



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09
днем +16° ночью +12°	днем +15° ночью +11°	днем +15° ночью +12°	днем +17° ночью +10°	днем +16° ночью +9°	днем +16° ночью +7°	днем +9° ночью +4°

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

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



Пять человек застрелили в Алматы

Что стало причиной расправы над ними, читайте на странице 23.

ИЗБИВАЛИ ТРОЕ, А ЗАДЕРЖАЛИ ОДНОГО

В драке возле ночного клуба погиб отец троих детей – Бахтияр Шарипов. Родные уверены, избивавших было трое. **СТР. 4**

КАРТОЙ ДЕШЕВЛЕ

150 тенге будет стоить проезд в автобусах при оплате наличными. **СТР. 3**

УБИЛИ И СОЖГЛИ

СТР. 2

Анастасию Черную похоронили в закрытом гробу. Девушка пропала 13 сентября, а нашли ее обгоревшее тело спустя два дня в лесополосе. Подозреваемого в убийстве арестовали. Но в родном селе про него говорят - образцовый семьянин.



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

Тепличный комплекс ТОО "World Green Company" **ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ-РАЗНОРАБОЧИХ, ГРУЗЧИКОВ, МЕДСЕСТРУ, УБОРЩИЦУ.** Обед и проезд за счет организации. График работы с 8.00 до 17.00 ч. Работа постоянная, оплата своевременно. Резюме присылать в ватсап с отметкой позиции.

АРКТИК PLUS

ТОРГОВОЕ И ТЕХНОЛОГИЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | пр. Абая (Евразия) 246/10 | 8 777 778 11 77 | 8 705 513 01 37 | МЕХАНИЧЕСКОЕ И НЕЙТРАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Лицензия №13009350 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖКХ РК

ОРТАЛЫҚ
 ЖАЛПЫ ЖОМАНСЫҚ
 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

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

Новые продукты 2021 года на сайте www.mdecor.kz

Студия декора «МОДЕРН»

ФОНТАНЫ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

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

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

ИДЕТ НАБОР В ДЕТСКИЙ САД МЕЧТЫ SABI!

ДЕТИ 1-6 ЛЕТ

SABI

Подписывайтесь на наш инстаграм, чтобы следить за нашими новостями и полезной информацией.

Страница на гугл: 8 701 376 76 66



Убийце начальника пожарной части вынесли приговор

Суд приговорил 29-летнего Руслана Макишева к длительному сроку заключения.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

16 сентября в Ақжайықском районном суде №2 вынесли приговор в отношении Руслана Макишева, который обвинялся в совершении преступления по статье 106 УК РК "умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее по неосторожности смерть человека". Из материалов дела следует, что в феврале 2021 года житель села Карауылтобе Ақжайықского района Руслан Макишев загнал свою машину в гараж, который предназначен для техники пожарной части №27. Свой поступок он мотивировал тем, что на улице было холодно и он искал тёплое место для авто.

На утро начальник пожарной части Акан Нурғалиев увидел чужое авто и распорядился вывезти его за пределы части. Далее, в марте Руслан Макишев, застав на Акана Нурғалиева злость, в состоянии алкогольного опьянения начал часто приходить в пожарную часть и мешать сотрудникам работать. В свой очередной визит он сломал камеры видеонаблюдения. Нурғалиев пригрозил Макишеву тем, что заявит на него в полицию. 25 марта в 22:30 пьяный Руслан Макишев со своим другом Ильясовым вновь пришёл в пожарную часть и начал требовать вызвать к нему Нурғалиева. Дежурившие сотрудники позвонили руководителю, и тот явился на работу, – говорится в материалах дела.

Нурғалиев просил Макишева пойти домой и отдохнуть, однако тот уговорам не поддавался, схватил его за ворот форменной одежды и несколько раз ударил по лицу. Нурғалиев потерял сознание, а его обидчик покинул пределы пожарной части. Придя в себя, мужчина пошел домой к Макишеву, где тот нанёс ему многочисленные удары. Нурғалиев дошёл до дома своих родителей, зашёл в летний сарай и потерял сознание, где его утром обнаружила родственница. 27 марта в 5:30 Нурғалиев от полученных травм скончался в больнице.

Руслан Макишев признал свою вину частично и заявил, что у него не было умысла убивать Нурғалиева. Суд признал его виновным и назначил ему наказание в виде 11 лет лишения свободы с отбыванием наказания в учреждении уголовно-исправительной системы максимальной безопасности.

В лесополосе нашли тело пропавшей девушки

21-летняя Анастасия Чёрная вышла из дома 13 сентября в 9:30, но так и не вернулась.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

15 сентября в редакцию "МГ" обратилась мама пропавшей Анастасии Чёрной – Светлана Лобанова, которая рассказала, что её дочь два дня назад взяла с собой рюкзак и барсетку, в которой было удостоверение личности и ушла.

Настя сожительствовала с молодым человеком. Они снимали квартиру в районе затон имени Чапаева. Перед тем, как уйти из дома, она сказала, что сейчас вернётся. Потом в один момент у неё отключились все телефоны. Мы обзвонили всех знакомых, никто о ней ничего не слышал и не знает. Какой-то замкнутый круг. Она ничем не бо-

ле, не состоит на учёте. Ни с кем не ссорилась, – плача рассказывает Светлана.

Мама пропавшей отметила, что они обратились в полицию и написали заявление.

Места себе не нахожу. Она серьёзная, вполне самостоятельная. Чёрные длинные волосы, худощавого телосложения, рост 169 сантиметров. Была одета в джинсовую куртку с красным капюшоном, спортивный трико и кроссовки фиолетового цвета. Я не нахожу себе места, главное чтобы Настя нашлась, – сказала Светлана.

Позже в пресс-службе департамента полиции ЗКО рассказали, что труп обнаружен 15 сентября в 13:45 в лесном массиве недалеко от посёлка Ветелик.

глашению не подлежит в интересах следствия.

17 сентября стало известно, что возле Ветелок нашли тело Анастасии Чёрной. Как сообщили в пресс-службе департамента полиции ЗКО, 16 сентября "по горячим следам" установили и задержали 27-летнего мужчину, который подозревается в совершении особо тяжкого преступления.

Он подозревается в убийстве 21-летней девушки. В настоящее время ведётся досудебное расследование по статье 99 УК РК "Убийство". Другие подробности в интересах следствия разглашению не подлежат, – рассказали в полиции.

Мама пропавшей 13 сентября Анастасии Чёрной Светлана Лобанова подтвердила, что найденный труп принадлежит ее дочери.

Нам никаких подробностей ещё не сообщили. Всё, что мне известно, это то, что труп принадлежит моей дочери, но на опознание нас ещё не вызывали. Подозреваемого тоже не знаем, но это не её парень, – сообщила женщина.

У погибшей осталась двухлетняя дочь.

Между тем отец подозреваемого в убийстве Анастасии Чёрной говорит, что не может поверить в происхождение.

Мне до такой степени стыдно, что на улицу не выйти. Поедем к стороне погибшей, выразить соболезнования, как полагают. Не знаю, как они относятся ко всему. Но все мы в шоке. Сына я воспитываю с 13 лет, и еще его двоих братьев. Мы взяли с супругой их на патронатное воспитание. Также у нас две дочери. Все было нормально, сын рос, учился, получил образование, работает, женился, есть дочка. Лучше бы я умер, чем такое услышать и увидеть. И ту девушку так жалко, у нее осталась маленькая дочка. Не знаю, что будет дальше, – рассказал отец подозреваемого журналистам «МГ».

Из личного архива Светланы Лобановой

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

150 тенге будет стоить проезд в автобусах

Стоимость проезда в общественном транспорте будет увеличена для тех, кто будет оплачивать не картой, а наличными. Депутаты городского маслихата одобрили проект о введении дифференцированного тарифа в городском общественном транспорте.



16 сентября прошла очередная сессия городского маслихата. Одним из рассматриваемых вопросов стало введение дифференцированного тарифа на регулярные пассажирские перевозки.

По словам руководителя отдела ЖКХ и ПТиАД Жандоса Дуйсенғалиева, его решено внедрить для того, чтобы население стало пользоваться электронным билетированием в городских автобусах.

Для повышения эффективности работы пассажирского транспорта и для получения дополнительных налоговых поступлений в местный бюджет, а так же для усиления контроля качества оказываемых услуг со стороны пассажироперевозчиков при использовании программы Avtobus, и чтобы люди стали расплачиваться за проезд безналичным способом, внедряется электронная система билетирования в общественном транспорте. В настоящее время ведётся организационная работа по внедрению данной системы. С июня по август этого года электронная система была внедрена на таких маршрутах как №2, №4 и №22, так же во всех автобусах внедрена оплата с помощью QR-кода, – рассказал Жандос Дуйсенғалиев.

По его словам, в сентябре и октябре этого года система электронной оплаты

за проезд будет внедрена во всех городских маршрутах без исключения. Также введут дифференцированный тариф. Это значит, что платить за проезд можно будет любым способом: наличными и безналичными, однако стоимость проезда будет значительно отличаться друг от друга.

Если пассажиры будут

платить картами, с помощью QR-кодов или приложения, то проезд для них будет обходиться в 80 тенге, а если наличными – то 150 тенге. Для детей от 7 до 15 лет проезд будет обходиться в 70 тенге. Это делается для того, чтобы люди активнее перешли на электронную систему оплаты за проезд. Дифференцированный

тариф планируем внедрить в течение октября, – отметил Жандос Дуйсенғалиев.

Аким города Абат Шыныбеков заявил, что себестоимость проезда в городских автобусах составляет 280 тенге на одного человека.

Напомним, с 17 июня на двух городских маршрутах – №4 и №22 – введено электронное билетирова-

ние. Пассажиры могут оплачивать проезд при помощи приложения Avtobus и транспортных карт.

Отметим, что предыдущая попытка властей Уральска ввести электронное билетирование закончилась неудачно. 13 августа 2018 года на трех маршрутах – №5, 7 и 39 – была внедрена электронная система оплаты.

Однако уже в июле 2019 года в автобусах были разрешены объявления с призывом не пополнять транспортные карты. Кондукторы отказывались принимать карты. Тогда в отделе ЖКХ пообещали решить проблему с транспортными картами в скором времени.

Фото из архива «МГ»

Военнослужащий за рулем авто врезался в столб

Мужчина свою вину отрицает.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Авария произошла 18 сентября по улице Жангир хана, в районе остановки Жазира. По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, водитель за рулем автомашины марки «Лада» с российским учетом врезался в фонарный столб.

За рулем оказался 31-летний военнослужащий-контрактник воинской части 5517. Мужчина свою вину отрицает. По его словам, машина принадлежит ему. Однако на момент приезда сотрудников полиции, возле машины находился только он. Жертв и пострадавших нет. На место направлены

сотрудники управления собственной безопасности и воинской части. Был пьян военнослужащий или нет – определит медицинское освидетельствование, – рассказал официальный представитель департамента полиции ЗКО Болатбек Бельгибеков.

Позже стало известно, что военнослужащий по контракту воинской части 5517 в момент ДТП был в состоянии алкогольного опьянения лёгкой степени.

– 31-летний мужчина вину свою не признает, утверждает, что в момент аварии был в салоне в качестве пассажира. За рулем, якобы, был его знакомый, который скрылся, – пояснили полицейские.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Избивали троє, а задержан один

В Уральске в драке возле ночного клуба погиб мужчина. Подозреваемым в преступлении проходит один человек, тогда как родственники уверены, что в избиении принимали участие как минимум троє мужчин.



АРАЙЛЫМ
УСЕРБАЕВА

Трагедия произошла ночью 11 сентября по проспекту Назарбаева, недалеко от ночного клуба. Бездыханное тело 29-летнего Бахтияра Шарипова обнаружили полицейские, которые приехали на место после анонимного звонка. Звонивший сообщил, что между молодыми людьми происходит драка. Позже по подозрению в совершении преступления задержали 23-летнего молодого человека, который признался в содеянном.

Сестра убитого мужчины Эльвира Шарипова говорит, что в тот злополучный вечер её брат приехал из Акса с вахты, оставив вещи у сестры и вышел встретиться с одноклассниками. Никуда заходить

не стали, а просто гуляли по проспекту. На следующий день Бахтияр должен был ехать домой, в посёлок Жанабулак Акжайыкского района, где его ждали супруга, троє детей и мама.

– Им (брату и его одноклассникам – прим. автора) позвонили одноклассчане и сказали, что их избивают у ночного клуба. Мой брат с одноклассниками поехал туда. По сути, камерам видно, что сначала они просто разговаривали, а потом скрылись из обзора. Следовательно говорит, что подозреваемый ударил его, брат упал на землю, ударился головой и умер. Но мы не верим в это, так как оказывается есть люди, которые видели, как троє парней пинали лежащего на земле Бахтияра по голове. Мы ищем этих людей, которые могут рассказать то, что видели в ту ночь. В мирное время

убили ни в чём не повинного человека, троє детей остались без отца, супруга осталась вдовой, мать похоронила сына, мы лишились брата. Требуем, чтобы наказали всех виновных без исключения, – говорит Эльвира Шарипова.

