



СТР. 3



НАЧИНАЕТСЯ СУД НАД ЭКС-ГЛАВОЙ ОБЛЗДРАВА

Болатбека Каюпова
обвиняют
в получении взятки
в размере 7,8 млн
тенге.

В школах заработали столовые

Кормить учеников будут
не во всех школах.

СТР. 30

Год со дня убийства семьи бизнесмена

14 января 2020 года в селе Янайкино зверски убили
семью бизнесмена. Убийц до сих пор не нашли.

СТР. 6-7

WWW.PARKOVYI.KZ

- КРУГЛОСУТОЧНАЯ ОХРАНА И СИСТЕМА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА
- 3Х МЕТРОВЫЕ ПОТОЛКИ
- СОБСТВЕННОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГАРАЖИ
- ИПОТЕЧНОЕ КРЕДИТОВАНИЕ
- РАССРОЧКА 0%

**КВАРТИРЫ ПЛОЩАДЬЮ
ОТ 107 до 136 м²**

**ПАРКОВЫЙ
ЖИЛИЩНЫЙ КОМПЛЕКС**

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ
РАЙОН ПАРК КУЛЬТУРЫ И
ОТДЫХА ИМЕНИ С. М. КИРОВА

ДОМ СДАН

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

+7-777-747-00-84, +7-777-195-67-77 51-51-29, 51-02-62

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01	26.01
днем -19° ночью -23°	днем -23° ночью -29°	днем +1° ночью -23°	днем +1° ночью 0°	днем +1° ночью 0°	днем -1° ночью -7°	днем -4° ночью -7°

СТР. 2-3

РЫНКИ И ТРЦ ЗАКРОЮТ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ

В Уральске ужесточают карантин.

ТОО «Западно-Казakhstanская промышленная компания»

**БРУСЧАТКА
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА**

КЕРАМЗИТОБЛОК
Качественный
Пропаренный

Уральск, ул. Ружейникова, 11/2 тел.: +7 776 282 52 52 @mdecorkz

Новые продукты 2021 года на сайте www.mdecorkz.com

Студия декора «МОДЕРН»

ФОНТАНЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие
продукции садового декора:

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

+ 7 776 282 52 52
@mdecorkz
mdecorkz@mail.ru

Работаем по всему Казахстану.
Опыт работы более 5 лет.

пенопласт

**НОВОЕ
ПОСТУПЛЕНИЕ**

Самые лучшие
СТРОИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ www.elc.kz elc.kz

ГКЛ

ЦЕМЕНТ

Утеплитель

плитус

ул. В. Шубина, 2/4, тел.: 8 712 21 40 08, 21 40 82
пр. Султан Байборис, 53, тел.: 8 7122 32 16 82, 30 55 40

В УРАЛЬСКЕ УЖЕСТОЧАЮТ КАРАНТИН: ТРЦ И РЫНКИ НЕ БУДУТ РАБОТАТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ



Кроме этого, в районе Байтерек и в сельском округе Борсы Жанибекского района вынесены постановления об усилении ограничительных мер на территории районов.

ДАНА РАХМЕТОВА

19 января вышло новое постановление и.о. главного государственного санитарного врача Уральска Розы Хасеновой. Согласно постановлению в городе по-прежнему запрещено проведение спортивных мероприятий, выставок и концертов. Нельзя проводить семейные торжества, в том числе на дому. Работа торговых домов и центров, а также крытых и открытых продовольственных и непродовольственных рынков будет приостановлена по воскресеньям. Постановление вступает в законную силу 21 января

2021 года. Итак, согласно постановлению:

Запрещено:

- проведение зрелищных, спортивных мероприятий, выставок, форумов, конференций, концертов
- проведение банкетов, свадеб, юбилеев, поминок на дому и в увеселительных заведениях.
- деятельность всех развлекательных объектов, банкетных залов, игровых площадок всех видов (за исключением дворовых), ночных клубов, баров, караоке, компьютерных и игровых клубов, кальянных, букмекерских контор, бильярдные, боулинг, оказания кейтеринговых услуг и услуг по организации праздни-

ков, детских дошкольных учреждений независимо от форм собственности (за исключением дежурных групп).

Ограничение по времени и режиму работы:

- перевод не менее 80% сотрудников государственных органов и организаций квазигосударственного сектора численностью 15 и более, и рекомендовано не менее 50% сотрудников частного предпринимательства на «дистанционную» форму работы.
- работа ЦОНов в будние дни (понедельник – пятница) с 9:00 до 18:00, в субботах с 9:00 до 14:00. Для соблюдения карантинных мер рекомендуется посеще-

ние ЦОНов и спецЦОНов по предварительному бронированию.

- религиозные объекты (мечети, церкви, соборы, синагоги и другие), разрешить работать с обеспечением заполняемости не более 30% и не менее 4 кв. м на одного посетителя, с приостановлением работы в воскресные дни, согласно трудовому законодательству Республики Казахстан;
- торговые дома и центры (павильоны, бутики), непродовольственные магазины (заполняемость не более 30% от вместимости объекта, из расчета не менее 4 кв. м на 1 посетителя) с приостановлением работы в воскресные дни, согласно трудовому законодательству Республики Казахстан;
- непродовольственные рынки (вне зданий) при соблю-

дении заполняемости не более 20% и не менее 4 кв. м на одного посетителя, с приостановлением работы в воскресные дни, согласно трудовому законодательству Республики Казахстан;

- торговые дома и центры (павильоны, бутики), непродовольственные магазины (заполняемость не более 30% от вместимости объекта, из расчета не менее 4 кв. м на 1 посетителя) с приостановлением работы в воскресные дни, за исключением продуктовых супермаркетов и аптек, салонов красоты, химчисток расположенных в них;
- объектам общественного питания – график работы с 9:00 до 20.00, (запол-

няемость не более 50%, не более 30 посадочных мест, обеспечением соблюдения расстояния между столами не менее 2 метров, посадка за одним столом не должна превышать более 4 человек, без проведения коллективных, торжественных, семейных и других массовых мероприятий)

- объекты общественного питания осуществляющие деятельность путем доставки и на вынос.

Стоит отметить, что ранее на заседании оперштаба при акимате говорилось о возможном ужесточении карантина. Это связа-

но с тем, что в областном центре продолжает расти количество заболевших COVID-19.

По информации заместителя руководителя департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО Нурлыбека Мустаева, всего с начала года в регионе зарегистрировано 572 новых случая заражения коронавирусной инфекцией.

По области зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции в одном трудовом коллективе – это компания Казахстанско-го филиала Bonatti в Бурлинском районе. Случаи зарегистрированы среди 47 работников вахтовым методом, выявлены при скри-

нинге перед выходом с вахтовой смены, все случаи бессимптомные.

- Среди организованных коллективов зарегистрирован один случай в г.Уральск у воспитанника детского сада. Постановлением и.о.главного санитарного врача было вынесено постановление об установлении карантина и приостановлении деятельности группы, с медицинским наблюдением контактных в количестве 18 человек. В связи с регистрацией новых случаев коронавирусной инфекции среди работников компании Bonatti, в целях недопущения распространения заболеваемости коронавирусной инфекцией среди населения и

стабилизации эпидемиологической ситуации коронавирусной инфекции в Бурлинском районе усилены ограничительные меры, – рассказал Нурлыбек Мустаев.

Кроме этого, в районе Байтерек и в сельском округе Борсы Жанибекского района вынесены постановления об усилении ограничительных мер на территории районов.

- 40% заболеваемости регистрируется на территории города Уральск. Если в последующую неделю ситуация будет ухудшаться, то будет также рассмотрен вопрос о введении строгих карантинных мер и в областном центре, – отметил Нурлыбек Мустаев.

ЧП произошло 17 января в п. Жанибек Жанибекского района ЗКО.

ДАНА РАХМЕТОВА

Житель поселка Жанибек Серик Бекетов рассказал, что ранним утром 17 января его мама услышала какой-то шум и пошла посмотреть в сарай что случилось. Именно она увидела собак в загоне для баранов.

Мужчина отправился туда и застал там собак, которые погрызли баранов. Двух ему удалось убить.

- Они загрызли восемь баранов насмерть, еще шесть остались живы, но я не знаю, будут ли они жить

далее или сдохнут. Приходил ветеринар, сделал какой-то укол, сказал, что должны выжить, – рассказал Серик Бекетов.

По словам мужчины, это не первый такой случай в их селе. На днях собаки погрызли баранов у соседей.

- Я летом обращался в акимат, говорил, что нужно что-то делать с бродячими собаками, которые собрались и ходят стаями. Однако власти никакие действия не предпринимают, – утверждает Серик Бекетов.

Между тем в акимате Жанибекского района сообщ-

или, что 14 и 16 января действительно бродячие собаки напали на домашних овец.

- 14 и 16 января 2021 года на территорию двух домов с. Жанибек Жанибекского района проникли бродячие собаки, которые напали на домашних овец. В результате 8 голов овец погибли. Прибывшие сотрудники ветстанции составили акт, после чего туши овец были отправлены на скотомогильник. На сегодняшний день оценивается нанесенный ущерб, – пояснили в акимате Жанибекского района.

Начинается суд над Болатбеком Каюповым

Экс-глава облздора обвиняется в получении взятки в октябре прошлого года в размере 7,8 млн тенге.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как сообщили в пресс-службе суда ЗКО, дело в отношении бывшего руководителя управления здравоохранения ЗКО Болатбека Каюпова было передано в суд на прошлой неделе. Уголовное дело по статье 366 УК РК "Получение взятки" будет рассматриваться в городском суде.

Главное судебное разби-

рательство назначено на 25 января. Напомним, о задержании Болатбека Каюпова стало известно 29 октября. Следователь по особо важным делам первого Департамента Агентства РК по противодействию коррупции Данияр Биғайдаров рассказал, что Болатбек Каюпов вместе со своим пособником с 12 по 23 октября 2020 года получили от директора компании денежные средства в

общей сумме 7,8 миллиона тенге в виде взятки в значительном размере за беспрепятственное подписание актов выполненных работ и приемки ТМЦ по ранее заключенным с ТОО договорам о государственных закупках на поставку медицинского оборудования (мониторов) на общую сумму 78 млн тенге.

Фото из архива «МГ»

Бродячие собаки загрызли овец у сельчан

ЧП произошло 17 января в п. Жанибек Жанибекского района ЗКО.

ДАНА РАХМЕТОВА

Житель поселка Жанибек Серик Бекетов рассказал, что ранним утром 17 января его мама услышала какой-то шум и пошла посмотреть в сарай что случилось. Именно она увидела собак в загоне для баранов.

Мужчина отправился туда и застал там собак, которые погрызли баранов. Двух ему удалось убить.

- Они загрызли восемь баранов насмерть, еще шесть остались живы, но я не знаю, будут ли они жить

далее или сдохнут. Приходил ветеринар, сделал какой-то укол, сказал, что должны выжить, – рассказал Серик Бекетов.

По словам мужчины, это не первый такой случай в их селе. На днях собаки погрызли баранов у соседей.

- Я летом обращался в акимат, говорил, что нужно что-то делать с бродячими собаками, которые собрались и ходят стаями. Однако власти никакие действия не предпринимают, – утверждает Серик Бекетов.

Между тем в акимате Жанибекского района сообщ-

или, что 14 и 16 января действительно бродячие собаки напали на домашних овец.

- 14 и 16 января 2021 года на территорию двух домов с. Жанибек Жанибекского района проникли бродячие собаки, которые напали на домашних овец. В результате 8 голов овец погибли. Прибывшие сотрудники ветстанции составили акт, после чего туши овец были отправлены на скотомогильник. На сегодняшний день оценивается нанесенный ущерб, – пояснили в акимате Жанибекского района.



Около 2000 выпускников детдомов нуждаются в жилье

В Уральске очередь на жилье среди детей-сирот насчитывает 1869 человек, некоторые из них живут в Доме юношества «Шанырак». Но он не может принять всех нуждающихся. К тому же здание нуждается в капитальном ремонте.

РУСЛАН АЛИМОВ

В акимате Уральска сообщили, что в очереди на жилье составляет 20 687 человек. Это пять категорий нуждающихся.

Очередь среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей по городу составляет 1869 человек. По закону 20% из построенного жилья для очередников предоставляется этой категории граждан. В 2020 году бывшим воспитанникам детских домов было выделено 49 квартир. В прежние годы выдавали по 20–25 квартир, – сообщил заведующий сектором отдела жи-

лищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог Уральска Ерлан Шайхиев.

Однако такими темпами ждать скорого снятия этого вопроса с повестки дня не приходится. В Доме юношества «Шанырак» самому взрослому жильцу исполнилось 47 лет.

– Я живу здесь с 2017 года. В очереди на жилье стою почти 10 лет. В акимате сказали, что еще лет пять придется ждать собственной квартиры. Хорошо, что у нас проживание в доме бесплатно, – рассказала Менсул Танташева.

В доме юношества насчитывается 79 комнат. Большинство из них не

имеет туалетов. – На содержание здания из бюджета ежегодно выделяется 18 миллионов тенге. Жильцы не оплачивают коммунальные услуги. В прошлом году у нас побывал аким Уральска Абат Шыныбеков. Он пообещал решить вопрос с капитальным ремонтом здания. Сейчас идет процесс разработки проектно-сметной документации, – сообщил директор Дома юношества «Шанырак» Умирбай Калымбетов.

Отметим, что для решения этой проблемы Дом юношества открылся и при детской деревне.

