

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



## Зачем прищипывать петунию и как это сделать правильно

Многочисленные яркие цветы, относительно несложный уход, долгий период цветения – вот причины, по которым петуния уже много лет занимают лидирующие позиции в декоративном цветоводстве.

### НАД КАКИМ ЛИСТОМ ДЕЛАТЬ ПРИЩИПКУ ПЕТУНИИ

У этого растения, как и у лобелии, существуют и ампельные, и классические сорта. Чтобы цветок стал огромным цветным кустом, необходимо правильно провести прищипку петунии. Выполнять процедуру стоит только тогда, когда на расте-

нии появятся 5-6 листиков. Острыми ножницами отрежьте часть стебля над 4-5 листом. Когда длина появившихся боковых стеблей достигнет 10-15 см, процедуру можно повторить.

На пробуждение и рост боковых побегов у петунии хорошо влияет понижение ночных температур. Чтобы этого добиться, можно,

например, на ночь выносить петунию на закрытый балкон.

Увлечаться пинцировкой побегов не стоит. Частые обрезки приведут к истощению петунии, и она не сможет порадовать вас пышным цветением.

Если же это произошло, и многочисленные стебли

стали очень тонкими, обязательно подкормите растение. Подкормки помогут петунии набраться сил для цветения.

### ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

Хотим предостеречь вас от ошибок, которые могут нанести вред растению.

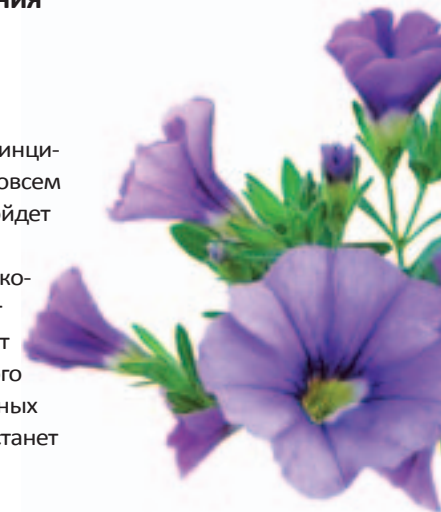
Ни в коем случае нельзя прищипывать большое или еще не укоренившееся рас-

тение.

Слишком ранняя пинцировка, когда рассада совсем маленькая, тоже не пойдет на пользу цветам.

Тупой инструмент, который не режет, а рвет стебель, также не стоит использовать. И без того болезненная для зеленых питомцев процедура станет еще более тяжелой.

Петуния и лобелия



**АКВАФОР**  
Мир Экологии  
Фильтры для воды

**БАРЬЕР**

ТЦ Астана  
ТД На Театральной  
8 701 332 70 61 8 705 163 50 92  
@mirecology

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

СТР. 3

# КОМУ СЛУГИ ПОДРОЖАЮТ?

**ВЕРНУТ ЛИ ЖАЛПАКТАЛСКИЙ РАЙОН?**

СТР. 2

**НЕТ ОСИ – НЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА!**

СТР. 2

Еңбек нарығында суранысқа ие болатын мамандарды даярлаймыз:  
**IT-ТЕХНОЛОГИЯЛАР мамандары** ♦ **БАЙЛАНЫСШЫЛАР**  
♦ **ЗАҢГЕРЛЕР** ♦ **ЕСЕПШІЛЕР**

**ГРАНТ**

**9-11 сынып**  
ТҮЛЕКТЕРІН ОҚУҒА ШАҚЫРАМЫЗ

Халықаралық Цифрлық  
Технологиялар, Саулет  
және Құрық колледжі

digital\_college  
8(7112)54-29-41, 54-69-79, 54-75-34  
+7(702)766-06-35, +7(701)440-19-71

ТОЛЫҒЫРАҚ

Ведём подготовку специалистов, всегда востребованных на рынке труда:  
**специалистов по IT-ТЕХНОЛОГИЯМ** ♦ **СВЯЗИСТОВ**  
♦ **ЮРИСТОВ** ♦ **БУХГАЛТЕРОВ**

**ГРАНТ**

ПРИГЛАШАЕМ ВЫПУСКНИКОВ  
**9-11 классов**  
НА ОБУЧЕНИЕ

Международный колледж  
Цифровых Технологий,  
Архитектуры и Права

digital\_college  
8(7112)54-29-41, 54-69-79, 54-75-34  
+7(702)766-06-35, +7(701)440-19-71

ПОДРОБНЕЕ

Лицензия №13008350 от 07.06.2013г. выдана Комитетом строительства и ЖКК РК

**ОРТАЛЫҚ**  
ЖАЙЛЫҚ КОМПЛЕКС

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ  
ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

**НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС**  
**ОРТАЛЫҚ**  
**ДОМ СДАН**

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

г. УРАЛЬСК ҮЛ. БОСАҒАНСҚА 4/1 | ЗМК\_ОРТАЛЫҚ | 01-61-29 | +7 777 198 67 37 | +7 777 767 00 04

Салон мебели «Уютный дом»  
предлагает

**КУХОННЫЕ ГАРНИТУРЫ МОДУЛЬНО**

- Индивидуальный подход
- Оформление 3D проекта
- Покупка онлайн

0% РАССРОЧКА

Мы ждем вас: г. Уральск, п. Зачаганск, ул. Жангирхана, 9 (ост. «ЖАЗИРА»)  
Тел.: 8 (7112) 30-41-44, 8 771 546 18 27  
Пр. Абулхаир-хана, 87/1, ТД «Болашак», 0 этаж, тел.: 52-79-10, 8 705 814 15 65.

ООО "WORLD GREEN COMPANY"  
Железская трасса (в сторону РТС, возле фирмы «Родник») | +7 776 941 10 11

ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ ПО СБОРУ УРОЖАЯ, ГРУЗЧИКОВ, СОРТИРОВЩИКОВ, УБОРЩИКОВ.  
Также принимаем наемных рабочих с еженедельной оплатой.  
Питание и развозка предоставляются.

ООО «Западно-Казхастанская промышленная компания»

**БРУСЧАТКА**  
**ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА**

РАБОТАЕМ КРУГЛОГОДА

**КЕРАМЗИТОБЛОК**  
Качественный  
Пропаренный

Уральск, ул. Ружейникова, 11/2 | тел.: +7 776 292 52 52 | @mdecorkz

## БЕЗ ОСИ, ЗНАЧИТ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

В Уральске начали отключать электроэнергию в подъездах и подвалах. Также многоэтажные дома отключены от электроэнергии в местах общего пользования, соответственно не работают лифты. Таких домов уже насчитывается около десяти.

До первого июля этого года жители многоэтажных домов обязаны перейти на новую форму управления: объединения собственников имущества (ОСИ) или простые товарищества (ПТ). КСК к этому времени ликвидируют, а дома останутся бесхозными.

Как сообщил главный специалист ЖК и ГТИ отдела ЖКХ ПТ и АД Уральска Дархан Ержинылы, в областном центре насчитывается 1 248 многоэтажных домов, из них в 54 домах созданы ОСИ, в 795 – ПТ. 106 домов по-прежнему обслуживаются кооперативами собственников квартир (КСК).

– В плане деятельности по управлению, наиболее выгодно создать ОСИ, потому что закон акцентирован именно на объединении. Простое товарищество предложено как альтернативный вариант. Для регистрации простого товарищества необходимо 100% согласие жителей. Для ОСИ необходимо согласие большинства из кворума (50% от участников собрания), – рассказал он.

К слову, сейчас уже рассчитан предварительный минимальный тариф и составляет 75 тенге за один квадратный метр. Но, его ещё не утвердили.

– 30% от этой суммы будет ежемесячно уходить на содержание управления (зарплата плата управляющего, банковские услуги, канцтовары, аренда помещения) и 70% на содержание дома (техническое обслуживание общедомовых сетей, санитарная очистка прилегающей территории и мест общего пользования, опрессовка, услуги сантехника). Ещё будет создан сберегательный счёт для накопительных целей, на эти деньги можно будет сделать капитальные ремонты крыши или заменить сети в подвалах, – пояснил главный специалист.

Если отталкиваться от закона, Дархан Ержинылы отметил, что пока нет административных мер наказания для тех, кто не создал какую-либо форму управления. Но таким домам уже не предоставляются некоторые услуги, к примеру, отключена электроэнергия на местах общего пользования.

– Около десяти домов отключены от электроэнергии в местах общего пользования, соответственно не работает лифтовое хозяйство, нет электричества в подъездах и подвалах. Работы будут продолжены в этом направлении. Это те дома, которые обслуживались в ТОО. Сейчас они не создали ни ОСИ, ни ПТ, у них нет КСК и обслуживающих организаций, то есть бесхозные, – сказал главный специалист.

Стоит отметить, что также будут изыматься в судебном порядке задолженности в КСК.

Кристина КОБИНА

## Сельчане потребовали вернуть Жалпакталский район

Два района объединили ещё 25 лет назад, однако жалпакталовцы до сих пор не согласны с таким решением.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

По словам жителей села Жалпактал, их посёлок, некогда огромный, богатый и развитый, постепенно превращается в захудалое село. Всё началось в 1997 году. Тогда для каких-то целей было решено объединить два района – Фурмановский (нынешний Жалпактал – прим. автора) и Казталовский. Райцентром было решено сделать Казталовку, хотя посёлок Фурманово значительно больше и по размеру, и по количеству жителей. Возможно, такое решение приняли, чтобы развить село Казталовка, хотя сами жалпакталцы говорят, что причина иная. Тогда главой ЗКО был Кабибулла Джакупов, который родом из Казталовки.

Так или иначе, но за 25 лет казталовцы и жалпакталцы ближе друг к другу не стали, между ними всегда царит дух соперничества.

Несмотря на то, что прошло уже 25 лет, жители села Жалпактал всё ещё надеются, что их вновь объявят отдельным районом. Именно об этом сельчане говорили с акимом области Гали Искалиевым, когда тот посетил село во время своей рабочей поездки в минувшую субботу, 11 июня. Председа-



тель совета старейшин Натгым Ризуанов говорит, что сельчане уже писали открытое письмо главе государства, правительству и руководству области. Однако по сей день их вопрос ещё не решён.

По словам аскалов, Жалпактал процветал до 1997 года – до тех пор, пока его не лишили статуса района. Жители сетуют, что за обычной справкой им приходится ездить в Казталовку, а это ни много ни мало 60 километров.

Между тем глава региона Гали Искалиев заявил, что должны быть экономические и политические основания на то, чтобы разделить область или район.

– Я направлю предложение в администрацию президента о том, что есть политические основания, но этот вопрос не будет решён сегодня или завтра. Потом-

у что проблема касается не только Казталовки и Жалпактала. Жители ещё двух районов поднимают аналогичный вопрос, а по Казахстану и того больше. Если мы сейчас примем решение по одному району, то в других областях тоже начнут поднимать этот вопрос. Я лишь могу донести вашу просьбу до соответствующего органа. Для этого тоже нужны основания, а этим займётся специально созданная комиссия по Казталовскому и Акжайыкскому районам и району Байтерек. Она проверит наличие проблем, неудобств и несправедливости между этими районами, – заявил Гали Искалиев.

