына" должны изучить возможности развития в Казахстане безопасной и экологичной атомной энергетики.

## О ВЫБОРНОСТИ АКИМОВ И ИХ РАБОТЕ

Акимы не всегда способны на самостоятельное решение проблем. Во многом это связано с тем, что нынешнего уровня подотчётности акимов перед гражданами недостаточно. Администрация президента должна подготовить пакет предложений по данному вопросу.

В 2024 году казахстанцы получат возможность избирать акимов районов.

## О НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Будет рассмотрен вопрос продления грантового финансирования в научной сфере на пять лет. Не входят с повестки дня вопросы справедливости решений национальных научных советов. Поэтому Токаев считает нужным создать институт апелляции.

Получаемые знания устаревают раньше, чем выпускник выйдет на рынок труда. Поэтому перед профильным министерством стоит задача по адаптации учебных программ к новым веяниям.

Переобучение учителей следует проводить раз в три года, а не в пять лет, как сейчас. При этом нельзя допускать случаев, когда педагоги проходят курсы за свой счёт.

Дано поручение до конца 2025 года построить 1000 школ, так как дефицит мест составляет 225 тысяч, и если не предпринять срочных мер, то к 2025 году он может достичь миллиона мест.



## О ЦИФРОВИЗАЦИИ

100% госуслуг станут доступны в смартфонах. Запускается центр цифровой трансформации, в котором все бизнес-процессы будут переведены в цифровой формат.

Казахстан должен стать центральным цифровым хабом значительной части евразийского региона. Для решения данной задачи нужно усилиться, естественно, в кадровом плане.

В рамках нацпроекта по цифровизации надо подготовить не менее 100 тысяч высококлассных IT-специалистов.

Экспорт услуг и товаров цифровой отрасли к 2025 году должен достичь как минимум 500 млн долларов.

## ОБ ЭКОНОМИКЕ И ИНФЛЯЦИИ

Токаев принял решение продлить программы "Экономика простых вещей" и "Дорожная карта бизнеса" на 2022 год.

Замороженные активы нужно возвращать в экономический оборот, но исключительно на рыночной основе. Для этого нужна законодательная база. Правительству вместе с АРПФР поручено до конца года внести законопроект в парламент.

"Мы приняли решение: государство не должно помогать банкирам", – заявил президент.

В результате реализации антикризисных мер в общем объёме 6,3 трлн тенге в экономике возникла избыточность денежной массы. Существуют ниши, в которые средства не поступают. Банки не вкладываются в небольшие проекты, особенно на селе. Поэтому предстоит задействовать потенциал микрофинансовых организаций. В связи с этим Нацбанку и АРПФР поручено подготовить пакет решений по этому вопросу.

## НАЦБАНК И ПРАВИТЕЛЬСТВО ДОЛЖНЫ ВЕРНУТЬ ИНФЛЯЦИЮ В КОРИДОР 4–6%

Для расширения доступа инвесторов к качественной геологической информации президент поручил создать эффективную национальную геологическую службу. Данная организация не должна стать монополистом, который решает, кого и как пускать к недрам. Её роль будет заключаться в комплексной сервисной поддержке.

Необходимы меры по увеличению доходов бюджета, но в первую очередь нужен контроль за объёмами и эффективностью государственных расходов. Президент поручил Нацбанку до конца года разработать концепцию управления государственными финансами.

## О СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ И ЖИВОТНОВОДСТВЕ

Необходимо уделить пристальное внимание пастбищам для личных подсобных хозяйств, сказал Токаев. Их правовой статус, способы поддержки должны быть показаны в отдельном законе об ЛПХ. Правительство должно подготовить законопроект в кратчайшие сроки.

"Необходимо широко применять возможности съёмки из космоса и дистанционного зондирования. Пастбища важно использовать эффективно. Сейчас не доходят руки у хозяйств до пастбищ, потому что такими землями завладели некоторые известные люди. Вплоть до того, что установили заборы", – отметил президент.

Необходимо пересмотреть методы субсидирования сельского хозяйства и стабилизировать их.

## НЕОБХОДИМО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СФЕРУ ВЕТЕРИНАРИИ И ПРОВЕСТИ СИСТЕМНУЮ РАБОТУ.

Важно обеспечить доступ к сети оптово-распределительных центров мелких сельхозтоваропроизводителей, включая личные подсобные хозяйства. Монополизация данного рынка недопустима.

Нужно увеличить земли для подготовки корма, а также для сохранения посадки разных культур ежегодно на пастбищах. Необходимо усилить контроль.

# Койка вместо парты

Шестилетний Никита Астафьев год уже находится в Турции и ждёт, когда врачи начнут курс иммунотерапии.

АРАЙЛЫМ  
УСЕРБАЕВА

У Никиты Астафьева из Шынгырлауского района врачи диагностировали рак четвёртой степени, нейробластому забрюшного пространства. Сейчас мальчик проходит курс химиотерапии в Турции. Врачи утверждают, что Никита может вылечиться. Он уже прошел курсы химиотерапии, после которой опухоль практически исчезла. Теперь Никите предстоит иммунотерапия.

По словам отца Никиты – Сергея Астафьева, его сыну предстоит пройти пять курсов иммунотерапии, необходимые лекарства уже закупили в США. Из требующихся 155 миллионов тенге семье удалось собрать почти 127 миллионов тенге. До конца курса лечения им нужно собрать еще чуть более 27 миллионов тенге, которых у семьи Астафьевых нет.

