



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

**mgorod.kz**

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



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

СТР. 3

# РОЖЕНИЦА УМЕРЛА ВМЕСТЕ С МЛАДЕНЦЕМ

У 42-летней женщины были третьи роды.

## РЕБЁНОК УМЕР, ПРОГЛОТИВ БУЛАВКУ

Шестимесячная девочка поступила в больницу в тяжёлом состоянии.

СТР. 3

## АФГАНЦЫ ПЕРЕШЛИ ГРАНИЦУ В ЗКО

Россияне задержали группу афганцев, незаконно перешедших на их территорию через нашу область.

СТР. 2

Лицензия №133009350 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖЭКХК

**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

г. Уральск ул. Вокзальная 4 ☎ zhk\_ortalyk ☎ 51-51-29 ☎ +7 777 196 67 77 ☎ +7 777 747 00 84



**РАБОТА**  
 ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ | ВАКАНСИИ

ЗАХОДИ НА MGOROD.KZ  
И НАЙДИ РАБОТУ!

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

СТР. 12

# ПЛОЩАДЬ И 11 УЛИЦ ПЕРЕИМЕНУЮТ

На публичном обсуждении находится документ о переименовании улиц в Уральске.

- ул. Московская
- ул. Мирзоян
- ул. Светлая

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 ПО СБОРУ УРОЖАЯ, ГРУЗЧИКОВ, ПЕРЕВОДЧИКА, ЮРИСТА. Режим работы 6/1 с 9.00 до 18.00 ч. Трудоустройство официальное, полный соцпакет. Питание и развозка за счет организации.

**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

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

Студия декора «МОДЕРН»

**ФОНТАНЫ**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

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

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

МФО «ЭВЕРЕСТ ФИНАНС»

**ЭВЕРЕСТ** Финанс Красивые % СТАВКИ

до 1 000 000 ТГ

**МИКРОКРЕДИТЫ**

- ✓ для пенсионеров (до 78 лет) и работающих
- ✓ без залога ✓ до шести лет

**ПРОСТО, УДОБНО И БЫСТРО**

г. Уральск, мкр. Северо-Восток-2, д 47/2, ТД Астана, 2 этаж, 18 бутик ☎ 8-700-971-79-14

## Как рассчитали норму лимита воды

С нового года сельчане ЗКО будут платить за отпуск питьевой воды из групповых водопроводов по новым утвержденным тарифам. Оплата составит от 150 до 700 тенге за один кубический метр. В управлении энергетики и ЖКХ рассказали, как рассчитали норму воды 40 литров в сутки на одного человека.

Кристина КОБИНА

Сейчас установлен новый лимит потребления – 50 литров в сутки на одного человека, с первого января 2022 года он составит 40 литров в сутки, когда раньше было 140 литров. Об этом рассказала руководитель отдела развития коммунального хозяйства управления энергетики и ЖКХ ЗКО Нурбану Сатыбалдиева.

По её словам, на сегодняшний день согласно приказу министра индустрии и инфраструктурного развития РК от 27 августа 2021 года разработана методика размера оплаты за питьевую воду за один кубический метр. Согласно этой методике, управлением энергетики и ЖКХ ЗКО разработан проект размера оплаты за питьевую воду для сельских населённых пунктов. В нём предусматривается оплата для тех, у



кого есть приборы учёта и у кого его нет.

– Теперь до первого января 2022 года будет действовать тариф. Он составит 30 тенге на один кубометр для тех, у кого есть прибор учёта. А у кого приборы учёта воды отсутствуют – по 40 тенге. Также по данному проекту с первого января 2022 года будет действовать

уже другой утверждённый тариф на воду. То есть для жителей сельских населённых пунктов с приборами учёта цена на воду за один кубический метр составит 90 тенге, у кого нет прибора учёта, будут платить по 200 тенге, – пояснила Нурбану Сатыбалдиева.

С её слов, данная мера направлена на рациональ-

ное использование питьевой воды, так как сейчас не только в Казахстане, но и по всему миру наблюдается нехватка пресной воды.

Между тем Нурбану Сатыбалдиева отметила, на сегодняшний день установлен лимитирующий тариф потребления воды. 40 литров воды в сутки на одного человека, потребление

сверхнормы будет оплачиваться по тарифу, рассчитанному для каждого населённого пункта от 150 до 700 тенге за один кубический метр (каждый местный исполнительный орган разрабатывает свой размер оплаты за питьевую воду). До первого января 2022 года лимитирующий тариф составит – 50 литров воды на одного человека в сутки.

– Была утверждена норма на каждого человека, в сутки по 40 литров воды. Это среднее значение на одного человека, проживающего в сельской местности. Норма была рассчитана из анализа и из сводных реестров потребления воды в области. Иными словами, это среднестатистические данные.

Раньше норма составляла 140 литров воды на одного человека, а с первого января 2022 года – 40 литров воды в сутки.

управления энергетики и ЖКХ ЗКО.

Нурбану Сатыбалдиева говорит, что сельчане не экономят воду, а используют её для других целей: для хозяйства и полива огородов. Вопрос с обеспечением технической воды ещё не решен, и как альтернативу в управлении энергетики ЗКО предложили установить сельчанам колодцы для полива огородов.