Вместе с тем, аким области поручил руководству Казталовского района, руководителям отделов раз в неделю выезжать в посёлок Жалпактал и работать

здесь. Такое решение он объяснил тем, что у сельчан не должно возникнуть трудности при получении государственных услуг.

Отметим, в 2013 году ситуация в посёлке Жалпактал уже доходила до точки кипения. Тогда более двух тысяч сельчан вышли на площадь перед сельским акиматом. Одним из основных требований людей было рассмотрение вопроса о выделении посёлка Жалпактал в отдельную административную единицу.

■ **Расстояние от райцентра Казталовки до областного центра Уральска – 350 километров.**

■ **Расстояние от Жалпактала до Уральска – 330 километров.**

Фото из архива «МТ»

## 18-летний водитель погиб в ДТП с автобусом

Страшная авария произошла вечером 8 июня по улице Жангир хана.



ДАНА РАХМЕТОВА

ДТП произошло 8 июня на автодороге по улице Жангир хана. Столкнулись пассажирский автобус маршрута №7 и автомобиль "Лада Калина".

По информации полицейских, "Калина" ехала по Жангир хана со стороны улицы Азербайджанская в сторону города.

– Водитель "Калины", не справившись с управлением, допустил столкновение с автобусом маршрута №7. В результате ДТП водитель "Калины" от полученных

травм скончался на месте происшествия. Водитель легковушки 2004 года рождения, 18 лет ему имеется, автомобиль оформлен на него. Наличие водительского удостоверения сейчас проверяется, – рассказал начальник управления местной полиции Мирхат Аженов. – Будет назначен ряд экспертиз, по которым будет дана юридическая оценка.

Как стало известно, на скорой помощи в больницу увезли двух пострадавших из автобуса.

Фото Медема МЕДРЕСОВА

## Комуслуги могут подорожать после завершения моратория

Об этом сказал глава Нацбанка Галымжан Пирматов на заседании правительства.

ДАНА РАХМЕТОВА

Нацбанк на конец 2022 года прогнозирует инфляцию на уровне 13–15%.

– Ожидается некоторое ускорение роста цен на непродовольственные товары, который будет сдерживаться регулируемым ростом цен на ГСМ. Инфляция платных услуг будет замедляться на фоне высокой базы 2021 года. Отмечаем риски удорожания цен

на регулируемые коммунальные услуги после завершения моратория на их повышение, а также рост цен на рыночные услуги на фоне повышенных инфляционных ожиданий, – сказал Пирматов.

В 2023 году инфляция постепенно замедлится до 7,5–9,5%.

Ранее президент поручил вернуть инфляцию в целевой коридор.

Фото Медема МЕДРЕСОВА



## Как чиновнику передавали взятку в 134 млн тенге

Подробности дела о получении взятки руководителем отдела строительства Уральска стали известны из обвинительного акта прокурора.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Девятого июня в специализированном межрайонном уголовном суде прошло слушание по делу в отношении руководителя отдела строительства Уральска Армана Ускумбаева. Его обвиняют в получении взятки от директора ТОО «Байлы» в особо крупном размере – 134 миллиона тенге из ранее оговоренных 170 миллионов тенге. За это чиновник обещал заключить договор госзакупки по конкурсу и беспрепятственно подписать акты выполненных работ. Речь шла о строительстве двух девятиэтажных жилых домов в Уральске на общую сумму 2,2 миллиарда тенге по государственной программе «Нурлы жер».

Вместе с Арманом Ускумбаевым на скамье подсудимых находится 56-летний Александр Нагметов, водитель ТОО «Сырласу». Дело рассматривает судья Асланбек Джосналиев.

Первое слово предоставил старшему прокурору Анастасии Семилиди, она зачитала обвинительный акт, согласно которому 46-летний Арман Ускумбаев, являясь должностным лицом, с целью извлечения личной выгоды поставил перед собой цель получения взятки в особо крупном размере через пособника (Александр Нагметов – прим. автора).

– В 2020 году отдел строительства и ТОО «Байлы»

заключили договор о строительстве двух девятиэтажных домов в посёлке Закаганск на общую сумму 2,2 миллиарда тенге. При этом ТОО «Байлы» являлось формальным генеральным подрядчиком, так как основным исполнителем строительства было ТОО «Шалкар пром холдинг».

Для исполнения договоров ТОО «Байлы» заключило субподрядные договоры с ТОО «Шалкар пром холдинг» в лице директора Нурғалиева на строительство, монтажные работы многоэтажных домов на общую сумму 841 миллион тенге. При этом за получение вышеуказанного объёма строительно-монтажных работ, беспрепятственное подписание актов

выполненных работ и дальнейшего покровительство Арман Ускумбаев потребовал у Нурғалиева взятку в особо крупном размере, а именно 170 миллионов тенге, – зачитала государственный обвинитель.

По словам прокурора, Александр Нагметов, являясь пособником, с октября по ноябрь 2020 года получил у Нурғалиева взятку 130 миллионов тенге из ранее оговоренных 170 миллионов тенге. При этом передача денег проходила тремя траншами. Первый транш в размере 56 миллионов тенге Нурғалиев в октябре передал Нагметову на съёмной квартире. Второй транш в 22,5 миллиона тенге передал там же. Третий транш в 51,5 миллио-

нах передал Нагметову на парковке автомобиля.

– В свою очередь Александр Нагметов передавал деньги руководителю отдела строительства Ускумбаеву. 30 сентября прошлого года Нурғалиев осознал незаконность требований Ускумбаева и обратился с заявлением в Антикоррупционную службу. Шестого октября Нагметов встретился с Нурғалиевым и сказал ему передать оставшуюся сумму в 40 миллионов тенге. Руководитель ТОО передал пособнику ещё четыре миллиона тенге, которые тот передал Ускумбаеву. 11 октября во время обыска в квартире Ускумбаева были обнаружены 3,5 миллиона тенге. По

независимым от него обстоятельствам Ускумбаев не смог получить всю сумму взятки, а получил лишь 134 миллиона тенге, – зачитала Анастасия Семилиди. Таким образом, Арман Ускумбаев обвиняется в совершении преступления по части 3 статьи 24, частью 4 статьи 366 УК РК «Покушение на получение взятки в особо крупном размере».

– Александр Нагметов совершил пособничество в покушении на получение взятки в особо крупном размере. Препятствие обвинение поддерживаю в полном объёме, – добавила Семилиди. Сами подсудимые заявили, что не согласны с версией обвинения и виновными себя не считают.

### РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 14 ПО 20 ИЮНЯ

|            | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
|------------|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 14 июня Вт | 3 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  |
| 15 июня Ср | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  |
| 16 июня Чт | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 3  | 3  |
| 17 июня Пт | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  |
| 18 июня Сб | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 2  | 2  |
| 19 июня Вс | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 20 июня Пн | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  |

### ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 15 ПО 21 ИЮНЯ

| СРЕДА      | ЧЕТВЕРГ    | ПЯТНИЦА    | СУББОТА    | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК    |
|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| 15.06      | 16.06      | 17.06      | 18.06      | 19.06       | 20.06       | 21.06      |
|            |            |            |            |             |             |            |
| днем +27°  | днем +25°  | днем +22°  | днем +25°  | днем +20°   | днем +28°   | днем +28°  |
| ночью +16° | ночью +17° | ночью +16° | ночью +14° | ночью +14°  | ночью +13°  | ночью +19° |

# Когда закончат строительство двух проблемных автодорог

## В ЗКО продолжается капитальный ремонт двух трасс республиканского значения: это Онеге – Бисен – Сайхин и Казталовка – Жанибек – граница России.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Обе автодороги будут третьей категории с двухполосным движением. Ширина проезжей части составит семь метров. Полное открытие движения на обеих трассах и ввод в эксплуатацию планируется до конца 2023 года. В нацкомпании «КазАвтоЖол» отметили, что на объектах капитального ремонта предусмотрены все необходимые ресурсы для строительно-монтажных работ, мобилизовано 300 единиц дорожно-строительной техники и 400 рабочих. Строительство ведётся в соответствии с графиком производственных работ.

Руководитель ЗКОФ АО «НК «КазАвтоЖол» Казбек Мамбетов рассказал, что строительство двух проблемных автодорог в этом году ведётся активно. Протяжённость трассы Казталовка – Жанибек – граница РФ составляет 165 километров, строительство на 20 километрах уже завершено.

– На оставшихся 142 километрах дороги ведутся ремонтные работы, трасса разделена на несколько участков: с 4 по 53 километры работает ТОО Uniserv, с 53 по 95 километры строит ТОО «Темиржол жондеу», однако компания не выполняла свои договорные обязательства, и нам пришлось расторгнуть договор. Сейчас мы проводим тендер, на следующей неделе определится новый подрядчик. С 95 по 138 километры подрядной организацией остаётся ТОО «Темиржол жондеу». Семь километров до границы РФ строит ТОО «Бекет сат жол». В текущем году на этих четырёх участках выполнено 13 километров асфальтобетонного по-



крытия. С доставкой строительных материалов есть определённые трудности, большинство из которых доставляются из Актюбинской области. Да и строительные материалы заметно подорожали, подрядчикам пришлось вводить корректировки в ПСД. Но мы дополнительно выделили им средства, – рассказал Казбек Мамбетов.

Что касается трассы Онеге – Бисен – Сайхин, то здесь строительство ведётся на 103 километрах, 60 километров из которых в нацкомпании планируют сдать до конца этого года. Автодорога разделена на два участка: на пер-

вом работает компания ТОО «Атырау жолдары», на втором – ТОО «Аюкол курьлыс». В этом году на этой трассе уже открыли движение на 12 километрах дороги.

Стоит отметить, что в 2020 году на строительство этих двух автодорог выделено два миллиарда тенге, в 2021 году – девять миллиардов тенге, в 2022 году – 15 миллиардов тенге. Общий бюджет составляет 56,6 миллиардов тенге. Закончить строительство трасс в АО «НК «КазАвтоЖол» пообещали осенью следующего года.

К слову, состояние этих двух трасс вызывает нема-

лое нарекание со стороны жителей южных районов. В жиге грязи тонут не только легковые авто, но и спецтехника. Сельчанам приходится сутками проводить в пути. Проехать по трассе Казталовка – Жанибек являлось настоящим испытанием, как и проезд по дороге Онеге – Бисен – Сайхин.

Капитальный ремонт этих двух дорог протяжённостью 248 километров начался ещё в 2019 году. Тогда приняли решение разделить трассу на шесть участков и определить сразу нескольких подрядчиков, чтобы быстрее отремонтировать дорогу. Так как это доро-

ги республиканского значения, заказчиком выступил филиал ЗКО АО «НК «КазАвтоЖол». Тендер на ремонт выиграла четыре ТОО: Uniserv, «Темиржол жондеу», «Атырау жолдары» и «Аюкол курьлыс». Однако ремонт всё же затянулся.