– На этой недели проводим обследование, сдали биопсию костного мозга, сегодня нам предстоит пройти ещё несколько процедур. Консилиум докторов предварительно решил, что иммунотерапию все же лучше проводить в комплексе с химиотерапией. По показаниям ещё будет яснее. Наш мальчик держится молодцом, улыбается, хочет поскорее вернуться домой. Вместе мы идем к заветной цели. Но для этого нам нужно собрать недостающую сумму и внести оплату за лечение. С помощью добрых сограждан мы смогли со-



брать больше половины требующихся денег, за что мы всем очень благодарны. Не хватает еще 27 миллионов тенге. Мы надеемся и верим, что сможем собрать и эту сумму, и наш Никита, наконец сможет вернуть-

ся к нам живым и здоровым, сесть за парту и радовать нас своими успехами. Ведь в этом году сын должен был пойти в первый класс, а вместо этого лежит на больничной койке. Обращаемся ко всем нерав-

нодушным казахстанцам с просьбой поддержать нашу семью в столь сложный для нас период, – говорит Сергей Астафьев.

**Желающие помочь семье могут перевести**

**деньги на карту Каспи**  
голд: 4400 4301 8010  
2268

**Номер счета в Каспи банке: KZ3**  
8722C000047084146

**Номер телефона Сергея Астафьева 8**  
777 194 37 05.

*Фото предоставлено Сергеем Астафьевым*

# Изменился график работы ЦОНов

Отделы обслуживания населения №1 и №2 с шестого сентября работают по другому графику.

ИННА БУТАЕВА

Теперь они открыты с понедельника по пятницу с 9 до 19 часов. Суббота и воскресенье – выходные дни.

Специализированный отдел по обслуживанию населения работает с понедельника по пятницу с 9 до 19 часов. При этом, согласно регламента, приём документов ведётся до 17:20, а выдача готовых докумен-

тов до 19 часов. Суббота и воскресенье – выходные дни.

Районные отделы обслуживания населения работают с понедельника по пятницу с 9:00 до 18:00 с приостановлением в суб-

ботние и воскресные дни. – Приём граждан осуществляется по Ashyq. При этом возможность бронирования посещения электронным способом остаётся в прежнем режиме. В этом случае у клиента бу-

дет преимущество, так он сможет попасть к оператору в выбранное им время. Осуществить бронирование очереди можно через Egov.kz, telegram-боты – EgovKZBot 2.0 и EgovMobile и контакт-центр – 1414,

– предупредили в пресс-службе филиала «Правительство для граждан» по ЗКО.

# Сустав диктует свой устав. Что поможет при артрозе, а что нет

Многие всю жизнь проводят в поисках волшебной таблетки от болезней (в частности, остеоартроза). Но так и не находят. Вылечиться или хотя бы приостановить развитие патологии суставов помогают не таблетки, а комплексный подход, в котором главенствующее место занимает двигательная реабилитация.

Уж так устроен человек, что он всегда ищет путь наименьшего сопротивления и не хочет покидать зону комфорта. Поэтому, прежде чем решиться, наконец, в корне изменить свой образ жизни, большинство из нас проходит длинный путь по поиску простых решений сложных задач.

## О СТАРЫХ И НОВЫХ НАРОДНЫХ РЕЦЕПТАХ

«Многие люди с больными суставами предпочитают уповать на чудеса от приема желатина, продуктов спортивного питания и хондропротекторов (препараты глюкозамина и сульфата хондроитина), – говорит врач-травматолог, заведующий травматологическим отделением ГБУ ГПН № 180 ДЗМ Алексей Цапко. – Но толку от их употребления, если при этом человек будет лежать на диване, совсем немного. Ведь без двигательной активности даже самые дорогие хондропротекторы не поступят туда, куда нужно, а так и останутся лежать мертвым грузом в печени».

Несмотря на бытующее в народе мнение о том, что если часто есть хаш, заливное и холодец, можно буквально воскресить больные суставы, это тоже не так, говорит наш эксперт. Клинические исследования этого не подтверждают. К тому же для того, чтобы получить норму коллагена, достаточно употребить всего 50 г холодца. А если съесть целую миску, то можно только спровоцировать рост ожирения, губительного для суставов, и вдобавок рост «плохого» холестерина, провоцирующего атеросклероз (а значит, инфаркты и инсульты).

Надеясь на народные

рецепты, такие, как компресс из ошпаренного капустного листа или прикладывание к больному месту отбитого молоточком для мяса листика подорожника, – и вовсе наивно. Но зато эти рецепты хотя бы не нанесут вреда. А вот водочный компресс навредить может. Если в суставе уже есть воспаление, то его прогревание до добра не доведет. То же самое касается и горячих ванн, бани и прочих тепловых процедур.

Модное тейпирование (разноцветные пластыри, причудливым образом наклеиваемые на разные части тела) сегодня на гребне популярности. На форумах поклонники этого метода всевозможным образом обсуждают, какие тейпы более эффективны: черные или зеленые. Остеопаты обожают и всячески популяризируют этот метод, рассказывая, что использование «липучек» перераспределяет в теле энергию и от этого здоровье организма улучшается.

