



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.

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.



Чем подкормить цветник, чтобы не вспоминать все лето

Весной в саду много работы: снять зимние укрытия, провести санитарную обрезку и обработку деревьев и кустарников, привести в порядок теплицу, да и с рассадой хлопот немало. И многие дачники забывают о весенней подкормке многолетних цветов. А ведь она самая важная, и ей нужно уделить особое внимание.

Многолетники растут подолгу на одном и том же месте и из года в год потребляют одни и те же элементы питания. К тому же вместе с талыми водами из почвы вымывается большое количество минеральных веществ. И если хотим получить пышноцветущие декоративные растения, то весеннюю подкормку никак нельзя проигнорировать.

После периода покоя у многолетних культур начинаются активные вегетационные процессы. И для нормального роста и развития растениям необходимо сразу весь комплекс макроэлементов в доступной форме.

АЗОТ нужен для формирования вегетативных органов, особенно на ранней стадии выращивания растений, а также перед началом цветения. Этот макроэлемент входит в состав хлорофилла, белков и является основой всех жизненно важных процессов.

ФОСФОР обеспечивает развитие корневой системы, процесс бутонизации и цветения, а также транс-

портировку питательных веществ во все части растения.

КАЛИЙ помогает растениям усваивать азот, способствует устойчивости к неблагоприятным условиям, участвует в белковом обмене и усвоении углекислого газа. Кроме того, калий влияет на пышность и продолжительность цветения.

КАЛЬЦИЙ регулирует водный баланс, улучшает свойства почвы, нормализует кислотность, способствует поглощению растениями важных элементов питания, играет важную роль в движении углеводов. При недостатке элемента в почве многолетние цветы более подвержены различным заболеваниям.

МАГНИЙ участвует в синтезе хлорофилла, влияет на ферментативные процессы, ускоряет усвоение азота из почвы. Это макроэлемент крайне необходим растениям во время цветения и образования семян.

Чаще всего опытные огородники используют для подкормки цвет-

ника древесную золу, нитроаммофоску или вносят сначала азотные, а затем фосфорно-калийные удобрения. Однако использование специально разработанных минеральных комплексов позволяет обеспечить растениям более полноценное питание и значительно упростить задачу, связанную с внесением подкормок.

Как только солнце начинает пригревать и в цветнике просыпаются луковичные (мускари, гиацинты, крокусы, нарциссы, фритиллярии, тюльпаны и др.), можно приступать к подкормкам. Гранулированные удобрения очень удобно использовать: необходимое количество (50–100 г на кв.м) нужно равномерно распределить по поверхности почвы, а затем заделать с помощью рыхления или неглубокой перекопки и полить при необходимости.

В сухую и солнечную погоду цветник следует регулярно поливать, т.к. во время активного роста растения нуждаются в большом количестве влаги.

Если почва не замульчирована, то ее нужно рыхлить после каждого полива.

Весной вместе с растениями в саду просыпаются и полчища насекомых. И самые частые и многочисленные обитатели нашего сада и огорода – это обычно муравьи, которые устраивают под землей огромные муравейники и разводят тлю – опаснейшего вредителя растений. Питаясь их со-

мом, тля повреждает молодую поросль, бутоны, цветы, листья, распространяет заболевания, которые способны погубить многие культурные растения.

Чтобы не допустить размножения этих насекомых, борьбу с ними нужно начинать как можно раньше. Эффективное средство Инта-Вир от муравьев действует по принципу эпидемии: крупинки инсектицида обладают привлекательным ароматом,

воспринимая приманку в качестве корма, переносят ее в муравейник и распространяют среди всех его обитателей, что приводит насекомых к гибели за 7–12 дней.

Для уничтожения садовых муравьев инсектицид рассыпают в сухую погоду (утром или вечером) в местах скопления насекомых и на путях их передвижения. Средство действует около двух месяцев. Его удобно использовать и хранить.

Как видите, важно не только обеспечить своим зеленым питомцам полноценное питание, но и вовремя защитить их от вредителей и болезней. За тщательный уход весной растения отблагодарят вас летом своим здоровым видом и пышным цветением.

Предлагаем в широком ассортименте семена овощных, цветочных, бахчевых, комнатных и декоративных культур. Почвогрунты, удобрения, садовый инвентарь и др.

Ждем вас по адресам:
ул. А. Тайманова, 207/1. тел.: 8 747 162 54 57, 8 705 800 66 30
ул. Курмангазы, 198. тел.: 97 00 39, 8 701 423 49 20

В УРАЛЬСКЕ СКОНЧАЛИСЬ 2 РОЖЕНИЯ

У одной из женщин осталось пятеро детей, у второй – двое.

СТР. 3

ПРИВОЗНАЯ МУКА ДЕШЕВЛЕ МЕСТНОЙ

Уральцы задаются вопросом: почему местный товар дороже ввезенного?

СТР. 2

РАБОТНИКИ КПО ОБРАТИЛИСЬ К ПРЕЗИДЕНТУ

Они пожаловались на уменьшение выплат и сокращение казахстанских рабочих.

СТР. 4

ОРТАЛЫҚ
КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

Лицензия №13009250 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖЭК РК

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ОРТАЛЫҚ
СТАРТ ПРОДАЖ!

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

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

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

Тепличный комплекс ТОО "World Green Company"
ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ ПО СБОРУ УРОЖАЯ, ГРУЗЧИКОВ, СОРТИРОВЩИКОВ.
График работы с 08.00 до 17.00 ч. Трудоустройство официальное, полный соцпакет. Работа стабильная и круглогодичная. А также приемлем студентам и выпускникам ВУЗ на оплачиваемую практику с дальнейшим трудоустройством. Питание и проживание предоставляется за счет работодателя.

ТОО «Западно-Казхастанская промышленная компания»

БРУСЧАТКА ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА

КЕРАМЗИТОБЛОК
Качественный Пропаренный

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



БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ ДЕРЕВЬЕВ ВЫРУБАЮТ ПРИ СТРОИТЕЛЬСТВЕ МОСТА

Речь идёт о новом мосте, который будет связывать центр Уральска с микрорайоном Акжайык через реку Чаган.

В 2019 году проект «Строительство автомобильной дороги с мостовым переходом от улицы Сдыкова до ПДП жилого района «А» города Уральска ЗКО» был представлен уральцам и вызвал недовольство горожан.

Людей в первую очередь возмутила вырубка порядка 1 500 деревьев в парке культуры и отдыха. Ведь по проекту мост должен был пролегать от улицы Маншук Маметовой по улице Садыкова через уголок парка. После возмущения горожан власти пообещали, что проект скорректируют и представят общественности на обсуждение.

В 2021 году аким Уральска Абат Шыныбеков во время брифинга сообщил, что «проект моста через реку Чаган в микрорайон Акжайык уже готов, сейчас для реализации он передан в КПО б.в.», что вызвало интерес, поскольку публичных обсуждений скорректированного проекта не было. По крайней мере, мы о них никогда не слышали и нам о них точно никто не сообщал.

В феврале этого года заместитель акима Уральска Асхат Кульбаев заявил, что проект всё же скорректировали и ведущая в микрорайон Акжайык дорога через парк не проходит (он проходит через зону, которая относится к лесному фонду – это не парк).

Также заместитель градоначальника заверил, что деревья вырубить не планируют. Их будут пересаживать и для этого даже имеется специальная техника.

Редакция «МГ» запросила в отделе ЖКХ характеристики проекта и выяснила, что согласно проекту начало дороги в микрорайон Акжайык с центра города начнётся от улицы А. Тайманова. Общая протяженность составит 4,1 километра. В том числе протяженность моста составит 220 метров. Дорожное полотно рассчитано на четыре полосы движения. Также предусмотрены тротуары и опоры освещения.

– Снос подлежит 1 131 дереву. Проектом предусмотрена компенсационная посадка деревьев в пятикратном размере. Дома к сносу не подлежат, – сказано в справке, которую предоставили в ЖКХ Уральска.

Напомним, о строительстве нового микрорайона Акжайык заговорили ещё в феврале 2018 года. Алтай Кульгинов, который возглавлял область в то время, пообещал провести туда новую инфраструктуру, широкие дороги, освещение и построить социальные объекты. Микрорайон рассчитан на порядка 50 тысяч жителей, среди которых будут врачи, учителя и полицейские.

Кристина КОБИНА
Фото предоставлено акиматом Уральска

Кристина КОБИНА

По данным акимата Уральска, мониторинг цен на продукты показал, что в городе за год цена на муку первого сорта повысилась на 15%. Хотя местное производство муки превышает обеспеченность области 19 раз. Между тем мука первого сорта стоит 168 тенге за кило, а в прошлом году стоила 142 тенге за кило.

При этом уральцев удивляет то, что привозная мука дешевле, чем местная.

– Никогда не понимала, почему привозные про-

В Уральске привозная мука дешевле местной

Более дешёвая костанайская мука продается в некоторых супермаркетах города.

дукты порой дешевле, чем местные. Местные не трогать на транспортировку. Получается, просто хотят больше заработать? – вопрошает жительница Уральска.

Корреспонденты «МГ» проехали по магазинам и супермаркетам. По словам продавцов, у покупа-

телей пользуется спросом мука высшего сорта. Цены на муку высшего сорта:

* 10 кг муки местного производителя «Белес» стоит 2 793 тенге (1 кг – 279 тенге),

* местного производителя «Мартин» – 2 515 тенге (1 кг – 251 тенге),

* мука из Костаная марки «Патша» – 2 475 тенге (1 кг –

247 тенге).

Аналогичная ситуация и с мукой первого сорта.

В управлении предпринимательства ЗКО пояснили, что на прилавках сейчас продается мука прошлого закупа, который был сделан до повышения цен. Скорее всего, следующий завод будет по иной цене.

Год со дня гибели девочки от удара током: виновные ещё не найдены

Вот уже 12 месяцев безутешная мать обивает пороги правоохранительных.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Второго мая 2021 года Уральск потрясла трагедия. В посёлке Деркул от удара током погибла шестилетняя Аяя Жумалиева. Малышка вместе с мамой и старшим братом приехала в гости к родственникам, вышла во двор с остальными детьми и там же схватилась за газовую трубу, которая по неизвестным причинам оказалась под высоким напряжением электрического тока. После этого девочку живой уже никто не видел.

Мама Айя Алия Наубетова вспоминает этот день как страшный сон и говорит, что всё произошло мгновенно.

– Дети играли во дворе, моя дочь схватилась за газовую трубу и внезапно упала. Старший сын был рядом, он её поднял и принес домой. Мы сначала не поняли ничего, о том, что её могло ударить током, даже не догадались. Думали, что потеряла сознание, приехала скорая. Врачи тоже недоумевали, из-за чего дочь могла потерять сознание, телесных повреждений не было, синяков тоже. Медсестра попросила сына показать место, где Аяя упала. Он подошел к трубе, схватил её и его тоже ударило током. Фельдшер оказала первую по-



мощь, сделала массаж и сделала заключение, что дочь убило током. Она констатировала смерть и вызвала полицию. После случившегося в Деркуле на 15–20 минут отключили электричество, – вспоминает Алия Наубетова.