21 апреля сообщалось, что Касым-Жомарт Токаев обратил внимание на статью в газете Egemen Qazaqstan о плохом состоянии трассы ЗКО. Глава государства поручил правительству и акимату области незамедлительно принять все необходимые меры и наказать виновных в срыве сроков. 22 апреля премьер Али-

Фото предоставлено АО «НК «КазАвтоЖол»

# Обещанного три года ждут

СОШ №31 в Уральске достроят в следующем году. Старое здание школы снесли ещё в 2020 году.



Кристина КОБИНА

В редакцию «Мой ГОРОД» обратились родители учеников. Они переживают за то, что строительство вновь заморозилось, так как по их наблюдениям на территории школы не ведутся строи-

тельные работы.

– Два года назад её разобрали и до сих пор нет никаких движений. Мы поднимали шум вокруг этого вопроса, вроде немного стали шевелиться, вырыли котлован, привезли какие-то плиты, огородили территорию, и всё на этом. Район активно застраива-

ется, детям некуда ходить в школу. Толком ответов на этот вопрос мы не можем добиться, – обратились родители учеников СОШ №31.

Мы связались с инвестором – застройщиком ТОО «КазХол» Есенжаном Шунаевым. Он заявил, что строительство завершится

в июне 2023 года.

– Всё зависит от системы оплаты, мы ждём кредитования. Проблем никаких нет. Материалы завозятся, фундамент уже возвели. Строительные материалы дорожают, но мы держимся на плаву, потому что стоимость арматуры то повышается в цене, то по-

нижается. В этом учебном году дети ещё не будут учиться в школе, которую мы строим. Вопрос решённый, дети обучаются в других школах, – сказал застройщик.

Напомним, вокруг СОШ №31 прозвучало не мало возмущений от родителей учеников, когда шко-

лу снесли, а строительство новой затянулось. Они неоднократно собирались на месте разрушенного здания и требовали властей ускорить строительство, так как дорога до других школ представляет опасность: детям пришлось ходить за знаниями в темноте через железнодорожные пути в компании бродячих собак. Школьный автобус им не представляли.

В августе прошлого года руководитель управления строительства ЗКО Алибек Антазиев объяснил, что строительство СОШ №31 обойдётся бюджету в неслыханные 1,6 миллиарда тенге. Тогда в распоряжении было лишь два миллиарда тенге на возведение новых школ, на эти деньги было решено завершить строительство школ в посёлках.

В ноябре 2021 года стало известно, что подрядчики приступили к возведению СОШ №31 и её построят за счёт частных инвестиций.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Кристина КОБИНА

# На дорожное сено пожаловались сельчане

Они говорят, что им придётся сдавать на мясо всё подворье из-за дороговизны кормов.

В редакцию «Мой ГОРОД» обратились жители Теректинского района. В этом году 10 рулонов сена они покупают за 70 тысяч тенге. В планах у местных фермеров поднять цены до 80 тысяч тенге.

– Куда годятся такие цены? Мы живём за счёт хозяйства, оно нас кормит. Молоко, творог, сметана, сыр, масло, мясо – у нас всё своё. Местные фермеры ставят цену на сено, основываясь на подорожании всего. Простой народ не сможет прокормить скот с такими ценами, следовательно и сами будут жить впроголодь, – заявила сельчанка Алтынай.

Мы связались с акимом Теректинского района Тлеккабылом Габдушевым, который объяснил ценообразование. Он пообещал, что в ближайшее время в районе стоимость одного рулона сена не будет превышать пяти тысяч тенге.

– Проводим работу, чтобы во всех округах была единая цена. Хотим, чтобы один рулон сена (250–300 килограмм) был не выше пяти тысяч тенге. Если затраты на такой рулон три тысячи тенге, то за работу доставку и работу брали две тысячи тенге.

У сельхозпроизводителя есть такое понятие – первокос. Это сено высшего качества, в основном люцерна. Тут цену регулировать трудно. Возможно, это сено сейчас предлагают по дорожной цене. В этом году сено очень хорошее, весна была дождливой, зима снежная. Думаю, сможем добиться хороших результатов. Наш район молокоперерабатывающий, то есть, в основном коровы молочного направления. Если таких коров кормить сочными и качественными корма-



ми, естественно, получается богатый удой, – пояснил аким.

Тлеккабыл Габдушев заявил, что они привлекут палату предпринимателей

и руководителей крестьянских хозяйств, чтобы вывести цену за 10 центне-

ров (четыре рулона) на 18 400 тенге.



## Почему казахстанцы собирают деньги на лечение за рубежом. Есть ли в стране хорошие врачи

### Что пугает пациентов в отечественной медицине? Расследование Нургали Карабаева в проекте "Честно говоря".

Жительница Тараза Аида Накисбекова полтора года борется с тяжёлой болезнью. Ей диагностировали рак. О тяжёлом недуге женщина узнала, когда была беременна восьмым ребёнком.

Перед родами врачи обнаружили опухоль. Роды решили провести путём кесарева сечения. После выписки Аиду направили в онкологическую больницу, где медики подтвердили рак. Со слов пациентки, ей дали надежду, что стадия первая и операцией можно всё вылечить. Но позднее были обнаружены метастазы.

"В онкологическом центре мне сделали операцию, и там выяснилось, что опухоль распространилась дальше. Появились метастазы, – сообщила Аида Накисбекова. – Примерно четыре месяца после операции я чувствовала себя хорошо, потом начались резкие боли. Когда сделали МРТ, снимки показали, что метастазы появились в печени, в поджелудочной железе и в селезёнке. Я писала в несколько клиник, они говорят, что у меня много метастаз, поэтому не могут помочь".

С тех пор каждые три недели Аида проходит химиотерапию. Позади девять таких курсов. Но пользы от такого лечения она не чувствует. Последствия излучения сказываются на её здоровье. У женщины выпали волосы, исчезают брови и ресницы. Больше всего для Аиды то, что она не всегда может находиться рядом со своими детьми. Во время лечения приходится разговаривать по видеосвязи.

Самому младшему из детей полтора года, старшей 16 лет. Аида сказала, что они не знают, что с ней. Но старшая чувствует, что с мамой что-то не так. Ведь не могла здоровая женщина в короткие сроки так сильно измениться. Если пять месяцев назад она весила 90 килограммов, то сегодня – 50.

**"Маленькие ещё не понимают, что происходит. Только самая старшая подозревает, что со мной что-то не так. Плачет, а что ещё ей делать... Сильно скучаю по детям, хочется плакать от этого, – пожаловалась Аида. – Надеюсь, что Аллах не оставит нас. Из-за того что не могу есть, похудела сильно. Сейчас весю 53 килограмма, пять месяцев назад была примерно 90 кило. Организм не принимает еду, тошнит всё время. Не могу есть, всё время тошнит".**

Во время отсутствия Аиды за детьми присматривает её свекровь. Но и она полноценно не может ухаживать за внуками, инвалидность не позволяет. Передвигается Гульбакыт Аубакирова с помощью костылей. Ей больно видеть сноху в таком состоянии. Из-за того что лечение в Казахстане пока не даёт результатов, семья обратилась за консультацией в клиники Турции. Зарубежные врачи дали надежду, но собрать нужно 35 млн тенге. У семьи таких денег нет. Пособие Аиды, пенсия Гульбакыт апай и деньги от частного извоза мужа – вот весь семейный доход. Поэтому они просят помощи у казахстанцев.

Анна поделилась личным опытом. Бесплатный скрининг для её матери закончился тем, что врач сказал пожилой женщине, что у нее онкология. При этом подготовить её к тяжёлому сообщению никто не потрудился. Анна отправила снимки мамы за границу, где специалисты, посмотрев, сообщили, что рака нет.

#### Своих специалистов хватает

К сожалению, таких историй, когда казахстанцы собирают деньги на лечение за границей своим детям или себе, много. Причины у всех разные, кто-то не хочет терять время и проходить долгие процедуры в Казахстане, кто-то просто не доверяет отечественной медицине. Известный невропатолог Каиргали Конеев считает, что за годы независимости имидж врача в Казахстане упал. И эта тень до сих пор отпугивает казахстанцев, хотя в стране есть сильные специалисты.

**"На самом деле у нас внутри страны хватает своих специалистов. Международно признанные врачи в области хирургии, нейрохирургии, например, которые, наоборот, сами ездят и делают сложные операции по миру, – сообщил Каиргали Конеев. – Но, к большому сожалению, доверие населения к врачам на низком уровне. Я бы даже сказал, на нулевом уровне. Это связано с тем, что были громкие, резонансные дела, когда люди пострадали по вине врачей – естественно, общество потеряло доверие к своим специалистам. Мы видим, что даже депутаты внутри Казахстана не лечатся. Они даже прививки своим внукам ставят в Европе".**

С проблемами отечественной медицины столкнулся и известный политик Айдар Алибаев. Больше десяти лет назад у него были проблемы со здоровьем. Но множество анализов и походов по врачам не дали положительного результата. Надежду на исцеление он нашёл за границей.

"Я здесь обошёл всё, что можно и нельзя. И побывал буквально во всех клиниках, которые есть в этом направлении. В конце концов мне удалось найти положительный результат в Китае", – рассказал он.

#### Проблем несколько

Волонтер Анна Токишева много лет занимается сбором денег для нуждающихся в заграничном лечении детей. По её словам, казахстанцы очень отзывчивы и готовы всегда помочь. В неделю к ней обращаются по 2–3 человека. Причину, почему некоторые родители выбирают клинику за границей, объясняет так:

**"У нас часто, по словам родителей, бывают проблемы с постановкой диагноза. Это первое. А второе, разговаривают сухо, не объясняют или в лоб говорят диагноз сразу, а человек не готов, а потом через какое-то время выясняется, что у ребёнка что-то другое либо вообще ничего нет. У нас нет этики и диалогичности, – считает Анна Токишева. – Плюс очень долго. Ожидание постановки на портал или обследования".**

Анна поделилась личным опытом. Бесплатный скрининг для её матери закончился тем, что врач сказал пожилой женщине, что у нее онкология. При этом подготовить её к тяжёлому сообщению никто не потрудился. Анна отправила снимки мамы за границу, где специалисты, посмотрев, сообщили, что рака нет.

"Мне сказали, что у вашей мамы нет метастаз вообще. Это хроническое – на лёгких узелочки, то есть это не онкология вообще. И по практике Турции, Америки это заболевание лечится просто", – рассказала Анна.

Две недели пожилой женщине пришлось ждать КТ с контрастированием, чтобы снять онкологический диа-



**"У нас отправляют за границу в основном менеджеров, организаторов здравоохранения – тех, кто осуществляет реформы. А обычных клиницистов, которые руками делают операции, руками лечат, – таких очень мало отправляют. Нужно прекратить отправлять менеджеров от здравоохранения, это как туризм за счёт государства, – подчеркнул Каиргали Конеев. – При этом они новых знаний не получают. Врачи, которые отучились за границей, должны 10–15 лет отработать в системе здравоохранения. А то иногда бывает, что они ездят и учатся за счёт государства, а на следующий день увольняются и медицину забрасывают".**

гноз. Время ожидания стало для неё сильным стрессом.

#### Нужно повышать имидж врачей

По мнению Каиргали Конеева, страна должна повышать имидж врача и возвращать доверие граждан. Начинать нужно по примеру Турции с переобучения кадров за границей. Только отправлять туда следует не топ-менеджеров здравоохранения, а практикующих докторов, говорит медик.