Фото из архива «МГ»

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как сообщили в областной избирательной комиссии ЗКО, по итогам очередных выборов депутатов маслихата седьмого созыва зарегистрированы следующие депутаты:

1) по партийному списку от партии Nur Otan:

1. Жаксығалиев Жаннабек Жаннабаевич – 46 лет, доцент, руководитель научного центра НАО «Западно-Казахстанский университет им.М.Утемисова», г.Уральск;
2. Сундетова Сабира Омилгалеевна – 34 года, заведующая Акжайыкской сельской больницы, Акжайыкский район;
3. Турсьнова Ляна Алексеевна – 63 года, директор ТОО «Отан-Алан», г.Уральск;
4. Салиева Алия Утемисовна – 61 год, объединение юридических лиц "Ассоциация по поддержке малого, среднего бизнеса "Акжол", председатель Совета директоров, г.Уральск;
5. Серғалиев Нурлан Хабибуллович – 52 года, ЗКГУ им. М.Утемисова, и.о. председателя правления, г.Уральск;
6. Енютин Иван Иванович – 61 год, директор ТОО «АСФА», район Байтерек;
7. Коньсаева Бибигуль Тишановна – 46 лет, советник акима Западно-Казахстанской области, г.Уральск;
8. Габдуллин Исетаев Есетович – 57 лет, руководитель КХ «Есет», Бокеевский район;
9. Бисенов Азамат Гимранович – 34 года, заместитель генерального директора АО «Уральскагропромаш», г.Уральск;
10. Джакибаев Мурат Орынбаевич – 46 лет, председатель регионального совета «НПП Атамекен», г.Уральск;
11. Сатбаев Нургазы Сатбаевич – 64 года, председатель Наблюдательного Совета ТОО "Uniserv", г.Уральск;
12. Агаев Анвар Агаарлы – 60 лет, директор ТОО



16. Ермекалиев Алтынбек Серикович – 28 лет, директор редакции ТОО «Жанарган омир», Жангалынский район;
17. Шектебаев Тлек Ишбулатович – 48 лет, президент АО "АксайГазСервис", г.Аксай;
18. Галиметденова Дина Ерсеитовна 41 год, руководитель ТОО «БатысЭнергоРесурсы», председатель Наблюдательного Совета, г.Уральск;
19. Ирменов Камидолла Мутиголлаевич – 61 год, директор ТОО "Западно-Казахстанский высший медицинский колледж", г.Уральск;
20. Рубцов Аркадий Анатольевич – 45 лет, директор ТОО «Стекло-Сервис», г.Уральск;
21. Илемесов Исаир Кафарович – 57 лет, директор ТОО «Символ», Жанибекский район;
22. Мырзахметова Асель

23. Нурмуханов Ганимат Хайржанович – 51 год, руководитель КХ «Жибек жоль», Сырымский район;
24. Батпакулова Гульмира Аскарвна – 43 года, председатель ОО «Арба», г.Уральск;
25. Утебаева Шаттык

26. Мухамбеталиев Серик Хаирович
27. Губашева Азима Зиннатовна
28. Маратова Аида Маратовна
29. Жолдаскалиев Нурғали Каршығевич
30. Нуршинов Кенесары Бекболатович
31. Ерсаяев Мирболат Бижанулы,
32. Бахитбаева Светлана Мендығалиевна
33. Туркина Айгуль Сериковна
34. Юркевич Владимир Викторович
35. Доля Сергей Евгеньевич
36. Кенжина Жанна Тагдуловна
37. Крылов Валерий Юрьевич
38. Калиев Есентай Гиниятович
39. Абилкас Мержан Завушулы
40. Голоухов Владислав Валерьевич
41. Ашикова Нургул Ажибаевна
42. Ажғалиев Тимур Рахатович
43. Султанов Акылбек Узақбаевич
44. Жапбаркулов Жумабек Кахарович

45. Ашиғалиев Катауолла Миралиевич – 73 года, директор ТОО «Агрофирма «Акас», г.Уральск.
46. Мерғалиев Аскар Серикович, директор ТОО «Батыс Арбат Сервис», г.Уральск
47. Измаганбетов Бағдат Мадиевич – 34 года, директор телеканала ТДК-42, заместитель председателя ЗКОФ ДПК «Акжол», г.Уральск;
48. Хасанов Ержан Кайржанович – 46 лет, руководитель ИП «Мағжан», Каратобинский район.
49. Власов Валерий Петрович
50. Казанин Юрий Викторович

51. Ескендеров Сайран Темиргалиевич – 33 года, директор ТОО "Qaz FoodsTrade", г.Уральск;
52. Жарылғапов Серік Абдуғалиевич – 61 год, председатель ЗКОФ РОО «Союз фермеров Казахстана», г.Уральск;
53. Хасанов Ержан Кайржанович – 46 лет, руководитель ИП «Мағжан», Каратобинский район.
54. Власов Валерий Петрович
55. Казанин Юрий Викторович

56. Ескендеров Сайран Темиргалиевич – 33 года, директор ТОО "Qaz FoodsTrade", г.Уральск;
57. Жарылғапов Серік Абдуғалиевич – 61 год, председатель ЗКОФ РОО «Союз фермеров Казахстана», г.Уральск;
58. Хасанов Ержан Кайржанович – 46 лет, руководитель ИП «Мағжан», Каратобинский район.
59. Власов Валерий Петрович
60. Казанин Юрий Викторович

61. Ескендеров Сайран Темиргалиевич – 33 года, директор ТОО "Qaz FoodsTrade", г.Уральск;
62. Жарылғапов Серік Абдуғалиевич – 61 год, председатель ЗКОФ РОО «Союз фермеров Казахстана», г.Уральск;
63. Хасанов Ержан Кайржанович – 46 лет, руководитель ИП «Мағжан», Каратобинский район.
64. Власов Валерий Петрович
65. Казанин Юрий Викторович

В ГОРМАСЛИХАТЕ 22 ДЕПУТАТА

Также 15 января состоялась первая организационная сессия Уральского

городского маслихата. Как сообщил председатель городской территориальной избирательной комиссии Нурлан Беккайыр, в маслихат были зарегистрированы 22 депутата.

Таким образом, очередность распределения депутатских мандатов Уральского городского маслихата от партии Nur Otan определена следующей:

1. Мухамбеталиев Серик Хаирович
2. Губашева Азима Зиннатовна
3. Маратова Аида Маратовна
4. Жолдаскалиев Нурғали Каршығевич
5. Нуршинов Кенесары Бекболатович
6. Ерсаяев Мирболат Бижанулы,
7. Бахитбаева Светлана Мендығалиевна
8. Туркина Айгуль Сериковна
9. Юркевич Владимир Викторович
10. Доля Сергей Евгеньевич
11. Кенжина Жанна Тагдуловна
12. Крылов Валерий Юрьевич
13. Калиев Есентай Гиниятович
14. Абилкас Мержан Завушулы
15. Голоухов Владислав Валерьевич
16. Ашикова Нургул Ажибаевна
17. Ажғалиев Тимур Рахатович

По партийному списку народно-демократической патриотической партии "Ауыл":

1. Бигалиев Арман Маратович
2. Султанов Акылбек Узақбаевич
3. Жапбаркулов Жумабек Кахарович

По партийному списку демократической партии Казахстана "Ақ жол":

1. Власов Валерий Петрович
2. Казанин Юрий Викторович

Всем избранным депутатам были вручены удостоверения и нагрудные знаки.

Фото автора

ГОДОВЩИНА УБИЙСТВА СЕМЬИ БИЗНЕСМЕНА В ЯНАЙКИНО: УБИЙЦ ДО СИХ ПОР НЕ НАШЛИ

14 января прошел ровно год, как в селе Янайкино произошло жестокое убийство семьи бизнесмена.

КРИСТИНА
КОБИНА

Год назад в селе Янайкино района Байтерек произошло жуткое убийство. В тот день загорелся частный дом. Прибывшие на место пожарные обнаружили на месте пожара тела трех человек с ножевыми ранениями. Погибшими оказались 67-летний Александр и его 66-летняя супруга Валентина Запрометова и их 44-летний сын Сергей.

Тогда сельчане были в шоке от произошедшего, они боялись выходить на улицу.

Спустя год в поселке мало что изменилось, люди по-прежнему боятся за свои жизни. Стражам порядка до сих пор не удалось раскрыть преступление и задержать подозреваемых в совершении тяжкого тройного убийства, что касается подробностей, то в полиции ссылаются на статью 201 УПК РК о неразглашении информации в интересах следствия.

Ход и результаты расследования находятся на постоянном контроле у руководства департамента полиции ЗКО и министерства внутренних дел, — заверили в пресс-службе департамента полиции ЗКО.

Корреспонденты "МГ" накануне годовщины смерти семьи Запрометовых побывали в Янайкино и поговорили с местными жителями.

День выдался морозный, на улице шел снег, поселок был будто мертвый, только изредка на белом горизонте появлялись силуэты сельчан. По пустым улицам бегали лишь своры бродячих собак.

Местные жители неохотно разговаривали с журналистами. Как только поднималась тема прошлогоднего убийства, многие откazyвались от комментариев, другие же вовсе разворачивались и уходили, обрывая разговор. Складывалось ощущение, что



люди до сих пор напуганы произошедшим.

Сельчанка Аглия Султаналиева рассказала, что после убийства, как только они видят в поселке знакомых людей или автомобиль, сразу обзванивают соседей и предупреждают их об этом.

Местная жительница Орынша Умбеталиева гово-

рит, что в селе по сей день жутко.

— Бывало, на улице людей не встретишь, — сказала женщина.

Пенсионерка Флория Третьяк отметила, что она и вовсе из дома никуда не выходит, но полицейские все же взяли у нее отпечатки пальцев.

— А что у меня их брать,

если я дома сижу постоянно, — говорит Флория Третьяк.

Еще одна сельчанка Татьяна Петрова рассказала, что они переехали в поселок почти 1,5 года назад и она не понимает, как такое могло произойти.

— Поселок нам очень нравится, и люди добрые, и природа красивая. Сами до

сих пор в шоке, — делится воспоминаниями Татьяна Петрова.

Несмотря на то, что прошел год со дня убийства, сельчане по-прежнему об-суждают между собой тот трагический день и вспоминают семью погибших только добрым словом.

— Ой, жаль что не нашли до сих пор, кто это совер-

шил. Валя — хорошая женщина была, доброй души человек, отзывчивая, простодушная, с ней было легко во всем, за что ее так? Муж ее Александр был более скрытным, но не конфликтным. Сын тоже долгое время жил тут, женился на девушке из Уральска, а потом переехал в Россию, — рассказала сельчанка Елена Дусумова.

По его словам, для безопасности населения после трагедии они ежедневно проводят рейды, ездят с участковым по поселку до полуночи.

— Если жители замечают незнакомые машины, то они звонят мне, а мы с участковым проверяем, что за автомобиль и к кому приехал. Также по всему поселку устанавливаем светодиодные лампы, будет освещен каждый переулок. К сожалению, камеры пока не установили, на это необходимы немалые средства. После происшествия, наверное, около трех месяцев тут велись следственные действия, отпечатки пальцев были взяты абсолютно у всех сельчан, но, насколько мне известно, подозреваемых в тройном убийстве не нашли, — отметил он.

К слову, на сегодняшний день в селе Янайкино проживают 100 человек.

По информации полицейских, после громкого убийства в Янайкино по сравнению с прошлым годом в сократилось количество преступлений.

— С 14 января прошлого года по 14 января этого года в Янайкино произошло 3 преступления: это убийство семьи Запрометовых, кража и скотокрадство. Из перечисленного была раскрыта только кража, — отметили в пресс-службе ведомства ДП ЗКО.

Напомним, перед смертью Валентина Запрометова успела позвонить соседке и сообщить, что на них совершено нападение. Однако подозреваемых в тройном убийстве задержать не удалось. 17 января 2020 года друзья, родственники, близкие и просто знакомые семьи Запрометовых пришли проводить их в последний путь. Семья была похоронена в России. Позже стало известно, что из дома семьи бизнесмена было похищено оружие.

Люди рассказывают, что дом, в котором жила семья Запрометовых, сейчас пустует, жить там некому, единственная дочь, сноха и внуки живут в России.

— После похорон родственники распродали все, что было в магазине, закрыли дом и уехали, — отмечают сельчане. — Все рав-

но еще до сих пор страшно, как стемнеет, запираемся все и сидим дома.

Аким Янайкинского сельского округа Ауган Алмурзин пояснил, что родственники погибших сейчас вступают в наследство на дом, магазин и технику, а дальше ими будет принято решение, продавать все или оставлять.

Фото Медема МЕДРЕСОВА



Директора перинатального центра Атырау приговорили к 18 годам

К длительным срокам заключения приговорили также акушер-гинеколога и акушерку роддома.

КРИСТИНА КОБИНА

Специализированный межрайонный суд по уголовным делам Атырауской области вынес приговор медикам областного перинатального центра, которых обвиняли в убийстве новорожденного ребенка.

На скамье подсудимых — директор центра Куаныш Нысанбаев, акушер-гинеколог Аскар Каиржан и акушерка Тамилула Кульбатырова, которых обвиняли в умышленном убийстве группой лиц по предварительному сговору, а также врач-неонатолог Руслан Нурмаханбетов и Дарига Джумабаева, которым вменяли недонесение о преступлении.

Суд приговорил Куаныш Нысанбаева к 18 годам лишения свободы, Аскара Каиржана к 16 годам заключения, к 15 годам лишения свободы приговорена Тамилула Кульба-

тирова.

Врачей-неонатологов Руслана Нурмаханбетова и Даригу Джумабаеву суд приговорил к трем с половиной годам ограничения свободы, учитывая то, что они ранее не были судимы.

Напомним, в октябре 2019 года в перинатальном центре Атырау разразился скандал. Тогда на брифинге зампреда Агентства по противодействию коррупции Шынгыс Кабдула рассказал, что врачи областного перинатального центра подозреваются в убийстве новорожденного ребенка в Атырау. Он рассказал, что по результатам оперативных мероприятий было установлено, что после рождения младенца по халатности был оформлен как мертворожденный, однако по факту ребенок был жив. После подачи ребенком признаков жизни врачи, имея лишения свободы приговорена Тамилула Кульба-

Руководитель управления здравоохранения Маншук Аймураева сразу же подала в отставку. В феврале 2020 года ее признали виновной по части 2 статьи 371 УК РК "Халатность, повлекшая тяжкие последствия" и приговорили к штрафу в 5 млн тенге.

анимации, врачи решили действовать согласно оформленным документам и оставить новорожденного умирать. Одной из причин действия врача послужили уже заполненные в базе документы, которые не могли быть откорректированы.

В ходе судебных разбирательств Куаныш Нысанбаев заявил, что жалеет о том, что выбрал профессию врача. А на последнем слове попросил прощения у потерпевших Розы Молдагалиевой и Нуржамал Туримбетовой, после чего заявил, что не убивал младенца.

Руководитель управления здравоохранения Маншук Аймураева сразу же подала в отставку. В феврале 2020 года ее признали виновной по части 2 статьи 371 УК РК "Халатность, повлекшая тяжкие последствия" и приговорили к штрафу в 5 млн тенге.