Судебно-медицинская экспертиза подтвердила, что смерть девочки наступила от удара технического тока. Однако откуда он взялся в газовой трубе, кто в этом виноват – по сей день выясняет следствие. Алия Наубетова говорит, что устала обивать пороги правоохранительных органов, а многочисленная смена следователей и вовсе выбивает её из колеи.

– Мне очень тяжело каждый раз пересказывать очередному следователю всё, что произошло в тот день. Следствие до сих пор идёт, идёт оно безуспешно. Я обрадовалась к начальнику управления полиции Нурлану Бисенову, в департамент полиции. Они говорят,

что в Уральске это первый подобный случай и в их же интересах побыстрее раскрыть это дело. Но результатов не вижу, только обещания. Я сама каждый раз звоню, пишу, хожу, и так целый год. Хоронить своего ребёнка – это самое страшное, что может пережить мать, такого никому не пожелаешь. А ещё хуже знать,

что виновные всё ещё не понесли наказания. Даже мой 12-летний сын каждый раз спрашивает меня, найдены ли виновные в смерти её младшей сестры. Ведь именно он в тот день был рядом с дочерью, он её поднял и принёс к дому. Она умерла на его глазах, – говорит Алия Наубетова.

Мать со слезами на глазах рассказывает, что её дочь была энергичной, жизнерадостной и дружелюбной. Занималась танцами, мечтала пойти в школу, но не успела.

– Моя доченька умерла на заре своей жизни. Прошел год, а мне до сих пор тяжело. В первое время я даже не могла заходить домой. Вспоминаю её голос, её рассказы, как она показывала движения, которым научилась на кружке по танцам. Она мечтала пойти в школу, чтоб у неё был настоящий школьный портфель. Сейчас она закончила бы второй класс, но не суждено было. Говорила, что хочет стать врачом. Мне больно, обидно, хочется кричать и плакать от безысходности. Потерять кровиночку, и при этом знать, что виновные спокойно живут и им за это ничего не будет, – говорит безутешная мать.

Изначально по факту смерти Айя Жумалиевой полицейские начали досудебное расследование по статье 306 УК РК «Выпуск или продажа товаров, выполнение работ либо оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности», повлекшее по неосторожности смерть человека». В пресс-службе департамента полиции на запрос «МГ» сообщили, что уголовное дело до сих пор находится в производстве, источник тока не найден и идёт следствие.

Фото Медета МЕДРЕСОВА и личного архива Алии Наубетовой

Две роженицы скончались в роддомах Уральска

Одна из них – Таншолпан Муканова – 10 дней находилась в коме после чего скончалась не приходя в сознание.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Родные Таншолпан Мукановой рассказали корреспонденту astanatv.kz, что беременность женщины протекала хорошо, она обещала своей четырёхлетней дочери подарить сестренку. Но буквально за несколько дней до родов у неё начались головные боли.

– В больницу поступила с повышенным артериальным давлением. Состояние ухудшалось, но медики спохватились лишь когда Таншолпан была без сознания. Моя сноха лежала на койке, из рта шла пена, она поднимала руки. Но никто не подходил к ней. Это заметили другие роженицы и позвали врача. Почему медики, когда она жаловалась на головную боль, не обращали на неё внимания? – говорит свекровь роженицы Жаныл Иманкулова.

Мама Таншолпан Биби-

гуль Муканова сама является акушеркой. По её мнению, при таких симптомах нужно было срочно созвать консилиум, сообщить родным и отправить тяжёлую пациентку санавиацией в столицу.

– Нейрохирург сказала, что произошло кровоизлияние в мозг, все мелкие сосуды лопнули. Начался отёк головного мозга. Но почему – то медики держали её до утра, не оказывая помощь, не созывая консилиум. Операцию сделали только утром. Если бы они не спали спокойно дома, а оказали помощь вовремя, моя дочь не оказалась бы в таком тяжёлом состоянии! Десять дней дочь лежала в коме, – рассказала Бибигуль Муканова.

Таншолпан сделали экстренное кесарево сечение, на свет появилась девочка. Как стало известно сейчас, в ночь на 29 апреля Таншолпан Муканова скончалась, не приходя в сознание. Информацию

подтвердили родственники женщины.

Между тем 30 апреля в родильном отделении городской многопрофильной больницы скончалась 35-летняя роженица. Накануне женщина родила двойню, после чего её состояние ухудшилось. Малышей выписали из больницы, но без мамы. Выяснилось, что помимо новорождённых близнецов, у женщины остались ещё трое детей, старшему из которых всего 10 лет.

В управлении здравоохранения сообщили, что информация будет представлена после служебного расследования и попросили направить официальный запрос.

30 апреля в министерстве здравоохранения РК сообщили, информация о роженице из Уральска поступила 19 апреля и сразу была организована телемедицина, куда подключили ведущих профильных специалистов республи-

канских клиник для оперативного решения тактики лечения беременной в критическом состоянии.

– Транспортировка пациентки в республиканскую клинику не была возможной из-за тяжести состояния.

С 19 апреля лечение пациентки проводилось по рекомендациям специалистов республиканских клиник.

К сожалению, несмотря на проведенные комплексные меры спасти женщину не удалось. Причина летального исхода будет определена после патолого-анатомического и гистологического исследования, – сообщили в ведомстве.

В профильном министерстве пообещали, что по данному случаю будет проведен детальный анализ по выявлению причин смертности.

Вместе с тем в министерстве добавили, что про-

водится ежедневный мониторинг береманных, находящихся в тяжелом и в критическом состоянии, а при необходимости оперативно решается вопрос транспортировки пациентов санавиацией в республиканские клиники.

Между тем по статистике облиздрава, в 2020 году зарегистрировали три случая материнской смертности, в 2021 году – 10 случаев, один из которых приходится на Областной перинатальный центр. В 2019 году случаев материнской смертности в регионе не было. За последние три года (2019, 2020, 2021 годы – прим. автора) в области был зафиксирован только один случай смерти беременной женщины в 2021 году в Городской многопрофильной больнице.

За последние два года в период 1–2 месяцев после родов в ЗКО скончались 12 рожениц, одна из которых в Областном перинатальном центре в 2021 году.

– Большинство из нас работают в городе и мы каждый день вынуждены ездить в Уральск. Сейчас мы на такси доезжаем до автовокзала за 400 тенге, оттуда за 80 тенге доезжаем до рынка. В день туда и обратно у нас уходит по одной тысяче тенге. Автобусники сейчас просят поднять стоимость проезда до 300 тенге. Мы понимаем, что сейчас подорожали запчасти, ГСМ, и мы

не против повышения тарифа на проезд, – говорят сельчане.

– Но в отделе ЖКХ нам отказали. Они и сами не решают этот вопрос, автобусникам не разрешают поднять стоимость проезда, те отказываются работать по прежнему тарифу. В итоге страдаем толь-

ко мы, простые жители, – возмущаются сельчане. В пресс-службе акима города пообещали прокомментировать ситуацию позже.

Жители села написали письмо в ЖКХ, которое подписали около 400 человек. Они просят поднять цену на проезд, и при этом обеспечить регулярное сообщение между Уральском и поселком Жана-Омир.

Сельчане требуют повысить цену на проезд в автобусе

Проездка на такси им обходится намного дороже.

Арайлым УСЕРБАЕВА

19 апреля редакция «МГ» уже писала о том, что рейсовый автобус №66, который ранее курсировал между Уральском и поселком Жана-Омир Теректинского района (находится в 28 километрах

от областного центра), перестал ездить. Причина – отказ водителей общественного транспорта обслуживать этот маршрут. Они просили поднять стоимость проезда со 150 тенге до 200. Однако из-за того, что в стране был объявлен мораторий на повышение тарифов, удовлетворить просьбу водителей

в ЖКХ отказались. Кроме этого, маршрут №66 не является социально-значимым и не субсидируется государством.

Спустя 10 дней в редакцию вновь обратились жители села Жана-Омир. Сельчане говорят, что им до сих пор приходится ездить на такси и платить за одну поездку по 400 тенге.

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ 3 С ПО 9 МАЯ

| | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 3 МАЯ Вт | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 МАЯ Ср | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5 МАЯ Чт | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 6 МАЯ Пт | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 7 МАЯ Сб | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 МАЯ Вс | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 9 МАЯ Пн | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |

ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 4 ПО 10 МАЯ

| СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 04.05 | 05.05 | 06.05 | 07.05 | 08.05 | 09.05 | 10.05 |
| | | | | | | |
| днем +18° ночью +8° | днем +15° ночью +6° | днем +11° ночью +3° | днем +14° ночью +3° | днем +18° ночью +6° | днем +17° ночью +8° | днем +12° ночью +7° |

ДАНА РАХМЕТОВА

Как рассказали работники крупнейшей нефтегазовой компании в ЗКО, коллективное обращение они написали ещё пару месяцев назад.

– Все процедуры нам известны, поэтому письмо мы сначала направили генеральному директору компании и председателям двум профкомов. Ответа не последовало. Затем письмо мы направили президенту Казахстана и только тогда получили ответ от гендиректора, но и он больше похож на отписку, – рассказали один из авторов письма.

В своём обращении работники компании выразили недовольство сокращением доходов казахстанских работников в рамках сокращения операционных затрат в КПО.

– Согласно новому «Коллективному договору 2022–2024 годы» работники КПО были лишены многих привилегий. Например, упразднены бонус за выполнение плана по добыче, санаторно-курортная выплата, а материальная помощь к ежегодному оплачиваемому отпуску, премия на День нефтяника, 13-ая зарплата и коэффициент переработки – уменьшены. Также новые «Правила трудового распорядка КПО», в свою очередь, установили решение об оплате работникам со сменным графиком, базирующимся в Аксае, 11 часов вместо 12 в день, – говорят рабочие.

По мнению авторов письма, данные изменения привели к значительным потерям дохода сотрудников компании. Не согласны трудящиеся и с процедурой оптимизации в компании.

– КПО проводит, так называемую, «оптимизацию» казахстанского персонала, фактически приводящую к уменьшению его численности, так как этот процесс не прозрачен, зачастую не учитывается мнение персонала и производственную необходимость – под фактическое сокращение попадают даже подразделения, численность которых не увеличивалась с 2009 – 2010 годов, например, обслуживающие отделы геологии и разработки месторождений, скважинных операций, промысла, директора и т.п. В то время как они обслуживают критически важные для функционирования компании системы – однако компания планирует строго обратное – сокращение сменных позиций – при этом непрерывное производство компании находится под риском совершения дорогостоящих, возможно непоправимых ошибок. Очевидно, что таким образом компания маскирует массовые сокращения местного казахстанского персонала, вопреки прямому указанию президента! И данная практика шаг за шагом распространяется и на другие отделы, подрывая тем самым мотивацию персонала, – пишут в письме авторы.

Говорится в обращении и о «дискриминации казахстанских рабочих».

– Дополнительно хотелось бы так же обратить ваше внимание на следующие факты, которые считают дискриминационными в отношении казахстанских работников, несмотря на внедрение «политики оптимизации расходов»:

* иностранные работники каждую вахту не дораба-

Работники КПО б.в. пожаловались президенту на зарплату и оптимизацию Аналогичное письмо они ранее направляли руководству компании.

Работники просят пересмотреть существующую систему оплаты труда и приостановить оптимизацию среди казахстанских рабочих.

