

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

# Назарбаев выступил с обращением

*Первый президент РК заявил, что в настоящее время находится на заслуженном отдыхе в столице Казахстана и никуда не уезжал.*



18 января на официальном сайте первого президента РК Нурсултана Назарбаева было опубликовано обращение к казахстанцам.

– Уважаемые казахстанцы! Дорогие соотечественники! Январские события потрясли весь Казахстан. Целью этих организованных беспорядков и атаки на Казахстан было разрушение целостности страны и устоев государства. Эти события еще раз показывают, что независимость нужно беречь как зеницу ока, как хрупкий сосуд, требующий особо бережного обращения. Произошедшая трагедия стала для всех нас уроком. Важно выяснить, кто организовал все эти погромы и убийства. Следствие даст ответ на этот вопрос, – говорится в обращении.

Нурсултан Назарбаев выразил соболезнования родным и близким погибших и

пожелал выздоровления пострадавшим.

– Отвечая на многочисленные обращения в мой адрес, и в связи с публикациями в средствах массовой информации, сообщая, что я в 2019 году передал полномочия Президента Касым-Жомарту Токаеву и с тех пор являюсь пенсионером, и в настоящее время нахожусь на заслуженном отдыхе в столице Казахстана и никуда не уезжал. Президент Касым-Жомарт Токаев обладает всей полнотой власти. Он председатель Совета безопасности. В скором времени Президент будет избран председателем партии «Нур Отан». Поэтому никакого конфликта или противостояния в элите нет. Слухи на эту тему абсолютно беспочвенны. Всем известно, что я 30 лет, не покладая рук, работал во имя нашей Родины. Мы укрепили ее границы. Мы проводили прогрессивные реформы. Мы вместе построили независимый Казахстан, добились

больших результатов в социально-экономическом развитии, стали лидерами по многим показателям не только в Центральной Азии, но и в СНГ, – говорит первый президент и отметил, что Казахстан стал узнаваемым и авторитетным государством в мировом сообществе и «это результат сплоченности и единства всех казахстанцев».

По его словам, стабильность и спокойствие в стране всегда были его целью и призвал беречь эту ценность.

– Президент выдвинул новую программу реформ, направленную на повышение благосостояния народа. Эту программу нужно поддерживать. Желаю вам, дорогие соотечественники, здоровья и благополучия! Благодаря вас за поддержку моего курса реформ и модернизации, который я проводил, находясь на посту главы государства, – заявил Нурсултан Назарбаев.

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

**ОРТАЛЫҚ**  
ЖАЛПЫ ЖОЛЫҚ

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

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

**РАБОТА**  
ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ | ВАКАНСИИ

ЗАХОДИ НА MGOROD.KZ  
И НАЙДИ РАБОТУ!

# КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЙ НЕ БУДЕТ

СТР. 3

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

Студия декора «МОДЕРН»

**ФОНТАНЫ**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:  
• вазоны,  
• балясины,  
• ступени из бетона, полимербетона.

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

**Алтын Алма**  
ЦЕНТР ОПТОВОЙ ТОРГОВЛИ

**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. Алаштинская Каримовичев, 2/3

ЖИХАЗ Мебель

**САЛОН МЕБЕЛИ  
УЮТНЫЙ ДОМ**

НА ВСЁ!  
15%

ПРИГЛАШАЕТ  
ЗА ПОКУПКОЙ МЕБЕЛИ

КРЕДИТ. РАССРОЧКА. KASPI RED

Мы ждем вас: г. Уральск, п. Зачаганск, ул. Жангирхана, 9 (ост. «ЖАЗИРА»)  
Тел.: 8 7112 30 41 44, 8 771 546 18 27

## Мечтал стать десантником и генералом

В Уральске простились с погибшим в Алматы офицером. Сандибек Хаиров уроженец села Чапаево Акжайыкского района.



КРИСТИНА КОБИНА

Как рассказали в департаменте по делам обороны по ЗКО, пятого января Сандибек Хаиров погиб во время беспорядков в Алматы.

Он получил травму головы, тело нашли сожжённым. Опознали толь-

ко по номеру жетона. Позже провели судебно-медицинскую экспертизу, результаты ДНК-анализа подтвердили худшие опасения, – сообщили в ведомстве.

Сандибек Хаиров был командиром отдельной десантной штурмовой бригады гвардии, звание – подполковник.

Вечером 13 января Груз-200 доставили в Уральск. – Это наш боевой товарищ, офицер, человек с большой буквы, который руководил личным составом вверенным подразделением. Он стоял до конца, рискуя своей жизнью. Для казахстанцев это большая потеря. Он навсегда останется в наших сердцах, – сказал за-

меститель командующего десантно-штурмовыми войсками по воспитательной и идеологической работе вооруженных сил РК Раджан Жаньысов.

Глава региона Гали Искалиев выразил слова скорби и отметил, что это невосполнимая утрата.

14 января Сандибек Хаирова проводили в послед-

ний путь. Около двух сотен уральцев собрались возле дома, в котором живут родители погибшего. Пришедшие выражали семье искренние соболезнования и не могли сдержать слез.

Собравшиеся отметили, что этот день навсегда запомнится каждому, кто пришел. Для всех Сандибек Хаиров останется в памяти как герой Казахстана.

Как рассказал однокурсник погибшего Абай Удербаяев, он поступил в 2000 году в военный институт сухопутных войск вместе с Сандибеком.

С этого времени он для нас был не только сослуживец, но и друг. Он отличался своей принципиальностью и честностью. Был спортсменом и окончил в последующем военную академию. Всегда собирал своих друзей, никого не оставлял без внимания, звонил и предлагал свою помощь. На него было возложено много ответственности, будучи курсантом он проводил стрельбища. У него было две мечты – стать десантником и генералом. Первую мечту он исполнил спустя 20 лет. Настолько он стремился к этому, что как только совершил первый прыжок, рассказал об этом всем друзьям, – с горечью в голосе сказал Абай Удербаяев.

Пришедшие отметили, что погибший никогда ни с кем не сорвался и сам подерживал связь со знакомыми. Сандибек Хаиров трагически погиб и ушел из жизни патриотом своей родины.

Токаев посмертно наградил погибшего в беспорядках в Алматы офицера Хаирова. Постановление опубликовано на сайте Акорды.

– За отвагу и самоотверженность, проявленные при исполнении воинского долга, а также за подвиг, совершенный при защите интересов государства, награждать орденом «Айбын» II степени Сандибек Хаирова – заместителя командира войсковой части 32363 Министерства обороны Казахстана (посмертно), – говорится в документе.

Напомним, 13 января в Алматы простились с погибшим заместителем командира 35-й гвардейской десантно-штурмовой бригады Сандибеком Хаировым. В этот же день груз-200 был доставлен в Уральск военным самолетом. Погибший успел вывести военнотружеников из атакованного здания акимата города, но сам спастись не смог. Аким Алматы пообещал выделить семье погибшего квартиру.

Фото Мелита МЕДРЕСОВА и со страниц Сандибек Хаирова в соцсетях



## РЕБЁНОК ЗАСТРЯЛ ГОЛОВОЙ В СТУЛЕ

На всю спасательную операцию у сотрудников ДЧС ушло менее получаса.

По информации пресс-службы ДЧС ЗКО, годовалая девочка застряла головой в пластиковом стуле 16 января.

– На месте работали пять спасателей, которые справились с задачей за 27 минут, – отметили в пресс-службе ведомства.

По словам спасателей, ребенок травм и поврежденных не получил, жизнь девочки вне опасности.

Кристина КОБИНА

Фото предоставлено пресс-службой ДЧС ЗКО

## Среди митинговавших в Уральске террористов не было – суд ЗКО

Уголовные дела в отношении участников митинга заведено не было, сообщили в суде.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

После газовых митингов в Уральске 3 и 4 января, в Уральске начались задержания активистов. К 10 суткам ареста подверглись несколько активистов, среди которых правозащитник Абзал Куспан и журналист Лукпан Ахмедьяров. Между тем, изначально сообщалось, что участников мирных митингов в Казахстане задерживать не будут и арестам подвергнутся лишь устроившие беспорядки, а также экстремисты и мародеры.

13 января начальник департамента полиции ЗКО

Махсудхан Аблазимов выступил на местном телевидении, однако, ясность от этого не наступила – он говорил о числе задержанных, но о каких статьях конкретно идет речь не упоминалось.

Тогда редакция «МГ» направила запрос в областной суд ЗКО. Мы хотели узнать, были ли среди задержанных в регионе подозреваемые в экстремизме или терроризме, и по какой причине задерживают участников мирных митингов.

– В отношении участвовавших в несанкционированных митингах в специализированный суд по

административным правонарушениям Уральска поступило и рассмотрено три административных дела. По двум делам к административной ответственности по статье 488 КоАП РК "Нарушение законодательства РК о порядке организации и проведения мирных собраний" привлечено двое мужчин 40 и 45 лет. По одному делу к административной ответственности привлечён 33-летний мужчина, – ответили в пресс-службе суда ЗКО на запрос редакции.

Из ответа суда следует, что в Бурлинский районный суд поступило и рассмотрено два административных дела, к ответственности привлечены двое мужчин 30 и 40 лет. В суд №2 района Байтерек всего поступило и рассмотрено одно административное дело по статье 488 КоАП РК. Привлечён к ответственности 44-летний мужчина.

– По лицам, подозреваемым в организации массовых беспорядков, применения насилия в отношении представителей власти и организации и подготовке актов терроризма, на сегодняшний день информация не зарегистрирована, – сообщили в областном суде.

## Крещенские купания запретили в ЗКО

Жителей области попросили набирать святую воду дома.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

14 января ЗКО находится в "красной" зоне

по темпам распространения коронавирусной инфекции. Как сообщили в пресс-службе департамента санитарно-эпидемиологического контроля по ЗКО,

согласно постановлению главного государственного санитарного врача ЗКО №1 от 14 января 2022 года установлен запрет на проведение и участие в ре-

лищных, коллективных, семейных, памятных мероприятий, в том числе на дому (банкеты, свадьбы, юбилеи и др.) и иных мероприятий как на открытом воздухе, так и внутри помещений с массовым скоплением людей.

– В связи с этим массовые купания на Крещение Господне на территории Западно-Казахстанской области проводиться не будут. Рекомендуем во время празднования Крещения ограничиться только раздачей освященной воды, – сообщили в ведомстве.

19 января христиане отмечают Крещение Господне или Богоявление. По традиции, в этот день в церквях проводится крестный ход и освящение воды. Если позволяет здоровье, на Крещение можно окунуться в прорубь. Считается, что таким образом можно смыть грехи и остаться здоровым весь год. Однако, по словам настоятеля Михайло-Архангельского собора, архимандрита Феодосия, в этом году из-за сложившейся эпидемиологической ситуации в стране рекомендуется воздержаться от походов в храмы и церкви.

– Прежде всего, хочу по-

здравить всех православных с Крещенским сочельником, вода уже везде освещается. Поздравляю вас с этим величайшим праздником, желаю помощи Божьей, чтобы святая вода осветила ваши жилища, души, тела и весь мир, и чтобы эпидемия, которая нас беспокоит, наконец, исчезла. Ведь святая вода уничтожает всю нечисть. К сожалению, в этом году в связи со сложившимися обстоятельствами во всем мире, я настоятельно всех призываю находиться дома и молиться у икон. Сегодня вы ещё можете прийти в храм и набрать воды, но завтра прошу всех оставаться дома. Ведь святая вода будет течь из каждого крана, колодца, озера. Она имеет такие же свойства и может вас исцелить. В России сложилась такая же ситуация. Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем своих близких. Не будем нарушать законы, которые нам ниспослал Господь, ведь говорится, что кто противится Богу, у нас власть не безбожная, помогает нам всячески. Нам надо немножко потерпеть и всё будет хорошо, – подчеркнул настоятель Михайло-Архан-

гельского собора, архимандрит Феодосий.

Стоит отметить, что богослужение будет проходить в храме при закрытых дверях с соблюдением санитарных норм. К службе будут допущены лишь священнослужители и служители храма.

Между тем, в пресс-службе ДЧС ЗКО сообщили, что 19 января на всех водоемах области будет проводиться рейд. Начальник управления местной полицейской службы Мерхат Аженов также сказал, что возле водоёмов будут выставлены наряды.

– Полицейские будут максимально проводить разъяснительную работу, чтобы не было массового скопления людей. Наша область находится в "красной" зоне, и согласно постановлению, не допускается проведение массовых мероприятий. Но если люди понимают не будут, то будем действовать по обстоятельствам, вплоть до привлечения к административной ответственности, но это крайняя мера. Но у нас народ сознательный, все всё понимают и просим подчиняться требованиям постановления, – отметил Мерхат Аженов.

Фото из архива «МГ»

## Пять человек погибли в аварии на трассе Уральск – Атырау

На трассе лоб в лоб столкнулись КамАЗ и Toyota Camry.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

ДТП случилось 14 января в 7:55 на трассе Уральск – Атырау. Как сообщили в пресс-службе департа-

та полиции ЗКО, на дороге произошло лобовое столкновение КамАЗа и Toyota Camry.

– После столкновения машина загорелась. В результате ДТП погибли пять человек. По данному фак-

ту начато досудебное расследование по статье 345 УК РК "Нарушение ПДД", – рассказали полицейские. По информации пресс-службы ДЧС региона, легковое авто полностью сгорело. Обгоревшие тела

извлекали спасатели.

Как рассказал начальник управления местной полицейской службы Уральска Мирхат Аженов, Toyota Camry выехала на полосу встречного движения и столкнулась с грузовиком.