ВЫДАЧУ ЖИЛИЩНЫХ СЕРТИФИКАТОВ ПРИОСТАНОВИЛИ

Сертификаты на получение жилья получили представители таких категорий, как многодетные семьи, неполные семьи и семьи, воспитывающие детей инвалидов.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как сообщил руководитель сектора жилья ЖКХ города Уральск Ерлан Шайхиев, в июле прошлого года из республиканского бюджета было выделено 58 млн тенге, которые предназначались на выдачу жилищных сертификатов. С 3 августа начался прием зая-

вок на их получение. Финансовые средства, выделенные для предоставления жилищных сертификатов по городу Уральск на 2020 год, полностью освоены, в связи с этим на сегодняшний день выдача жилищных сертификатов приостановлена. Они предоставлены гражданам, получившим одобрение банка по выдаче ипотечного жилищного займа на приобретение жилья по категории «Многодетная семья», «Неполная семья», «Семья, имеющая или воспитывающая детей-инвалидов», – рассказал Ерлан Шайхиев. Информация о выделенных средствах на жилищные сертификаты на 2021 год будет предоставлена дополнительно.



ФК "Акжайык" вернется в Премьер-лигу

Футбольный клуб «Акжайык» в сезоне 2021 года будет выступать в Премьер-лиге чемпионата Казахстана по футболу.

РУСЛАН АЛИМОВ

Такое решение принято было на заседании исполнительного комитета Казахской федерации футбола.

В ФК «Акжайык» с воодушевлением встретили эту новость. Премьер-лигу расширили с 12 до 14 команд. Хотелось поздравить всех болельщиков футбола. «Акжайык» вернулся в Премьер-лигу по спортивному принципу. Клуб занял второе место в своей конференции по итогам турнира Первой лиги, – отметил генеральный директор ФК «Акжайык»

Азамат Шайхы. Последние два года уральская команда выступала в первой лиге. По итогам прошлого сезона в отставку был отправлен главный тренер команды Артур Авакянц. Его обязанности исполняет Алексей Тутушев. Мы начали проводить втягивающие тренировки. Костяк команды составят местные воспитанники. Пока неясно, где будем проводить учебно-тренировочные сборы, – отметил он. Стала известна кандидатура на пост нового главного тренера. Им должен стать украинский тренер Владимир Мазяр. Он возглавлял клуб «Акжайык» в 2017–2018 годах. Будем работать. Надеемся, что поедем на зарубежные сборы. Также УТС могут состояться в Шымкенте или Алматы, – заявил игрок ФК «Акжайык» Бауыржан Омаров. Отметим, что «Акжайык» могут объявить банкротом. Футбольный клуб уже несколько месяцев не может уплатить штраф – более 200 млн тенге. Санкции наложены из-за того, что «Акжайык» в течение двух лет не вставал на учет в Управлении госдоходов по налогу на добавленную стоимость. На содержание ФК «Акжайык» в 2020 году выделили 635 млн тенге.

Фото из архива «МГ»

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ КАССИРОВ АЗС

ОБЯЗАННОСТИ
Реализация нефтепродуктов и товаров народного потребления

ГРАФИК РАБОТЫ
Сменный

АДРЕСА АЗС
АЗС VenOil в с. Подстепное, с. Погодаево

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
90 000 - 120 000 тенге (зависит от количества смен и бонусов)

Производятся пенсионные отчисления, обязательное медицинское страхование

☎ +7 (7112) 933 630 ✉ hr@venoil.kz

📍 г.Уральск, промзона Желаетова 14/1

Сборная ЗКО по настольному теннису выиграла "золото"

12 января стартовал лично-командный чемпионат Казахстана по настольному теннису в Центре Saryarka (Караганда), который продлился до 17 января.

ДАНА РАХМЕТОВА

Вотделе физической культуры и спорта г. Уральск рассказали, что за медали борются сборные из Нур-Султана, Алматы, Шымкента и областей страны. 13 января определились чемпионы и призёры в командном зачёте.

– Мужская сборная команда ЗКО завоевали золотую медаль и стали чемпионами, в составе команды – Айдос и Дастан Кенжигуловы, Санжар Жубанов, Дамир Малсов, Болат Никталиев (тренеры Сарвар Назарова, Владислав Кузьмин). В финале сборная команда нашей области обыграла карагандинцев

со счетом 3:0, у которых в итоге серебряные медали. Бронзовые медали завоевали команды из Шымкента и Восточно-Казахстанской области. Среди женских команд чемпионами стали команды из Караганды, ЗКО; на втором месте – Гулчехра Хусейнова, Алсу Сапарова, Гаухар Алмагамбетова, Аружан Бекиш, Аружан Ильяс, тренеры – Сарвар Назарова и Владислав Кузьмин, – сообщили в отделе спорта.

По словам Дастана Кенжигулова, их команда осознанно третий год играет на чемпионате Казахстана и по рейтингу они стояли первыми, однако два раза проигрывали первые матчи.

– В этот раз мы были настроены на победу, тренировались отлично, физическая форма была отличная, зал прочувствовали, все было в норме, дальше все зависело от нас, и в психологическом плане. Обыграли все команды почти со счетом 3:0. Единственное, за выход в финал сыграли у сборной ВКО со счетом 3:1. Обыграв ВКО, мы вошли в финал, дальше нас ждала Караганда, хозяйка соревнований. Мы выиграли у Караганды – 3:0. Ощущения прекрасные, мы долго шли к этой первой громкой победе, у нас это получилось, мы не должны расслабляться, у нас все впереди, нас ждут личные, парные и смешанные со-



ревнования, – говорит Дастан Кенжигулов.

Отметим, спортсмены Запдно-Казахстанской области братья Айдос и Дастан Кенжигуловы члены сборной команды Казахстана по

настольному теннису. Айдос в составе сборной РК с 2019 года, Дастан вступил в сентябре 2020 года.

Чемпионат Казахстана продолжается поединками в личном, парном и смешан-

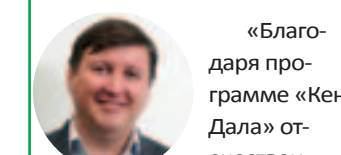
ных разрядах. Соревнования с учётом непростой эпидемиологической ситуации проходят без зрителей.

Фото предоставлено пресс-службой управления спорта ЗКО

СТАРТОВАЛ ПРИЕМ ЗАЯВОК ДЛЯ ЛЬГОТНОГО КРЕДИТОВАНИЯ ФЕРМЕРОВ НА ВЕСЕННЕ-ПОЛЕВЫЕ И УБОРОЧНЫЕ РАБОТЫ

Halyk Bank объявляет о начале приема заявок для льготного кредитования по сниженной ставке субъектов агропромышленного комплекса на весенне-полевые и уборочные работы в рамках программы Аграрной кредитной корпорации (АКК) "Кен Дала". Крупнейший банк страны готов к приему заявок предпринимателей-аграриев со всего Казахстана. На сегодняшний день банком были получены заявки от субъектов агропромышленного комплекса из шести регионов страны на общую сумму более 38 млрд тенге. Ожидается, что в ближайшее время активно подключатся и остальные области.

В этом году сумма льготного кредитования Halyk Bank фермеров на проведение весенних полевых и уборочных работ по программе «Кен Дала» вырастет почти в два раза. Для примера: в прошлом году по данной программе было поддержано 77 предпринимателей на сумму 19,2 млрд тенге.



«Благодаря программе «Кен Дала» отечественные сельхозпроизводители вновь получат возможность оформить кредит на проведение весенних полевых и уборочных работ 2021 года по очень выгодной сниженной ставке. Мы благодарны АКК за принятые предложения от участников рынка и в бли-

жайшем времени ожидаем дополнительных заявок от аграриев. Это отличная возможность для фермеров-предпринимателей запустить «идеальные» деньги на весенне-полевые и уборочные работы. В рамках этой программы отсутствуют жесткие требования по залоговому обеспечению и фермерам предоставляются более гибкие условия по погашению займов с учетом годовой сезонности. Кроме того, смягчен и подход к структуре залогового обеспечения постоянных, проверенных партнеров банка. Я приглашаю наших предпринимателей уже подать заявку на льготное кредитование по сниженной ставке», – рассказал директор департамента среднего бизнеса Halyk Bank Вадим КАБЛОВ (на фото).

Halyk Bank активно сотрудничает с Аграрной кредитной корпорацией с 2018 года и отмечает конструктивную роль АКК, при которой вопросы о финансировании рассматриваются оперативно и эффективно. Это позволяет финансовому институту активно работать в сельскохозяйственной отрасли по целому ряду направлений. Именно аграрная отрасль обеспечивает население страны продуктами питания, и поэтому субъектам агропромышленного комплекса по программе «Кен Дала» предоставляются кредиты на проведение весенне-полевых и уборочных работ. «Понимая особую значимость аграрного сектора для экономики и продовольственной безопасности нашей страны в услови-

Стартовал прием заявок для льготного кредитования фермеров

Halyk Business

ях волатильности мировых рынков, продолжающегося кризиса, Halyk Bank в 2021 году продолжит активно кредитовать сельское хозяйство. Ведь именно совместная поддержка государственных органов, компаний финансового сектора и аграриев позволит безболезненно решать вопросы обеспечения рынка

отечественными сельхозпродуктами. Со своей стороны Halyk Bank продолжит обеспечивать сервисной поддержки своих партнеров, в том числе и предпринимателей, занятых в сельском хозяйстве, используя широкую сеть отделений во всех районных центрах (в некоторых из которых, кстати, Halyk является един-

ственным банком), – в завершение отметил Вадим Каблов.

Более подробную информацию о льготном кредитовании можно получить на сайте www.halykbank.kz и на официальной странице для бизнеса в социальной сети @halyk_business

Эрик САГИР

СПЕЦВЫЗОВ	
Единый контакт-центр iKomek по жилищно-коммунальным вопросам	109
Call-центр служб	112
Управление полиции	92-18-04
Дежурная часть батальона дорожно-патрульной полиции управления административной полиции ДВД ЭКО	92-18-04
Батальон патрульной полиции	50-11-78
КНБ	51-24-66
Антикоррупционная служба	50-34-34, 98-47-20
Диспетчер теплосетей	23-95-07
Диспетчер водоканала	28-32-36, 28-32-43
Диспетчер электросетей	54-34-84
Диспетчер «КазТрансГаз Аймак»	104, 21-33-55
Водно-спасательная служба	26-03-92
ДЧС	112, 51-42-22
Пожарная	101, 51-05-94
«Скорая»	103, 53-31-61
Полиция	102, 51-28-02

СПРАВОЧНЫЕ СЛУЖБЫ	
Бюро ремонта ГТС	165
Бесплатная городская справочная служба	118-01
Платная городская справочная служба	169
Междугородная тел.станция	171
Железнодорожный вокзал	105
Аэропорт	93-96-66

ЗНАТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ	
Приемная облакимата	51-17-09
Приемная горакимата	51-26-43
Налоговый комитет	50-51-42
Департамент государственных доходов по ЗКО	24-19-32
Управление здравоохранения ЭКО	51-28-88
Управление комитета по правовой статистике	51-12-36, 50-33-13
Прокуратура	51-25-66, 50-79-76
Уральское городское управление контроля качества безопасности товара и услуг	51-41-35

ПОДДЕРЖКА И ЗАЩИТА	
Экстренная служба для детей и взрослых граждан РК	111
Центр поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	23 49 43
Центр социальной адаптации для лиц, не имеющих определенного места жительства, г. Уральска	21 15 29
Центр социального развития подростков «Жас Ұрпақ»	26-04-63
Отдел по защите прав детей	
Западно-Казахстанский филиал общественного объединения «Казахстанское международное бюро по правам человека и соблюдению законности»	50-89-29
КГУ «Уральский городской центр социальной реабилитации и адаптации женщин» акимата города Уральска	28-55-30, 28-55-75, 28-56-00

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	
Городская поликлиника №1	51 52 42, 51 26 58
Городская поликлиника №2	91 80 55
Городская поликлиника №3	51 40 34, 50 31 39
Городская поликлиника №4	57 79 20, 52 82 22
Городская поликлиника №5	91 80 60
Городская поликлиника №6	91 80 51
ГКП на ПВХ «Областная детская стоматологическая поликлиника»	50 51 54, 50 39 85
ГКП на ПВХ «Областной кардиологический центр»	21 70 19, 21 73 44
ГКП на ПВХ «Областная многопрофильная больница»	26 63 91
Областная детская больница	50 15 44
Диагностический центр	91 80 64

Как оформить ЭЦП не посещая ЦОН?

— Здравствуйте, я мама в декрете и мне очень нужно сделать ЭЦП для оформления документов онлайн. Идти в ЦОН у меня нет возможности, не с кем оставить ребенка. Подскажите, как это можно сделать?



— Для этого необходимо иметь при себе оригинал действующего удостоверения личности или паспорт гражданина РК, телефон с возможностью получения SMS-сообщений. Ваш компьютер должен иметь веб-камеру и там нужно

установить программное обеспечение NCALayer на своем ПК, — рассказала PR-менеджер филиала НАО госкорпорации правительство для граждан по ЗКО Магзура Нурмуханбетова.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. На главной странице портала egov.kz нажмите на кнопку «Получить ЭЦП удаленно». Система проверит на компьютере наличие веб-камеры. Во всплывающем окне нажмите «Разрешить».

2. Для проверки регистрации вашего номера телефона в базе мобильных граждан (БМГ) укажите

ИИН. В случае успешной проверки введите SMS-код (одноразовый пароль), полученный с номера 1414; 3. Внимание! Если вы ранее не были зарегистрированы в БМГ или не получили одноразовый пароль, система предложит зарегистрировать/перерегистрировать вас и ваш номер телефона.

4. После успешной регистрации в БМГ, система проверит наличие на компьютере ПО NCALayer; Нажмите кнопку «Перейти к получению ЭЦП» и откроется страница удаленной идентификации, где необходимо ввести номер

телефона, зарегистрированный в БМГ и SMS-код. После ввода необходимо подтвердить личность (создать Digital ID) и нажать кнопку «Начать»;

5. Вам откроется окно добавления selfie. Расположите лицо в центре области экрана и нажмите на иконку фото-снимка. После добавления selfie нажмите «Продолжить» для прохождения видеоидентификации;

6. Откроется окно видеоидентификации, где необходимо нажать «Начать». После успешной видеоидентификации необходимо задать PIN-код для дальнейшего доступа к аккаунту и нажать кнопку «Задать PIN-код»;

7. Добавьте документ, удостоверяющий личность, сделав фото документа либо загрузите файл и зайдите в личный кабинет с помощью пароля;

8. Добавьте электронный адрес к электронному варианту обращения и выберите место хранения ключа, затем отправьте заявку с указанием его местоположения;

9. Далее укажите путь к хранилищу ключей для сохранения ЭЦП (выберите папку) и нажмите «Открыть»;

10. Придумайте и введите пароль на ЭЦП и нажмите «Загрузить сертификат».