«Тейпы и впрямь могут обезболить, – соглашается Алексей Цапко, – но этот эффект объясняется просто. Все дело в том, что под их влиянием усиливается приток крови к нужному месту. А хорошее кровообращение всегда имеет некий противовоспалительный эффект. Правда, серьезные клинические исследования по поводу тейпирования отсутствуют. А из тех исследований, что есть, лишь небольшая часть показала хороший результат, а большинство – никакого».

## ОСТАНОВИТЕ БОЛЬ, ИЛИ ОНА ОСТАНОВИТ ВАС

Тогда как остановить артроз или хотя бы унять боль, которую он причиняет? Неужели спасут только обезболивающие таблетки

или операции по замене суставов? Конечно же, нет. Операция – это крайний метод. А регулярно употреблять внутрь лекарства из группы НПВС – опасно, поскольку они имеют массу побочных и плохо отражаются на ЖКТ и сердечно-сосудистой системе.

«Лучше для обезболивания применять местные средства (кремы с ацеклофенаком, например). Однако для того, чтобы снять воспаление, часто без препаратов для внутреннего применения не обойтись. Впрочем, и тейпы тоже могут помочь, но, конечно, если они – в умелых руках опытного травматолога», – говорит доктор Цапко.

Остеоартроз никакими способами невозможно вылечить, но можно остановить развитие разрушительного патологического процесса. Несмотря на то, что это хроническое заболевание, существует ряд профилактических мер, которые могут способствовать уменьшению боли, снятию отека, воспаления и возврату к физически активному образу жизни. Однако эффективность лечения зависит от активного и осознанного участия пациента в этом процессе. Действовать надо так:

\* своевременно обратитесь к врачу. При появлении боли, дискомфорта в суставах не стоит тратить время на самолечение. При многообразии причин, по которым могут возникнуть проблемы с коленями или тазобедренными суставами, в первую очередь необходимо поставить верный диагноз. А это может сделать только специалист. Он же поможет пациенту подобрать симптоматическое лечение, которое снимет боль и воспаление в проблемном суставе. Без этого о двига-

тельной реабилитации не может быть и речи; \* похудейте. Это самый надежный способ уменьшить нагрузку на коленные и тазобедренные суставы. Каждый потерянный килограмм существенно облегчает работу опорно-двигательной системы;

\* используйте ортопедическую коррекцию. Это может уменьшить нагрузку на суставы. Необходимо вместе с врачом подобрать обувь (исключить обувь на каблуках), стельки с супинаторами, наколенники, ортезы. В случаях, когда заболевание достигло поздней стадии, помогут трости или костыли-канатки (с опорой на предплечье);

\* займитесь лечебной физкультурой без статической нагрузки на суставы: лежачая, сидя, плавание в бассейне. Упражнения ЛФК не должны вызывать боли в суставах. Их цель – укрепить силу мышц, окружающих сустав, чтобы мышцы «страховали» сустав и «забрали» часть нагрузки на себя. При остеоартрозе показаны плавания, мягкие упражнения на гибкость и растяжку. Они улучшают приток крови к больному суставу, увеличивают его подвижность, за счет чего снимают скованность, отек и боль. Упражнения стоит выполнять сидя или лежа, на регулярной основе. Желательно в программу упражнений включить разные виды нагрузок (аэробные, силовые, на выносливость);

\* обратитесь к физиотерапевту. Однако традиционные электрофорез и магнитотерапия на суставы не действуют. А вот криотерапия, лазерная терапия, ультразвук – методики, проверенные уже на широком круге пациентов и доказавшие свою эффективность в купировании симптомов – подойдут. Од-



нак здесь важна высокая дисциплина со стороны пациента и систематический подход. Но все эти методы должны проводиться строго под контролем врача. Нужные дозы тепла и холода попеременно способствуют снятию воспаления в суставе, но стоит переборщить, как эффект будет обратным. Поэтому домашнюю физиотерапию специалисты не одобряют; \* используйте санаторно-курортное лечение. Есть много природных оздо-

ворительных факторов, полезных для суставов, однако лечебные грязи тоже не панацея. Во-первых, потому что далеко не любые грязи хороши при артрозе, а только сульфатные, а вот карбонатные или марганцевые грязи никакого толку не дадут. А во-вторых, для грязелечения есть противопоказания. При остеоартрозе хороша гидротерапия и в воде (плавание, аквааэробика).

Источники: АиФ Здоровье

@doctor\_vera\_reabilitolog  
врачебный кабинет  
**Доктор Вера**  
8 (7112) 51 33 52  
+7 705 126 27 33  
+7 778 997 30 57  
ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Орда, 61/2 (2-я) | ул. Жаңғир хана, 52/2

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
Купи два аппарата и получи скидку 10% на второй!  
@gadugazvuk.kv.kazakhstan  
**АКЦИЯ** «Счастливые часы» с 10:00 до 13:00  
5 лет гарантии  
выполним ВСЕ, что вы хотите, в лучшем ценовом диапазоне  
8 771 085 36 36  
8 (7112) 51 34 58  
г. Уральск, ул. Д. Нуржановой, 12

Лицензия от 14.11.2019г. № 01811 ДЛ выдана ГУ Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области

**Перечень консультативно - диагностических услуг по ГКП на ПХВ «Областной кожно-венерологический диспансер», оказываемых на платной основе.**