Водитель КамАЗа не пострадал, водитель и четверо пассажиров легковушки погибли на месте.

– По данному факту назначены ряд экспертиз, личности погибших пока не установлены. Toyota Camry была с российской регистрацией. Кроме этого устанавливается, занимался ли водитель частным извозом. Просим водителей соблюдать правила дорожного движения и учитывать погодные условия, – заключил Аженов.

В полиции сообщили,

что с начала года в области произошли восемь ДТП, в которых погибли 14 человек. Ещё 12 человек получили травмы различной степени тяжести.

Следует напомнить, что только в первый день нового года в авариях в ЗКО погибли человек, в том числе двое детей.

В феврале прошлого года на этой же автодороге всего на четыре дня погибли 13 человек.



ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 19 ПО 25 ЯНВАРЯ						
СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01
днем -5°	днем -6°	днем -6°	днем -7°	днем -11°	днем -11°	днем -9°
ночью -6°	ночью -9°	ночью -9°	ночью -11°	ночью -15°	ночью -16°	ночью -11°

# Где продукты из стабфонда?

Дешевую продукцию стабфонда не могут найти уральцы в социальных минимаркетах. Эти киоски были открыты именно для продажи продукции по сниженным ценам.

Кристина КОБИНА

Минимаркеты "Ел-Ырысы", в которых можно купить социально-значимые продукты по сниженным ценам, то есть без 15% накрутки, открылись при поддержке местных исполнительных органов и позже их передали товаропроизводителям для реализации своей продукции. Между тем продукцию из стабфонда области поставляли в эти минимаркеты и несколько крупных супермаркетов города. Отметим, что на приобретение продукции для стабфонда ЗКО в сентябре прошлого года был выделен дополнительно один миллиард тенге. Таким образом, предполагалось удержать цены на социально-значимую продукцию. Всего по Уральску на сегодняшний день открыто 10 таких ларьков.

Для малообеспеченных семей это было своего рода спасением – купить продукты первой необходимости по щадящим ценам. Однако сейчас некоторые киоски пустуют, в них нет абсолютно ничего из 19 наименований социально-значимых продуктов. В других же продукция есть, но некоторые товары даже дороже, чем в обычных супермаркетах.

– Закупалась раньше здесь, а вот сегодня пришла в ларек, а он пустой. Здесь всегда все было дешевле, а нам пенсионерам только это и нужно, чтобы возле дома и недорого, – говорит пенсионерка Алина апа.

## Продукты есть, но дороже

Действительно витрины киосков пусты. В киосках "Ел-Ырысы" есть мука, но не первого сорта, а высшего и стоит она 550 тенге за два килограмма, макароны по 630 тенге за два килограмма, крупя гречневая по 580 тенге за килограмм, рис по 300 тенге за килограмм, говядина от двух тысяч тенге за кило и выше, творог стоит 600–800 тенге, яйца по 420 тенге за десяток, масло подсолнечное не местного производителя и стоит 600 тенге за 0,8 литров, цена на картофель варьируется от 200 до 220 тенге за кило, морковь – 240 тенге за кило, лук репчатый – 140 тенге за кило и сахар по 350 тенге за кило. Хлеба, курицы, молока, кефира, сливочного масла, капусты и соли в наличии не было.

Между тем, в обычных супермаркетах, к примеру "Жангир хан" или "Анвар", мы нашли практически всё по списку СППТ. Муку в этих супермаркетах можно купить от 313 тенге за кило, хлеба из муки первого сорта не было, второй сорт стоит 122 тенге за буханку, высший сорт – 160 тенге. Один килограмм макарон стоит 272 – 335 тенге, гречка 572 – 601 тенге за кило, рис по 233 – 248 тенге за кило, цена за килограмм говядины начинается от 2 150 тенге, килограмм окорока стоит 853–991 тенге, молоко в зависимости от производителя от 242 тенге за литр пастеризованного продукта, кефир – 297 тенге, творога на развес не было, а в упаковках по "заоблачной" цене, то есть 180 грамм стоит от 421 тенге.

Также в супермаркетах яйца дешевле, чем в социальных минимаркетах (где по идее продукты должны быть дешевле, чем в других магазинах – прим. автора) на 50 тенге, десяток стоит 370 – 374 тенге. Масло местного производителя "Белес" стоит 663 – 682 тенге за литр. Масло сливочное мы нашли только домашнее по пять тысяч за килограмм, на натуральное магазинное масло в упаковках цена аналогичная.

Картофель в больших магазинах и супермаркетах стоит 256 – 270 тенге за кило, морковь 240 – 246 тенге за кило, лук 115 – 138 тенге за кило, капуста белокочанная по 356 тенге за кило, кило сахара 310 – 338 тенге за кило и соль от 31 тенге до 67 тенге за кило.

## Продукты раскупили

Ситуацию с пустующими киосками продукции из стабфонда прокомментировал управляющий директор



АО СПК Ақжайық Мейрбек Нуркен.

– Дело в том, что продукты завозились в киоски до Нового года, и их сейчас раскупили. На следующей неделе снова будет завоз. К тому же мы увеличили количество самих ларьков. Теперь в городе будут функционировать не 10 киосков, а 15, – отметил Мейрбек Нуркен. – Что касается цен, выше чем в магазинах, такая ситуация может быть, только в том случае, если эти продукты привезли не из стабфонда. К примеру, продавец выставил свой товар.

Стоит отметить, что также недавно западноказахстанцам предоставили номера, куда они могут сообщить о завышении цен на социально значимые продукты. При этом, каковы установленные цены (то есть как узнать, что цена завышена) – остается только догадываться – их нет. Руководитель управления предпринимательства и индустриально-инновационного развития ЗКО Жумакедди Батырнизов сообщил, что на расчёт предельных цен на продукты может уйти целый месяц, однако они выработали другой механизм борьбы с необоснованным ростом цен.

– Если, к примеру, вы вчера ещё покупали рис условно по 250 тенге, а сегодня он стоит в этом магазине 300–350 тенге, очевидно цена завышена. Сообщайте о таких фактах нам, а уже мы примем меры. Мы разработали такой механизм, чтобы оперативно реагировать на необоснованное завышение цен. Кстати, по таким фактам мы готовы рассмотреть и другие наименования продуктов, не только из списка социально значимых товаров, – заверил Жумакедди Батырнизов.

Дефицита на продукцию в области не наблюдается, ранее сообщили в МИО.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

## Список социально значимых продовольственных товаров:

- \* мука пшеничная первого сорта
- \* хлеб из муки первого сорта
- \* рожки
- \* крупа гречневая
- \* рис
- \* говядина лопаточно-грудная часть
- \* части курицы (бедро, голень)
- \* молоко пастеризованное 2,5%
- \* кефир 2,5%
- \* творог
- \* яйца первой категории
- \* масло подсолнечное
- \* масло сливочное
- \* картофель
- \* морковь
- \* лук репчатый
- \* капуста белокочанная
- \* сахар-песок
- \* соль

# Полоса препятствий

Уральцы возмущены состоянием дорог и тротуаров и отмечают слабую работу коммунальных служб.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Зима в этом году в Уральске получилась переменчивая, сильные морозы резко сменяются резким потеплением, из-за которого безусловно тает снег, а последующее понижение температуры превратило городские улицы в один сплошной каток. Скопившийся снег местами не вывозится даже с центральных улиц и проспектов, не говоря уже об окраинах. Толщина льда на некоторых участках превышает десять сантиметров.

– Дороги и тротуары нашего города – это просто жуть какая-то! Куда смотри аким города?! Такое ощущение, что он на работу на метле прилетает. Ездить невозможно, колея, ямы и ухабы, тротуары – одно сплошное поле для бега с препятствиями. В местах, где посыпали соль, образовались ямы. Каждый раз иду и думаю, что сейчас упаду и обязательно что-нибудь сломаю себе! А живу я в центре города. Что творится в микрорайонах – вообще не представляю. Никогда такого не было,

– Ходить очень страшно, особенно в моем возрасте. Не дай Бог упаду где-нибудь и перелом шейки бедра может вообще на тот свет отправить. По городу ездят маленькие тракторы, вот почему бы их не пустить по городу, чтобы они вычисти-

ли всё. Я понимаю, что возле акиматов удобно гонять, но остальные тоже ведь люди. Тем более среди населения чувствуется такая напряженность, поэтому думаю, что начальству нужно немного об этом подумать, – говорит Александр Володин.

– Вот такая ситуация наблюдается уже несколько лет. Не говорю о проезжих частях, даже тротуары не чистятся. Раньше сразу после снегопада по тротуарам ездил спецтехника и вывозила снег, а сейчас нет такого. В городе очень мно-

го магазинов, парикмахерских. Раньше их заставляли чистить свою территорию, почему сейчас это не делается? Вот сосед на днях упал и сейчас лежит в больнице, – говорит житель города Сайрош Кабышевич.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



TAXI 240 240 8 705 8000 705 такси Империя #такси империя уральск

**Квант**  
МЕБЕЛЬ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА  
5% 10%  
Не упустите свой шанс!  
ТК «Квант» | Гагарина, 2/3 | 283 737 | ТЦ «Твой дом» | С. Датова, 28/2 | 981 701

Лицензия ГПС №0000680 от 12.04.2005г. выдана Управлением по госконтролю и надзору в области ЧО по ЗКО  
**ТОО «Өрт Қорғау»**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ пожарно-технического и аварийно-спасательного снаряжения.  
МОНТАЖ, РЕМОНТ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ систем пожарной и охранной сигнализации, установок пожаротушения и видеонаблюдения.  
ОГНЕЗАЩИТНАЯ ОБРАБОТКА деревянных, металлических конструкций, кабельной продукции и тканей.  
ЗАРЯДКА, РЕМОНТ И ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ огнетушителей всех типов, баллонов высокого давления.  
ОБУЧЕНИЕ специалистов по промышленной безопасности, по безопасности и охране труда, по пожарно-техническому минимуму.  
ИСПЫТАНИЕ стационарных, наружных пожарных лестниц и ограждений.  
ПРЕДОСТАВЛЯЕТ В АРЕНДУ:  
-однофазный электрогидравлический подъемник для монтажных работ на высоте до 22 метров.  
-пожарный автомобиль АЦ-40 (130)б.  
e-mail: ortkorgau@mail.ru  
ул. Жангир хана, 37/3 www.ortkorgau.kz  
8 (7112) 50-24-50,51-63-02 +7-778-105-86-53

## В ЗКО назначили руководителя управления здравоохранения

Им стал Арман Калибеков, который больше года исполнял обязанности руководителя облздора.



Кристина КОБИНА

Как сообщили в пресс-службе акимата ЗКО, по решению конкурсной комиссии руководителем управления здравоохранения Западно-Казахстанской области назначен Арман Калибеков.

Он родился в 1974 году. Окончил Актюбинскую государственную медицинскую академию по специальности «педиатрия».

В разные годы работал: \* директором ГККП "Каменская семейная врачевальная амбулатория", Таскалинского района;

\* врачом-рентгенологом Западно-Казахстанского областного консультативно-диагностического центра;

\* директором Западно-Казахстанского областного консультативно-диагностического центра;

\* директором ГКП на ПХВ "Областная детская многопрофильная больница";

\* директором ГКП на ПХВ "Городская поликлиника №4" Уральска;

\* директором ГКП на ПХВ "Городская многопрофильная больница" Уральска.

До назначения работал заместителем руководителя по развитию и организационной работе управления здравоохранения ЗКО.

К слову, Арман Калибеков стал исполнять обязанности руководителя облздора сразу после того, как экс-руководитель облздора Болатбек Каюпов обвинялся в получении взятки. Каюпов обвинялся в получении взятки в размере 7,8 миллиона тенге от представителя фирмы-поставщика медицинского оборудования. В июле прошлого года он был признан виновным по ст. 366 УК РК "Получение взятки" и приговорен к 4 годам 6 месяцам заключения в колонии минимальной безопасности.

Фото предоставлено пресс-службой акимата ЗКО

## Уральцы требуют вернуть 700 тысяч тенге за массажные накидки

С такими требованиями люди обратились в департамент по защите прав потребителей ЗКО.

Кристина КОБИНА

Как рассказала руководитель департамента по защите прав потребителей по ЗКО Эльмира КИМАТОВА, в январе этого года в ведомство с заявлениями обратилось десять уральцев. Они просят помочь вернуть им деньги за приобретённые массажные накидки, которые стоили более 700 тысяч тенге каждая. При этом многие люди оформляли кредиты, следовательно, накидка могла стоить более одного миллиона тенге. Примерный ущерб обратившихся составил около семи миллионов тенге.

Уважаемые потребители. Если вами приобретена массажная накидка в ноябре-декабре 2021 года у алматинской компании ТОО Akdeeg, где директором выступает А.Б. Алтаева и есть необходимость в возврате денег за данный товар, просим обратиться в департамент по защите прав потребителей ЗКО по адресу: улица Сарайшык, 44/2. Или позвонить по номеру 8 701 411 93 59, – обратились в жителям ЗКО Эльмира Киматова.

Руководитель департамента сообщила, что подобных компаний очень много. Но сейчас им нужно собрать данные покупателей массажных насадок именно этой компании для дальнейшей защиты потребителей в суде.

Фото из архива «МГ»



## Цена товара на кассе не соответствует ценнику. Куда обращаться?

Как вести себя в таких ситуациях, рассказали в департаменте по защите прав потребителей по ЗКО.

Кристина КОБИНА

Руководитель департамента по защите прав потребителей по ЗКО Эльмира КИМАТОВА отметила, что наверняка каждый потребитель сталкивался с ситуацией, когда на полках торгового объекта указывается одна цена, а на кассе ему пробивают другую цену. Как правило, цена, указанная в чеке, бывает выше цены, указанной на витрине.