Старшему из детей Бахтияра исполнилось пять лет, а младшему – полтора года. Теперь семья погибшего требует, чтобы следствие привлекло к ответственности всех участников избиения.

– Брат даже не увидел, как его дочь впервые пошла в школу, а младшая и вовсе подходит ко всем мужчинам и называет их папой, скучает сильно. Они никогда не увидят своего отца, будут расти в неполной семье. Бахтияр был добрым, великодушным и отзывчивым человеком. Всегда готов был прийти на помощь, отдать последнее. Хоронили его всем селом, пришли абсолютно все. Никто не мог поверить в такую трагедию, что нашего Бахтияра, нашей опоры, нашей защиты больше нет. Мы не верим, что его убили один человек, Бахтияр был крепким и за-

просто мог бы справиться с одним человеком и даже с двумя. Мы уверены, что его ударили сзади, а когда он упал просто безжалостно забили и всё. Пусть теперь отвечают за содеянное, возместят моральный и материальный ущерб. Одноклассчане, которые позвали брата, сейчас утверждают, что ничего не видели, якобы один ушел, третий не видел. Как так можно? Он ведь приехал туда ради них, лишился жизни, а они даже толком не могут сказать правду, – возмущается сестра погибшего.

В пресс-службе департамента полиции сообщили, что по делу в качестве подозреваемого проходит один человек – это 23-летний мужчина, который полностью признал свою вину, остальные пока проходят в качестве свидетелей. Ведется досудебное расследование по статье 106 УК РК "Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее смерть потерпевшего".

Фото предоставлено
Эльвирой Шариповой

В пресс-службе департамента полиции сообщили, что по делу в качестве подозреваемого проходит один человек – это 23-летний мужчина, который полностью признал свою вину, остальные пока проходят в качестве свидетелей. Ведется досудебное расследование по статье 106 УК РК "Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее смерть потерпевшего".

В бесхозные многоэтажки тепло подадут в последнюю очередь

К бесхозным относятся дома, которые не обслуживаются у КСК и ОСИ.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Отопительный сезон уже близок и главное коммунальное предприятие города АО "Жайыктеплоэнерго" проводит подготовительную работу. Для того, чтобы в квартирах уральцев вовремя появилось отопление, необходимо заранее проводить опрессовку и промывку системы. Как рассказал заместитель генерального директора АО "Жайыкте-

плоэнерго" Бекболат Камешов, на 10 сентября из 1 208 многоквартирных жилых домов к предстоящему отопительному сезону готовы 658. Эти многоэтажки уже получили паспорта готовности.

– Серьезные проблемы возникают с бесхозными домами, которых не обслуживают КСК и ОСИ. Таких домов у нас 350. До пандемии мы постоянно проводили с жильцами собрания, рекомендовали вступить в состав КСК или ОСИ. Но

во время пандемии мы не могли проводить такую работу, поэтому ограничивались лишь объявлениями на дверях подъездов. Хочется сказать, что проблемные дома в самую последнюю очередь будут подключены к отоплению, – подчеркнул Бекболат Камешов.

Что касается социальных объектов, то большинство из них уже готовы к отопительному сезону. Все 47 школ и 41 детский сад уже получили паспорта готов-

ности. Из 35 объектов здравоохранения к подаче тепла готовы 33. Все четыре объекта социальной защиты опрессовку провели, 20 объектов культуры также готовы к подаче тепла.

К слову, долг населения за тепло составляет 373 миллиона тенге. Руководство коммунального предприятия настоятельно рекомендует горожанам погасить задолженность.

Фото из архива «МГ»



Новые видеорекамеры и скоростемеры демонтировали в Уральске

Системы автоматической фиксации скорости на баланс департамента полиции приняты не были.



КРИСТИНА
КОБИНА

В ноябре 2020 года на встрече директора департамента партнерства агентства по противодействию коррупции Казахстана Расула Медетова и первого заместителя департамента полиции региона Жанболата Жаншина стало известно, что в Уральске к первому декабря начнут работать видеорекамеры на дорогах, которые будут фиксировать нарушения ПДД, в том числе превышение скорости. С

этого момента прошло десять месяцев, а в департаменте так и не сообщили о включенных камерах за сотни миллионов тенге.

Ещё в январе этого года журналисты "МГ" обратились за комментариями к Жанболату Жаншину. Тогда он отметил, что в 2020 году на приобретение и установку камер, интеллектуальных перекрестков и скоростемеров выделено 870 миллионов тенге. На эти деньги планировалось установить 200 камер "Безопасный двор", которые будут подключены к центру оперативного управ-

ления, 40 скоростемеров и 14 интеллектуальных перекрестков. Подрядной организацией, предоставляющей данные услуги, являлся ТОО "Линкс". Слов Жанболата Жаншина, в связи с пандемией задерживалась поставка оборудования, но оно полностью соответствует техническим характеристикам. Из них уже установлено 197 камер "Безопасный двор" и все скоростемеры. Ещё оставалось установить 14 интеллектуальных перекрестков. Более того, в официальном запросе полицейские ответили, где

Позже стало известно, что ДП региона подал исковое заявление на ТОО "Линкс" о признании подрядной организацией недобросовестным участником государственных закупок. Иск судом удовлетворен не был.

именно установят новое оборудование. Ответить, когда их включат, заместитель департамента полиции ЗКО затруднился.

Позже стало известно, что ДП региона подал исковое заявление на ТОО "Линкс" о признании подрядной организации недобросовестным участником государственных закупок. Иск судом удовлетворен не был.

Сейчас установленные камеры сняли. С чем это связано, выяснить не удалось. В официальном ответе от департамента полиции ЗКО сообщается, что системы автоматической фиксации скорости на баланс ведомства приняты не были, поэтому причины демонтажа им неизвестны.

– ТОО "Линкс" не выполнил обязательства заключенного договора. По указанному договору оплата не производилась в связи с неисполнением обязательств в полном объеме, но при этом суд не признал его недобросовестным подрядчиком, – говорится в ответе.

Также в ведомстве сообщили, что сейчас разыгран конкурс на приобретение и установку 40 автоматических систем фиксации скорости и мониторинга транспортных потоков. Договор заключён.

Однако на уточняющие вопросы, какая компания выиграла конкурс, сколько денег было потрачено и почему ДП ЗКО не устроила работа ТОО "Линкс", журналистам "МГ" в ведомстве не ответили. Также не удалось дозвониться до директора компании ТОО "Линкс" Льва Кремнева.

В ответе на официальный запрос "МГ" руководитель управления информатизации государственных услуг и архивов ЗКО Петр Лежников сообщил, что они не имеют никакого отношения ни к заказчику, ни к исполнителю.

Фото из архива «МГ»



Пропавшего мужчину нашли мёртвым

Сейчас родные ищут очевидцев, подозревая убийство.

65-летний Николай Андреев пропал без вести шестого сентября, спустя три дня его нашли мёртвым.

Сын пропавшего мужчины – Николай Андреев младший рассказал, что его отец раньше никогда не уходил из дома и не пропадал. Выпивал он только по праздникам, потерял память не страдал.

– Мы вообще не подозревали, что отец пропал. Живёт он в районе второго рабочего поселка. Шестого сентября он пошёл навещать свою престарелую маму, дом которой находится в районе посёлка Селекционный. Только на следующий день выяснилось, что он не дошёл до своей мамы и домой не вернулся. Восьмого сентября мы обратились в полицию с заявлением. Участковый, как положено, всё зарегистрировал, была задействована опергруппа. И уже девятого сентября нам позвонили и сказали, что отец найден на улице Шолохова в кустах, мёртвым. На теле были видны незначительные царапины. А после вскрытия выяснилось, что у него сломаны ребра и ещё черепно-мозговая травма. Специалисты по вскрытию предполагают, что он умер не своей смертью. Теперь мы хотим восстановить картину, где он был эти дни. Возможно, его сбила машина на смерть, а труп выбросили в кусты. Он был крепким и здоровым, – рассказал сын погибшего.

После чего он добавил, что родные ищут свидетелей произошедшего, возможно у кого-то есть записи с видеорекамер магазинов или каких-либо предприятий, где проходил Николай Андреев.

В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что труп мужчины был найден без видимых признаков насильственной смерти.

– В настоящее время следствием устанавливается причина смерти лица. Другие подробности в интересах следствия не разглашаются, – отметили в ведомстве.

Кристина КОБИНА

Фото предоставлено Николаем Андреевым

«Акжайык» не смог выиграть матч в Талдыкоргане



Предстоящая игра с «Кайсаром» будет матчем смерти.

БОЛАТ БЕКМАГАМБЕТОВ

27 сентября нас ждет игра с «Кайсаром», еще с одним аутсайдером. Это будет матч «Шанс» взять 3 очка и реабилитироваться перед болельщиками за не удачный отрезок. Кто-то может не согласиться с тем, что игра с «Жетысу» оказалось неудачной. Наши играли в гостях и игроки «Жетысу» были мотивированы вдвойне из-за положения в турнирной таблице.

Раньше да, мы могли радоваться ничье, добытой в гостях, а сейчас нет. Наша команда идет среди лидеров и борется за четвертое место, и мы всегда ждем от нее только победы, когда речь идет об играх с такими командами, как «Жетысу». Мы считаем, что в этой игре потеряли 2 очка.

По итогам 21 тура мы скатились на шестое место, но после игры с «Кайсаром», считаем, что «Акжайык» поднимется на пятое место. В этой игре нужна только победа! Любой другой результат нас может отбросить на восьмое или на девятое место.

Еще и календарь у нас сверхсложный, так что ждем победы 27

сентября в матче с аутсайдером. Немного о матче «Акжайык» в Талдыкоргане. «Акжайык» на старте матча откровенно был плох, но в концовке матча стал заметно лучше и имел все шансы все же добиться победы – моментов было достаточно, но реализация подвела. Примерно 80 минут на поле была абсолютно равная игра. Равная и не сказать, что сильно вдохновляющая, даже, несмотря на четыре гола. С 80 до 90 минуты начался настоящий футбол и здесь у нашей команды был небольшой перевес во владении и атаке, но вырвать победу не удалось.

Да, никакой катастрофы пока не случилось. Впереди еще есть игры. Но игра с «Кайсаром», может стать для «Акжайыка» поворотной точкой сезона. Если выигрываем, то дальше боремся за еврокубки, если проигрши или ничья, то все, мотивацией будет только завершить сезон на хорошем месте.

«Кайсар» это команда, которая сейчас борется на выживание. Так что 27 сентября будет очень нервно и очень жарко.

Всех любителей футбола ждем 27 сентября на стадионе им П Атояна на матче «Акжайык» – «Кайсар».

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Премьер-министр посетил ЗКО

20 сентября Западно-Казахстанскую область посетили премьер-министр страны Аскар Мамин и его заместитель Роман Скляр. Аким области Гали Искалиев доложил о разработке комплексного плана социально-экономического развития ЗКО на 2021–2025 годы, социально-экономической ситуации, инфраструктурном строительстве, в вопросе электро-и газоснабжения, а также инвестиционных проектах. В течение пяти лет планируется реализация 141 мероприятия по развитию обрабатывающей промышленности, АПК, социальной сферы, жилищной, транспортной, инженерно-коммуникационной инфраструктуры, обеспечению гражданской защиты и охраны окружающей среды. Запланировано привлечь 2,4 триллионов тенге инвестиций, из них 80% – частный капитал.

Аскар Мамин провёл совещание по вопросам дальнейшего социально-экономического развития региона, а также проинспектировал реализацию ряда проектов.

ющей промышленности с 205 до 300 миллиардов тенге в год.

– Глава государства уделяет большое внимание развитию ЗКО. Регион обладает высоким потенциалом промышленного развития. Реализация мероприятий разрабатываемого комплексного плана социально-экономического развития придаст серьезный импульс привлечению инвестиций, созданию новых рабочих мест и повышению благосостояния населения, – отметил Аскар Мамин.

Премьер-Министр поручил в течение двух недель внести проект комплексного плана на рассмотрение республиканской бюджетной комиссии, после чего вопрос обсудят на заседании правительства.

Аскар Мамин также провел отдельное совещание по вопросам развития нефтяной и химической

промышленности в ЗКО с участием отечественных и иностранных инвесторов – KPO b.v., Shell, Agip Karachaganak b.v., SRPM Resources Ltd., Nostrum Oil&Gas, ABS-Munai. Рассмотрены вопросы увеличения объемов добычи нефти и газа, а также их переработки, строительство НПЗ, комбината по производству калийных удобрений. Особое внимание уделили реализации инвестпроектов на месторождении Карачаганак, а также обеспечению газом внутреннего рынка.

Премьер-Министр посетил предприятия «Батыс Су Арнасы» и ТОО «Жайык Ет», а также село Тукпай Теректинского района, где ознакомился с ходом строительства жилищной инфраструктуры в рамках программы «Нурлы жер», развитием АПК региона.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

18 сентября состоялось торжественное открытие областной специализированной детско-юношеской школы по подготовке олимпийского резерва. Сдача объекта в эксплуатацию была приурочена к празднованию Дня города.

