



№ 4 (547) 26 января 2022 г.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА

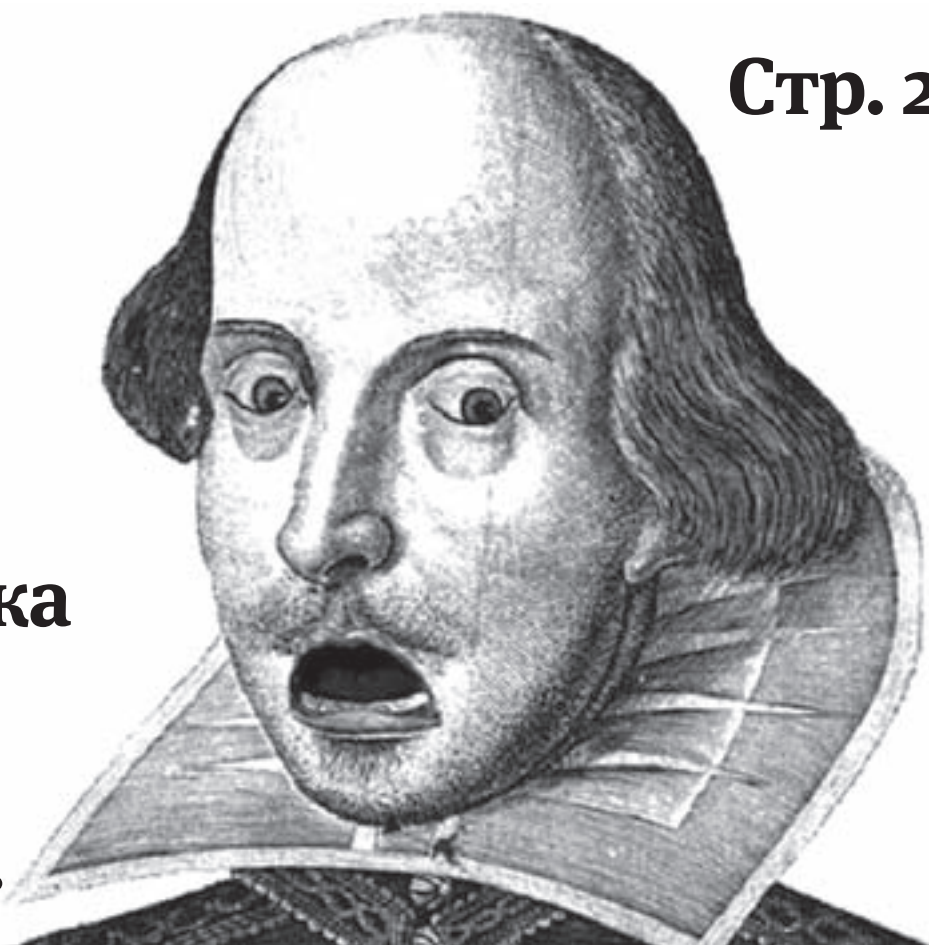


СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ КАКОГО-ЛИБО СОБЫТИЯ – ПРИСЫЛАЙТЕ ФОТО, ВИДЕО И КОРОТКИЙ ТЕКСТ НА 8 776 863 36 36. ВАША НОВОСТЬ ПОЯВИЛАСЬ В ГАЗЕТЕ ИЛИ НА САЙТЕ – ВАС ЖДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

ШЕКСПИРОВСКИЕ СТРАСТИ В ЖКХ

Стр. 23

Из-за свадьбы родственника замначальника ЖКХ на уральских чиновников возбудили уголовное дело.



ЗАВОДЫ, ТЕПЛИЦЫ, ШКОЛЫ...

Как планируют развивать ЗКО после критики президента.

СТР. 3

СРОК КАРАНТИНА СОКРАТИЛИ

До 10 дней сократили срок карантина для заражённых COVID-19.

СТР. 2

Лицензия №133009350 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖКХ РК

Орталық

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ОРТАЛЫҚ СТАРТ ПРОДАЖ!

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

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



№ 4 (547) 26 января 2022 г.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ | ВАКАНСИИ

ЗАХОДИ НА MGOROD.KZ И НАЙДИ РАБОТУ!

СТАЛИ ОЧЕВИДЕЦ 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.

В суде озвучили шокирующие подробности смерти Анастасии Черной.

Стр. 4-5



ПЕРЕВОЗИЛ ТРУП НЕСКОЛЬКО РАЗ

Новые продукты 2021 года на сайте www.mdecor.kz

ФОНТАНЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

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

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

СДАЁМ

ПЛОЩАДЬЮ ОТ 20 КВ.М

ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ
ПАРКОВКА, ОТДЕЛЬНЫЙ ВЪЕЗД ДЛЯ АРЕНДАТОРОВ, ОХРАНА

8 701 520 56 97

Мы РАБОТАЕМ С 09.00 ДО 17.00 ЧАС
ЕСТЬ ВСЕ: ПРОДУКТЫ, ПОСУДА, МЯСО, РЫБА, ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ, СТРОЙМАТЕРИАЛЫ, КАНЦ ТОВАРЫ И Т.Д.

Наш адрес: г. Уральск, ул. Андорговская Карамузинская, 2/3

На грубость и мат чиновника пожаловались коллеги

Брань госслужащего даже удалось записать. Хотя сам руководитель уверен, что его голос могли подделать.

Дана РАХМЕТОВА

Совет по этике ЗКО рассмотрел дело в отношении руководителя Бурлинской районной территориальной инспекции Арыстана ТЛИМБЕРЛИЕВА.

Выяснилось, что в департамент по делам госслужбы ЗКО заявление написали коллеги Тлимберлиева – Беккужиев и Оразгалиев. Они пожаловались на грубость со стороны руководителя инспекции и даже мат, который, кстати, удалось записать.

Сотрудник департамента также сообщила, что работники районной теринспекции голос начальника на

аудиозаписи узнали. Что до самого Тлимберлиева, он слушать аудиозапись отказался, заявив, что сначала нужно доказать её подлинность, признав, что сказал лишь работнику: Сіз ажал жатырсыз ба (вы с ума сошли – перевод редакции), поскольку тот путался в некоторых данных при разговоре.

Своё заявление поддержал сотрудник отдела фитосанитарной безопасности района Марат Беккужиев.

Акты не подписывал (Тлимберлиев – прим. автора), говорил, когда бензин дашь, тогда пишу. Сколько лет терплю такое отношение. Как на госслужбе работает такой

человек? – сказал Марат Беккужиев.

Между тем сам Тлимберлиев на совете сообщил, что готов был уйти после оскорбительных для него заявлений, но подумав, решил, что должен отстоять своё честное имя. Так, он попросил членов совета обратить внимание на срок давности аудиозаписи (она по данным авторов была сделана в июне 2021 года, то есть прошло более шести месяцев).

– Почему они всё это время молчали? К тому же она была произведена незаконно, – заявил Тлимберлиев. Усомнились он и в подлинности записи. – Её мог сделать любой айтишник, даже вон сын Беккужиева.

Также он заявил о необходимости проведения лингвистической экспертизы на значение слова «алжып, алжыган».

В итоге Советом по этике принято решение о направлении руководителю областной территориальной инспекции данного Комитета рекомендации о наложении на Тлимберлиева дисциплинарного взыскания в виде «строгого выговора» за нарушение требований Этического кодекса государственных служащих РК, а именно использования некорректных выражений в отношении сотрудников других государственных учреждений.



СРОК КАРАНТИНА ДЛЯ ЗАРАЖЁННЫХ COVID-19 СОКРАТИЛИ ДО 10 ДНЕЙ

Также «зелёный» статус сохраняется в течение трех месяцев после заболевания независимо от получения положительного результата ПЦР-тестирования на КВИ.

21 января главный государственный санитарный врач РК Ерлан Кыясов подписал новое постановление, согласно которому у лиц, зарегистрированных в базе с положительным результатом ПЦР-тестирования на Covid-19, «красный» статус сохраняется в течение 10 дней с момента получения положительного результата тестирования. После 10 дней статус меняется на «зелёный», который сохраняется в течение трёх месяцев независимо от получения положительного результата ПЦР-тестирования на Covid-19 в этот период времени. При этом лица с «жёлтым» статусом (или близкие контактные) переводятся в «синий» по истечении 10 календарных дней со дня контакта с лицом, имеющим положительный результат на COVID-19. У контактных лиц, имеющих результаты отрицательного ПЦР-тестирования на COVID-19 (проведенного не ранее 7 дней со дня контакта), «жёлтый» статус сохраняется до истечения 7 дней со дня контакта с лицом, имеющим положительный результат на COVID-19.

Если же у контактных лиц отсутствуют признаки COVID-19 и имеется документальное подтверждение о получении ревакцинации или полного курса вакцинации против COVID-19, а также переболевшие COVID-19 в течение последних трех месяцев, «зелёный» статус сохраняется.

Дана РАХМЕТОВА

Деревья пересадят с помощью спецтехники – аким Уральска о Переволочной роще

Градоначальник заявил, что для пересадки деревьев уже приобретена техника.

Кристина КОБИНА

Аким Уральска Абат Шыныбеков выступил на брифинге, где рассказала о судьбе Переволочной рощи.

– Уже полтора года не утихает спор по поводу перевода Переволочной рощи из лесного в городской земельный фонд. Вопрос был поднят в связи с необходимостью прокладки новой городской магистрали, которая соединяет западную часть города с северо-востоком, созда-

ние новой рекреационной зоны с обустройством набережной старицы реки Урал протяженностью в три километра. Это тоже насущная необходимость, – отметил градоначальник.

Также он заверил, что процесс перевода рощи из лесного фонда идёт в полном соответствии с законодательством, и один из ключевых этапов – это проведение общественных слушаний.

– К сожалению, в прошлом году несколько раз откладывали слушания в связи с пандемией. Но мы

гарантируем, что общественные слушания будут проведены с участием всех заинтересованных лиц, будут учтены все мнения жителей нашего города. Слушания, запланированные в декабре прошлого года, были отменены. Сейчас для перевода мы предлагаем не все земли (706 га), а 270 гектаров земли. Мы хотим там создать дорогу, которая сыграет роль дамбы и даст возможность сделать хорошую зону отдыха. Уже подрядной организацией (ТОО "Жайық таза кала") приобретена техника, которая исклю-

чит факт вырубки и позволит пересадить деревья во время строительства дороги. Кроме этого, там есть большая выгоревшая площадь от пожара, там мы хотим посадить насаждения, – пояснил аким города.

Абат Шыныбеков ещё раз заверил, что строительство коммерческих объектов там не будет. В августе прошлого года в Уральске строители начали расчищать территорию, на которой раньше находился кожевенный завод имени Землячки. Рядом расположена Пере-

волочная роща. Местные жители надеялись, что в этом месте появится городской парк. В акимате Уральска тогда проинформировали, что эта территория предназначена для возведения жилого массива, и даже продемонстрировали эскизный проект. Была назначена экологическая экспертиза, а позже и вовсе строительство объекта приостановили. В феврале этого года руководитель департамента экологии по ЗКО Ербол Куанов заявил, что согласно генеральному плану города, на территории Переволочной

рощи планируют построить парк.

После этого общественные слушания по Переволочной роще несколько раз переносились. И до сегодняшнего дня так и не состоялась.

Также в декабре этого года на брифинге задали вопрос акиму ЗКО Гали Искалиеву о судьбе рощи. О причинах перевода Переволочной зоны глава региона ответить не смог, посоветовав журналисту принять участие в общественных слушаниях.

Школы Уральска перешли на обучение в штатном режиме

Некоторые школы – на трёхсменку. Все для выполнения требований санитарных норм.

Дана РАХМЕТОВА

После митингов 5–7 января заболевших коронавирусом школьников и студентов продолжили. Затем из-за роста числа заболевших коронавирусом школьников и студентов продолжили. Затем из-за роста числа заболевших коронавирусом школьников и студентов продолжили.

Младшеклассникам, учащимся сельских школ и школ с контингентом не более 600 человек разрешили учиться традиционно. Од-

нако уже 24 января школы Уральска перешли на офлайн обучение. При этом несколько городских школ перешли на трёхсменку. Как будут учиться в школах, где и ранее дети учились в три смены, неизвестно.

– Согласно постановлению главного санитарного врача РК №5 от 21 января 2022 года с 24 января во всех школах Уральска с численностью обучающихся до 600 учащихся, обу-

чение проводится в штатном формате с наполняемостью не более 50% от проектной мощности школы в смену. При этом во всех школах 1–4 классы обучаются в штатном формате. Касательно обучения учеников 5–11 классов, администрациям школ рекомендовано организовать работу смен и подсмен, перевести обучение по некоторым предметам на дистанционный формат, – ответили на запрос редакции «МГ» в отделе образования Уральска.

В отделе образования отметили, что дистанцион-

но школьники будут изучать такие предметы, как технология, музыка, самопознание, НВП и элективные курсы, а также разного рода кружки.

– Мы дали рекомендации и далее администрации школ сами решают, как им обучаться, какие предметы проводить дистанционно, – сообщили в горОО.

Всего в Уральске насчитываются 50 школ, в которых обучаются 55 327 учеников (1–11 классы). И на сегодняшний день все обучаются в офлайн формате.

Всего в ЗКО семь аварийных и четыре трёхсменных школы, две из которых (№18 и №30) в Уральске.

Представлен комплексный план развития ЗКО

Министр национальной экономики Алибек Куантыров представил комплексные планы развития западных регионов на 2022–2025 годы.

Инна БУГАЕВА

Общий объем финансирования планов развития Актюбинской, Атырауской, Западно-Казахстанской, Мангистауской областей составляет 15,3 триллионов тенге, в том числе из республиканского бюджета – 1,7 триллион тенге.

Согласно плану развития ЗКО, в сфере промышленности и предпринимательства запланировано создание Индустриальной зоны, строительство литейного производства, завода по глубокой переработке

нефти и цементного завода.