Наименование исследования	Стоимость (тенге)	Единица измерения
<b>Исследования клинической лаборатории</b>		
Общий анализ крови (6 параметров)	1900	исследования
Общий анализ мочи (6 параметров)	750	исследования
Исследование кала на яйца глист	900	исследования
Исследование мазка на гонорею, трихомонаду, дрожжевой грибок, гарднереллы	1100	исследования
Соскоб на яйца глист	1000	исследования
Анализ на грибок (с гладкой кожи тела, волосистой части головы, ногтевой пластинки)	1500	исследования
Анализ на чесотку, на грибок с волосистой части головы (метод свечения под лампой Вуда)	1200	исследования
Анализ на чесотку (микроскопический метод)	1300	исследования
Анализ на демодеоз	1350	исследования
Исследование мазка-отпечатка на акантоэпителиальные клетки	1500	исследования
Исследование полости рта на кандиды	1000	исследования
Исследование мазка на хламидии	1000	исследования
Исследование на LE-клетки	1500	исследования
<b>Исследования серологической лаборатории</b>		
Реакция Вассермана	1250	исследования
Иммуноферментный анализ (ИФА) (1 параметр - сифилис)	1500	исследования
Реакция иммунофлюоресценции (РИФ)	2000	исследования
Реакция микропреципитации с кардиолипновым антигеном	450	исследования

**Консультация дерматокосметолога и все процедуры проводятся по предварительной записи по телефону: 8 701 226 04 66, 8 705 834 15 83.**

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ!

Суицид неизменно входит в число ведущих причин смерти среди подростков в связи с увеличением рисков и психологической уязвимости, как у мальчиков, так и у девочек. Как уберечь жизнь своих детей, на какие депрессивные признаки в поведении подростков нужно обратить внимание, рассказала психолог областного центра психического здоровья Молдир Хамзина.

Дети обычно очень скрытны в отношении самонаправленного насилия. Тем не менее подростки, которые признаются в том, что причинили себе вред, часто говорят, что делают это для того, чтобы помочь смягчить чувство грусти, беспомощности или эмоционального расстройства. Однако причинами данного поведения являются депрессия и низкий уровень психологической устойчивости. В большинстве случаев дети выставляют перед собой «предупреждающие знаки». Знаки эти – их крик о помощи. Важно, их вовремя заметить!

**Печаль.** Согласитесь, печаль – понятие относительное. Являясь одним из самых распространенных симптомов депрессии, печаль может быть вызвана чем угодно и проявляться может тоже по-разному: это может быть постоянный или частый плач (все зависит от интенсивности и тяжести депрессии). Также это может быть постоянное чувство одиночества и отсутствия поддержки. Ребенок может ощущать себя нелюбимым или неценным, редко улыбаться и почти никогда не смеяться, постоянно

находиться в состоянии безнадёжности.

**Раздражение в сочетании со злостью.** Подросток испытывает непрерывное раздражение в сочетании с приступами гнева на фоне общего беспокойства и неопределённости. В период полового созревания такое поведение характерно для всех подростков, но если ребенок находится в депрессивном состоянии, то такие приступы имеют свои специфические отличительные черты. Нужно различать возрастную подростковую гнев от депрессивного. Например, девочка может нагругить родителям из-за того, что те советуют надеть одежду, которую она носить не хочет. Причем, такая ситуация случается не часто, и в данном случае понятно, что просто «опали под горячую руку». Это неприятно, но за рамки обычного подросткового поведения не выходит. Но если ребенок грубит даже в ответ на простое приглашение к столу элементарные бытовые вопросы, делает это постоянно и все чаще и чаще – значит, это уже признак депрессии.

**Социальная пассивность.** Социальная самоизоляция или

одиночество является еще одним из симптомов подростковой депрессии. Как правило, подростки имеют довольно широкий круг общения. Но если ребенка поразила депрессия, он может постоянно желать одиночества, избегая общения не только с друзьями, но и с членами семьи. Дети будут пытаться не присутствовать на совместных застольях и уклоняться даже от обычного семейного ужина. Встречи с друзьями, ради которых дети часто пытались воевать с родителями, тоже отойдут на второй план. Кроме того, они будут стараться полностью отойти от общественной жизни, оставаясь в одиночестве. И так, если вы видите, что подросток непрерывно «худит в себя» и старается уединиться, а если при этом будут наблюдаться и другие симптомы депрессии, то диагноз практически однозначно.

**Усталость.** Усталость тоже является симптомом депрессии, но речь идет не об усталости от чего-то конкретного. Здесь подразумевается общая усталость, которая не имеет видимых причин и не спровоцирована никакой деятель-

ностью. В этом случае я имею в виду отсутствие энтузиазма и интереса в сочетании с головными болями, ломотой во всем теле, признаками общего недомогания. Такие проявления наиболее характерны для девушек.

**Отсутствие концентрации.** Обычно выглядит как рассеянность, которая проявляется постоянно. Подростки не могут сосредоточиться на чем-то, во время разговора часто «отключаются» и перестают слышать то, что им говорят. Часто сопровождается симптомами социальной пассивности и отсутствием интереса.

При обнаружении хотя бы одного из таких симптомов, нужно без промедления обращаться за квалифицированной помощью, это может быть участковый врач общей практики (ВОП), психологи и психиатры при первой медико-санитарной помощи (ПМСП). У школьного психолога в этом случае задача фронтального санитара – вынести раненого с поля боя. Надежда на то, что у вас самих получится вывести ребенка из депрессивного состояния – обманчива.