Поздравить собравшихся с праздником приехал аким области Гали Искалиев. Он отметил, что первым богатством для человека является здоровье, а что оно было крепким нужно с ранних лет заниматься спортом и физической активностью.

– Конечно, каждый сам решает заниматься ему спортом или нет, однако наша задача – это строить спортивную инфраструктуру, чтобы у желающих была такая возможность. Несколько лет назад Главы Елбасы Нурсултан Назарбаев поручил построить по стране 100 физкультурно-оздоровительных комплексов и мы эту задачу выполняем. В районах построили уже пять ФОКов, в этом году сдаем еще три, в следующем году начнем строительство еще двух комплексов. Хотелось бы отдельно поблагодарить наших предпринимателей, мы называем это социальной ответственностью бизнеса. Ведь каждый из них когда-то получил возмож-

ность заниматься бесплатно спортом, и сейчас, когда стал профессиональным спортсменом, он отдает дань уважения. В прошлом году построили футбольный и теннисные центры, а в этом году – дзюдо и баскетбольный центры. Такая работа ведется не только в городе, но и в районах, в таких поселках как Асан, Январцево. Открываются много различных спортивных площадок. Все это делается для того, чтобы наши дети имели возможность заниматься спортом, были здоровыми и успешными гражданами нашей страны. Всем хочу пожелать успехов в спорте, прославляйте нашу страну на международных спортивных аренах, – отметил Гали Искалиев.

Спортивная школа была построена за счет КПО б.в. По словам представителя компании Куаныша Кудайбергенова, предприятие ежегодно реализует большое количество социально-инфраструктурных проектов.

– От лица компании КПО б.в. хочется поздравить горожан с открытием такого замечательного комплекса. Наши социально-инфраструктурные проекты направлены на строительство объектов здравоохранения, образования, культуры и спорта. В области начато строительство ФОКов с охватом всех районов. Надеемся, что мы ре-



Данияр Елеусинов побывал на открытии спортивной школы

Новый спортивный объект был построен в поселке Зачаганск.

ализуем все объекты в сроки, с достойным качеством, а дети будут радоваться нас своими успехами. Верим, что этот центр станет любимым местом не только профессиональных спортсменов, но и остальных любителей спорта, –

подчеркнул Куаныш Кудайбергенов.

На открытии спортивного комплекса так же побывал чемпион олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, профессиональный боксер, заслуженный спортсмен РК Данияр Елеусинов.

– Спасибо вам, что пригласили меня на сегодняшнее мероприятие, за оказанное уважение и почет. От всей души желаю вам крепкого здоровья, чтобы в стенах этого комплекса выросли настоящие спортсмены, которые

с достоинством будут представлять нашу страну на международных соревнованиях, – отметил Данияр Елеусинов.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Сотрудник ДУИС погиб в аварии с участием полицейского

Следователь полиции с различными травмами доставлена в больницу.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Авария произошла 18 сентября на автодороге Уральск–Кирсаново, недалеко от поселка Трекино. Как рассказал официальный представитель департамента полиции ЗКО Болатбек Бельгибеков, на трассе столкнулись автомашины марки Opel и «Лада Приора».

– Автомашину Opel выехала на обгон, водитель не справился с рулевым управлением и касательно столкнулся с «Приорой». В результате обе машины опрокинулись. В настоящее время ведется досудебное расследование по ста-

тье 345 УК РК «Нарушение правил дорожного движения». В рамках расследования назначены ряд экспертиз. Выясняются причины происшествия. Другая информация в рамках ст.201 УПК РК не разглашается, – рассказал Болатбек Бельгибеков.

В результате аварии водитель «Лада Приора» от полученных травм скончался. Им оказался 27-летний сотрудник службы

пожарной безопасности №2 района Байтерек, лейтенант юстиции Думанбек Мулдашев. Как рассказали в пресс-службе ДУИС по ЗКО, мужчина на личном авто направлялся на работу в поселок Дарыинск.

– По дороге на обгон вышла вторая машина, которая допустила столкновение. За рулем иномарки был следователь Дарыинского РОВД Думанбек Мулдашев в тяжёлом состоянии был доставлен в областную больницу, однако от полученных травм скончался не приходя в сознание, – сообщили в пресс-службе ДУИС по ЗКО.

У Думанбека Мулдашева осталась супруга и двухлетний сын. В органах работал с 2015 года.

Между тем водитель иномарки, следователь Дарыинского РОВД с различными травмами доставлена в больницу.



Что делать, если у подростка нет друзей? Инструкция для родителей

Помочь или не мешать

Для многих детей подростковый возраст становится периодом приобретения множества социальных связей. Часто бывает, что у подростка много друзей, свои тусовки, компании и вечеринки.

Но что делать, если ваш ребенок уже достиг подросткового возраста, а шумной компании сверстников — или хотя бы пары-тройки близких друзей — у него так и не появилось? Разбираемся, почему у вашего подростка может не быть друзей, и как ему в этом помочь.

Если вы обеспокоены недостатком социальных связей у своего тинейджера — знайте, вы не одиноки. Эта проблема волнует многих родителей по всему миру — и не напрасно. Эволюционная задача подросткового возраста — научить подростков самостоятельно взаимодействовать с окружающим миром и сепарировать их от родителей.

Социальные связи очень важны для психологического и эмоционального здоровья подростков — и если ваш ребенок стабильно предпочитает общению с друзьями вечера в компании книги или телевизора, то это повод обратить внимание на эту проблему.

ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКА НЕТ ДРУЗЕЙ?

Причин, по которым ваш подросток не общается с друзьями, может быть несколько: от довольно безобидных (например, вы с ребенком недавно сменили школу или место жительства, и он еще не успел установить новые социальные связи) до серьезных (к таким относятся, например, депрессия или буллинг).

К самым распространенным причинам подросткового одиночества относят:

низкую самооценку;
недостаточно развитые социальные навыки;
стеснительность;

нереалистичные ожидания и слишком высокие требования;
антисоциальное поведение и агрессию.

Прежде чем попытаться помочь своему ребенку в сложившейся ситуации, важно определить причины, по которым у него нет друзей. Например, если дело в отсутствии возможностей завести новые знакомства, вы можете ребенку с этим помочь самостоятельно. А вот если проблема в высокой тревожности, депрессии или низкой самооценке, лучше обратиться за помощью к квалифицированному специалисту, чтобы для начала разобраться с причинами.

Если вы обеспокоены недостатком социальных связей у своего тинейджера — знайте, вы не одиноки. Эта проблема волнует многих родителей по всему миру — и не напрасно. Эволюционная задача подросткового возраста — научить подростков самостоятельно взаимодействовать с окружающим миром и сепарировать их от родителей.

Социальные связи очень важны для психологического и эмоционального здоровья подростков — и если ваш ребенок стабильно предпочитает общению с друзьями вечера в компании книги или телевизора, то это повод обратить внимание на эту проблему.

Социальные связи очень важны для психологического и эмоционального здоровья подростков — и если ваш ребенок стабильно предпочитает общению с друзьями вечера в компании книги или телевизора, то это повод обратить внимание на эту проблему.

ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКА НЕТ ДРУЗЕЙ?

Причин, по которым ваш подросток не общается с друзьями, может быть несколько: от довольно безобидных (например, вы с ребенком недавно сменили школу или место жительства, и он еще не успел установить новые социальные связи) до серьезных (к таким относятся, например, депрессия или буллинг).

К самым распространенным причинам подросткового одиночества относят:

низкую самооценку;
недостаточно развитые социальные навыки;
стеснительность;

Надо ли помогать подростку искать друзей?

В подростковом возрасте дети неохотно обращаются за помощью и поддержкой к своим родителям — им кажется, что с их проблемами проще справиться самостоятельно. Если ребенок не обращался к вам напрямую с просьбой помочь ему найти новых друзей, то сперва стоит разобраться в том, насколько ему нужна ваша помощь, и как она должна выглядеть.

СОБЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Поговорите с ребенком об его текущей ситуации: узнайте, с кем он общается, есть ли сейчас люди, которых он считает друзьями, что они делают вме-

сте. Попросите его оценить его дружеские отношения по шкале от одного до десяти, где один будет означать полное недовольство количеством друзей и качеством отношений с ними, а десять — полную удовлетворенность таким положением дел.

Если ребенок поставит своим дружеским отношениям оценку семь и выше — значит, его вполне удовлетворяет его социальная жизнь на данный момент. Если же она ниже шести, то, вероятно, ему требуется помощь в том, чтобы с ней разобраться.

ОТДЕЛИТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Если вы помните, что вас в юности была большая компания приятелей, собственный ребенок, сидящий дома как сыч, может вызывать у вас самые разные эмоции от раздражения до отчаяния. Здесь важно помнить о том, что на эмоциональном уровне ребенок может воспринимать ситуацию совсем не так как вы.

Например, родитель может быть экстравертом, который черпает свою жизненную энергию из общения с другими людьми, а ребенок — интровертом, которого наоборот утомляет социальное общение. Прежде чем браться за помощь своему подростку, узнайте, что он чувствует по этому поводу, вместо того, чтобы проецировать на него свои ожидания.

ЗАПИШИТЕ ЕГО В СПУЖОК ПО ИНТЕРЕСАМ

Если ваш подросток проводит большую часть времени в школе и дома, возможно, ему нужно немного расширить круг своего общения — и лучше всего это сделать среди единомышленников. Используйте интересы и хобби своего ребенка, чтобы найти ему подходящие внешние занятия — это может быть спортивная секция (тут, кстати, лучше отдавать предпочтение командным видам спорта), творческий кружок, научный клуб или любая другая организация, где ребенок сможет общаться со сверстниками на общую интересующую их тему. Это не обязательно должно касаться обучения или приобретения новых полезных навыков — клуб ролевиков или поклонников компьютерных игр тоже подойдет, если там вашему ребенку будет комфортно.

ВОЗМОЖНО, ВАШ ПОДРОСТОК НЕ ЗНАЕТ, ГДЕ ИСКАТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И КАК ИХ ЗАВОДИТЬ. ИЛИ У НЕГО УЖЕ ЕСТЬ КРУГ ОБЩЕНИЯ, НО ОН НЕ ПОНИМАЕТ, КАК СБЛИЗИТЬСЯ СО СВОИМИ ЗНАКОМЫМИ И ПРЕВРАТИТЬ ИХ В ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ. ВЫЯСНИТЕ, ЧЕГО РЕБЕНОК ОЖИДАЕТ ОТ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ, И КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ТРЕВОЖАТ ЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО — ТАК ВЫ БУДЕТЕ ТОЧНО ЗНАТЬ, КАК ЕГО ПОДДЕРЖАТЬ.

Если вы помните, что вас в юности была большая компания приятелей, собственный ребенок, сидящий дома как сыч, может вызывать у вас самые разные эмоции от раздражения до отчаяния. Здесь важно помнить о том, что на эмоциональном уровне ребенок может воспринимать ситуацию совсем не так как вы.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ?

У некоторых детей получается заводить друзей легко и непринужденно — они везде находят свой круг общения: в школе, во дворе, в спортивной секции и летнем лагере. Другим же это дается сложнее — и в этом

случае подросткам может потребоваться помощь.

Мы не предлагаем вам самостоятельно находить детей, которые будут готовы познакомиться с вашим ребенком, а предлагаем дать ему все необходимые инструменты и уверенность, которая поможет ему самому отточить этот полезный навык. Вот, что могут сделать родители, чтобы помочь своему подростку в поиске новых друзей.

ЗАПИШИТЕ ЕГО В СПУЖОК ПО ИНТЕРЕСАМ

Если ваш подросток проводит большую часть времени в школе и дома, возможно, ему нужно немного расширить круг своего общения — и лучше всего это сделать среди единомышленников. Используйте интересы и хобби своего ребенка, чтобы найти ему подходящие внешние занятия — это может быть спортивная секция (тут, кстати, лучше отдавать предпочтение командным видам спорта), творческий кружок, научный клуб или любая другая организация, где ребенок сможет общаться со сверстниками на общую интересующую их тему. Это не обязательно должно касаться обучения или приобретения новых полезных навыков — клуб ролевиков или поклонников компьютерных игр тоже подойдет, если там вашему ребенку будет комфортно.

ВОЗМОЖНО, ВАШ ПОДРОСТОК НЕ ЗНАЕТ, ГДЕ ИСКАТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И КАК ИХ ЗАВОДИТЬ. ИЛИ У НЕГО УЖЕ ЕСТЬ КРУГ ОБЩЕНИЯ, НО ОН НЕ ПОНИМАЕТ, КАК СБЛИЗИТЬСЯ СО СВОИМИ ЗНАКОМЫМИ И ПРЕВРАТИТЬ ИХ В ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ. ВЫЯСНИТЕ, ЧЕГО РЕБЕНОК ОЖИДАЕТ ОТ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ, И КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ТРЕВОЖАТ ЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО — ТАК ВЫ БУДЕТЕ ТОЧНО ЗНАТЬ, КАК ЕГО ПОДДЕРЖАТЬ.