Продавцы и руководство торговых объектов такие факты объясняют просто: товары каждый день дорожают, и мы не успеваем менять ценники. Если покупатель настойчив, ему удается произвести возврат разницы в цене, если не считает нужным доби-

ваться своего – уходит, не добившись возврата денежных средств.

В прошлом году в уполномоченный орган поступило одно письменное обращение и несколько обращений по телефону «горячей линии».

Все обращения были в отношении субъектов крупного бизнеса. Согласно обращений потребители выявили несоответствие цены при покупке пищевой продукции и бытовой техники. Разница составляла от 150 до 15 000 тенге. По всем обращениям специалисты ведомства предоставили потребителям информационную и правовую помощь, – рассказала Эльмира Киматова.

Согласно статье 24 Закона РК «О защите прав потребителей» продавец обязан продать, а потребитель вправе купить товар со-

гласно указанной стоимости, оформленной ярлыком цен, выставленным во внутренних и (или) внешних витринах торгового объекта.

В соответствии со статьей 447 Гражданского Кодекса РК выставление и демонстрация товара с указанием сведений о товаре (наименование, цена) будет являться публичной офертой – то есть предложением купить данный товар по указанной цене. Таким образом, покупатель вправе купить товар по указанной на ценнике цене и оправдание продавца о том, что не успели поменять ценники – не состоятельно.

Бывает и такое, что зачастую субъектами предпринимательства товар реализуется вообще без указания цены, что также является нарушением по-

требительских прав граждан. Как субъекты предпринимательства, так и потребители должны знать, что допущение продавцами вышеуказанных фактов влечёт привлечение субъекта предпринимательства к административной ответственности, – пояснила руководитель департамента.

Согласно статье 193 Кодекса РК «Об административных правонарушениях» реализация на территории страны без указания цены в тенге товара, либо стоимость которого превышает оформленную ярлыком цену, либо указание цены товара не в тенге при его реализации на территории Казахстана на условиях публичного договора – влечет применение штрафных санкций к правонарушителю.

А знает ли каждый потребитель, какими должны быть его действия при возникновении подобной ситуации? Итак, потребителем выявлено, что цена на кассе отличается от той, что указана на ценнике.

В таком случае потребителю необходимо пройти к витрине и сделать фото ценника с товаром, затем пройти к администрации торгового объекта с просьбой о возврате денежных средств. Если устное обращение не приведет к разрешению вопроса, то необходимо оставить претензию по данному факту и обязательно зарегистрировать факт направления претензии, – отметила Эльмира Киматова.

Согласно статье 42-4 Закона РК «О защите прав потребителей» продавец обязан рассмотреть претензию

потребителя, и в случае несогласия с требованиями потребителя, в течение десяти календарных дней со дня получения претензии представить мотивированный письменный ответ.

Если претензия потребителя не удовлетворена, то потребитель вправе обратиться в суд в отношении недобросовестного продавца, а также обратиться с соответствующим заявлением в уполномоченный орган для рассмотрения вопроса о привлечении продавца к административной ответственности.

## Школьников и студентов отправили на дистанционку

Школы в селах и городские школы, в которых менее 600 учащихся, работают в традиционном формате.

Кристина КОБИНА

По информации заместителя руководителя департамента санитарно-эпидемиологического контроля по ЗКО Нурлыбека Мустаева, в регионе, как и по всему Казахстану, наблюдается резкий рост числа заболевших коронавирусом. С 14 января область по темпам распространения вошла в "красную" зону.

14 января главный санитар врач ЗКО подписал новое постановление об ужесточении карантинных мер в области.

Согласно документу: \* запрещено проведение массовых мероприятий в помещениях и на откры-

том воздухе, даже на дому; \* запрещена работа концертных залов, филармоний, цирков, караоке (независимо от участия в Ashyq); общепиты, участвующие в Ashyq, работать могут, но до 30 человек. За столиками могут находиться до четырёх человек;

\* заполняемость кинотеатров должна быть не более 30%; \* также решено 70% работников госорганов отправить на "удалёнку".

\* запрещено работать ночным клубам (независимо от участия в Ashyq); \* ограничен допуск работникам не получившим вакцинацию против COVID-19;

\* посещать ТРЦ, ТД, ЦОНЫ, фитнес-центры,

йога-центры, бани, сауны, бассейны могут только посетители с «зелёным» статусом;

Студентов колледжей и вузов также отправили на дистанционный формат, в учебные заведения они могут приходить только для выполнения лабораторных и практических занятий.

Школьники тоже перешли на дистанционку. Исключение составили сельские школы и школы с числом учащихся до 600 человек – им разрешили работать в традиционном формате. Также в школах разрешили заниматься учащимся 1-2 классов, а также дежурным классам с 3-5 классы.





## Досым Сатпаев: Конфликт элит может расшатать страну сильнее, чем оппозиция

Известный казахстанский политолог прокомментировал январские события в республике и свежие заявления Токаева

Станут ли январские события в Казахстане точкой отсчета нового времени в жизни республики? Что стоит за заявлениями президента Токаева, сделанными им 11 января перед депутатами мажилиса парламента РК? Почему спецслужбы страны не сумели предотвратить нападения, парализовавшие жизнедеятельность целых городов и регионов? Наконец, состоялся ли окончательный транзит власти? Об этом Forbes.kz поговорил с казахстанским политологом, главой Группы оценки рисков Досымом Сатпаевым.

**F: Досым, что бы вы выделили из выступления президента Токаева?**

В выступлении основной акцент был сделан на силовой и социально-экономический блок. Но даже те тезисы, которые прозвучали, говорят о том, что завершился период полутранзита власти, о котором я говорил с 2019 года, и начался полноценный транзит, когда властные полномочия перешли от одного игрока к другому. При этом важно понять, в каком направлении будет идти этот транзит: в сторону реальных реформ и изменений или в очередную имитацию движения, которая закончится новым культом личности и бумажной пенной.

**F: СТАЛА ЛИ НЕОЖИДАННОЙ ДЛЯ ВАС КРИТИКА КНБ И НАЧАТЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ В ОТНОШЕНИИ ЕГО РУКОВОДСТВА?**

Во время начала полноценного транзита власти, когда Нурсултан Назарбаев уйдет с политической сцены, первое, что будут делать, – начнут передел собственности.

Об этом я писал в своей книге «Деформация вертикали», которую издал в 2019 году, где проанализировал все казахстанские проблемы, слепые зоны, мины замедленного действия в обществе и внутриэлитный конфликтогенный потенциал, который представляет угрозу стране. К сожалению, так и произошло. При этом те выпады, которые Касым-Жомарт Токаев сделал в адрес олигархов и финансово-промышленных групп, большинство из которых были «продуктами» первого президента, напоминает мне действия Владимира Путина после того, как он получил власть от Бориса Ельцина. Первое, с чего он начал, – чистка внутри олигархов, где с одними договорился, других наказал, а третьи сбежали.

Видно было, что в выступлении Токаева был сделан message по всем трем группам. Одни олигархические группы он призвал делиться, другие (в том числе из числа членов семьи первого президента) – решил наказать. Говорил о том, что надо пресекать попытку вывода капиталов. Но сказав «А», надо сказать и «Б». Я уже долгое время, в том числе и на Forbes.kz, поднимал тему деофшоризации экономики, предлагая начать возвращение в Казахстан тех теневых капиталов, которые были спрятаны в офшорах нашей политической и бизнес-элитой, так как их общая сумма будет составлять несколько национальных фондов страны.

**F: ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ПО ПОВОДУ КРИТИКИ КНБ И НАЧАТЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ В ОТНОШЕНИИ ЕГО РУКОВОДСТВА?**

Арест Карима Масимова уже говорит о том, что Токаев не доверял спецслужбе. Хотя это не уникаль-

ный случай. Критика президентом КНБ напомнила мне ситуацию в Узбекистане, когда Шавкат Мирзиёев стал президентом Узбекистана после смерти Ислама Каримова. Первое, что он начал делать, это чистку в Службе национальной безопасности Узбекистана. Сначала убрал оттуда бессменного председателя СНБ Рустама Иноятова, который долгое время был тесно связан с предыдущим лидером страны. Шавкат Мирзиёев заявлял, что СНБ перестало выполнять функцию защитника национальной безопасности, превратившись в неэффективную структуру. Дошло до того, что в 2018 году узбекский лидер вообще переименовал СНБ в Службу государственной безопасности Узбекистана.

Что касается Казахстана, то, как выяснилось, в Казахстане силовые структуры долгое время были инструментами внутриэлитных разборок, а национальная безопасность страны вдруг стала напоминать «черепашку без панциря». И это опасный сигнал, так как весь мир увидел, что Казахстан с его системой безопасности – это бумажный тигр, которого легко можно смять. Страшно представить, что будет со страной в результате внешней агрессии более серьезного противника. Поэтому главным результатом реформ силовых структур является изменение их места и функций в системе национальной безопасности страны, где они должны защищать не власть и отдельные ее представители от народа, а личность, общество и государство, как это и должно быть в классической системе обеспечения национальной безопасности любого государства.

**F: Своевременно ли подняты те проблемы, которые озвучил президент Казахстана?**

Многие проблемные зоны, о которых говорил Токаев в своем выступлении, уже в течение долгого времени мы поднимали на поверхность в своих выступлениях, статьях, комментариях, аналитических исследованиях, начиная с олигархизации экономики, неэффективного госаппарата, отсутствия социальной справедливости, серьезного разрыва в доходах, роста социальной напряженности, увеличения протестных настроений, радикализации части общества и т.д. Мы давно уже били в набат, говоря о том, что Казахстан – это пороховая бочка. Но власть не слушала. Даже обвиняла в том, что мы своими предупреждениями вносим дестабилизацию в стране. Выяснилось, что внутриэлитные конфликты могут дестабилизировать страну больше, чем любая мирная демократическая оппозиция, которую власть долгие годы видела чуть ли не главной угрозой для безопасности. Как выяснилось – не там искали врага и не с теми боролись.

И если данную кризисную ситуацию не воспримут как последний звонок и будут использовать только для передела власти без тотальной чистки старой элиты и замены ее новыми людьми, в том числе через честные и конкурентные выборы, то другого шанса может и не быть. Никакая эффективная социально-экономическая реформа не будет эффективной без политических реформ. Ведь и олигархическая экономика – это зеркальное отражение неэффективной политической системы, где групповые интересы долгое время ставились выше, чем государственные, где набирали всегда лояльных, а спрашивали как с умных, где доступ к власти рассматривали как доступ к ресурсам.

**F: КАКИЕ ТЕМЫ ВЫ ОЖИДАЛИ УСЛЫШАТЬ, НО ПРЕЗИДЕНТ ИХ НЕ ПОДНЯЛ?**

Политическая часть выступления была слабой, поэтому, может быть, и взят тайм-аут до сентября. Но надо было уже сейчас озвучить направления политической модернизации страны, чтобы было ясно, до какой степени власть действительно готова создавать тот самый «Жана Казахстан», который сейчас хештегом активно пиарят государственные каналы и провластные идеологи.

**F: ЧЕГО ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ НОВОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА? СМОЖЕТ ЛИ ОНО СПРАВИТЬСЯ С ТЕМИ ЗАДАЧАМИ, КОТОРЫЕ ПОСТАВИЛ ПЕРЕД НИМ ПРЕЗИДЕНТ?**

Правительство лишь часть громоздкой неэффективной бюрократической системы на всех уровнях, от центра до регионов. Это именно то, что я называю «коллек-

тивный назарбаев». Кстати, это хорошо понимал Михаил Саакашвили, когда пришел к власти и увидел «коллективного шевардинадзе» (даже после ухода самого Шевардинадзе) в лице созданной бывшим президентом коррумпированной бюрократической системы. Он понял, что в старые меха нет смысла заливать новое вино, все равно получится уксус. Поэтому 90-процентное обновление номенклатуры, судебного корпуса и правоохранительных органов за счет привлечения новых управленцев, которые не заражены старыми вирусами патрон-клиентских и коррупционных отношений, позволило изменить страну.

Выходит, что у нас даже если правительство будет стараться работать эффективно, оно столкнется с саботажем своих решений на низовых уровнях госаппарата. Кстати, на Forbes.kz в апреле 2019 года, в одной из своих публикаций, я говорил о том, что кто бы ни пришел после Назарбаева, он столкнется с преемственностью многочисленных проблем. Следовательно, стабильность в стране и дальнейшие политические перспективы всех будут зависеть от решения этих проблем. И прежде чем ответить на вопрос, что делать, надо сначала понять и классифицировать существующие тренды, проблемы, риски и возможности внутри Казахстана, чтобы понимать, с чего следует начинать.

Необходимо провести ревизию всех государственных программ и финансовый мониторинг всех тех средств, которые были потрачены на них. Нам надоела коллективная безответственность чиновников, которые любят начинать все с чистого листа, так и не отчитавшись за то, что было провалено. И не надо делать вид, что те, кто сейчас сидит в правительстве, не виноваты в наличии того количества социально-экономических проблем, о которых говорил президент. Никто не упал с Луны. Многие из тех, кому поставили задачу что-то менять, сами принимали прямое или косвенное участие в создании того, что сейчас хотят поменять. Это как в горькой шутке: «Сначала создали проблему, а потом возглавили движение по ее решению».

Фото с сайта forbes.kz

## Три зятя Назарбаева покинули свои посты

Все они ушли по собственному желанию.