Пустите к нам новый маршрут

— Мы жители микрорайона Коктем поселка Зачаганск просим запустить ещё один маршрут по Саратовской трассе или по улице Камбар батыра. Мы не помещаемся в автобусы, они очень маленькие для такого количества населения. Почему-то в 6 микрорайоне маршруты в разные направления едут, и на выбор, а нас в Зачаганске только одна 7-ка возит. Что больше маршруток нет? Запустите на дополнительную линию маршруты №5, 2, 22. Вы думаете, что здесь люди второго сорта живут, и они все стерпят? Вы ошибаетесь, в нашем районе очень много живут учителей, врачей, работников бюджетной сферы и государственные служащие, как и в 6, 7, 9 микрорайонах.



— Этот маршрут взят нами на контроль, если нарушения в отношении маршрута №7 не будут исправлены, то мы расторгнем договор на обслуживание с перевозчиком ТОО «Акжол-Авто». Стоит отметить, что маршрут №7 продлен, теперь он, заезжая с Саратовской трассы на улицу Брусиловского, делает круг и возвращается снова на трассу. Что касается новой маршрутной линии, то этот вопрос рассматривается, — ответил руководитель отдела транспорта и автомобильных дорог ЖКХ г.Уральск Алмаз Ахшев.



Часами ждем автобус №35

— Здравствуйте. Меня интересует один вопрос: почему никак и никто не может решить проблему с автобусом маршрута №35? Действительно, его не дождаться ни утром, ни вечером. На линии всего два автобуса. Спасибо водителю с номером автобуса №471, всегда попадает, что ездим только с ним, такое ощущение, что он один отдувается за весь автопарк.

— В настоящее время на линии не хватает автобусов, согласно договору их должно быть 20. Но у данного перевозчика ТОО «Акжол-Авто» на линию выходят всего 10-12 автобусов по маршруту №35. Если ситуация не поменяется, то в ближайшее время договор будет расторгнут, — ответил руководитель отдела транспорта и автомобильных дорог ЖКХ г.Уральск Алмаз Ахшев.



Почему слабый напор горячей воды?

— Здравствуйте! Мы живем по улице Мендешева, дом №11. Хотела бы узнать, почему горячая вода подается неравномерно, то совсем слабо течет, то нормально — невозможно принять душ, помыть посуду. Оплачиваем вовремя и хотели бы получить качественные услуги и в полном размере.

— В ближайшем к данному дому тепловом пункте была произведена очистка подогревателя сетевой воды, в данный момент параметры ГВС соответствуют требованиям, — сообщили в АО «Жайык-теплоэнерг».



ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА ВЫЯВИЛИ У ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕЙ МАЛЫШКИ ИЗ УРАЛЬСКА

Виктория Тимошенко нуждается в срочном лечении. Родители намерены везти девочку в Санкт-Петербург



В 2018 году у маленькой Виктории Тимошенко врачи диагностировали опухоль головного мозга и пилоцитарную астроцитому. По умственному развитию малышка от своих сверстников не отстает и даже опережает.

— Дочь начала рано разговаривать. Гуляя на детской площадке с дочкой, я стала замечать, что у нее заплетаются ножки. Вика ходила шатаясь, правой рукой не могла держать предметы. Мы немедленно обратились с жалобой к невропатологу по месту жительства, на что он ответил, что такое бывает и со временем все пройдет. Но ничего не проходило, мы обратились к другому специалисту, который посоветовал проверить головной мозг. В областной детской больнице нам диагностировали новообразование в головном мозге. Нас направили на лечение в город Нур-Султан, где была проведена операция по частичному удалению опухоли, прошли курсы химиотерапии. Но опухоль начала расти, — рассказывает мама девочки Ирина Тимошенко.

Семья обратилась за помощью к российским специалистам. Учитывая возраст ребенка и характер опухоли врачи посоветовали пройти курс протонной лучевой терапии в городе Санкт-Петербург.

— Нам предоставили предварительный план лечения и примерную стоимость. Сумма всего курса составляет порядка 18 млн тенге, сюда входит лечение, наркоз и пребывание в больнице. Мы с мужем собственными силами собрали около двух миллионов тенге. Обращаемся ко всем неравнодушным гражданам с просьбой помочь нам собрать оставшуюся сумму. Моя дочь должна жить, моя Виктория победит все болезни, — говорит женщина.

Все, кто желает помочь семье, могут перечислить средства на следующие счета:
Kaspi GOLD 4400430178569338
Nalyk Bank 4405639812365268
Всю дополнительную информацию вы можете получить, позвонив Ирине по номеру: 8 777 979 76 08.

По рубрике дежурила Кристина Кобина. На этой неделе в среду, 20 января, ваши вопросы будет принимать Арайлым Усербаева по номеру телефона в редакции: 51-39-97. Присылайте свои письма на наш электронный адрес 500678_mg@mail.ru или приносите свои письма в редакцию по адресу: г.Уральск, ул.Д.Нурпеисовой, 12/1, каб.№102.

ПЯТЬ ЛЕТ В ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ХУЖЕ, ЧЕМ 2020-Й ГОД

Журнал Time назвал 2020 год худшим в истории человечества. Многие, наверное, согласятся, во всяком случае, в социологические опросы это подтверждают. Informburo.kz публикует материал научно-популярного сайта Naked Science

20-й преподнес нам пандемию коронавируса, ставшую беспрецедентным вызовом для здоровья людей по всей планете, а также мировой экономики, и незнакомые ранее ограничения, направленные на борьбу с Covid-19. Стихийные бедствия в этом году унесли жизни не менее 3,5 тысячи человек и заставили более 13,5 миллионов покинуть свои дома. При этом в денежном выражении ущерб составил 150 миллиардов долларов. 2020 год поставил рекорд по количеству ураганов в Атлантике. Для США это ещё проблемные президентские выборы, а для Европы и Великобритании – Brexit. Последствия того и другого в Америке и Европе, а может, и остальному миру только предстоит ощутить в наступившем году.

Однако автор редакционной колонки Time делает оговорку, что 2020 год – худший для ныне живущих. В силу возраста большинству из нас просто не с чем сравнивать. Поэтому мы делаем экскурс в историю и попробуем найти годы, которые были хуже 2020-го.

536 ГОД: "ЧЁРНЫЙ ТУМАН", ГОЛОД, ХОЛОД И ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВИЗАНТИИ

Летом 536 года армия византийского полководца Флавия Велизария высаживается на юге Италии. В середине ноября он берёт штурмом Неаполь, а к концу года возьмёт Рим. Спустя десятилетия варварского владычества Вечный город снова попадает под императорскую власть. Византия – Восточная Римская империя – пытается поставить под контроль земли, отвоёванные "варварскими" государствами у бывшей Западной Римской империи. Император Юстиниан стремится вернуть славу и величие ещё недавно самой могущественной империи планеты и посылает войска на запад сражаться с варварами. Однако его планам сбыться не суждено.

Извержение вулкана в Ирландии становится прологом к началу так называемого

мало позднеантичного ледникового периода. Пепел, выброшенный вулканом в атмосферу, распространился над большей частью Европы и достиг Ближнего Востока и Азии. Но для современников, ничего не знавших об извержении, это просто загадочный чёрный туман, "укутавший" небо и лишивший Солнце силы.

Византийский летописец Михаил Сирин пишет: "Солнце затмилось на 18 месяцев. В течение трёх часов утра оно давало свет, но этот свет не походил ни на день, ни на ночь". Многочисленные исторические хроники свидетельствуют: неурожай случился от Ирландии до Китая. Летом 536 года в Китае выпал снег, урожай погиб и начался голод.

Но 536-м бедствия не ограничились. Ещё два вторичных извержения последовали в 540-м и 547-м, что привело к длительному похолоданию, постоянным неурожаям и повсеместному голоду. Голод заставил тысячи людей снаться с насильными мест, спровоцировал масштабные миграции и войны. Но и это было лишь начало.

Многочисленные бедствия, голод и войны, ослабившие здоровье людей, сделали их более уязвимыми для инфекции и послужили катализатором новой большой эпидемии, вошедшей в историю как чума Юстиниана.

"ТРИУМФ СМЕРТИ", ПИТЕР БРЕЙГЕЛЬ – СТАРШИЙ / © WIKIMEDIA COMMONS

Эта болезнь, охватившая почти всю территорию цивилизованного мира того времени, стала первой в истории зарегистрированной пандемией. Эпидемия чумы началась в Египте и бушевала несколько десятилетий, опустошила почти все страны Средиземноморья и унесла, по разным оценкам, от 60 до 100 миллионов жизней. Неурожай, голод и потеря от чумы до половины населения ослабили Византию, о возрождении Римской империи речи уже не шло. Вся средневековая Европа погрузилась в стагнацию, ко-

торая продлилась почти 100 лет.

1348 ГОД: ЧЁРНАЯ СМЕРТЬ И ЧУМНЫЕ ТРОФЕИ ВОЙНЫ

В 1346 году в Европу пришла новая эпидемия, вошедшая в историю как чёрная смерть, или чёрный мор – вторая в истории пандемия чумы. Её пик на европейском континенте пришёлся на 1348 год. Группы умерших быстро чернели и выглядели как бы "обугленными", что наводило ужас на их современников. Жертвами болезни стали десятки миллионов людей, по разным оценкам, погибли от одной до двух третей населения Европы. Эпидемия пришла из Китая, где чума свирепствовала в 1320–1330-е. В некоторых районах она унесла жизни до 90% населения.

Чума достигла европейских стран только спустя годы. В 1346 году болезнь проникла в Крым, который и стал исходным пунктом проникновения эпидемии в Европу. Принадлежавший генуэзцам крымский порт Каффа (Феодосия) был важнейшим перевалочным пунктом на пути из Азии в Европу. Из него торговый путь вёл в Константинополь, где весной 1347-го произошла следующая вспышка болезни.

В декабре того года эпидемия началась в самой Генуе. Это могло случиться и раньше, но уже прослышавшие об опасности жители города с помощью зажжённых стрел и катапульта не позволили вернуться в порт кораблям с командой заражённых моряков. Зачумленные корабли плавали по Средиземному, распространяя болезнь во всех портах, где хотя бы ненадолго удавалось бросить якорь.

"ЧУМА В АШДОДЕ", НИКОЛА ПУССЕН / © WIKIMEDIA COMMONS

В Генуе умерли от 80 до 90 тысяч человек, в Венеции погибли около 60% населения, в Авиньоне, резиденции папы римского, скончались от 50 до 80% жителей. Папа Климент VI вынужден был ос-



вятить реку, куда трупы умерших сваливали прямо с тел. С весны 1348 года чёрная смерть покинула приморские города, где свирепствовала до сих пор, и устремилась в глубь континента.

Мостовые городов заполнили трупы, которые некогда было хоронить. Поддавшись панике, люди в страхе бежали из городов. Но среди них, как правило, всегда были те, кто успел заразиться. Чума вспыхивала во все новых местах. Города обезлюдели. Из крупных населённых пунктов больше всех жителей потерял Париж – 75%.

Через Ла-Манш чума перебралась в конце лета. В Европе в самом разгаре Столетняя война, но пандемия её не остановила, только снизила активность боевых действий. Английские солдаты, возвращаясь домой с трофеями после успешной кампании во Франции, привезли с собой ещё один "трофей" – чумную палочку. От чумы погибли от 30 до 50% населения Англии.

К концу 1348 года болезнь была уже на севере

Великобритании и добралась до Шотландии. Когда горцы решили пограбить пограничные английские земли, чума перекинулась и на них.

В итоге чёрная смерть унесла жизни четверти населения планеты, что составило более 60 миллионов человек, включая треть населения Европы – от 15 до 25 миллионов.

1816-Й: "ГОД БЕЗ ЛЕТА", ГОЛОД И ХОЛЕРА

Вторичестве А. С. Пушкина Болдинская осень 1830 года считается наиболее продуктивным периодом жизни. Запереться в своём имени Большое Болдино поэту пришлось из-за эпидемии холеры и объявленного карантина. Болезнь, ранее малоизвестная в Европе, до XIX века была распространена преимущественно на юге Азии. Но с 1817 года начинается волна непрерывных пандемий холеры, которые унесли в XIX веке миллионы человеческих жизней.

Холера стала самым смертоносным инфекци-

онным заболеванием XIX столетия. Причиной того, что холера, ранее обитавшая только в тёплом климате, приспособилась к прохладе, по одной из версий, стала мутация возбудителя болезни, выявленная в Бенгалии в 1816 году. Известный как "год без лета", 1816-й до сих пор считается самым холодным годом с начала документирования погодных наблюдений.

■ В резком изменении климата снова оказалась виновата извержение вулкана. Причём крупнейшее в истории человечества. Массивный выброс пепла в атмосферу от извержения вулкана Тамбора, произошедшего в апреле 1815 года, вызвал эффект вулканической зимы в Северном полушарии, который ощущался на протяжении нескольких лет. Следующий, 1816-й оказался действительно годом без лета. В США его прозвали "тысяча восемьсот на смерть замерзший".

Дидона, основательница Карфагена – картина британского художника Уильяма Тернера. Необычное свечение солнца, изображённое на полотне, – результат наблюдений живописцем световых эффектов, порождённых извержением вулкана / © Wikimedia Commons

Аномальные погодные условия установились по всему Северному полушарию. В Западной Европе и Северной Америке средняя температура снизилась на 3–5 °С. В июне снег выпал в штатах Нью-Йорк и Мэн. Подверглась удару экстремальных холодов Канада. В Квебеке толщина снежного покрова в июне достигла 30 сантиметров. Пришедшие холода принесли много бед европейским странам, ещё не до конца оправившимися от Наполеоновских войн. Низкие температуры и проливные дожди привели к неурожая в Великобритании и Ирландии.

"Год без лета" оставил миллионы людей без урожая, вынудив их покидать родные места, спасаясь от голода. Цены на продукты

выросли многократно. Повсюду прокатились волны беспорядков. Голод подстегнул отток населения из Европы в Америку, но, прибыв после долгого путешествия на новое место, переселенцы обнаруживали такую же картину.

Резкое похолодание стало причиной эпидемии тифа в Юго-Восточной Европе и восточной части Средиземноморья между 1816 и 1819 годами – и появления нового штамма уже упомянутой холеры. Вместе с британскими солдатами и торговцами она разнесётся по всей Юго-Восточной Азии, доберётся до России, а затем распространится в ещё не отошедшей от голода Европе и доберётся до Соединённых Штатов.