Со слов Нурбану Сатыбалдиевой, сейчас вода субсидируется в 156 населённых пунктах области, где в год выделяется около одного миллиарда тенге.

Стоит отметить, что для жителей многоквартирных домов в Уральске лимит воды составляет 200 литров в сутки на одного человека.

Напомним, 27 октября на сайте "Открытых НПА" опубликовали соответствующий проект. До 10 ноября он открыт для публичных обсуждений, а после будет утверждён на очередной сессии депутатов маслихата. Согласно документу, до 1 января 2022 года норма потребления воды в сутки составит 50 литров на одного человека, а с первого января 2022 года – 40 литров воды в сутки.

Фото из архива «МГ»

Кристина КОБИНА

Из достоверных источников "МГ" стало известно, что в октябре этого года девять граждан Афганистана пересекли границу, предположительно, в Жамбылской области и прибыли в Казахстан. Проехав через всю республику, они незаконно пересекли казахстанско-российскую границу неподалеку от села Дарыньское района Байтерек.

По предварительной информации, афганцев задержали российские силовики.

На письменный запрос редакции в пограничной службе КНБ РК по ЗКО ответили просто "информация разглашению не подлежит".

Между тем, в Комитете национальной безопасности Республики Казахстан информация о гражданах Афганистана подтвердили и отметили, что по данному факту Следственным управлением департамента КНБ по Западно-Казахстанской области 10

## Границу с ЗКО незаконно пересекли девять афганцев

Россияне задержали группу афганцев, перешедших на их территорию через нашу область.



Фото из архива «МГ»

## Буду требовать пожизненного заключения!

Так говорит мама Айнагуль Хайруллиной, в смерти которой обвиняется бывший муж.



Стоит отметить, что эксперты насчитали на теле Айнагуль Хайруллиной 30 ножевых ранений. Женщина скончалась на месте преступления. Действия Бауыржана Хайруллина квалифицируются по части 2 статьи 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью".

Арайлым УСЕРБАЕВА

В специализированном межрайонном уголовном суде прошло предварительное слушание по делу об убийстве 30-летней Айнагуль Хайруллиной. Женщина была хладнокровно убита в апреле этого года. На скамье подсудимых бывший муж погибшей Бауыржан Хайруллин. Брак между супругами был расторгнут в марте этого года, однако мужчи-

на не смирился с этим, ревновал её и продолжал преследовать.

– Он считал Айнагуль Хайруллину своей собственностью. 19 апреля 2021 года примерно в 16:30 Бауыржан Хайруллин спрятал в кармане пиджака нож и приехал по месту работы своей бывшей супруги. Он прошёл к её рабочему месту, вызвал женщину выяснить отношения. Не предполагая о его преступном умысле, Айнагуль Хайруллина вышла за ним. Нахо-

дясь возле организации, Хайруллин начал высказывать своё недовольство, и убедившись, что рядом никого нет, вытаскивал из кармана нож и стал наносить множественные ранения по различным частям тела Хайруллиной. При этом он проявлял особую жестокость и безжалостность. Далее он повалил её на землю и продолжил наносить удары ножом. Айнагуль Хайруллина, борясь за свою жизнь, стала защищаться от ударов руками и просить

прекратить. Однако Хайруллин продолжал свои действия, и только когда она перестала подавать признаки жизни, скрылся с места преступления, – зачитал государственный обвинитель Сакен Молдашев.

Стоит отметить, что эксперты насчитали на теле Айнагуль Хайруллиной 30 ножевых ранений. Женщина скончалась на месте преступления. Действия Бауыржана Хайруллина квалифицируются по части 2 статьи 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью".

Сам Бауыржан Хайруллин присутствовал в зале суда, он не захотел, чтобы его дело рассматривали присяжные заседатели.

Мама погибшей Айнагуль Хайруллиной Катима Кажипанова заявила, что хочет для экс-зятя самого сурового наказания.

– Вообще я бы хотела для него смертной казни, но, к сожалению, такого наказания у нас нет. Поэтому я прошу суд назначить ему наказание в виде пожизненного лишения свободы. Без матери остались двое маленьких детей, – подчеркнула женщина.

19 апреля на улице Урдинская мужчина тяжело ранил женщину. С множественными ножевыми ранениями её доставили в больницу, где она вскоре скончалась. По подозрению в совершении особо тяжкого преступления полицейские задержали бывшего мужа женщины – сотрудника отдела ЖКХ Уральска Бауыржана Хайруллина. Сестра погибшей Айнагуль Хайруллиной рассказала, что несмотря на то, что супруги были в официальном разводе, мужчина не переставал преследовать бывшую жену. Без матери остались двое детей. 21 апреля Айнагуль Хайруллину проводили в последний в путь.

Фото из архива «МГ»

## РОЖЕНИЦА УМЕРЛА ВМЕСТЕ С МЛАДЕНЦЕМ

У 42-летней женщины были третьи роды.

Как рассказал заместитель руководителя управления здравоохранения ЗКО Асхат Бальков, 10 ноября роженицу доставили в многопрофильную больницу Уральска с преждевременной отслойкой плаценты.