ДАНА РАХМЕТОВА

15 января на сайте "Самрук Казына" появилась информация о том, что председатель правления АО "КазТрансОйл" Димаш Досанов (муж Али Назарбаевой) и председатель правления АО "НК "КазТрансГаз" Кайрат Шарипбаев (муж Дарига Назарбаевой) освобождены от должностей.

– В соответствии с решением Совета директоров АО "Национальная компа-

ния QazaqGaz от 14 января 2022 года досрочно были прекращены полномочия Шарипбаева К.К. в качестве председателя правления АО "Национальная компания QazaqGaz", согласно поданному заявлению. В соответствии с решением совета директоров АО "КазТрансОйл" от 14 января 2022 года досрочно были прекращены полномочия Досанова Д.Г. в качестве генерального директора (председатель правления) АО "КазТрансОйл", согласно поданному заявлению, – говорится в сообщении.

ние восемь лет возглавлять высший наблюдательный орган Национальной палаты предпринимателей, – говорится в обращении.

Тимур Кулибаев напомнил, что 11 января президент в своем выступлении обозначил приоритетные направления для «Атамекен» и бизнес-сообщества. НПП предстоит разработать программу повышения доходов населения и реализовать комплексные меры по снижению импортозависимости.

Между тем, старшая дочь бывшего президента Казахстана Дарига Назарбаева, которая на сегодняшний день является депутатом мажилиса парламента, заболела коронавирусом и до конца января взяла отпуск без содержания.



## 225 человек погибли в беспорядках в Казахстане

Озвучено предварительное число жертв и пострадавших в массовых беспорядках.

КРИСТИНА КОБИНА

Начальник службы уголовного преследования Генеральной прокуратуры Казахстана Серик ШАЛАБАЕВ в ходе доклада в СЦК озвучил предварительное число участников, пострадавших и погибших во время массовых беспорядков.

По его словам, четвертого января число протестующих по всей стране достигло 38 тысяч. Пятого января протесты переросли в массовые беспорядки с числом участников в 50 тысяч человек. Были предприняты атаки на здание полиции и другие административные объекты. Количество участников беспорядков по Алматы достигло 20 тысяч.

Шестого января по Казахстану была объявлена антитеррористическая операция с разрешением применения оружия для силовиков. В Казахстан были направлены миротворцы ОДКБ. Седьмого января протестные акции продолжились, охватили новые регионы. Восьмого января ситуация по Казахстану стабилизировалась.

– Общее количество пострадавших достигло 4,5 тысяч человек. Погибло 225 человек, часть погибших – бандиты. Из сотрудников служб правопорядка погибло 19 человек, – отметил Серик Шалабаев.

До объявления начала спецоперации, оружие не применялось, отметил спикер. Усилиями воинских подразделений и миротворческих сил ОДКБ захват Казахстана террористами удалось предотвратить.

– К сожалению, риск оказаться в эпицентре контртеррористических боевых действий был высок. Государство объявило для сохранения жизни и общей безопасности режим ЧП на всей территории Казахстана. Но призыв по безопасности был не всеми услышан. Жертвы есть, – пояснил в ходе доклада начальник службы уголовного преследования генпрокуратуры.

Также сотрудник надзорного органа пояснил, что каждый случай смерти будет рассмотрен индивидуально. Государство окажет всестороннюю поддержку семьям пострадавших и погибших.

Фото из архива «МГ»



# «От двоек мы пока никуда не уйдём». Почему дети не хотят учиться, при чём тут оценки и как всё исправить

Почти все первоклассники обычно хотят учиться: им интересно попасть на урок, ответить у доски, получить оценку. Но довольно быстро этот азарт пропадает, и начинается классика: «Мам, я не хочу в школу!» Как мотивировать ребенка? В эфире «Радиошколы» поговорили об этом с Екатериной Горбатовой, кандидатом филологических наук и методистом «Яндекс.Учебника».

## ЧТО ТАКОЕ «УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ»

Есть версия, что внешней мотивации не бывает, бывает только внутренняя, а все, что нас стимулирует извне, — это не истинная мотивация, а что-то другое.

Например, когда нам нравится что-то делать, например читать книги или гулять, — это наша внутренняя мотивация. А если нам не очень нравится гулять, но мы понимаем, что только так можем пересечься с нашими друзьями? Или если ребенок ходит в школу, потому что ему там прикольно и весело, хотя процесс учебы не доставляет удовольствия? Какая это мотивация: внутренняя или внешняя? Мне кажется, что внутренняя, но какая-то косвенная, а не прямая.

А есть, конечно, внешняя мотивация, когда родители говорят: «Не будешь хорошо учиться — не поедем куда-нибудь на выходные» или учительница говорит: «Не сделаешь домашнюю работу — поставлю тебе двойку».

Разобраться во всем этом довольно сложно, но интересно подумать, что может сделать в этом плане учитель или родители. Их мотивации могут расходиться. А в подростковом возрасте, в 5–6-м классе, помимо педагога и учителя, появляется еще активная третья сторона — сам ребенок, который может четко сформулировать, что ему хочется или не хочется сделать. Например, ему не хочется ходить в музыкалку, хочется заниматься футболом. И здесь уже и родители, и школа входят в противоречие. Это действительно не самая простая ситуация.

## ПОЧЕМУ ПРОПАДАЕТ ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ

Причины могут быть совершенно разные. Прежде всего нужно задать вопрос ребенку: а что именно ему не нравится, почему ему скучно, чем бы ему хотелось заниматься? Кроме того, хорошо бы подметить момент, когда это началось. Мои знакомые отправили ребенка в школу и где-то ко второму классу увидели, что он совершенно не хочет туда ходить. А потом поняли, что началось это спустя две недели после начала занятий: оказалось, выбрали хорошую школу, но туда было очень далеко ездить, и ребенок просто физически не справлялся.

Так что причины могут быть психофизиологические, здесь лучше проконсультироваться с нейропсихологом или поговорить с классным руководителем, вообще обратит внимание на физическое состояние ребенка. Это может быть и неготовность к школе, которая проявилась, когда ребенок начал заниматься серьезными вещами. А возможно, это какие-то конфликты с одноклассниками или с учителями, потому что очень часто плохие отношения с учителем, какое-то непонимание переносятся и на сам предмет обучения.

## КАК МЕНЯЕТСЯ МОТИВАЦИЯ С ВОЗРАСТОМ

По моим наблюдениям, в начальной школе очень сильна игровая мотивация. Все то, что похоже на игру, все то, что интересно, воспринимается детьми на ура. Еще в начальной школе очень важен образ взрос-

лого человека, учителя, который направляет детей. Это тот взрослый, на которого ребенок действительно ориентируется; как правило, он очень хочет понравиться своему учителю — или, если есть конфликтная ситуация, наоборот, сделать что-то назло.

А еще до определенного возраста дети все-таки любят играть по правилам. В начальной школе часто играют в школу, больницу, заполняют какие-то бланки, то есть занимаются имитацией совершенно скучных вещей, но если правила понятны, прозрачны, если ребенок сам согласен с этими правилами, то ему это кажется прикольным: я вот это сделаю, и будет мне что-то хорошее.

## НУЖНЫ ЛИ ИГРОВЫЕ ТЕХНИКИ В ШКОЛЕ

Игровые технологии действительно помогают учиться — и социализироваться в том числе. Но родителям хочется показать детям, что мир тревожный, что не всегда может быть весело, и с этим я соглашусь. Можно устраивать игры так, чтобы не просто веселиться. Игры могут быть и серьезными, и сложными, внутри игры можно выполнять какие-то трудные задачи, и игровая оболочка может быть очень легкой, очень ненавязчивой. С другой стороны, это ведущая деятельность в начальной школе, но она не единственная. Конечно, должна быть и какая-то исследовательская деятельность, опять же не в терминах, которые сейчас употребляют, а просто чтобы ребенок мог что-то попробовать своими руками, что-то посмотреть. Должна быть и деятельность общения,

и самостоятельная работа без игровых элементов, и многое другое.

Здесь важен баланс. Каким он должен быть? Нужно смотреть на конкретную группу людей, например на класс или отдельных учеников, если вы учитель. Бывают супер-серьезные дети, которым, наоборот, не очень прикольно играть. А бывают дети, которым эта игра отлично заходит, и они мотивируются выполнять даже скучные вещи через эти игры.

## МОТИВИРУЮТ ЛИ РЕБЕНКА ОТМЕТКИ И ОЦЕНКИ

Отметки — это то, что ставится в дневник: двойка, тройка, пятерка, у нас принята пятибалльная отметочная система. Надо сказать, что это тоже только инструмент — как молоток, которым можно забить гвоздь, а можно уронить его себе на ногу (к сожалению, если говорить об отметках, чаще случается второе). Сама отметочная система удобна, понятна, взрослые тоже ей пользуются.

Другое дело — оценка, и здесь многие психологи рекомендуют оценивать не самого ребенка, то есть не «ты молодец», «ты плохой», «ты глупый», а оценивать его работу, говорить:

«Посмотри на свой прогресс, ты в прошлый раз написал диктант с тремя ошибками, а в этот — с одной!»

Если мы говорим о государственной школе и системе, то, кажется, от двоек мы пока никуда не уйдем, к сожалению. Здесь учителю очень важно подчеркивать прогресс ребенка, говорить, что двойка — это определенная отметка, она выставляется по таким-то критериям, но у тебя есть такие-то достижения. Где-то возможна более нежная градация, а где-то она не очень возможна, но я бы здесь очень внимательно посмотрела, на какие предметы можно это перенести, а на какие нельзя. Понятно, что опыт по физике или химии — это одно, а сочинение — это немного другое.

## КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ МОТИВАЦИЮ

Если говорить о родителях и учителях, то нужно просто правильно настроить ребенка: не «попробуй свои силы», а «посмотри, какая прикольная штука, не хочешь ли ты в этом разобраться?». То есть родитель и учитель в целом настраивают так, что если ребенку что-то не удалось, то можно вместе разобраться, в чем причина. Это не единичные фразы, а действительно линия образования, воспитания, поведения. Детям должно быть интересно, потому что всегда цепляет то, что ты не доделал до конца, ты про это думаешь. Ты не дорешал задачу, а почему? Это тоже хорошо работает на мотивацию, главное — это позитивный настрой и принятие со стороны взрослых.

Приведу два разных примера заданий олимпиады от «Яндекс.Учебника». В одном случае по русскому языку мы просим ребят прослушать диалог (привожу примерный диалог, не тот, который будет в олимпиаде). Самый младший персонаж, Женья, говорит своей старшей сестре: «А пойдем туда скорее, посмотри, там у экскурсионного паровозика такие хорошие маленькие...» И дальше пропущено слово, а сестра ему отвечает: «Да, пойдем, конечно, только это у кошки — котята, у тигра — тигрята, а маленькие вагоны мы называем вагончики, а не...» И тоже слово пропущено. Школьникам нужно догадаться, что это за пропущенное слово («вагонята»). Этот пример мы взяли из книги Чуковского «От двух до пяти». Он кажется очень понятным детям, потому что они сами недавно вышли из периода активного словотворчества, у многих есть младшие братья и сестры. Мы, с одной стороны, показываем эту ошибку, а с другой стороны, говорим: посмотри, как бывает.

Другой пример совершенно противоположный. Мы решили включить в олимпиаду задания на функциональную грамотность и работу с информационными текстами. Кажется, что это что-то из взрослой жизни, но на самом деле дети тоже с ними встречаются, например на стендах игровых площадок. Школьникам вместе с персонажем нужно будет прочитать этот сложный, зубодробительный текст, разобраться в сложных синтаксических конструкциях, понять значение слов по контексту и выбрать вариант, написанный человеческим языком, который ему больше соответствует.

# Не надо превращать каждый день в сюрприз. Как научить детей ценить подарки и игрушки

Череду зимних праздников, кажется, можно объявлять завершённой: кто-то уже разобрал елку, кто-то решил оставить ее до окончания Святок, но в любом случае подарков детям вроде бы больше не планируется. Кстати, сколько конфет и игрушек они получили в этом году? И нет ли у вас ощущения, что это перебор? Психолог Марина Быкова ищет ответы на эти и другие вопросы про подарки — как, сколько и когда дарить их детям.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

С первых дней жизни у ребенка начинает развиваться эмоциональная сфера. Вначале он учится узнавать самых родных людей и, как следствие, чувствует себя хорошо рядом с ними, ведь они удовлетворяют его физиологические потребности. Это самые простые, рефлекторные проявления эмоций. Далее ребенок постепенно осваивает мир с помощью органов чувств. Примерно к третьему году жизни происходит очень важное изменение: почти все дети в этом возрасте начинают активно говорить. И более понятно формулировать свои желания, которые уже связаны не только с физиологическими потребностями. Ребенок начинает осознавать, что он любит или не любит, начинает делать выбор и сообщать об этом взрослому. Он также понимает аргументы взрослого и может это оценить: приятно ли мне, когда мои желания выполняются, и насколько обидно, когда я слышу отказ.

В этом же возрасте начинает формироваться понятие несоответствия желаемого и действительного, в том числе если реальность превзошла ожидания. Зарождается эмоциональный и социальный интеллект. Ребенок может оценить, что ему нужно сделать, чтобы получить желаемое, как реагировать на приятные события и как — на разочарования.

## ЧТО ТАКОЕ «ПОДАРОК»

Само понятие «подарок» придумано взрослыми, и только взрослый наделяет его особым смыслом. Для маленького ребенка нет особых дат и событий, каждый день приносит ему новые эмоции. Поэтому годовалый ребенок не очень понимает, что такое день рождения, а трехлетней девочке сложно объяснить, почему 8 марта ей дарят подарок, а 9-го — нет.