– В сфере сельского хозяйства предусмотрено строительство двух теплиц, 25 откормочных площадок, 10 молочно-товарных ферм, создание четырёх садковых рыбоводных хозяйств, восстановление и расширение площадей орошаемых земель с 6,6 тысяч га до 50 тысяч га и реконструкция Кировского водохранилища. Планируется строительство и реконструкция 1211 километров сетей водоснабжения и водоотведения, 46,2 километров сетей теплоснабжения и 2051 километров электросетей,

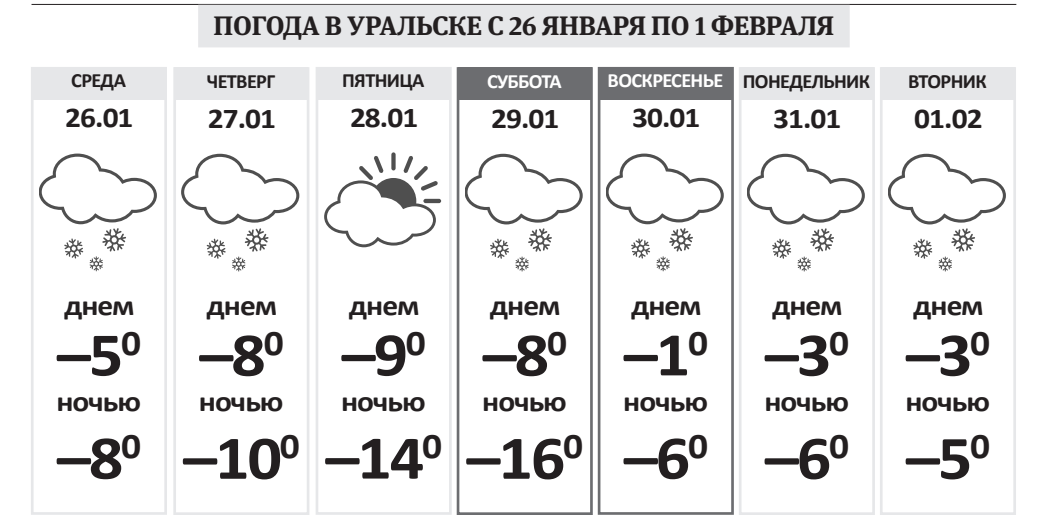
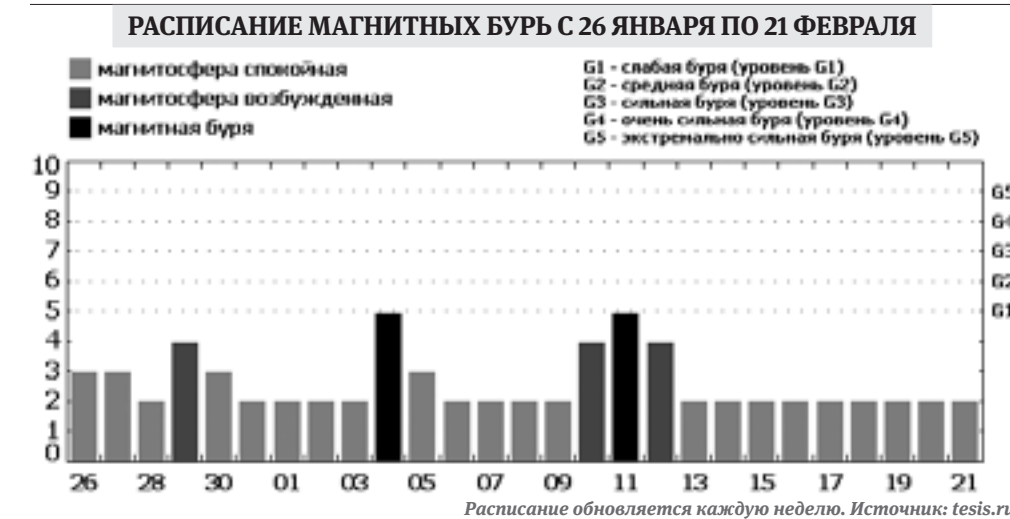
реконструкция 29,7 километров газопровода «Ростоши–Тайпак», а также строительство в Уральске Автоматизированной газораспределительной станции, – представил план министр в ходе заседания правительства. Также будет проведён ремонт и реконструкция 1842 километров автодорог и модернизация междугородного аэропорта Уральска. Планируется построить поликлинику, кардиологический центр, 74 школы, общежитие на 650 мест для студентов и реабилитационный центр на 150 койко-мест.

– Для обеспечения

гражданской защиты предусмотрено строительство трёх пожарных депо, берегоукрепительные работы реки Урал. В результате реализации комплексного плана ЗКО к 2025 году объём промышленности вырастет на 55% и валовой продукции сельского хозяйства на 56%, уровень доступа к услугам водоснабжения достигнет 100%, а износ электросетей сократится с 80% до 50%, – заверил глава министерства.

18 января Алибек Куантыров представил план по стабилизации экономики Казахстана.

защиты предусмотрено строительство трёх пожарных депо, берегоукрепительные работы реки Урал. В результате реализации комплексного плана ЗКО к 2025 году объём промышленности вырастет на 55% и валовой продукции сельского хозяйства на 56%, уровень доступа к услугам водоснабжения достигнет 100%, а износ электросетей сократится с 80% до 50%, – заверил глава министерства.



БЕТОНЩИК РАЗБИЛСЯ НАСМЕРТЬ, УПАВ С ВЫСОТЫ

Мужчина находился на рабочем месте – на строительстве многоэтажного дома.

Трагический случай произошёл 19 января. По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, сообщение о падении с высоты работника поступило в 12:40. – Мужчина 1982 года рождения, работающий бетонщиком в ТОО Magna Tech упал с третьего этажа строящейся многоэтажки и разбился насмерть. Другие подробности выясняются. На месте работают сотрудники полиции, – отметили в пресс-службе ведомства. Между тем, мужчина на стройке, который представился начальником охраны данного объекта, отметил, что там ничего не случилось. Несмотря на то, что на месте работали криминалисты и дознаватели.

Кристина КОБИНА



ПОДРОСТОК В СОЦСЕТИ СООБЩИЛ, ЧТО «ВЗОРВЁТ БОМБУ В ШКОЛЕ»

Все дети, учителя и персонал школы были экстренно эвакуированы.

25 января в редакцию "МГ" очевидцы прислали видео, на котором запечатлено, как возле школы толпятся ученики, дежурят карета скорой помощи и пожарные. Мужчина за кадром отвечает на вопросы ребёнка и говорит, что в школе бомбы нет, кто-то так пошутил.

В пресс-службе полиции ЗКО сообщили, что сообщение о "заминированной" школе в селе Подстепное поступило в правоохранительные органы в 10:30.

– Факт нахождения бомбы не подтвердился. Сейчас устанавливают личность и выясняют причины поведения жителя Подстепного 2005 года рождения, который опубликовал у себя на странице в социальной сети в "ВКонтакте" информацию о том, взорвёт бомбу в школе. Это увидел кто-то из его родственников и сообщил в полицию, – сообщили в пресс-службе ведомства.

Кристина КОБИНА
Скриншот с видео



Труп перевозили несколько раз: в суде озвучили шокирующие подробности смерти девушки

Анастасию Чёрную искали несколько дней. Обгоревший труп девушки нашли за городом. В суде началось рассмотрение громкого дела.

ДАНА РАХМЕТОВА

25 января в Уральском городском суде началось glavное разбирательство в отношении Темирлана Амангалиева, который обвиняется в смерти Анастасии Чёрной. Дело было передано в суд по части 3 статьи 106 УК РК «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего».

Потерпевшая по делу – мама погибшей Светлана Лобанова заявила ходатайство, в котором попросила суд предоставить ей копии заключения судмедэкспертизы, а также документ о признании её потерпевшей по данному делу. Также женщина попросила суд предоставить ей защитника от государства. Кроме того, она заявила о том, чтобы дело направили на дополнительное расследование и провели независимую судмедэкспертизу.

– Изначально дело вела по статье «Убийство», а потом переквалифицировали на статью 106 ч.3 «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего». Как такое могло произойти? В обвинительном акте я видела заключение экспертизы. Якобы смерть наступила от черепно-мозговой

травмы. Хотя сам Амангалиев говорил, что душил её, – рассказала Светлана Лобанова.

Судья Асылбек Имангалиев ходатайство потерпевшей удовлетворил в части предоставления копий запрошенных документов и защитника от государства, а в части направления дела на дополнительное расследование – отказал, но с тем, что после допроса эксперта и свидетелей, если у нее останутся вопросы, женщина снова сможет подать ходатайство.

Я НЕ ХОТЕЛ ЕЕ УБИВАТЬ

Разбирательство началось с допроса подсудимого, который сразу заявил, что признаёт свою вину полностью и что у него не было умысла убивать Анастасию. Темирлан Амангалиев рассказал, что строил дом в посёлке Махамбет, а в Уральске проживал с женой и ребёнком на съёмной квартире в микрорайоне Астана. 13 сентября он пришёл к супермаркету «Анвар», чтобы в кредитомате взять деньги, оплатить админштраф и вытаскать автомобиль со штрафстоянки. Супермаркет был закрыт. Там он познакомился с Анастасией Чёрной, которая тоже пришла взять деньги в кредит.

– Она сказала, что в ТД «Коктем» тоже есть кредитомат. Мы пошли с ней туда. По дороге она рассказывала, как можно получить кредит, и что может мне помочь. Я в этом не разбирался, поэтому в «Коктеме» я отдал ей свое удостоверение личности. Она долго что-то делала, потом сказала, что удалось взять только 28 тысяч тенге. Этого было мало. Она сказала, что можно выгнать больше, но тогда нужно было перекрыть те, что раньше брал, но нужны были ещё 20 тысяч тенге. Я позвонил другу, попросил деньги, – рассказал Амангалиев.

По словам подсудимого, деньги он закинул на счёт по номеру, который назвала погибшая (номер отца Анастасии Чёрной), затем они пошли во двор за торговым домом. – Анастасия сказала, что должно пройти какое-то время. Там она стала плакать, рассказывать, что у неё проблемы, нужны деньги за квартиру, за садик, о том, что она продала наркотики другу брата и теперь ей угрожают. Я понял, что что-то здесь не так. В это время пришел её брат Леша, они разговоривали. Я махнул на эти деньги и ушел. Дома уже понял, что мой удостоверение у неё осталось. Стал ей звонить, она то не брала телефон, то скидывала, то говорила, что занята. Где-то часа через четыре Анастасия сама мне позвонила, сказала, что у неё отходняк и

ей нужен СК (сокращенно от «Скорость» – синтетический наркотик), – рассказал Амангалиев отметив, что понял по разговору, что это наркотик. – Потом я позвонил ей сам, наврал, что у друга есть СК и он сейчас привезет, сказал, чтобы она приехала и привезла мое удостоверение. Дома нашёл детские свечи «Цефекон», раздробил их, завернул в газету. Думал она не поймет и просто отдаст мне взамен документ. Когда Анастасия приехала, мы прошли с ней в подъезд, где я ей отдал эту бумажку. Она развернула и попробовала его на язык, рассвирепела, начала кричать, орать. Я спросил – где мое удостоверение, она ответила «в сумке». Я хотел выхватить у неё сумку, она цапала, кричала, я лишь хотел её откинуть. Я не знаю, как так получилось. У меня не было умысла убивать, я не хотел её убивать. Я хотел её откинуть и получается она ударила головой о плиту (дело происходило в подъезде на первом этаже под лестницей), и как-то сразу обмякла (...). Она потеряла сознание. Я пытался привести её в чувство, потом испугался и занёс в квартиру. Там обливал водой, бил по щекам, делал массаж сердца. Но она не приходила в себя. Я не верил, что убил ее, – вспоминает Амангалиев. – Я сам по себе не жестокий человек. У меня есть ребенок, растёт дочка два годика. Она как будто чувствовала что-то, не отпускала меня от себя. Я не хотел убивать. Я рос без отца, и мой отец рос без отца. Я хотел прервать этот рок. Я хотел попросить прощения у родных, я клянусь, я не хотел её убивать. Это нелепое обстоятельство, которое лишило вас дочери, а меня отправило сюда. Я не знаю, что мною двигало.

Далее со слов подсудимого, он вышел на улицу, покурил и вернулся назад.

– Я надеялся, что она пришла в себя, пусть бы кричала и вызвала полицию, но лишь бы не умерла. Но Анастасия не подавала признаков жизни, – рассказал мужчина.

ТРУП ПЕРЕВОЗИЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗ

Амангалиев завернул тело в плед, положил в пустой шкаф и вызвал такси по приложению. Далее шкаф вместе с трупом погрузили на багажник на крышу авто и повезли в посёлок Махамбет, где у подсудимого был старый дом и строился новый.

На первом допросе после пропажи девушки (номер Амангалиева указала мама погибшей в заявлении о пропаже) подсудимый заявил, что не знает о местонахождении Анастасии. А вызывали его в управление полиции Уральска. Затем он, испугавшись, что кто-то откроет шкаф и найдет труп, вернулся в село, попросил знакомого отвезти старый шкаф на свалку. Но и там побоялся выбросить и вывез подальше в степь в сторону села Факел (в прошлом Горбуново). Но после снова вернулся к шкафу (уже с другим односельчанином) переложил труп в мешок и повез в сторону села Ветелки на пустырь, где облил бензином и сжёг. Всем невольным свидетелям говорил, что «скидывает» мясо сайгака.

Уже после задержания Амангалиев написал чистосердечное признание.

– Я не мог ни спать, ни есть. Я понял, что не смогу с этим жить, – заключил он.

НАШЛА КЛЮЧЬ ВОЛОС СВОЕЙ ДОЧЕРИ

Мама погибшей рассказала, что Анастасия жила на съёмной квартире в районе затона имени Чапаева, девушка нигде не работала.

– Я видела её девятого сентября. Она должна была собрать свои вещи и вернуться домой. Её дочь (у погибшей осталась двухлетняя дочь) была у меня. Мы созванивались по несколько раз в день. В последний раз она звонила около 11:00, а в WhatsApp написала около четырёх, что выехала по делам, – рассказала Светлана Лобанова.

По словам женщины, после этого у девушки были отключены все три телефона. На следующий день она отправилась на её съёмную квартиру, где находился знакомый дочери. Он сказал, что Анастасия не возвращалась. Светлана Лобанова обзвонила больницы и morgi, затем ездила со знакомой по городу в поисках дочери. Позже обратилась в СМИ, а полиция позвонила ей после её публикации о поиске.

– Я подала заявление, мы ездили с полицейскими к ней домой. 15 сентября полицейские снова мне позвонили, попросили снова вместе с ними проехать к ней домой, чтобы изъять какие-то вещи. Уже тогда моя подруга, которая была со мной, поняла по разговорам полицейских (они разговаривали на казахском), что мою дочь нашли и в доме



Анастасия Чёрная пропала 13 сентября. Девушка вышла из дома и больше на связь не выходила. А 15 сентября в 13:45 в лесном массиве недалеко от поселка Ветелки был обнаружен её труп. Под подозрение в убийстве попал 27-летний уралец, который вскоре был задержан полицейскими. Отец задержанного тогда заявил, что лучше бы умер, чем услышать такое.

они искали следы крови, не поймут, где ее убили. Подруга мне побоялась рассказать, видя мое состояние. Мне сообщили 16 сентября. Я ездила на место, я нашла её волосы, ключья волос, отправила их парикмахеру, которая подтвердила, что это её волосы, – рассказала Светлана Лобанова.

К слову, потерпевшая сторона заявила гражданский иск о возмещении материального и морального вреда в размере 30 и 15 миллионов соответственно. Женщина пояснила, что она хочет, чтобы подсудимый выплачивал содержание дочери погибшей до её совершеннолетия. Также ответила женщина и на вопросы о пристрастии Анастасии к наркотикам.

– Да, употребляла. Начала где-то через год после рождения дочери, получается где-то год употребляла, – ответила Светлана Лобанова.