1918 ГОД: ВЕЛИКАЯ ВОЙНА, "ИСПАНКА" И КРОВОПРОЛИТИЕ В РОССИИ

Великая война, которую позже назовут Первой мировой, идёт уже четвёртый год. Она послужила detonатором Февральской и Октябрьской революций 1917 года в России и привела к краху Российской империи. В марте 1918-го в городе Брест-Литовск большевики, чтобы выйти из войны, подписывают крайне унизительный и невыгодный мирный договор. Страна теряет территорию площадью 780 тысяч квадратных километров с населением 56 миллионов человек. Это треть населения бывшей Российской империи.

Теперь эти территории должны перейти под контроль Германии и Австро-Венгрии. Вместе с тем страна теряет почти четверть пахотной земли, треть текстильной промышленности, четверть протяжённости железнодорожной сети, заводы, на которых выплавляли три четвертых железа и стали, а ещё шахты, где добывали 90% каменного угля. В Сызгане во время "испанки" пассажиров пукали в общественный транспорт только в маске / © Wikimedia Commons

Однако для России выход из войны не означает окончания кровопролития. Ещё с началом войны, в 1914 году, большевики провозгласили лозунг: "Превратим империалистическую войну в войну гражданскую!" – и им это удалось. С 1917-го по всей стране идёт установление советской власти, сопровождающееся ликвидацией вооружённого сопротивления противников большевиков.

Гражданская война отягощена иностранным военным вмешательством. Интервенция Центральные державы сменяется интервенцией стран Антанты. Белый террор сменяется красным. В ночь с 16 на 17 июля 1918 года в подвале дома Ипатьева в Екатеринбурге расстреляна царская семья.

Но к ноябрю этого же года война поставит точку и в существовании Австро-Венгерской и Германской империи. Приближает она и



закат Османской империи, которая окончательно прекратит своё существование через пять лет.

Тяготы войны – антисанитария, плохое питание, скудность военных лагерей и лагерей беженцев, отсутствие квалифицированной медпомощи – способствуют распространению болезни. В последние месяцы Первой мировой начинается самая массовая пандемия гриппа за всю историю человечества – как по числу заразившихся, так и по числу умерших. "Испанка" быстро обходит этот крупнейший конфликт по числу жертв.

В 1918–1920 годах в мире переболели 550 миллионов человек – почти треть населения Земли. Оценки числа умерших от испанского гриппа расходятся: от 25 до 100 миллионов. В России эпидемия "испанки" произошла на фоне гражданской войны и одновременно с эпидемиями сыпного тифа и других инфекционных болезней.

1941 ГОД: ОККУПАЦИЯ, ЭВАКУАЦИЯ И САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ В ТЫЛУ

К началу 1941 года большая часть европейского континента уже ок-

купирована фашистской Германией. Охвачена войной и Азия. Воспользовавшись гражданской войной в Китае, Япония захватывает юго-восточную часть страны. Идёт битва за Атлантику, открыт Средиземноморский театр военных действий.

На пике своего могущества, объединив материальные и людские ресурсы захваченных стран Европы и союзников, летом 1941 года Германия нападает на Советский союз. В декабре с нанесением удара по американской военно-морской базе "Пёрл-Харбор" Япония начинает наступление в Тихом океане, вынуждая вступить в войну США.

В первые недели после германского нападения СССР теряет 28 дивизий, ещё 72 понесли потери в людях и технике более чем напополам. Уничтожена значительная часть боеприпасов, горючего и военной техники. Немцам удалось обеспечить полное господство в воздухе. Массовым бомбардировкам подвергаются советские города.

В первые месяцы войны Красная армия, несёт огромные потери, отступает по всей европейской части СССР. Безвозвратные потери РККА к концу 1941 года составили свыше трёх милли-

онов человек. Сотни тысяч красноармейцев попадают в плен. Германская армия вторгается в пределы страны на глубину от 850 до 1200 километров. Блокирован Ленинград, к сентябрю 1941-го немцы находятся на подступах к Москве.

Война коснулась каждого: миллионы советских граждан оказываются в оккупации. Но вместе с отступлением начинается эвакуация населения и предприятий в тыловые районы страны. В период с июня 1941 года до февраля 1942-го эвакуировали 12,4 миллиона человек. В новых местах, в Сибири, Поволжье, на Урале и в Средней Азии, в спешном порядке запускается работа эвакуированных предприятий, порой это делают прямо в чистом поле. Жизнь в тылу требовала величайшего самопожертвования. В армию ушли практически все мужчины призывного возраста, поэтому в поле и в станках их заменили женщины, подростки и старики.

Для СССР начальный период Великой Отечественной оказался самым тяжёлым. Это время самых больших потерь – как территории, так и человеческих жизней.

Для СССР начальный период Великой Отечественной оказался самым тяжёлым. Это время самых больших потерь – как территории, так и человеческих жизней.

Фото со страницы naked-science.ru

Все мы сталкивались с кожными проблемами в возрасте 10–14 лет, но тогда объяснить постоянные прыщи было просто: подростковый возраст и связанные с ним гормональные изменения, отражающиеся на лице – обычная история. Но если годы проходят, а акне никак не хочет расставаться с вами, или то и дело возвращается, ситуация становится сложнее.

■ Вы можете обратиться к помощи многоцелевых лосьонов, сывороток и кремов, не вдаваясь в серьезный анализ возникших проблем, но такой подход не гарантирует их устранения. Для того, чтобы бороться с акне во взрослом возрасте эффективно, очень важно первым делом вычислить реальные факторы, спровоцировавшие развитие заболевания, и только потом приступать к лечению. Вместе с дерматологом и экспертом бренда Bioderma Игорем Патринным разбираемся в самых важных аспектах борьбы с акне во взрослом возрасте.

КАК ПОВЯЛЯЮТСЯ ВЫСЫПАНИЯ?

Закупоренные поры – это прямая дорога к акне и прыщам, который мы чаще всего упускаем из поля зрения. Поры окружают каждый волосяной фолликул и являются важной частью строения кожи, так как именно в них располагаются сальные железы. Последние секретируют себум (сало), который защищает кожу и делает ее мягкой. Если пора закупоривается из-за скопившихся в ней грязи, мертвых клеток, избытка сала и бактерий, то с большей долей вероятности в этой зоне возникнет прыщ.

Иногда для качественной профилактики акне может быть вполне достаточно регулярного и глубокого очищения. Но в большинстве случаев определить, где заканчивается локальное высыпание и начинается акне, то есть хроническое воспаление кожи, бывает трудно, а подходящее лечение не начинается вовремя. Стоит учитывать и тот факт, что выявить причины акне во взрослом возрасте не так просто.

«Классическое течение угревой болезни характеризуется появлением первых высыпаний в момент

Акне в зрелом возрасте: реальные причины, и как с ними бороться

Выясняем, с чем могут быть связаны хронические высыпания, если подростковый возраст давно позади, и возможно ли победить их раз и навсегда.

начала полового созревания, чаще всего это происходит в период с 9 до 13 лет, – рассказывает Игорь Патрин. – Это связано с особенностями гормонального фона и унаследованной генетически повышенной чувствительностью сальных желез кожи. По мере взросления уровень половых гормонов приходит в норму, однако повышенная чувствительность кожи к ним сохраняется. К 20 годам, как правило, заболевание самостоятельно проходит или протекает в более легкой форме, но склонность к появлению акне сохраняется».

ПРИЧИНЫ АКНЕ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Факторам, которые могут вызвать обострение акне у взрослого человека можно отнести:

1. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Здесь имеется в виду применение низкокачественной косметики, способной вызывать закупорку пор. При выборе уходовых средств желательно отдавать предпочтение продуктам с пометкой «некомедогенно». При выборе крема желательно отдавать предпочтение легким (флюидным) текстурам.

Довольно частой причиной обострения акне становится использование растительных масел с целью увлажнения кожи, особенно во время массажа. Воспаления могут также вызывать некоторые солнцезащитные средства.

2. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Агрессивные химические пилинги и механическая чистка лица могут стать причиной обострения акне. Поэтому перед походом на салонную

процедуру очень важно определить, насколько она подходит вашей коже.

3. СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Воздействие ультрафиолета приводит к изменению состава кожного сала и снижает местный иммунитет кожи. На первом этапе воздействие солнца создает ощущение улучшения состояния кожи, но после, как правило, следует обострение.

4. ПИТАНИЕ

Употребление жирной, жареной пищи, молочных продуктов и продуктов с высоким гликемическим индексом может влиять на состав кожного сала и активность работы сальных желез, вызывая обострение заболевания (читайте также: «Продукты, которые вызывают акне»). Предпочтительным является употребление растительных жиров и морепродуктов.

6. НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Курение усугубляет течение акне, а стресс, нарушение режима сна и бодрствования вызывают колебание гормона кортизола, который косвенно влияет на активность сальных желез.

Иногда акне у взрослых может возникать вследствие контакта с некоторыми химическими веществами (хлор, бром, йод), приемом лекарственных препаратов (стероиды, препараты лития), а также от ношения тесной не дышащей одежды.

Также часто причиной является гормональный дисбаланс, возникающий вследствие сопутствующих заболеваний. Акне взрослых требует консультации врача для исключения заболеваний органов эндокринной системы.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. СРЕДСТВА С ANTI-АКНЕ ИНГРЕДИЕНТАМИ

Первый и самый важный шаг, если вы решили побороться с акне, – это грамотно подобрать уходовые средства. Действенными анти-акне ингредиентами являются салициловая, гликолевая, полигидроксильная, азелаиновая кислоты, ретиноиды, перекись бензоила и другие.

2. ОТШЕЛУШИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Отшелушивание – важный этап уходового ритуала, который стоит взять на заметку, если вы боретесь с акне или хотите устроить полноценную профилактику проблем с кожей. Какой эксфолиант выбрать – химический или физический – этот вопрос лучше проговорить с дерматологом, чтобы обеспечить максимально деликатное очищение. Оно позволит освободить поры кожи и предотвратить воспалительные процессы. Специалисты советуют обратить особое внимание на гликолевую кислоту – идеальный компонент в составе многих химических эксфолиантов, и предпочитать

маски обычным очищающим средствам – то есть тем продуктам, которые останутся на вашей коже на некоторое время. Важный пункт: соблюдайте режим и не отшелушивайте кожу слишком часто, чтобы не иссушить кожу.

3. ТОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

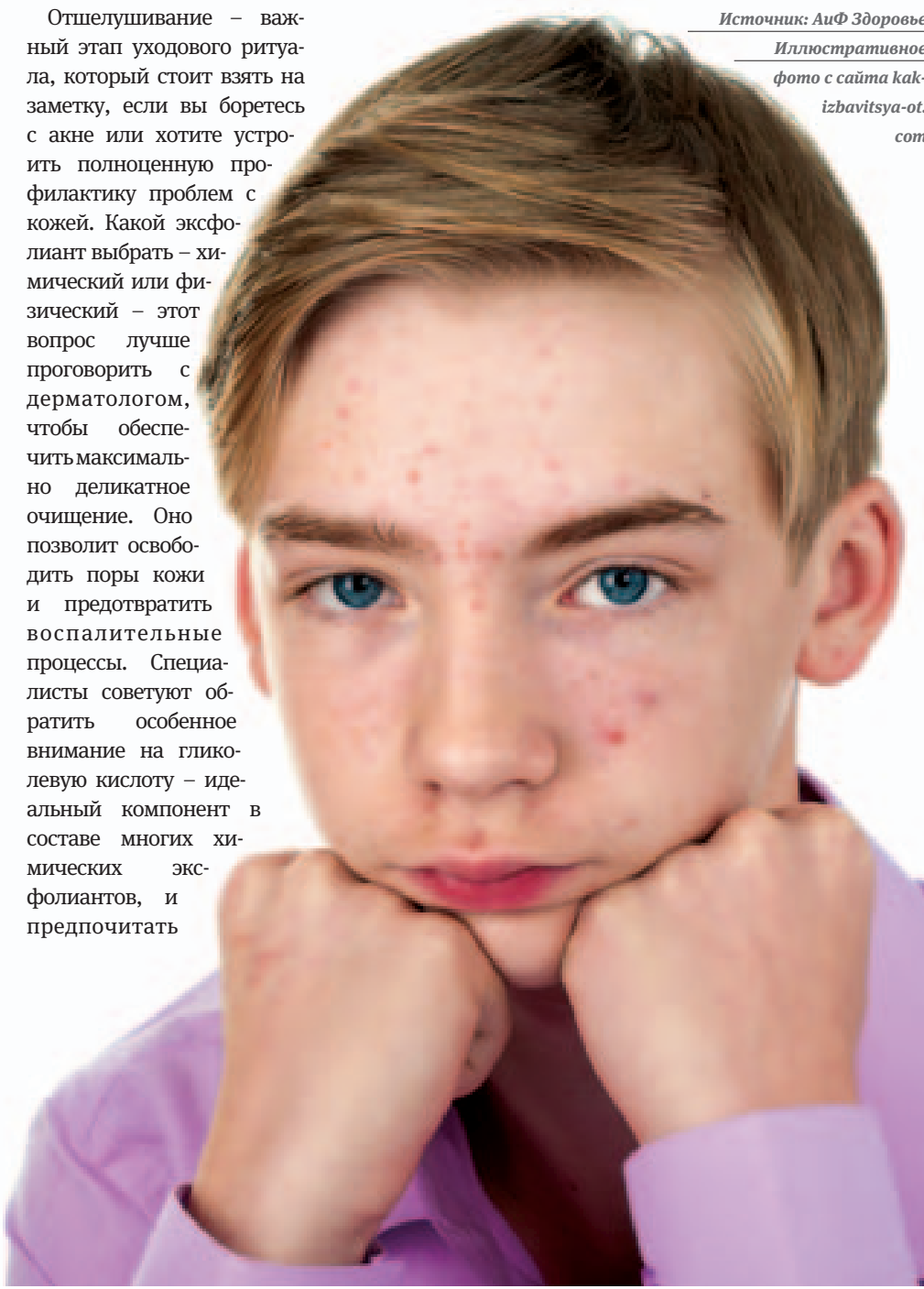
Точечная профилактика и лечение акне – один из самых эффективных методов, который помогает нейтрализовать вредоносные бактерии, возбудителей акне. Отличным вариантом станут средства с бензоилпероксидом (читайте также: «25 эф-

фективных средств для борьбы с акне»).

4. ОРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

В зависимости от тяжести акне, вы можете обнаружить, что топические препараты не оказывают нужного воздействия, и тогда есть смысл пройти консультацию у специалиста и получить лечение специальными медикаментами. Например, гормональное акне вызывают процессы в организме, которые не поддаются профилактике внешними препаратами.

Источник: АиФ Здоровье
Иллюстрационное фото с сайта kak-izbavitsya-ot.com



Пятёрки подождут? Психолог – о том, как помочь детям войти в учебный ритм

Третья четверть считается самой тяжёлой. Как помочь ребёнку настроиться на учёбу после длинных зимних каникул?

Вот несколько советов от семейного психолога, доцента кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ и департамента психологии Высшей школы экономики, кандидата психологических наук Елены Чеботарёвой.

ПОДДЕРЖИТЕ МОТИВАЦИЮ

Во второй половине учебного года многим детям особенно тяжело даётся учение: дают о себе знать накопленная усталость, долгие зимние месяцы, когда организму физически тяжелее справиться с нагрузками. Чтобы ребёнок заразился интересом к учёбе, а не просто повторял заданные уроки, можно организовать, например, в выходные, увлекательные занятия в музеях, на выставках. Сейчас много таких интерактивных мероприятий для детей про науку, технику, медицину,

биологию. Если есть цель выучить иностранные языки, можно найти фильм или мультфильм без перевода или с субтитрами. Чтобы ребенок понял, что учёба нужна не только для оценок, а знания можно как-то применять в жизни.

ПРИДУМАЙТЕ ПРИЯТНЫЕ «БОНУСЫ»

Скажем, в каникулы вы проводите время, ездите отдыхать и т. д. Значит, можно с ребёнком договориться, что если следующую четверть он закончит без троек, то вы опять организуете ему интересную поездку, развлечения на аттракционах и т. д. Или можно запланировать что-то даже на ближайшие выходные, после школы, если будут успехи в учёбе. Впереди ещё немало праздников. Так что можно расставлять такие своеобразные «вешки» — что хорошее ждет ребёнка

впереди, — чтобы создать ожидание праздника. Чтобы ему не казалось, что началась учёба, то жизнь закончилась, хорошего в ближайшее время не жди. Только важно не подменять полностью время, проводимое родителями с ребенком, «наградами» за хорошую учёбу.

БОЛЬШЕ ДОСУГА ВМЕСТЕ

В том числе на свежем воздухе. Используйте свободное время для укрепления психологических ресурсов ребенка, которые ему потом помогут учиться. Чтобы он понял, что у него есть семья, которая его поддерживает в любом случае и любит вне зависимости от его школьных успехов, есть родители, которым приятно быть с ним вместе, проводить время. Три месяца — слишком много? Сколько дней каникул требуется детям сегодня

ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ВРЕМЯ НА РАСКАЧКУ

Понятно, что дети будут не очень сосредоточены в самом начале возвращения к школе, и это нормально. Не нужно требовать от ребенка сразу максимальной сосредоточенности и погружения в уроки. Можно даже сказать, что вы понимаете, как ему трудно, и вовсе не страшно, если сначала оценки будут немного хуже. Возможно, ребёнку сначала потребуются больше помощи с уроками, чем обычно. Многие взрослые на себе испытали не раз, как сложно сразу после отпуска прийти в трудовой режим, включиться в рабочий ритм. Дети не исключение. Профессиональные педагоги знают: чтобы получить максимум эффекта на пике работоспособности, нужно сначала подготовить детей, вспомнить с ними старый материал и так по-

степенно перейти к интенсивной работе.

ПОМОГИТЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ

Например, с утра можно придумать что-то приятное, чтобы помочь ребёнку просыпаться: любимая еда на завтрак, мультики и т. п. Можно меньше нагружать, скажем, домашними делами в первые дни школы, чтобы больше времени оставалось на отдых и сон.

ОСТАВЛЯЙТЕ ВРЕМЯ НА БЕЗДЕЛЬЕ

Ничего неделание тоже полезно. Большинство школьников не могут

себе этого позволить из-за плотного учебного графика. Когда каждый день похож на другой — «школа-дом-уроки-секции», — будет хорошо, если дети какое-то время смогут просто не делать ничего полезного с точки зрения родителей, а заниматься тем, что им нравится: играть в компьютерные игры, смотреть видео в TikTok, общаться в соцсетях, гулять с друзьями.

Источник: АиФ Здоровье
Иллюстрационное фото с сайта www.mordovmedia.ru

ALSHIN ORTO
Ортопедический салон Западного Казахстана
Широкий выбор и низкие цены на ортопедические изделия
+7 702 726 66 30
Уральск, ул. Курмангазы, 98 (ОралСтан)

КАРДИОЛОГ
САХИПОВА Акмарал Мендыбаевна
Выезд на дом 8 777 520 62 16
г. Уральск, ул. Жамбыла, 40/4 (р-н ЦОН) @akmaralsakhipova3707

РАДУГА ЗВУКОВ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
СКИДКИ пенсионерам
@radugazvukovkazakhstan
г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12
тел.: 8 (7112) 51-34-58

Всевидящее око. Разбираем популярные утверждения о зрении

Беречь глаза смолоду нередко советуют бабушки и дедушки детям. И ведь они точно знают, что говорят. Ведь хорошее зрение — возможность, которую легко потерять. А без него жить полноценно сложно. Сегодня все знают про пользу витаминов для глаз и специальной гимнастики, но все недооценивают серьезность воздействия на сетчатку обычного солнца.



О том, какие устойчивые заблуждения о зрении есть, а к каким «страшилкам» стоит прислушаться, Ди.Фиг. рассказала Ника ТАХЧИДИ, к. м. н., заведующая отделением офтальмологии ФГБУ НМИЦО ФМБА.

УТВЕРЖДЕНИЕ ПЕРВОЕ: ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩЕЙ ПАНАЦЕЕЙ ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

Всем мышцам нашего организма для нормальной работы необходимы дозированные нагрузки и отдых. Однако из-за появления компьютеров и различных гаджетов мышечная система глаза находится в постоянном напряжении. В результате чего может возникнуть спазм accommodation, который проявляется ухудшением зрения вдаль. Гимнастика для глаз как раз эффективна в отношении спазма accommodation. Она помогает расслабить и укрепить внутриглазные мышцы. Также гимнастика для глаз может приостановить прогрессирование близорукости.

Самым хорошим действием обладают следующие упражнения: движение глаз вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали, по кругу и «точка на стекле» (нужно нарисовать точку на стекле смотреть на нее, а затем смотреть вдаль). Таким образом человек напрягает и рассла-

бляет мышцы, тренируя цилиарные мышцы и accommodationный аппарат глаза.

Переусердствовать в данных упражнениях невозможно. Главное правило — это соблюдение зрительного режима. После любой работы вблизи, например чтения, просмотра телефона, работы за компьютером, необходимо давать отдых глазам — смотреть вдаль (1 час работы — 5 мин отдыха).

УТВЕРЖДЕНИЕ ВТОРОЕ: ЕСЛИ ЧАСТО КОСИТЬ ГЛАЗА К ПЕРЕНОСИЦЕ, МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ КОСОГЛАЗИЕ.

В данной ситуации для зрения нет никаких рисков, а фактически это попросту детская страшилка.

УТВЕРЖДЕНИЕ ТРЕТЬЕ: ЧТЕНИЕ В ТЕМНОТЕ ПОД ОДЕЯЛОМ С ПОМОЩЬЮ ФОНАРИКА УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ.

Чтение под одеялом может существенно ухудшить зрение, спровоцировать такое заболевание, как спазм accommodation, и способствовать развитию и прогрессированию близорукости. В таких условиях формируется неправильное положение тела, которое вызывает напряжение в мышцах шеи, что ухудшает кровоснабжение головы и, соответственно, глаз, а также портит зрение. Также близкое рас-

стояние между книгой и лицом вкупе с недостаточным освещением приводят к быстрой утомляемости глаз и спазму глазных мышц.

Поэтому ваша поза во время чтения должна быть максимально комфортной не только для вас, но и для ваших глаз. Лучше всего читать за столом при хорошем освещении, и расстояние между книгой и вашими глазами должно быть не менее 30 см.

УТВЕРЖДЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, И ЭТОТ ФАКТ НИКАК НЕ ИСПРАВИТЬ.

Некоторые заболевания глаз действительно определены наследственностью. Часть из них успешно поддается лечению, другие — нет. Зачастую патологические состояния глазного яблока обусловлены его анатомической особенностью, которая может передаваться от родителей так же, как, например, цвет волос или глаз. Ребенок рождается с не полностью сформированным глазным аппаратом, с возрастом происходит его развитие до нормы, и здесь, конечно, имеет значение предрасположенность к различным глазным заболеваниям, и очень важна их профилактика.

УТВЕРЖДЕНИЕ ПЯТОЕ: ЕСЛИ С ДЕТСТВА ОДИН ГЛАЗ «ЛЕНИВЫЙ» (АМБЛИОПИЯ), ЕГО ВЫЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ.

На сегодняшний день большинство случаев амблиопии успешно лечатся в детском возрасте (до 12 лет), и зрение удаётся восстановить до нормальных значений. Лечение амблиопии подбирается каждому пациенту индивидуально в зависимости от ее типа. Основные методики терапии — оптическая коррек-

ция (правильный подбор и ношение очков и контактных линз), окклюзия — закрытие лучше видящего глаза, что стимулирует зрение амблиопичного, ортоптическое и диплопическое лечение на различных аппаратах (санатгофор, призматические очки, Амблиокор и различные компьютерные программы). Подробнее

Утверждение шестое: ультрафиолет может повредить глазам только при прямом попадании.

Ультрафиолет может быть опасен для зрения не только при прямом попадании. Например, зимой в горах в солнечную погоду УФ может поражать глаза, при этом самое опасное, что человек не чувствует это воздействие. УФ-лучи типа В повреждают поверхностные структуры глаза, наносят вред роговице и конъюнктиве, такое состояние называется фотокератитом. Другие ткани глаза тоже подвержены воздействию УФ. Так, например, хрусталик поглощает лучи спектра А и терпит патологические изменения. Также эти лучи способны попасть и на сетчатку, которая практически не восстанавливается после повреждений такого характера.

Поэтому необходимо носить качественные солнцезащитные очки, которые обеспечивают полноценную защиту. Для глаз опасен не только естественный, но и искусственный ультрафиолет. Таким образом, специальные очки понадобятся в солярии и при сварочной работе.

Естественно, для сохранения зрения следует регулярно посещать врача-офтальмолога с целью диспансеризации. Это позволит вовремя выявить отклонения и провести необходимую коррекцию.

Иллюстрационное фото с сайта master-class24.ru

Почему Литва приостановила вакцинацию от коронавируса?

В Литве временно приостановили вакцинацию от коронавируса партией американской вакцины Pfizer и ее немецкого партнера BioNTech. Об этом сообщается на сайте Минздрава страны. По данным ведомства, во время транспортировки вакцины мог быть нарушен температурный режим.

Как сообщили в Минздраве, при транспортировке партии 4680 доз вакцины в Каунасскую клинику литовского университета наук о здоровье и Паневежскую республиканскую больницу, являющиеся координационными центрами, мог быть нарушен температурный режим. Министерство приостановило вакцинацию этой партией и поручило государственному агентству по контролю за лекарствами проверить ее. Также ведомство уведомило представителя Pfizer в Литве.

КАК ОТРЕАГИРОВАЛИ В PFIZER?

Компания Pfizer заявила, что температурное отклонение условий транспортировки находится в допустимых пределах — это означает, что вакцину можно использовать. «На основании данных исследования стабильности, предоставленных производителем, было определено, что температурное отклонение условий транспортировки находится в допустимых пределах. Вакцина подходит для дальнейшего использования», — говорится в ответе Pfizer.

Ранее на пресс-конференции канцлер Минздрава Литвы Юргита Гребенковене обратила внимание, что вакцины BioNTech и Pfizer необходимо хранить в морозиль-



При какой температуре нужно хранить вакцину?

Ранее на пресс-конференции канцлер Минздрава Литвы Юргита Гребенковене обратила внимание, что вакцины BioNTech и Pfizer необходимо хранить в морозиль-

ных камерах при температуре 70 градусов. Еще в середине ноября 2020 года ряд экспертов предупредили, что из-за особенностей хранения с распространением этой вакцины могут возникнуть проблемы. Так, специалист по вакцинам из Университета Вашингтона в Сент-Луи-

се Майкл Кинч в разговоре с Bloomberg предполагал, что требование поддерживать экстремально низкие температуры «потенциально может привести к порче большого количества вакцин».

О том, что у данной вакцины могут возникнуть проблемы с логистикой из-

за особых условий хранения, предупреждал и глава Центра им. Гамалеи Александр Гинцбург. «На первый взгляд там очень большие проблемы будут с логистикой. Эта вакцина хранится при 75...780 градусах по Цельсию. Даже в условиях Европы ее логистика будет представлять

очень непростую проблему по сравнению с российской вакциной «Спутник V», которая хранится при 218 градусах», — говорил Гинцбург в эфире телеканала «Россия 1».

Диетолог рассказал, кому нельзя есть мед

По словам диетолога, люди часто преувеличивают полезные свойства меда. Более того, есть показания, при которых стоит вовсе отказаться от его употребления, передает "Звезда".

Михаил Гинцбург заявил, что предположения о том, что мед оказывает бактерицидное или вирусоцидное действие, а также стимулирует регенерацию, являются ошибоч-

ными. «Мед к чаю какую-то свою функцию выполняет. Возникает такой эффект согревающий, эффект тонизирующий, отчасти связанный с самим чаем. Если говорить о чае с медом, то

больше биологических эффектов там будет как раз связано с чаем, чем с медом», — отметил диетолог. При этом специалист добавил, что детям до трех лет мед противопоказан,

как и другие аллергены. Отказаться от этого сладкого продукта стоит и людям с ожирением, гипертонией, проблемами с артериальным давлением, жировым гепатозом печени, подчер-

кнул Гинцбург. По словам эксперта, при проблемах с заболеваниями желудочно-кишечного тракта перед употреблением меда стоит проконсультироваться с врачом. Этот

продукт также имеет «определенную» кислотность и может раздражать слизистую желудка. Ранее эксперты заявили, мед при лечении простуды эффективнее лекарств.

В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

Лицензия серия ЛП №0002223 от 6.02.2003г. выдана Министерством здравоохранения РК.

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.