У детей к тому же слабо развито понятие о времени и об отложенных действиях. Ожидание подарка или обещание его за целый ряд действий могут казаться им бессмысленными. Трудно представить, что ребенок ждет свой день рождения, пока он толком не разобрался в календаре и даже днях недели. Угрозы летом «Дед Мороз не принесет тебе подарок» вряд ли сделают трехлетку более послушной, а вот напугать могут.

Чем младше ребенок, тем проще удивить его подарком, особенно если он яркий и крупный. Но задача взрослого тут не просто вызвать яркие эмоции, а научить понимать их, объяснить, почему важно не только радоваться, но и быть благодарным. Хорошая практика для понимания благодарности — приучить ребенка делать подарки значимым взрослым, к примеру мастерице простыми поделками.

Если же подарок не соответствует ожиданиям ребенка, стоит обсудить этот момент и понять, что именно его расстраивает: отсутствие внимания к его просьбам или непонятное назначение вещи.

С другой стороны, можно поговорить и о нереалистичных запросах или слишком большом количестве подарков: для чего эти вещи нужны прямо сейчас, как

можно их распределить, чтобы дольше сохранить ощущение новизны.

## ЕСЛИ ПОДАРКОВ СЛИШКОМ МНОГО (ИЛИ МАЛО)

Порой при помощи дорогих покупок мы пытаемся выразить свою любовь или показать значимость события, привязанного к дате. К тому же сам даритель получает положительные эмоции от того, что делает другому человеку приятное.

Поэтому, даже если вы считаете, что ваш ребенок получает слишком много подарков, не стоит внезапно и резко прерывать эту традицию. Запрет дарить расстроит ваших родственников и близких, а у ребенка вызовет недоумение: «Если раньше подарков было много, а теперь их нет, значит, я плохой?»

Но и постоянно покупать что-то ребенку и превращать каждый праздник в один большой сюрприз тоже не следует. Иначе в перспективе ребенок будет ассоциировать приятные эмоции только с покупками, потреблением и перестанет ценить другие способы проявления внимания к нему.

Если ребенку быстро надоедают игрушки или он теряет к ним интерес, не обязательно тут же покупать новые. Можно собрать часть игрушек в коробку и отправить их в «отпуск» — на антресоль, балкон, на дальнюю полку. Память дошкольников устроена таким образом, что, не видя какие-то вещи постоянно, они довольно быстро о них забывают. И когда через полгода вы решите вернуть игрушки из «командировки», это будет целым приключением: «Ого, я совсем забыл про эту машинку! А какой классный медвежонок! И кукольная посуда!» Эмоции будут не слабее, чем если бы вы принесли все то же самое из магазина. А может быть (за счет легенды про отпуск и связанного с этим ритуала), даже сильнее.

Не стоит впадать в крайность и не покупать вообще ничего нового. Так у ребенка может сложиться ощущение постоянного ограничения и страха проявить свои желания. Постоянное «донашивание за старшим братом» приводит к отсутствию понятия личных вещей, что тоже может неприятно отразиться в будущем.

В современном мире модно использовать понятие «осознанное потребление». На примере гардероба это значит создание капсулы — достаточного набора вещей на определенное время года. Согласитесь, что одной базой человек не ограничивается, а использует аксессуары и фантазию. Так и с покупками для детей: базовый набор любимых и хороших игрушек у ребенка обязательно должен быть, какой-то крупный и желанный подарок на праздник — тоже. Все остальное — дело вашей фантазии.

Благодаря подаркам дети учатся различать радость от новых вещей и от внимания окружающих, оценивать свои желания и принимать несоответствие ожидания и реальности. Обсуждая с детьми процесс выбора подарка для других и принятия подарков, мы развиваем их эмоциональную сферу.

Источник: mel.fm

Источник: mel.fm  
Фото с сайта naked-science.ru



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

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



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

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

ным разбираемся в самых важных аспектах борьбы с акне во взрослом возрасте.

## КАК ПОВЯЛЯЮТСЯ ВЫСЫПАНИЯ?

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

Иногда для качественной профилактики акне может быть вполне достаточно регулярного и глубокого очищения. Но

в большинстве случаев определить, где заканчивается локальное высыпание и начинается акне, то есть хроническое воспаление кожи, бывает трудно, а подходящее лечение не начинается вовремя. Стоит учитывать и тот факт, что выявить причины акне во взрослом возрасте не так просто.

«Классическое течение угревой болезни характеризуется появлением первых высыпаний в момент начала полового созревания, чаще всего это происходит в период с 9 до 13 лет, – рассказывает Игорь Патрин. – Это связано с особенностями гормонального фона и унаследованной генетически повышенной чувствительностью сальных желез кожи. По мере взросления уровень половых гормонов приходит в норму, однако повышенная чувствительность кожи к ним сохраняется. К 20 годам, как правило, заболевание самостоятельно

проходит или протекает в более легкой форме, но склонность к появлению акне сохраняется».

## ПРИЧИНЫ АКНЕ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

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

### 1. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Здесь имеется в виду применение низкокачественной косметики, способной вызывать закупку пор. При выборе уходовых средств желательно отдавать предпочтение продуктам с пометкой «не-комедогенно». При выборе крема желательно отдавать предпочтение легким (флюидным) текстурам. Довольно частой причиной обострения акне становится использование



растительных масел с целью увлажнения кожи, особенно во время массажа. Воспаления могут также вызывать некоторые солнцезащитные средства.

### 2. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Агрессивные химические пилинги и механическая чистка лица могут стать причиной обострения акне. Поэтому перед походом на салонную процедуру очень важно определить, насколько она подходит вашей коже.

### 3. СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

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

### 4. ПИТАНИЕ

Употребление жирной, жареной пищи, молочных продуктов и продуктов с высоким гликемическим индексом может влиять на состав кожного сала и активность работы сальных желез, вызывая обострение заболевания

(читайте также: «Продукты, которые вызывают акне»). Предпочтительным является употребление растительных жиров и морепродуктов.

### 5. НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

Иногда акне у взрослых может возникать вследствие контакта с некоторыми химическими веществами (хлор, бром, йод), приемом лекарственных препаратов (стероиды, препараты лития), а также от ношения тесной не дышащей одежды. Также часто причиной является гормональный дисбаланс, возникающий вследствие сопутствующих заболеваний. Акне взрослых требует консультации врача для исключения заболеваний органов эндокринной системы. Профилактика и лечение акне во взрослом возрасте

## 1. СРЕДСТВА С АНТИ-АКНЕ ИНГРЕДИЕНТАМИ

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

### 2. ОТШЕЛУШИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

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

пункт: соблюдайте режим и не отшелушивайте кожу слишком часто, чтобы не иссушить кожу.

### 3. ТОЧЕЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Точечная профилактика и лечение акне – один из самых эффективных методов, который помогает нейтрализовать вредоносные бактерии, возбудителей акне. Отличным вариантом станут средства с бензоилпероксидом (читайте также: «25 эффективных средств для победы над акне»).

### 4. ОРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

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

Источник: АиФ Здоровье

## Испугалась, когда начали чернеть и опадать листья с денежного дерева

Крассула имеет множество видов, но та, что используется в домашнем цветоводстве, называется толстянкой яйцевидной или толстянкой овальной. Денежное дерево – не единственное народное название этого растения. Толстянку также величают деревом удачи, дружбы.

### ВЫПАДЕНИЕ ЛИСТЬЕВ

Многие хозяйки полюбили толстянку за ее неприхотливость и простоту в уходе. Воду растение получает по принципу «лучше не долить, чем перелить», не нуждается в ярком солнце и частых подкормках. Но даже такое растение временами может вести себя привередливо и даже болеть. Первыми у толстянки страдают листья. Сначала крассула как бы не подает виду, но со временем листочки слабеют и начинают осыпаться. Картина складывается не из приятных, ведь толстянка попросту лысеет, оставляя только одинокие стебли. Более того, листья опадают достаточно быстро, так что реагировать нужно молниеносно.

### СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА

Существует четыре главные врага толстянки. И первый из них – сквозняк. Это растение не любит резких температурных перепадов, так что вряд ли оценит расположение своего горшка близко к входной двери или окна. К тому же важно учитывать температуру воды, которая используется для полива. Она обязательно должна быть оптимальной, чтобы не навредить корням цветка.

Опадать листья могут из-за неправильного подкорма или же абсолютного его отсутствия. Лучше не беспокоить растение во время цветения или после пересадки, так как в это время оно и без того сильно стрессует. Более того, удобрение ни в коем случае не должно попадать на листья или стебли. Поливать удобрениями его рекомендуют строго под корень.

Крассула, бесспорно, любит тепло и солнечный свет, но это не значит, что нужно выставлять ее под палящее солнце. Осмотрите место, где раньше стояло кашпо толстянки. Быть может, это прямые солнечные лучи навредили деревцу? Если так, тогда срочно уберите его в тень, пока постепенно не придет в себя.

Ну и последний пункт, который считается главным вредителем денежного дерева. Это переувлажнение. Если внимательно рассмотреть растение, то можно сделать вывод, что оно сохраняет некоторое количество воды в своих мясистых листьях. Из-за этого крассула не нуждается в интенсивном поливе. Чтобы не испортить дерево, нужно создать своеобразный график полива. Почва в горшке не должна быть ни слишком сухой, ни слишком влажной.

### КАК СПАСТИ ЛИСТЬЯ ДЕНЕЖНОГО ДЕРЕВА

Допустим, денежное дерево внезапно стало болеть и терять свои листочки. Что же делать? К слову, бытует мнение, что если растение вянет, то это однозначно приведет к ухудшению финансовой ситуации хозяев дома. Эту сторону вопроса мы рассматривать не станем, так как подобные домыслы, скорее всего, окажутся мифом. Как спасти пострадавшее денежное дерево? Пристально присмотритесь к толстянке и определите, что могло стать причиной ухудшения состояния цветка. Чрезмерный полив? Временно прекратите поливать крассулу. Палящее солнце? Скорее перенесите растение в тень. Также можно попытаться вернуть толстянку к жизни путем пересадки.

Подготовьте горшки соответствующего размера и вытащите растения из старых горшков. Аккуратно очистите корни от земли, а затем промойте их теплой водой. Осмотрите корни, а после этого отрежьте все поврежденные участки. Можно сделать розовый раствор перманганата калия и погрузить туда захворавшую толстянку на 20 минут. Как только время пройдет, достаньте растение и выложите на чистое сухое полотенце.

## 10 признаков недосыпания, или Почему нельзя отоспаться в выходные

Забудьте о том, что можете выспаться на неделю вперед за выходные, или отоспаться в отпуске. Сейчас мы (с помощью эксперта, разумеется) разложим по полочкам, почему вы плохо спите, и расскажем, как выбраться из порочного круга (приготовьтесь к тому, что это будет не просто, особенно для трудолюбивых).

Семейный врач из Британии Сохэр Рокед в своей книге «Человек уставший: как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни» отвечает на главный вопрос XXI века? как победить хроническую усталость? Приводим выдержки из публикации, чтобы как можно скорее нормализовать свой сон. Итак, прежде всего...

### 10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ НЕДОСЫПАЕТЕ

Вы просыпаетесь с чувством усталости. Это может показаться очевидным, но если, просыпаясь каждое утро, вы чувствуете себя уставшим независимо от того, сколько вы спали — пять часов или девять, — у вас, вероятно, недосып. Организму не хватает времени для полноценного восстановления и отдыха, а постоянные изменения режима сна не позволяют ему приспособиться.

У вас есть зависимость от сахара и кофеина. Если у вас наблюдается сильная тяга к сахару и кофеину, это может быть связано с недосыпанием. Вашему организму хочется получить стимулирующий эффект от этих веществ, чтобы продолжать работать дальше.

Проблемы с концентрацией внимания. Когда вы сильно устаете, вам бывает трудно сосредоточиться, и вы начинаете делать глупые ошибки в работе. Исследователи выяснили, что после бессонной ночи вы, по сути, действуете на том же уровне, что и человек в состоянии алкогольного опьянения. Недостаток сна приводит к замедлению реакции. Согласно результатам научных экспериментов, недосыпание раньше сказывается на скорости, чем на точности (как физической, так и умственной). Кроме того, доказано, что оно приводит к ухудшению процесса принятия решений и склонности к излишнему риску.

Частые простудные заболевания. Плохой иммунитет тоже может быть вызван недостатком сна. По некоторым данным, люди, которые спят менее семи часов в сутки, простужаются почти в три раза чаще, чем те, кто спит больше семи часов. Количество лейкоцитов, борющихся с инфекцией, уменьшается, а оставшиеся становятся менее эффективными. Постоянное чувство голода. У невысыпающихся людей более высокий, чем обычно, уровень грелина — гормона голода. Из-за этого учащаются перекусы и усиливается тяга к углеводной пище.

Вы набираете вес. По причине повышения уровня грелина, гормона голода, невысыпающийся человек подвержен большому риску ожирения.

Вы чувствуете себя более неуклюжим, чем обычно. Когда мы устаем, рефлексы притупляются, поэтому чувство равновесия и восприятие глубины также ослабевают. Кроме того, возникают проблемы с фокусировкой, замедленные скорости реакции, то есть вы, например, будете не в состоянии поймать коробку с яйцами прежде, чем она упадет на пол (а в обычном состоянии, вероятно, смогли бы).

У вас постоянно глаза на мокром месте. Если вы часто плачете, стали более сентиментальны и ваше настроение постоянно портится, это может быть связано с отсутствием сна, поскольку оно влияет на выработку гормонов и способность мозга справляться с эмоциональными переживаниями.