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

**Хабарландыру.**

Ересектер мен балалардағы психикалық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы әкімінің денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МКҚ 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

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

**Объявление**

ГКП на ПХВ «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 серия ЛП №002223 от 6.02.2003г. выдана Министерством здравоохранения РК.

**ВНИМАНИЕ!!!**

**ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА И ДОСТУПНОСТИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ ВОЗОБНОВЛЯЕТ ПРОГРАММУ «КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА СНЕСК UP».**

Check up — это комплексное экспресс-обследование за один день. Спешите полностью обследоваться в течение одного дня, проявите заботу о своем здоровье, сохранив при этом свое драгоценное время!

Телефоны для справок: 8 705 186 62 17, 8 701 373 58 65  
Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19

## ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» НА 2021 ГОД

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.	№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
<b>Рентгенисследование:</b>							
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование	21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование	22	Фибриногена	460	Анализ
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование	23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование	24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование	25	Определение группы крови	340	Анализ
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование	26	Определение резус-фактора	340	Анализ
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование	27	Микрореакция	300	Анализ
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование	28	Триглицериды	535	Анализ
9	Рентгенография тазобедренного сустава	960	Исследование	29	Железы	615	Анализ
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование	30	Кальция	550	Анализ
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование	31	Антистрептолизина	1070	Анализ
12	Рентгенография голени	1470	Исследование	32	Т-тропонин	4340	Анализ
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование	33	Миоглобин	4600	Анализ
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование	34	Д-димер	4800	Анализ
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование	35	Электролиты	1720	Анализ
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование	<b>Клинические исследования</b>			
17	Рентгенография ребра прицельно	1060	Исследование	36	Определение гемоглобина	480	Анализ
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование	37	Вязкие крови на анализ из вены	315	Анализ
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование	38	Подсчет лейкоцитарной формулы	600	Анализ
<b>Рентгеноскопия ЖКТ:</b>							
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование	39	Определение СОЭ	300	Анализ
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование	40	Общий анализ крови	780	Анализ
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование	41	Определение МНО	1010	Анализ
<b>УЗИ исследования:</b>							
23	Эхокардиография сердца	6000	Исследование	42	Общий анализ мочи	570	Анализ
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование	43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование	44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
26	Поджелудочная железа	2186	Исследование	45	Проба Земницкого	280	Анализ
27	Селезенка	2186	Исследование	46	Забор анализа	526	Анализ
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование				
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочная железа+селезенка	4227	Исследование				
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование				
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование				
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+ предстательные железы	4737	Исследование				
<b>Обследование с нагрузкой:</b>							
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				
<b>Лаборатория</b>							
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				
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	Холестерина	550	Анализ				
15	Холестерин высокой плотности	900	Анализ				
16	Холестерин 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				

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

ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКҚ республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тепін медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша: жоғарымамамандандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационаралмастырғыш 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» МКҚ, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркул ауылы, электрондық поштасы: kardio-zko@mail.ru

ГКП на ПХВ «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, стационарозамещающая помощь, восстановительное лечение и медицинской реабилитации. Услуги по вышеперечисленным медицинским видам оказываются по адресу: ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр», Западно-Казахстанская область, г. Уральск, п. Деркул, электронный адрес: kardio-zko@mail.ru



# Может ли человек выжить без сахара?

Сахар вызывает кариес, способствует повышению веса и развитию диабета – в эти обвинения люди уже поверили. Но оказывается, эта сладость ещё и вызывает бесплодие у женщин и даже некоторые виды рака. Может, уже пришла пора полностью отказаться от сахара?

Самой школы мы знаем, что сахар нам жизненно необходим: детям нужна глюкоза, чтобы они лучше учились и запомнили. А глюкоза образуется из сахара. Значит, если убрать из детского рациона сахар, их мозг станет хуже работать, а организм не получит нужного количества энергии.

«Недавно учёные Университета Джорджии в США продемонстрировали обратный эффект, – говорит кандидат медицинских наук, врач-терапевт и гастроэнтеролог Константин Спахов. – Они поставили эксперимент на грызунах, в ходе которого выяснилось: животные, получавшие больше сахара, хуже

выполняли тесты на обучение и память. Более того, эти проблемы сохранялись у них и во взрослой жизни. Как ни странно, учёные объясняют это нарушением баланса микробов в толстой кишке. Виды бактерий, лучше размножающихся на сахаре, негативно влияли на умственные способности. Кишечник сегодня всё чаще называют «вторым мозгом», и связь между его содержимым и психологией человека активно изучается».

Результаты экспериментов на грызунах подтверждают наблюдения над беременными женщинами и их детьми, проведённые учёными из Гарварда. У детей, потреблявших больше са-

хара и родившихся от матерей с такими же вкусовыми пристрастиями, были хуже развиты мелкая моторика, интеллект, память, речь.

«И раньше было понятно, что ни добавочный сахар, ни глюкоза школьникам для учёбы не нужны, – говорит доктор Спахов. – Однако убедить в этом родителей, и особенно бабушек, почти невозможно. Они не верят, что большую часть своей истории человечество жило вообще без сахара. Ещё в начале XIX в. человек мог прожить всю жизнь, даже не попробовав его. И это шло ему только на пользу. Доступным сахар стал только в XX в., а с 1960-х он превратился в настоящее бедствие. По-

требляя всё больше и больше сахара, человечество таким образом поставило эксперимент на себе: постепенно стали накапливаться данные о его вредном действии».