"У нас отправляют за границу в основном менеджеров, организаторов здравоохранения – тех, кто осуществляет реформы. А обычных клиницистов, которые руками делают операции, руками лечат, – таких очень мало отправляют. Нужно прекратить отправлять менеджеров от здравоохранения, это как туризм за счёт государства, – подчеркнул Каиргали Конеев. – При этом они новых знаний не получают. Врачи, которые отучились за границей, должны 10–15 лет отработать в системе здравоохранения. А то иногда бывает, что они ездят и учатся за счёт государства, а на следующий день увольняются и медицину забрасывают".

Айдар Алибаев считает, что Казахстан может позволить себе бесплатно отправлять своих граждан за границу на лечение без какой-либо бюрократии. Тем более что недра и богатства страны принадлежат народу, поэтому народ должен в критические моменты чувствовать эту поддержку.

Эксперты уверены: если провести серьёзные реформы в системе здравоохранения, Казахстан может выйти на уровень восточно-европейских стран. И тогда желающих лечиться и доверять своим врачам станет во много раз больше.

ДАНА РАХМЕТОВА

В турнире приняли участие бойцы из пяти стран – Кыргызстана, Узбекистана, Таджикистана, России и Казахстана. Впервые такое мероприятие проведено под открытым небом. В результате ожесточённых боев казахстанские спортсмены одержали победы во всех весовых категориях, в том числе по любительскому MMA.

Защитил свой пояс узбекский боец «Азиатский тигр» Жавлонбек Тухтабоев. Победу в бое за пояс FFC 34 Global 9 уверенно одержал уральский спортсмен Аслан Утегалиев. Вечер завершился долгожданным боем между Рустамом Лапаевым и Алиханом Батыргалиевым, в котором победу одержал уральский боец. Таким образом, два пояса промоушена FFC 34 Global 9 остались в ЗКО.

Со слов одного из организаторов Международного турнира, президента Академии смешанных единоборств ЗКО «Алтын орда» Махамбета Султангалиева, основная задача – развить профессиональное MMA в Уральске.

– Мы сделали зрелищное шоу, разбудили город от монотонной жизни, а также показали всем, что наши бойцы лучшие в своем деле! – рассказал Махамбет Султангалиев.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

## Турнир MMA прошел в Уральске

11 июня в городском парке культуры и отдыха прошёл Международный турнир промоушена FFC–34 GLOBAL 9, приуроченный к 30-летию Вооружённых Сил Казахстана.



## Опасна ли мастопатия? Как позаботиться о груди

Каких только мифов о мастопатии не существует. Одни полагают, что это и не патология вовсе, а так, просто дискомфорт, другие — что это чуть ли не предраковое заболевание. Давайте разбираться, кто прав.

«Начнем с того, что мастопатия — это доброкачественное поражение молочной железы, — говорит врач-хирург, онколог-маммолог Виктор Федосейкин. — Оно характеризуется избыточным разрастанием соединительной ткани в органе». По данным ВОЗ, этим заболеванием страдает как минимум каждая вторая женщина репродуктивного возраста.

### Что-то давит и болит

Как правило, мастопатия приводит к существенному дискомфорту, поэтому практически не имеет шансов остаться незамеченной. Основные симптомы заболевания:

- \* набухание, ощущение тяжести, болезненные ощущения в области груди;
- \* уплотнение молочной железы;
- \* выделения из сосков.

Но поскольку все те же симптомы могут сопровождать не только доброкачественные, но и злокачественные заболевания молочной железы, оставлять их без внимания точно не стоит. Любые патологические изменения молочной железы необходимо регулярно наблю-

дать, а при необходимости — лечить у специалистов. И хотя мастопатия, в силу своей большой распространенности, не считается серьезным заболеванием, тем не менее она может быть причиной образования узлов в молочной железе и, к сожалению, не у всех пациенток они оказываются доброкачественными.

Диагноз «мастопатия» ставится на основании внешней диагностики, а также ультразвукового исследования молочной железы, маммографии или магнитно-резонансной томографии. Для дальнейшего лечения могут потребоваться дополнительные исследования.

### Кто рискует больше

В группе риска по развитию мастопатии находятся женщины старше 30 лет, имеющие наследственную предрасположенность, проблемы с работой эндокринной системы, страдающие нарушениями гормонального фона или сахарным диабетом. Мастопатия часто встречается у женщин с заболеваниями яичников, печени, щитовидной железы, ожирением и други-

ми эндокринными патологиями. Также в появлении мастопатии могут быть виноваты нервные расстройства. Помимо эндогенных (внутренних) причин, существуют и внешние причины, которые повышают риск. Среди них: поздние роды или их отсутствие, раннее прерывание грудного вскармливания, аборт, стрессы, лишний вес и курение. Все эти обстоятельства также могут способствовать развитию мастопатии.

### Опасность зависит от формы

Существует несколько форм мастопатии:

- \* фиброзная;
- \* кистозная;
- \* диффузная;
- \* фиброзно-кистозная;
- \* склерозирующий аденоз;
- \* узловая, при которой образуются четко выраженные узлы. В отличие от остальных форм, эта разновидность заболевания не относится к доброкачественным мастопатиям.

СК заболеванию I степени относят фиброзно-кистозную мастопатию без пролиферации (роста клеток), ко II степени — масто-

патию с пролиферацией эпителия без атипии (это значит, что соединительная ткань в груди разрастается, но атипичных клеток там не наблюдается), и к III степени — мастопатию с атипичной пролиферацией эпителия. Мастопатии II и III степени являются предопухольными состояниями.

Диффузная форма мастопатии встречается чаще у молодых женщин и считается наименее опасной. В этом случае в ткани молочных желез периодически возникают многочисленные мелкие уплотнения, которые самостоятельно рассасываются с началом каждого менструального цикла. Тем не менее и за этой формой мастопатии нужно регулярно наблюдать и по возможности лечить.

А обнаружение узловой мастопатии, при которой в молочной железе прощупываются круглые или овальные «узелки» размером от горошины до перепелиного яйца, может быть показанием для операции. Считается, что наличие некоторых форм узловой мастопатии в 5 раз повышает риск развития рака молочной железы.

В этом случае применяется секторальная резекция (удаляются только узлы, молочная железа не затрагивается).

### Чем бы полечиться?

К сожалению, нет единой таблетки, которая бы лечила мастопатию, поскольку у каждой пациентки свои причины возникновения этого заболевания, соответственно, и лечение может быть разным. В одном случае требуется только динамическое наблюдение, а в другом — уже гормональная терапия, или препараты йода, или антидепрессанты. Решить, в чем именно нуждается та или иная женщина, может только врач. И не один. Для выявления причин необходимо ряд исследований, и, как правило, целая команда специалистов: онколог-маммолог, гинеколог, эндокринолог, невролог, терапевт и т. д.

### Поможем себе сами

Несмотря на то, что при мастопатии совершенно необходимо наблюдение у врача, многое для здоровья молочных желез можно сделать и са-

мом. Для этого важно: Правильное питание. Важно есть максимально натуральную пищу, уменьшить содержание сладкого и мучного, употреблять больше овощей, фруктов. Особенно полезны богатые крестоцветными веществами крестоцветные овощи (все виды капусты: брокколи, белокочанная, цветная, пекинская) и соевые продукты.

Прием БАДов и витаминов. Помимо антиоксидантов (витамины А, С и Е, коэнзим Q10, ликопин.), витамина D и омега-3 и омега-6 жирных кислот полезно употреблять препараты, содержащие индол — натуральный растительный онкопротектор, способствующий нормальному метаболизму эстрогенов.

Регулярная половая жизнь. Это «лекарство» нормализует гормональный женский фон, что бережет от проблем с молочной железой и не только. Минимизация стрессов. Особенно опасны длительные стрессы. Они запускают цепь гормональных нарушений.

Физическая активность.

Она важна и как профилактика стрессов и ожирения, и как общеукрепляющий метод. Вид активности можно выбрать любой, по вкусу.

*Роды и грудное вскармливание. Каждый год кормления грудью снижает риск рака молочной железы на 8%, а каждые роды — на 9%. Вывод прост: рожайте больше, кормите дольше.*

Самое исследование груди. Каждый месяц через пару дней по окончании месячных осматривайте грудь в зеркале и прощупывайте ее в положении стоя и лежа. Если найдете уплотнение, срочно обратитесь к врачу.

Источник: АиФ Здоровье

УНИВЕРСИТЕТ

# QAZIITU

ГРАНТЫ

Бакалавриат

Именные стипендии

Обучение в автошколе бесплатно (с получением Воительского удостоверения)

Военная карьера

ТОП 14 ВУЗОВ РК

НАШИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

6804105 МЕНЕДЖМЕНТ  
6804106 ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА И МЕСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
6804107 ЭКОНОМИКА И БИЗНЕС  
6804108 БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И АУДИТ  
6804109 ОЦЕНКА  
6804110 ФИНАНСЫ И КРЕДИТ  
6804211 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ  
6805212 ЭКОЛОГИЯ  
6806113 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ  
6806114 ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
6806215 РАДИОТЕХНИКА, ЭЛЕКТРОНИКА И ТЕЛЕКОММУНИКАЦИИ  
6807123 ТРАНСПОРТ, ТРАНСПОРТНАЯ ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ  
6807116 АВТОМАТИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ  
6807122 ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА  
6807327 СТРОИТЕЛЬСТВО  
6807317 ПРОИЗВОДСТВО СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ, ИЗДЕЛИЙ И КОНСТРУКЦИЙ  
6807318 КАДАСТР  
6807319 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО  
6807520 СТАНДАРТИЗАЦИЯ И СЕРТИФИКАЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)  
6811221 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
Магистратура  
7M04225 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ  
7M04129 ЭКОНОМИКА  
7M06130 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ

+7 (7112) 50-66-66  
+7 (711) 484-55-55 | [kaziitu.life](http://kaziitu.life)

поступи в вуз онлайн!  
[www.kaziitu.edu.kz](http://www.kaziitu.edu.kz)

В ТОО "КВАНТ" ТРЕБУЮТСЯ КАДРЫ:

- \* Маркетолог на АЭС
- \* Грузчики \* Складничка
- \* Операторы \* Кассиры
- \* Электрики \* Охранники

В ШВЕЙНЫЙ ЦЕХ

- \* Швей
- \* Закройщик 3 человека
- \* Учетчик 1 человек
- \* Технолог 1 человек

Район Заряжный

В КХ ДОНГЕЛЕК - Вет.врач

8 771 032 00 05

@doctor\_vera\_reabilitolog

врачебный кабинет

## Доктор Вера

8 (7112) 51 33 52  
+7 705 126 27 33  
+7 778 997 30 57

ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Орда, 67/2 (2-я) | ул. Жангир хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - SIGNIA ACTIVE X И SIGNIA ACTIVE PRO

ПОЧТИ КАК НАУШНИКИ, С ЧЕХЛОМ-ЗАРЯДКОЙ!