– При поступлении состояние беременной было тяжёлым за счёт острой кровопотери, приведшей к внутриутробной гибели плода, и развившегося тяжёлого осложнения – акушерской эмболии. В экстренном порядке проведено оперативное родоразрешение, во время которого произошла клиническая смерть. Проведена сердечно-лёгочная реанимация, сердечная деятельность была восстановлена. Несмотря на проводимую интенсивную терапию, повторно произошла остановка сердечной деятельности, проведенные реанимационные мероприятия были безуспешными, – пояснил Асхат Бальков.

Кристина КОБИНА

## ШЕСТИМЕСЯЧНЫЙ РЕБЁНОК УМЕР, ПРОГЛОТИВ БУЛАВКУ

Ребёнок поступил в больницу в тяжёлом состоянии.

В Уральске шестимесячный малыш умер после того, как проглотил булавку.

В департаменте полиции сообщили, что такой случай действительно произошёл. Полугодовалая малышка скончалась девятого ноября, в данный момент проводятся экспертизы. Дело зарегистрировано по факту смерти человека.

Между тем заместитель директора по медицинской части Областной детской больницы Юлия Горячева рассказала, что вечером девятого ноября в медицинское учреждение врачи скорой помощи привезли ребёнка.

– Её немедленно осмотрели в приёмном покое и из-за тяжёлого состояния госпитализировали в реанимационное отделение. Была проведена рентгеноскопия, которая выявила, что у ребёнка в желудочно-кишечном тракте находится булавка в раскрытом виде. Мама, к сожалению, не заметила, когда и как булавка туда попала. Врачам она сказала, что ребёнок был спокойным и наблюдалось нарушение стула в течение недели. Спасти малышку не удалось, и в тот же день около 23:00 ребёнок скончался, – сообщила Юлия Горячева.

Арайлым УСЕРБАЕВА



## ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 17 ПО 23 НОЯБРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
17.11	18.11	19.11	20.11	21.11	22.11	23.11
днем +1°	днем +2°	днем +3°	днем +3°	днем +3°	днем +4°	днем +4°
ночью -5°	ночью -2°	ночью -4°	ночью -1°	ночью +1°	ночью 0°	ночью -5°



## Тёплые остановки за 10 миллионов тенге

В прошлом году аналогичные павильоны обошлись в семь миллионов тенге. Повышение стоимости в ЖКХ объяснили тем, что в этом году подорожали строительные материалы и услуги.

Салон «Lash Art»  
@cosmetolog.ariadna.uralsk

**АКЦИЯ**  
«Знакомство с мастером» скидка на процедуру **20%**

**УНИКАЛЬНЫЙ моделирующий МАССАЖ**  
ЛИЦА И ДЕКОЛЬТЕ

Чистка лица в 10 этапов | пилинг | уходовые процедуры

Все процедуры выполняются на итальянской натуральной косметике Natural Bio Lifting

ул. А. Молдагулова, 37

**8 777 678 80 18**

**АРАЙЛЫМ**  
**УСЕРБАЕВА**

В областном центре появились ещё две тёплые остановки. Они обошлись бюджету в 10 миллионов тенге каждый и установлены вдоль проспекта Н. Назарбаева на остановке «Краеведческий музей» (бывшая остановка «Облисполком» – прим. автора) и вдоль проспекта Абулхаир хана на остановке «Жигули». Павильоны будут доступны для уральцев с 7:00 до 22:00, ночью они будут закрыты.

Такая стоимость павильона вызвала неоднозначную реакцию со стороны горожан.



## Вода «Хрустальная» - ЧИСТАЯ ВОДА ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА!

20 лет назад, в 2001 году в Уральске открылся завод компании «Golden Rill Group» с торговой маркой вода «Хрустальная», которая сейчас известна многим казахстанцам.

За это время вода «Хрустальная» завоевала популярность в нашем регионе, как и в других казахстанских областях благодаря качеству, вкусу и доступности. Качество воды признано экспертами одним из лучших. На заводе, где изготавливается пищевая продукция, установлено оборудование, разработанное ведущими европейскими производителями с применением прогрессивных современных технологий, поэтому вода «Хрустальная» соответствует уровню мировых стандартов. Оборудование основано на принципе «обратного осмоса»: мембраны способны пропускать лишь молекулы воды. Также немаловажный плюс в том, что вода насыщается озоном, что делает вкус воды мягким и приятным.

Главная миссия компании – помочь казахстанцам вести и поддерживать здоровый образ жизни, и производство качественной воды – это главный приоритет бренда вода «Хрустальная», как и обеспечение доступности в политике низких цен и высокого сервиса доставки. Уже сегодня «Хрустальная» представлена в шести городах Казахстана и планирует выход на новые регионы страны. В организации производства тоже кроется секрет, который положительно влияет на устойчивость компании в целом – это качественный сервис, который включает в себя и обслуживание клиентов операторами колл-центра, и саму доставку. В качестве дополнительного бонуса для клиентов компания

проводит различные акции для клиентов. Кроме того, потребители могут приобрести сопутствующие товары: настольные и напольные универсальные распределители воды (диспенсеры), помпы и многое другое. Важно отметить, что актуальность применения диспенсеров на сегодняшний день приобрело массовый характер, обязательно



ным является их наличие в школьных и дошкольных учреждениях.