тывают один полный день (12 часов), тогда как местный персонал работает все 28 дней;

** подсчёт часов для иностранного персонала ведётся без изменений 12 часов в день, тогда как местному персоналу, работающему по сменному графику, базируются в Аксае, урезали до 11 часов;*

** заработная плата иностранных работников в разы превышает заработную плату местного персонала, несмотря на одинаковые обязанности;*

** иностранный персонал при перелётах внутри страны часто летает «бизнес-классом», что не соответствует политике расходов.*

Такую сепарацию сотрудников по гражданской принадлежности вполне уверенно трактовать как дискриминация, а это, как известно, преследуется законами Казахстана, – говорится в письме.

Авторы обращения посоветовали руководству компании «проявить социальную ответственность и найти другие способы для

сокращения операционных затрат, не затрагивая доходы работников. Одним из таких способов является пересмотр gas sales контракта с Оренбургским газоперерабатывающим заводом (ОПЗ). Учитывая рекордные рыночные цены на газ, вместо того, чтобы проявить настойчивость и попытаться пересмотреть нерыночные цены газа, который КПО продает Оренбургскому ПЗ, руководство КПО пошло по наиболее легкому пути, урезая доходы казахстанских работников КПО».

К слову, в редакцию прислали и письмо гендиректора КПО б.в., адресованное сотрудникам компании.

– Как вы хорошо знаете, уже более 20 лет КПО является прибыльным предприятием, принося доходы Казахстану и акционерам компании даже в обстоятельствах, связанных с падением цен на нефть, пандемией или иными негативными факторами. В целом мы остаемся надёжной и стабильной компанией, несмотря ни на какие сложности, с которыми мировой энергетический рынок столк-

нулся за последние годы.

Тем не менее, за последние 10 лет у нашего предприятия стал складываться тренд в сторону увеличения расходов и сокращения доходов. Глядя в будущее, мы осознаем реальность колебаний рыночных цен на нефть и роста издержек, при которой нам придется прилагать усилия для поддержания и увеличения объема извлекаемых жидких углеводородов при этом выполняя требования по снижению выброса парниковых газов.

Как социально-ответственная компания за последние 20 лет КПО продолжала повышать заработную плату местного персонала выше уровня инфляции. Мы по-прежнему поддерживаем высоко конкурентоспособный уровень оплаты труда и пакет социальных льгот по сравнению с предприятиями других отраслей в стране, и мы хотим оставить наилучшим работодателем в регионе, гарантируя стабильную и устойчивую в долгосрочной перспективе систему оплаты труда и льгот. Для достижения этой цели и обеспечения конку-

рентоспособности мы начали внедрение мер по оптимизации, нацеленных на повышение эффективности и обеспечение более рационального контроля затрат, минимизируя необходимость в сокращении штата. Инициативы по оптимизации затрат охватывают все сферы предприятия, включая производственную эффективность, управление материальными ресурсами, внедрение проектов, оценку критичности вакантных позиций, логистику и оказываемые услуги, аренду помещений и прочее, – говорится в письме.

Также гендиректор компании сообщил, что «были внедрены существенные улучшения, такие как дополнительное повышение зарплаты на 5% в этом году и выплата премии по коллективному договору, чтобы обеспечить сбалансированность изменений в части оплаты труда и льгот».

Редакция «МГ» направила запрос в КПО б.в., акимат и прокуратуру ЗКО, а также управления инспекции труда с просьбой прокомментировать данную ситуацию.



Фото из архива «МГ»

же многочисленные экспертизы. Прокурор попросил суд назначить Жаркыну Тлешову наказание

в виде трёх лет лишения свободы.

Главу агрокорпорации осудили за хищение более 600 млн тенге

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

29 апреля в Уральском городском суде огласили приговор по уголовному делу о хищении средств, предназначенных для кредитования крестьянских хозяйств, и незаконного получения кредитов по линии «Аграрной Кредитной Корпорации» (АКК). Вердикт вынес судья Кайрат Утешев.

В ходе судебных разбирательств установлено, что Ерболат Онгарбек, занимающий должность директора АКК в филиалах по Западно-Казахстанской и Мангистауской областях, будучи лицом, приравненным к уполномоченным на выполнение государственных функций, злоупотребляя служебным положением, вговоре со специалистом по кредитованию филиала Бижаном Нуркатовым, а также совместно с предпринимателем Анвархоном Торахановым, и главой КХ «Урал» Айдыном Камзиным совершил хищение вверенных ему денежных средств в особо крупном размере.

Помимо этого, главы КХ Арыстанов, Жумагулов, Ержанов, а также Байгүтев при пособничестве Онгарбекова получили незаконные кредиты в Западно-Казахстанском филиале АО «АКК» и в КТ «Аюкайык Агро». Обвинение оценило ущерб государству на сумму более 600 миллионов тенге.

Стоит отметить, что сами Ерболат Онгарбек, Анвархон Тораханов и Бижан Нуркатов вину в предъявленном обвинении не признали. В свою очередь, остальные подсудимые вину признали в полном объеме.

В судебных прениях прокурор просил суд подсудимых Онгарбека, Тораханова, Нуркатова и Камзина признать виновными и назначить им наказание в виде лишения свободы на срок от 7 до 11 лет с назначением дополнительного наказания, подсудимых Байгүтева, Арыстанова, Жумагулова, Ержанова признать виновными и освободить их от наказания за истечением срока давности привлечения к уголовной ответственности.

Потерпевшая сторона, помимо Ерболата Онгарбека различные сроки тюремного заключения получили еще трое.



Сам Ерболат Онгарбек заявил, что он не согласен с таким решением суда и непременно будет обжаловать приговор. По его словам, все решения в АКК принимались коллегиально, куда входили пять человек.

огласившись с мнением прокурора в части наказания, просила возместить причиненный материальный ущерб.

Приговором суда Ерболат Онгарбек признан виновным по статьям 361 УК РК «Злоупотребление должностными полномочиями», 189 УК РК «Присвоение или растрата вверенного чужого имущества».

Согласно приговору, ему назначено наказание в виде лишения свободы сроком на девять лет с пожизненным лишением права занимать должности на госслужбе. Свое наказание осужденный будет отбывать в учреждении уголовного исправительной системы средней безопасности.

Бижан Нуркатова также признан виновным, ему назначено наказание в виде лишения свободы с отбыванием в УИС средней безопасности. Мейрамбека Байгүтева суд признал виновным, однако освобожден от уголовной ответственности в связи с истечением срока давности.

Миржан Арыстанов, Нурберген Жумагулова и Малик Ержанова признаны виновными по 219 УК РК «Незаконное получение

кредита или нецелевое использование бюджетного кредита», но также освобождены от уголовной ответственности в связи с истечением срока давности.

Айдына Камзина суд признал виновным по статье 189 УК РК «Присвоение или растрата вверенного чужого имущества» и назначил ему наказание в виде пяти лет лишения свободы с отбыванием наказания в УИС средней безопасности.

Что касается Анвархона Тораханова, то он приговорен к семи годам лишения свободы за присвоение и растрату вверенного чужого имущества. Отбывать наказание он будет в учреждении уголовного исправительной системы средней безопасности.

Сам Ерболат Онгарбек заявил, что он не согласен с таким решением суда и непременно будет обжаловать приговор. По его словам, все решения в АКК принимались коллегиально, куда входили пять человек.

– Я не государственный служащий, статья 189 УК РК мне категорически не подходит. Те эпизоды, которые судья зачитал, ко мне никакого отношения



58 ГОЛОВ СКОТА СЕЛЬЧАНИНА ЗАГРЫЗЛИ БРОДЯЧИЕ СОБАКИ

Животные две ночи подряд напали на скот одного и того сельчанина.

Первый случай нападения бродячих собак на домашний скот произошел в ночь на 26 апреля. В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что в 7:30 поступило сообщение о том, что в селе Жымпиты Сырымского района на скот жителя села напали бродячие собаки. При этом мелкий рогатый скот в это время находился в овчарне.

– Со слов потерпевшего, в ночь с 25 на 26 апреля бродячие собаки загрызли 23 барана и 25 ягнят. Он также сообщил, что это не первый подобный случай, восьмого марта этого года собаки напали на 12 баранов. Заявление было принято, составлен административный протокол, а районную ветеринарную станцию направлено предписание об отлове и уничтожении бродячих собак и кошек, – сообщили полицейские.

Выяснилось, что бродячие животные вновь вернулись в то хозяйство. Во второй раз их жертвами стали 10 баранов. Аким Сырымского района Тулеген Турегалиев говорит, что 27 апреля около 4:00 ему позвонил житель села и сообщил, что собаки снова напали на его скот.

– Оказалось, что собаки приходили к его сеновалу, среди них две взрослые особи и два щенка. Они абсолютно дикие, бродят только по ночам. Сегодня около 8:00 их пришлось уничтожить. Жители Жымпиты пишут нам жалобы и нам приходится уничтожать таких животных. Сельчане жалуются, что напали на кур, напугали детей, тогда мы приступаем к крайним мерам. С начала этого года в селе застрелили 160 собак. В том, что бродячих животных стало много, есть вина и самих людей. Они заводят собак, но не чипируют их, не стерилизуют, паспорта не получают, отпускают их без привязи. Кого нам штрафовать? Как доказать, что эти животные принадлежат именно этому человеку? Даже если мы выпьем штраф или направим в суд, то такое дело и рассматривать не станут. Суду нужны факты, документы, а их у сельчан нет, они скажут, что это не их собаки, – рассказал Тулеген Турегалиев.

По его словам, в ветеринарную станцию также привозят собак для чипирования. С начала года эта процедура была сделана 360 собакам. Глава района считает, что бездомных животных нужно уничтожать, как это делали в советское время.

– Другого выхода не вижу. Нужно узаконить это. Тогда люди дважды подумают прежде чем выпускать на улицу своего пса, особенно это касается тех, кто держит породистых собак. Они будут знать, что животное, которое бродит по улицам, подлежит уничтожению, – заключил Тулеген Турегалиев.

К слову, случаем нападения на людей в селе пока не зарегистрировано.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Смерть роженицы и младенца: врач избежал наказания

Врач–анестезиолог избежал наказания из-за истечения срока давности.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

26 апреля судья Жангалынского районного суда Сабыржан Есжанов огласил приговор в отношении врача–анестезиолога, 60-летнего Жаркына Тлешова. Он признан виновным в совершении преступления, предусмотренного статьей 317 УК РК «Ненадлежащее выпол-

нение профессиональных обязанностей медицинским или фармацевтическим работником», однако из-за истечения срока давности Тлешов был освобожден от ответственности.

Гражданский иск суд удовлетворил частично, осужденный должен будет выплатить семье погибшей Бибинур Негметовой моральную компенсацию в

размере шести миллионов тенге, а также материальную в размере 920 тысяч тенге, хотя потерпевшая сторона попросила суд обязать Тлешова выплатить моральную компенсацию в размере 150 миллионов тенге и материальную в размере пяти миллионов тенге.

Приговор суда в законную силу не вступил и может быть обжалован в те-

чение 15 дней.

24 апреля 2018 года 44-летней Бибинур Негметовой на 29-й неделе беременности доставили в больницу с кровотечением, где вскоре она умерла на операционном столе. Следствие по этому делу длилось более трёх лет. Во время судебных заседаний были допрошены врачи, медицинские работники районной больницы, а так-

же многочисленные экспертизы. Прокурор попросил суд назначить Жаркыну Тлешову наказание

в виде трёх лет лишения свободы.