Допрошен был и старший эксперт Института судебной экспертизы ЗКО, который заявил, что труп сильно обгорел, и основную информацию дало исследование не снаружи, а изнутри. При исследовании головы эксперт выявил обширную гематому, которая указывала на закрытую черепно-мозговую травму. На уточняющие вопросы свидетель ответил, что травма могла быть получена при ударе тупым предметом или от падения. Долго выясняли,

могла ли погибшая получить такую травму при той ситуации, о которой рассказывал подсудимый. Выяснилось, что на первом допросе подсудимый описывал одно положение, а позже сообщил, что девушка поворачивалась и эксперт заявил, что если голова девушки в момент удара была повернута, то только в этом случае она могла получить эту травму именно в этой локации.

– Человек при таких травмах может прожить от нескольких секунд до нескольких дней. Все индивидуально, – ответил он.

Также допросили свидетелей – знакомых и односельчан Амангалиева, которые подвозили его к месту, где он оставил шкаф с телом Анастасии.

25 января процесс продолжился допросом свидетелей. Анастасия Чёрная пропала 13 сентября. Девушка вышла из дома и больше на связь не выходила. А 15 сентября в 13:45 в лесном массиве недалеко от поселка Ветелки был обнаружен её труп. Под подозрение в убийстве попал 27-летний уралец, который вскоре был задержан полицейскими. Отец задержанного тогда заявил, что лучше бы умер, чем услышать такое.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Громкие убийства и утечка персональных данных: какие преступления остаются нераскрытыми в ЗКО

Некий итог мы решили подвести по громким преступлениям, которые потрясли жителей области и долгое время были на слуху у казахстанцев, при этом остаются нераскрытыми до сих пор.

ДАНА РАХМЕТОВА

Мы ни в коем случае не умаляем работу сотрудников правоохранительных органов, ежедневно раскрывающих преступления. Согласно данным полиции ЗКО, в 2021 году на территории области нераскрытых убийств не имеется.

– В период с 2019–2021 годов остаются не раскрытыми два факта убийства, – говорится в ответе на запрос редакции.

Между тем, люди, совершившие эти преступления, все ещё остаются на свободе:

*** Год 2008**

В сентябре 2008 года на своем рабочем месте был убит сторож ТОО «Топан».

Полиция ЗКО: 28 сентября на террито-

рии ТОО «Топан», расположенного по улице Ружейникова, 11 обнаружен труп сторожа данной организации Селезнь с признаками насильственной смерти. Данный факт зарегистрирован в ЕРДР по статье 96 ч.1 УК РК (редакция 1997г.). По уголовному делу принято решение о прерывании сроков досудебного расследования за не установлением лица, совершившего уголовное правонарушение.

*** Год 2010**

В сентябре 2010 года в Аксай из пистолета «Макаров» несколькими выстрелами в упор застрелили сотрудника КПО 36-летнего Нурлана Жумабаева.

Полиция ЗКО: 8 сентября 2010 года возле ТД «ЖибекЖоль», расположенного в 10-ом микрорайоне обнаружен труп Жумабаева с признаками

насильственной смерти. Данный факт зарегистрирован в ЕРДР по статье 96 ч.1 УК РК (редакция 1997г.). По данному уголовному делу принято решение о прерывании сроков досудебного расследования за не установлением лица, совершившего уголовное правонарушение.

*** Год 2013**

В феврале 2013 года в квартире была убита сотрудница КПО б.в. Наталья Валерианова. Её задушили полистироловым пакетом.

Полиция ЗКО: Подозреваемые не установлены. По данному уголовному делу принято решение о прерывании сроков досудебного расследования за не установлением лица, совершившего правонарушение.

насилие. Подозреваемый был задержан и водворен в ИВС. 27 ноября 2017 года уголовное дело было направлено в прокуратуру ЗКО. 16 января 2018 года в ходе судебного заседания согласно приговора специализированного межрайонного суда по уголовным делам ЗКО обвиняемый был оправдан за не доказанность и освобожден из зала судебного заседания, а уголовное дело возвращено для дальнейшего расследования. Сейчас проводится оперативно-розыскные мероприятия для установления подозреваемого.

*** Год 2017**

14 июля 2017 года в районе первого дачного поселка убили 21-летнего торговца арбузами Кажденова. В убийстве обвинялся 17-летний Даниил Романов. Дело дошло до суда, на котором Даниила Романова оправдали.

Полиция ЗКО: 25 июля 2017 года подозреваемый был задержан и водворен в ИВС. 27 ноября 2017 года уголовное дело было направлено в прокуратуру ЗКО. 16 января 2018 года в ходе судебного заседания согласно приговора специализированного межрайонного суда по уголовным делам ЗКО обвиняемый был оправдан за не доказанность и освобожден из зала судебного заседания, а уголовное дело возвращено для дальнейшего расследования. Сейчас проводится оперативно-розыскные мероприятия для установления подозреваемого.

*** Год 2018**

17 апреля 2018 года в частном доме в районе кинотеатра «Казахстан» были обнаружены тела пожилой семейной пары. Подозрение в убийстве попала Екатерина Мансурова, которая ухаживала за стариками. Однако женщина заявила, что она невиновна. При этом она рассказала, что полицейские заставляли её признаться в двойном убийстве.

Полиция ЗКО: Подозреваемые лица по данному делу не установлены. Незамедлительно по выдвинутым версиям и возможным мотивам совершения преступления проведен комплекс всех необходимых мероприятий, направленных на раскрытие. Однако положительного результата пока нет, в связи с чем преступление пока остается нераскрытым. Ход и результаты расследования находятся на постоянном контроле руководства ДП ЗКО и МВД РК.

*** Год 2020**

14 января 2020 года в селе Янайкино района Байтерек загорелся частный дом. Прибывшие на место пожарные обнаружили в доме тела трех человек с ножевыми ранениями. Погибшими оказались бизнесмен 67-летний Александр Запротметов, его 66-летняя жена Валентина и 43-летний сын Сергей.

Полиция ЗКО: Подозреваемые лица по данному делу не установлены. Незамедлительно по выдвинутым версиям и возможным мотивам совершения преступления проведен комплекс всех необходимых мероприятий, направленных на раскрытие. Однако положительного результата пока нет, в связи с чем преступление пока остается нераскрытым. Ход и результаты расследования находятся на постоянном контроле руководства ДП ЗКО и МВД РК.

проникает в тамбур супермаркета «Лидер». Установить лицо, совершившее указанное преступление, не представилось возможным. Уголовное дело прервано.

*** Год 2020**

В марте 2020 года в WhatsApp распространены персональные данные первой заболевшей коронавирусом жительницы ЗКО, нашей коллеги. Этой информацией на тот момент владели сотрудники трех ведомств: полиции, санитарного контроля и облздора.

Полиция ЗКО: По данному факту 19 ноября 2021 года по данному уголовному делу принято решение о прерывании сроков досудебного расследования за неустановлением лица, совершившего уголовное правонарушение. Причастность сотрудников полиции к данному преступлению исключена.

Фото из архива «МГ»

По данному уголовному делу принято решение о прерывании сроков досудебного расследования за не установлением лица, совершившего уголовное правонарушение.

*** Год 2020**

20 февраля 2020 года в ТД «Мегастрой» по улице Ескалиева были похищены деньги из банкомата.

Полиция ЗКО: По данному факту начато досудебное расследование. Похищено 11 000 000 тенге. Кража произведена путём взлома сейфа банкомата. Камерой наружного видеонаблюдения зафиксировано как мужчина



Более тысячи коров отправили на штрафстоянки

Беспризорных домашних животных отправляют в специальные загоны, а владельцев привлекают к административной ответственности.

КРИСТИНА КОБИНА

По информации прес-службы департамента полиции ЗКО, в прошлом году в специальных загонах оказались 1 032 ко-

ровы и 347 лошадей.

– В этом году «задержаний» домашних животных не было, – отметили в ведомстве.

В 2021 году за нарушение правил вывеса скота привлечено почти четыре ты-

сячи жителей ЗКО.

– Из них 2 887 владельцев получили предупреждения и 956 были оштрафованы. Общая сумма штрафов составила 4,9 миллионов тенге, – пояснили полицейские.

К слову, в области действует 90 штрафстоянок для скота. Чаще всего беспризорный скот гуляет в Чингирлауском, Аюкжыкском и Теректинском районах.

Лицензия 21023920 от 06.08.2021г. выдана Управлением гос. архитектурно-строительного контроля ЗКО

ХАБАРЛАНДЫРУ

«QURVLYS DEVELOPMENT» ЖШС «БҚО», Орал қ., Зашаған ауылы, «Көктем» ш/а, М.Менкеұлы 97/2 үй мекен жайы бойынша 9 қабатты, коммерциялық қабат бар, тұрғын үй, құрылысы» жобасына ҚОҒБ бөлімін көпшілік талқылау арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізеді.

Жобалық құжаттама пакетімен бірыңғай экологиялық порталда <https://ecoportal.kz/> және «Батыс – Қазақстан облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында <https://www.gov.kz/memleket/entities/bko-zher-paidalanuylang=ru> танысуға болады.

Көпшілік талқылау 02.02.2022 ж. мен 09.02.2022 ж. аралығында Бірыңғай Экологиялық Портал сайтында өтеді.

Барлық ескертулер мен ұсыныстар бірыңғай экологиялық порталда қабылданады. **Бастамашы – «QURVLYS DEVELOPMENT» ЖШС, ЖНС: 190340030594, тел.: 8 (701) 474 30 01.**

Жобалық құжаттаманы әзірлеуші «WESTKAROS» ЖШС, Орал қ, Жүнісов көшесі, 104 үй, 2 кенсе, тел.: 8 (701) 474 30 01

Порталға сілтеме: https://ecoportal.kz https://www.gov.kz/memleket/entities/bko-zher-paidalanuylang=ru

Қоғамдық тыңдаулар өткізу кезінде межелеңіп отырған қызмет туралы қосымша ақпаратты, сондай-ақ межелеңіп отырған қызметке қатысты құжаттардың көшірмелерін e-mail: westkaros_2015@mail.ru алуға болады

ЖАО жұртшылықтың қоғамдық тыңдауларды өткізу туралы ақпаратқа қол жеткізуді қамтамасыз етуге жауапты – " Батыс – Қазақстан облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы " ММ – бас маманы Койшекенова Жадыра Аманжоловна, электрондық мекенжайы: zh.koishekenova@bko.gov.kz телефоны 8/7112/24-41-11, 24-41-06.

Лицензия 21023920 от 06.08.2021г. выдана Управлением гос. архитектурно-строительного контроля ЗКО

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО «QURVLYS DEVELOPMENT» проводит общественных слушаний посредством публичных обсуждений раздела ООС к проекту «Строительство 9-ти этажного жилого дома с коммерческим этажом

по адресу: ЗКО, г.Уральск, п. Зачаганский, мкрн. Коктем, ул. Мункеулы 97/2» С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале <https://ecoportal.kz/> и на сайт «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования по ЗКО» <https://www.gov.kz/memleket/entities/bko-zher-paidalanuylang=ru>.

Публичные обсуждения состоятся с 02.02.2022 г. по 09.02.2022 г. на сайте Единый Экологический портал.

Все замечания и предложения принимаются на Едином Экологическом портале. По истечении данного срока замечания и предложения не принимаются. Инициатор – ТОО «QURVLYS DEVELOPMENT», БИН: 190340030594, тел.: 8 (701) 474 30 01

Разработчик проектной документации ТОО «WESTKAROS», г. Уральск, ул.Жунисова 104, оф. 2, тел.: 8 (701) 474 30 01

Можно получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности, при проведении публичных слушания, а также запросить копии документов, относящихся к намечаемой деятельности по электронному адресу westkaros_2015@mail.ru

МИО ответственный за обеспечение доступа общественности к информации о проведении общественных слушаний – ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования по ЗКО» – главный специалист Койшекенова Жадыра Аманжоловна, электронный адрес: zh.koishekenova@bko.gov.kz и телефон 8/7112/24-41-11, 24-41-06.



ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ В ОСОБО ТЯЖКОМ ПРЕСТУПЛЕНИИ БЕЖАЛ ИЗ БОЛЬНИЦЫ

По предварительным данным, мужчина сбежал из больницы прямо во время процедуры – с катетером в руке.

23 января в местных пабликах распространилась информация о том, что в Актобе 23 января ранним утром совершил побег из-под стражи М. Айткалиев 1973 года рождения. Он подозревается в совершении особо тяжкого преступления, был этапирован из следственного изолятора в БСМП для оказания медицинской помощи. Оттуда совершил побег. Передвигается без верхней одежды.

Был одет в свитер темного цвета на замке с воротом, с белым узором, футболку серого цвета, трико черного цвета и ботинки черного цвета.

По некоторым данным, мужчина ушел во время процедуры, то есть вместе с капельницей в руке и судосудом с лекарством, на теле могут быть множественные шрамы от ножевых ранений.

Как выяснилось, "особый" пациент находился в специальной одиночной палате на втором этаже отделения хирургии. Подробности того, как ему удалось сбежать, выяснит следствие.

Мужчина, сбежавший из больницы сразу после операции, больше суток скрывался от полиции в подвале. Как утверждают СМИ, подследственный, находясь в СИЗО, сам нанес себе ранение в грудь, ему потребовалась срочная помощь врачей, поэтому его под стражей привезли в БСМП.

По данным врачей, в больницу он попал еще 19 января, побег совершил утром 23 января.

"Шариковой ручкой нанес себе в грудную клетку специально. Как убежал, подробности мы не знаем. У него там охрана была несколько человек", – рассказал главный врач БСМП Актыбинской области Сакен Капанов.

По словам врача, у пациента было диагностировано осложнение – в грудной клетке скопились кровь и воздух.

По словам главврача, 49-летний "особый" пациент находился в специальной одиночной палате на втором этаже отделения хирургии. После операции ему даже не успели снять дренаж. И прямо в таком виде без верхней одежды мужчина и сбежал. Все обстоятельства теперь выясняются.

Беглец подозревается в убийстве гражданкой жены.

24 января его задержали. Теперь в отношении заключенного возбуждено еще одно уголовное дело. За побег, предусмотрено наказание до трех лет тюрьмы.

Источник: телеканал AstanaTV

Самрук–Казына сократит свой штат в два раза

Правление фонда сократило количество структурных подразделений на 33%, исключило штатные должности советников.

Правление фонда "Самрук–Казына" утвердило новую организационную структуру, которая предусматривает сокращение численности сотрудников и руководящих позиций в два раза (с 248 до 124 и с 10 до 5 человек, соответственно), сообщает на сайте фонда.

Количество структурных подразделений сократят с 27 до 18 (на 33%), в фонде исключили должностные позиции советников как штатных единиц. Принято решение о закрытии зарубежных представительств фонда.

Правление предварительно одобрило и направило на согласование в Минфин, Агентство по защите и развитию конкуренции и НПП "Атамекен" новый порядок закупок, правила контроля, маркетинга и импортозамещения, являющиеся документами прямого действия и исключаяющие любые барьеры для бизнеса. Существенно сокращены основания для закупок из одного источника. С момента утверждения этих документов совет директоров запретит за корпоративным центром фонда функции разработки методологии, контроля, мониторинга закупок.

В портфельные компании направили утверждённый план мероприятий по вопросам реформирования АО "Самрук–Казына". Определены ответственные исполнители, сроки реализации, индикаторы контроля.