Ресурсная линия: 10-0-0-00 (круглосуточно)

@radugazvukovkzakhstan

8 771 085 36 36    8 (7112) 51 34 58

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

Лицензия 01605DL от 27.05.2021 г. выдана Республиканское ГУ «Департамент комитета фармацевтического контроля Министерства здравоохранения РК».

**Батыс Қазақстан облысының әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының «Облыстық фтизиопульмонология орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны келесі мемлекеттік қызметтерді көрсетеді:**

- 1) «Туберкулезге қарсы ұйымнан анықтама беру» тегін, www.egov.kz электрондық портал арқылы
- 2) «Стационарлық науқастың медициналық картасынан көшірме беру» - тегін.
- 3) Еңбекке уақытша жарамсыздық парағын беру.

**Мекен-жайы: Орал қаласы, С.Тюленин 51, телефоны: 21-29-47.**

**ГКП на ПХВ «Областной центр фтизиопульмонологии» оказывает следующие государственные услуги:**

- 1) «Выдача справки с противотуберкулезной организации» - бесплатно, через электронный портал www.egov.kz
- 2) «Выдача выписки из медицинской карты стационарного больного» - бесплатно.
- 3) Выдача листа о временной нетрудоспособности

**Обращаться по адресу: ул.С.Тюленина 51, тел.: 21-29-47.**

## На какие проблемы со здоровьем указывают красные ладони?

В программе Елены Малышевой «Жить здорово!» обсудили появление красных ладоней у человека. Врачи отметили, что называют такой признак «печеночные» ладони. А значит, проблема кроется именно в печени.

«Обычно это симптом прогрессирующего заболевания. Печень очищает наш организм, избавляет нас в том числе и от гормонов, которые нам не нужны. У мужчин, например, это эстрогены — женские половые гормоны. Когда печень работает плохо, они накапливаются, эстрогены же приводят к расширению сосудов, поэтому ладони становятся красными», — пояснил кардиолог Герман Гандельман.

Печень разрушается постепенно, итогом могут стать как цирроз, так и рак. А значит, заявила Елена Малышева, появление красного оттенка ладоней — это сигнал для обращения к врачу. Надо пройти ультразвуковое исследование, чтобы понять, с какой проблемой столкнулся человек — фиброз, цирроз, неалкогольная жировая болезнь и т. д.

### ЧТО РАЗРУШАЕТ ПЕЧЕНЬ?

Герман Гандельман отметил, что печень разрушают следующие факторы:

- \* алкоголь;
- \* вирусные заболевания;
- \* жировой гепатоз;
- \* аутоиммунные реакции;
- \* некоторые лекарственные препараты.

Проблемы с печенью будут видны и в анализах крови. Если печень разрушена, повышен билирубин. На более поздних стадиях появляются отеки и асцит (скопление жидкости в брюшной полости).

### КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ?

Если начались какие-то сбои в работе печени, надо сразу же приступить к терапии. Из доступных способов — отказ от алкоголя и избавление от лишнего веса. «Печень — величайший орган,

она восстанавливается. Если доканивать свою печень, дела будут плохи. А если взяться за себя и поухудеть, печень придет в норму, на это требуется 3 месяца», — предупредила Елена Малышева.

Фото с сайта catherineasquithgallery.com



# Всем спать! От бессонницы поможет гимнастика

Когда ни удобная кровать, ни плотные шторы на окнах, ни счёт овец, ни успокоительные травы не помогают уснуть, а на ум всё чаще приходят мысли о спасительном снотворном, остановитесь и попробуйте последнее верное средство — гимнастику.

Наш эксперт – врач-реабилитолог, кандидат медицинских наук Александр Шишонин. Говорят, чистота – залог здоровья. На самом деле залог крепкого здоровья – это достаточный по времени и хороший по качеству сон.

### ВАЖНО!

Часто бессонница возникает на фоне спазмирования мышц и нарушения кровоснабжения головного мозга. Нейроны недополучают кислород — развивается гипоксия. Чтобы улучшить поступление кислорода к клеткам мозга, необходимы как приток свежего воздуха, так и физическая нагрузка. Желательно медленная и плавная, что позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ВАЖНОЕ ВРЕМЯ

Именно во сне наш организм, все его органы и системы (в том числе нервная) восстанавливаются и заряжаются на новый день. А при хроническом недосыпе, который является для организма тяжелейшим стрессом, падает иммунитет, ухудшаются обменные процессы, возрастает уровень воспаления. Плохой сон крадет у нас 90% качества жизни. Человек, который постоянно недосыпает, рискует столкнуться с обострением всех хронических патологий и может состариться раньше времени. Правда, большинство из нас и рады бы спать положенные 7–8 часов, и даже согласны соблюдать режим. Да вот только вовремя заснуть и спать беспробудно до самого утра никак не получается.

### ПОЧЕМУ НЕ ДО СНА?

Причин может быть множество. Это и неправильный образ жизни (например, слишком поздний и плотный ужин, приём чая или кофе на ночь или злоупотребление энергетиками), и несоблюдение гигиены сна (неподходящее бельё, спёртый воздух в комнате, фонарь

под окном, который светит прямо в лицо).

Но гораздо чаще сон нарушают хронические заболевания и стрессы. Среди болезней могут быть те, что сопровождаются болевым синдромом, или нарушающие носовое дыхание. В числе последних – аллергия, бронхиальная астма, ОРВИ, апноэ, ринит и другие патологии. Кроме того, часто люди не спят по ночам из-за нервного или физического переутомления, стрессов, негативных эмоций, которые не дают покоя ни днём ни ночью.

### ЭКСПРЕСС-ГИМНАСТИКА ОТ БЕССОННИЦЫ

Лёжа в постели, можно выполнить ещё 3 коротких упражнения в течение 1–2 минут. Долше не нужно, иначе можно получить обратный эффект: бодрость не даст заснуть.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Лёжа на спине, упритесь головой в подушку и сделайте 10–20 синхронных круговых движений плечами назад. Тем самым растягивается шейно-грудной переход, что улучшает работу позвоночных артерий.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Лёжа на спине, поверните голову направо, стараясь коснуться подбородком плеча. При этом тянуться к плечу должна голова, а само плечо остаётся неподвижным и не отрывается от кровати. У вас должно возникнуть ощущение натяжения мышц. Повторите 9–18 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Закончить гимнастику надо опять вращениями плеч.

Источник: Лиф Здоровье

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

## В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.
2. Принимает врач-гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, маммолог, детский кардиолог. 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 течение 5 часов. Стоимость — 6 000 тенге.
4. По субботам работает кабинет КТ и МРТ

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

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

**ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья «Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний, в том числе, наркологическими расстройствами объявляет о следующих вакансиях:**

1. Медсестра - 9 ед.
2. Санитар - 7 ед.

**Предъявляемые требования:**

Обратившимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, трудовая книжка, фотография (3x4) – 1шт, справка о том, что не состоит на учете (психическом, наркологическом, туберкулезном), автобиография, скоросшиватель, личный листок по учету кадров.

**Документы представить в течение 15 дней со дня опубликования объявления с 09.00 до 15.00 часов по адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова, 17.отдел кадров, тел. 24-03-82**

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

**Психикалық ауруларды соның ішінде, наркологиялық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:**

1. Медбике - 9 бірл.
2. Санитар - 7 бірл.

**Қойылатын талаптар:**

Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, фотосурет (3x4) – 1дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте турмайтыны туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

**Құжаттар хабарландыру шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ. 09.00–15.00 аралығында мына мекен-жай бойынша қабылданады: Орал қаласы, Есенжанов көш. 17, кадрлар бөлімшесіне, тел. 24-03-82**

Лицензия ЛП00617DL №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

## ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Консультация :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Онколога</li> <li>– Маммолога,</li> <li>– Онкохирурга</li> <li>– Гинеколога</li> <li>– Уролога</li> <li>– врачи КМН, высшей, 1 и 2 категорий</li> </ul> <p><b>Отделение эндоскопии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГДС</li> <li>– тотальная колоноскопия</li> <li>– бронхоскопия.</li> <li>– Видеоректосигмоидоскопия</li> <li>– Спирография</li> </ul> | <p><b>Отделение хирургии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Удаление липом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований.</li> <li>– Секторальная резекция молочной железы (киста молочной железы, фиброаденома, узловая мастопатия).</li> <li>– Конизация шейки матки.</li> </ul> <p><b>Отделение лучевой терапии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Близкофокусная терапия – это лечение пятночных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.</li> <li>– Компьютерная томография.</li> <li>– Рентгенография и маммография.</li> <li>– УЗИ всех органов в т.ч. – мягких тканей, сосудов, ре-</li> </ul> | <p>продуктивной системы и грудных желез мужчин.</p> <p><b>Консультация на аппарате Дерматоскоп</b></p> <p>Дерматоскопия: – это современный, безопасный, безболезненный и быстрый метод обследования различных новообразований на поверхности кожи (папилломы, родинки, невус и т.д.)</p> <p>Цитологические и гистологические исследования. Клинико-диагностическая лаборатория .</p> |
|--|---|--|

**Адрес: г. Уральск, ул.Алматинская 58 . Телефон: 8 (7112) 91 80 52**

Лицензия ЛП0061801, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЭКО.



## ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» НА 2022 ГОД

| № п/п                        | Наименование  | Стоимость | Един.измер.  |
|------------------------------|---|-----------|--------------|
| <b>Рентген исследование:</b> |   |           |              |
| 1                            | Рентгеноскопия органов грудной клетки                 | 810       | Исследование |
| 2                            | Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки      | 1 211     | Исследование |
| 3                            | Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях | 2 100     | Исследование |
| 4                            | Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях           | 2 120     | Исследование |
| 5                            | Рентгенография черепа в 2-х проекциях                 | 1 930     | Исследование |
| 6                            | Рентгенография височных костей в 2-х проекциях        | 3 000     | Исследование |
| 7                            | Рентгенография пальцев                                | 1 370     | Исследование |
| 8                            | Рентгенография ключицы                                | 960       | Исследование |
| 9                            | Рентгенография турецкого седла                        | 960       | Исследование |
| 10                           | Рентгенография кисти                                  | 1 370     | Исследование |
| 11                           | Рентгенография стопы                                  | 1 370     | Исследование |
| 12                           | Рентгенография голени                                 | 1 470     | Исследование |
| 13                           | Рентгенография предплечья                             | 1 470     | Исследование |
| 14                           | Рентгенография бедра                                  | 3 700     | Исследование |
| 15                           | Рентгенография стоп на плоскостопие                   | 1 370     | Исследование |
| 16                           | Рентгенография придаточных пазух носа                 | 960       | Исследование |
| 17                           | Рентгенография ребра прицельно                        | 1 060     | Исследование |
| 18                           | Рентгенография верхней челюсти                        | 960       | Исследование |
| 19                           | Рентгенография нижней челюсти                         | 960       | Исследование |
| <b>Рентгеноскопия ЖКТ:</b>   |   |           |              |
| 20                           | Рентгеноскопия пищевода                               | 3 900     | Исследование |
| 21                           | Рентгеноскопия желудка                                | 3 900     | Исследование |
| 22                           | Рентгеноскопия тонкого кишечника                      | 3 900     | Исследование |