Следует отметить также, что компания «Golden

Rill Group» (ТМ вода «Хрустальная») сотрудничает со многими компаниями и предприятиями нашей области и завоевало доверие у своих партнеров.

– Мы можем гордиться сотрудничеством с крупнейшими компаниями страны, которые выбрали наш продукт приоритетным во благо улучшения условий труда и здоровья своих сотрудников, – отметила директор западно-казахстанского филиала ТОО «Golden Rill Group» Эльмира Калисанова. – Для нашей компании дорог и важен каждый клиент и

каждая компания. Желаем здоровья и процветания всему Казахстану.

Компания ТОО «Golden Rill Group» приглашает к сотрудничеству оптовиков и региональных дилеров по Казахстану. Рассмотрим все коммерческие предложения, индивидуальный подход ко всем клиентам, по скидкам и бонусам.

**Наш адрес:**  
ул. У. Громова, 6.  
**Тел. заказов:**  
**8 (7112) 24-44-01,**  
**8 (701) 024-44-01,**  
**8 (771) 809 95 22**  
**@hrustalnaya\_uralsk**



Большинство уральцев посчитали, что цена слишком завышена. – 10 миллионов – это очень дорого для нашего города. У нас других проблем достаточно, дороги разбиты, автобусы старые. Обновление лучше начинать с этого, пустите новые автобусы, увеличьте количество автобусов. За 10 миллионов можно купить однокомнатную квартиру с ремонтом или двухкомнатную без ремонта. Считаю, что установка таких павильонов – это необдуманная трата народных денег, – говорит житель города Арслан Бергенев.

Некоторые горожане уверены, что городу необходимы современные остановочные павильоны, в которых будут предусмотрены все удобства для уральцев. Студентка вуза Карина Хамидуллина говорит, что давно пора убрать старые обшарпанные остановки. – Мне очень нравятся эти остановки. Тепло, светло, чисто, да и телефон можно зарядить. Удобно для пожилых людей и мам с маленькими детьми. Можно укрыться

от дождя и ветра. Считаю, что нужно побольше таких остановок устанавливать. В Европе давно везде такие павильоны, 10 миллионов, да дороговато, конечно, но стоит этих денег. Главное, чтобы все качественно было и прослужило долго. Да и от вандалов нужно опасаться, у нас же любят все ломать и портить, – говорит девушка.

Руководитель отдела ЖКХ Нурлыбек Мухаметалиев рассказал, что в этом году в городе установлены две теплые остановки. Они расположены в местах, где наблюдается наибольшее скопление пассажиров, которые ожидают свой автобус.

– Летом в павильонах будет работать кондиционер, а зимой – обогрев. Кроме этого, для безопасности горожан они оснащены камерами видеонаблюдения. Здесь люди могут зарядить свои смартфоны. Большое витражное стекло обеспечивает хороший обзор. Стоимость составляет 10 миллионов тенге дороже, чем в прошлом году. Это объясняется тем, что повысилась стоимость строительных материалов и

строительных услуг, – рассказал Нурлыбек Мухаметалиев.

**■ Стоит отметить, что новые остановочные павильоны передаваться частным предпринимателям не будут. За чистотой и сохранностью павильонов будут следить представители компании SmartQala, которые будут продавать транспортные карты. С них оплата за аренду взиматься не будет.**

К слову, в городе идёт работа по установке 20 обычных открытых павильонов. Стоимость их составляет 1,5 миллиона тенге. В следующем году планируется установка ещё четырёх тёплых павильонов и 30 открытых.

Напомним, первый тёплый остановочный павильон на остановке «Евразия» установлен зимой этого года. Он обошёлся городскому бюджету в семь миллионов тенге. Общая площадь тёплых остановочных павильонов была установлена за 14 миллионов тенге.

Павильон оснащён системой отопления, охлаждения, камерами видеонаблюдения. Второй тёплый остановочный павильон установили на железнодорожном вокзале. Тогда горожан

возмутило то, что объекты передали на пользование предпринимателям, а в ЖКХ пообещали, что все расходы по содержанию павильонов будут нести предприниматели. К слову, в Атырау такие

павильоны были установлены за 14 миллионов тенге.

*Фото предоставлено пресс-службой акима Уральска*

Лицензия ГПС №0000680 от 12.04.2005г. выдана Управлением по госконтролю и надзору в области ЧО по ЗКО

**ТОО «Өрт Қорғау»**

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ пожарно-технического и аварийно-спасательного снаряжения.**

**МОНТАЖ, РЕМОНТ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ систем пожарной и охранной сигнализации, установок пожаротушения и видеонаблюдения.**

**ОГНЕЗАЩИТНАЯ ОБРАБОТКА** деревянных, металлических конструкций, кабельной продукции и тканей.

**ЗАРЯДКА, РЕМОНТ И ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ** огнетушителей всех типов, баллонов высокого давления.

**ОБУЧЕНИЕ** специалистов по промышленной безопасности, по безопасности и охране труда, по пожарно-техническому минимуму.