Кроме того, решением правления АО "Самрук–Казына" с 24 января 2022 года согласовано досрочное прекращение полномочий и трудовых отношений с четырьмя руководителями дочерних компаний.

От должностей освобождены: * генеральный директор ТОО "Самрук–Казына Инвест" Аслан Султанов;

* председатель правления АО "Samruk-Kazyna Construction" Болаткан Сандыкбаев;

* генеральный директор ТОО "Самрук–Казына Контракт" Алмас Акылов;

* генеральный директор ТОО "Самрук–Казына Бизнес Сервис" Серикбек Елшибеков.

Президент Казахстана Касым–Жомарт Токаев на недавней встрече с крупными бизнесменами сообщил, что поручил реформировать фонд "Самрук–Казына", который "представляет собой громоздкую структуру". Глава государства отметил, что непрозрачность, назначение политически значимых людей, неэффективная система закупок, трудовые конфликты, убыточность, незавершенность масштабных проектов, чрезмерные расходы на содержание фонда приводят к возмущению общества.

"Ставлю задачу кардинального реформирования фонда. Об этом у меня был разговор с Саткалиевым. Не справится с задачей по реформированию – уйдёт в небытие, а вместе с ним – и сам фонд", – заявил Касым–Жомарт Токаев.

Источник: Informburo.kz

Нацбанк Казахстана повысил базовую ставку до 10,25%

Решение принято с учётом необходимости снижения инфляционных ожиданий.

Инна БУГАЕВА

В пресс-службе Национального банка сообщили, что комитет по денежно-кредитной политике установил базовую ставку на уровне 10,25% годовых с процентным коридором +/- 1,00 п.п. Соответственно, ставка по операциям постоянного доступа по предоставлению ликвидности составит

11,25%, а по операциям постоянного доступа по изъятию ликвидности – 9,25%.

Базовая ставка – это процент, по которому центральный банк выдает кредиты другим кредитным организациям, и максимальная ставка, по которой он принимает депозиты банков.

Предыдущая ставка равнялась 9,75%.

– Инфляция в крупнейших экономиках мира и

в странах – основных торговых партнёрах все ещё остаётся на высоких значениях. В Казахстане в декабре 2021 года годовая инфляция снизилась до 8,4%. В условиях реализации мер антиинфляционного реагирования месячные темпы роста цен в ноябре–декабре 2021 года были ниже среднеисторических. Продо-вольственная инфляция в декабре 2021 года существенно снизилась и

составила 9,9% в годовом выражении. Это связано с реализацией мер антиинфляционного реагирования и выходом из расчёта годовой инфляции высоких месячных значений на отдельные продовольственные товары, – сообщили в Национальном банке.

Очередное плановое решение по базовой ставке будет объявлено девятого марта.

По видеорекам отследили путь ребёнка: о поисках пропавшего мальчика в Атырау рассказали спасатели

Водолазы четыре раза спускались под воду.

ДАНА РАХМЕТОВА

24 января временно исполняющий обязанности начальника ДЧС Атырауской области Аскар Ерманов рассказал подробности поисков пропавшего мальчика.

Гражданин Индии Еппили Сайли Ананд Рао 2013 года рождения пропал вечером 22 января. Он вышел на улицу с младшим братом поиграть. Позже младший ребёнок вернулся, а старший – нет. После самостоятельных поисков, которые не дали результата, отец мальчика обратился в полицию.

Искали все – родные, соседи, полиция, спасатели и волонтеры. Нашли его тело вечером 23 января в канале. – С помощью камер видеонаблюдения полицейскими был установлен маршрут, ребёнок дошел до канала Перетаски и

уже дальше по камерам его видно не было. В связи с этим силы департамента ЧС были направлены на поиски ребёнка под водой, потому что одной из основных версий было то, что ребёнок, играясь, провалился под лёд. Дальше поступила информация, что соседка по дороге в магазин видела похожего мальчика, который находился на льду. Она его предупредила, что там опасно и он вроде бы ушёл и дальше она его не видела. Это посёлок Балыкши и рядом с каналом имеется автомобильная дорога и водопропускная труба. Соответственно, когда вода проходит через трубу, напор, давление усиливается. В этом устье канала был круговой водоворот. Поэтому проводить водолазные работы именно в центре канала не представлялось возможным, – рассказал Аскар Ерманов.

По его словам, сначала

водолазы опускались под воду четыре раза вдоль береговой линии. Результатов они не дали. Во второй половине дня с 15:00 приступили к поискам в центре канала с помощью снастей, крюков.

– Дело в том, что рядом расположены жилые массивы и все мы понимаем, что канал сильно захламлён. Вытаскивали много арматуры, предметы домашнего обихода. И в 19:00 ребёнок был обнаружен. Версия, что ребенок провалился под лёд, подтвердилась, тело было передано сотрудникам органов внутренних дел для проведения экспертиз, – пояснил вр.и.о. начальника департамента. – По первичным признакам, насильственных действий не обнаружено, причину смерти установит экспертиза.

По словам главного спасателя Атырауской области, в регионе погода обманчива, лёд тонкий и



дети этого не понимают. К тому же сейчас из-за ограничительных мер в связи с пандемией коронавируса дети учатся онлайн и чаще всего предоставлены сами себе.

– Здесь хотелось бы до-

вести до каждого родителя – детей без присмотра оставлять нельзя! Мы живем в 21 веке, у всех есть смартфоны, есть приложения, к примеру, "Родительский контроль", в которых можно просматривать, где

находится ребенок. Можно уделить хотя бы минуту в час и выяснить, где находится его ребенок, – сказал Аскар Ерманов.

Фото предоставлено ДЧС Атырауской области

"Не верю, что мой сын участвовал в погромах и беспорядках"

В МВД рассматривают заявление родных преподавателя из Алматы Оркена Ерзата, который находится под стражей по подозрению в участии в январских погромах. Об этом говорится в сюжете телеканала Almaty.tv.

22-летний преподаватель колледжа находится в ИВС вот уже 11 дней. Молодого человека подозревают в участии в погромах и беспорядках. Однако, по словам родных парня, его задержали по ошибке.

"Я просто не верю, что он участвовал в митинге, я его очень хорошо знаю. Не в его характере делать такие поступки. Он очень ти-

хий и скрытный человек, добродушный. Я требую, чтобы его вернули нам живым и здоровым", – плачет мать преподавателя Кульмария Нурахымбек.

5 января в разгар январских событий Оркен планировал уехать к родственникам. Но автобусы не курсировали, и машин практически не было. Интернет не работал, а деньги были только цифро-

вые. Парень на свой страх и риск решил воспользоваться банкоматом, однако во время транзакции получил пулевое ранение в ногу, утверждают родственники задержанного. После ранения Оркена доставили в больницу, где сделали операцию. Измученные его забрали родные. Вскоре за ним пришла полиция. "13-го числа к нам при-

ехала полиция, они забрали моего младшего брата, сказали, на пару часов, но вот уже 11 дней прошло. О его состоянии нет никакой информации, мы очень волнуемся. Мама плачет постоянно. 25-го числа мы вместе с адвокатом должны встретиться с братом. Уверена, что моего бедного брата избивают", – рассказала сестра молодого человека Ардак Ерзат.

Сейчас это дело, как и многие другие, находится на контроле городской прокуратуры. В МВД тем временем заявили, что по каждому такому случаю разбираются персонально. Добавив, что, если вина сотрудников правоохранительных бюджет доказана, им грозит уголовная ответственность.

"МВД остро реагирует на факты применения физи-

ческой силы в отношении наших граждан. Каждый факт тщательно изучается с анализом видеокamer, в том числе установленных в зданиях полиции и общественных местах", – заявил официальный представитель ведомства Нурдильда Ораз.



Станут ли автомобили доступнее для казахстанцев

"Сделать новые автомобили доступнее для простых граждан" – с такой петицией обратились автолюбители Казахстана к главе государства Касым-Жомарту Токаеву.

Авторы документа считают, что снижение утилизационного сбора и введение мер государственной поддержки помогут в этом вопросе. Разбираемся, что происходит на рынке и как государству стимулировать население к покупке новых автомашин.

50% АВТОМОБИЛЕЙ В КАЗАХСТАНЕ СТАРШЕ 20 ЛЕТ

Согласно официальной статистике, в Казахстане по состоянию на 1 декабря 2021 года зарегистрировано 3,8 млн легковых автомобилей. 63% из них составляют машины старше 10 лет. Шеф-редактор издания Kolesa.kz Евгений Кубиков при этом подчёркивает, что автопарк постепенно молодеет: на 1 янва-

ря 2015 года в стране было зарегистрировано 4 000 109 автомобилей, из них старше 10 лет – 2 900 613 шт., на 1 января 2021 года в стране – 3 870 318 автомобилей, из них старше 10 лет – 2 495 407 штук.

Позитивная динамика налицо, но останавливаться на достигнутом однозначно не стоит. К примеру, в России средний возраст автопарка составляет 14 лет, а доля машин старше 20 лет находится на уровне 21%. В Европе автомобили ещё моложе – их средний возраст достигает 11,5 лет, в частности в Люксембурге – 6,5 лет, в Великобритании – 8 лет, а в Эстонии – 16,7 лет.

Казахстан как страна с огромной территорией и большими расстояниями между населёнными пунктами испытывает устой-

чивую потребность в повышении автомобилизации. Логистика играет ключевую роль в экономическом развитии страны. В частности, автомобилизация снижает транспортные издержки как для представителей бизнеса, так и для населения в целом. Мультипликативный эффект, оказываемый на национальную экономику, составляет существенные 20%. Иными словами, национальная экономика может ежегодно получать дополнительные 200 млрд тенге за счёт повышения обеспеченности населения автомобилями.

ЧТО МЕШАЕТ РОСТУ АВТОМОБИЛИЗАЦИИ В СТРАНЕ?

Цены на новые автомобили растут в среднем на 4% – 10% в год. Это об-

щемировой тренд, в 2021 году усугубившийся аномальной инфляцией. В конце 2020 года казахстанцы столкнулись с неприглядной для рыночной экономики ситуацией, когда новые автомашины оказались в дефиците, а очередь на заказ расписана на несколько месяцев вперед.

Причиной, как и во многих других нестабильных ситуациях последних двух лет, стала пандемия коронавируса. Когда в 2020 году страны закрыли границы и приостановили производство автомашин в мире сократилось.

В результате в 2021 году цены и на новые автомобили, и на поддержанные автомобили в Казахстане выросли. Это также общемировой тренд – высокий спрос из-за дефицита новых машин породил рост цен. Свое решение регулирующие органы Казахстана пояснили постепенным выходом института из государственных льготных программ, необходимым для укрепления национальной экономики.

Пандемия также создала трудности с поставками автомашин, связанные с ограничительными мерами, вводимыми странами для снижения уровня распространения коронавирусной инфекции и геополитическими конфликтами в мире. На этом фоне в странах собираются огромные очереди на доставку грузов.

В результате автомашин не успевают вовремя отправлять в Казахстан. Сроки также затягиваются из-за длительных простоев на границе. Также важно помнить о том, что поставки автомобилей, как и ценообразование, регулируют глобальные автогиганты, которые рассматривают Казахстан исключительно как часть макрорегиона ЕАЭС и Центральной Азии.

Минимальная стоимость нового автомобиля по состоянию на начало 2022 года составляла 4,7 млн тенге, а следующая приближенная к ней цена – 5,3 млн тенге. Чтобы приобрести первую модель автомобиля, казахстанцу необходимо 27 модальных или 19 средних заработных плат, а для второй – 31 модальной или 22 средних заработных плат.

Одно из ключевых для этого направлений – стимулирование и развитие малого и среднего бизнеса. Но пока казахстанскому МСБ далеко до цели, на которую его ориентирует руководство страны, – стать драйвером национальной экономики и социально-политической жизни страны. Его доля едва дотягивает до трети ВВП. В развитых странах этот по-

казатель превышает 50%, например, в Великобритании составляет 51%, в Германии – 53%, а в Японии – 75%. Поэтому Казахстану необходимы новые механизмы стимулирования предпринимательства, которое может принести экономике страны до 40 млрд долларов дополнительного дохода. Наряду с повышением благосостояния населения необходимо сдерживать и рост цен на автомобили. Для этого важно развитие отечественной автомобильной промышленности, в частности нужно не только собирать машины в Казахстане, но и углублять локализацию, производить компоненты. Это позволит стабилизировать цены на авторынке, особенно в периоды нестабильной ситуации на внешних рынках.

КАК СТИМУЛИРОВАТЬ НАСЕЛЕНИЕ НА ПОКУПКУ НОВЫХ АВТОМАШИН?

Чтобы повысить доступность автомобилей для большинства населения, правительство в первую очередь должно заняться повышением благосостояния населения. Об этом неоднократно говорил президент нашей страны Касым-Жомарт Токаев.

Согласно официальной статистике, в 2021 году средняя заработная плата казахстанцев, которая показывает, какую сумму чаще всего получают работники, достигла 173,2 тысячи тенге, а средняя заработная плата – 242 тысячи тенге.

Минимальная стоимость нового автомобиля по состоянию на начало 2022 года составляла 4,7 млн тенге, а следующая приближенная к ней цена – 5,3 млн тенге. Чтобы приобрести первую модель автомобиля, казахстанцу необходимо 27 модальных или 19 средних заработных плат, а для второй – 31 модальной или 22 средних заработных плат.

Одно из ключевых для этого направлений – стимулирование и развитие малого и среднего бизнеса. Но пока казахстанскому МСБ далеко до цели, на которую его ориентирует руководство страны, – стать драйвером национальной экономики и социально-политической жизни страны. Его доля едва дотягивает до трети ВВП. В развитых странах этот по-

казатель превышает 50%, например, в Великобритании составляет 51%, в Германии – 53%, а в Японии – 75%. Поэтому Казахстану необходимы новые механизмы стимулирования предпринимательства, которое может принести экономике страны до 40 млрд долларов дополнительного дохода. Наряду с повышением благосостояния населения необходимо сдерживать и рост цен на автомобили. Для этого важно развитие отечественной автомобильной промышленности, в частности нужно не только собирать машины в Казахстане, но и углублять локализацию, производить компоненты. Это позволит стабилизировать цены на авторынке, особенно в периоды нестабильной ситуации на внешних рынках.

■ Ещё один стимулирующий фактор для повышения доступности автомашин – возобновление программы льготного автокредитования. Но здесь важно провести работу над ошибками. СМИ неоднократно сообщали о том, что покупатели попросту не могут получить кредит из-за бюрократизированности процессов. Кроме того, на фоне передачи администрирования утилизационного сбора в государственную организацию целесообразно воспользоваться российским опытом и разработать льготные программы для отдельных категорий населения.

В краткосрочной и среднесрочной перспективе тенденция роста цен на машины сохранится как в автосалонах, так и на вторичном рынке. Динамика цен на новые автомобили замедлится или остановится только при стабилизации мировой ситуации с дефицитом компонентов, необходимых для производства автомашин, логистической цепочки поставок и цен на основные металлы, используемые в автомобилестроении. При самых оптимистичных прогнозах произойдёт это к лету 2022 года.