Если вы помните, что вас в юности была большая компания приятелей, собственный ребенок, сидящий дома как сыч, может вызывать у вас самые разные эмоции от раздражения до отчаяния. Здесь важно помнить о том, что на эмоциональном уровне ребенок может воспринимать ситуацию совсем не так как вы.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ?

У некоторых детей получается заводить друзей легко и непринужденно — они везде находят свой круг общения: в школе, во дворе, в спортивной секции и летнем лагере. Другим же это дается сложнее — и в этом

ПОДДЕРЖИТЕ КОМФОРТНЫЙ ФОРМАТ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Люди могут раскрываться в разных ситуациях — кому-то проще общаться с окружающими лично, кто-то предпочитает переписку, а кто-то вообще не любит общаться и чувствует себя увереннее во время совместной деятельности — например, в работе над общими проектами или игрой в одной спортивной команде. Определите, какой формат наиболее комфортен для вашего ребенка, и предложите ему двигаться в этом направлении.

ПОДТЯНИТЕ НАВЫКИ КОММУНИКАЦИИ

Умение общаться — это навык, который можно развить.

Если ваш подросток много времени проводит в одиночестве, возможно, ему сложно заводить «смотки» со сверстниками просто потому, что он не умеет это делать.

Чтобы решить проблему, предложите ребенку попрактиковаться на вас. Говорите с ним не только на тему сделанных уроков и мытых рук — обсуждайте самые различные вопросы, шутите, спорьте, обменивайтесь мнениями. Чем чаще и непринужденнее будут ваши разговоры, тем проще ребенку потом будет продемонстрировать свои коммуникативные навыки в общении с незнакомыми людьми.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ СОБОЙ

Эта рекомендация, услышав легко только на словах, а на деле за ней стоит не один разговор, а многолетний труд над воспитанием внутренней свободы и здоровой самооценки. Подростки нередко пытаются мимикрировать под окружающую среду — начинают носить причудливые прически и одежду, которую носят все, начинают увлекаться тем же, чем и большинство их сверстников — даже если им это не нравится.

Если вы заметили, что ваш подросток постоянно пытается меняться для того, чтобы лучше вписаться в компанию новых друзей — возможно, ему стоит поработать над принятием себя и самовыражением — так ему будет проще найти людей, которые будут ценить его таким, какой он есть, а не таким, каким он пытается казаться.

ОБЪЯСНИТЕ ЦЕННОСТЬ ДРУЖБЫ

Дружеские связи важны, однако их качество намного важнее их количества. В погоне за новыми друзьями хорошо бы, чтобы ребенок понимал, что найти одного хорошего друга намного лучше, чем много плохих. Вы можете показать ребенку примеры здоровых дружеских отношений — на примере собственной дружбы или дружбы в фильмах, книгах или мультфильмах. Обсудите с ребенком, какие дружеские отношения можно считать здоровыми и гармоничными, а какие — нет. Проговорите, какого отношения и каких поступков стоит ждать от хороших друзей, однако не идеализируйте их.

Нередко подростковой дружбе мешают слишком

завышенные ожидания и нереалистичные требования: дети пытаются найти себе идеального друга, который будет их во всем понимать и поддерживать, и забывают о том, что все люди разные, и что для того, чтобы отношения работали, вкладываться в них должны все участники, а не кто-то один.

УКРЕПИТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Понятное дело, что подростки редко хотят дружить со своими родителями — да и задача родителей не в том, чтобы заменить своему ребенку общение со сверстниками. Однако если ваш подросток на данном этапе испытывает сложности в создании дружеских отношений, вы можете поддержать его, напомнив, что вы всегда на его стороне, готовы выслушать его проблемы, обсудить с ним то, что его волнует, подскажут и помочь в трудной ситуации. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что он может прийти к вам с любыми проблемами и сомнениями и получить понимание, сострадание, любовь и поддержку.

НЕ СЛУЖИТЕ С СУЖДЕНИЯМИ

Нередко родители сами не замечают, как вмешиваются в дружеские отношения своих детей — непрошенными комментариями, критическими замечаниями и недовольными комментариями. Возможно, не все друзья ваших детей будут вам нравиться — однако не забывайте, что намного важнее здесь не то, как они выглядят и себя ведут, а то, какие эмоции они приносят вашему ребенку, и какие отношения между ними складываются.

Подростковый возраст мало кому дается легко — в это время и родители, и дети сталкиваются с миллионом проблем, и поиск настоящих друзей — одна из них. Представляете, сколько тревоги и беспокойства может быть связано с социальной жизнью подростков и надеемся, что эта инструкция поможет структурировать ваше беспокойство и направить его в конструктивное русло. И помните — иногда достаточно просто отпустить ситуацию и немного подождать — не стоит превращать поиск друзей в навязчивую идею.

Источник: <https://journal.ru>
Фото с сайта gb4miass74.ru

Домашние игры без игрушек: мешок с эмоциями, уборка без рук и другие идеи

Дети не ограничены рамками условности, они еще не вошли в мир правил и жестких установок, мыслят широко и нестандартно, и, соприкоснувшись с их миром неуправляемой фантазии, вы сможете развить эти качества и у себя. Поверьте, вам это понравится.

ЧИТАЕМ

Детские книжки — это всегда дверь в мир необычного. Когда за каждой перевернутой страницей вас ждет если не встреча с единорогом (а может, даже и с ним), то какое-нибудь приключение.

Наивная, добрая и предельно простая история про девочку Асю, которая в свои 6 лет внезапно знакомится с очень странным субъектом, обожающим барбарисовые леденцы и другие сладости. Субъект оказывается милейшим опоссумом, нарекает Осей и вместе со своей новой подружкой начинает играть во все детские игры, какие только может придумать девочка в свое последнее лето до школы. Смешная и ироничная книга понравится и детям, и, что еще важнее, родителям. Два часа веселья во время совместного чтения вам гарантированы.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

* **Поиграть словами.** Что нужно сделать, чтобы придать любому слову итальянский акцент? А французский?

* **Составить список подарков на свой день рождения.**

* **Завести мешок, в который вы будете складывать вещи с ребенком мечты.** Записывайте их на отдельных бумажках, обсуждайте, что нужно сделать для их исполнения, а через год (или перед Новым годом) переберите и посмотрите, что уже исполнилось.

* **Играем** Неизвестно, в какой момент взрослые становятся взрослыми и утрачивают способность играть. С одной стороны, это совершенно нормально, так и должно быть, а с другой — игра привносит

в жизнь человека не только радость, но и помогает прокачать массу полезных навыков — от коммуникации до креативности. И игры с ребенком могут стать отличным инструментом по развитию soft skills. Только бесплатным.

1. Дневник наблюдений. Лезть с подзорной трубой в чужую жизнь — не особенно благородное занятие. Таким образом занимаются не самые приятные старушки из соседнего дома, вроде Сколопендры Шпиондовны. Мы не будем брать с нее пример — предложим ребенку стать не шпионом, а наблюдателем за жизнью в вашем доме. Ему понадобится: подзорная труба или бинокль, блокнот и ручка (а уж если она будет с невидимыми чернилами, которые проявляются в свете фонарика, то успех затеи гарантирован на все 100%). Задача — целый день наблюдать за тем, что происходит в доме: подсчитывать, сколько шагов сделала мама по кухне, сколько раз она подобрала игрушки или разбросанные вещи, сколько раз папа открыл холодильник, а сестра горько вздохнула, листая ленту соцсетей. Такое исследование потом нужно непременно обсудить и сделать ряд выводов. Каких? Решать только вам.

2. Мешок с эмоциями. Эта игра на ассоциации позволяет лучше узнать друг друга. Вместе с ребенком соберите в тканый (непрозрачный) мешок по 5–7 предметов. Каждый может символизировать какое-то чувство, эмоцию, связанную с конкретным предметом. А дальше по очереди вытягиваем из мешка предметы и пытаемся догадаться, что же там спрятано и какое чувство с этим связано (более простой вариант игры — просто сложить в мешок этическое количество предметов и по описанию угадывать, что это). Для начала попробуйте использовать метод «да-нетки», когда можно задавать вопросы с утвердительными или отрицательными ответами. Главное — уметь их формулировать.

3. Уборка без рук. Как превратить уборку игрушек из скучного занятия в интересное и занимательное? Можно предложить ребенку придумать способы сделать это, не касаясь игрушек руками. И даже устроить соревнование (не факт, что победят родители). Результат — безудержное веселье и убранный детский игого.

Подсказка: можно использовать веник и совок, и из каждой буквы создаем новое. Ну вот, например, «опоссум» — что из этого может выйти? «Ося, потомственный опоссум, серьезно сидел у малины». Чем смешнее и нелепее будет история, тем интереснее.

3. Создадим торт мечтам детей и вместо того, чтобы, как обычно, включить взрослого с извечным «так не бывает», возьмите и подключитесь к фантазиям.

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ?

Смешная и ироничная книга понравится и детям, и, что еще важнее, родителям. Два часа веселья во время совместного чтения вам гарантированы.

Источник: Mel.fm



Согласно Международному исследованию компетенций взрослого населения (PIAAC, 2018 год), 95% взрослых Казахстана не хотели участвовать в обучении. При этом и казахстанские предприятия также сокращают обучение персонала.

Почему образованные казахстанцы стремятся уехать из страны

В стране наблюдается дефицит разбирающихся в цифровых технологиях специалистов. А те, кто обладают знаниями, хотят уехать.

В Казахстане даже эксперты не знают реальных масштабов безработицы, так как большая часть нетрудоустроенных не желает регистрироваться на бирже труда. Поэтому даже в кри-

зисном 2020 году официальная безработица в стране выросла лишь на 0,1% и составила 4,9%. Об этом говорится в докладе Центра развития трудовых ресурсов при Минтруда.

Также эксперты отметили, что 64% казахстанцев подумывают о переезде за рубеж. Причины банальны: зарплаты, не соответствующие квалификации, и низкий уровень жизни. Ка-

захстан рискует потерять значительную часть людей с высшим образованием, обладающих столь необходимыми сейчас цифровыми навыками. А их и так в стране не много.

СЛИШКОМ МНОГО ЛЮДЕЙ С МАЛЕНЬКОЙ ЗАРПЛАТОЙ

Размер медианной зарплаты делит всех работающих на две равные ча-

сти, в 2020 году он был равен 142,3 тысячи тенге. Это означает, что у половины работников зарплата выше данной суммы, а у другой половины — ниже. Медианная зарплата на 33% ниже

среднемесячной (230,8 тысяч тенге), а чем больше этот разрыв, тем сильнее в стране ощущается неравенство в оплате труда и тем выше доля людей с низкой зарплатой.

Наиболее часто встречающаяся зарплата — модальная — равна 169,8 тысячи тенге, что на 20% ниже средней зарплаты.

Приобретение знаний, повышение квалификации, образование и даже учёная степень не особо влияют на уровень доходов казахстанцев. Зачастую люди с высшим образованием зарабатывают меньше, чем те, кто не имеет диплома вуза.

Казахстанский горнодобывающий сектор является безоговорочным лидером по производительности труда (32 млн тенге на 1 занятого) и заработной плате работников (в среднем 451 тысяча тенге), уровень которых превышает среднеереспублические значения в 2–4 раза. Однако в этой отрасли работает всего 3% занятых и отсутствует потенциал для создания новых рабочих мест.

В 2020 году Индекс Кейтца, представляющий собой соотношение размера минимальной заработной платы (МЗП) к размеру среднемесячной зарплаты, в Казахстане был равен 20%. Между тем, по рекомендациям Международной организации труда (МОТ), индекс должен составлять 50%, а Европейского союза — 60%.

ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

Пандемия способствовала резкой цифровизации бизнес-процессов, что ускорило развитие и внедрение искусственного интеллекта. Поэтому в ближайшие 15 лет в развитых странах ожидается рост производительности рабочей силы до 40%. В 2020 году каждый пятый работник по всему миру перешёл на "удалёнку".

Отмечается, что на данный момент бизнес-лидеры акцентируют своё внимание на технологиях, связанных с облачными вычислениями, большими данными, электронной коммерцией и искусственным интеллектом. Соответственно, это влечёт увеличение спроса на профессии средней и высокой квалификации в области ИТ.

С развитием цифровых технологий и роботизации, в Казахстане 52% рабочих мест подвержены высокому или значительному риску автоматизации. В ОЭСР (Организации экономического сотрудничества и развития), куда входит 38 государств, в

основном это представители европейских и североамериканских держав, этот показатель достигнет 47%.

Наиболее высокий риск исчезновения имеют виды деятельности предсказуемого и рутинного характера, в которых заняты больше всего трудящихся со средним уровнем квалификации. К наиболее поддающимся автоматизации относятся сферы банковского обслуживания, обрабатывающей промышленности, транспорта и хранения.