В этом году вышло несколько исследований, связывающих потребление сахара с серьёзными проблемами для здоровья. Очень тревожны данные учёных Вашингтонского университета. Женщины, которые в подростковом возрасте (13–18 лет) выпивали в день 2 стакана сладкой газировки и более, в два с лишним раза чаще и в более молодом возрасте заболели колоректальным раком (опухоль толстой и прямой кишки). Этим дан-



Источник: ЛиФ Здоровье  
Фото с сайта fito-center.ru

ым можно верить, ведь они получены при наблюдении 116 500 женщин в течение многих лет. Наверняка они справедливы и для мужчин, ведь этот рак у них тоже «помолодел» и всё чаще встречается в возрасте до 50 лет. Выявлена и

связь потребления сахара с раком поджелудочной железы и матки, а также с худшей выживаемостью после лечения рака.

## ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» управления здравоохранения акимата ЗКО

Оказываем специализированную и высокоспециализированную медицинскую помощь по гарантированному объёму бесплатной медицинской помощи онкологическим больным по следующим формам:

**Стационарную:** онкология, общая хирургия, лучевая терапия, реабилитационная, паллиативная терапия.

**Стационароразмещающую:** онкология, общая хирургия, лучевая терапия.

**Консультативно-диагностические услуги:** онкология, гинекология, маммология, урология, эндоскопия.  
**Лабораторная диагностика:** общеклинические исследования, биохимические исследования, цитологические исследования, УЗИ, маммография.  
**По видам дорогостоящих видов диагностических исследований для социально-уязвимой категории населения по направлению специалиста:** компьютерная томография



Лицензия ЛП0061701. №0181301 от 5.07.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.  
**Ждем вас по адресу: г.Уральск, ул. Алматинская, 58**  
**Телефон для справок: 28-38-69, 93-35-82, 52-50-49**

Служба поддержки пациентов ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер»: 8 7112 30 83 88 8 775 384 61 30

## ГКП на ПХВ «ГОРОДСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА»

ГКП ПХВ «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 ОСМС основе. Проводится обследование головного мозга с контрастным усилением для обследования сосудов головного мозга (интра – экстракраниальных артерий), всех отделов позвоночника костей и сочленения колчичка, 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

**Струльникова 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 ЛП01806DL №19019763 от 26.09.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО. ®

## ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА» УЗ АКИМАТА ЗКО

Прейскурант цен на платные медицинские услуги по производственному контролю

НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА	НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору ручным методом (без выделения чистой культуры)	490	Определение фосфора (P) в сыворотке крови на анализаторе	568
Бактериологическое исследование испражнений на кишечный дисбактериоз ручным методом	1914	Определение железа (Fe) в сыворотке крови на анализаторе	682
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и др. ручным методом (выделение чистой культуры) и определение чувствительности к антибиотикам	2390	Определение общей альфа-амилазы в сыворотке крови на анализаторе	598
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	1021	Определение калия (K) в сыворотке крови на анализаторе	564
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	Определение натрия (Na) в сыворотке крови на анализаторе	608
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	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
Бактериологическое исследование грудного молока ручным методом (без выделения чистой культуры)	1329	Определение фибриногена в плазме крови на автоматическом коагулометре	706
Бактериологическое исследование крови на стерильность ручным методом (без выделения чистой культуры)	1097	Определение тромбинового времени (ТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	693
Постановка реакции Хеддлельсона в сыворотке крови на бруцеллез	437	Определение активированного частичного тромбoplastинового времени (АЧТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	648
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (РПГА) на сальмонеллез в сыворотке крови	915	Диагностические исследования	
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (РПГА) на иерсиниоз в сыворотке крови	873	Ультразвуковое исследование (УЗИ)	
Постановка реакции Райта в сыворотке крови на бруцеллез	555	УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки	2017
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitis (выделение чистой культуры) ручным методом	636	Консультативный прием	
Бактериологическое исследование отделяемого носа и зева на дифтерию ручным методом (без выделения чистой культуры)	761	Консультация инфекциониста(взрослого пациента)	4000
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitis (без выделения чистой культуры) ручным методом	2647	Консультация инфекциониста (взрослого пациента) повторная в течение 10 дней	3500
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур ручным методом	1545	Консультация инфекциониста (ребенка)	3000
Постановка РПГА на коклюш и паракоклюш сыворотке крови	1976	Консультация инфекциониста (ребенка) повторная в течение 10 дней	2000
На анализаторе		Процедуры и манипуляции	
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору на анализаторе	5701	Иньекции внутривенные	480
Бактериологическое исследование кала на дисбактериоз на анализаторе	6024	Иньекции внутримышечные	248
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus на анализаторе	5573	Дуоденальное зондирование	3200
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и другое на анализаторе	6396	Забор материала на микробиологические исследования	520
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур на анализаторе	6819	Забор крови из вены	580
Бактериологическое исследование грудного молока на анализаторе	6325	Внутривенное капельное введение	2500
Бактериологическое исследование крови на стерильность на анализаторе	5559	Забор материала для исследования периаанального соскоба	250
Бактериологическое исследование биологического материала на грибы рода Candida на анализаторе	2441	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК до 5 лет	5000
Клинико-диагностическая лаборатория		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК 5-15 лет	5500
Ручные методы		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК взрослые	6000
Исследования кала на простейшие ручным методом	1134	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ до 5 лет	4000
Исследования кала на гельминты ручными методами (Аскариды)	1560	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ 5-15 лет	4300
Исследования кала на гельминты ручными методами (Описторха)	1498	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ взрослые	4200
Исследование периаанального соскоба ручным методом	697	Дезинтоксикационная терапия	7000
Исследование мочи общеклиническое (общий анализ мочи) ручным методом	631	Прочие услуги	
Анализ мочи по Нечипоренко ручным методом	496	Массаж воротниковой зоны	1000
Исследование кала (копрограмма) общеклиническое ручным методом	557	Массаж грудной клетки	1000
Подсчет лейкоформулы в крови ручным методом (атипичный мононуклеоз)	579	Массаж спины	1000
Подсчет тромбоцитов в крови ручным методом	437	Массаж пояснично-крестцовой области	1000
Определение времени свертывания крови ручным методом	293	Общий массаж у детей	1600
Определение группы крови по системе АВО моноклональными реагентами (циклоннами)	824	Общий массаж у взрослых	2800
Постановка реакции микропреципитации с кардиолипиновым антигеном в сыворотке крови ручным методом	473	Озонотерапия	4000
Тимоловая проба в сыворотке крови ручным методом	574	Озонотерапия (курс 2 процедуры)	6000
На анализаторе		Озонотерапия (курс 6 процедур)	15000
Общий анализ крови на анализаторе с дифференцировкой 3 классов клеток	934	Озонотерапия детям	2500
Определение общего белка в сыворотке крови на анализаторе	545	Озонотерапия пенсионерам	3000
Определение аланинаминотрансферазы (АлАТ) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в палате, без медицинских показаний.	2500
Определение аспартатаминотрансферазы (АсАт) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в возрасте с 1 года до 3 х лет в палате, без медицинских показаний (стоимость питания)	1100
Определение глюкозы в сыворотке крови на анализаторе	588	Сервисная платная палата без учета питания	3000
Определение общего билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Сервисная платная палата с питанием	4000
Определение прямого билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Стоимость 1 койко-дня круглосуточного стационара для нерезидентов РК, без учета медикаментов по нозологии	5700
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 (Ca) в сыворотке крови на анализаторе	579		
Определение щелочной фосфатазы в сыворотке крови на анализаторе	577		