Источник: Informburo.kz
Фото с сайта informburo.kz



Деньги со счетов "Оператора РОП" могут направить на льготное автокредитование

В Министерстве индустрии и инфраструктурного развития рассматривают разработку новой программы автокредитования для населения под 4 процента годовых. Об этом в эфире ток-шоу "Большая неделя" телеканала "Хабар" заявил вице-министр индустрии и инновационного развития Марат Карабаев.

Вице-министр отметил, что в ведомстве уже ведется работа над пересмотром ставок по поручению Президента Касым-Жомарта Токаева. По его словам, 21 января состоялась встреча министерства с рабочей группой из порядка 100 человек бизнесменами, активистами и общественностью.

"Мы уже начинаем по секторам (пересматривать ставки по утильсбору – прим.), то есть кабельно-проводниковая продукция отдельно, автомобильная промышленность – отдельно, сельхозтехника – отдельно. (...) По каким-то категориям до 20 процентов, по каким-то категориям, которые не производятся в Казахстане, до 30–40 процентов (уменьшение ставок – прим.), это все сейчас вопрос обсуждений", – сказал он.

Марат Карабаев также подчеркнул, что главный посыл Президента – обеспечить доступность автомобилей для граждан Казахстана, поэтому министерство рассматривает возобновление программы льготного автокредитования под 4 процента, которая действовала с 2015 до 2018 год.

"Сейчас новых средств по данной программе не выделено, но те средства, которые имеются, они "револьверно" крутятся. Их недостаточно. Предлагается средства, саккумулированные на счетах "Оператора РОП", выделить для автокредитования населения под 4 процента. При этом если раньше необходимым условием для участия в государственной программе был первоначальный взнос в размере 20 процентов, то сейчас обсуждаем возможность отмены первоначального взноса", – подчеркнул Карабаев.

Он добавил, что если раньше в программе можно было выбрать любой автомобиль, в том числе высокого класса, то сейчас программу планируется ориентировать на средний класс, то есть на бюджетные автомобили не выше определенной суммы.

Напомним, за пять лет функционирования механизма "Оператор РОП" общая сумма уплаты утильсбора составила более 579 миллиардов тенге. Президент Касым-Жомарт Токаев, выступая на заседании Мажлиса 11 января, указал, что утильсбор собирает частная компания.

"Поручаю правительству принять меры по прекращению утилизационного сбора и распоряжению утилизационным сбором ТОО "Оператор РОП". Этим должна заниматься государственная организация, как в зарубежных странах. Что касается самих сборов, следует пересмотреть их ставки. Функции государства по утилизации, поддержке автомобильной промышленности и сельхозмашиностроения никто не отменял", – заявил Глава государства.

19 января правительство приняло постановление в отношении ТОО "Оператор РОП", лишив его права собирать деньги за утильсбор, а также забрав в собственность государства активы, созданные за счет средств утилизационного сбора. Новым казахстанским администратором утильсбора стало акционерное общество "Жасыл даму", на 100 процентов принадлежащее государству.

Фото с сайта tengrinews.kz



Питание и самовоспитание. Как похудеть на 70 кг

К 50 годам интернет-редактор Михаил Верный набрал 206 кг веса. И решил: хватит. Всего за год ему удалось не просто похудеть, а сбросить с себя вес целого человека! Следующая цель – достичь 100 кг. А потом дойти до идеальных 80 кг.

БАТЫСГИРУДОМЕД
Лечение пиявками

8 705 454 00 07 ул. Ескалина, 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 | мкрн. Жана Орда, 67/2 (2 эт) | ул. Жангир хан, 32/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей

@radugazvukovkazakhstan

АКЦИЯ РАСПРОДАЖКА: 50-0-0 ОТ РАДУГА ЗВУКОВ 9-0-02 ОТ KASPI BANK

50%

8 771 085 36 36
8 (7112) 51 34 58
г. Уральск, ул. Д. Нурпеновой, 12

Толстеть, рассказывает Михаил, он начал с рождения. Уже в садике за это его дразнили. В школе тоже. На призывной пункт он пришёл с весом под центнер. Советская армия за 2 года, конечно, сделала из него человека, он смог даже носить костюмы 48-го размера. Но уже через пару лет от былой стати не осталось и следа.

ЕДА КАК ВИД ДОСУГА

В семье Михаила поесть любили. Правда, при этом отец активно играл в футбол, а мама помимо работы без устали хлопотала по хозяйству. А вот Михаил любил лежать на диване с книжкой и есть. Благо мама хорошо готовила, а блюда в её исполнении были в основном калорийные: суп харчо, отбивные, жареная картошка, пельмени. Дед Михаила родом с Урала. От него и пошла традиция собираться всей семьёй и лепить по 1000 пельменей, а следующие несколько дней есть их с утра до вечера. Сначала раскладывали каждому по 15 дымящихся пельмешек, и когда те были съедены, дед, демонстративно похлопав себя по животу, объявлял: «Утрамбовано. Запускайте вторую порцию». Потом третью. Михаил вспоминает, что за стол садились днём, а вставали из-за него ближе к ночи.

Вначале Михаил планировал сделать операцию по уменьшению желудка. Фото: из личного архива Михаила Верного
Весёлое студенчество закончилось. Жизнь стала более упорядоченной и менее разгульной. Теперь Михаил в основном отдыхал у телевизора на диване, в ресторане. Работа тоже была сидячей, при этом сложной, нервной и ответственной. А два эти момента – гиподинамия и стрессы – лишь усугубляли проблему.

Как и любой полный человек, худеть Михаил пытался многократно. Каждый раз, когда появлялось новое чудо-средство, будь то БАД или диета по группе крови, он пробовал его и надеялся. Результаты были, но не слишком заметные и недолговечные. К тому же болела голова, уходили силы, портилось настроение.

Но проблема требовала решения. Тогда Михаил решил прибегнуть к бариатрической хирургии. Операция эта тяжёлая, зато помогает похудеть кардинально. Но оказалось, что человеку с его весом сначала нужно пройти предварительный этап – хирургическую установку внутрижелудочного баллона (ставится на полгода). Михаил узнал, что при его гастрите это чревато осложнениями. Подумал и отказался от этой идеи.

ТАК ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Но здоровье ухудшалось. Появились сильные отёки ног, одышка, апноэ (задержки дыхания во сне, опасные для сердца и мозга), гипертония, трофические язвы, рос уровень сахара и холестерина. О бытовых неудобствах и говорить нечего – нагнуться, чтобы завязать шнурки, стало невозможно. Однако осознание, что так больше жить нельзя, пришло внезапно год назад. Накануне Нового года Михаил пошёл за продуктами, поскользнулся и растянулся прямо у входа в магазин. Подошедшая помочь женщина, не выдержав его веса, тоже упала рядом. Подошёл третий. Тут Ми-

хаил понял, что, если даст руку и ему, лежать их будет уже трою. Он откатился к ближайшей лавочке, чтобы встать, оперевшись на неё, и услышал вслед: «Куда это колобок покатился?» Тут он подумал о матери, за которой последние два года её жизни ухаживал, после того как она сломала шейку бедра, и понял, что может оказаться беспомощным, но за ним ухаживать будет некому. Тогда он обратился в Первую Градскую больницу, где занимаются лечением ожирения. Там ему предложили принять участие в проекте по похудению. Долго уговаривать его не пришлось.

КРУТЫЕ ПЕРЕМНЫ

Вначале план был – немного похудеть, чтобы сделать операцию по уменьшению желудка. Но в итоге получилось, что Михаил за год похудел на 70 кг, и пока операция ему не требуется. Фото: из личного архива Михаила Верного

Пришлось сократить порции и снизить количество жирной пищи и быстрых углеводов (хлеб, макароны, белый рис, сладости), а также увеличить физическую активность. Диетолог из Первой Градской помог разработать диету, потому что далеко не всё Михаилу было можно. Из-за подпрыгивающего мочевого пузыря, пошла под запрет. А из-за высокого креатинина пришлось ограничить то, что могло плохо влиять на почки (то же мясо, например). А вот овощи, которые раньше Михаил почти не ел, наоборот, добавились. Оказалось, кабачки на пару – это даже вкусно. Михаил приучился пить обычную воду. Врач просит выпивать 2,5 л ежедневно, пока это не удаётся, но как минимум 1,5 л воды в день у него уходит.

Нашему герою повезло – он не любит мучное и сладкое. Ограничить мясо было сложнее, но рыба, морепродукты, творог и постная индейка в итоге оказались не так уж плохи. А учитывая, что размер обычной порции уменьшился раза в три, выходит не так уж дорого. Отказ от алкоголя, с помощью которого Михаил привык расслабляться, стал самой большой проблемой. Но он справился. И друзья поддерживали, теперь заходит к нему на чай.

С физической активностью тоже было непросто. Раньше к ближайшему магазину Михаил шёл с двумя остановками, по дороге садился на лавочку. Поначалу он проходил 700 м в день, но каждый день увеличивал нагрузку. Теперь он проходит минимум 5 тыс. шагов в день.

ПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ

Чувство голода и ужасное настроение мучили Михаила первые три месяца. Потом они уступили место спортивному азарту. Первые успехи по сбрасыванию веса оказались настоящим наркотиком. Но поначалу худеть действительно было сложно. И, как признаётся сам Михаил, он бы наверняка бросил, если бы не врождённое чувство ответственности. Он же пообещал, что будет участвовать в программе, и объявил о её старте публично в соцсетях. Деваться было некуда.

Нельзя сказать, что за этот год Михаил ни разу себе не позволил лишнего. Но все эти послабления были контролируемые. Их одобрил диетолог, ведь жить на постоянных запретах нельзя. Например, накануне юбилея товарища наш герой обговорил с врачом, как вести себя на банкете. Врач посоветовала остановиться на 2 бокала шампанского брют (или сухого вина). Поскольку алкоголь не только калориен, но и ведёт к задержке жидкости. Также диетолог предостерегла от майонезных салатов и мясной нарезки. Впрочем, если очень хочется, можно съесть, но немного. Главное в диете – не запреты, а чувство меры. Ведь диета – не разовая акция, а образ жизни навсегда. Сейчас у Михаила нормализовались давление, сахар и холестерин в крови, почти ушли отёки ног (исчезла необходимость носить компрессионные чулки и делать операцию на венах).

СОВЕТЫ ОТ НАШЕГО ГЕРОЯ:

1. Обратитесь к диетологу. Важно подобрать диету правильно и контролировать процесс. Надо постоянно делать анализы, например биохимический, чтобы понять, за счёт чего уходит вес: за счёт жира или мышц. Нужно принимать препараты для профилактики образования камней в желчном пузыре, так как большая потеря веса повышает этот риск.
2. Найдите то, ради чего вам стоит худеть. Мотивация – самое важное в похудении. Для Михаила главным стимулом стало желание ездить в путешествия, двигаться.
3. Отключите эмоции. Эта стратегия, которой наш герой научился в армии, помогла ему пережить первые – самые сложные – месяцы диеты. Не поддавайтесь негативным мыслям, принимайте свою новую жизнь как необходимость. Не жалейте себя, а делайте то, что должно. Рано или поздно вы привыкнете. Как только исчезнет психологический дискомфорт, худеть станет легче.
4. Не теряйте надежду и терпение. Вес может стоять две недели даже на строгой диете, и это нормально. Худеть – это долго, сложно, но возможно.

Источник: АиФ Здоровье
Фото с сайта leveton.ru



Диетолог рассказал, кому нельзя есть мед

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

Михаил Гинзбург заявил, что предположения о том, что мед оказывает бактерицидное или вирусцидное действие, а также стимулирует регенерацию, являются ошибочными. "Мед к чаю какую-то свою функцию выполняет. Возникает такой эффект согревающий,

эффект тонизирующий, отчасти связанный с самим чаем. Если говорить о чае с медом, то больше биологических эффектов там будет как раз связано с чаем, чем с медом", – отметил диетолог. При этом специалист добавил, что детям до трех лет мед противопоказан,

как и другие аллергены. Отказаться от этого сладкого продукта стоит и людям с ожирением, гипертонией, проблемами с артериальным давлением, жировым гепатозом печени, подчеркнул Гинзбург. По словам эксперта, при проблемах с заблеваниеми желудочно-кишеч-

ного тракта перед употреблением меда стоит проконсультироваться с врачом. Этот продукт также имеет "определенную" кислотность и может раздражать слизистую желудка. Ранее эксперты заявили, мед при лечении простуды эффективнее лекарств.



ЕЩЁ МИЛЛИОН ДОЗ ВАКЦИНЫ PFIZER ЗАКАЖЕТ КАЗАХСТАН

Однако о платной вакцинации всех желающих речь не идёт.

Заместитель премьер-министра Казахстана Ералы Тугжанов в ходе брифинга в СЦК сообщил, что страна делает заказ на ещё один миллион доз Pfizer. Они поступят в страну в апреле.

Прививать платно желающих не планируют.

– Это позиция компании Pfizer, которая приняла решение на платной основе не продавать вакцину, – пояснил Тугжанов.

Заместитель премьера уверяет, что и другие имеющиеся в стране вакцины «ничем не уступают Pfizer».

В начале декабря управление общественного здоровья Алматы сообщило о старте записи на прививку Pfizer для лиц, не входящих в категорию получателей бесплатной вакцины. На середину декабря желающих набралось более трёх тысяч человек. 14 января главный санврач Алматы сообщила, что вопрос платной вакцинации «не стоит».

Ранее сообщалось, что точных научных данных пока нет, но предварительные показывают, что самой эффективной против нового варианта COVID-19 будет boosterная доза именно мРНК-вакцины.

Согласно новому постановлению главного санврача Казахстана, Pfizer в Казахстане теперь доступен для ревакцинации лиц старше 60 лет и медработников. При этом депутаты призвали Минздрав «в кратчайшие сроки» начать платную вакцинацию Pfizer в Казахстане.

Инна БУГАЕВА

До инсульта доведет. Что приводит к нарушению кровообращения в мозге

Инсульт, по статистике, занимает третье место в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Ежегодно на каждые 10 000 человек приходится 25–30 инсультов.

Часто про инсульт рассуждают как про самостоятельное заболевание и фокусируются на его лечении и реабилитации, при этом забывая, что есть предопределяющие факторы. Врачи отмечают, что ряд заболеваний становится причиной развития инсульта.

«Инсульт — это острое нарушение питания головного мозга (мозгового кровообращения) со снижением его функций вследствие разных причин: тромбоза (закупорки) мозговой артерии (кусочком атеросклеротической бляшки, сгустком крови, реже — пузырьком воздуха), резкого падения артериального давления (при шоке, тяжёлой кровопотере и др.), разрыве аневризмы (расширения) мозговой артерии», — говорит к. м. н., врач-терапевт, кардиолог Азизхон Аскарков. Какие же заболевания мо-

гут стать причиной таких проблем?