Сегодня к набору навыков, востребованных во многих новых профессиях, помимо технических, относятся специализированные (сквозные) навыки в области бизнеса и управления, продуктового и цифрового маркетинга, рекламы, торговли.

В странах ОЭСР 16,3% взрослого населения не обладает компьютерными навыками, в Казахстане — 19,7%, в России — 20,8%, что уже создаёт для них дополнительные трудности в осуществлении текущей деятельности.

Эксперты отмечают, что современным специалистам важно отслеживать тенденции рынка, осваивать наиболее востребованные технологии в своей сфере и проходить необходимые сертификации. Кроме того, в современном мире нужно обладать хотя бы базовыми цифровыми навыками.

И, конечно, важно настроиться на постоянное обучение и развитие.

Обзор навыков взрослых показал, что 12,6% казахстанских работников никогда не были вовлечены в деятельность, которая включает в себя комплексные задачи.

Скоро в мире более 85 млн рабочих мест могут быть вытеснены с рынка труда, в то время как будут созданы 97 млн новых, более адаптированных к разделению труда между людьми, машинами и алгоритмами.

Вдобавок к этому, согласно последнему исследованию восьми крупнейших экономик мира, к 2030 году порядка 100 млн работникам, или примерно каждому 16-му, придётся сменить род деятельности.

Также наблюдается рост спроса на творческие способности и "мягкие" навыки (soft skills). Работодатели требуют от сотрудников критического мышления, способности быстро и эффективно решать проблемы, лидерских качеств и эмоционального интеллекта, также важны навыки самоуправления, стрессоустойчивость и гибкость.

Причём на данный момент комплекс "мягких" навыков актуален для всех отраслей экономики.

На первое место выходят когнитивные, социально-поведенческие и цифровые навыки.

В Казахстане 26% взрослого населения в возрасте от 25 до 64 лет отмечают, что они слишком заняты на работе, чтобы проходить обучение, 25% граждан не могут позволить себе дополнительное образование.

Согласно Международному исследованию компетенций взрослого населения (PIAAC, 2018 год), 95% взрослых Казахстана не хотели участвовать в обучении. При этом и казахстанские предприятия также сокращают обучение персонала.

ИЗ КАЗАХСТАНА ВЫБЫВАЕТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЧЕМ ПРИБЫВАЕТ

Последние пять лет из Казахстана ежегодно уезжает на 22 тысячи человек больше, чем приезжает. Казахстанцы преимущественно перебираются в Россию (87%), в Германию (6%), по 1% — в Беларусь, США, Узбекистан и Грецию.

64% населения Казахстана обдумывают возможность переезда за рубеж.

При этом в развитых странах также наблюдаются подобные настроения: 90% итальянцев, 86% шведов и 48% великобританцев также желают работать за границей. Они хотят переехать в Германию, США или Канаду.

В то же время 35% (28,7 тысячи человек) всех прибывших в Казахстан за последние пять лет были выходцами из Узбекистана, 28% (22,9 тысячи человек) — из России, 11% (9,3 тысячи человек) — из Китая, 4% (3,3 тысячи человек) и 5% (4 тысячи человек) — из Туркменистана и Кыргызстана, соответственно.

Источник: Informburo.kz
Фото с сайта theguardianabroad.co.uk



Брат скончавшегося штангиста "похоронил" медали и назвал причастных к смерти

Родной брат Альберта Линдера Семен выложил пост в Instagram, где он закопал медали. Также он рассказал, что могло послужить причиной самоубийства.

17 сентября стало известно о смерти 25-летнего Альберта Линдера. Ему было 25 лет. Он был чемпионом мира среди юношей, чемпионом Азии, победителем и рекордсменом Универсиады, многократным чемпионом Казахстана.

Позже появилась информация, что он покончил жизнь самоубийством. В полиции Алматинской области заведено уголовное дело по факту гибели казахстанского тяжелоатлета.

19 сентября брат Альберта Линдера опубликовал эмоциональный пост.

"Брат. Ты навсегда в моем сердце! Это наши с ним медали! Мы всегда были с ним вместе, все детство дома, всю спортивную жизнь! Он для меня был не только братом, но и заменял отца! Он учил меня не сдаваться и вкладывать душу в то, чем занимаешься! Мой брат мотивировал меня всегда, учил меня быть сильным и, главное, честным!

Брат был целеустремленный, жил тяжелой атлетикой, любил это дело больше всего. Отдавался полностью спорту, он сильно любил штангу, потому что нашел себя! У него была цель и мечта! Он был патриот своей страны и с гордостью поднимал флаг Казахстана! Он человек с большим сердцем, никогда не обманывал, всегда помогал всем и дарил много добра. Про него очень много можно говорить и только положительное!

Он поверить не мог, что спорт может с ним такое сделать! На протяжении года, когда мы сидели на сборах, он впадал в депрессию, сломался парень с большим сердцем, который любил спорт, и он продолжал все это время тренироваться и находиться в сборной Казахстана, я был с ним рядом! Это все видели, как он мучился, не пил, не ел по 5 дней и в то же время тренировался и никто ему помощь не оказал! А только после того, как он сломал руку об стену и после только этого отправили домой одного без сопровождения. И это личный тренер, он же старший тренер сборной Казахстана.

НеТренер ни разу не обратился к специалистам. И это НеТренер, который с детства делал много неприятного для нас! И это многие знают, и многие через это прошли. Так как цель лишь одна — это деньги!

Брат был в адекватном состоянии, он нес в себе всю эту боль и разочарование на протяжении длительного времени, после ухода из спорта. И все про него забыли.

НеТренер приезжал пару раз, только чтобы уговорить его в этом состоянии продолжать тренироваться дальше и свозил вместо к специалистам в мед, а в церковь и в мечеть, так решает проблемный старший тренер сборной Казахстана, после этого он понял то, что мой брат не будет тренироваться, и также забыл его!

Ведь когда ты на пьедестале, ты нужен всем, а когда тебя сломали, тебя заменяют. Он не мог найти себя без тяжелой атлетики! Он ушел, никому ничего не сказал! Мой брат ушел!", — написал Линдер (орфография и пунктуация сохранены).

А в комментариях к своему посту Семен добавил (орфография и пунктуация сохранены): "Я хочу сказать лишь одно, что этот НеЧеловек не должен находиться в спорте, он не должен тренировать детей. Поверьте мне, если обычного человека погрузить на неделю с ним, он не выдержит — это страшный НеЧеловек."

Мне нет смысла что-то сочинять и кого-то просто обвинять! Это правда, о которой все боялись сказать, так же как и боялись мы! Я молчал, сейчас я буду идти до конца! Я не представляю, как у него хватает совести оставаться дальше в тренерской деятельности после того, что он сделал.

Это личный тренер — он же старший тренер сборной РК. Забейте его фамилию имя в Гугл и будет все ясно! Кто тренировал нас.

Всевишний накажет того, кто причастен к этому!! И я надеюсь, что это дело не останется на стороне. Виновный должен быть наказан законом РК! И где все люди, которые радовались, когда он принесил медали, Е ВСЕ? их не было не после ухода из сборной, не сейчас!

Я остался без брата!?? Медали, которые уже ничего не значат, тоже похоронил! Они не нужны мне, и тем более моему брату! Прошу совершить Дуа за Альберта!????".

Источник: Vesti.kz



Белая лихорадка. Почему эта детская патология так опасна для взрослых?

Для детей такое состояние при повышении температуры, как белая лихорадка, вполне характерно. Из-за несовершенства сосудистой системы у них развиваются спазмы в конечностях, вследствие чего руки и ноги остаются холодными, а температура увеличивается.

Белая лихорадка называется так из-за характерного цвета кожи, который отмечается при ней. Врачи нередко называют такое явление нежелательным, потому что при нем температура растет достаточно быстро, а сбивать ее не хочется. Причем даже на фоне приема жаропонижающих. При этом считается, что такое явление для взрослых не характерно, и оно является больше детским. Но на самом деле подобный симптом может проявляться и у людей в старшем возрасте.

Что соевой представляет явление?

Белая лихорадка — это особая реакция организма. «В обычной практике мы не делим лихорадку у взрослых на „красную“ и „белую“». Но тем не менее встречаем оба проявления. Правда, белая лихорадка у взрослых бывает намного реже. Как она проявляется? Руки и ноги становятся холодными, бледными, иногда синюшными. Это происходит из-за централизации кровообращения. Под воздействием иммунной реакции кровь приливает к внутренним органам, происходит спазм периферических сосудов. У детей в таких случаях могут возникнуть судороги, но у взрослых этого практически никогда не бывает. Есть сильный озноб, ощущение, что невозможно согреться», — говорит врач-терапевт, кардиолог Татьяна Шалыгина. Температура в таком случае нередко уходит за 38 градусов, причем достаточно далеко, сбивается она крайне тяжело.

а чаще и вовсе стоит на месте. Но встречаются ситуации, когда человек принял жаропонижающее, а температура вместо того, чтобы падать, продолжает повышаться. Причем цифры уже доходят фактически до критических. Переносить подобное состояние крайне сложно, ведь интоксикация усиливается, а облегчения не наступает. Принимать же много жаропонижающих нельзя, так как есть риски передозировки, что чревато своими последствиями.

Какой затрагивает такая проблема?

В большинстве случаев в ассоциации с белой лихорадкой довольно односторонние — это дети. Для детского возраста такая ситуация вполне может считаться характерной, так как многие процессы в растущем организме еще настраиваются и дозревают. Традиционно считается, что взрослые с белой лихорадкой практически не сталкиваются. Но исключения из правил все же бывают. «Белой лихорадке во взрослом возрасте могут быть подвержены люди с хроническими заболеваниями нервной системы, например с эпилепсией», — говорит врач-терапевт.

Опасности состояния

Естественно, раз такое состояние для взрослых не особенно характерно, оно вызывает много вопросов. Один из таких — а чем чревато такое состояние? У детей подобная ситуация может стать причиной субфебрильных судорог. А у взрослых?

«Спазм периферических сосудов опасен для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, потому что сосудистая стенка не совсем здорова, и как она отреагирует на спазм, мы не можем предсказать. Во время спазма стенки сосудов повреждаются, что может в будущем усугубить течение атеросклероза. А длительная лихорадка может ухудшать работу почек и печени.

Белая лихорадка — это не только симптом инфекции или осложнения от ОРВИ. Также она может проявляться при травме головы или указывать на опухоли головного мозга», — отмечает Татьяна Шалыгина.

А значит, если в процессе заболевания в острой фазе у взрослого наблюдалась такая ситуация, ему следует показаться врачу, чтобы установить причину подобной проблемы и не сталкиваться с ней впредь. Врач назначит необходимые обследования и даст заключения.

Как корректировать белую лихорадку?

Разговоры о посещении врача — это правильно и хорошо. Но вот ситуации, когда человеку плохо именно сейчас и он как раз ощутил на себе все «преlestи» такого состояния, случаются. И тут первый вопрос, который возникает: как оказать первую помощь? Что надо делать, чтобы снять спазм сосудов и улучшить ситуацию. Ведь пока руки-ноги ледяные, а тело горит, температура на спуск не пойдет. «Чтобы кровь равномерно распределилась и опять вернулась к конечностям, нужно приложить к ним

грелку или бутылку с теплой водой. Также конечности можно растереть, но просто механическими движениями. Многие растирают себя водкой, но это, наоборот, вредит и только усиливает спазм.

Если здоровому человеку мы рекомендуем дать иммунитету самостоятельно бороться и не сбивать температуру, если она не вызывает сильного дискомфорта, то при белой лихорадке таких советов мы дать уже не можем. Особенно важно вовремя сбивать температуру людям с сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми патологиями, заболеваниями дыхательной системы. При этом дыхание? Центр терморегуляции, который отвечает за температуру тела, находится в нижней части головного мозга. И рядом с ним располагается дыхательный центр, поэтому лихорадка может сопровождаться одышкой и приступами удушья.

Важный момент: жаропонижающие при белой лихорадке действуют намного медленнее, чем обычно. Поэтому придется подождать подольше или использовать лекарства в комплексе», — подчеркивает терапевт.

Так что важно не затягивать, не ждать, что само пройдет, и не использовать то, что под руку попадется. Желательно вызывать врача и понимать природу этого состояния, чтобы избежать осложнений и тяжелых последствий. Белая лихорадка для взрослых — это сложное явление, и надо правильно с ним бороться.

Источник: АиФ Здоровье
Фото с сайта pikabu.ru



Голливудский уход в студии Айгуль Сансызбаевой

ВРАЧ КОСМЕТОЛОГ ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА.

- Ультразвуковая химическая чистка лица
- Алмазная шлифовка
- Безинъекционная мезотерапия
- Барофорез
- Биолифтинг
- Гальванический ток
- RF лифтинг
- Различные виды пилингов (без периода реабилитации)
- LED маска
- Массаж лица
- Аппаратная коррекция фигуры
- Брассаж

Уделите время себе - посетите косметолога!
Уральск, ТД Форум, 5 эт. каб. 505
☎ +7 747 468 61 62

@doctor_vera_rehabilitolog
врачебный кабинет
Доктор Вера

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

ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Орда, 6/2 (2 эт.) | ул. Жангир хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Купи два аппарата и получи скидку 10% на второй!