**ИСПЫТАНИЕ** стационарных, наружных пожарных лестниц и ограждений.

**ПРЕДОСТАВЛЯЕТ В АРЕНДУ:**

- однофазный электрогидравлический подъемник для монтажных работ на высоте до 22 метров.
- пожарный автомобиль АЦ-40 (130)б.

e-mail: [ortkorgau@mail.ru](mailto:ortkorgau@mail.ru)

**ул. Жангир хана, 37/3**  
**8 (7112) 50-24-50, 51-63-02** [www.ortkorgau.kz](http://www.ortkorgau.kz)  
**+7-778-105-86-53**



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

10 ноября у городского акимата собрались более полусотни владельцев автомашин с российскими номерами. Поводом для сбора стало то, что на протяжении нескольких дней стражи порядка водворяют машины, которые не стоят на учёте в Казахстане и России, на штрафстоянку. Уральцы жалуются, что для регистрации в Казахстане им необходимо оплатить утилизационный сбор и пройти первичную регистрацию. А стоимость этих процедур превышает стоимость самих машин в разы.

— Эти машины нужны нам для того, чтобы возить наших детей и зарабатывать на жизнь. Ни один из собравшихся здесь не может вот так просто взять, достать из кармана 3–4 миллиона и оплатить утильсбор за авто. Мы не богатые, мы простой народ. И потом, почему об этом заговорили сейчас? Почему молчали, когда машины сотнями пересекали госграницу? Мы же их не в карманах привезли, почему тогда не предупреждали? Большинство машин 2004–2005 годов выпуска, они не соответствуют техническому регламенту Казахстана, стоят около 400 тысяч тенге, а утильсбор за такую машину составляет 1,1 миллиона тенге. Откуда у простых людей такие деньги? Мы оплачиваем страховку, платим штрафы. Нельзя так издеваться над народом, — говорит житель города Асылхан Куанышкалиев.

Водители возмущены, что в данной ситуации нарушаются их конституционные права. Сотрудники полиции нередко грубят им и каждый раз грозятся изъять машины.

— Нас останавливают, отбирают наше имущество и водворяют на штрафстоянку. Мы ничего не имеем против правительства, но оно ведь должно работать во благо народа, а не наоборот. Как нам жить в таком государстве? Сегодня машины отбирают, завтра дома, а послезавтра ещё что-то, — возмущается мужчина.

Автовладельцы требуют, чтобы правительство пересмотрело закон и отменило утилизационный сбор и первичную регистрацию авто.

— Машины, завезённые до 2016 года легализовали. А те, что завезены за последние пять лет, чем хуже? Мы не против узаконить свои машины, но только на льготных условиях. По-другому у нас нет возможности, мы не богачи, не миллионеры. Мы — простые работяги, пусть государство подумает о своём народе, — говорит Асылхан Куанышкалиев.

Сбор был назначен на 9:30, однако к собравшимся не вышли представители департамента полиции. Сотрудник отдела внутренней политики городского акимата сообщил, что в данный момент руководство ДП находится на совещании, и выйти к собравшимся не может. Водители заявили, что никогда уходить не собираются и будут ждать у акимата до тех пор, пока им не разъ-

## Отмените утильсбор и сумму регистрации

Более полусотни владельцев авто с российскими номерами вышли на площадь Уральска. Люди требуют отменить утилизационный сбор, цена которого в несколько раз превышает стоимость самого автомобиля.

яснят сложившуюся ситуацию.

Согласно расчетам на сайте оператор РОП утилизационный сбор на автомобиль объёмом двигателя 1,6 кубометров составит — 1 020 950 тенге. По информации kolesa.kz, сбор за первичную регистрацию легкового автомобиля старше 5 лет составит 2500 МРП (1 МРП = 2017 тенге), а это без малого 7 292 500 тенге.

Они знали, на что шли

Отметим, что в тот же день на брифинге в региональной службе коммуникаций о ситуации с задержанием машин на российских номерах и



К слову, если в ЗКО с начала года произошло 27 тысяч нарушений ПДД, то 20 тысяч совершили именно водители на автомобилях с российскими номерами.

водворением их на штрафстоянку рассказал начальник управления местной полицейской службы ДП ЗКО Мерхат Аженов. Он пояснил, что на сегодняшний день 39 автомобилей были водворены на спецстоянку.

— После чего их владельцы оплатили штрафы согласно части 2 статьи 590 УК РК "Нарушение правил эксплуатации транспортных средств". Из них 21 водитель забрали свои автомобили и теперь в течение 10 дней они должны поставить их на учёт в России или в Казахстане. Остальные машины также будут выданы, только водители должны обязательно оплатить штрафы и устранить нарушения, иначе водители будут привлечены к ответственности повторно, — пояснил Мерхат Аженов.

На вопрос журналиста, как могли попасть безучётные автомобили в ЗКО, Мерхат Аженов ответил, что на сегодняшний день ведётся мониторинг.

— Нами были выставлены посты совместно с департаментом государственных доходов по ЗКО более чем на два месяца, была произведена регистрация. Затем был сделан запрос в РФ и выяснилось, что 88 тысяч автомобилей не состоят на учёте в России. Скорее всего, когда водитель покупает машину в России, владелец автомобиля из соседнего государства снимает её с учёта, а наши продолжают на них ездить без регистрации. Наши граждане должны были убедиться, что владелец авто в России не снимет её с учёта или поддерживать связь с этим человеком. Потом в любом случае, каждый мог перед покупкой обратиться к нам в "Приёмную на дороге" и проверить учётность автомобиля. Мы создавали все условия для этого, ни один покупатель к нам не обратился. Получается, они знали на что шли, — заключил он.