ФАКТОРЫ РИСКА

Азизхон Аскарков отмечает, что основные факторы риска следующие:

- * гипертония;
- * ишемическая болезнь сердца;
- * атеросклероз сосудов шеи и головного мозга;
- * нарушения сердечного ритма (фибрилляция предсердий);
- * сахарный диабет;
- * хронические интоксикации (курение, алкоголь);

врождённые или приобретённые аномалии сосудов (аневризма головного мозга);

*** стрессы и чрезмерные физические нагрузки, а также другие более редкие причины (коагулопатии, а именно повышенная свёртываемость крови).**

Гипертония считается одной из основных проблем, которые приводят к инсульту. Связано это с тем, что высокое давление, сохраняющееся длительное время, повреждает сосуды, и холестерин, называемый «плохим», накапливается вдоль стенок, вследствие чего начинается нагрузка на всю систему кровообращения. Ослабленные артерии в мозге забиваются или лопаются. Причем при гипертонии нередко страдают небольшие артерии, снабжающие кровью глубокие отделы мозга.

Болезни сердца часто ведут к инсульту. Специалисты отмечают, что, во-первых, причина ише-

мической болезни сердца и инсульта — в едином патологическом процессе. Во-вторых, болезни сердца могут приводить к эмболии в сосуды головного мозга. Есть довольно тесная функциональная связь кровообращения сердца и мозга. Соответственно, при сбоях в работе сердца начинаются проблемы и с мозгом.

Сахарный диабет становится причиной нарушения липидного обмена, повышает риски развития артериальной гипертензии, различных проявлений атеросклероза, а также становится причиной ожирения.

Курение (как и другие вредные привычки) повышает риск инсульта существенно. Оно способно ускорить развитие атеросклероза сонных и коронарных артерий. Кроме того, курение и алкоголь напрямую влияют на состояние сосудов человека.

Аневризма головного мозга — это выпячивание стенок локально, которое нередко протекает без симптомов. Когда выпячивание становится больше, стенки истончаются, ситуация может привести к их разрыву и развитию инсульта.

Стрессы также держат в тонусе сосудистую сетку. Плюс стрессы негативно влияют на состояние всего организма в целом. Вследствие этого сосуды начинают страдать.

Стрессы также держат в тонусе сосудистую сетку. Плюс стрессы негативно влияют на состояние всего организма в целом. Вследствие этого сосуды начинают страдать.

*** разумно двигаться (по 30–40 минут в день пешком);**

*** снизить вес до рекомендуемых значений (индекс массы тела < 25; окружность талии у мужчин < 94 см, у женщин < 80 см);**

*** рационально питаться, заменить поваренную соль на йодированную с пониженным содержанием натрия, употреблять до 400 г овощей и фруктов в день (осторожно при диабете и ожирении),**

*** спать по 8 часов ночью, избегать чрезмерного стресса и при необходимости обращаться к специалистам (терапевту, психотерапевту).**

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

На амбулаторном этапе (до вызова бригады скорой помощи) надо попросить человека с подозрением на инсульт выполнить 3 простых действия, как советует Азизхон Аскарков:

- * сказать, как его зовут;
- * улыбнуться (при инсульте будет асимметрия, часть угла рта с одной стороны свисает);
- * пожать руку (ослабление хватки).

«Если хоть что-то не получается, лучше не рисковать, вызвать скорую помощь и сообщить, что у человека подозрение на инсульт. Тогда помощь будет оказана максимально быстро и специализированно», — подчеркивает кардиолог Аскарков.

Человеку надо помогать экстренно, подчеркивает Азизхон Аскарков, в течение 3 часов, а лучше 60 минут (правило «золотого часа»). Такой временной промежуток помогает минимизировать риски развития осложнений, а также спасает жизнь.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

В идеале пациента с подозрением на инсульт надо доставить в сосудистый центр. Но при отсутствии такового лечение все равно должно проходить в стационаре.

«Пациента осматривает врач-невролог и выполняет обследование (анализы крови, мочи, ЭКГ) и КТ (реже — МРТ) головного мозга. При подтверждении инсульта пациент получает современное и эффективное лечение: тромболитиз — медикаментозное растворение тромба по показаниям, лучше в первые 3 часа, цитопротективную (защита и восстановление клеток мозга) и иную терапию. Может использоваться хирургическое лечение, если формируется большая внутримозговая гематома и продолжается кровотечение. Потом обязательно пациент переходит на курс реабилитационного лечения с целью максимального восстановления нарушенных функций (речи, движения, нарушений чувствительности)», — отмечает Азизхон Аскарков.

Потом ему придется регулярно наблюдаться у терапевта и невролога (как минимум 3–5 лет). «Стоит учитывать, что инсульт — это не страшный приговор, но надо ясно понимать, что все во многом зависит от привычек, отношения к своему здоровью и образа жизни. Необходимо хотя бы раз в год проходить плановое обследование у врача-терапевта в поликлинике и знать свои риски. Это позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить развитие обострений болезней и вести полноценную и активную жизнь со своими планами на будущее», — резюмирует кардиолог Аскарков.

Потом ему придется регулярно наблюдаться у терапевта и невролога (как минимум 3–5 лет). «Стоит учитывать, что инсульт — это не страшный приговор, но надо ясно понимать, что все во многом зависит от привычек, отношения к своему здоровью и образа жизни. Необходимо хотя бы раз в год проходить плановое обследование у врача-терапевта в поликлинике и знать свои риски. Это позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить развитие обострений болезней и вести полноценную и активную жизнь со своими планами на будущее», — резюмирует кардиолог Аскарков.

Потом ему придется регулярно наблюдаться у терапевта и невролога (как минимум 3–5 лет). «Стоит учитывать, что инсульт — это не страшный приговор, но надо ясно понимать, что все во многом зависит от привычек, отношения к своему здоровью и образа жизни. Необходимо хотя бы раз в год проходить плановое обследование у врача-терапевта в поликлинике и знать свои риски. Это позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить развитие обострений болезней и вести полноценную и активную жизнь со своими планами на будущее», — резюмирует кардиолог Аскарков.

Потом ему придется регулярно наблюдаться у терапевта и невролога (как минимум 3–5 лет). «Стоит учитывать, что инсульт — это не страшный приговор, но надо ясно понимать, что все во многом зависит от привычек, отношения к своему здоровью и образа жизни. Необходимо хотя бы раз в год проходить плановое обследование у врача-терапевта в поликлинике и знать свои риски. Это позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить развитие обострений болезней и вести полноценную и активную жизнь со своими планами на будущее», — резюмирует кардиолог Аскарков.

Потом ему придется регулярно наблюдаться у терапевта и невролога (как минимум 3–5 лет). «Стоит учитывать, что инсульт — это не страшный приговор, но надо ясно понимать, что все во многом зависит от привычек, отношения к своему здоровью и образа жизни. Необходимо хотя бы раз в год проходить плановое обследование у врача-терапевта в поликлинике и знать свои риски. Это позволит сохранить и укрепить здоровье, предупредить развитие обострений болезней и вести полноценную и активную жизнь со своими планами на будущее», — резюмирует кардиолог Аскарков.

Ждём вторую волну гриппа. Чем опасны оксолиновая мазь и свежая голубика?

Считается, ребёнок «обязан» регулярно болеть ОРВИ, чтобы получать иммунитет. Но это не значит, что надо вовсе отказаться от профилактики, тем более в отношении гриппа и ковида. Что сделать, чтобы минимизировать риск? Об этом «АиФ» рассказал педиатр, инфекционист, главврач клиники «Лидер-медицина» Евгений Тимаков.

ГДЕ ГУЛЯТЬ НЕ СТОИТ

Закончились ёлки и детские праздники, попробуйте теперь свести к минимуму посещение с ребёнком общественных мест. В том числе магазинов и торговых центров. Инфицированный человек уже за 3–4 дня до проявления симптомов болезни начинает распространять вирус. Новый штамм «омикрон» поражает детей, они заболевают, в том числе в серьёзной форме.

А вот на улице стоит выходить чаще. Даже если мороз, сильный ветер или мокрый снег. В плохую погоду организм ребёнка закаляется. В мороз не закрывайте рот и нос ребёнка шарфом. Он должен свободно дышать и адаптироваться к холодному воздуху. Лёгкая простуда (насморк, несильный кашель без температуры) — тоже не повод отказываться от прогулки.

Научите ребёнка простым упражнениям на улице, чтобы организм привыкал к холодному воздуху. Отлично, если такая зарядка войдёт у вас в привычку.

Помогите слизистой. Первый защитный барьер для вирусов и бактерий — слизистая носоглотки. Её надо поддерживать увлажнённой. Если слизистая пересушена, реснички не могут выполнять свою функцию и двигать слизь, в которой содержится в том числе лизоцим, который противостоит вирусам и бактериям. Поэтому в помещении желательно пользоваться увлажнителем воздуха (особенно пока включено отопление), чаще проветривать комнату ребёнка.

Любимая многими оксолиновая мазь бесполезна для профилактики вирусных инфекций. Она блокирует слизистые, затрудняет движения ресничек на слизистом эпителии. Можно промывать нос раствором днём после школы или садика, вечером перед сном, после посещения общественных мест, если думаете, что был контакт с инфекцией. Купите в аптеке самый дешёвый. Самостоятельно готовить солевой раствор не советуем. Есть риск получить неприятные пропорции соли и воды и повредить слизистую.

Если в классе или группе оказались заболевшие, можно закапывать в нос рекомбинантный интерферон альфа (капли-спрей).

Если в классе или группе оказались заболевшие, можно закапывать в нос рекомбинантный интерферон альфа (капли-спрей).

Если в классе или группе оказались заболевшие, можно закапывать в нос рекомбинантный интерферон альфа (капли-спрей).

Родителям хочется порадовать ребёнка, и они идут в магазины за свежей голубикой, малиной и клубникой. Многие почему-то считают, что в такой зимней голубике содержатся какие-то витамины. Это совершенно не те ягоды, которые растут в нашей полосе. Они дают чисто вкусовые ощущения, ничего полезного в них нет. Зато максимально напичканы препаратами-консервантами, чтобы довести до прилавков наших магазинов. Представьте, сколько времени нужно, чтобы ягоды, скажем, выращенные в Перу, собрать, получить на них сертификат, довести к нам и растаможить, привезти в магазин... В них образуются уже анти-витамины, которые могут быть вредны для здоровья. И этой «химией» не надо травить детей.

Недаром после новогодних праздников резко возросло число жалоб на кишечные проблемы у детей, связанные именно с тем,

МАСКИ И АНТИСЕПТИКИ

Я бы не рекомендовал использовать анти-

септиков детям. Для дезинфекции лучше всего подойдёт обычное детское мыло. Чрезмерное увлечение антисептиками может привести к дерматитам, особенно если использовать антисептик на холоде на улице. Жидкость быстро испаряется, что может увеличить риск переохлаждения и обморожения. Если в общественном месте и нет возможности вымыть руки, можно протереть их антисептической салфеткой. Но при условии, если в салфетке используются дополнительные кремы, которые увлажняют кожу.

Маски для детей старше 6 лет возможны, если они плотно прилегают, ребёнок правильно их носит. И только в общественных местах, в толпе людей.

Не травите малиной. Очень советуем не покупать из любви к ребёнку ягоды и фрукты не по се-

зон. Родителям хочется порадовать ребёнка, и они идут в магазины за свежей голубикой, малиной и клубникой. Многие почему-то считают, что в такой зимней голубике содержатся какие-то витамины. Это совершенно не те ягоды, которые растут в нашей полосе. Они дают чисто вкусовые ощущения, ничего полезного в них нет. Зато максимально напичканы препаратами-консервантами, чтобы довести до прилавков наших магазинов. Представьте, сколько времени нужно, чтобы ягоды, скажем, выращенные в Перу, собрать, получить на них сертификат, довести к нам и растаможить, привезти в магазин... В них образуются уже анти-витамины, которые могут быть вредны для здоровья. И этой «химией» не надо травить детей.

Недаром после новогодних праздников резко возросло число жалоб на кишечные проблемы у детей, связанные именно с тем,

что наелись зимней клубники и голубики.

Другое дело — замороженные ягоды. Там полезные вещества сохраняются. Можно готовить из них компоты, добавляя в творог, йогурт, блинчики, десерты и т. д.

Основной иммунитет ребёнка формируется через верхние дыхательные пути и через кишечник. В кишечнике находятся специальные иммунные органы — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

рове кишечника, в том числе через правильное питание.

Если мама заболела, если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

ЕСЛИ МАМА ЗАБОЛЕЛА

Если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

Если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

Если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

Если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

Если заболел кто-то из родителей, по возможности нужно отселить его в отдельную комнату, чаще проветривать помещения, протирать поверхности общего пользования специальными иммунными органами — пейеровы бляшки, которые дают иммунный ответ на всё, что поступает в организм. Малыш до 4 лет не выплевывает мокроту, он глотывает все эти бактерии; кишечник их расщепляет, а сами расщеплённые кусочки остаются в организме, с помощью них формируется иммунный ответ. Детские препараты для иммунитета как раз на этой основе и созданы. Если посадите ребёнку кишечник, у него неправильно сформируется микробиота, иммунитет будет сниженный, ребёнок будет часто болеть, страдать дерматитами. Поэтому важно поддерживать здо-

ПОЛЕЗНО ЛИ МОРОЖЕНОЕ ЗИМОЙ?

Популярный способ закаливания носоглотки — есть мороженое — сам по себе неплох. Можно предлагать этот десерт понемногу и зимой, чтобы тренировать местный иммунитет, если ребёнок здоров. Но мороженое должно быть натуральным и без искусственных добавок, иначе можно посадить поджелудочную железу. Есть и другие способы закаливания, например, обливание прохладной водой по чуть-чуть. Проводить закаливание можно круглогодично — режим подбирается индивидуально врачом каждому ребёнку.

Популярный способ закаливания носоглотки — есть мороженое — сам по себе неплох. Можно предлагать этот десерт понемногу и зимой, чтобы тренировать местный иммунитет, если ребёнок здоров. Но мороженое должно быть натуральным и без искусственных добавок, иначе можно посадить поджелудочную железу. Есть и другие способы закаливания, например, обливание прохладной водой по чуть-чуть. Проводить закаливание можно круглогодично — режим подбирается индивидуально врачом каждому ребёнку.



Не только наследственность. Как предугадать развитие психической болезни

Диагнозы психиатрического характера многих страшат, ведь все хотят жить в полном разуме и сознании. Специалисты рассказывают, какие естьстораживающие признаки и что делать, если есть риски развития таких патологий.

СМОТРИМ НА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Конечно же, одной из вероятных причин развития разнообразных заболеваний, в том числе и психиатрических, называют генетику. На нее нередко списывают буквально все. «Существуют различные факторы, влияющие на развитие психических расстройств, и лишь некоторые имеют генетические причины. Следует понимать, что основные психиатрические расстройства отличаются сложной генетикой — один ген не может вызвать заболевание. Его провоцирует комплекс генов, каждый из которых увеличивает риски. Некоторые психиатрические заболевания могут проявляться время от времени — эпизодами. Бывают случаи, когда болезнь остается “нереализованной”, а

человек имеет склонность к ней на всю жизнь», — рассказывает врач-психотерапевт высшей квалификации категории клинико-диагностического центра «Мединцентра» Борис Богомыслов. Кроме того, отмечает специалист, факт развития генетического заболевания сложно прогнозировать. Поэтому наличие предрасполагающей наследственности при обследовании человека с подозрением на психическое заболевание лишь немногим помогает врачу. Особое внимание в такой ситуации уделяется тем, кто планирует семью. «Специалисты предупреждают пары, планирующие ребенка: если у кого-то из будущих родителей или их родственников имеется психическое расстройство, то целесообразно проконсультироваться у психиатра», — поясняет Борис Богомыслов.