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

### 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 делается 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

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Заготавливаю яблоки на зиму ведрами, но варенье не варю

ПАСТИЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- яблоки
- 100 мл воды
- 4 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки вымыть, порезать на части без семечек. На дно кастрюли вылить воду с сахаром, высыпать яблоки. Подогревать на медленном огне, иногда помешивая, пока кусочки не станут мягкими. Затем измельчить их погружным блендером в однородную массу. Полученное пюре нужно выпарить на медленном огне, избавляясь от лишней жидкости. Противень застелить пергаментом или силиконовым ковриком. На него нанести яблочное пюре слоем в полсантиметра. Теперь время окончательного приготовления пастилы: 4 часа в духовке при температуре 100 градусов. Идеально приоткрыть при этом дверцу духовки, например, подложив под нее обыкновенный карандаш.

ПОВИДЛО

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг яблок
- 800 г сахара
- 2 ст. воды
- лимон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кисло-сладкие яблоки моем, чистим, режем и бросаем в кастрюлю с толстым дном. Заливаем водой и доводим это всё до кипения воды, а затем и до размягчения яблок. Пурируем, добавляем сахар и мелко порезанный лимон. Варим на медленном огне около 40 минут, постоянно помешивая и снимая появившуюся пенку. Загустевшую массу с кусочками лимона заливаем в стерильные банки и закрываем.



ЯБЛОКИ СО СГУЩЕННОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кг яблок
- 380 г (банка) сгущенного молока
- 200 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нужно помыть, почистить и нарезать яблоки без кочана и семечек. 20 минут варим яблоки, помешивая. Когда они станут достаточно мягкими берем блендер и превращаем их в пюре. Теперь время добавить сгущенку. Немного перемешиваем массу и снова ставим ее на несильный огонь, буквально на 8 минут. Далее нужно снова воспользоваться блендером и дать почти готовому десерту закипеть. После этого переливаем его в стерильные банки и закатываем крышкой. Около 3 полулитровых банок точно наберется. Вот такие у нас для тебя сегодня советы. Приятного аппетита!



## Британский десерт из слив, мы с мужем едим его столовыми ложками прямо из формы

Крамбл — это британский десерт из сезонных фруктов, когда сверху хрустящая корочка из теста, а внизу очень мягкие и нежные сливы с кислинкой лимона. Оторваться невозможно! Сегодня поделимся инструкцией по приготовлению крамбла из слив. Эта выпечка однозначно покорило твое сердце!

ТЕСТО

- 300 г муки
- 4 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. обычного сахара
- 120 г сливочного масла
- 10 г ванильного сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли

НАЧИНКА

- 1 кг слив
- 4 ст. л. коричневого сахара
- цедра и сок половины лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливы вымой, разрежь пополам и удали из них косточки. Для приготовления карамели расплавь коричневый сахар на сухой сковороде. Обрати внимание, что ложкой или лопаткой помешивать карамель не стоит. Просто покачивай сковороду из стороны в сторону. Также добавь к карамели полпачки ванильного сахара, сок и цедру половины лимона. Добавь полови-

ки слив. Вари на медленном огне около 5 минут до загустения начинки.