Кроме этого, заместитель главного полицейского области сказал собравшимся, что штрафстоянка не будет ежедневно изымать оплату.

— Я поговорил с руководством штрафстоянки, договорился о том, чтобы с вас не брали плату за стоянку авто. Но если вы уже оплатили, то можете поехать туда и забрать свои деньги, — заявил Жанболат Жаншин.

**8,7 ТЫСЯЧ АВТО ИЗ РФ НУЖНО УТИЛИЗИРОВАТЬ**

Между тем в проектном офисе "Акжайык — адалдык аланы" сообщили, что на первое ноября этого года в области числятся более девяти тысяч автомобилей с российскими номерами, которые не зарегистрированы ни в РФ, ни в РК. Из них только чуть более 3% или 290 автомобилей можно зарегистрировать и поставить на учёт по законодательству Казахстана в ЗКО. Остальные 97% или 8 710 авто без регистрации ни в РК, ни в РФ по законодательству РК подлежат утилизации, то есть не соответствуют экологическим нормам и загрязняют окружающую среду.

Преследовать не будем

Позже собравшихся пригласили в актовый зал городского акимата, куда два часа спустя прибыл заместитель начальника департамента полиции ЗКО Жанболат Жаншин. Свою речь он начал со статистики по дорожно-транспортным происшествиям. По его словам, с начала года в области произошло 89 ава-

рий, в которых погибли 32 человека, ещё 122 человека получили травмы различной степени тяжести.

— В нашей области зарегистрировано 143 тысячи автомобилей, более девяти тысяч авто завезены из РФ. Часто участниками аварий становятся машины с российскими номерами. Вот, например, сегодня в 9:00 произошло ДТП, машина с российскими номерами выехала на полосу встречного движения и столкнулась с другой машиной, пострадали два человека, — говорит Жанболат Жаншин.

К слову, на владельцев авто, ранее водворённых на штрафстоянку, составлен административный протокол по статье 590 КоАП РК "Нарушение правил эксплуатации транспортных средств". По словам Жанболата Жаншина, они оплатили свои штрафы и забрали машины.

— Беспричинно останавливать машины с российскими номерами мы не будем, за исключением случаев, когда вы нарушите ПДД. Тогда полицейские будут обязаны вас остановить. Никто просто так не будет вас преследовать, — пообещал Жанболат Жаншин.

Кроме этого, заместитель главного полицейского области сказал собравшимся, что штрафстоянка не будет ежедневно изымать оплату.

— Я поговорил с руководством штрафстоянки, договорился о том, чтобы с вас не брали плату за стоянку авто. Но если вы уже оплатили, то можете поехать туда и забрать свои деньги, — заявил Жанболат Жаншин.

**8,7 ТЫСЯЧ АВТО ИЗ РФ НУЖНО УТИЛИЗИРОВАТЬ**

Между тем в проектном офисе "Акжайык — адалдык аланы" сообщили, что на первое ноября этого года в области числятся более девяти тысяч автомобилей с российскими номерами, которые не зарегистрированы ни в РФ, ни в РК. Из них только чуть более 3% или 290 автомобилей можно зарегистрировать и поставить на учёт по законодательству Казахстана в ЗКО. Остальные 97% или 8 710 авто без регистрации ни в РК, ни в РФ по законодательству РК подлежат утилизации, то есть не соответствуют экологическим нормам и загрязняют окружающую среду.

Преследовать не будем

Позже собравшихся пригласили в актовый зал городского акимата, куда два часа спустя прибыл заместитель начальника департамента полиции ЗКО Жанболат Жаншин. Свою речь он начал со статистики по дорожно-транспортным происшествиям. По его словам, с начала года в области произошло 89 ава-

— Кроме того, все водители автомобилей без регистрации ни в РК, ни в РФ не платят налоги как все остальные владельцы недвижимого имущества. Но самая главная опасность — за 10 месяцев этого года уже 89 ДТП совершенно именно водителями с номерами РФ, то есть стабильно в среднем 8–9 аварии на дороге. И это только те аварии, где есть пострадавшие люди и материальный ущерб. А без материального ущерба — 1 400 нарушений ПДД, то есть получается 140 нарушений ПДД в месяц, — отметили в "Акжайык — адалдык аланы".

К слову, если в ЗКО с начала года произошло 27 тысяч нарушений ПДД, то 20 тысяч совершили именно водители на автомобилях с российскими номерами.

**Общественники считают, что владельцы таких автомобилей хорошо знают, что их сложнее выявить и привлечь к ответственности за нарушения ПДД, так как их автомобили нигде не числятся. Поэтому идут на массовые нарушения ПДД: превышают скорость, едут на запрещённый знак, не уступают дорогу каретам скорой помощи.**

— Не соблюдения ПДД и отсутствие ответственности за нарушения правил на дороге водителями автомобилей без регистрации, в конце концов, может привести к трагедии и угрожает жизни и здоровью граждан. Поэтому надо навести строгий порядок по учёту всего автотранспорта в ЗКО. Все равны перед законом Казахстана, — подчеркнули в проектном офисе "Акжайык — адалдык аланы".