| <b>УЗИ исследования:</b> |   |       |              |
|--------------------------|---|-------|--------------|
| 23                       | Эхокардиография сердца                                  | 6 000 | Исследование |
| 24                       | Эхокардиография чрезпищеводная                          | 6 100 | Исследование |
| 25                       | Печень и желчный пузырь                                 | 2 186 | Исследование |
| 26                       | Поджелудочные железы                                    | 2 186 | Исследование |
| 27                       | Селезенка   | 2 186 | Исследование |
| 28                       | Почки и надпочечники                                    | 2 186 | Исследование |
| 29                       | Печень+желчный пузырь+поджелудочные железы+селезенка    | 4 227 | Исследование |
| 30                       | Предстательная железа и яички                           | 2 186 | Исследование |
| 31                       | УЗИ щитовидной железы                                   | 1 676 | Исследование |
| 32                       | Почки+надпочечники+мочевой пузырь+предстательные железы | 4 737 | Исследование |

| <b>Обследование с нагрузкой:</b> |  |        |              |
|----------------------------------|--|--------|--------------|
| 1                                | Велоэргометрия                             | 4 100  | Исследование |
| 2                                | Суточное мониторирование АД                | 5 650  | Исследование |
| 3                                | Холтеровское мониторирование ЭКГ           | 6 430  | Исследование |
| 4                                | Тредмил-тест                               | 4 230  | Исследование |
| 5                                | ФГДС (Фиброгастродуоденоскопия)            | 6 000  | Исследование |
| 6                                | ЧП ЭФИ                                     | 7 500  | Исследование |
| 7                                | Пункция и дренирование плевральной полости | 10 000 | Исследование |
| 8                                | Пункция перикарда                          | 12 900 | Исследование |
| 9                                | Пункция брюшной полости                    | 12 900 | Исследование |

### ЛАБОРАТОРИЯ

| <b>Биохимические анализы</b> |                              |       |        |
|------------------------------|------------------------------|-------|--------|
| <b>Определение:</b>          |                              |       |        |
| 1                            | Общего белка                 | 560   | Анализ |
| 2                            | Альбуминов                   | 640   | Анализ |
| 3                            | Тимоловая проба              | 380   | Анализ |
| 4                            | Билирубин общий              | 450   | Анализ |
| 5                            | Билирубин прямой             | 450   | Анализ |
| 6                            | Мочевины                     | 640   | Анализ |
| 7                            | Мочевая кислота              | 690   | Анализ |
| 8                            | Креатинина                   | 530   | Анализ |
| 9                            | Креатинин киназы             | 670   | Анализ |
| 10                           | Глюкозы крови из вен         | 580   | Анализ |
| 11                           | Глюкозы крови из пальца      | 535   | Анализ |
| 12                           | Глюкозы мочи                 | 340   | Анализ |
| 13                           | В-липопротеидов              | 320   | Анализ |
| 14                           | Холестерина                  | 550   | Анализ |
| 15                           | Холестерин высокой плотности | 900   | Анализ |
| 16                           | Холестерин низкой плотности  | 1 060 | Анализ |
| 17                           | Трансаминаз АСТ              | 460   | Анализ |

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

| № п/п                           | Наименование                   | Стоимость | Един.измер. |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| 18                              | Трансаминаз АЛТ (анализ)       | 540       | Анализ      |
| 19                              | КФК на анализаторе             | 510       | Анализ      |
| 20                              | Альфа-амилаза                  | 680       | Анализ      |
| 21                              | ЛДГ на анализаторе             | 630       | Анализ      |
| 22                              | Фибриногена                    | 460       | Анализ      |
| 23                              | Коагулограмма (5 параметров)   | 1 120     | Анализ      |
| 24                              | «С» реактивный белок           | 1 140     | Анализ      |
| 25                              | Определение группы крови       | 340       | Анализ      |
| 26                              | Определение резус-фактора      | 340       | Анализ      |
| 27                              | Микрореакция                   | 300       | Анализ      |
| 28                              | Триглицериды                   | 535       | Анализ      |
| 29                              | Железы                         | 615       | Анализ      |
| 30                              | Кальция                        | 550       | Анализ      |
| 31                              | Антистрептозилина              | 1 070     | Анализ      |
| 32                              | T-тропонин                     | 4 340     | Анализ      |
| 33                              | Миоглобин                      | 4 600     | Анализ      |
| 34                              | D-димер                        | 4 800     | Анализ      |
| 35                              | Электролиты                    | 1 720     | Анализ      |
| <b>Клинические исследования</b> |                                |           |             |
| 36                              | Определение гемоглобина        | 480       | Анализ      |
| 37                              | Взятие крови на анализ из вены | 315       | Анализ      |
| 38                              | Подсчет лейкоцитарной формулы  | 600       | Анализ      |
| 39                              | Определение СОЭ                | 300       | Анализ      |
| 40                              | Общий анализ крови             | 780       | Анализ      |
| 41                              | Определение МНО                | 1 010     | Анализ      |
| 42                              | Общий анализ мочи              | 570       | Анализ      |
| 43                              | Обнаружение желчных пигментов  | 300       | Анализ      |
| 44                              | Проба Нечипоренко              | 330       | Анализ      |
| 45                              | Проба Земницкого               | 280       | Анализ      |
| 46                              | Забор анализа                  | 526       | Анализ      |

|    |   |           |                      |
|----|---|-----------|----------------------|
| 1  | Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты   | 3 650     | 1 койко/день         |
| 2  | Консультативный прием врача-кардиолога  | 4 350     | Консультация         |
| 3  | Консультативный прием врача-хирурга   | 4 350     | Консультация         |
| 4  | Снятие электрокардиограммы  | 1 500     | Исследование         |
| 5  | Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2–3 ст. | 153 530   | Курс лечения 10 дней |
| 6  | Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия                     | 170 300   | Курс лечения 10 дней |
| 7  | Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2–3 ст.                  | 109 560   | Курс лечения 10 дней |
| 8  | Острый инфаркт миокарда   | 245 700   | Курс лечения 14 дней |
| 9  | Нарушение ритмов сердца   | 106 190   | Курс лечения 10 дней |
| 10 | Ишемическая кардиомиопатия  | 128 000   | Курс лечения 10 дней |
| 11 | Гипертрофическая кардиомиопатия   | 90 200    | Курс лечения 10 дней |
| 12 | Пролапс митрального клапана. Митральная недостаточность I степени   | 110 705   | Курс лечения 10 дней |
| 13 | Послеоперационная реабилитация в раннем периоде   | 118 590   | Курс лечения 8 дней  |
| 14 | Послеоперационная реабилитация (после 6 мес. до года)   | 118 590   | Курс лечения 8 дней  |
| 15 | Аортокоронарное шунтирование  | 2 274 700 | Операция             |
| 16 | Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)  | 258 905   | Исследование         |
| 17 | Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)   | 258 905   | Исследование         |
| 18 | Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества  | 858 855   | Операция             |
| 19 | КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием  | 1 069 735 | Операция             |
| 20 | Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом  | 869 943   | Операция             |
| 21 | Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена   | 1 466 500 | Операция             |
| 22 | Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий  | 898 135   | Операция             |
| 23 | Эндоваскулярная баллонная ангиопластика сосудов   | 431 413   | Операция             |

## Добротный домашний квас по рецепту хлебосольной хозяйки, получается всегда

Что может быть лучше, чем опрокинуть стаканчик холодного кваса в жаркий погожий день? Раньше я покупала этот напиток только в магазинах. Однако в последнее время начала изучать составы и была сильно огорчена. Давай вместе уменьшать количество химии в рационе. Сегодня я расскажу, как сделать квас из хлеба в домашних условиях. Будет вкусно!

Прелесть этого кваса в том, что тебе не понадобится много ингредиентов для его приготовления. Рецепт довольно простой, потому с ним справится даже самая неопытная хозяйка. Так что не бойся браться за неизведанные тобой блюда. Порой нужно просто попробовать, чтобы сразу же получить достойный результат. Проверено!

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5 буханки ржаного хлеба
- 3 л кипяченой воды
- 25–30 г живых дрожжей
- 125 г сахара
- изюм по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Первым делом порежь ржаной хлеб на кусочки. Помести их на противень, застеленный пергаментной бумагой и отправь в духовку сушиться. Время сушки зависит от твоей духовки. Оптимальная температура составляет 170–180 градусов. Время от времени перемешивай хлеб и ориентируйся по его внешнему виду. Он должен хорошенько засушиться.

Подготовь 3-литровую банку для кваса. Хорошенько помой ее, а затем облей кипятком, чтобы продезинфицировать посуду. Помести в банку ржаные сухари и залей их 3 литрами кипятка. Затем дождись остывания воды до 36–38 градусов и добавь в банку половину сахара. Также разведи дрожжи в стакане теплой воды и добавь смесь в будущий квас.

Теперь закрой банку плотной крышкой и убери квас в теплое место на 2 суток. Но следи, чтобы на банку не попадали прямые солнечные лучи.

Спустя 2 дня процеди квас через марлю, добавь к нему предварительно замоченный в воде изюм и оставшийся сахар. Разлей квас по чистым бутылкам и отправь в холодильник на 1 день. Готово!

### СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Лови рабочий лайфхак. Когда ты отфильтруешь напиток от хлебно-дрожжевой массы, не выбрасывай ее. Эту смесь можно хранить в закрытой банке в холодильнике, а затем использовать повторно вместо дрожжевой закваски для кваса.

## Сделала запасы соли, чтобы хватило заправку для борща на зиму

Универсальная заправка для борща на зиму станет настоящим спасением для каждой хозяйки. Она не только сэкономит время, но и порадует разнообразием цвета и вкуса. Разумеется, использовать такую заправку можно не только зимой, а в любое время года. Что же входит в состав этого полезного блюда?

Собрать на зиму нужно не только полезные продукты, но и яркие, разноцветные. Это сделает любое блюдо куда аппетитнее даже визуально. Пригодятся помидоры, морковь, лук, зелень, сладкий перец, острый перец (по желанию). Итак, давай разберемся, какое количество этих овощей нужно на 4 банки по 0,5 л.

### ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 500 г помидоров
- 500 г лука
- 500 г моркови
- 500 г болгарского перца
- 300 г любимой зелени
- 300 г соли

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все овощи тщательно вымой и обсуши на бумажных полотенцах. Очисти от кожуры лук и морковь. Морковь нужно натереть на крупной терке. Лук и перец нарежь небольшими соломками.

Зелень также измельчи максимально мелко. Нужно предварительно снять кожицу с помидоров и нарезать их на небольшие кусочки. Соедини все компоненты в одной емкости и тщательно их размешай. Добавь соль и дождись, пока овощи дадут сок.

Хранить заправку желательно в стерилизованных баночках с многоразовой крышкой. Перекладывать овощи в банки можно уже через 10 минут после добавления специй. Лучше всего поселить такие баночки в холодильник, но при комнатной температуре они тоже могут храниться.