2. Принимает врач - гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, мамолог. Консультация проводится в поликлинике ТОО «Медицинский центр».

3. Открыли вирусологическую лабораторию для определения COVID 19 на бесплатной (госзаказ) и платной основе. Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течении 5 часов. Стоимость — 9000 тенге.

Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость — 9000 тенге. Телефоны для справок: 53-67-78, 53-68-94 Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19



Иллюстрационное фото © сайта psy-files.ru

Трудная пора. В чём причина плохих оценок в школе?

Рассказывает наш эксперт — главный внештатный детский специалист по медицинской реабилитации Минздрава России, главный специалист по детской неврологии Департамента здравоохранения г. Москвы, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, президент Национальной ассоциации экспертов по ДЦП Татьяна Батышева.

НЕ ДАВИТЕ НА РЕБЁНКА

Александра Тырлова, «ПРО Здоровье»: — Татьяна Тимофеевна, совсем недавно начался учебный год, и первоклассникам бывает нелегко справиться с нагрузками. Как долго длится адаптация к новой жизни?

Татьяна Батышева: — Действительно, начало учебного года для многих детей становится стрессом. Ребёнок вынужден максимально концентрировать своё внимание, мышление, память. Также дискомфорт доставляет непривычно длительное сидение, невозможность вволю побегать, попрыгать, покричать.

Такой стрессовый период может продлиться от 1 до 3 месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка. И в это время родителям важно проявить максимальную заботу о нём.

— Часто родители считают, что для гармоничного развития одной школы мало, и записывают ребёнка в различные кружки. Но нужны ли внешкольные занятия первоклашкам? Им ведь и так приходится нелегко?

— Негелательно в первом классе отдавать ребёнку

ка в кружки и секции, особенно если их несколько. Первый класс — это очень тяжёлое время для любого ребёнка. Именно поэтому учителя стараются не давать домашних заданий хотя бы в первом полугодии.

Первоклашки и без дополнительных занятий очень сильно устают от новых требований, непривычного школьного ритма, переизбытка информации, общения со сверстниками.

Поэтому лучше сначала дать ребёнку полностью адаптироваться к новому режиму, а со второго полугодия можно потихоньку начать обсуждать, какие секции он хотел бы посетить, готов ли он от чего-то отказаться ради дополнительных занятий, например, сократить длительность прогулок или просмотра мультфильмов. Если ребёнок не готов к таким жертвам, то не стоит на него давить, дожидитесь следующего учебного года.

ПЕРЕГРУЗКИ ВЕДУТ К НЕВРОЗУ

От дополнительных занятий устают не только первоклашки, но и ученики средних и старших классов. По каким признакам можно понять, что ре-

бёнок страдает от чрезмерной нагрузки?

— Перегрузка может приводить к постоянной усталости, капризам, плохому настроению, постепенному охлаждению к учёбе и даже различным неврозам. Важно внимательно следить за ребёнком, обращать внимание на любые изменения в его самочувствии и поведении, в том числе на снижение аппетита, излишнее сонливости, частые ОРВИ, проявления замкнутости или враждебности.

В запущенных случаях у ребёнка может возникнуть нервный тик, появиться беспричинный страх и нарушения сна в виде частых пробуждений или трудностей с засыпанием.

Важным показателем того, что школьник не справляется с нагрузкой, также является снижение успеваемости — новая информация не усваивается в полном объёме, ребёнок может часами делать домашнее задание, но неэффективно, до конца не понимая материал, что зачастую приводит родителей в недоумение.

Если вы видите у своего ребёнка какие-то из этих признаков, стоит задуматься: а так ли важны дополнительные занятия? Откровенно поговорите

с ребёнком, обсудите, какой кружок больше всего ему нравится, и оставьте только его, отказавшись от остальных секций.

— Если от внеклассных занятий всегда можно отказаться, то что делать, если ребёнку не даётся какой-то школьный предмет? Нужно заниматься более углублённо или стоит сосредоточиться на том, что получается лучше?

— Чаще всего родители жалуются, что ребёнку не даётся математика или иностранные языки. При этом некоторые взрослые считают, что на любимые предметы можно махнуть рукой: мол, если ребёнок собирается стать художником или музыкантом, зачем ему математика? Но такой подход не совсем верен. Согласно последним исследованиям специалистов, дети, которые хорошо знают математику, более активны и любознательны по сравнению со сверстниками. Они готовы рисковать и делать открытия. И, наоборот, с математикой не дружат дети неуверенные в себе, считающие себя глупыми. Корень проблем с математикой кроется, как правило, вовсе не в том, что ребёнок неспособен запоминать формулы или доказывать

теоремы. Чаще всего неуверенным детям мешает учиться страх: ребёнок просто боится, что окажется в затруднительном положении и не справится с очередной задачей. Поэтому искать причины неуспеваемости в первую очередь нужно в психоэмоциональном состоянии ребёнка. Необходимо понять, что его беспокоит и мешает воспринимать материал. Возможно, существовал какой-то конфликт между учеником и учителем или ребёнок не может найти общий язык с одноклассниками, а может, родителям стоит немного пересмотреть свой подход к воспитанию.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАШЕК

Интересуйтесь делами ребёнка: узнайте, какие предметы вызывают затруднения, предложите помощь, вместе обсудите непонятные моменты. Пусть ребёнок рассказывает, как пошёл или, наоборот, поссорился в школе (в этом случае обязательно выясните причину конфликта).

Почаще рассказывайте истории из своего детства. Пусть ребёнок знает, что вы тоже учились в шко-

ле и у вас тоже не всё было безоблачно. Расскажите, как вы решали проблемы.

Не забывайте хвалить первоклашку за очевидные успехи и старания, но не перекармливайте. Важно сформировать у ребёнка правильную самооценку.

Наладьте распорядок дня, который в летние месяцы наверняка был нарушен. Важно приучить ребёнка вовремя ложиться спать, правильно и регулярно питаться (важно, чтобы школьник получал горячий завтрак, полноценный обед и ужин). После школы для любого ребёнка необходимы активные игры на свежем воздухе.

■ По возможности в начале учебного года не отдавайте первоклашек на продлёнку: им и так приходится непросто — новые требования, новые дети, новый учитель, новый режим.

Поддерживайте связь с классным руководителем, который всегда подскажет, как преодолеть возникшие у ребёнка трудности.

Источник: АиФ Здоровье

ПРАВИЛО № 1

Когда ребёнок идет в школу, у него начинается взрослая социальная жизнь. В это время рекомендуется давать ему так называемые «взрослые деньги». Их можно выдавать, например, раз в неделю за то, что ваше чадо исправно ходит в школу, учится, выполняет домашние задания и какие-то несложные обязанности по дому, которые за ним закреплены, допустим, убирает свою комнату или протирает пыль.

Но здесь есть один очень важный момент: вы не должны платить за оценки, иначе сформируете неправильную мотивацию! Когда учитель задает домашние задания, ученик несет ответственность перед собой, перед педагогом, перед классом, а не перед родителями. Материальный стимул здесь лишний.

Что «взрослые деньги» дают ребёнку? Он учится распоряжаться ими, копить их на какую-то дорогую вещь, понимать их ценность. Маме с папой не нужно вмешиваться в этот процесс. Да, вы можете объяснить, что тратить средства на вредную еду и другие подобные вещи не стоит, но каждый день оставлять школьника вопросом — «А сколько у тебя осталось?», «Почему ты ничего не покупаешь?» — точно не надо.

Помните, что подсесть на потребительскую иглу проще всего, когда у человека чего-то нет, но ему этого очень хочется, поэтому сумма, которую вы выдаёте, не должна быть слишком маленькой. Впрочем, и очень большие суммы тоже не приветствуются, ведь тогда ребёнок не будет понимать ценность денег.

Замечу, что количество средств, которые вы даёте раз в неделю ребёнку, может иногда сокращаться. Мы не зря называем их «взрослыми деньгами». Если школьник забывает о своей «взрослости», ему можно напомнить о ней рублем. Например, вы видите, что сын начал опаздывать на учёбу, не собирает портфель, не следит за собой, учителя на него жалуются. Естественно, в этой ситуации ему нужно напомнить, что взрослые люди себя так не ведут. И можно даже урезать количество выдаваемых денег.

ПРАВИЛО № 2

Если у вас нет возможности в настоящий мо-

мент купить что-то ребёнку, не стесняйтесь сказать об этом, особенно если ему уже исполнилось 7 лет. Предложите прийти в магазин в следующий раз, например, после вашей зарплаты. В ситуации, когда вещь слишком дорогая и семья в принципе не может себе её позволить, конечно, важно проговорить такие моменты. Повзрослевшему ребёнку, способному контролировать свои эмоции и поведение, всегда можно предложить вместе накопить на какую-то покупку. Очень важно озвучить детям причину своего отказа и не использовать фразы-отговорки («Потому что я так сказала» и подобные).

ПРАВИЛО № 3

Поддержите инициативу подростка подработать на каникулах, ведь когда человек знает, как достаются деньги, и учится ими распоряжаться, его шансы оказаться на потребительской игле уменьшаются. Многие родители этого не понимают и начинают отговаривать своих детей: «Наработаешься еще, вся жизнь впереди!» Не надо этого делать.

■ И еще один момент, о котором надо помнить, если уж ваше чадо выразило желание где-то подработать: не надо пристраивать его в семейный бизнес. Иначе того позитивного эффекта, который нам нужен, ребенок не получит, пусть он лучше работает в какой-то сторонней организации (максимум — у ваших друзей), где зарплату ему будет выдавать не папа-директор, а абсолютно незнакомый человек.

ПРАВИЛО № 4

Не опережайте желания ребёнка. Прежде чем что-то приобрести, дождитесь, пока у него сформируется потребность в какой-то вещи. Не надо бежать впереди паровоза. Следуя этой простой тактике, вы сможете легко избежать ситуации, когда вашего ребёнка будут окружать горы ненужных игрушек и одежды.

Безусловно, можно делать различные приятные сюрпризы. Но они не должны быть каждый день, когда бабушки, дедушки и родители всё время приезжают с работы с какими-то подарками для своего не-



Дай, хочу, купи! Как не подсадить ребенка на потребительскую иглу

Если комната ребенка утопает в игрушках, детский шкаф ломится от одежды, а вы все чаще слышите в свой адрес только слово «купи», видимо, ваше чадо оказалось на потребительской игле. И не так важно, сколько лет наследнику, семь или семнадцать, от этой «болезни» никто не застрахован. Что делать, объясняет психолог Мария Меркулова.

наглядного внука и сыночка.

ПРАВИЛО № 5

Нельзя жестко манипулировать ребёнком с помощью каких-то вещей, родителям не нужно отнимать его собственность. Например, вы решили наказать свое чадо тем, что отняли у него мобильный телефон на неделю. Что будет дальше? Во-первых, он учится у вас поступать точно так же, т. е. манипулировать. Во-вторых, вы повышаете в его глазах ценность определенного предмета. Чтобы понять, как это работает, просто вспомните человека, который сел на диету: ему тут же хочется съесть и сразу, потому что запретный плод всегда сладок.

ПРАВИЛО № 6

Нельзя заменять деньгами или вещами внимание к ребёнку, оправдывать своё отсутствие дома. Так обычно поступают сильно занятые родители. Все мы знаем примеры, когда воспитанием занимаются бабушка с дедушкой, а мама с папой приезжают раз в неделю или раз в месяц и привозят кучу подарков. Таким образом они показывают ребёнку, что любовь и подарки — это одно и то же, и помогают ему подсесть на потребительскую иглу. рбнее

ПРАВИЛО № 7

Если ребенок действительно провинился, вы можете наказать его другим способом: лишите какого-то удовольствия. Допустим, отмените намеченный поход в кино или прогулку, но не отбирайте вещи!

ПРАВИЛО № 8

Нужно жертвовать своими основными нуждами, чтобы сделать дорогой подарок ребёнку. Все покупки должны делаться исходя из материального достатка семьи. Некоторые мамы готовы ходить в обносках, лишь бы купить своему чаду желанную последнюю модель смартфона. Поверьте, это лишнее.

ПРАВИЛО № 9

Нельзя заменять деньгами или вещами внимание к ребёнку, оправдывать своё отсутствие дома. Так обычно поступают сильно занятые родители. Все мы знаем примеры, когда воспитанием занимаются бабушка с дедушкой, а мама с папой приезжают раз в неделю или раз в месяц и привозят кучу подарков. Таким образом они показывают ребёнку, что любовь и подарки — это одно и то же, и помогают ему подсесть на потребительскую иглу. рбнее

ПРАВИЛО № 10

Рассказывайте ребёнку о своей работе, о тех трудностях, с которыми вы сталкиваетесь, ну и, конечно, об успехах тоже. Если у вас есть возможность, пригласите его к себе в офис или на производство, чтобы показать, что деньги достаются не просто так. Но только не надо его пугать и погружать в свои проблемы, все должно быть в меру. Главное — дать понять ребёнку, что вам начисляют зарплату за то, что вы прикладываете для этого определенные усилия.

ПРАВИЛО № 11

Родители подают пример своему ребёнку. Если вы неразумно тратите деньги, не умеете вести бюджет и сами сидите на потребительской игле, ребёнок будет вашей копией. Поэтому, прежде чем предъявлять какие-то претензии к чаду, проанализируйте свое собственное поведение. Возможно, ваш шкаф уже ломится от одежды, которую вы не носите, или вы готовы практически голодать, чтобы купить какую-то вещь. Так чего же вы ждете от ребенка?

чем быстро, он не знает, и это формирует у него невроз и желание иметь много денег, лишь бы поскорее стать независимым. Я не говорю, что зарабатывать — это плохо. Но, если первоначальной мотивацией будет именно «сбежать из дома» и страх отсутствия средств, это плохо. Деньги для такого человека будут главной целью.

ПРАВИЛО № 12

Если вы видите у своего ребёнка какие-то из этих признаков, стоит задуматься: а так ли важны дополнительные занятия? Откровенно поговорите

Источник: АиФ Здоровье
Иллюстрационное фото © сайта psy-files.ru



Белые щи из свежей капусты

Ингредиенты

- Говядина 200 г
- Капуста белокочанная 250 г
- Морковь 1 шт.
- Лук 1 шт.
- Молоко 2 стак.
- Пшеничная мука 3 ст. л.
- Укроп по вкусу
- Соль по вкусу
- Подсолнечное масло по вкусу

Приготовление:

- Первым делом приготовьте бульон. К слову, его можно сделать как говяжьим, так и куриным или грибным. А чтобы упростить процесс, можете использовать обычную тушенку.
- Просто залейте ее 1 л воды и доведите до кипения. Тем временем очистите овощи. Лук нарежьте кубиком, а морковь натрите на средней терке. Обжарьте их до мягкости в масле.
- Капусту нашинкуйте, переместите в бульон. Варите суп минут 10. За это время капуста станет мягкой. Отдельно подогрейте молоко. Посолите его по вкусу и добавьте муку. Размешайте.
- Когда капуста размякнет, засыпьте в кастрюлю зажарку и влейте молоко. Перемешайте и подсолите по вкусу. Еще через 10 минут выключите огонь, добавьте в суп рубленую зелень.