Только цифры

Как сообщили в полиции, за 10 месяцев этого года на дорогах области произошло 89 ДТП с участием автомобилей на иностранных номерах в которых погибло 32 человека и 122 получили ранения различной степени тяжести. Всего за этот период произошло 243 ДТП, в которых погибли 84 человека и 357 получили ранения.

Фото автора

# Как в Казахстане вакцинируют детей от Covid-19

Вакцинация детей от 12 лет, а также беременных и кормящих вакциной от компании Pfizer началась в Казахстане 12 ноября. У родителей есть множество вопросов о необходимости вакцинации, о самой процедуре, об условиях хранения препарата. Минздрав подробно на них ответил.

## №1. ПОЧЕМУ СОБИРАЮТСЯ ДЕТЕЙ ВАКЦИНИРОВАТЬ В ШКОЛАХ? НАСКОЛЬКО ТАМ ОБЕСПЕЧЕНЫ УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ? БУДУТ ЛИ СОБЛЮДЕНЫ ТРЕБОВАНИЯ К ХОЛОДОВОЙ ЦЕПИ?

Вакцинация подростков проводится в прививочных пунктах организаций образования. Также по желанию родителей допускается проведение вакцинации в поликлиниках в индивидуальном порядке.

Вакцинация в организациях имеет такие преимущества как:

- \* благополучное здоровое окружение (исключение контакта с потенциальным больным с симптомами респираторной инфекции, включая КВИ);
- \* психоэмоциональное восприятие учащимися факта проведения медицинских вмешательств облегчается в привычной им среде;
- \* нет необходимости родителям пропускать работу, чтобы приводить своего ребенка на вакцинацию в поликлинику; при этом по желанию родители могут присутствовать при вакцинации подростка в школе;
- \* возможность предварительного кормления подростка, чтобы не проводить вакцинацию на голодный желудок;
- \* возможно обеспечение присутствия психолога и общение с ним в привычной обстановке для школьников;
- \* педагоги и медработники учебных заведений лучше знают детей своих школ, их присутствие окажет положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков.

## №2. МОЖЕТ ЛИ РОДИТЕЛЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИ ВАКЦИНАЦИИ РЕБЁНКА? КАК БУДЕТ ПРОВЕРЯТЬСЯ, ИМЕЕТСЯ ЛИ СОГЛАСИЕ?

Любая профилактическая прививка, включая прививку против КВИ, проводится только с информированного согласия родителей на вакцинацию.

Информированное согласие собирается заранее в процессе планирования и составления списка подростков, подлежащих вакцинации. В этой связи на прививку приглашают по заранее составленному списку только тех, у кого есть подписанное родителем согласие на вакцинацию.

По желанию родители могут присутствовать при вакцинации своих детей как в поликлинике, так и в школе.

## №3. НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНА ВАКЦИНА ОТ PFIZER? ЕСТЬ У НЕЁ СЕРТИФИКАТЫ, ПУБЛИКАЦИИ?

Вакцина "Комирнати" производства компании Pfizer (США) имеет временную государственную регистрацию в Республике Казахстан.

В целях обеспечения препаратами гарантированного качества в Казахстане для детей до 18 лет закупаются вакцины, производство которых преквалифицировано ВОЗ, то есть в стране используются вакцины, которые отвечают всем необходимым требованиям данной организации к качеству и эффективности.

Вакцина "Комирнати" включена в список ВОЗ, рекомендованной для применения в чрезвычайных ситуациях.

Согласно промежуточным данным ВОЗ, третья фаза клинических исследований с участием подростков в возрасте 12–15 лет показала высокую эффективность и достаточно высокую безопасность данной вакцины для этой возрастной группы, что привело к расширению предыдущих возрастных показаний: с 16 лет и старше до 12 лет и старше.

## Минздрав ответил на вопросы родителей о хранении вакцины для подростков, условиях вакцинации и медотводах.

### №4. КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ У РЕБЁНКА?

В соответствии с информацией, представленной производителем, вакцина "Комирнати" у некоторых прививаемых может вызывать следующие ожидаемые реакции:

- \* часто (до 10%): боль, припухлость в месте инъекции, утомляемость, головная и мышечная боль, боль в суставах, озноб, диарея, лихорадка, покраснение в месте инъекции, тошнота, рвота;
- \* нечасто (до 1%): увеличение лимфоузлов, недомогание, боль в руке, бессонница, зуд в месте инъекции;
- \* редко (до 0,1%): аллергические реакции, такие как сыпь, крапивница.

### №5. КАК БУДУТ НАБЛЮДАТЬ ЗА РЕБЁНКОМ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ?

После введения вакцины "Комирнати" (компания Pfizer) против КВИ медицинское наблюдение проводится в первые 30 минут после введения вакцины. При этом будет учитываться соблюдение физического дистанцирования в помещении для проведения медицинского наблюдения.

В дальнейшем меднаблюдение проводится в течение последующих трёх дней путём звонков родителям или законным представителям привитых подростков. При этом медицинское наблюдение проводится как в школе, так и со стороны медицинской организации по месту прикрепления.