У вас пропало сексуальное влечение. Усталость может снизить половое влечение из-за недостаточного уровня энергии и увеличенного количества кортизола — гормона стресса. Ухудшение медицинских проблем. Диабетикам и гипертоникам могут не ощущать никаких улучшений их состояния по причине недосыпания. Первые даже становятся менее чувствительными к инсулину.

**КАК НАЧАТЬ УЛУЧШАТЬ СОН С СЕГОДНЯШНЕГО ВЕЧЕРА?**

От некоторые полезные привычки, которые

следует приобрести, чтобы повысить шансы на получение полноценного ночного сна.

■ **Выключайте телевизор/компьютер/смартфон за час до того, как лечь в постель. Техника возбуждает мозг и не способствует засыпанию. Чтение тоже стимулирует ЦНС. Разве с вами не бывало так-то, что, решив прочесть только одну главу перед сном, вы зачитывались до двух ночи? Что делать: полежать и постараться расслабиться? сон придет сам собой.**

Придумайте ритуал засыпания. Да, прямо как в детстве. Отведите себе хотя бы полчаса на то, чтобы успокоиться. Можно послушать расслабляющую музыку и мысленно подвести итоги дня. Не тратьте это время на работу по дому или просмотр телесериалов (это, как мы уже выяснили, особенно вредно).

Примите горячую ванну. Ночному сну, как правило, предшествует падение температуры тела. Если вы полежите в умеренно-горячей ванне, искусственно повысив свой «градус» (в правильном смысле), то вернувшись в прохладную спальню, можете организму быстрее отрегулировать температуру тела и скорее заснуть.

Ужинайте по особому меню. Хорошему сну способствуют теплое обезжиренное молоко (лучше всего органическое) и бананы. И то, и другое стимулирует выработку натуральных химических веществ, способствующих расслаблению и засыпанию за счет содержащегося в них кальция. Кроме того, в составе этих продуктов есть триптофан, который преобразуется в организме в серотонин, вызывающий ощущение сонливости. Обезжиренное молоко лучше цельного, потому что последнее дает нагрузку на пищеварительную систему, заставляя тем самым нас бодрствовать ночью. Орехи — например, бра-

зилские и грецкие — тоже навевают сон благодаря обилию белка, калия и селена и помогают организму вырабатывать мелатонин — природный гормон сна. Капуста кале и шпинат также богаты кальцием и стимулируют выработку триптофана и мелатонина. Нут (основной ингредиент хумуса), креветки и омар — отличные источники триптофана.

Пейте правильные напитки. А салат-латук содержит лактукарий, который обладает седативными свойствами и способствует расслаблению мозга. Вы можете сделать чай из нескольких его листьев, прокипятив их в горячей воде 10–15 минут и выпив перед сном. Клонит ко сну и ромашковый чай. Он содержит глицин, который расслабляет нервы и мышцы и действует как мягкое седативное средство, а также позволяет снизить уровень тревожности. Немного меда, добавленного в такой чай, только усилит эффект, поскольку это повысит уровень инсулина и триптофана. Также доказано, что хо-рошему сну способствует чай из пассифлоры.

Изучите альтернативные источники помощи. Некоторые люди считают, что восстанавливают цикл сна помогает иглоукалывание, аюрведа или традиционная китайская медицина. Акупунктура, как полагают, повышает уровень мелатонина в организме. По мнению традиционной китайской медицины, бессонница связана со слабой энергией почек и недостаточной работой по их восстановлению. Согласно аюрведе, бессонница часто вызвана дисбалансом Ваты. Вата регулирует дыхание и кровообращение. Один из способов лечения — это аюрведический массаж абхьянгу, представляющий собой натирание маслами головы и ног. За более подробными рекомендациями лучше всего обратиться к специалистам, практикующим в этих областях.

Избегайте кофеина, сахара и алкоголя. Кофеин и сахар не следует упот-

реблять в конце дня, поскольку они, согласно последним данным, являются причиной беспокойного сна. Если у вас имеются проблемы с засыпанием, подумайте о том, чтобы сделать время 14:00 некой границей, после которой исключаются все напитки с кофеином. Некоторые считают, что алкоголь способствует их крепкому сну, но на самом деле он приводит к менее эффективному восстановлению во время ночного отдыха. Организм плохо расслабляется, и на следующий день вы чувствуете себя уставшим. Это потому, что алкоголь нарушает баланс химических веществ в мозге, которые необходимы для получения более глубоких фаз сна. Мозговые волны увеличиваются с маленьких на первой стадии до медленных на четвертой. Четвертая стадия — это самая глубокая фаза сна, благодаря которой мы на следующий день чувствуем себя отдохнувшими и посвежевшими.

После того как алкоголь в течение ночи выводится, увеличивается наша пятая стадия — известная как фаза быстрого сна или фаза быстрого движения глаз (БДГ) — за счет сокращения четвертой. В этот период уровень активности мозга очень высок. Хотя эта стадия связана со сновидениями, это все же более легкий вид сна, который не так освежает, как появляющийся в четвертой фазе. Он может повлиять на нашу работоспособность и настроение на весь следующий день.

Используйте ароматерапию правильно. Немного лавандового масла, капнутого на подушку, расслабляет, но большое его количество, наоборот, оказывает стимулирующее действие, так что используйте его с осторожностью. Сделайте апргрейд спального места. Если ваш матрас и подушки изношены или если вашей кровати больше 10 лет, купите все новое, и как можно скорее. Исследования показали, что новая кровать может оказаться более эффективной, чем снотвор-

ное, и способна продлить полноценный ночной сон на 42 минуты.

Уберите часы. В вашей комнате есть цифровые часы? Вам придется выключить их, как и телефон. Они излучают электромагнитные волны, способные прервать сон. Подумайте и о том, чтобы отключить свой Wi-Fi-роутер по той же причине (или хотя бы переведите мобильный телефон в режим полета). Плюс к этому убедитесь, что в вашей комнате достаточно темно и тихо, и купите маску для сна и беруши, если есть необходимость.

Ложитесь и вставайте в одно время. Попробуйте спать одинаковое количество часов каждую ночь, даже в выходные, если это возможно. Тогда ваш организм будет знать, когда ему нужно выделять гормоны и восстанавливаться, и не запутается из-за слишком частых нарушений режима. Засыпая сегодня в 23:00, а завтра — в 3:00, вы можете спровоцировать мини-пуги, что ваша жизнь изменится, что возврата к прошлому нет. Если вдруг случится так, что ваши отношения с бывшим супругом возобновятся, то это будут совершенно иные отношения.

«Неважно, что произошло для расторжения брака, развод после 40 лет — это серьезная и болезненная потеря. Потеря значимого человека, уклада жизни, того, что за многие годы стало привычным, важным и ценным. При этом тяжелее всего переживает разрыв отношений тот, кто развода не хотел, кто принимал усилия и пытался исправить ситуацию в семье. Особой разницы между тем, как переживают развод мужчины и женщины, нет. Все переживают сильные чувства, каждому становится больно. Спасаясь от боли и мужчины, и женщины могут топить свое горе в алкоголь, пытаться согреться в чужой постели, совершать необдуманные поступки», — говорит психолог Инна Кузнецова.

Итак, инструкция по выживанию после такого события. Инна Кузнецова советует сосредоточиться на следующих пунктах:

Источник: marieclaire.ru



## Начать заново. Как пережить развод после 40 лет?

Развод — тяжелая и болезненная процедура для человека в любом возрасте. Однако по молодости ситуация переживается несколько легче, чем когда человек пересекает возрастную отметку в 40 лет. Но, как отмечают психологи, конечно же, и развод после 40 лет вполне можно пережить. Главное — знать, чего ждать от себя и что можно себе позволить.

«Неважно, что произошло для расторжения брака, развод после 40 лет — это серьезная и болезненная потеря. Потеря значимого человека, уклада жизни, того, что за многие годы стало привычным, важным и ценным. При этом тяжелее всего переживает разрыв отношений тот, кто развода не хотел, кто принимал усилия и пытался исправить ситуацию в семье. Особой разницы между тем, как переживают развод мужчины и женщины, нет. Все переживают сильные чувства, каждому становится больно. Спасаясь от боли и мужчины, и женщины могут топить свое горе в алкоголь, пытаться согреться в чужой постели, совершать необдуманные поступки», — говорит психолог Инна Кузнецова.

Итак, инструкция по выживанию после такого события. Инна Кузнецова советует сосредоточиться на следующих пунктах:

Источник: AuF Здоровье

Фото с сайта fishki.net

Займитесь вокалом, танцами, начните бегать по утрам, делать гимнастику.

с тем, что вы развелись, с друзьями или родными, с теми, с кем можно искренне поделиться, выразить всю бурю чувств, которая разъедает изнутри. Главное — в состоянии сильной душевной боли не надевать ошибок, не начать мстить, не пытаться выяснять отношения, не устраивать разборки, не вымещать злость и т. д. Один из способов достойно «насолить» бывшему супругу (супруге) — это стать счастливым человеком без его (ее) участия.

«Здесь возникает поток сильных чувств: боли, обиды, злости, вины, отчаяния, страха, безысходности.

### 2. РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ

Разрешите себе плакать, злиться, печалиться, отдаваться, горевать. В данной ситуации это нормально! Нормально злиться и обижаться на бывшего супруга, нормально боятся одиночества, финансовых и бытовых трудностей, нормально горевать о потере привычного уклада жизни, нормально бояться перемен и неизвестности.

Высказывайтесь, делитесь с друзьями или родными, с теми, с кем можно искренне поделиться, выразить всю бурю чувств, которая разъедает изнутри. Главное — в состоянии сильной душевной боли не надевать ошибок, не начать мстить, не пытаться выяснять отношения, не устраивать разборки, не вымещать злость и т. д. Один из способов достойно «насолить» бывшему супругу (супруге) — это стать счастливым человеком без его (ее) участия.

Так, пройдя через сильные чувства, пережив горевание, можно начать новый счастливый этап жизни. Развод — это не конец всему, это просто логическое завершение одного жизненного этапа и начало следующего.

«Здесь возникает поток сильных чувств: боли, обиды, злости, вины, отчаяния, страха, безысходности.

### 3. ПРОЯВИТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ

Главное — не падайте в бесплодные сожаления, «себяжаления», самообвинения, самообичивания. Воздержитесь от запоев, зажоров и загулов. В этот период необходимо усилить самоподдержку и заботу о

себе, чтобы благополучно пережить сложный период. Ежедневная забота о себе — здоровый сон, чашка вкусного травяного чая, приятная прогулка после рабочего дня, ванна и аромасвечи, массаж, просмотр любимых фильмов, вкусные блюда. Откажитесь от общения с неприятными людьми и т. д. Прислушайтесь к себе, спрашивайте себя о том, что бы вам хотелось в данный момент для себя. Старайтесь ежедневно делать для себя хотя бы одну приятную вещь.

Не бойтесь просить помощи у окружающих, если вам это действительно нужно. Найдите в своем окружении человека, с которым можно делиться своими переживаниями, обсуждать все, что накопилось, и получать поддержку. Найдите для себя способы самоподдержки. Например, словами: «Да, я потерял близкого человека. Но на это жизнь не заканчивается». У каждого человека есть любимые места, в которых он отдыхает, набирается душевных сил и забывает о проблемах (парк, лес, набережная

реки, дача, любимое кафе). Вспомните про свое ресурсное место и посетите его.

Занятия спортом способствуют выработке эндорфина — гормона счастья, — а подтянутое красивое тело повышает самооценку. Пробуйте, экспериментируйте, делайте все, что вас будет наполнять приятными эмоциями.

Занятия спортом способствуют выработке эндорфина — гормона счастья, — а подтянутое красивое тело повышает самооценку. Пробуйте, экспериментируйте, делайте все, что вас будет наполнять приятными эмоциями.

### 4. ОТКРЫВАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЗАНОВО СВОЙ МИР УВЛЕЧЕНИЙ

Карл Юнг сказал: «Полноценному человеку жизнь начинается лишь в 40 лет. Все, что до этого, — лишь предварительные исследования». После сорока — прекрасный возраст, время расцвета человеческой личности, когда уже есть опыт и мудрость.

Теперь можно делать все, что захочется, не думая постоянно о том, как отреагирует вторая половина. Можно поменять причину или попробовать новые приемы в макияже, можно сделать нечто такое, на что раньше никак было не решиться.

Вспомните, что вас увлекало в детстве или юности. Какое было хобби и что у вас хорошо получалось? Какое занятие доставляет удовольствие? Что вы себе не позволяли, пока были в браке?

Займитесь вокалом, танцами, начните бегать по утрам, делать гимнастику.



# ГИРУДОТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА И ВРЕД ПРОЦЕДУРЫ

Метод гирудотерапии заключается в лечении некоторых болезней путем использования медицинских пиявок (*Hirudo medicinalis*). Интересный факт: такие пиявки – лишь один из видов данного подкласса червей, например существуют еще ложноконская и конская пиявки, которые не дают целебного эффекта.

## ИСТОРИЯ ГИРУДОТЕРАПИИ

История гирудотерапии насчитывает более двух тысячелетий. С помощью пиявок лечились в Древней Греции, Индии, Египте, Китае. Есть легенда, что именно благодаря пиявкам удалось забеременеть от Юлия Цезаря царице Клеопатре. После этого даже на стенах гробниц фараонов Египта стали появляться изображения пиявок.

В Средние века обнаружилось, что гирудотерапия помогает при ожирении. А тогда проблема большого лишнего веса во многих странах была чуть ли не самой важной. При раскопках в материях старинных библиотек были найдены рукописи, в которых врачи зафиксировали потрясающие результаты: люди худели до 10 кг без труда, а их самочувствие только улучшалось.