В 1,6 млрд тенге оценили ущерб от паводков в ЗКО

Стихия повредила 79 жилых домов в четырёх районах области, школу, медпункт и пограничную заставу.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

27 апреля в областном акимате состоялась

совещание, главной темой которого стали паводки. 31 марта большая вода начала поступать сначала в Каратобинский район, а позже

и в Жанибекский, Бурлинский и Шынгырауский районы. Десятки домов были подтоплены, погиб скот, сотни сельчан пришлось

эвакуировать. В этих районах объявили чрезвычайное положение. Заместитель акима ЗКО Тлепбергенов Каюпов сооб-

шил, что для того, чтобы определить размер причинённого ущерба, в районах начала работать специальная комиссия. Власти заключили договор с независимыми оценщиками и компаниями, которые проводят техническую экспертизу. Всего во время паводков подтопило 79 жилых домов. По заключению экспертов, 30 из них были признаны непригодными для проживания, в 49 домах можно будет жить. Материальный ущерб причинён школе, медпункту и пограничной заставе. Кроме этого, погибло около 200 голов скота, 45 из которых – крупный рогатый скот.

– Размыло 24 участка дорог районного и областного значения, разрушены два моста. В первую очередь пострадавшим 103 семьям из Жанибекского и Бурлинского района выплачена единовременная материальная помощь в размере 153 тысяч тенге. Ещё 29 семей из Каратобинского района получают выплаты в мае этого года. По заключению экспертов, 23 дома в селе Шалгын Каратобинского района и семь домов в селе Жаксыбай Жанибекского района были признаны абсолютно непригодными для жилья. Мы должны принять решение о строительстве в этих посёлках девяти двухквартирных и 12 одноквартирных домов по типовому проекту. Необходимая сумма будет выделена из резерва областного бюджета или из общественно-социального фонда. Всего на эти цели требуется 555 миллионов тенге, – заявил Тлепберген Каюпов.

Что касается домов, которые также были подтоплены, но по заключению экспертизы были признаны пригодными для жилья, то их владельцам планируют выплатить денежную компенсацию на ремонт. Таких домов в Жанибекском районе 31, необходимая сумма составляет 47,4 миллиона тенге. В Бурлинском районе компенсация владельцам 15 подтопленных домов будет выплачена за счёт спонсоров. Хозяевам погибшего скота помощь окажут так же за счёт частных средств.

По его словам, надо будет искать дополнительные источники денежных средств.

В посёлке Шалгын, по словам Тлепбергенов Каюпова, будет построен один социальный комплекс, стоимость которого будет составлять 600 миллионов тенге. Деньги планируют выделить из резерва областного бюджета или из общественно-социального фонда.

Восстанавливать 24 участка размытых дорог и два моста власти будут за счёт резервных средств бюджета ЗКО. По предварительным данным, на это потребуется чуть более 415 миллионов тенге. Всего по подсчётам замакима области, на ликвидацию последствий паводков понадобится 1,6 миллиардов тенге.

Глава региона Гали Искалиев отметил, что государство не оставит пострадавших от паводков наедине со своей бедой и окажет всю необходимую помощь.

– Хочу поблагодарить всех, кто помогал в устранении последствий ЧС. Отдельная благодарность сотрудникам ДЧС и пограничной службы. Сейчас в этих районах больших проблем нет, всю необходимую поддержку со стороны государства мы окажем. Будем восстанавливать и строить дома, школу, дороги. У нас есть дорожная карта по чрезвычайным ситуациям, по ней в 49 сельских населённых пунктах исторически была угроза затопления. Ни один из этих 49 сел не был затоплен, это тоже результат слаженной работы наших служб и госорганов. К сожалению, затопило сёла в четырёх районах области, больше всех пострадали жители сёл Шалгын и Жаксыбай. Работы по восстановлению и строительству объектов займут определённое время, но мы будем максимально быстро всё делать. Есть типовые проекты жилых домов и школ. Закупки будут из одного источника, управлению финансов поручаю проследить за целевым и эффективным использованием денежных средств, – сказал Гали Искалиев.

Фото из архива «МГ»

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

28 марта в село Шалгын Каратобинского района (находится в 238 километрах от областного центра – прим. автора) пришла «большая» вода. Из-за талых вод разрушилась стена одного корпуса местной школы, где располагались один учебный класс, кабинет директора, библиотека и спортзал. Документы, мебель, учебники пришли в негодность. Этот корпус был построен в 1988 году и со дня постройки ремонт не проводился. После случившегося местные власти обещали построить новую школу.

27 апреля во время совещания в областном акимате заместитель акима Бакытжан Нарымбетов отметил, что в школе села Шалгын обучаются 37 детей, хотя по постановлению правительства в основной средней школе должен обучаться как минимум 41 ученик.

– Мы провели анализ и выяснили вот что: в этом году среднюю основную школу заканчивают семь детей, а в первый класс придут всего три ребенка. Таким образом, в следующем учебном году количество обучающихся будет ещё меньше. Всего в селе проживают 23 ребенка дошкольного возраста. В будущем не будет динамики роста количества школьников. В прошлом году в нашей области из-за несоответствия нормативам пришлось закрыть восемь школ. Село Шалгын расположено в 21 километре от села Косколь, где есть школа на 624 ребёнка, но по факту там обучаются 132 ученика. Думаю, будет целесообразно переговорить с жителями посёлка Шалгын и объяснить им, что школа вынуждена работать по постановлению правительства и соблюдать требования, – заявил Бакытжан Нарымбетов.

Глава региона Гали Искалиев подчеркнул, что оптимизация бюджетных средств действительно является важным вопросом, однако не во время чрезвычайной ситуации, которая сложилась в селе Шалгын. По словам акима области, в данной ситуации сельчане ждут от властей поддержки.

– В такие трудные моменты государство должно быть с народом. Мы ездим в это село, большинство жителей занимается животноводством. Поэтому в

Школе быть!

Речь идёт о новой школе, которую обещали построить на месте разрушенной в селе Шалгын Каратобинского района.



27 апреля во время совещания в областном акимате заместитель акима Бакытжан Нарымбетов отметил, что в школе села Шалгын обучаются 37 детей, хотя по постановлению правительства в основной средней школе должен обучаться как минимум 41 ученик.

нынешней ситуации, в условиях ЧС вопрос об их переселении подниматься не будет. Это было бы неправильно. Мы обещали построить школу, и мы её построим. Есть типовые проекты и постараемся закончить строительство в максимально короткие сроки, а именно до наступления холодов. Есть нормати-

вы по численности детей в школах, и когда мы ездим в село Шалгын видели, что этот норматив не соблюдается. Там детей меньше, чем должно быть. Конечно, с точки зрения бюджета и качества образования было бы правильно сделать так, чтобы дети учились в соседнем селе Косколь. Расстояние между посёлками

21 километр, там есть большая школа, подвоз можно организовать, а конкуренция среди детей повысилась бы качество образования. Но этот вопрос надо было поднимать не сейчас, в условиях чрезвычайной ситуации, а намного раньше. Сейчас вы сказали, что восемь школ закрыты, если надо, давайте интернаты

будем строить. Это задача акимов районов и управления образования. Понятно желание жителей, чтобы школы были, где-то можно начальные школы оставить, где-то средние, но мне кажется качество обучения детей должно быть на первом месте. Многие школы стоят полупустые, а некоторые находятся в

плохом состоянии, как в Шалгыне. Но в этой ситуации, в посёлке Шалгын школа строиться будет, – сказал Искалиев.

В заключении своего выступления глава региона подчеркнул, что в течение месяца будет ждать конкретные предложения.

Фото из архива «МГ»

Дольщики не могут вернуть деньги за обещанные таунхаусы

Уральцы вложили крупные суммы денег в элитное жильё около года назад. Стройка до сих пор не началась.

КРИСТИНА КОБИНА

Дольщики обратились в редакцию «МГ». 28 апреля они собрались у офиса застройщика ИП «Строй дом». Собравшиеся рассказали, что не могут вернуть деньги, вложенные в строительство элитного жилья.

Жительница Уральска Ольга Арстанова рассказала, что заключила договор на долевое строительство таунхауса ещё в сентябре 2021 года, вложив половину стоимости квартиры, а именно 12,5 миллиона тенге. Но до сих пор, говорит женщина, строительная компания не приобрела земельный участок, где обещали возвести жильё. Согласно заключённому договору, она должна получить квартиру в декабре 2022 года. Спустя три месяца, застройщик предложил ей аналогичный вариант по другому адресу или возврат денежных средств. 26 января этого года она написала заявление на возврат денег, но до сегодняшнего дня не получила ни копейки.

Они обманывают, работают по схеме. Привлекают людей, заключают с ними договоры на строительство. Показывают красивые проекты, обещают за немалые деньги элитные квартиры. А по факту они продают квартиры в таунхаусах на участках, которые ещё не купили. Собирают деньги с людей, только потом приобретают земли под строительство. В моём случае это тянется уже восемь месяцев, — поясняет Ольга Арстанова. — Они представляют проекты в районе Старого аэропорта,

Асана, по улице Ковыльная, Черненко.

Женщина говорит, при заключении договора она не удостоверилась, что у застройщика есть акт на землю. Им лишь показали проект строительства, а то, что он прошёл экспертизу или нет, они не проверили. Дольщики признаются, что «купились» на обстановку в офисе, где предлагают элитное жильё.

— Всё было на высшем уровне. В офисе все дружелюбно обсуждают планировки, без конца приходят люди. А сейчас понимаю, что это некая мошенническая схема, — говорит Ольга. — Деньги мне не возвращают, просто «кормят завтраками». Некоторым не вернули деньги даже после решения суда. Лично знаю, что таких как я четыре человека.

Ещё одна пострадавшая Альфия Утегенова рассказала, что пятого мая прошлого года вложила 50% от стоимости жилья — 8 миллионов тенге за квартиру (150 квадратных метров) в таунхаусе на улице Черненко. Построить новое жильё им обещали в этом году. Женщина узнала, что застройщик не купил участок и обратилась в суд. Затем согласилась в медиативном порядке, чтобы ей вернули деньги. Однако пока ей удалось вернуть три миллиона тенге и то, с задержкой. Остальную сумму ей просто обещают отдать, но когда — неизвестно.

Руководитель ИП «Строй дом» Евгений Логашкин находился в офисе, но комментировать ситуацию отказался.

Между тем в акимате Уральска сообщили, что не выдавали ИП «Строй дом»



разрешения на привлечение средств физических лиц на долевое строительство.

По информации пресс-службы суда ЗКО, всего на руководителя ИП «Строй

дом» поступило четыре заявления, одно в прошлом году и три в этом.

— По поступившему заявлению в прошлом году заключено медиативное соглашение. В этом году

медиативное соглашение было заключено ещё по двум заявлениям, — сообщили в суде. — По одному заявлению о взыскании заработной платы было вынесено решение, однако

оно ещё не вступило в законную силу.