Среди наследственных психических расстройств врачи выделяют следующие варианты: * депрессия; * шизофрения; * аутизм; * эпилепсия; * болезнь Альцгеймера; * неврозы; * психозы; * психопатия; * зависимость; * ипохондрия; * мании; * слабоумие и др. «Следует понимать, что наследуется не сама болезнь, а предрасположенность к ней, которая может развиваться с учетом условий окружающей среды», — предупреждает Борис Богомыслов.

НЕ В СЕМЬЕ ДЕЛО

Однако винить одну только генетику в развитии психиатрических заболеваний у человека

неверно. Есть и факторы негенетические, отмечает Борис Богомыслов. Среди ненаследственных факторов развития психических расстройств выделяют следующие варианты, говорит врач: * наличие посторонних голосов в голове, галлюцинаций, бредовых мыслей, неподдающихся критике; * расстройства мышления, восприятия, слаженности речи, внимания; * отсутствие желания, мотивации что-то делать, воли, наступление апатии, странности в поведении. «Следует также разделять и проблемы невротического характера. Депрессия, тревожность, невращения лежат в компетенции психотерапевта», — отмечает медик. Это специалист, к которому можно обращаться при наличии проблем, излечиваемых не только медикаментозно, но и вспомогательными для психологической терапии средствами, например, гипнозом.

листы определяют шизофрению по следующим симптомам, продолжающимся в течение месяца: * отсутствие желания, мотивации что-то делать, воли, наступление апатии, странности в поведении. «Следует также разделять и проблемы невротического характера. Депрессия, тревожность, невращения лежат в компетенции психотерапевта», — отмечает медик. Это специалист, к которому можно обращаться при наличии проблем, излечиваемых не только медикаментозно, но и вспомогательными для психологической терапии средствами, например, гипнозом.

Нередко люди игнорируют симптоматику, опасаясь коренных изменений жизни, говорит психотерапевт Богомыслов, однако на учет ставят только больных людей, которые не могут себя обслуживать в обычной жизни.

«Обращение к профильному специалисту всегда добровольное. Исключение составляют ситуации, угрожающие окружающим и самому человеку, страдающему этим недугом. Поэтому часто в случае серьезных заболеваний к специалисту обращаются близкие пациента», — говорит специалист. Директор НИИ психиатрии: «Депрессия не так проста, как кажется». Подробнее

Источник: ЛиФ Здоровье

Наиболее распространённые симптомы «омикрона» у детей назвали учёные

Исследователи провели анализ нескольких сотен случаев омикрон-варианта у детей в возрасте от восьми до 12 лет.

Business Insider со ссылкой на данные британского приложения для отслеживания симптомов коронавируса сообщил, что дети при заражении омикрон-вариантов редко болеют в тяжёлой форме. Согласно данным, наиболее распространёнными стали семь симптомов: усталость, головная боль, боль в горле, насморк, чихание, высокая температура и кашель. При этом отмечается схожесть протекания болезни как у привитых, так и у непривитых детей. Есть и редкие симптомы: диарея, сыпь, лающий кашель.

Ранее сообщалось, что в США из-за нового варианта КВИ детей стали чаще госпитализировать в больницу.

«ОМИКРОН»

В ноябре учёные из Великобритании предупредили о появлении в Ботсване штамма коронавируса, который содержит 32 мутации. Южноафриканский Национальный институт инфекционных заболеваний позже также подтвердил, что новый штамм был обнаружен в ЮАР. ВОЗ классифициро-

вала новый вариант COVID-19 как вызывающий беспокойство. С третьего декабря Казахстан приостановил авиасообщение с Египтом. Оставшихся на курортах страны сограждан вывозили репатриационными рейсами. Также в Казахстане ограничили въезд для граждан ряда стран Африки и обязали прибывающих из девяти стран Европы иметь ПЦР-справку и проходить семидневный домашний карантин. 21 декабря ВОЗ сообщила, что «Омикрон» распространяется быстрее других вариан-

тов COVID-19. Шестого января Минздрав Казахстана сообщил, что циркуляция нового варианта выявлена в стране.

Источник: РИА Новости
Фото с сайта i.pining.com



Как справиться с депрессией? Полезные советы по преодолению «черной полосы» в жизни

«У меня депрессия» — мы нередко слышим эти слова. Но чаще всего люди называют депрессией обычные приступы хандры и плохого настроения, которые нередко проходят сами собой максимум через несколько дней. Реальная депрессия — это заболевание, которое может отравлять жизнь на протяжении многих лет и никогда не проходит без лечения.

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия — это серьезная болезнь, которая характеризуется четкими симптомами, позволяющими отличить ее от дурного настроения. К основным признакам депрессии относятся: **Безрадостное, угнетенное состояние;** **Частые и резкие перепады настроения;** **Ангедония, утрата ощущения удовольствия («Ничто не радует и не интересует»);** **Невозможность сосредоточиться, нарушение памяти;** **Неспособность принять решение, постоянный возврат к одним и тем же вопросам;** **Страх, тревога, панические атаки, приступы агрессии;** **Хроническое чувство усталости, вялость («Просьпаяюсь разбитым»);** **Нарушение сна, бессонница или, наоборот, постоянная сонливость;** **Потеря аппетита, снижение веса, проблемы с пищеварением;** **Снижение либидо;** **Ощущение давления, тяжести в области живота и груди, одышка;**

Различные вегетативные симптомы, такие, как повышенная потливость, тремор, сухость во рту и другие. Если данные симптомы проявляются одновременно и держатся в течение нескольких недель, то есть основания заподозрить депрессию. Мы привыкли считать, что депрессия — это всегда следствие каких-то печальных событий — утраты близких, развода, потери любимой работы. Но это

не совсем так. Различают три основных вида депрессии — реактивную, соматическую и эндогенную. Реактивная действительно является следствием резких перемен в жизни или пережитых травм. Эндогенная же возникает словно бы «на ровном месте», безо всяких явных причин. На самом же деле причины есть, просто они не столь заметны окружающим. Эндогенная депрессия может быть следствием гормонального дисбаланса (особенно широко известна постродовая депрессия), приема некоторых лекарств, алкоголя или наркотиков. Соматическая депрессия — это одно из проявлений другого заболевания, например, болезни Альцгеймера, гипотиреоза, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа. Кроме того, у жителей северных широт часто наблюдается сезонная депрессия, связанная с недостатком солнечного света.

Очень опасно недооценивать или позитизировать депрессию. В этом состоянии нет ничего привлекательного или романтичного, оно разрушает жизнь и личность человека, сказываясь не только на нем самом, но и на его близких. Советы «перестать ныть» и «взять себя в руки» не только бесполезны, но и очень вредны — страдающий депрессией не способен контролировать это состояние точно так же, как больной со сломанной ногой не может пробежать стометровку. Укоры друзей приводят лишь к тому, что человек еще больше уверяется в своей слабости и никчемности и еще глубже погружается в это состояние. Неверно и мнение, что болезнь — результат склонно-

сти слишком много анализировать и «накручивать себя». Депрессией могут страдать даже маленькие дети, едва научившиеся говорить. Это заболевание является одним из самых распространенных психических расстройств — от него страдает более 350 млн человек всех возрастных групп. Ежегодно около 150 млн людей в мире лишаются трудоспособности из-за депрессии. При этом женщины заболевают вдвое чаще мужчин — хотя врачи объясняют такую статистику не «стойкостью» сильного пола, а лишь тем фактом, что мужчины реже обращаются к специалистам и «лечатся» в основном алкоголем или другими подобными средствами. Есть и еще один тревожный факт — по статистике риск заполучить депрессию возрастает в три раза, если кто-то в семье уже страдает этим заболеванием.

ЛЕЧИТЬ, НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ!

Избавиться от депрессии быстро очень просто, а без помощи врачей и психологов — вовсе невозможно. Но заболевание успешно лечится при правильном подходе. Обычно назначаются комплексные меры. Сначала в бой вступают медикаменты — антидепрессанты. Подбирать их должен врач. Как правило, такие таблетки нельзя купить без рецепта, да и бесконтрольный прием средств данной группы может привести не к выздоровлению, а к ухудшению состояния. Антидепрессанты снимают основные симптомы. Как правило, стадия медикаментозно-

го лечения продолжается от нескольких недель до нескольких месяцев. В качестве дополнения к антидепрессантам нередко назначают седативные препараты. В некоторых случаях хороший эффект дают также физиотерапевтические процедуры, лечение светом, акупунктура. После улучшения состояния наступает период закрепления результатов. Этот этап лечения не менее важен — депрессия коварна и может снова вернуться через несколько месяцев или даже лет. Для того чтобы не оставить болезни ни единого шанса, необходим курс психотерапии и индивидуальная работа с психологом. Для борьбы с депрессией существует много методик — когнитивная психотерапия, цель которой — изменить представление человека о себе и окружающем мире; межличностная психотерапия, помогающая уладить конфликты с окружающими; поведенческая терапия, призванная изменить поведение, приводящее к стрессам и депрессии; психодинамический метод, разрешающий внутренние конфликты человека с самим собой и многие другие. Продолжительность этого этапа зависит от тяжести состояния и от того, насколько пациент готов к сотрудничеству: потребуются от нескольких сеансов до нескольких месяцев работы со специалистом.

ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ ВНИМАНИЕ

Для депрессии характерны навязчивые мысли, избавиться от которых очень трудно. Если вы чувствуете, что уже в сотый раз прокручиваете в голове одни и те же воспоминания и вопросы, переключите свое внимание на любой предмет. Поднимите с земли камешек, рассмотрите его, отметьте цвет, фактуру, вес, покрутите в руках, подумайте, на что он похож. Вместо камешка можно использовать любой другой объект — ключ, лист с дерева, все, что попадет под руку. Важно сконцентрироваться на созерцании. Через несколько минут мрачные мысли отступят.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Это уже не психология, — во время физических упражнений, нравятся они нам или нет, мозг вырабатывает эндорфины — гормоны счастья и радости, дефицит которых и провоцирует депрессивные состояния.

ТВОРИТЕ

Арт-терапия — целый раздел психотерапии. Творчество действительно помогает справиться с депрессией. Любой результат творческой работы повышает самооценку, при этом важен и сам процесс. А вот художественная ценность особого значения не имеет.

НЕ ДЕРЖИТЕ ЭМОЦИИ В СЕБЕ

Требования «взять себя в руки», «держать удар» и «не расклеиваться», как мы уже говорили, лишь вгоняют человека в еще более глубокую депрессию. Сдерживаемые эмоции подобны бомбе, которая взрывается внутри. Даже здоровые люди, которые все держат в себе, расплачиваются за свое видимое хладнокровие неврозами и психосоматическими заболеваниями. Если хочется плакать — плачьте, хочется кричать — кричите, хочется буйствовать — поколотите диванную подушку.

РАДУЙТЕ СЕБЯ

Начните вести дневник, в котором вы будете отмечать все приятные моменты, даже если они были совсем мимолетными и незначительными. Обратите внимание на то, что радует вас чаще всего, и стремитесь к этому.

Источник: kp.ru

РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ

Сосед угостил гранатовым чаем, заметив, что у меня насморк, готовлю часто зимой такой согревающий напиток

Гранатовый чай получил широкое распространение в Турции. В разных регионах страны его готовят с добавлением сока, мякоти плодов, зерен, а также цветков и других частей гранатового дерева. Цветков у нас по понятным причинам под рукой не оказалось. Но мы попробовали сделать согревающий антипростудный напиток из корок граната. Показываем, что получилось.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 граната
- цедра от апельсина
- 1 палочка корицы
- щепотка мускатного ореха
- 1 ст. л. мёда (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Если у тебя есть очищенный гранат, отлично. Если нет, то мы расскажем, как его проще очистить. Тщательно помой гранат под проточной водой. Вытри насухо. Затем отрежь острым ножом его верхушку, открыв сердцевину и радиальные перегородки. Сделай ножом надрезы вдоль всех перегородок. Обычно их в гранате бывает от пяти до семи.



Вставь нож в центр граната и, работая им как рычагом, раздели гранат на дольки по линиям разрезов.

Сними пленки там, где они остались, и, постукивая ложкой по кожуре каждой дольки, выбей зерна в миску. Корицы не выбрасывай, они нам еще пригодятся.

Заполни чашу блендера зернами граната. Взбивай погружным блендером секунд 10–15 и пропусти всё через сито. Должно получиться до стакана темно-рубинового сока.



Вскипяти в сотейнике литр воды, добавь корки граната и вари на небольшом огне под крышкой 10 минут. Затем процеди.

Снова перелей отвар в сотейник, добавь цедру апельсина, свежий гранатовый сок, палочку корицы и мускатный орех. С последним желателно не переборщить, чтобы он не перебил в чае аромат граната.

Доведи смесь до кипения под крышкой. Затемними с огня и дай настояться 5–10 минут.

Процеди чай в кружки, добавь ломтик лимона, мёд и подавай к столу. Для кого-то вкус может показаться слишком насыщенным. В таком случае следует развести чай кипятком в пропорции один к одному.

Приятного чаепития! Вкус чая получается необычным. Он скорее терпкий, чем кислый, как гранатовый сок. Мои турецкие друзья утверждают, что гранатовый чай снимает стресс, укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к простудам. Богатый витаминами напиток также рекомендуют при недостатке в организме железа.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Что бы я ни завернула в это тесто, всё будет хорошо и очень вкусно. Рецепт воздушного податливого теста

Заварное тесто для вареников на кипятке универсально. Его рецепт особенно пригодится тем хозяйкам, которые не любят возиться с тестом. С заварным это и не понадобится, потому как испортить его практически невозможно. Главное – следовать простым инструкциям и готовить с хорошим настроением. Радует, что нашли для тебя проверенный временем рецепт, и спешим им поделиться!

У заварного теста для вареников есть масса преимуществ. Во-первых, оно быстро и просто готовится. Во-вторых, тесто получается очень мягким. Работать с ним – одно удовольствие! Вареники, приготовленные из такого вида теста, не разварятся и будут отлично держать форму. Также хотим отметить нежный приятный вкус заварного теста. Если раньше ты не готовила вареники таким образом, стоит непременно попробовать!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ст. пшеничной муки
- 1,5 ст. кипятка
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 яйцо
- 0,5 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Первым делом обязательно просей муку, а затем смешай ее с солью. Далее добавь к муке растительное масло. Подойдет подсолнечное или оливковое. Теперь вскипяти воду и влей ее в муку, перемешивая ее. Смешай муку с водой до однородной консистенции. Тесто должно немного остыть и отдохнуть, так что отставь его в сторонку на пару минут.