С помощью пиявок лечили проблемы сердца, головкружения, одышку, бесплодие. Гирудотерапия была так популярна, что пиявок даже писывали в свои полотна мастера эпохи Возрождения, например Боттичелли.

Расцвет гирудотерапии пришелся на конец 18 – начало 19 века. Ее применяли для лечения почти всего. В этот период пиявок начали разводить в промышленных масштабах и экспортировать между странами. Даже Пирогов считал гирудотерапию сильнейшим методом лечения. Пиявки продавались во всех аптеках.

Однако все это время доктора считали основной «силой» пиявок – эффект кровопускания. И только в 90-е годы 20 века ученые доказали, что не только он отвечает за исцеление. Основной лечебный фактор – слюна пиявки, которая содержит более 15 биоактивных веществ с уникальными свойствами. Самое интересное, что до сих пор ученые так и не смогли синтезировать аналогичное вещество, хотя на исследование и работу по его созданию выделяются сотни миллионов долларов в Англии, Израиле и США. Не помогают даже техноло-

гии генной инженерии. Пиявка официально признана лекарством и занесена в российский реестр лекарственных средств. Во всех странах мира гирудотерапию применяют для лечения и профилактики многих заболеваний, а главное – достоинство этой методики – в общем оздоровлении без осложнений.

## О ЦЕЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ПИЯВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Основной лечебный эффект гирудотерапии является слюна пиявки, которая содержит большое количество биологически активных веществ, способствующих нормализации внутреннего гомеостаза. К их числу относятся гирудин, ингибиторы трипсина и плазмина, ингибиторы альфа-химотрипсина, химозина, субтилизина и нейтральных протеаз гранулоцитов – эластазы и катепсина С, ингибиторы фактора свертывания крови Ха и калликрина плазмы крови, а также высокоспецифические ферменты – гиалуронидаза, дестбилаза, апираза, коллагеназа.

В слюне пиявок также содержится малоизученные соединения – пиявочные простагоиды, гистаминоподобные вещества и ряд других соединений. Главным компонентом – гирудином, он предотвращает свертывание крови и стимулирует процесс рассасывания тромбов. Гиалуронидаза – фермент, позволяющий активным веществам проникать глубоко в ткани организма – до 10 см. Он же разрушает соединительную ткань, поэтому способствует рассасыванию рубцов.

Лечение пиявками воздействует на уровне микроциркуляции и складывается из основных трех факторов: рефлекторного, механического и биологического. Механическое действие происходит по принципу лечебного кровопускания. При потере некоторого количества крови разрушается кровоток, освобождаются сосуды, нормализуется давление. Новый прирост крови приносит к очагу воспаления кисло-

род и питательные вещества. Благодаря этому снимается отек и утихает боль. Рефлекторное действие сравнимо с воздействием иглорефлексотерапии. Пиявка прокусывает кожу только в биологически активных (акупунтурных) точках, связанных с различными органами и системами тела. Действие гирудина (фермента пиявок) происходит в течение полтора-двух месяцев после пройденного лечения. В течение этого времени будут рассасываться тромбы, происходить замена эритроцитов, омоложение крови.

Гирудотерапия оказывает рефлексогенное, антикоагулирующее, тромболитическое, противовоспалительное, антигипоксическое, гипотензивное, иммуностимулирующее, противовоспалительное, антиагрегационное, антигиперлипидемическое, антигипертоническое, регенераторное действие, вызывает торможение, деконгестию внутренних органов, защитный противотромботический эффект, устранение микроциркуляторных нарушений и.

## ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ ПИЯВКАМИ

На сеанс гирудотерапии может направить кардиолог, невролог, гастроэнтеролог и многие другие специалисты. Перечень заболеваний, при которых эффективна данная методика, очень широк:

- \* **Заболевания сердечно-сосудистой системы:** ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность I-II стадии, атеросклеротический и постинфарктный кардиосклероз, кардиалгии, дисциркуляторная атеросклеротическая энцефалопатия, гипертоническая болезнь I-III стадии. **Использование гирудотерапии в лечении больных с декомпенсацией сердечной деятельности позволяет уменьшить клинические проявления хронической сердечной недостаточности, улучшить переносимость физической нагрузки. Наиболее эффективна гирудотерапия у больных с хронической сердечной недостаточностью, сочета-**

ющейся с артериальной гипертензией.

- \* **Заболевания органов дыхания:** хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронические синуситы.
- \* **Заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся спастическими или атоническими нарушениями, гастрит, панкреатит.**
- \* **Воспалительные заболевания печени и желчевыводящих путей.**
- \* **Неврологические заболевания:** заболевания периферической нервной системы, эритритозы, омолождение головного мозга, травматические поражения центральной нервной системы и периферических нервов, невроты, рассеянный склероз.

- \* **Заболевания сосудов:** облитерирующий эндартериит конечностей, тромбоз, тромбоз, геморрой.
- \* **Воспалительные заболевания женских половых органов.**
- \* **Заболевания мочеполовой системы:** простатит, цистит, энурез.
- \* **Глазные болезни:** глаукома, воспалительные заболевания глаз.
- \* **Кожные болезни:** псориаз, нейродермит, экзема.
- \* **Хирургические болезни:** профилактика послеоперационных инфильтратов, тромбозов, лимфостаз.

- \* **Заболевания эндокринной системы:** климактерический синдром, гипертиреоз, тиреодит, ожирение.
- \* **Стоматологические заболевания:** кариез, стоматит, хейлит, глоссалгии, пародонтит, периодонтит, альвеолярная пиорея.
- \* **Травматологические и ортопедические заболевания:** воспалительные процессы, последствия огнестрельных ранений, фантомно-болевого синдрома и др.
- \* **Системная красная волчанка, склеродермия.**
- \* **Заболевания суставов:** артрозы, артриты. У больных реактивным артритом применение пиявок уменьшает боль и отечность суставов.

- \* **заболевания, сопровождающиеся нарушениями свертываемости крови (гемофилия, геморрагические диатезы);**
- \* **анемии (уровень гемоглобина ниже 100 г/л);**
- \* **лейкозы;**
- \* **кахекия (выраженное истощение);**
- \* **эрозивно-язвенные поражения и опухоли желудочно-кишечного тракта;**
- \* **острые лихорадочные заболевания с неясной этиологией;**
- \* **подострый бактериальный эндокардит;**
- \* **активные формы туберкулеза;**
- \* **состояние острогического возбуждения;**
- \* **состояние алкогольного опьянения;**
- \* **резкое истощение;**
- \* **артериальная гипотония;**
- \* **беременность;**
- \* **состояние после операций на мозге и позвоночнике;**
- \* **индивидуальная непереносимость пиявок;**
- \* **недавно проведенное лечение, связанное с применением препаратов, препятствующих свертываемости крови.**

нает высасывать кровь.

- \* **После процедуры на места укусов накладываются стерильные салфетки.**

## ГИРУДОТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Польза пиявок заключается в том, что за один сеанс в организм впрыскивается до 100 биоактивных веществ. Именно они определяют эффективность методики:

- \* **устранение риска тромбообразования;**
- \* **восстановление кровообращения в тканях и органах;**
- \* **бактерицидный и противовоспалительный эффект;**
- \* **улучшение снабжения тканей питательными веществами и кислородом;**
- \* **нормализация уровня холестерина;**
- \* **лимфодренажное воздействие;**
- \* **устранение отеков;**
- \* **улучшение работы сердца;**
- \* **улучшение иммунитета;**
- \* **нормализация АД;**
- \* **обезболивающее действие в месте укуса и в целом на весь организм;**
- \* **нормализация обмена веществ.**

**Возможный вред от пиявок основан на способах их питания и специфическом строении, из-за этого присутствуют следующие риски:**

- \* **активные вещества могут раздражать кожу;**
- \* **в слюне пиявки присутствуют раздражающие кровь ферменты, поэтому некоторое время ранки кровоточат;**
- \* **в пищеварительном тракте пиявки присутствуют бактерии, защищая ее от получения инфекции при высасывании «больной» крови, а у человека эта бактерия может вызвать отравление, поэтому при трансплантации ЖКТ, заболевания слизистых.**

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Сеанс гирудотерапии – в постановке на тело медицинских пиявок. Один сеанс – 40–60 минут. Используются примерно 6–10 пиявок. Каждая из них может высосать до 5 мл крови. Курс лечения в среднем составляет 10 сеансов с перерывом 7–14 дней.

## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

- \* **Обработка кожи спиртом. Другой антисептик не используется, потому что пиявки очень «привередливы» к запахам.**
- \* **Постановка пиявок. Укус у них неглубокий – до 2 мм. В слюне содержится обезболивающий фермент, поэтому дискомфорт почти отсутствует.**
- \* **В процессе сеанса в кровь пациента пиявки постепенно вводят биоактивные вещества, содержащиеся в слюне. В зоне действия на большой орган «попадает» до 70–80% этих веществ. Далее пиявка начи-**

нает высасывать кровь.

## ГИРУДОТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Польза пиявок заключается в том, что за один сеанс в организм впрыскивается до 100 биоактивных веществ. Именно они определяют эффективность методики:

- \* **устранение риска тромбообразования;**
- \* **восстановление кровообращения в тканях и органах;**
- \* **бактерицидный и противовоспалительный эффект;**
- \* **улучшение снабжения тканей питательными веществами и кислородом;**
- \* **нормализация уровня холестерина;**
- \* **лимфодренажное воздействие;**
- \* **устранение отеков;**
- \* **улучшение работы сердца;**
- \* **улучшение иммунитета;**
- \* **нормализация АД;**
- \* **обезболивающее действие в месте укуса и в целом на весь организм;**
- \* **нормализация обмена веществ.**

**Возможный вред от пиявок основан на способах их питания и специфическом строении, из-за этого присутствуют следующие риски:**

- \* **активные вещества могут раздражать кожу;**
- \* **в слюне пиявки присутствуют раздражающие кровь ферменты, поэтому некоторое время ранки кровоточат;**
- \* **в пищеварительном тракте пиявки присутствуют бактерии, защищая ее от получения инфекции при высасывании «больной» крови, а у человека эта бактерия может вызвать отравление, поэтому при трансплантации ЖКТ, заболевания слизистых.**

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Сеанс гирудотерапии – в постановке на тело медицинских пиявок. Один сеанс – 40–60 минут. Используются примерно 6–10 пиявок. Каждая из них может высосать до 5 мл крови. Курс лечения в среднем составляет 10 сеансов с перерывом 7–14 дней.

## ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

- \* **Обработка кожи спиртом. Другой антисептик не используется, потому что пиявки очень «привередливы» к запахам.**
- \* **Постановка пиявок. Укус у них неглубокий – до 2 мм. В слюне содержится обезболивающий фермент, поэтому дискомфорт почти отсутствует.**
- \* **В процессе сеанса в кровь пациента пиявки постепенно вводят биоактивные вещества, содержащиеся в слюне. В зоне действия на большой орган «попадает» до 70–80% этих веществ. Далее пиявка начи-**

нает высасывать кровь.

- \* **После процедуры на места укусов накладываются стерильные салфетки.**

## ГИРУДОТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Польза пиявок заключается в том, что за один сеанс в организм впрыскивается до 100 биоактивных веществ. Именно они определяют эффективность методики:

- \* **устранение риска тромбообразования;**
- \* **восстановление кровообращения в тканях и органах;**
- \* **бактерицидный и противовоспалительный эффект;**
- \* **улучшение снабжения тканей питательными веществами и кислородом;**
- \* **нормализация уровня холестерина;**
- \* **лимфодренажное воздействие;**
- \* **устранение отеков;**
- \* **улучшение работы сердца;**
- \* **улучшение иммунитета;**
- \* **нормализация АД;**
- \* **обезболивающее действие в месте укуса и в целом на весь организм;**
- \* **нормализация обмена веществ.**

**Возможный вред от пиявок основан на способах их питания и специфическом строении, из-за этого присутствуют следующие риски:**

- \* **активные вещества могут раздражать кожу;**
- \* **в слюне пиявки присутствуют раздражающие кровь ферменты, поэтому некоторое время ранки кровоточат;**
- \* **в пищеварительном тракте пиявки присутствуют бактерии, защищая ее от получения инфекции при высасывании «больной» крови, а у человека эта бактерия может вызвать отравление, поэтому при трансплантации ЖКТ, заболевания слизистых.**

**Как проходит процедура?**

Сеанс гирудотерапии – в постановке на тело медицинских пиявок. Один сеанс – 40–60 минут. Используются примерно 6–10 пиявок. Каждая из них может высосать до 5 мл крови. Курс лечения в среднем составляет 10 сеансов с перерывом 7–14 дней.

**Порядок выполнения процедуры**

- \* **Обработка кожи спиртом. Другой антисептик не используется, потому что пиявки очень «привередливы» к запахам.**
- \* **Постановка пиявок. Укус у них неглубокий – до 2 мм. В слюне содержится обезболивающий фермент, поэтому дискомфорт почти отсутствует.**
- \* **В процессе сеанса в кровь пациента пиявки постепенно вводят биоактивные вещества, содержащиеся в слюне. В зоне действия на большой орган «попадает» до 70–80% этих веществ. Далее пиявка начи-**

нает высасывать кровь.

- \* **После процедуры на места укусов накладываются стерильные салфетки.**

**Источники:** gruzdevclini.ru



# «Я смог обнять дочь!» Как живет мужчина, которому хирурги пересадили руки

Иммунолог из Университета Пастера и популярный блогер Дарья Карташева – Эберц опубликовала в Инстаграме пост о самых важных научных достижениях в медицине 2021 года. Среди них — впервые выполненная пересадка двух рук и плеча.