Для приготовления теста смешай сахар с половиной ванильного сахара, добавь муку, щепотку соли и сливочное масло. Перетри всё в крошку. Также всыпь разрыхлитель. Крошка должна получиться влажной.

Форму смажь небольшим кусочком сливочного масла. На дно выложи начинку. Засыпь всё мучной крошкой.

Выпекай крамбл в заранее разогретой до 180 градусов духовке в течение 35 минут.

Вот и всё, ароматный крамбл со сливами готов. Приятного аппетита!

Такой сливовый крамбл я готовила уже много много раз! Из фруктов также можно использовать груши, яблоки, персики или абрикосы. А какой вкусный крамбл с малиной, это отдельная история. Сейчас, пока сезон поздней малины, советую попробовать приготовить.



## Рецепт домашних мини-курников по просьбам трудящихся

Курник — идеальное угощение, когда гости уже на пороге. Аппетитная выпечка понравится даже самым привередливым персонам, а подружки точно спросят у тебя рецепт. Приготовить мини-курники очень легко, а чувство голода не побеспокоит еще долго.

Рецепт очень простой. Тебе не надо ухитряться и бегать по магазинам в поисках слишком замысловатых компонентов. Ведь всё это можно найти дома.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г сметаны
- 250 г маргарина
- 800 г куриного филе
- 50 г сливочного масла
- 2 шт. картофеля
- 1 шт. репчатого лука
- 0,5 ч. л. соды
- 0,5 ч. л. соли
- мука
- молотый черный перец
- растительное масло

Эти мини-курники нужно будет выпекать, а не жарить. Поэтому предварительно позаботься о том, чтобы духовка была прогрета. Это крайне важно. Иначе блюдо может получиться не совсем таким, как предполагает рецепт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала необходимо сделать тесто. Возьми глубокую емкость и смешай там сметану, соль и соду. После того как размешаешь всё, нужно добавить мягкий маргарин. Позаботься о том, чтобы вовремя достать его из холодильника. И так, все составляющие хорошенько замешай. Затем постепенно всыпай в емкость муку. Добавь столько муки, чтобы тесто получилось мягким и пластичным, но не прилипло ни к рукам, ни к столу. Далее емкость с тестом нужно прикрыть пленкой или полотенцем и отложить его на 15 минут. Пока тесто отдыхает, приступай к готовке начинки для курников. Куриное филе, лук и картошку нужно нарезать на мелкие



кубики. Это очень важно, ведь начинка должна качественно пропечься. Замешай начинку в отдельной емкости вместе с солью и перцем.

Вытащи тесто из емкости и нарежь на множество небольших комочков. Эти куски надо слегка раскатать, но не переборщи. Идеально раскатанный кусочек теста должен быть размером с твою ладошку. Более того, не слишком тонкий, но и не очень большой.

На раскатанный блинчик теста добавь немного начинки и сложи его края так, чтобы образовались мини-треугольники или корзинки. Хорошенько скрепи кончики теста, или же оно рискует развалиться. Серединку можно оставить открытой. Такая форма выпечки очень удобна в употреблении. Мини-курнички будет очень просто взять рукой. Противень застели пергаментной бумагой и смажь ее растительным маслом. Выложи на противень все

курники и отправь их в разогретую до 220 градусов духовку на 25 минут. Корочка выпечки должна получиться красивого золотистого цвета.

После того как вытащишь из духовки готовые мини-



курнички, нужно дать им остыть. Но не полностью. Подавать такую выпечку можно с зеленью. Более того, вкус дополнит сметана или любой другой соус, кетчуп, майонез, горчица. Приятного аппетита!

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ



## Польские хозяйки обожают такие огурчики, закрывают их с любовью, не зная отдыха

Лето подошло к концу, и хозяйки спешат заготовить достаточно овощей и фруктов на зиму. Предлагаем читателям рецепт огурцов по-польски. Приготовленные по нему огурчики получаются хрустящими и нежными, что точно не доживут до весны. Ведь семья будет просить достать к каждому обеду или ужину.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4,5 кг огурцов
- 1 кг репчатого лука
- 7 зубчиков чеснока
- 10 сладких перцев
- пучок укропа
- 450 мл теплой кипяченой воды
- 450 мл растительного масла
- 2,5 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. зерен горчицы
- 2 ст. л. крупной соли
- 4 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Залей огурцы холодной водой и оставь на 2 часа. Промой их, обрежь края, нарежь их колечками толщиной 1–1,5 см. Очисти от кожуры лук и чеснок. Нарежь лук кольцами. Пропусти чеснок через пресс. Для заливки смешай в миске воду, растительное масло, сахар, соль, молотый перец и уксус. Хорошенько перемешай. Теперь добавь в заливку измельченный чеснок и снова перемешай. В кастрюле или миске подходящего размера соедини подготовленные огурцы, измельченный укроп и заливку. Перемешай всё и оставь на 2 часа, чтобы огурцы пропитались заливкой и пустили сок. Не забывай помешивать содержимое каждые полчаса. Поставь смесь на огонь, доведи ее до кипения и вари еще 5 минут. Распредели горячую закуску по стерильным банкам и закатай стерильными крышками. Переверни банки вверх дном. Накрой полотенцем и оставь до полного остывания. Храни в прохладном месте. Приятного аппетита!