Хранить такую заправку можно около года, но всё равно следи за ароматом и консистенцией овощного ассорти. Если нарушить условия хранения, то заправка может испортиться гораздо быстрее. Например, избежать попадания прямых солнечных лучей на баночки с заправкой. Не оставляй их в чрезмерно теплом месте, возле батарей или на балконе. Летом там может быть слишком жарко. Приятного аппетита!

### ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Неопытные хозяйки часто совершают одни и те же ошибки, маринуя корнишоны

Любит ли твоя семья корнишоны маринованные? Эти красивые малыши изумрудного оттенка, несомненно, привлекают внимание многих. Только нужно сделать так, чтобы вкус огурцов был настолько приятным, чтобы хотелось еще и еще. Мы уже знаем секрет огуречного деликатеса в банках и готовы поделиться им с тобой. Обязательно попробуй замариновать так корнишоны уже этим летом.

Внимательно отнесись к выбору огурцов для маринования. Понимаем, что не у всех есть возможность выбрать идеальные овощи. Однако постарайся купить только твердые, хрустящие, чистые огурчики. Без каких-либо пятен, вмятин, повреждений. Именно такие корнишоны превращаются во вкуснейшие соленья.

Быть может, ранее ты и вовсе крайне прохладно относился к маринованным корнишонам. Это тоже можно понять. Они маленькие и невзрачные. Если не делал их дома, то о хорошем вкусе такого угощения действительно легко догадаться. Так как магазинные огурчики не всегда тешат неповторимым вкусом. Но этот рецепт маринада навсегда изменит твоё представление о корнишонах.

Чтобы корнишоны получились удачными, нужно позаботиться о приличном наборе зелени для маринада. Сюда обязательно входят кусочки корня хрена, листья вишни и смородины, зонтики укропа, веточки петрушки. Но какие ингредиенты понадобятся кроме этих? Расскажем подробнее.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. л. соли
- 2,5 ст. л. сахара
- 3 ст. л. уксуса (9%)
- перец чили
- чеснок
- зерна горчицы
- вода
- корнишоны маринованные

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы необходимо оставить в холодной воде на 4–5 часов. Как только время пройдет, еще раз хорошенько промой овощи. Этот рецепт рассчитан на 1 литровую банку соленья. Регулируй количество компонентов исходя из личных предпочтений.

Банку необходимо простерилизовать. Как только сделаешь это, выкладывай на дно чистой банки листья вишни и смородины, укроп, перец, горчицу. Не забудь добавить хрен, лавровый лист и чили. Постепенно заполняй банку корнишонами.

Залей корнишоны в банке кипятком и прикрой банку крышкой. Пусть настоится в течение 7 минут. Эту воду необходимо слить в отдельную кастрюлю, добавить туда соль, сахар и довести до кипения. Учти, что количество соли и сахара рассчитано именно на литровую банку, а не на литр чистой жидкости. Как только вода закипит, вылей ее в банку с корнишонами и добавь уксус. После этого закатай огурчики и оставь их в темном месте. Приятного аппетита!



**ПОНЕДЕЛЬНИК | 20.06**

| QAZAQSTAN  | ХАБАР                                       |
|--|---|
| 06:00 «Tairsholpan»                              | 06:00 17:00 Мегахит.                        |
| 09:00 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:30 Aqaragat | 09:00 15:00 Кино.                           |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 11:00 Жаңалықтар бағы»                      |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 12:10 16:15 «Қызық екен...»                 |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...»                     | 12:10, 21:30 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі» |
| 12:50 «Теледарігер»                              | 14:15 Х/ф «Деректі фильм»                   |
| 14:15 «Арта»                                     | 14:40 «Қазақтар»                            |
| 15:10 «Bibzen birge...»                          | 19:00 Қорытынды жаңалықтар                  |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 19:30 «Негізінде»                           |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»                           | 19:35 «Народный контроль»                   |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 20:00 Итоги дня                             |
| 21:30 Т/х «Жат менен»                            | 20:30 «По сүтти»                            |
| 22:20 «1001 Түн»                                 | 20:35 Т/х «Шымкент - менің махаббатым»      |
| 00:05 Шоу «Ashyq alai»                           | 22:20 «1001 Түн»                            |
| 00:50 «Теледарігер»                              | 23:00 Т/х «Егіз жүрек»                      |

**ВТОРНИК | 21.06**

| QAZAQSTAN  | ХАБАР                                       |
|--|---|
| 06:00 «Tairsholpan»                              | 04:00, 17:00 Мегахит.                       |
| 09:00 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:30 Aqaragat | 09:00 15:00 Кино.                           |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 11:00 Жаңалықтар бағы»                      |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 12:10 16:15 «Қызық екен...»                 |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...»                     | 12:10, 21:30 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі» |
| 12:50 «Теледарігер»                              | 14:15 Х/ф «Деректі фильм»                   |
| 14:15 «Арта»                                     | 14:40 «Қазақтар»                            |
| 15:10 «Bibzen birge...»                          | 19:00 Қорытынды жаңалықтар                  |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 19:30 «Негізінде»                           |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»                           | 19:35 «Народный контроль»                   |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 20:00 Итоги дня                             |
| 21:30 Т/х «Жат менен»                            | 20:30 «По сүтти»                            |
| 22:20 «1001 Түн»                                 | 20:35 Т/х «Шымкент - менің махаббатым»      |
| 00:05 Шоу «Ashyq alai»                           | 22:20 «1001 Түн»                            |
| 00:50 «Теледарігер»                              | 23:00 Т/х «Егіз жүрек»                      |

**СРЕДА | 22.06**

| QAZAQSTAN  | ХАБАР                                       |
|--|---|
| 06:00 «Tairsholpan»                              | 04:00, 17:00 Мегахит.                       |
| 09:00 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:30 Aqaragat | 09:00 15:00 Кино.                           |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 11:00 Жаңалықтар бағы»                      |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 12:10 16:15 «Қызық екен...»                 |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...»                     | 12:10, 21:30 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі» |
| 12:50 «Теледарігер»                              | 14:15 Х/ф «Деректі фильм»                   |
| 14:15 «Арта»                                     | 14:40 «Қазақтар»                            |
| 15:10 «Bibzen birge...»                          | 19:00 Қорытынды жаңалықтар                  |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 19:30 «Негізінде»                           |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»                           | 19:35 «Народный контроль»                   |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 20:00 Итоги дня                             |
| 21:30 Т/х «Жат менен»                            | 20:30 «По сүтти»                            |
| 22:20 «1001 Түн»                                 | 20:35 Т/х «Шымкент - менің махаббатым»      |
| 00:05 Шоу «Ashyq alai»                           | 22:20 «1001 Түн»                            |
| 00:50 «Теледарігер»                              | 23:15 Т/х «Егіз жүрек»                      |

**ЧЕТВЕРГ | 23.06**

| QAZAQSTAN  | ХАБАР                                       |
|--|---|
| 06:00 «Tairsholpan»                              | 04:00, 17:00 Мегахит.                       |
| 09:00 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:30 Aqaragat | 09:00 15:00 Кино.                           |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 11:00 Жаңалықтар бағы»                      |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 12:10 16:15 «Қызық екен...»                 |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...»                     | 12:10, 21:30 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі» |
| 12:50 «Теледарігер»                              | 14:15 Х/ф «Деректі фильм»                   |
| 14:15 «Арта»                                     | 14:40 «Қазақтар»                            |
| 15:10 «Bibzen birge...»                          | 19:00 Қорытынды жаңалықтар                  |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 19:30 «Негізінде»                           |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»                           | 19:35 «Народный контроль»                   |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 20:00 Итоги дня                             |
| 21:30 Т/х «Жат менен»                            | 20:30 «По сүтти»                            |
| 22:20 «1001 Түн»                                 | 20:35 Т/х «Шымкент - менің махаббатым»      |
| 00:05 Шоу «Ashyq alai»                           | 22:20 «1001 Түн»                            |
| 00:50 «Теледарігер»                              | 23:15 Т/х «Егіз жүрек»                      |

**ПЯТНИЦА | 24.06**

| QAZAQSTAN  | ХАБАР                                       |
|--|---|
| 06:00 «Tairsholpan»                              | 04:00, 17:00 Мегахит.                       |
| 09:00 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:30 Aqaragat | 09:00 15:00 Кино.                           |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 11:00 Жаңалықтар бағы»                      |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 12:10 16:15 «Қызық екен...»                 |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...»                     | 12:10, 21:30 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі» |
| 12:50 «Теледарігер»                              | 14:15 Х/ф «Деректі фильм»                   |
| 14:15 «Арта»                                     | 14:40 «Қазақтар»                            |
| 15:10 «Bibzen birge...»                          | 19:00 Қорытынды жаңалықтар                  |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                       | 19:30 «Негізінде»                           |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»                           | 19:35 «Народный контроль»                   |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы»                     | 20:00 Итоги дня                             |
| 21:30 Т/х «Жат менен»                            | 20:30 «По сүтти»                            |
| 22:20 «1001 Түн»                                 | 20:35 Т/х «Шымкент - менің махаббатым»      |
| 00:05 Шоу «Ashyq alai»                           | 22:20 «1001 Түн»                            |
| 00:50 «Теледарігер»                              | 23:00 Т/х «Егіз жүрек»                      |

**СУББОТА | 25.06**

| QAZAQSTAN                    | ХАБАР   |
|------------------------------|---|
| 06:00 «Көңіл толқыны»        | 04:00, 10:00, 15:00, 04:00, 07:05 Х/ф «Дәуір далалары»  |
| 07:05 Х/ф «Күй-керуен»       | 06:00 06:00 Т/х «Өз үйім»                               |
| 09:00 15:00 Кино.            | 07:45 «Өзін-өзі тану»                                   |
| 09:10 Т/х «Гүлдер күпиясы»   | 08:10 «Сындырыған әндер-ай»                             |
| 10:50 Т/х «Бақытсыздар бағы» | 09:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                              |
| 12:10, 16:15 «Қызық екен...» | 11:00 «Қазақстан дауысы. балалар»                       |
| 12:50 «Теледарігер»          | 11:45 Т/х «Келінжан»                                    |
| 14:15 Х/ф «Мұра»             | 12:00 «Өзі әлемі...»                                    |
| 14:40 «Көбелек»              | 20:00 «7 Күн»   |
| 15:05 «Bibzen birge...»      | 21:00 «Отдел журналистских расследований. Ближе к делу» |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»   | 17:00 «Мен жайлы...»                                    |
| 19:35 Шоу «Ashyq alai»       | 15:05 М/ф «Робинзон крузо»                              |
| 20:00 Итоги дня              | 16:25 «Күй-керуен»                                      |
| 20:20 Т/х «Бақытсыздар бағы» | 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»                              |
| 20:35 Т/х «Келінжан»         | 18:20 «Мәседе»  |
| 21:30 Т/х «Жат менен»        | 20:00 «Қазақстан дауысы. балалар»                       |
| 22:20 «Арастат майдау»       | 22:10 Т/х «Жат менен»                                   |
| 00:10 Шоу «Ashyq alai»       | 23:10 Х/ф «Табьлымгер»                                  |
| 00:55 «Теледарігер»          | 01:30 «Мәседе»  |