Пока тесто отдыхает, займись яйцом. Слегка взбей его, чтобы объединить желток с белком. Затем влей яичную смесь в тесто и приступай к тщательному перемешиванию. Твоя задача – вмешать яйцо в тесто. Лучше всего для этой цели использовать кулинарную лопатку, а затем вымешивать тесто руками. Готовое тесто оставь в миске, накрытой полотенцем, на полчаса. За это время оно как следует отдохнет и подготовится к легкой варке вареников. А ты успеешь приготовить какую-нибудь вкусную начинку. Например, прожаренную или картофельную.

ВАРИАНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Заварное тесто для вареников на кипятке можно приготовить иначе. Только меняется не количество ингредиентов, а порядок их смешивания. Есть вариант, в котором в отдельной миске смешивается яйцо, соль и растительное масло. Затем в смесь добавляют просеянную муку и тщательно перемешивают массу. А уже затем в нее нужно влить крутой кипяток, постоянно помешивая мучную смесь. Получившийся комочек теста нужно вымешивать в течение 5–10 минут, чтобы оно стало максимально мягким, гладким и податливым.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Мучные изделия из заварного теста можно готовить впрок и замораживать. Долой покупные полуфабрикаты! Куда лучше потратить пару часов на готовку, чтобы забыть о ней на неделю.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ



В чём обвалить сырники, когда под рукой нет ни муки, ни манки. Рецепт моей свекрови

Приготовление сырников – ежедневная утренняя рутина многих из нас. Лакомства полезны и просты в приготовлении, так что именно это сделало их фаворитами среди завтраков. Но что если хочется приготовить сырники, а мука закончилась? Можно ли выкрутиться из подобной ситуации? Чем лучше заменить достаточно важный элемент рецепта?

Заменить муку и манку без проблем сможет кукурузный крахмал. Какого-то компонента может не быть в домашнем запасе хозяйки, а что-то может не нравиться организму человека. Крахмал тут действительно придет на помощь. Именно кукурузный крахмал разрешен на некоторых строгих диетах. Неплохой заменой считаются также панировочные сухари.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г творога
- ваниль по вкусу
- 2 яйца
- растительное масло для жарки
- панировочные сухари

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Внимательно осмотри творог на наличие излишней жидкости и убери ее, прежде чем использовать его для сырников. Добавь творог, яйца и ваниль в глубокую емкость и хорошенько разомни всё вилкой. Сформируй из творожной массы небольшие шарики, а затем отправляй их в панировку. Обжарь сырники нужной формы на разогретом растительном масле до золотистости. У них не должно остаться белой прослойки посередине. Для дополнения такого завтрака можно использовать нежирную сметану, фрукты, орехи, сливки, варенье.

ВКУСНАЯ ЗАМЕНА

Еще одним идеальным вариантом замены манки, муки, крахмала и всего прочего станет овсянка. А если быть более точным, то овсяные отруби. Предварительно их нужно измельчить в блендере или кофемолке, чтобы превратить в своеобразную овсяную крошку. Но если дома нет ничего такого, что бы помогло измельчить отруби, то можно использовать и целые.

Готовятся такие сырники по тому же принципу, что и их сородичи в панировке из сухарей. Однако важный момент всё же есть. Вместо обычных яиц тут нужно использовать только белки, которые необходимо хорошенько взбить перед добавлением в общую массу.

К слову, к творожной массе, которая вскоре станет сырниками, можно добавить натертые фрукты и овощи. Например, неплохо подойдут банан или морковь. Если хочется обыграть вкус пришедшего блюда как-то по-новому, тогда можно испечь сырники в духовке, а не жарить на сковороде.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Постарайся не переборщить с количеством ванили в блюде, иначе сырники могут сильно горчить. Для сырников можно использовать и обезжиренный творог, но не на постоянной основе. Медики считают, что из-за такого творога ухудшается потребление полезного кальция, который содержится в ингредиенте.

ТАК ПРОСТО!

Тетя Ира солит на продажу капусту, узнала у нее, сколько соли нужно для 1 кг отборного товара

Наш сегодняшний рецепт засолки капусты немного отличается от стандартов и ГОСТов. Всё дело в том, что мы не будем скрупулезно придерживаться точной граммовки в процессе готовки. Наша ставка – правильный подбор ингредиентов. А несколько лишних грамм той же соли особо на вкус не повлияют.

Готовая закуска пригодится зимой, когда наш организм ощущает резкую нехватку витаминов. Подобным способом пользовались еще европейские моряки, которые многие месяцы плыли в открытом море с надеждой найти новые земли. Соленая капуста буквально спасала жизни, помогая отжатым матросам получить столь нужные их организму полезные микроэлементы. А теперь пришло время ее приготовить и нам.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг капусты
- 60 г моркови
- черный перец
- 3 лавровых листа
- тмин
- 20 г соли
- длинные деревянные шпажки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Итак, наш главный ингредиент – капуста. И ее нужно правильно выбирать. Нам понадобится белый и лучше всего немного приплюснутый кочан. Зеленая и молодая капуста для этих целей не подходит. Так что перед засолкой рекомендуем прогуляться по местным рынкам. Там можно найти подходящий экземпляр. Тонко шинкуем ее и

одну небольшую морковь.

На один килограмм капустно-морковной смеси идеально подходит стеклянная банка объемом 1 литр. Перемешиваем овощи с перцем, лавровым листом, небольшим количеством тмина и солью. Соли нам понадобится одна стандартная



столовая ложка с горкой на килограмм заготовки. Кто-то использует столовые весы для этих целей, но это лишний труд: если капуста будет сочной, например, много соли всё равно уйдет в процессе готовки.

Итак, капуста пустила сок, мы расфасовали ее по банкам. Теперь каждую ставим на широкую тарелку, несем в темное место и ждем 2–3 дня, в зависимости от окружающей температуры. Уже через 24 часа внутри капусты начнется активное брожение и она начнет выпускать лишний сок. Используй деревянные шпажки, протыкая капусту до самого дна банки. Это поможет выйти лишним скоплениям углекислого газа.

По прошествии нужного времени можно закрывать банку резиновой крышкой и отправлять в холодильник. Еще через трое суток капуста настоится нужное время и будет готова к употреблению. Ее можно подавать на стол в компании с другими блюдами. В качестве украшения некоторые любят использовать небольшое количество ягод клюквы. Мы тоже считаем такое украшение актуальным.

Естественно, 1 кг капусты солить не имеет смысла. Просто рассчитай нужное тебе количество ингредиентов в пропорциях и смело берись за готовку. Капуста стоит долго, делать ее несложно, и стоит она копейки. По сути, это мировая закуска, которая всегда будет к месту. Ее можно употреблять вместо обычного перекуса: утолить голод и не поправиться.

НЕДВИЖИМОСТЬ

**ОБМЕН
ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ**

Меняю двухэтажный коттедж в мкр. Деркул, 165 кв.м, в чистовой отделке, газ, вода, благоустроенный на трехкомнатную квартиру в р-не ул. Монкеулы или в 6-ом микрорайоне. Тел.: 8-707-896-68-37, 8-777-861-58-88.

ЕСТЬ РАБОТА

Организации требуются на постоянную работу газослесарщик, водитель на грузовой автотранспорт и механизаторы. Оплата по договоренности. Тел.: 8-777-511-69-75, 8-705-504-10-24.

Приму в оптовый отдел административного помощника, можно без опыта работы. Тел.: 8-777-587-17-44

Строительная организация срочно примет на работу заведующего складом. Справки по телефону. 8 777 183 33 82, 8777393 63 14

Требуются грузчики: — на склад — на доставку по магазинам Адрес: А. Молдагуловой, 17 (слева от ресторана Акжайык) 8 777 014 28 82

ПЛЕТЁНКИ

На каждой из полосок этой плетёнки написано слово на заданную тематику. Все полоски сплетены так, что половина букв оказалась не видна. Попробуйте восстановить все слова.

Б	О	П	К	О	Д	Л	В
С	Е	А	У	И	О	Л	Н
Л	А	Й	М	Ч	Т	Г	Н
Л	И	Б	Ь	А	О	О	У
Н	В	Т	Р	Р	Я	В	А
Ч	Е	Х	О	А	А	У	Е
А	О	Р	Е	А	М	Я	Н

ОТВЕТЫ:
депутат, везагел, евадотав, екедьяов, лютлбу, рендир, зениени, бонноен, лдерман, альеукин, еляворд, елардара, нитамлет, чьинелет, вадвад, ОТВЕТЫ: «Плетёнка» «Собяки»

ОТВЕТЫ

Лупа, Улитка, Крап, Диона. Луск, Мясостек, Таро, Фенат. Диалог, Суп, Абд, Монеф, За-Ролико, Милекула, Уро, На-Со, Ату, Сиреня, Ука, Уфа, Сонет, Уста, Болт, Усердие, Шум, Мба, Огара, Плома. По горизонту: Бросок. Ответы на сканворд: Лупа, Улитка, Крап, Диона. Луск, Мясостек, Таро, Фенат. Диалог, Суп, Абд, Монеф, За-Ролико, Милекула, Уро, На-Со, Ату, Сиреня, Ука, Уфа, Сонет, Уста, Болт, Усердие, Шум, Мба, Огара, Плома. По вертикали: Рама.

СКАНВОРД

Баскет-больный приём	«Оправа» окна	Большой гурт овец	Твёрдая стихотворная форма из 14 строк	Крепёжная деталь	
Остров кольцеобразной формы из кораллов	Род дамского пальто	Хлебный злак	Микро-частица, образованная из атомов	Периодическая темнота	
Военное постройка	Команда собак на охоте	Большое старание	Лекарственное растение	Скороспелый богач	
Жидкая еда	Мешающие звуки	Беседа пары	Дока из дока	Плащ из верблюжьей шерсти	
«Продвинутый» велосипед	Каяк, капут, конец	Рот	Холодная женщина в парке	Французский танец	
Инструмент каменщика, штукатура	Чрезмерно «большой» ботельщик	«Многообещающие» карты	Время суток	Тип болота на севере Евразии	
Спутник Сатурна	Условная пометка на рубашке карты	Ночное светило	Жабка из Южной и Центральной Америки	Жерлянка	
Ёмкость для переноски сигар	Жабка из Южной и Центральной Америки	Жерлянка	Ёмкость для переноски сигар	Жабка из Южной и Центральной Америки	

Как свадьба родственника чиновника едва до развода не довела

Из-за свадьбы младшего брата жены замначальника ЖКХ на уральских чиновников возбудили уголовное дело. Правда, в итоге дело закрыли, но ситуацию с госслужащими рассмотрели на совете по этике.



ДАНА РАХМЕТОВА

21 января совет по этике в онлайн режиме рассмотрел дело в отношении акима Зачаганского сельского округа Аккалы Аубекерова и главного специалиста акимата Жигера Батырова. Материалы дела раскрыла сотрудник антикоррупционной службы по ЗКО Гаухар Утепова. По её словам, в августе прошлого года в заведении «Макпал» в Зачаганске проходила свадьба. Члены мониторинговой группы Аубекеров и Батыров поехали в заведение. Но месте выяснилось, что там проходит свадьба родственника (балдыза – младший брат жены – прим. автора) замначальника ЖКХ Уральска Ербола Арыстангалиева. Тот позвонил за-

местителю акима Уральска Мирасу Мулкаю, который якобы дал указание уйти оттуда, заверив, что свадьба скоро разойдется. Именно так члены мониторинговой группы покинули ресторан. – В это время был запрет на проведение массовых мероприятий. По данному факту было начато уголовное расследование (в последствии оно было закрыто и передано в департамент по делам госслужбы – прим. автора) и только после того, как на членов мониторинговой группы было начато до-судебное расследование, был заведён адмпротокол и владельца заведения оштрафовали, – рассказала Гаухар Утепова. Как выяснилось, при расследовании дела Батыров показал на Аубекерова, якобы он распорядился о принятии мер в

отношении владельца ресторана. Аубекеров в свою очередь заявил, что ему сказал Ерлан Арыстангалиев, который позвонил Мирасу Мулкаю. Последний категорически отрицает, что он распорядился членам мониторинговой группы покинуть ресторан. На очной ставке каждый остался при своём мнении. «Допросили» и замначальника ЖКХ Ербола Арыстангалиева. – Вы мало того, что не предотвратили проведение свадьбы в период карантина, вы ещё подставили своих коллег. Вот сейчас мы рассматриваем вопрос: останутся ли они на работе?! – обратился к нему председатель совета по этике Галым Турсынбаев. На это Ербол Арыстангалиев ответил, что вообще был против того, чтобы свадьба делала. – Я об этом говорил и жене, и брату жены, но жена без моего ведома договорилась с владельцем заведения. После всего произошедшего у нас постоянные ссоры с супру-

гой, конфликты, до развода доходило. Я вину признаю. Аубекеров и Батыров пришли, я позвал жену и тещу, сказал, что нужно распустить свадьбу. Но пока все разошлись, много времени прошло. Я признаю свою вину и свою ошибку, – сказал в своё оправдание Ербол Арыстангалиев. Между тем, одни члены совета по этике посчитали, что не стоит сразу применять строгое наказание в отношении провинившихся чиновников, в частности Аккалы Аубекерова, поскольку у него огромный опыт в государственной службе и безупречная репутация. А другие заявили, что если уж госслужащие позволяют себе нарушать закон, то как вообще можно требовать их исполнения от простых казахстанцев.

НЕ ОТВЕТИТЬ НЕ МОГ

В свою очередь Мирас Мулкай заявил, что действительно ему звонил замначальника ЖКХ, но ответить на звонок он не мог, поскольку это может быть вопрос по работе. – Я не говорил, чтобы свадьба продолжалась, и не поручал членам мониторинговой группы уходить оттуда. Аккалы Аубекеров сказал, что возникла такая ситуация и я сказал: И что? Делайте, как полагается! Также могу добавить, что в этот день система «ИнфоКазахстан» действительно не работала, это мы можем доказать. И когда она заработала, Аккалы Аубекеров

пошёл и сделал всё, что требовалось, и начал дело в отношении увеселительного заведения. И это не потому что было начато уголовное дело, а потому что заработал «ИнфоКазахстан», – сказал замакима города. ■ **В итоге по результатам голосования было решено направить в акимат города предложение о неполном служебном соответствии Батырова и Аубекерова. Также совет по этике решил поручить акиму Уральска более тщательно подбирать сотрудников и принять решение по Ерболу Арыстангалиеву (его на совете вообще предложили уволить).** – Особенно в ЖКХ. То жену убивают, то свадьбу делают. Там прям шекспировские страсти творятся, – отметила член совета по этике Алия Салиева. Ранее совет по этике наказал чиновника из Уральска за слова «Бесит уже, на» в прямом эфире.

Фото из архива «МГ»

МОЙГОРОД
УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «МедиаСтарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №126391 от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

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

Газета выходит еженедельно, в среду.
Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

Директор: Тулисова О. М.

Главный редактор: Кайнеденова А. Б.
Шеф-редактор: Махметов М. Б.
Ответственный секретарь: Сомов А. И.

Дизайн и верстка: Имангалиев Т.

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

Редакционный отдел: Е. Руквишинова, А. Кузбакова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулешева, В. Голубев, А. Зайнуллиева.

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, опубликованные со знаком R, а также под рубриками «Новости компании» и «Бизнес» носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламных несут рекламодатели. Передача газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.