Тем не менее, дольщики надеются вернуть свои деньги.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

ТРЕБУЕТСЯ САДОВНИК ОЗЕЛЕНИТЕЛЬ 8 771 032 00 05 8 (7112) 283 819



Sugarfree: что происходит с телом после отказа от сахара

По влиянию на организм сахар напоминает наркотики — это не миф, а научно доказанный факт. Отказываясь от любимых пирожных и сладкой газировки, будьте готовы выдержать «сахарную ломку». Спойлер: позитивные перемены, которые вскоре вас ждут, того стоят.

Выбраться из сладкого плена бывает очень непросто. Выясняем, как изменится ваша жизнь благодаря сахарному детоксу.

1. СОН СТАНЕТ КРЕПЧЕ И СПОКОЙНЕЕ

Скачки уровня сахара в крови — одна из самых частых причин бессонницы. После употребления сладостей количество инсулина в организме сначала резко возрастает, а затем так же резко снижается. Это активизирует выработку «гормона стресса» — кортизола. Мы становимся более беспокойными и хуже спим, считают американские ученые. Они провели исследование, в котором приняли участие 26 взрослых в возрасте от

2. ВЕРОЯТНО, ЦВЕТ ЛИЦА ВЫРОВНЯЕТСЯ

Сахар ухудшает состояние кожи. Выброс инсулина, связанный с его употреблением, активизирует воспалительные процессы



и провоцирует обострение угревой сыпи. Кроме того, сахар обладает обезвоживающим эффектом и стимулирует выработку кожного сала, которое закупоривает поры. А главное — он разрушает волокна коллагена и эластина. Это важнейшие белки соединительной ткани. Они улучшают эластичность кожи, делают ее упругой и сияющей, а также защищают от современных морщин. Согласно исследованию турецких дерматологов, употребление сахара увеличивает риск появления прыщей на 30%. А рацион с пониженным содержанием сладостей, наоборот, ведет к выздоровлению кожи, уверены корейские ученые. Ограничив количество сахара, вы заметите первые улучшения уже через пару недель.

4. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ОТСТУПИТ

Сахар стимулирует производство нейромедиаторов — дофамина и серотонина. Поэтому его воздействие на мозг очень напоминает эффект от приема легких наркотиков. В результате чем больше сахара мы потребляем — тем лучше себя чувствуем. Неудивительно, что при полном отказе от сладостей в организме начинают происходить те же реакции, что и при отказе от наркотических веществ. Среди симптомов «сахарной ломки» — усталость, повышенная раздражительность, головная боль, тревога и чувство грусти. В этот период тело привыкает пониженому уровню глюкозы, дофамина и серотонина. Если выдержать первые несколько дней, примерно через одну-две недели ваше состояние придет в норму. Чтобы не сорваться, попробуйте сосредоточиться на предстоящих позитивных переменах. Например, на новом размере одежды.

5. КИШЕЧНИК БУДЕТ ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ

Сладкая пища нарушает работу кишечника. Согласно исследованию немецких ученых, сахар провоцирует желудочно-кишечные расстройства. Как и жирные продукты, он способен «запутать» механизмы контроля сытости мозга. Глядя на пирожные или просто думая о них, мы начинаем испытывать ложное чувство голода. Кроме того, сахар подавляет размножение и рост полезных бактерий, необходимых для пищеварения и метаболизма жиров. Напротив, отказ от сахара укрепляет пищеварительную систему, увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике

3. ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ПОСТЕПЕННО УЙДУТ

Сам по себе сахар — это источник калорий. К тому же, повышая уровень инсулина в крови, он ускоряет отложение жиров в области талии. Когда сладкое оказывается на языке, в мозг поступает особый сигнал, включающий «систему вознаграждения». В результате в организме повышается уровень дофамина — одного из «гормонов счастья». Он воздействует на области мозга, связанные с формированием чувства удовольствия. Постепенно сладкое все больше ассоциируется в нашей памяти с чем-то очень приятным. Поэтому мы снова и снова хотим есть пирожные — так развивается сахарная зависимость. Если взять себя в руки и сократить употребление сладкого, лишние килограммы начнут уходить. По словам диетологов, совсем отказываться от любимой еды не стоит — пару раз в неделю можно позволить себе десерт.

и восстанавливает слизистые оболочки. Чтобы пережить «сахарную ломку», диетологи советуют есть апельсины, клубнику и мед. Эти продукты помогают справиться с тягой к сладкому. К тому же они богаты веществами, которые улучшают пищеварение и повышают иммунитет.

6. ПОЯВИТСЯ ПРИЛИВ БОДРОСТИ И СИЛ

Конфеты, шоколадки и пирожные истощают наши энергетические ресурсы. Во-первых, рафинированный сахар ведет к дефициту тиамина. Это важный витамин, без которого наш организм не может закончить метаболизм углеводов

и получить нужное количество энергии. В результате мы намного быстрее устаем, а наша активность падает. Во-вторых, частое злоупотребление сладостями ведет к гипогликемии — снижению уровня сахара в крови. Среди симптомов этого состояния: головокружение, слабость и апатия. К тому же чрезмерное увлечение сладостями может снизить активность клеток мозга и разрушить связи между ними. Из-за этого снижается концентрация внимания, ухудшается память и способность к обучению. Спустя всего неделю сахарного детокса вы отметите прилив бодрости, сил и отличное самочувствие.

БАТЫСГИРУДОМ
Лечение пиявками
8 705 454 00 07 | ул. Ескалатор, 123 @batysgirudomed

@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. Жан Срад, 67/2 (2-й) | ул. Жаңғыр хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
АКЦИЯ РАСПРОЧКА: 50-0-6 ОТ «РАДУГА ЗВУКОВ»
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».

ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ФТИЗИОПУЛЬМОНОЛОГИИ» УПРАВЛЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АКИМАТА ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ

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.: 25–10–11.

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының “Облыстық фтизиопульмонология орталығы” ШЖҚ МКК 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.

Чем опасно весеннее солнце?

С приходом весны так и тянет понежиться в солнечных лучах. Но медики предупреждают, что делать это нужно крайне аккуратно. Особенно, если речь идет о коже лица. Весной солнце может оказать едва ли не самое вредное воздействие на нее, поэтому с солнечными ваннами нужно быть осторожней.

Под влиянием майского солнца на лице могут появляться пигментные пятна. Еще не адаптировавшаяся к солнцу после зимы кожа должна быть хорошо защищена. Косметологи советуют начинать «защитные мероприятия» еще с первых дней марта. Делать это можно с помощью кремов, имеющих высокий защитный коэффициент, а также солнцезащитных очков. Агрессивное воздействие солнечных лучей провоцирует появление первых морщинок. А ультрафиолет, воздействующий на незащищенную кожу в течение долгого времени, делает ее сухой и обезвоженной.

Под влиянием солнца в человеческом организме активно образуются свободные радикалы. В отличие от обычных молекул, они имеют один неспаренный электрон на внешней электронной оболочке. И

эта микроскопическая частица оказывает мощный разрушительный эффект. Ее цель – раздобыть электрон, которого не хватает. И ради этого она может разрушить любую полноценную молекулу, которая, лишившись парного электрона, тоже «бросается на поиски».

Так происходит цепная реакция. Но при нарушении баланса свободных радикалов, одновременно разрушается много молекул, что ведет к развитию различных болезней. Кожа начинает быстро стареть, иммунная система не справляется со своими функциями, могут развиваться раковые заболевания. Чтобы не допустить бесконтрольного размножения свободных радикалов, следует употреблять больше антиоксидантов, стабилизирующих свободные радикалы, а также реже контактировать с лучами солнца.

Весеннее солнышко также опасно для органов зрения. За счет синего спектра света развиваются различные недомогания. Это может быть как временное ослепление, так и ухудшение зрения в конце зимы. Часто, зрение под конец холодного времени года может заметно ухудшиться по различным причинам, а весеннее солнце усугубит проблему. Своевременные меры позволят снизить негативное воздействие лампы в темноте. Даже если свет достаточно тусклый, после длительного пребывания в темноте происходит ослепление. На пару секунд, но всё же есть. Учитывая тот факт, что зимой количество естественного света слишком снижено, и на протяжении всей зимы глаза адаптируются больше под сумерки и темноту, а появлением большого количества яркого естественного света

глаза получают серьезный «удар». Именно поэтому, людям с чувствительными к свету, светлыми глазами, рекомендуется предпринять средства защиты. Кроме того, весьма не лишним будет и проверка зрения в конце зимы. Часто, зрение под конец холодного времени года может заметно ухудшиться по различным причинам, а весеннее солнце усугубит проблему. Своевременные меры позволят снизить негативное воздействие лампы в темноте. Даже если свет достаточно тусклый, после длительного пребывания в темноте происходит ослепление. На пару секунд, но всё же есть. Учитывая тот факт, что зимой количество естественного света

Ультрафиолет весной интенсивен не меньше, чем летом. Поэтому долгое пребывание на солнце способно вызвать серьезные глазные болезни – катаракту и возрастную макулярную дегенерацию. Беречь глаза обязательно следует с помощью очков с сертифицированными линзами.

Источник: eyein.kz

Хотели как лучше. Какие осложнения бывают после пластических операций

Иногда борьба за красоту может закончиться неожиданно — эффект окажется противоположным ожиданиям. Так происходит, если развиваются осложнения.

Их можно условно разделить на две категории, говорит пластический хирург Александр Вдовин. Первая — ранние осложнения, к которым можно отнести появление:

- * отеков;
 - * гематом;
 - * синяков и т.д.
- «Можно сказать, что подобные осложнения естественны после повреждения тканей. Все эти последствия достаточно быстро — в среднем в течение 2–2,5 недель — проходят, не оставляя следа. Скорость заживления тканей, безусловно, процесс индивидуальный, но тесно связанный с надлежащим исполнением всех рекомендаций вашего доктора», — предупреждает специалист.

Рубцы тоже относятся к закономерным следствиям оперативных вмешательств. Появление рубцов на месте шва тоже ожидается, так как заживление тканей идет через процесс рубцевания — организм начинает усиленно вырабатывать коллаген, чтобы ускорить процесс. «В большинстве случаев, особенно когда мы говорим о пластике на лице, хирурги стараются сделать швы в тех областях, которые будут незаметны глазу — проколы или разрезы делаются за ушами, в волосистой части головы, в естественном сгибе верхнего века, если мы говорим о верхней блефаропластике. Тот же самый прием используется при подтяжке груди через ареолу соска», — поясняет хирург Вдовин.

Однако не всегда возможности пластической хирургии и физиологии человека позволяют сделать рубец там, где он будет незаметен. При таких вмешательствах как абдоминопластика, брахиопластика, хирургический

лифтинг лба (не эндоскопический, которые проводится через проколы) избежать последствий в виде рубцов физически невозможно, отмечает специалист.

При этом не стоит отчаиваться, так как современные методы косметологии как инъекционные (мезотерапия), так и аппаратные (лазерные шлифовки кожи) позволяют сделать рубцы гораздо менее заметными.

Помимо вполне ожидаемых осложнений после пластических операций можно столкнуться с другими негативными последствиями, такими как:

- * аллергия на те или иные препараты;
- * инфекционное осложнение из-за несоблюдения мер антисептического характера при проведении хирургического вмешательства;
- * человек может столкнуться также с обострением имеющегося хронического заболевания на фоне стресса и снижения общего иммунитета организма;
- * нередко у пациентов пластических хирургов возникают психологические проблемы, связанные с приятием себя.