АКЦИЯ «Счастливые часы» с 10:00 до 13:00

5 лет гарантии на все приборы и услуги по ремонту и обслуживанию

8 771 085 36 36
8 (7112) 51 34 58

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

23 ДНЯ МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ

Чудо — когда побеждает жизнь, а смерть отступает. И происходит это не благодаря магам и волшебникам, а людям в белых халатах. Именно такое, почти невозможное чудо совершили медики Областной многопрофильной больницы.



Жизнь 35-летней жительницы Уральска, матери двоих детей Жанны Таран 16 августа разделилась на до и после. Тогда по улице Жангир хана возле АЗС «Ок-тан» на Жанну наехал водитель пассажирского автобуса, когда она переходила дорогу по нерегулируемому пешеходному переходу. Травмы, которые она получила, были почти несовместимые с жизнью. В считанные минуты скорая помощь отвезла пострадавшую в Областную многопрофильную больницу.

По словам заведующего отделением анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии Шаттына Умарова, Жанна была доставлена в крайне тяжелом состоянии. Тогда никто из врачей не мог дать положительных прогнозов. Оставалось только молиться за нее и ждать чуда.

Пациентка поступила к нам со сложнейшей политравмой, — рассказывает специалист. — Самая основная — тяжелая открытая черепно-мозговая травма со множественными переломами костей свода и основания черепа, а также ушиб головного мозга тяжелой степени и субдуральная гематома правой гемисферы головного мозга. Кроме того, она получила и другие тяжелые трав-

мы: перелом средней трети ключицы слева со смещением, перелом восьмого и девятого ребер справа, перелом восьмого ребра слева, оскольчатый перелом нижней трети обеих костей левого предплечья со смещением отломков, перелом обеих лонных костей и правой седалищной кости со смещением отломков. Как понимаете, с такими травмами редко кто выживает. Пациентка была экстренно прооперирована врачами нейрохирургии под руководством заведующего отделением нейрохирургии Ербола Есетова, была проведена трепанация черепа, и удалена субдуральная гематома. После операции ее перевели к нам в отделение реанимации.

Как отметил врач, состояние Жанны и после операции оценивалось как крайне тяжелое. Шансы на сохранение жизни были невелики, учитывая сложнейшие переломы, травматический шок и отек головного мозга. И все же чудо случилось благодаря четким и продуманным действиям специалистов операционной бригады и отделения анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии областной многопрофильной больницы. Жанну удалось буквально вытащить

с того света и отвоевать ее жизнь у «старухи с косой». — Изначально она поступила к нам в отделение, будучи уже под аппаратом искусственной вентиляции легких через ротовую полость, — продолжил заведующий реанимационным отделением. — Необходимо было постоянно очищать рот. У таких больных возникает также осложнение — застойная пневмония из-за скопления мокрот в бронхах, которые в виду тяжелого состояния они не могут откашлять. Поэтому дополнительно через семь дней врач ЛОР хирург Орынбек Жубанов установил пациентке трахеостому, специальную трубку через трахею. С помощью трахеостомы и аппарата бронхоскопии проводилось очищение легких и бронхов от излишней мокроты и гноя. В состоянии комы большая проблема очень долгое время. У нас есть понятие нескольких степеней комы. Ну, так вот, Жанна находилась в сложной коме третьей степени, а потом постепенно состояние переходило от критически тяжелого коматозного состояния к более благоприятного сопорозного состояния (она уже открывала глаза, была в сознании, фиксировала взгляд). В течение всего пе-

риода пребывания в реанимационном отделении за Жанной был организован очень тщательный уход, как за ребенком. Шаттык Умаров рассказал, что шестого операционная команда под руководством травматолога Каната Утегенова провела Жанне сложнейшую операцию, во время которой установили штифты и спицы в ключице и предплечье (в области лучевой кости), скрепляя и фиксируя отломки костей и места переломов.

— После проведенной травматологами операции на следующий день сознание Жанны еще больше улучшилось. Она стала выполнять некоторые команды. Мы разрешили родственникам посетить ее, тем самым мы хотели также проверить, узнает ли она их. И нас порадовало, что она их узнала. Состояние стало стабильным, она даже пытается отвечать жестами, пытается писать. Седьмого сентября мы перевели ее в отделение нейрохирургии. Хочу отметить, что до такого радостного момента был пройден долгий путь протяженностью в 23 дня, когда мы боролись за жизнь Жанны. И мы рады, что удалось ее спасти, вернуть к жизни. Ведь она молода, у нее двое малолетних детей.

И вот радостная новость: Жанна вышла из комы! Конечно, ей еще предстоит тяжелая и долгая реабилитация, но она жива и идет на поправку!

— Дорогие врачи и весь персонал Областной многопрофильной больницы г. Уральска! Вы не просто возвращаете людей к жизни, вы дарите нам надежду. Мы восхищаемся вашей работой и высоким профессионализмом, вашими умениями. Это — огромное счастье, что такие компетентные, умелые и талантливые, неравнодушные люди работают именно там, где они больше всего нужны. Вы вернули маму детям, дочь матери, любимую супругу, сестру и очень хорошего друга и человека, — благодарит медиков супруг Жанны Таран. — Низкий Вам поклон, и огромная безграничная благодарность, за умение и большое сердце. Вот они герои, совершившие и совершающие подвиги каждый день!

Во главе с заведующим отделением анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии Ш. К. Умаровым жизнь Жанны Таран спасли, а в дальнейшем жизненно важных функций. Можно сказать, что ей, как ребенку, придется заново учиться вставать, ходить, говорить и многое другое. Мы ей желаем скорейшего выздоровления и восстановления.

Великими героями считает врачей областной многопрофильной больницы Жанны Андрей Таран. Несмотря на уверенность многих, что женщина не выживет, он гнал от себя плохие мысли, молился и верил, что врачи спасут любимую.

— Тот злополучный день вся наша семья будет вспоминать с содроганием, — рассказал Андрей. — Это очень тяжело и невыносимо больно осознавать, что твоя родная и любимый человек находится в крайне тяжелом состоянии в реанимации. И день за днем тяжело слышать: «Молитесь, надейтесь»... Три недели Жанна провела в реанимации. Три недели ожидания и боли, бессилия и страха пережила наша семья.

И вот радостная новость: Жанна вышла из комы! Конечно, ей еще предстоит тяжелая и долгая реабилитация, но она жива и идет на поправку!

врачи-реаниматологи: Семенова И. А., Туркпенов А. С., Ермухан А. М., Гарифолла Е. М., Сейткереева Б. Ж., Канатов С. Ж.;
врачи анестезиологии-реаниматологи: Манкуов М. Б., Кусмагамбетов М. С.;
врачи — нейрохирурги: зав. отд. Есетов Е. А., врачи Темірханулы С., Траисов Б. К., Щедрова Н. В., Жаксыгереев А., опер. медсестра Уразова А.
врачи-травматологи: Утегенов К. С., опер. медсестра Джиенбаева А., анестезист Маринина О. и ЛОР врач Жубанов О. А.

медсестры: Халиоллина М. С., Хамзина М. С., Маратова М. Д., Маратова Н. А., Жадитова А. Б., Тулепова Г. С., Есенбаева В. И., Файзуллин Н. Б., Есенбаев А. А., Ибрагимов Р. А., Иванцова Н. А. Эти люди не только восхищают своим подвигом, но и подают пример самоотверженного профессионального долга и ответственности всему обществу.

Лицензия от 14.11.2019г. № 01811 ДЛ выдана ГУ Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области

Перечень консультативно - диагностических услуг по ГКП на ПХВ «Областной кожно-венерологический диспансер», оказываемых на платной основе.

Наименование исследования	Стоимость (тенге)	Единица измерения
Осмотр врача дерматовенеролога детей до 12 лет	1500	прием
Осмотр врача дерматовенеролога детей с 12 до 18 лет + постановка реакции микропреципитации	2100	прием
Осмотр врача дерматовенеролога (взрослый прием) + постановка реакции микропреципитации	2600	прием
Повторный прием врача дерматовенеролога для детей до 12 лет	1200	прием
Повторный осмотр врача дерматовенеролога детей с 12 до 18 лет	1200	прием
Повторный прием врачом дерматовенеролога для взрослых	2000	прием
Справка для поступления на работу, учебу	2500	1 справка
Справка для посещения бассейна	2500	1 справка
Справка для получения вида на жительства в Республике Казахстан	4000	1 справка
Выезд врача на дом (с автотранспортом пациента)	5500	1 прием
Выезд бригады на дом врача-лаборант (с автотранспортом пациента)	9500	1 прием
Манипуляции и процедуры		
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом жидким азотом (1 образование)	400	1 единица
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом методом электрокоагуляции (1 образование)	1000	1 единица
Взятие мазка на ИППП	650	1 процедура
Внутривенная инъекция	610	1 процедура
Внутримышечная инъекция	350	1 процедура
Забор крови из вены	500	1 процедура
Забор крови из пальца (на микрореакцию и ОАК)	150	1 процедура
Внутривенное капельное введение без лекарственных средств	1000	1 процедура

Консультация дерматовенеролога по предварительной записи по телефонам регистратуры: 50 92 47, 50 01 91.

Можно ли похудеть на продуктах с низким гликемическим индексом?

Нужно ли выбирать продукты низким гликемическим индексом, чтобы не поправляться? Что он вообще означает?

Отвечает старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии, врач-диетолог, кандидат медицинских наук Юлия Чехонина:

— Действительно, сейчас почему-то стало модно выбирать продукты с низким гликемическим индексом (ГИ) — якобы чтобы не поправляться. Более того, некоторые даже считают, что продукты с высоким ГИ вредные и исключают их из рациона. На самом деле считать гликемический индекс нужно только страдающим диабетом, потому что он показывает изменение уровня глюкозы в крови по-

сле употребления отдельно взятых продуктов. ГИ определяется в углеводах по шкале от 0 до 100. Чем он выше, тем быстрее продукт усваивается и быстрее вызывает повышение сахара в крови, а значит и уровня инсулина. Углеводы с низким ГИ индексом медленнее усваиваются и не вызывают резкого скачка сахара в крови.

Однако здоровому человеку не стоит забывать себе голову такими подсчетами. Если неправильно интерпретировать этот показатель, можно добиться обратного результата. Не потеряйте в весе, а прибавить. Ведь нужно учиты-

вать ещё количество углеводов на 100 г продукта, способ приготовления и т.д. Например, отварной картофель в первых рядах под запретом, если ориентироваться на гликемический индекс — он равен 70. У чипсов он гораздо ниже, не превышает 20. А если посмотреть на калорийность, то у отварного картофеля она составляет 75 ккал, а у картофельных чипсов — 400 ккал. Как говорится, почувствуйте разницу. И если мы будем слепо следовать только значениям гликемического индекса продуктов, составляя рацион, то получается, мы можем себе позволить картофель-

ные чипсы, жареный арахис, гликемический индекс которых всего 13. А вот калорийность — 600 ккал! Похудеем мы на такой диете? Чтобы эти калории израсходовать, в зале нужно очень сильно попотеть.

Мороженое тоже имеет высокий гликемический индекс, потому что в нём есть добавленный сахар. Но это не значит, что от него надо отказаться. Нужно просто позволять его себе реже. Это не продукт для ежедневного питания. Но раз-два в месяц этот десерт вполне допускается без вреда для фигуры.

Источник: АиФ Здоровье

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

Хабарландыру.

Ересектер мен балалардағы психикалық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының ШЖҚ «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МКҚ төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

1. Дәрігер психиатр - 2 бірл.
2. Психолог - 4 бірл.

Қойылатын талаптар:
Жоғары білім, еңбек өтілі 1 жыл.
Өтініш білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, біліктілігі туралы құжат, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3x4) — 1 дана, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыру шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ.09.00–13.00 аралығында мына мекен-жай бойынша қабылданады:
Орал қаласы, Есенжанов көш. 17, кадр бөлімі, тел. 24-03-82

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

Объявление

ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья» Управления здравоохранения акимата Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний у взрослых и детей, объявляет о следующих вакансиях:

1. Врач психиатр — 2 ед.
2. Психолог — 4 ед.

Предъявляемые требования:
Высшее образование, стаж работы 1 год. Обратившимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, диплом, документ о квалификации, трудовая книжка, военный билет, фотография (3x4) - 1 шт. скоросшиватель, личный листок по учету кадров.

Документы принимаются в течение 15 дней со дня опубликования объявления. с 09.00 до 13.00 по адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова, 17 отдел кадров, тел.: 24-03-82

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

ВНИМАНИЕ!!!

ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА И ДОСТУПНОСТИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ ВОЗОБНОВЛЯЕТ ПРОГРАММУ «КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА СНЕКС UP».

Check up — это комплексное экспресс-обследование за один день. Спешите полностью обследоваться в течение одного дня, проявите заботу о своем здоровье, сохранив при этом свое драгоценное время!