## РУКИ – МЕЧТА

Феликс Гретарссон получил роковую травму на работе. Ему было чуть больше двадцати, когда он работал электриком. В январе 1988 года Феликса отравили устранить поломку на высоковольтной линии электропередач. Скачок напряжения в 10 000 вольт сбросил Феликса на землю. Его руки были обожжены, а он сам получил множественные переломы и травмы. Почти три месяца мужчина пролежал в коме, а когда пришел в себя, то узнал, что хирурги, спасая его жизнь, ампутировали обе руки.

Почти 20 лет Гретарссон ждал, когда исполнится его главный мечта: получить руки. На поиски подходящих доноров ушли годы. Но в январе 2021 года их наконец удалось найти.

Операцию, которая длилась больше 14 часов, выполнили во Франции. В ней принимали участие четыре хирургических бригады. Это порядка 50 врачей и медицинских работников. Пересадка рук была невероятно сложной. Дело в том, что верхние конечности у Феликса ампутированы не просто. На правой руке от верхнего конца плечевой кости осталось 9 сантиметров, а вот левой руки не было вместе с частью плеча. Поэтому при трансплантации левой руки её было очень сложно пересадить. Медики приняли решение реконструировать не только руку, но и плечо Феликса, использовав донорскую плечевую кость.

Подобные комбинированные трансплантации руки и плеча до этого никто и никогда не делал. Французские хирурги смогли не

только пересадить руки и плечо, но и реконструировать порядка пятнадцати мышц и сухожилий, две артерии, три вены и некоторое количество нервов.

## «Я СНОВА СМОГ ОБНЯТЬ ДОЧЬ!»

С момента этой фантастической операции прошел год. Феликс активно разрабатывает свои новые руки и ведет блог в Instagram. Он рассказал АиФ.ру, как изменилась его жизнь после трансплантации.

«Я невероятно хорошо освоился и адаптировался к рукам. Средняя скорость роста нерва составляет 1 мм в сутки. Мы ожидали, что у меня будут нервы в локте, но у меня теперь есть нервы и в пальцах! Они появились через 9 месяцев», — рассказывает Фе-

ликс Гретарссон. Он с радостью рассказывает, что может двигать плечом правой руки, стиснуть и разгибать руку в локте, а его запястье постепенно становится стабильным. Феликс даже может шевелить пальцами, но пока сразу всеми, а не по одному.

«Левая рука у меня немного отстает, — говорит Феликс Гретарссон. — Но там я могу шевелить плечом и локтем. Две недели назад я даже начал немного двигать указательным пальцем».

2021 год для Феликса выдался трудным. Каждый месяц он ездил в клинику и выполнял тесты на чувствительность и подвижность рук, проходил реабилитацию.

«Каждый месяц у меня маленькие победы, — рассказал АиФ.ру Феликс Гре-

тартсон. — Я наконец обнял свою дочь. Когда я потерял руки, ей было чуть больше четырех лет. И вот я снова смог обнять её!»

У Феликса уже четверо внуков. Никого из них он никогда не держал на руках. На Рождество он поехал в Исландию и впервые смог пожать самого младшего из них.

«Моему четвертому внуку был один месяц. Мне удалось сесть с ним на руках без посторонней помощи, — рассказывает он. — Я чувствовал его тепло и давление в своей руке. Чувствительность еще не до конца восстановилась, но я ощущаю прикосновение. Правда, если закрою глаза, мне будет трудно определить, где ко мне прикасаются».

Феликс редко использует корсет или другие подобные устройства для

поддержки левой руки. Он иногда надевает экзопроtez, если идет на большие расстояния, но дома им не пользуется.

«Пока я не в полной мере ощущаю температуру рук: трудно понять, горячо или холодно. Ощущения немного похожи на электрические разряды. Но с каждым разом чувствительность рук и нервная проводимость становятся лучше, — признается Гретарссон. — Я считаю, что мне исключительно повезло с моей командой. Они сделали несколько операций по пересадке рук раньше, но это была первая операция с целой рукой и частичным плечом. Тем не менее они считают этот проект одним из самых успешных в своей практике».

Феликс редко использует корсет или другие подобные устройства для

**Источники:** АиФ Здоровье  
Фото с сайта aif.ru

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



## Ошибки беспечных хозяек, которые берутся готовить шампиньоны, не зная основ

Я просто обожаю грибы и частенько готовлю их. Однако я заметила, что иногда шампиньоны чернеют после жарки, а в супе теряют свои вкусовые качества. Приготовление грибов – дело нехитрое. Но парочку нюансов знать всё же нужно. Сегодня я расскажу, как готовить шампиньоны так, чтобы они не темнели, а также поделюсь другими хитростями.

Грибы – универсальный гарнир к мясу и удачное дополнение к любой каше, картошке или макаронам. Например, мне очень нравится готовить шампиньоны с овощами и лапшой. Я точно знаю, что блюдо получится и вкусным, и сытным. Только вот иногда грибы чернеют во время жарки. Это происходит из-за особого углерода, содержащегося в шампиньонах. Продукт начинает темнеть под влиянием высоких температур, и это нормально. Однако портить внешний вид блюда очень не хочется. Благо можно воспользоваться простой хитростью и сохранить обычный цвет грибов.

Для этого тебе нужно сбрызнуть грибы перед жаркой лимонным соком. Этот продукт также используют, к примеру, во время приготовления шарлотки, чтобы яблоки не темнели.

Его можно добавить непосредственно во время приготовления шампиньонов. Однако учти, что это придаст блюду слегка кисловатый привкус. Если тебе такое нравится, смело экспериментируй.

### О ЧЁМ НУЖНО ЗНАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРИБОВ

Купленные в магазине грибы не стоит мыть. Подобно губке, они быстро впитывают лишнюю влагу, взамен теряя свой вкус и аромат. Я привыкла чистить шампиньоны, хотя знаю, что мало кто это делает. Так или иначе, на шкурке есть неприятная грязь, и мне абсолютно нетрудно от нее избавиться. Тем более шампиньоны очень податливы.

Грибы важно правильно хранить. Для этого подойдет пластиковый контейнер с крышкой, в идеале застеленный несколькими бумажными полотенцами. Свежие шампиньоны и вешенки можно есть сырыми. Это касается исключительно культивируемых грибов. Они должны быть упругими, светлыми и плотными. А вот темные грибы со скользкой поверхностью и плоской шляпкой лучше обходить стороной. У испорченных шампиньонов, как правило, рыхлая мякоть, а на срезе ножки заметно сильное потемнение. Их не только нельзя есть сырыми, но и жарить не стоит.

Если не хочешь, чтобы шампиньоны потеряли свой вкус и аромат, не используй для их приготовления алюминиевую посуду. Во время нагревания алюминий окисляет компоненты, которые содержатся в грибах. Это, кстати, также влияет на их цвет.

### КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Попробуй обжарить свежие шампиньоны на сухой сковороде на среднем огне до золотистой корочки. На этом этапе грибы могут быстро сгореть, поэтому следите за процессом и помешивайте их время от времени. Когда шампиньоны пожарятся, только тогда добавь к ним масло и дай им еще несколько минут. Такой способ раскрывает вкус грибов по-новому.

Если ты делаешь грибной суп, помни о золотом правиле: на следующий день он станет в разы вкуснее. Удобнее всего готовить супы с грибами с вечера. Чтобы грибное блюдо стало еще более ароматным и вкусным, смело добавляй травы и специи. Например, шампиньоны прекрасно сочетаются с укропом, петрушкой, розмарином и орегано. Также обрати внимание на кориандр.

### СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Знаем, что многие собирают грибы самостоятельно. Хотя до начала грибного сезона еще далеко, подготовку к нему можно начинать заранее. Если ты еще новичок в этом деле, важно изучить как можно больше информации о лесных грибах.

# В Грузии попробовала вареную свинину, буду готовить такую каждые выходные, честное слово

А у нас в меню сегодня вкусная, сочная и ароматная свинина по-грузински. Запекать мы ее будем цельным куском, не мелочась. Таким образом мясо не будет сухим, а нарезать его можно будет прямо перед подачей. Да и выглядит оно, честно говоря, намного праздничней, нежели отдельными порциями.



Для приготовления этого блюда нам понадобится всего лишь духовка и подготовленное мясо. В рецепте действительно нет ничего сложного. А уж какой гарнир подавать к мясу – выбирать только тебе. Скажем лишь одно: грузины всегда предпочтут прежде всего хорошую компанию за столом и теплые, дружественные отношения.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Моем наш кусок свинины и по возможности срезаем с него все имеющиеся пленочки. На самом деле они нам не сильно будут мешать, но внешний вид блюда, особенно на праздничный стол, имеет большое значение. Дальше с помощью ножа делаем в мясе проколы поглубже. Они послужат нам кармашками для кусочков чеснока.

Нарезаем зубчики чеснока на пластинки средней толщины. Теперь толчем в ступке кориандр, смешиваем его с солью, куркумой и орегано. Капаем на порезанный чеснок маслом и растираем его по поверхности. Теперь к липким кусочкам чеснока будет отлично приставать смесь из соли и специй. Помещаем чеснок в кар-

машки на мясе.

Оставшейся большей частью смеси натираем поверхность свинины со всех сторон. Теперь в удобную емкость наливаем белое, бросаем туда лавровый лист и сверху ставим наш любимый кусок свинины. Закрываем всё пищевой пленкой и отправляем мясо мариноваться в холодильник. Идеально – на ночь.

На утро застилаем противень смазанной мас-

лом пекарской бумагой, а духовку разогреваем до 200 градусов. На бумагу снимаем мясо и накрываем его сверху еще одним слоем бумаги. Теперь нужно запекать мясо на протяжении 35 минут, а затем снять верхний слой бумаги и продолжать готовить свинину еще 15 минут. Тогда у нашего блюда будет шикарная хрустящая корочка, а весь сок останется внутри. Ух, вкусно! Теперь достав ее из ду-

ховки и подожди минут 10. Нужно, чтобы все жидкости в мясе равномерно распределились. Иными словами, свинине нужно «отдохнуть». Так как это грузинское блюдо, предлагаем сперва отведать кусочек без каких-либо добавок. Понять оригинальный вкус, всё почувствовать. А потом уже можно добавлять к нему любимые острые соусы, если возникнет такое желание.

Несмотря на то что за окном зима и снег, мы советуем подавать к свинке побольше овощей. Если свежие овощи из магазина не радуют своим вкусом и текстурой – так и быть – приготовь их на гриле или в той же духовке. Особенно хотим обратить твоё внимание на болгарский перец. Даже без добавок он получится великолепным. Так что приятного тебе аппетита!



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Знакомая повараха поведала, как жарить пирожки, чтобы они никогда не пригорали

Пирожок – это блюдо, которое съедается быстро и с удовольствием. Но, к сожалению, приготовление пирожков является не совсем простым занятием. Оно требует достаточное количество времени и сноровки. А у многих молодых хозяек его нет. Поэтому в статье мы расскажем, как правильно жарить пирожки на сковороде.

Для начала нужно подобрать правильную сковороду. Для пирожков идеальным вариантом будет широкая посуда с толстым дном и высокими стенками. Так как в ней должны поместиться объемные изделия. Желательно, чтобы у сковороды было антипригарное покрытие. Не менее важную роль играет подбор растительного масла. На этот счет не стоит скупиться. Намного лучше приобрести дорогое, но хорошее масло. А именно такое, в котором нет лишних привкусов или запахов.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИРОЖКОВ

Прежде чем поместить пирожки на сковороду, ту сперва нужно очень хорошо прогреть. Прогревается она вместе с маслом и на очень приличном огне. Когда масло дойдет до стадии кипения, нужно уменьшить огонь. Тогда и можно приступать к приготовлению пирожков. Дальше всё просто. Когда появится корочка, можно перевернуть пирожки. На каждую сторону нужно тратить по 3–4 минуты. В дальнейшем повторить это несколько раз. Так как данное частое действие обеспечит хорошую прожарку. И в то же время не даст пирожкам подгореть или сгореть. Перед тем как пирожки окончательно приготовятся, сковороду можно накрыть крышкой, а огонь в комфорке уменьшить в разы. Таким образом происходит готовка отличных пирожков на масле. Они получатся хорошо прожаренными, вкусными и сочными.

### СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Перед тем как готовить пирожки на масле, стоит учесть, что такая еда может подойти не каждому. Если после употребления пирожков на масле чувствуется дискомфорт, лучше перейти на готовку пирожков в духовке или на воде.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Стоит ли удалять косточки из граната и как сделать это подручными средствами

Можно ли есть гранат с косточками? Пока специалисты делают противоречивые заявления, мы расскажем, как легко и просто избавиться от косточек в гранате.

Употреблять косточки граната в пищу можно и хотя бы изредка даже нужно. По мнению врачей, это способно принести пользу. Косточки, как и сам гранат, стимулируют и улучшают работу кишечника, а большое содержание в их масле витаминов улучшает гормональный баланс. При здоровом кишечнике косточку можно спокойно глотать, и это только поможет пищеварению. А вот тем, у кого есть проблемы с кишечником, гранат в принципе не показан, и уж тем более косточки. Напомним также, что гранаты с косточками разрешены малышам только с трех лет, когда кишечник лучше воспринимает взрослую еду.

Итак, 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. Остается снять пленки там, где они остались, и, постукивая ложкой по кожуре каждой дольки, выбить зерна в миску.