«Одним из самых неприятных осложнений, с которым можно столкнуться, являются разошедшиеся швы. Причин у такого явления может быть несколько: от неправильного выбора шовного материала до индивиду-

альной непереносимости пациентом конкретного материала (аллергия). Бывает, что действия человека приводят к тому, что швы расходятся, так как он не соблюдает предписания специалиста», — говорит врач.

Как быть?

Скаким бы осложнением после проведения пластики вы ни столкнулись, обязательно сообщите

о нем своему лечащему врачу. В случае с аллергической реакцией, проблемами со швами или какими-то другими негативными последствиями это необходимо сделать незамедлительно, чтобы были приняты меры, которые не позволят развиться инфекции, рекомендует Александр Вдовин.

Бывает, что прошло не так много времени после вмешательства, а человек уже недоволен результа-

том — в принципе, такую ситуацию также можно рассматривать как негативное последствие пластики. «Но надо понимать, что окончательный результат вмешательства можно оценить только спустя 6–8 месяцев после проведения операции, когда процесс заживления тканей будет завершен. Так что принимать какие-то меры в данном случае можно только спустя промежуток времени», — резюмирует пластический хирург.

Источник: AnF Здоровье

Лицензия серия ЛП №000223 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. Санитар - 3 ед. (на время отпуска без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет основного работника)

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. Санитар - 3бірл (негізгі қызметкердің бала үш жасқа толғанға дейін оның күтіміне байланысты жақалы сақталмайтын демалысы мерзіміне)

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

РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ



Картофель с беконом в духовке — проверено на практике!

Сегодня расскажем, что готовят вся Европа вместо жареного картофеля. Возня с маслом так утомляет!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ

- 7 картофелин
- 1 ч. л. сухого чеснока
- 1 ч. л. сухого укропа
- 200 г ветчины или бекона
- 100 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ САЛАТА

- 300 г сыра
- 1 морковка
- 6 отварных яиц
- 1 сладкий перец
- соль, перец по вкусу
- майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель вымой. Вырежи с каждой картофелины небольшой кусочек в виде треугольника. Выложи картофель в кастрюлю, залей кипятком, доведи до кипения, а затем вари еще минут 15.

Воду с картофеля слей, выложи картофель на противень, смазанный растительным маслом. Срезанную часть у картофеля также смажь растительным маслом. Посоли и поперчи по вкусу. Также посыпь картофель сухим чесноком и укропом.

Нарежь масло на тонкие брусочки. Бекон нарежь кубиками. Каждый брусок масла выложи в середину картофелины, а затем на масло выложи по 4–5 кусочков бекона.

Поставь противень с картофелем в заранее разогретую до 180 градусов духовку. Выпекай в течение 35 минут.

Пока печется картофель, можно приготовить к нему салат. Отвари яйца.

На средней терке натри морковь и сыр. Нарежь тонкими колечками перец. Пересыпь все ингредиенты в миску. Также натри на терке отварные яйца. Посоли и поперчи по вкусу. Добавь майонез по вкусу, и хорошенько перемешай салатик.

Готовый запеченный картофель выкладывай на тарелку и слегка прими в середине вилкой. Подавай картофель с салатом. Приятного аппетита!



Украинский капустняк будет густым, сытным и вкусным, нужно лишь добавить в него правильную капусту

Когда лучшее время для того, чтобы приготовить родным капустняк украинский? Быть может, сегодня? Мы подсказем рецепт вкуснейшего супа с кислой капустой, что точно понравится всем домочадцам. Это очень питательное и полезное блюдо.

Капустняк готовят не только в Украине, но еще и в Польше, Беларуси, Словакии. У него много названий: капуста, капустница, капустняк. Можно услышать разные имена, но речь точно идет об одном блюде. Принципиально важно, что для приготовления капустняка используется только кислая капуста. Это и отличает такой суп от других его сородичей.

Если научиться правильно готовить капустняк, то он точно надолго поселится в твоём кухонном арсенале. Важно понять, какая же степень кислоты больше по душе твоей семье и как ее добиться. Например, если хочется получить суп с небольшой кислоткой, то можно хорошенько промыть кислую капусту.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг свинины
- 600–700 г кислой капусты
- 1 лук
- 100 г петрушки
- 70 г сливочного масла
- 50 г муки
- 100 г сала
- 5 зубчиков чеснока
- специи по вкусу
- сметана по желанию
- зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину лучше взять более жирную, например, ребро и кусочек шеи. Нужно, чтобы суп получился наваристый и можно было полакомиться отварным мясом. Нарежь свинину на небольшие куски, помести их в кастрюлю и залей водой. Пока они будут вариться, пенку можно не снимать, так как это может добавить супу питательности. Но это решение остается на твоё усмотрение. Капусту нужно протушить на сковороде. Если замечаешь, что она начинает прилипать к сковороде, то добавь немного бульона из кастрюли. Учти, что капуста тоже содержит в себе соль, так что нужно быть внимательным со специями.

Параллельно с капустой нужно приготовить зажарку для капустняка. На сковороде соедини сливочное масло, кубики лука, нарезанную соломкой морковь. По желанию можно добавить корень петрушки. Готовь всё на небольшом огне. В отдельной сковороде нужно поджарить муку на протяжении 10–15 минут, а затем соединить ее с остальными овощами. Это превратит зажарку в питательную подливу. После 2 часов варки мяса нужно добавить к нему картошку, нарезанную кубиками. Как только картошка немного сварится на протяжении 10 минут, можно забрасывать в кастрюлю кислую капусту. А теперь можно добавить и зажарку–подливку. Хорошо перемешай капустняк и подсоли его, если нужно. Приготовь чесночное сало. Куски сала нужно прокрутить на мясорубке вместе с зубчиками чеснока и петрушкой. Тщательно перемешай все компоненты и отправляй их в общую кастрюлю. Сало и чеснок до-



бавят неимоверного аромата супу. Такой капустняк украинский точно не останется без внимания.

Добавление сала станет финальным этапом варки супа. Следи за тем, чтобы чесночное сало полностью растворилось в горячем бульоне. После этого можно проварить суп еще минут 10–15. Попробуй капустняк и определи количество соли и перца, которые еще нужно добавить. Подавать капустняк лучше с добавлением сметаны и зеленого лука. Аромат будет стоять на всю кухню. Соседи точно захотят взглянуть на огонек и поинтересоваться, что же так вкусно пахнет. Приятного аппетита!

Настоящий наваристый бограч. Рецепт на вес золота

Сегодня расскажем, как сварить наваристый гуцульский бограч. Традиционный рецепт!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5 кг говядины
- 0,5 кг свинины
- 200 г сала
- 300 г красного сладкого перца
- 250 г лука
- 300 г помидоров
- 150 г моркови
- 700 г картофеля
- 1 острый перец
- 4 зуб. чеснока
- 2 ст. л. сладкой паприки
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 2 лавровых листа
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 15 г свежей петрушки
- 1 ч. л. черного молотого перца

- 10 г зеленого лука
- 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обрати внимание, что традиционный бограч готовят в казане. Разогрей казан, добавь в него мелконарезанное сало. Обжаривай на слабом огне минут 5, затем убери шкварки из казана. Добавь в казан мелконарезанный репчатый лук, посыпь сахаром и обжаривай, помешивая, 3 минуты на среднем огне. Добавь нарезанную крупными кусочками морковь и продолжай обжаривать, помешивая, на среднем

огне 4–5 минут. Нарежь кубиками сладкий перец и также обжаривай его на среднем огне, минуты 3.

Добавь в бограч специи, а именно: сладкую паприку, молотый кориандр, тмин, лавровый лист, черный молотый перец, соль и 15 граммов петрушки. Продолжай обжаривать, помешивая, 1 минуту на слабом огне. Мясо порежь на небольшие кусочки. Обрати внимание, что можно использовать и один вид мяса, но чем больше разнообразие в супе (свинина, говядина), тем вкуснее. Обжаривай мясо около 10 минут на среднем огне, перио-

дически помешивая.

Нарежь кубиками картофель и всыпь его в казан к другим ингредиентам. Влей литр воды, доведи до кипения, затем накрой крышкой и вари еще полчаса на слабом огне с приоткрытой крышкой. Всыпь в казан порезанные на средние кусочки помидоры и острый перец. Перемешай и вари около часа до готовности мяса. Готовый бограч посыпать нарезанным зеленым луком. Подавай суп горячим со сметаной и свежим хлебом.

Приятного аппетита!

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ



«Кефирные палочки» — любимая семейная закуска

Этот рецепт полюбили мне, поскольку он очень простой. Тесто готовится быстро, а дальше дело за малым — пожарить сырные палочки и наслаждаться. Хочу сразу предупредить, что блюдо достаточно жирное, поскольку тесто обжаривается практически во фритюре. Но иногда побаловать себя и домашних можно!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 мл кефира
- 100 г твердого сыра
- 2 яйца
- 450 г пшеничной муки
- 10 г разрыхлителя
- 1 ч. л. соли и сахара
- зелень по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала взбей яйца в глубокой миске. Блендер для этого не нужен, достаточно вооружиться обычной вилкой. Далее влей в яйца кефир, добавь соль и перемешай. Затем добавь сахар и снова всё хорошенько перемешай.

Твердый сыр натри на мелкой терке и добавь к яично-кефирной смеси. Зеленый (например петрушку) мелко нарежь и тоже добавь к тесту. Объедини все ингредиенты до однородного состояния. Добавь к тесту муку и замеси тесто: сначала вилкой, затем руками. Тесто будет слегка липнуть к рукам — это нормально. Добавлять в таком случае больше муки не нужно, иначе сырные палочки получатся слишком плотными.

Сформируй из теста шар и перемести его на кухонную поверхность, присыпанную мукой. Припоши тесто мукой со всех сторон и раскатай его в большой квадрат или прямоугольник толщиной не более 1 см. Далее при помощи ножа для пиццы, если он у тебя есть, разрежь тесто на полоски одинаковой длины и ширины.

В большой сковороде разогрей растительное масло. Количество масла я не указывала, так как это зависит от размера твоей сковороды. Его должно быть столько, чтобы оно почти полностью покрывало сырные палочки. Обжарь все заготовки на среднем огне с 2 сторон до золотистости. Готовые палочки выложи на бумажном полотенце, чтобы убрать лишний жир. Готово!

СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Если ты не любишь такие жирные блюда, домашние сырные палочки можно запечь. Думаю, будет достаточно всего 15–20 минут в духовке при температуре 180 градусов. Советую перед запеканием смазать каждую палочку взбитым желтком. Получится не менее вкусно и ароматно!

Раньше боялась запекать целую курицу и делила ее на части

Приготовление курицы в духовке может стать любимым процессом перед праздниками. Не нужно тратить деньги на покупные товары, ведь домашние блюда получаются гораздо вкуснее. Мы расскажем простой рецепт золотистой курочки, которая точно не хуже ресторанных яств. Что для этого нужно?