Постный свекольник

Ингредиенты

- Свекла 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Картофель 2 шт.
- Лук 1 шт.
- Томатная паста 2 ст. л.
- Соль 1 ч. л.
- Черный перец (молотый) по вкусу
- Петрушка 0,5 пуч.
- Чеснок 2 зуб.
- Вода 1 л
- Подсолнечное масло по вкусу

Приготовление:

- Овощи очистите от кожуры. Картошку нарежьте мелким кубиком, а лук измельчите. Морковь и свеклу отдельно натрите на крупной терке. Воду перелейте в кастрюлю, доведите ее до кипения.
- Вместо воды можете использовать куриный бульон. Затем пересыпьте в кастрюлю морковь и лук. Готовьте минут 15. На сковороде разогрейте масло.
- На масле обжарьте свеклу. Через минуты 3–5 добавьте томатную пасту. Перемешайте и тушите на медленном огне пару минут. В кастрюлю пересыпьте картошку.
- Далее пересыпьте туда же размяченную тушеную свеклу. Посолите и поперчите свекольник, выдавите чеснок, добавьте лавровый лист и рубленую петрушку.
- Перемешайте ингредиенты, доведите суп до кипения. Через минуту выключите огонь. Оставьте свекольник под крышкой минут на 10. Затем разливайте его по тарелкам.

Золотая каша из киноа

Ингредиенты

- Киноа 300 г
- Сливки с жирностью 20–30% 150 мл
- Желтка 2 шт.
- Белого сухого вина 50 мл.
- Шафрановых нитей 10
- Корица для подачи, по желанию

Приготовление:

- Замочите шафран в белом вине на 15–20 мин
- В кастрюлю доведите до кипения 2 стакана воды, посолите, всыпьте киноа и готовьте, помешивая, пока не закипит. Закройте крышкой и варите на слабом огне, пока вся вода не впитается.
- Тем временем перемешайте сливки с желтками до однородности. При желании процелите, чтобы избавиться от белковых «нитей».
- Влейте киноа вино с шафраном и желтки со сливками. Перемешайте чтоб цвет распределился равномерно. Выключите огонь, укройте и дайте немного настояться, 7–10 мин. Подавайте киноа горячей.



Добавки к каше



С орехами: обжарьте ассорти орехов в смеси сливочного масла и сахара, дайте застыть, порубите, посыпьте киноа.



С рыбой: нарежьте слабосоленую красную и/или белую рыбу кубиками, посыпьте кунжутом, полейте соевым соусом, выложите на киноа.



Со шпинатом: прогрейте смесь свежего шпината с жирными сливками, посолите, взбейте блендером, полейте горячую киноа.

Как уральцы отметили Крещение

19 января уральцы отпраздновали православный праздник Крещение Господне.



КРИСТИНА КОБИНА

По ежегодной традиции сотни горожан пришли на Крещение к проруби набрать воды и окунуться. Стоит отметить, что в этом году на улице мороз, к тому же ветрено. Желающих искупаться оказалось не так много, но среди них были не только взрослые и пожилые, но и дети.

■ 8-летнего Никиту Кузнецова к купели привели мама с дядей. Мальчишка трясло от холода, но, несмотря на это, он трижды окунулся в ледяную воду вместе с дядей.

Он в этом году купается впервые. Это уже вторая попытка, все-таки смог преодолеть страх. Настоящий мужчина, – сказала мама мальчика.

Уральцы отмечают, что в этот день невозможно простудиться в проруби. Были и те, которые по состоянию здоровья не смогли окунуться полностью, но тем не менее окунали в прорубь ноги, умывались и даже обливали голову ледяной водой.

– Я уже пожилая, пришла сегодня сюда одна, окунуться не могу, уже пошел девятый десяток. Верю, что святая вода исцеляет, намочила ногу в проруби, теперь, наверное, болячки отступят, – отметила пенсионерка. – Набрала воды и теперь пойду домой.

43-летняя Гульмира Уталимова пояснила, что купание на Крещение – это традиция.

– Приехала сегодня к своей подруге из села Подstepное Теректинского района. Я стараюсь каждый год ку-

паться, это придает мне силы. Для меня это как спорт, тем более я занимаюсь карате, – отметила Гульмира.

70-летний Александр Туляндин говорит, что он купается уже более 25 лет в проруби.

– Мне так легко после купания. Я желаю всем вести здоровый образ жизни, никогда не болеть и, конечно, купаться в праздник, – отметил мужчина.

Для желающих набрать воды была отдельная прорубь.

■ К слову, на берегу реки для уральцев жарили шашлык и наливали горячий чай. Купить шашлык из свинины можно было за 1200 тенге, стейк – за 2000 тенге, шашлык из окорочков за 800 тенге и жаренные на огне сосиски стоили 500 тенге. Также продавали сладости и игрушки.

ВДЧ ЗКО сообщили, что на 14,30 в проруби окунулись 1155 человек, из них в городе – 903 человека и в районах – 252 человека.

Напомним, сегодня, 19 января, пенсионер пришел набрать воды в проруби за Михайло-Архангельским собором, однако по пути ему стало плохо. Буквально через 5–10 минут у мужчины не было сердцебиения и медики констатировали смерть.

Фото Медема МЕДРЕСОВА

АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

Столовые заработали в 29 школах ЗКО

В городских школах и шести районах области проводятся подготовительные работы.

По информации руководителя отдела инклюзивного, специального образования и охраны прав детей управления образования ЗКО Хажарбии Искандарова, с 18 января в 29 школах области организовано горячее питание для учащихся дежурных групп, это одна школа в Бокеевском районе, 15 – в Жангаалинском районе, три школы – в Каратобинском районе, в Таскалинском районе – девять и одна областная школа.

Школьные столовые в Казталовском районе заработают с 20 января. По решению оперативных штабов, общепиты в объектах образования Шынгырлауского и Бурлинского района пока работать не будут. В городских школах и шести районах области проводятся подготовительные работы согласно алгоритму департамента санитарно-эпидемиологического кон-

троля, – рассказала Хажарбии Искандарова. В пресс-службе департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО рассказали, что при возобновлении работы в школьных объектах общественного питания должны соблюдаться строгие меры предосторожности, которые были прописаны в постановлении главного санитарного врача РК Ерлана

Киясова. Так, у входа в школьные столовые должен быть организован так называемый "входной фильтр", где будет проводиться бесконтактная термометрия, а также установлены санитайзеры с дезинфицирующими средствами, дозаторы для обработки рук кожным антисептиком, бумажные полотенца или электрополотенца, мусор-

ные контейнеры с ножной педалью для открытия крышки. Персонал столовых должен быть обеспечен одноразовыми масками, которые нужно носить не более трех часов. Заполняемость помещения не должна превышать 30% от проектной мощности посадочных мест обеденного зала. Расстояние между столами и между посетителями не

должно быть менее двух метров. В столовых не проводится раздача по типу самообслуживания, не допускается образование очереди более чем из пяти человек. Отпуск буфетной продукции осуществляется в индивидуальной упаковке.

На первом этапе подлежат вакцинации медицинские работники инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, отделений реанимации, ПМСП, приемных покоев, сотрудники санэпидслужбы – порядка ста тысяч человек с 1 февраля 2021 года.

Прогнозно вакцинация будет осуществляться поэтапно с учетом поступления вакцины, при этом контингенты распределе-

Ученые просят защитить найденные в ЗКО останки динозавров

Полноразмерный скелет ихтиозавра, обнаруженный школьниками в Западно-Казахстанской области, соберут и установят в Назарбаев Университете.



Ассоциированный профессор Назарбаев Университета Лоран Ришар сообщил, что скелет будет доступен широкой публике и ученым, заинтересованным в изучении этого вида ихтиозавра. Казахстанозавр – так назвали ихтиозавра мезозойской эры, чей скелет нашли юные геологи из Уральска в 2016 году. Его раскопки, проходившие под руководством Ольги Субботиной и палеонтолога Владимира Ефимова, заняли два года. Обнаруженный вид ихтиозавров науке прежде не был известен. Длина морского хищника при жизни составляла 6–7 метров, длина черепа – более метра, конечностей – около двух метров, диаметр грудной клетки – один метр. Глаза ихтиозавра достигали 20 сантиметров. Крупное животное питалось рыбой и морскими моллюсками.

– Жанат Исмаилова – директор "Жас геолог", организации, обучающей старшеклассников геологии, – связалась с нами и спросила, хотим ли разместить ихтиозавра в Назарбаев Университете. Я изучал ихтиозавров в университете Страсбурга, а после видел в Музее естественной истории в Штутгарте. Поэтому сразу понял, что это большое геологическое наследие Казахстана и очень важно сохранить его в стране, – рассказал профессор Лорен Ришар.

– Я знаю, есть американские коллекционеры, которые по всему миру ищут останки динозавров для

своих собственных частных коллекций. Если бы мы не сохранили этот редкий вид ихтиозавра, он не остался бы здесь в образовательных и исследовательских целях. Это было бы трагично, – поделился палеонтолог из швейцарского Музея юрского периода профессор Давит Вассилян, помогавший в реставрации профессору НУ

Лорену Ришару. К счастью, скелет ихтиозавра удалось оставить в Казахстане. Планируется, что летом 2021 года его соберут и установят в Школе горного дела и наук о земле Назарбаев Университета. – Он, разумеется, будет открыт для публики, особенно для детей, потому что им нравятся такие вещи, а также доступен для

ученых. Это новый вид ихтиозавров, и он прекрасно сохранился. Мы уверены, что изучение казахстанозавра в стенах Назарбаев Университета прольет свет на новые сведения о жизни ихтиозавров, – отметил Лоран Ришар.

Источник: Tengrinews.kz

Казахстан начнет вакцинацию от коронавируса 1 февраля

Об этом сообщил министр здравоохранения Алексей Цой. Также он рассказал, как будет проходить вакцинация от коронавируса в стране.

Министр сообщил, что в целях реализации поручения Главы государства по ускоренному старту вакцинации проводится следующая работа.

19 января планируется подписание договора между Карагандинским фармацевтическим комплексом и Российском фондом прямых инвестиций на поставку первой партии 20 тысяч доз вакцины "Спутник V". 20 января планируется выдача разрешения

на разовый ввоз, направление данных писем в "СК-Фармацию" для проведения закупок по спецпорядку. По словам министра, с 1 февраля планируется начать вакцинацию против коронавирусной инфекции подлежащего населения.

Прогнозно вакцинация будет осуществляться поэтапно с учетом поступления вакцины, при этом контингенты распределе-

ны следующим образом. На первом этапе подлежат вакцинации медицинские работники инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, отделений реанимации, ПМСП, приемных покоев, сотрудники санэпидслужбы – порядка ста тысяч человек с 1 февраля 2021 года.

На втором этапе: педагоги общеобразовательных школ, вузов, работники медицинских служб – порядка 150 тысяч

человек с марта текущего года.

Третий этап: педагоги школ-интернатов, детских дошкольных учреждений, студенты, лица с хроническими заболеваниями – 600 тысяч человек с апреля. И далее поэтапно, таким образом, до конца года планируется вакцинировать до 6 миллионов казахстанцев.

Источник: Tengrinews.kz



СУПЕРМАРКЕТ УЛИЧИЛИ В ЗАВЫШЕНИИ ЦЕН НА ОВОЩИ

Члены мониторинговой группы проверили цены на картофель, морковь и лук.

15 января мониторинговая группа проверила цены на социально-значимые продукты в Уральске, а именно на овощи в супермаркетах "Алтындар" и "Анвар".

Стоит отметить, что в настоящее время постановлением акима ЗКО были установлены фиксированные предельные цены, согласно которым картофель должен стоить 122 тенге за килограмм, лук репчатый – 117 тенге за килограмм и морковь – 121 тенге за килограмм.

К слову, в "Алтындаре" картофель стоит 103 тенге за килограмм, морковь – 120 тенге за килограмм и лук – 114 тенге за килограмм. В "Анваре" цена на картофель варьируется от 166 до 173 тенге за килограмм, лук стоит 83 тенге за килограмм и морковь – 156 тенге за килограмм.

Со слов руководителя управления профилактики и добросовестности департамента агентства РК по противодействию коррупции антикоррупционной службы ЗКО Биржана Хайруллина, завышение цен наблюдается в супермаркете "Анвар", в "Алтындаре" цены не завышены.

– Руководство супермаркета объясняет это тем, что сейчас овощи дорожают у поставщиков и сейчас местные исполнительные органы рассматривают утвержденные тарифы, потому что для бизнеса не выгодно продавать ниже закупочной цены. Мы будем рассматривать, насколько объективно была поднята цена, и если это будет не обоснованно, примем соответствующие меры, – сказал Биржан Хайруллин. – Мы будем отслеживать вопрос цен совместно с проектным офисом "Ажайык адалдық аланы".

Представитель сети супермаркетов "Анвар" в Уральске отметил, что они готовы снизить цены, но при условии, если закупочная цена будет ниже, чем сейчас.

Кристина КОБИНА

Фото Медема МЕДРЕСОВА

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №1263917 от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.
Главный редактор: Кайнеденова А. Б.
Шеф-редактор: Махметов М. Б.
Ответственный секретарь: Сомов А. И.
Дизайн и верстка: Иманалиев Т.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева.
Фотожурналист: М. Медресов.
Корректор: Н. Глебова.

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

Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурпеиновой, 12/1, офис №102.
Редакция: 51–39–97.
Рекламный отдел: 51–35–98.
Факс: 50–06–78.
e-mail: mg_500678@mail.ru

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

Газета отпечатана в ТОО «Полиграфсервис». Адрес типографии: г. Уральск, ул. Т. Толстого, 27/6. Тел.: 50–51–46.

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, опубликованные со знаком Р, а также под рубриками «Новости компании» и «Бизнес» носят рекламный характер.

Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Передача газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возмещает не заказанные ею материалы.