Телефоны для справок: 8 705 186 62 17, 8 701 373 58 65
Адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» НА 2021 ГОД

Лицензия ЛП00618DL №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.	№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
Рентгенисследование:							
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование	21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование	22	Фибриногена	460	Анализ
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование	23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование	24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование	25	Определение группы крови	340	Анализ
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование	26	Определение резус-фактора	340	Анализ
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование	27	Микрореакция	300	Анализ
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование	28	Триглицериды	535	Анализ
9	Рентгенография турецкого седла	960	Исследование	29	Железы	615	Анализ
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование	30	Кальция	550	Анализ
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование	31	Антистрептолизина	1070	Анализ
12	Рентгенография голени	1470	Исследование	32	Т-тропонин	4340	Анализ
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование	33	Миоглобин	4600	Анализ
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование	34	Д-димер	4800	Анализ
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование	35	Электролиты	1720	Анализ
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование	Клинические исследования			
17	Рентгенография ребра прицельно	1060	Исследование	36	Определение гемоглобина	480	Анализ
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование	37	Взятие крови на анализ из вены	315	Анализ
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование	38	Подсчет лейкоцитарной формулы	600	Анализ
Рентгеноскопия ЖКТ:							
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование	39	Определение СОЭ	300	Анализ
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование	40	Общий анализ крови	780	Анализ
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование	41	Определение МНО	1010	Анализ
УЗИ исследования:							
23	Эхокардиография сердца	6000	Исследование	42	Общий анализ мочи	570	Анализ
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование	43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование	44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
26	Поджелудочные железы	2186	Исследование	45	Проба Земницкого	280	Анализ
27	Селезенка	2186	Исследование	46	Забор анализа	526	Анализ
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты			
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочные железы+селезенка	4227	Исследование	1	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	3650	1 койко/день
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование	2	Консультативный прием врача-кардиолога	4350	Консультация
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование	3	Консультативный прием врача-хирурга	4350	Консультация
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+ предстательные железы	4737	Исследование	4	Снятие электрокардиограммы	1500	Исследование
Обследование с нагрузкой:							
1	Велоэргометрия	4100	Исследование	5	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	153530	Курс лечения 10 дней
2	Суточное мониторирование АД	5650	Исследование	6	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	170300	Курс лечения 10 дней
3	Холтеровское мониторирование ЭКГ	6430	Исследование	7	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2-3 ст.	109560	Курс лечения 10 дней
4	Тредмил-тест	4230	Исследование	8	Острый инфаркт миокарда	245700	Курс лечения 14 дней
5	ФГДС (Фиброгастроудоденоскопия)	6000	Исследование	9	Нарушение ритмов сердца	106190	Курс лечения 10 дней
6	ЧП ЭФИ	7500	Исследование	10	Ишемическая кардиомиопатия	128000	Курс лечения 10 дней
7	Пункция и дренирование плевральной полости	10000	Исследование	11	Гипертрофическая кардиомиопатия	90200	Курс лечения 10 дней
8	Пункция перикарда	12900	Исследование	12	Протаз митрального клапана. Митральная недостаточность I степени	110705	Курс лечения 10 дней
9	Пункция брюшной полости	12900	Исследование	13	Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	118590	Курс лечения 8 дней
Лаборатория							
1	Общего белка	560	Анализ	14	Послеоперационная реабилитация (после 6 мес.до года)	118590	Курс лечения 8 дней
2	Альбуминов	640	Анализ	15	Аортокоронарное шунтирование	2274700	Операция
3	Тимоловая проба	380	Анализ	16	Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	258905	Исследование
4	Билирубин общий	450	Анализ	17	Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)	258905	Исследование
5	Билирубин прямой	450	Анализ	18	Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	858855	Операция
6	Мочевины	640	Анализ	19	КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	1069735	Операция
7	Мочевая кислота	690	Анализ	20	Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	869943	Операция
8	Креатинина	530	Анализ	21	Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена	1466500	Операция
9	Креатинин киназы	670	Анализ	22	Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	898135	Операция
10	Глюкозы крови из вен	580	Анализ	23	Эндovasкулярная баллонная ангиопластика сосудов	431413	Операция
11	Глюкозы крови из пальца	535	Анализ				
12	Глюкозы мочи	340	Анализ				
13	В-липопротеидов	320	Анализ				
14	Холестерина	550	Анализ				
15	Холестерин высокой плотности	900	Анализ				
16	Холестерин низкой плотности	1060	Анализ				
17	Трансаминаз АСТ	460	Анализ				
18	Трансаминаз АЛТ (анализ)	540	Анализ				
19	КФК на анализаторе	510	Анализ				
20	Альфа-амилаза	680	Анализ				

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

ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКҚ республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тепін медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша: жоғарымамандандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационаралмастырғыш көмек, қалпына келтіру және медициналық оңалту түрлерінің процедурасына қатысқаны туралы хабарлайды. Жоғарыда аталған қызметтердің медициналық түрлері мына мекен жай бойынша көрсетіледі: ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКҚ, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркул ауылы, электрондық поштасы: kardio-zko@mail.ru

ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр» объявляет о том, что приняла участие в процедуре услуг по оказанию гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, по видам медицинской помощи: высокоспециализированная, специализированная; по форме (–ам) медицинской помощи: стационарная помощь, стационарозамещающая помощь, восстановительное лечение и медицинской реабилитации. Услуги по вышеперечисленным медицинским видам оказываются по адресу:

ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр», Западно-Казахстанская область, г. Уральск, п. Деркул, электронный адрес: kardio-zko@mail.ru

На суши не похудеешь? Продукты, которые ошибочно считают низкокалорийными

Вы пытаетесь похудеть, но вес не уходит? Откуда набегает лишние калории? Вполне возможно, из полезных продуктов, которые многие считают низкокалорийными.

Когда мы принимаем решение избавиться от лишнего веса, то первое, что приходит в голову, — перейти на менее калорийное питание. Сказать — себе это можно, но вот предательский желудок урчит уже через час после суперздорового завтрака, состоящего из яйца и баночки йогурта. Ближе к обеду рука начинает тянуться к любимой шоколадке, но надпись «550 ккал» сразу этот план делает невозможным. В голове прокручиваются возможные варианты: «Что же такого съесть, чтобы не потолстеть, а хотя бы чуть-чуть наоборот?» И тут на ум приходят всевозможные жиросжигающие напитки, фитнес-печенье, злаковые батончики и т. д., которые мы уставляем теперь целые полки в супермаркетах.

Тем, кто поставил цель контролировать свой вес, важно разбираться в калорийности, потому что не всегда продукты с надписями «фитнес», «низкокалорийное», «здоровое питание» на этикетках так уж безобидны в плане похудения.

НУТРИЦИОЛОГ АЛЛА МАКАРОВА СОСТАВИЛА СПИСОК ТАКИХ «ПРОДУКТОВ-ОБМАНЩИКОВ».

* Сладости, конфеты, батончики без муки и сахара. Как правило, эти уточнения в нашей голове равня-

ются мысли: «Ок, значит, низкокалорийное». Но это зачастую не так. Калорийность самой обычной шоколадки — 550 ккал на 100 г, калорийность фитнес-сладостей без муки и сахара часто примерно такая же (всегда читайте графу «энергетическая ценность продукта»). Поэтому если вы меняете первое на второе с целью снижения калорийности рациона, то действие это совершенно бесполезное.

* Хлебцы. Сколько худеющих гордо говорят, что не едят хлеб, при этом распакуют очередную пачку хлебцев. И исключительно из цельнозерновой муки. Так вот калорийность этих самых хлебцев на 100 г прак-

тически равна калорийности обычной буханки. Не верите? Почтайте этикетки. Искусство обмана заключается в том, что калорийность хлебцев обычно указывается производителем из расчета на 1 хлебец, и тогда мы видим заветные крошечные значения в районе 30 ккал. Но если вы отрезаете кусочек хлеба того же веса, что и хлебец, то его калорийность будет точно такой же.

* Суши. Казалось бы, что такого: рыба и рис. Разве это может быть калорийным? Включается обман: класи в кашу 1 чайную ложку сахара, а теперь кладете 1 чайную ложку меда, то вес меда в той же самой ложке будет больше, соответственно, калорий вы получите тоже больше.

* Авокадо. Пару лет назад сторонники здорового питания возвели его в ранг идеала. Бутерброды, салаты, заправки, смузи — что с ним только не готовят. Между тем калорийность замороженного продукта практически равна калорийности печеночного паштета. Одна штука — это 180–200 ккал.

Справедливости ради, стоит отметить, что для похудения совсем не нужно перекраивать весь свой рацион в поисках самых низкокалорийных продуктов и категорически исключать из него все калорийные, достаточно просто соблюдать меру.

Источник: АиФ Здоровье

ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер» управления здравоохранения акимата ЗКО

Оказываем специализированную и высокоспециализированную медицинскую помощь по гарантированному объему бесплатной медицинской помощи онкологическим больным по следующим формам:

Стационарную: онкология, общая хирургия, лучевая терапия, реабилитационная, паллиативная терапия.

Стационароразмещающую: онкология, общая хирургия, лучевая терапия.

Консультативно-диагностические услуги: онкология, гинекология, маммология, урология, эндоскопия.

Лабораторная диагностика: общеклинические исследования, биохимические исследования, цитологические исследования, УЗИ, маммография.

По видам дорогостоящих видов диагностических исследований для социально-уязвимой категории населения по направлению специалиста: компьютерная томография

Лицензия ЛП0061704, №0181101 от 5.07.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Ждем вас по адресу: г.Уральск, ул. Алматинская, 58
Телефон для справок: 28-38-69, 93-35-82, 52-50-49

Служба поддержки пациентов ГКП на ПХВ «Областной онкологический диспансер»: 8 7112 30 83 88 8 775 384 61 30

ГКП на ПХВ «ГОРОДСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА»

ГКП ПХВ «Городская многопрофильная больница» проводит исследование на компьютерном томографе фирмы SIEMENS Somatom definition AS мультиспиральный 64-срезовый не имеющий аналогов в ЗКО, на платной и по ОСМС основе. Проводится обследование головного мозга с контрастным усилением для обследования сосудов головного мозга (интра – экстракраниальных артерий), всех отделов позвоночника костей и сочленения копчика, всех суставов, обследование органов малого таза, органов брюшной полости и забрюшинного пространства, аортография, ангиография сосудов б/полости и почек), грудной клетки и органов средостения. МСКТ сосудов верхних и нижних конечностей на платной основе.

Джумагулов Миржан Булатович
 Врач-рентгенолог высшей категории
 Рабочее время с 8.00 до 14.00

Струльникова Нина Александровна
 Врач-рентгенолог первой категории
 Рабочее время с 14.00 до 20.00

Наш адрес: г. Уральск, мкрн Астана, строение, 16. Тел.: 93-37-44

ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА» УЗ АКИМАТА ЗКО

Лицензия ЛП0180604, №19019763 от 26.09.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Прейскурант цен на платные медицинские услуги по производственному контролю

НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА	НАИМЕНОВАНИЕ УСЛУГИ	ЦЕНА
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору ручным методом (без выделения чистой культуры)	490	Определение фосфора (P) в сыворотке крови на анализаторе	568
Бактериологическое исследование испражнений на кишечный дисбактериоз ручным методом	1914	Определение железа (Fe) в сыворотке крови на анализаторе	682
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и др. ручным методом (выделение чистой культуры) и определение чувствительности к антибиотикам	2390	Определение общей альфа-амилазы в сыворотке крови на анализаторе	598
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	1021	Определение калия (K) в сыворотке крови на анализаторе	564
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	Определение натрия (Na) в сыворотке крови на анализаторе	608
Бактериологическое исследование отделяемого из зева на Staphylococcus aureus ручным методом (выделение чистой культуры)	490	Определение протромбинового времени (ПВ) с последующим расчетом протромбинового индекса (ПТИ) и международного нормализованного отношения (MHO) в плазме крови на автоматическом коагулометре (ПВ-ПТИ-MHO)	663
Бактериологическое исследование грудного молока ручным методом (без выделения чистой культуры)	1329	Определение фибриногена в плазме крови наавтоматическом коагулометре	706
Бактериологическое исследование крови на стерильность ручным методом (без выделения чистой культуры)	1097	Определение тромбинового времени (ТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	693
Постановка реакции Хеддельсона в сыворотке крови на бруцеллез	437	Определение активированного частичного тромбoplastинового времени (АЧТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	648
Постановка реакции пассивной гемагглютинации (РПГА) на сальмонеллез в сыворотке крови	915	Диагностические исследования	
Постановка реакции пассивной гемагглютинации (РПГА) на иерсиниоз в сыворотке крови	873	Ультразвуковое исследование (УЗИ)	
Постановка реакции Райта в сыворотке крови на бруцеллез	555	УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки	2017
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitis (выделение чистой культуры) ручным методом	636	Консультативный прием	
Бактериологическое исследование отделяемого носа и зева на дифтерию ручным методом (без выделения чистой культуры)	761	Консультация инфекциониста(взрослого пациента)	4000
Бактериологическое исследование носоглоточной слизи на Neisseria meningitis (без выделения чистой культуры) ручным методом	2647	Консультация инфекциониста (взрослого пациента) повторная в течение 10 дней	3500
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур ручным методом	1545	Консультация инфекциониста (ребенка)	3000
Постановка РПГА на коклюш и паракоклюш сыворотке крови	1976	Консультация инфекциониста (ребенка) повторная в течение 10 дней	2000
На анализаторе		Процедуры и манипуляции	
Бактериологическое исследование испражнений на патогенную и условно-патогенную микрофлору на анализаторе	5701	Иньекции внутривенные	480
Бактериологическое исследование кала на дисбактериоз на анализаторе	6024	Иньекции внутримышечные	248
Бактериологическое исследование отделяемого из зева и носа на Staphylococcus aureus на анализаторе	5573	Дуоденальное зондирование	3200
Бактериологическое исследование отделяемого из зева, ран, глаз, ушей, мочи, желчи и другое на анализаторе	6396	Забор материала на микробиологические исследования	520
Определение чувствительности к противомикробным препаратам выделенных культур на анализаторе	6819	Забор крови из вены	580
Бактериологическое исследование грудного молока на анализаторе	6325	Внутривенное капельное введение	2500
Бактериологическое исследование крови на стерильность на анализаторе	5559	Забор материала для исследования периаанального соскоба	250
Бактериологическое исследование биологического материала на грибы рода Candida на анализаторе	2441	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК до 5 лет	5000
Клинико-диагностическая лаборатория		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК 5-15 лет	5500
Ручные методы		Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОГЭК взрослые	6000
Исследования кала на простейшие ручным методом	1134	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ до 5 лет	4000
Исследования кала на гельминты ручными методами (Аскариды)	1560	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ 5-15 лет	4300
Исследования кала на гельминты ручными методами (Описторха)	1498	Внутривенное капельное введение D99.293.012 ОРВИ взрослые	4200
Исследование периаанального соскоба ручным методом	697	Дезинтоксикационная терапия	7000
Исследование мочи общеклиническое (общий анализ мочи) ручным методом	631	Прочие услуги	
Анализ мочи по Нечипоренко ручным методом	496	Массаж воротниковой зоны	1000
Исследование кала (копрограмма) общеклиническое ручным методом	557	Массаж грудной клетки	1000
Подсчет лейкоформулы в крови ручным методом (атипичный мононуклеоз)	579	Массаж спины	1000
Подсчет тромбоцитов в крови ручным методом	437	Массаж пояснично-крестцовой области	1000
Определение времени свертывания крови ручным методом	293	Общий массаж у детей	1600
Определение группы крови по системе АВО моноклональными реагентами (циклоннами)	824	Общий массаж у взрослых	2800
Постановка реакции микропреципитации с кардиолипновым антигеном в сыворотке крови ручным методом	473	Озонотерапия	4000
Тимоловая проба в сыворотке крови ручным методом	574	Озонотерапия (курс 2 процедуры)	6000
На анализаторе		Озонотерапия (курс 6 процедур)	15000
Общий анализ крови на анализаторе с дифференцировкой 3 классов клеток	934	Озонотерапия детям	2500
Определение общего белка в сыворотке крови на анализаторе	545	Озонотерапия пенсионерам	3000
Определение аланинаминотрансферазы (АлАт) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в палате, без медицинских показаний.	2500
Определение аспартатаминотрансферазы (АсАт) в сыворотке крови на анализаторе	614	Нахождение мамы вместе с ребенком в возрасте с 1 года до 3 лет в палате, без медицинских показаний (стоимость питания)	1100
Определение глюкозы в сыворотке крови на анализаторе	588	Сервисная платная палата без учета питания	3000
Определение общего билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Сервисная платная палата с питанием	4000
Определение прямого билирубина в сыворотке крови на анализаторе	596	Стоимость 1 койко-дня круглосуточного стационара для нерезидентов РК, без учета медикаментов по нозологии	5700
Определение креатинина в сыворотке крови на анализаторе	581		
Определение мочевины в сыворотке крови на анализаторе	594		
Определение альбумина в сыворотке крови на анализаторе	553		
Определение общего холестерина в сыворотке крови на анализаторе	640		
Определение кальция (Ca) в сыворотке крови на анализаторе	579		
Определение щелочной фосфатазы в сыворотке крови на анализаторе	577		

АНАЛИЗ НА COVID - 19 методом ПЦР

ВЫЕЗД НА ДОМ И В ОРГАНИЗАЦИИ

СТОИМОСТЬ АНАЛИЗА	6500
СТОИМОСТЬ ПРИ ВЫЕЗДЕ	7500

ВЫДАЧА РЕЗУЛЬТАТОВ КРУГЛОСУТОЧНО

Забор материала:
 С 08:00 до 12:00 ч 13:00 до 16:00 ч

Исследование проводится опытным персоналом с соблюдением всех действующих современных требований и установленных норм. Анализ на COVID-19 на дому делается в удобное время, в комфортной обстановке.

ЗА 3-4 ЧАСА ДО ВЗЯТИЯ МАЗКОВ ИЗ НОСА И ЗЕВА НЕЛЬЗЯ:

- принимать пищу
- пить
- курить
- чистить зубы
- полоскать рот и горло
- использовать спрей освежитель для ротовой полости
- жевать жевательную резинку
- промывать нос
- использовать спреи, капли, мази для носа

г. Уральск, ул. Г. Курмангалиева, 42. Тел.: +7 (7112) 21-07-40. 8 (777) 861 62 08. E-mail: zko_infek @ mail.ru

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Соседи бунтовали, когда я жарила мойву, научилась убирать запах и дым при жарке

Мойва – доступная по цене и очень вкусная рыба, но во время приготовления может источать не самый приятный специфический аромат. Да еще и вся кухня будет полна дыма. Но этот рецепт позволит сделать всё так, что ты с легкостью сможешь насладиться аппетитной рыбкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г мойвы
- 4 ст л соевого соуса
- 3 ст л муки
- 100 мл растительного масла
- соль
- перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Удали голову каждой рыбы, а также черные пленки в области живота. Промой рыбу и слегка просуши ее или же дождись, пока вода останется на дне тарелки с мойвой.

Добавь к очищенной мойве соевый соус и немного специй. Но будь внимателен и не переборщи с солью, так как соевый соус тоже соленый. Такую рыбу отправь на 20 минут в холодильник. Неприятный запах должен стать менее заметен, а сама мойва – более сочной и аппетитной.

Замаринованную рыбку обваляй в муке и начинай обжаривать на разогретом растительном масле. Будь внимателен, ведь мойву достаточно легко пережарить. Убирай рыбу со сковородки, как только появится слегка золотистая корочка. К столу подавай мойву горячей. Можно добавить картошку в качестве гарнира, рис или свежие овощи.

КСТАТИ

Приготовить мойву с соевым соусом очень легко и просто. Такой рецепт мойвы на сковороде точно будет по вкусу каждому домочадцу. Но знаешь ли ты, как избавиться от неприятного запаха рыбы на руках или же, например, на разделочной доске? Ситуацию поправит обычный лимон. Отрежь дольку лимона и хорошенько потри им руки или же доску. После этого ополосни руки обычной водой, а затем уже помой с мылом. Увидишь, что этот совет действительно спасает от неприятного запаха.

Приятного аппетита.



Всё хорошенько смешала и сразу испекла болгарский пирог «Просеник»

Рецепт этот мне достался от свекра, который долгое время жил и работал в солнечной Софии. Но попробовала я такой пирог первый раз на свадьбе всё в той же столице Болгарии. Сказать, что понравился пирог, – ничего не сказать! Он нежный, воздушный, ароматный и такой приятный по консистенции.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. кукурузной муки
- 1 ст. пшеничной муки
- 250 г кислого молока
- 3 яйца
- 100 мл растительного масла
- 200 г тертой овечьей брынзы
- 8 г разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рецепт очень простой: в удобной емкости взбей 3 яйца с растительным маслом. Смешай кукурузную муку с пшеничной и разрыхлителем. Добавь сухие ингредиенты к жидким. Перемешай, а затем влей кислое молоко и всыпь тертую брынзу. Снова перемешай до однородности. Замеси тесто. Собери тесто в комочек, накрой пищевой пленкой и оставь на 10 минут. Смажь форму для выпекания растительным маслом или застели пергаментной бумагой. Влей тесто в форму, равномерно распределяя его по всей поверхности. Выпекай пирог в заранее разогретой до 180 градусов духовке в течение 40 минут. Подавать сырный пирог можно как в горячем, так и в холодном виде.

Приятного аппетита!



РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

Почему блины бледные как бумага и как сделать их румяными

У одних хозяек блины получаются румяными и толстыми, у других – бледными и тоненькими. Любительницы добавить ингредиенты на глаз не всегда понимают, как готовить блины на молоке, чтобы они были и красивыми, и вкусными. То, что блины получаются белыми и неаппетитными, может говорить лишь об одном: чего-то не хватает.

То, что первый блин получается комом, совсем не означает, что и все остальные блинчики должны быть подвержены такой же судьбе. Одно из главных правил приготовления блинов на молоке – хорошенько раскаленная сковорода, смазанная маслом. Если она плохо раскалится, блины могут получиться бледными. А вот и другие причины бледных, как поганки, блинов.

ЯЙЦА

Чем больше яиц, тем больше шансов получить вкусные блинчики. Вся выпечка любит, чтобы в нее положили как можно больше яиц. Вывод: если блины получились бледными, значит, надо добавить еще яиц. Оптимальное соотношение – 3 яйца на 500 мл молока.

МОЛОКО

Недостаточное количество молока или разбавление молока водой приводит к тому, что блины получаются тонкими и бледными. Зачастую блины еще прилипают к сковороде и рвутся. Приятный золотистый оттенок появится, если в тесте будет достаточно молока комнатной температуры.

САХАР

В тесто добавляю щепотку соли, иногда пренебрегая добавлением сахара. Недостаток сладкого компонента приводит к бледности блинов. А если тесто еще и на воде, блины будут постными и безвкусными.

МАСЛО

Иногда дело в масле. Для сливочного аромата и желанного золотистого оттенка блинчиков надо добавлять в тесто сливочное масло, а не растительное. Им же стоит смазывать сковороду.

НЕОТДОХНУВШЕЕ ТЕСТО

Тесту на тонкие блины всегда надо дать время, чтобы оно отдохнуло. От 5 до 30 минут. Во время смешивания молекулы крахмала в муке поглощают жидкость. Когда тесто отдыхает, оно становится гуще. Не спеши добавлять муку в жидкое тесто, дай ему немного постоять, через пару минут снова перемешай тесто и ты увидишь, что оно стало более густым. Если тесту не дать отдохнуть, блины получатся бледными и жесткими.

СМЕШИВАНИЕ ИНГРЕДИЕНТОВ

Когда ты смешиваешь влажные и сухие ингредиенты, начинает выделяться глютен. И чем дольше тесто смешивается, тем больше клейковина продолжает развиваться. Результатом такого теста будет стопка жестких блинов вместо легких и пушистых, о которых ты, вероятно, мечтал. Следуй этому совету: смешивать тесто надо только до тех пор, пока влажные и сухие ингредиенты объединятся и больше нет видимых кусочков муки. Тесто, скорее всего, будет комковатым, и это нормально.

Приятного аппетита.



Картофель по-французски «Анна», претендент на осенний праздничный стол

Сегодня мы расскажем, как приготовить картошку по-французски. Обычно все считают, что для нее нужен сыр. Но именно здесь он нам и не понадобится. Ведь нежный внутри и хрустящий снаружи «картофель Анна» (Pommes Anna) – это классическое французское блюдо, для которого нам понадобятся только самые простые ингредиенты: пару картофелин, сливочное масло и специи.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2–3 большие картофелины
- 80 г сливочного масла
- соль и черный перец по вкусу
- сушеные чеснок и тимьян

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Включи духовку и дай ей нагреться до 220 градусов. Растопи сливочное масло.

Нарежь картофель тонкими (1–2 мм) пластинками. Не клади нарезанный картофель в воду. Крахмал понадобится, чтобы слои блюда лучше скрепились.

Смажь форму для выпечки сливочным маслом. Можно использовать одну большую или несколько порционных.

Выложи пластинки в форме цветка. Одну в центре, а остальные по краям.

Вооружившись кисточкой, смажь каждый слой маслом и посыпь специями. Остатки масла вылей сверху.

Поставь форму в духовку на верхний ряд и запекай 5 минут для хрустящей корочки.

После этого накрой фольгой, опусти на среднюю полку и готовь еще 25–30 минут.

В самом конце сними фольгу и готовь картофель еще 5 минут.

Затем переверни на тарелку, укрась зеленью и подавай горячей.

Приятного аппетита и новых кулинарных открытий!