Секрет приготовления такой курицы в ее расположении. Для этого рецепта понадобится пергаментная бумага и нить–бечевка. Смысл весь в том, что курицу нужно будет привязать за голени к духовой решетке. Пергаментом нужно застелить нижний противень. На него необходимо усадить курицу. Да, она не должна повиснуть на решетке при помощи нитей.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 тушка курицы
- соль
- красный перец
- 3 ст. л. растительного масла
- картофель
- лук
- болгарский перец
- грибы, брокколи, цветная капуста по желанию
- чабрец по вкусу
- чеснок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для курицы нужно сделать специальный маринад из соли и масла. Просто добавь несколько столовых ложек соли и начинай втирать ее в кожу птицы. Затем помести тушку в пакет для заморозки и отправь в холодильник. Желательно, чтобы курица пробыла в холодильнике всю ночь или весь день, но достаточно и 2–3 часов, если время поджимает. Теперь приготовь вторую часть маринада. В миску смешай растительное масло и красный перец. По желанию можно добавить любимые пряности или травы. Как только извлечешь курицу из холодильника, перемести ее в эту мисочку. Хорошенько натри курицу маслом и привяжи ее лапки к решетке. Загрузи решетку с курицей и противень с пергаментом в духовку. Поинтересоваться, что же так вкусно пахнет. Приятного аппетита!



духовки должна быть равна 200 градусам.

Чтобы появился первый жир на пергаменте, должно пройти около 30 минут. За это время нужно подготовить овощи, которые ты будешь запекать вместе с курицей. Старайся нарезать их на достаточно крупные куски, чтобы ничего не подгорело. В отдельной емкости смешай кусочки картофеля, перца, лука, шампиньонов, брокколи или цветной капусты. Добавь к ним несколько столовых ложек растительного масла

и специи. Тщательно перемешай овощи с маслом и любимыми специями. По истечении 30 минут добавь овощи на противень с курицей и готовь еще примерно 30 минут. Следи за состоянием курицы. Будь аккуратен. Следи за тем, чтобы не обжечься, когда будешь добавлять к горячей курице овощи. Или когда будешь извлекать запеченное блюдо из духовки. Абсолютно простой рецепт, а вкус просто божественный. Обязательно попробуй родных такой курочкой.

ПОНЕДЕЛЬНИК | 09.05

| QAZAQSTAN | ХАБАР |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 05:00 Әнұран | 04:00 «Спасті ленинград» |
| 05:05, 01:10 «Жадігер» | 06:00 Т/с «Бауыржан мөлшерлі» |
| 05:25 «Misele» | 05:25, 23:45 «Көңіл толқыны» |
| 06:05, 00:15 X/ф «Ұлы дала улағаты-2» | 06:00 «Сезім әуені» |
| 06:35 «Ақиқат пен аңыз» | 09:00 «Ратай сұлтанбеков» |
| 08:05 «Тәусылмас тағзым» | 09:45 «28 Панфиловцев» |
| 09:00 Т/х «Гүлдер күпиясы» | 11:45 Т/х «Дала қырандары» |
| 11:00 «Қазақтың қанарман қызы» | 14:15 «Әлия молдагулова» |
| 12:15 М/ф «Аладдин» | 15:00 «Шырақшы» |
| 13:50 X/ф «Анаға апарар жол» | 17:00 «Время Возмездия» |
| 16:05 X/ф «Қанарман қыздар» | 19:00 «Бір есім - ел есінде» |
| 17:00 Т/х «Көңіл толқыны» | 20:35 Т/х «Көбенек» |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы» | 23:00 «Ана туралы баллада» |
| 19:00 «Атпаң» | |
| 21:25 Т/х «Жат менен» | |
| 22:20 «Әзіл әлемі» | |
| 23:20 X/ф «Рахымжан қошқарбаев» | |
| 23:45 «Ұлы жеңіс - ұрпаққа аманат» | |
| 00:45 X/ф «Қанарман қыздар» | |

| ЕВРАЗИЯ | КТК |
|---|--|
| 05:00 03:10 «Тамаша city» | 06:05 «Дуа-даймәйсіз» (қайталау) |
| 05:50, 02:25 «Тамада battle» | 06:30 «Бір нем дүние», өзбек тележақасы. |
| 06:50 «Отряд особого назначения» | 08:20 «Юморина» (повтор) |
| 08:15 «Летят журавли» | 10:30 «Неоправленное письмо», мелодрама |
| 10:00 X/ф «Биндия» | 13:40 «Вери мюю любовь», мелодрама |
| 13:40 X/ф «Операция «Б» | 16:30 «Мұңды ызғар», өзбек тележақасы. |
| 17:30, 01:10 «Басты жаңалықтар» | 18:00 «Көгетміз» |
| 18:00 «Көгетміз» | 19:00 «Главные новости» |
| 19:00 «Главные новости» | 19:00 «Әзіл әлемі» |
| 19:00 «Светлой памяти павших в борьбе против фашизма» | 20:00 «Вечерние новости» |
| 19:45 X/ф «Летчик» | 20:30 «Зулейха открывает глаза», мелодрама |
| 21:40 X/ф «Подольские курсанты» | 22:30 «Сестренка», остросюжетный боевик. |
| 00:10 «Хиромант. линии судьбы» | |
| 01:40 «П@упіпа» | |

| НТК | 7 КАНАЛ |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 06:00 «Разминка» | 05:00, 04:00 «Қуырдақ» |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы» | 05:30, 23:00 «Московские тайны» |
| 07:00, 01:20 «Бүлдір-мүлдір» | 10:20 «Снег и пепел» |
| 08:45 «Екі езу» | 11:20 «Ғадала» |
| 08:40 «Фиксики» | 15:20, 01:00 «Дылдыл» |
| 08:50 «Смешарики» | 16:30 «Ненский доктор» |
| 09:10 «Соник в кино» | 17:30 «Смешарики» |
| 09:40 «Бір болайық» | 17:30 «Исправленному верить» |
| 15:00 «Авангард» | 19:20 «Монстры против пришельцев» |
| 17:40 «Бамблби» | 19:00 «Бір болайық» |
| 19:50 «Кемини» | 01:30 «Тамаша» |
| 22:10 «Джон уикс» | 02:30 «Пырай» |
| 00:00 «Опмай, опмай!» | 03:00 «Айна-опіпә» |
| 00:40 «Жұлдызды weekend» | |
| 03:00 «Екі езу» | |

| 31 КАНАЛ | ASTANA TV |
|---------------------------------------|---|
| 05:00 Эәіл студіо | 05:00 Т/х «Белтісі жан» |
| 06:00, 04:00 Рызамын | 06:00 «Маша и медведь» |
| 06:30 «31 Эәіл» | 08:00, 20:55 Т/х «Қарындасым, қарлығашым» |
| 08:00 М/с «Маша и медведь» | 10:00 X/ф «Танцор диско» |
| 09:00 М/ф «Пираты! Банды неадриников» | 10:00 М/с «Роботы» |
| 11:00 X/ф «Танцор диско» | 12:00 «Мэри поппинс возвращается» |
| 14:30 «Айна печати дракона» | 13:10 X/ф «Карата-пацан» |
| 17:10 X/ф «Карата-пацан» | 18:10 X/ф «Охотник на монстров» |
| 20:00 X/ф «Слотник на монстров» | 20:00 Т/х «Кара ниет» |
| 00:00 Т/с «Базарбаевтар» | 22:50 X/ф «Черный дождь» |
| 01:20 Эәіл студіо | 23:00 «31 Эәіл» |
| 03:00 What's up? | 02:50 «Сәғартімес» |

ВТОРНИК | 10.05

| QAZAQSTAN | ХАБАР |
|------------------------------|-------------------------------|
| 05:00 Әнұран | 04:00 «Шырақшы» |
| 05:05, 01:10 «Жадігер» | 06:00 Т/с «Бауыржан мөлшерлі» |
| 05:25, 23:45 «Көңіл толқыны» | 05:25, 23:45 «Көңіл толқыны» |
| 06:00 «Сезім әуені» | 06:00 «Сезім әуені» |
| 09:00 «Ратай сұлтанбеков» | 09:45 «Время Возмездия» |
| 09:45 «28 Панфиловцев» | 11:45 Т/х «Дала қырандары» |
| 11:00 М/ф «Аладдин» | 14:15 «Әлия молдагулова» |
| 12:30 X/ф «Ақиқат жолдары» | 15:00 «Шырақшы» |
| 14:10 X/ф «Аладдин» | 17:00 «Время Возмездия» |
| 19:00 «Бір есім - ел есінде» | 19:00 «Бір есім - ел есінде» |
| 20:35 Т/х «Көбенек» | 20:35 Т/х «Көбенек» |
| 23:00 «Ана туралы баллада» | |

| ЕВРАЗИЯ | КТК |
|---|--|
| 05:00 03:10 «Тамаша city» | 06:05 «Дуа-даймәйсіз» (қайталау) |
| 05:50, 02:25 «Тамада battle» | 06:30 «Бір нем дүние», өзбек тележақасы. |
| 06:50 «Отряд особого назначения» | 08:20 «Юморина» (повтор) |
| 08:15 «Летят журавли» | 10:30 «Неоправленное письмо», мелодрама |
| 10:00 X/ф «Биндия» | 13:40 «Вери мюю любовь», мелодрама |
| 13:40 X/ф «Операция «Б» | 16:30 «Мұңды ызғар», өзбек тележақасы. |
| 17:30, 01:10 «Басты жаңалықтар» | 18:00 «Көгетміз» |
| 18:00 «Көгетміз» | 19:00 «Главные новости» |
| 19:00 «Главные новости» | 19:00 «Әзіл әлемі» |
| 19:00 «Светлой памяти павших в борьбе против фашизма» | 20:00 «Вечерние новости» |
| 19:45 X/ф «Летчик» | 20:30 «Зулейха открывает глаза», мелодрама |
| 21:40 X/ф «Подольские курсанты» | 22:30 «Сестренка», остросюжетный боевик. |
| 00:10 «Хиромант. линии судьбы» | |
| 01:40 «П@упіпа» | |

| НТК | 7 КАНАЛ |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 06:00 «Разминка» | 05:00, 04:00 «Қуырдақ» |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы» | 05:30, 23:00 «Московские тайны» |
| 07:00, 01:20 «Бүлдір-мүлдір» | 10:20 «Снег и пепел» |
| 08:45 «Екі езу» | 11:20 «Ғадала» |
| 08:40 «Фиксики» | 15:20, 01:00 «Дылдыл» |
| 08:50 «Смешарики» | 16:30 «Ненский доктор» |
| 09:10 «Соник в кино» | 17:30 «Смешарики» |
| 09:40 «Бір болайық» | 17:30 «Исправленному верить» |
| 15:00 «Авангард» | 19:20 «Монстры против пришельцев» |
| 17:40 «Бамблби» | 19:00 «Бір болайық» |
| 19:50 «Кемини» | 01:30 «Тамаша» |
| 22:10 «Джон уикс» | 02:30 «Пырай» |
| 00:00 «Опмай, опмай!» | 03:00 «Айна-опіпә» |
| 00:40 «Жұлдызды weekend» | |
| 03:00 «Екі езу» | |

| 31 КАНАЛ | ASTANA TV |
|---------------------------------------|---|
| 05:00 Эәіл студіо | 05:00 Т/х «Белтісі жан» |
| 06:00, 04:00 Рызамын | 06:00 «Маша и медведь» |
| 06:30 «31 Эәіл» | 08:00, 20:55 Т/х «Қарындасым, қарлығашым» |
| 08:00 М/с «Маша и медведь» | 10:00 X/ф «Танцор диско» |
| 09:00 М/ф «Пираты! Банды неадриников» | 10:00 М/с «Роботы» |
| 11:00 X/ф «Танцор диско» | 12:00 «Мэри поппинс возвращается» |
| 14:30 «Айна печати дракона» | 13:10 X/ф «Карата-пацан» |
| 17:10 X/ф «Карата-пацан» | 18:10 X/ф «Охотник на монстров» |
| 20:00 X/ф «Слотник на монстров» | 20:00 Т/х «Кара ниет» |
| 00:00 Т/с «Базарбаевтар» | 22:50 X/ф «Черный дождь» |
| 01:20 Эәіл студіо | 23:00 «31 Эәіл» |
| 03:00 What's up? | 02:50 «Сәғартімес» |