**ВОСКРЕСЕНЬЕ | 26.06**

| QAZAQSTAN                             | ХАБАР                                  |
|---------------------------------------|--|
| 06:05 «Ауылдастар»                    | 07:45 «Самопознание»                   |
| 07:00 00:45 «Күй-керуен»              | 11:45 Т/х «Рауза, сақураның гүлдеуі»   |
| 07:25 «Экі жан»                       | 17:00 Мегахит.                         |
| 08:10 «Сындырыған әндер-ай»           | 19:00 Хит жазамыз                      |
| 09:00 Т/х «Гүлдер күпиясы»            | 20:00 «7 Күн»                          |
| 11:00 «Қазақстан дауысы. балалар»     | 21:00 «Большая неделя»                 |
| 13:20 М/ф «Робинзон крузо»            | 22:30 Т/х «Шымкент - менің махаббатым» |
| 14:40 «Айналайын халымнан ермелеткен» |  |
| 16:25 «Өзі әлемі»                     |  |
| 19:20 «Мәседе»                        |  |
| 20:00 «Қазақстан дауысы. балалар»     |  |
| 22:10 Т/х «Жат менен»                 |  |
| 23:10 Х/ф «Табьлымгер»                |  |

**ЕВРАЗИЯ**

| ЕВРАЗИЯ                                 | КТК  |
|---|--|
| 05:00, 02:50 «Тамаша сілу»              | 06:05 «Дәу-дамбайсыз» (қайталау)           |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз»                | 06:30 «Сен мықтысың, тек алға», телехикая  |
| 06:15 «Житъ здорово!»                   | 08:00 "Мұңды ызар", телехикая              |
| 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!»         | 08:00 «Доброе утро, казакстан!»            |
| 08:00 «Доброе утро, казакстан!»         | 09:50 "Жаңыным алыс", отандық телехикаясы. |
| 09:25 «На самом деле»                   | 11:20 «Семьянык», комедия (повтор)         |
| 10:00 «Пустъ говорятъ»                  | 13:00 «Юморина» (повтор)                   |
| 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»      | 14:30 «Qoslike»                            |
| 12:05 Т/с «Линия маршъ»                 | 17:30 «02:20 «Басты жаңалықтар»            |
| 13:10, 01:05 «Новости»                  | 18:30 Кешкі жаңалықтар                     |
| 13:15 «Жаңалықтар»                      | 19:00 «Главные новости»                    |
| 13:30 «Qoslike»                         | 22:00 «Вечерние новости»                   |
| 14:30 «Было дело»                       | 22:50 «Ловушка», мелодрама.                |
| 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»         | 23:15 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»         |
| 18:30 Кешкі жаңалықтар                  | 01:15 «Клетка»                             |
| 19:40 «Ментовские войны 11»             | 01:20 «Криминальный детектив»              |
| 20:00 Вечерние новости                  |  |
| 20:40 «Большое небо», мелодрама.        |  |
| 19:40 Т/с «Ментовские войны 11»         |  |
| 22:50 «Ловушка», криминальный детектив. |  |

**ЕВРАЗИЯ**

| ЕВРАЗИЯ                                 | КТК  |
|---|--|
| 05:00, 02:50 «Тамаша сілу»              | 06:05 Кешкі жаңалықтар (қайталау)          |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз»                | 06:30 «Астарлы ақиқат», ток-шоу (қайталау) |
| 06:15 «Житъ здорово!»                   | 07:15 «Сен мықтысың, тек алға», телехикая  |
| 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!»         | 08:00 «Доброе утро, казакстан!»            |
| 08:00 «Доброе утро, казакстан!»         | 09:50 "Жаңыным алыс", отандық телехикаясы. |
| 09:25 «На самом деле»                   | 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»         |
| 10:00 «Пустъ говорятъ»                  | 12:05 Т/с «Линия маршъ»                    |
| 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»      | 13:10, 01:05 «Новости»                     |
| 12:05 Т/с «Линия маршъ»                 | 13:20 «Жаңалықтар»                         |
| 13:10, 01:05 «Новости»                  | 13:30 «Qoslike»                            |
| 13:20 «Жаңалықтар»                      | 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»            |
| 13:30 «Qoslike»                         | 18:30 Кешкі жаңалықтар                     |
| 14:30 «Было дело»                       | 19:40 «Ментовские войны 11»                |
| 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»         | 20:00 Вечерние новости                     |
| 18:30 Кешкі жаңалықтар                  | 20:40 «Большое небо», мелодрама.           |
| 19:40 «Ментовские войны 11»             | 01:15 «Клетка»                             |
| 20:00 Вечерние новости                  | 01:20 «Криминальный детектив»              |
| 20:40 «Большое небо», мелодрама.        |  |
| 19:40 Т/с «Ментовские войны 11»         |  |
| 22:50 «Ловушка», криминальный детектив. |  |

**ЕВРАЗИЯ**

| ЕВРАЗИЯ                                 | КТК  |
|---|--|
| 05:00, 02:50 «Тамаша сілу»              | 06:05 Кешкі жаңалықтар (қайталау)          |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз»                | 06:30 «Астарлы ақиқат», ток-шоу (қайталау) |
| 06:15 «Житъ здорово!»                   | 07:15 «Сен мықтысың, тек алға», телехикая  |
| 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!»         | 08:00 «Доброе утро, казакстан!»            |
| 08:00 «Доброе утро, казакстан!»         | 09:50 "Жаңыным алыс", отандық телехикаясы. |
| 09:25 «На самом деле»                   | 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»         |
| 10:00 «Пустъ говорятъ»                  | 12:05 Т/с «Линия маршъ»                    |
| 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»      | 13:10, 01:05 «Новости»                     |
| 12:05 Т/с «Линия маршъ»                 | 13:20 «Жаңалықтар»                         |
| 13:10, 01:05 «Новости»                  | 13:30 «Qoslike»                            |
| 13:20 «Жаңалықтар»                      | 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»            |
| 13:30 «Qoslike»                         | 18:30 Кешкі жаңалықтар                     |
| 14:30 «Было дело»                       | 19:40 «Ментовские войны 11»                |
| 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»         | 20:00 Вечерние новости                     |
| 18:30 Кешкі жаңалықтар                  | 20:40 «Большое небо», мелодрама.           |
| 19:40 «Ментовские войны 11»             | 01:15 «Клетка»                             |
| 20:00 Вечерние новости                  | 01:20 «Криминальный детектив»              |
| 20:40 «Большое небо», мелодрама.        |  |
| 19:40 Т/с «Ментовские войны 11»         |  |
| 22:50 «Ловушка», криминальный детектив. |  |

**ЕВРАЗИЯ**

| ЕВРАЗИЯ                                 | КТК  |
|---|--|
| 05:00, 02:50 «Тамаша сілу»              | 06:05 Кешкі жаңалықтар (қайталау)          |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз»                | 06:30 «Астарлы ақиқат», ток-шоу (қайталау) |
| 06:15 «Житъ здорово!»                   | 07:15 «Сен мықтысың, тек алға», телехикая  |
| 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!»         | 08:00 «Доброе утро, казакстан!»            |
| 08:00 «Доброе утро, казакстан!»         | 09:50 "Жаңыным алыс", отандық телехикаясы. |
| 09:25 «На самом деле»                   | 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»         |
| 10:00 «Пустъ говорятъ»                  | 12:05 Т/с «Линия маршъ»                    |
| 11:05 Т/с «Тот, кто читаетъ мысли»      | 13:10, 01:05 «Новости»                     |
| 12:05 Т/с «Линия маршъ»                 | 13:20 «Жаңалықтар»                         |
| 13:10, 01:05 «Новости»                  | 13:30 «Qoslike»                            |
| 13:20 «Жаңалықтар»                      | 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»            |
| 13:30 «Qoslike»                         | 18:30 Кешкі жаңалықтар                     |
| 14:30 «Было дело»                       | 19:40 «Ментовские войны 11»                |
| 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар»         | 20:00 Вечерние новости                     |
| 18:30 Кешкі жаңалықтар                  | 20:40 «Большое небо», мелодрама.           |
| 19:40 «Ментовские войны 11»             | 01:15 «Клетка»                             |
| 20:00 Вечерние новости                  | 01:20 «Криминальный детектив»              |
| 20:40 «Большое небо», мелодрама.        |  |
| 19:40 Т/с «Ментовские войны 11»         |  |
| 22:50 «Ловушка», криминальный детектив. |  |

**НТК**

|  |                           |
|--|---------------------------|
| 06:00 «Разминка»                       | 06:00 «Серт пен сезім»    |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы»           | 07:00, 21:20 «Аяла мені»  |
| 07:00, 02:00 «Бүлдір-күлдір»           | 08:00 «Женский доктор»    |
| 07:30 15:25, 23:45 «Ревю»              | 09:00 «Горячая точка»     |
| 07:35, 15:00, 23:20 «Ozmtz goй»        | 11:00 «Эйн-зын күлпаш»    |
| 08:00 «Екі езу»                        | 12:00 Шоу «Santaram»      |
| 08:40 «Финсики»                        | 13:00 «Күтты қонақ»       |
| 09:15 «Приключения джеки чан»          | 14:30, 01:00 «Ил пірлері» |
| 10:00 «Орел і и решка. чудеса света 3» | 15:00 «Женский доктор»    |
| 11:00 «Бір болайық»                    | 16:00 «                   |
| 15:30 Т/х «Кішкентай мемлекет»         | 17:30, 23:20 «Аibat»      |
| 16:30 Загрещённый приём»               | 18:30 «Студия 7»          |
| 19:30 «Призрачный гонимый»             | 18:30 «Слушайنى кадр»     |
| 21:30 «Судный день»                    | 20:30 «Канатсыз құстар»   |
| 23:50 «Central asia's got talent»      | 22:20 «Әнесінің баласы»   |
| 01:20 «Жұлдызды weekend»               | 23:50 «Студия 7»          |
| 03:00 «Екі езу»                        | 02:30 «Тамаша»            |

**7 КАНАЛ**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 06:00 «Разминка»                       | 06:00 «Серт пен сезім»        |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы»           | 07:00, 21:20 «Аяла мені»      |
| 07:00, 02:00 «Бүлдір-күлдір»           | 08:00 «Женский доктор»        |
| 07:30 15:25, 23:45 «Ревю»              | 09:00, 18:30 «Случайный кадр» |
| 07:35, 15:00, 23:40 «Ozmtz goй»        | 11:00 «Эйн-зын күлпаш»        |
| 08:00 «Екі езу»                        | 12:00 Шоу «Santaram»          |
| 08:40 «Финсики»                        | 13:00 «Күтты қонақ»           |
| 09:15 «Приключения джеки чан»          | 14:30, 01:00 «Ил пірлері»     |
| 10:00 «Орел і и решка. чудеса света 3» | 15:00 «Женский доктор»        |
| 11:00 «Бір болайық»                    | 16:00 «                       |
| 15:30 Т/х «Кішкентай мемлекет»         | 17:30, 23:20 «Аibat»          |
| 16:30 Загрещённый приём»               | 18:30 «Студия 7»              |
| 19:30 «Призрачный гонимый»             | 18:30 «Слушайны кадр»         |
| 21:30 «Судный день»                    | 20:                           |