СРЕДА | 11.05

| QAZAQSTAN | ХАБАР |
|--|---|
| 05:00 Әнұран | 04:00 «Дорога к матери» |
| 05:05, 01:55 «Жадігер» | 06:00 «Таңғы хабар» |
| 05:25 X/ф Деректі фильм» | 05:25, 09:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:25 Aqparat |
| 06:00 «Tairsholpan» | 06:00 «Tairsholpan» |
| 09:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:25 Aqparat | 09:10 Т/х «Гүлдер жолы» |
| 11:00 М/ф «Аладдин» | 14:00 «Бүгін» |
| 12:30 X/ф «Ақиқат жолдары» | 15:00 «Жена — не стена» |
| 14:10 X/ф «Аладдин» | 17:00 «Зурчье» |
| 19:00 «Бір есім - ел есінде» | 19:00 Қорытынды жаңалықтар |
| 20:35 Т/х «Көбенек» | 19:35 «Ауылдастар» |
| 23:00 «Ана туралы баллада» | 20:00 Итоги дня |

| ЕВРАЗИЯ | КТК |
|--|--|
| 05:00 02:50 «Тамаша city» | 06:05 «Кеші жаңалықтар (қайталау)» |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз» | 06:30 «Бір нем дүние», өзбек тележақасы. |
| 06:10, 01:40 «П@упіпа» | 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!» |
| 07:00, 02:25 «Тамада battle» | 08:00 «Доброе утро, казахстан!» |
| 08:15 «Летят журавли» | 08:50 «Новости (повтор вечернего выпуска)» |
| 10:00 X/ф «Биндия» | 09:30 «На самом деле» |
| 13:40 X/ф «Операция «Б» | 10:00 «Пусть говорят» |
| 17:30, 01:10 «Басты жаңалықтар» | 11:10 Т/с «Боевая единица» |
| 18:00 «Көгетміз» | 13:00, 01:15 «Новости» |
| 19:00 «Главные новости» | 13:15 «Жаңалықтар» |
| 19:00 «Әзіл әлемі» | 13:30 «Qoslike» |
| 20:00 «Вечерние новости» | 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар» |
| 20:30 «Зулейха открывает глаза», мелодрама | 18:00 «Көгетміз» |
| 22:30 «Сестренка», остросюжетный боевик. | 19:00 «Главные новости» |
| | 19:40 Т/с «Невский, тень архитектора» |
| | 19:40 Т/с «Невский, тень архитектора» |
| | 20:00 «Хиромант. линии судьбы» |
| | 01:35 «П@упіпа» |

| НТК | 7 КАНАЛ |
|------------------------------|-------------------------------|
| 06:00 «Разминка» | 05:00, 04:00 «Қуырдақ» |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы» | 05:30 «Серг пен сезім» |
| 07:00, 01:10 «Бүлдір-мүлдір» | 06:30, 21:30 «Қадам» |
| 08:45 «Екі езу» | 07:30 Оңн, qazaqstan music |
| 08:40 «Фиксики» | 08:20, 15:20 «Дылдыл» |
| 08:50 «Смешарики» | 09:00, 16:30 «Женский доктор» |
| 09:10 «Соник в веру» | 09:30 «Спасті веру» |
| 09:40 «Бір болайық» | 10:20 «Спасті веру» |
| 15:00 «Авангард» | 12:00 Шой «Сангатам» |
| 17:40 «Бамблби» | 13:00 «Q-епі» |
| 19:50 «Кемини» | 13:30 «Сын-зың күлпаш» |
| 22:10 «Джон уикс» | 14:20, 00:20 «Ғадала» |
| 00:00 «Опмай, опмай!» | 17:30, 23:20 «Айбат» |
| 00:40 «Жұлдызды weekend» | 18:00 «Студия 7» |
| 03:00 «Екі езу» | 18:00 «Студия 7» |

| 31 КАНАЛ | ASTANA TV |
|---------------------------------------|---|
| 05:00 Эәіл студіо | 05:00 Т/х «Кәбәк» |
| 06:00, 04:00 Рызамын | 06:00 «Маша и медведь» |
| 06:30 «31 Эәіл» | 08:00, 20:55 Т/х «Қарындасым, қарлығашым» |
| 08:00 М/с «Маша и медведь» | 10:20, 01:10 Т/х «Ұлым» |
| 09:00 М/ф «Роботы! Банды неадриников» | 11:10, 22:50 Т/х «Қорғасын ханшайым» |
| 11:00 X/ф «Танцор диско» | 09:30 «Думай как собака» |
| 14:30 «Айна печати дракона» | 11:35 X/ф «Комната страха» |
| 17:10 X/ф «Карата-пацан» | 14:10 X/ф «Бесстрашный» |
| 20:00 X/ф «Слотник на монстров» | 16:00 Т/х «Кенже» |
| 00:00 Т/с «Базарбаевтар» | 18:35 Т/х «Кешкентай келін» |
| 01:20 Эәіл студіо | 19:00 Информбюро (рус/каз) |
| 03:00 What's up? | 20:00 «Астана times» |

ЧЕТВЕРГ | 12.05

| QAZAQSTAN | ХАБАР |
|---|---|
| 05:00 Әнұран | 04:00 «Жена — не стена» |
| 05:05, 01:55 «Жадігер» | 06:00 «Таңғы хабар» |
| 05:25, 09:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:25 Aqparat | 05:25, 09:00, 12:00, 14:00, 16:00, 19:00, 23:25 Aqparat |
| 06:00 «Tairsholpan» | 06:00 «Tairsholpan» |
| 09:10 Т/х «Гүлдер жолы» | 12:00, 21:30 Т/х «Құсайынөвтар. өмір жолы» |
| 11:00 Т/х «Ынтымақ ауылы» | 14:00 «Бүгін» |
| 12:10 «Қызық екен...» | 15:00 «Жена — не стена» |
| 12:50 «Теледәрігер» | 17:00 «Зурчье» |
| 14:15 X/ф «Тәуелсіздік тарландары» | 19:00 Қорытынды жаңалықтар |
| 14:35 «Ауылдастар» | 19:30 «Негізінде» |
| 15:10 Т/х «Орман иесі» | 19:35 «Ауылдастар» |
| 16:15 «Қызық екен...» | 20:00 Итоги дня |
| 17:00 Т/х «Гүлдер күпиясы» | 20:30 «По сути» |
| 19:35 «Ашғұд алағи» | 20:35 Т/х «Көбенек» |
| 20:30 Т/х «Орман иесі» | 23:00 «Сыртү бүтін» |
| 21:25 Т/х «Жат менен» | |
| 22:20 «1001 Түн» | |
| 00:00 Шоу «Ашғұд алағи» | |
| 00:50 «Теледәрігер» | |

| ЕВРАЗИЯ | КТК |
|--|--|
| 05:00 02:50 «Тамаша city» | 06:05 «Кеші жаңалықтар (қайталау)» |
| 05:45, 03:35 «Той зақаз» | 06:30 «Бір нем дүние», өзбек тележақасы. |
| 06:10, 01:40 «П@упіпа» | 07:00 «Қайырлы таң, қазақстан!» |
| 07:00, 02:25 «Тамада battle» | 08:00 «Доброе утро, казахстан!» |
| 08:15 «Летят журавли» | 08:50 «Новости (повтор вечернего выпуска)» |
| 10:00 X/ф «Биндия» | 09:30 «На самом деле» |
| 13:40 X/ф «Операция «Б» | 10:00 «Пусть говорят» |
| 17:30, 01:10 «Басты жаңалықтар» | 11:10 Т/с «Боевая единица» |
| 18:00 «Көгетміз» | 13:00, 01:15 «Новости» |
| 19:00 «Главные новости» | 13:15 «Жаңалықтар» |
| 19:00 «Әзіл әлемі» | 13:30 «Qoslike» |
| 20:00 «Вечерние новости» | 17:30, 02:20 «Басты жаңалықтар» |
| 20:30 «Зулейха открывает глаза», мелодрама | 18:00 «Көгетміз» |
| 22:30 «Сестренка», остросюжетный боевик. | 19:00 «Главные новости» |
| | 19:40 Т/с «Невский, тень архитектора» |
| | 19:40 Т/с «Невский, тень архитектора» |
| | 20:00 «Хиромант. линии судьбы» |
| | 01:35 «П@упіпа» |

| НТК | 7 КАНАЛ |
|------------------------------|-------------------------------|
| 06:00 «Разминка» | 05:00, 04:00 «Қуырдақ» |
| 06:15 «Джеки чанның оқиғасы» | 05:30 «Серг пен сезім» |
| 07:00, 01:10 «Бүлдір-мүлдір» | 06:30, 21:30 «Қадам» |
| 08:45 «Екі езу» | 07:30 Оңн, qazaqstan music |
| 08:40 «Фиксики» | 08:20, 15:20 «Дылдыл» |
| 08:50 «Смешарики» | 09:00, 16:30 «Женский доктор» |
| 09:10 «Соник в веру» | 09:30 «Спасті веру» |
| 09:40 «Бір болайық» | 10:20 «Спасті веру» |
| 15:00 «Авангард» | 12:00 Шой «Сангатам» |
| 17:40 «Бамблби» | 13:00 «Q-епі» |
| 19:50 «Кемини» | 13:30 «Сын-зың күлпаш» |
| 22:10 «Джон уикс» | 14:20, 00:20 «Ғадала» |
| 00:00 «Опмай, опмай!» | 17:30, 23:20 «Айбат» |
| 00:40 «Жұлдызды weekend» | 18:00 «Студия 7» |
| 03:00 «Екі езу» | 18:00 «Студия 7» |

| 31 КАНАЛ | ASTANA TV |
|---------------------------------------|---|
| 05:00 Эәіл студіо | 05:00 Т/х «Кәбәк» |
| 06:00, 04:00 Рызамын | 06:00 «Маша и медведь» |
| 06:30 «31 Эәіл» | 08:00, 20:55 Т/х «Қарындасым, қарлығашым» |
| 08:00 М/с «Маша и медведь» | 10:20, 01:10 Т/х «Ұлым» |
| 09:00 М/ф «Роботы! Банды неадриников» | 11:10, 22:50 Т/х «Қорғасын ханшайым» |
| 11:00 X/ф «Танцор диско» | 09:30 «Думай как собака» |
| 14:30 «Айна печати дракона» | 11:35 X/ф «Комната страха |