### №6. ЗАЩИЩАЕТ ЛИ ВАКЦИНА БЦЖ, СДЕЛАННАЯ ДЕТАМ, ОТ КОРОНАВИРУСА? МОЖЕТ, В ЭТОЙ СВЯЗИ НЕ НАДО ПРИНИМАТЬ PFIZER?

Вакцина БЦЖ применяется для специфической профилактики туберкулёза, и эта вакцина защищает от тяжёлых форм туберкулёза (милиарный диссеминированный туберкулёз, туберкулёзный менингит).

В мировой практике отсутствует научно обоснованное доказательство о влиянии БЦЖ на защиту от КВИ.

В этой связи вакцинация против туберкулёза не может защитить от коронавирусной инфекции. С целью защиты от КВИ рекомендуется получение прививки против данной инфекции.

Подросткам на мировом уровне рекомендована вакцина "Комирнати" (компания Pfizer), поэтому для защиты от КВИ подросткам предлагается данная вакцина для специфической защиты от КВИ.

### №7. ДЕЛАТЬ ЛИ ВАКЦИНАЦИЮ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ДОСТАТОЧНО СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ?

Вакцина против КВИ даёт привитому специфический иммунитет, который защищает от коронавирусной инфекции.

К сожалению, естественный неспецифический иммунитет не всегда сможет противостоять инфекциям, вследствие чего при инфицировании непривитых есть высокий риск заболевания и развития осложнений.

Частота осложнений после заболевания инфекцией и после вакцинации несоизмеримы.

Так, при заболевании коронавирусной инфекцией примерно в 15% случаев заболевание протекает с необходимостью применения кислородной терапии, еще у 5% состояние больных является критическим.

Тяжёлые формы заболевания с высокой вероятностью могут развиваться у пожилых людей и у пациентов с сопут-

ствующими заболеваниями, включающими астму, диабет и сердечные заболевания.

Регистрация тяжёлых неблагоприятных проявлений после иммунизации против КВИ практически на нулевом уровне. Регистрируемые в других странах реакции на введение вакцин ожидаемые и не относятся к тяжёлым, частота в пределах допустимых показателей.

### №8. НЕ СНИЖАЮТ ЛИ ВАКЦИНЫ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИММУНИТЕТ?

Вакцины не снижают естественный иммунитет. Нет ни одного исследования, которое доказывает влияние вакцинации на врожденный иммунитет.

Если речь идёт о нидерландском исследовании, в котором говорилось, что прививка вакциной "Комирнати" (компания Pfizer) ослабляет врожденный иммунитет, то это не соответствует действительности. Выводы данного исследования интерпретированы неверно. В этой связи учёным, проводившим исследование, дано разъяснение, что "некоторые интерпретируют результаты этой работы в направлении, которое вовсе не имелось в виду". Суть исследования – показать, насколько тонко работает иммунная система на молекулярном уровне и что врожденный иммунитет можно "тренировать".

### №9. НЕ ПЕРЕГРУЖАЕТ ЛИ ВАКЦИНА ИММУННУЮ СИСТЕМУ?

Иммунная система человека ежедневно встречается с множеством антигенов и справляется с ними, обеспечивая защиту. Антигены, содержащиеся в дозе вакцины, никоим образом не могут перегрузить организм, они помогают выработать специфическую иммунную защиту против КВИ.

### №10. МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ НЕ ЧЕРЕЗ ИНЪЕКЦИЮ, А ПЕРОРАЛЬНО?

Нет. В соответствии с инструкцией производителя, вакцина "Комирнати" (компания Pfizer) вводится внутримышечно.

### №11. ПРАВДА ЛИ, ЧТО РЕБЁНОК МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ БОЛЕЗНЮ, ОТ КОТОРОЙ ОН ПОЛУЧИЛ ВАКЦИНУ?

В составе вакцины против КВИ, используемой в нашей стране, нет цельного живого вируса, поэтому введённая вакцина не может вызвать заболевание КВИ. В вакцине есть лишь частичка коронавируса, к которому вырабатываются антитела. В последующем в случае заражения эти антитела будут распознавать по данной частичке в вакцине цельный натуральный вирус и уничтожать его.

В связи с этим, привитый против КВИ человек не может заразиться от вакцины и не может быть заразным для окружающих из-за того, что получил прививку против КВИ.

### №12. МОЖЕТ ЛИ ВАКЦИНА PFIZER ПРИВЕСТИ В РАКУ ИЛИ ДИАБЕТУ? ВЫЗЫВАЕТ ЛИ ВАКЦИНА АУТИЗМ?

Вакцина "Комирнати" (компания Pfizer) не приводит к раку, диабету и аутизму.

Более того, вакцинация необходима для лиц, которые имеют хронические заболевания, включая вышеуказанные. При этом вакцинация не проводится в период обострения заболевания.

Вакцина у некоторых прививаемых может вызывать только следующие ожидаемые реакции: боль, припухлость в месте инъекции, утомляемость, головную боль, мышечную боль, боль в суставах, озноб, диарею, лихорадку; покраснение в месте инъекции, тошноту, рвоту.

### №13. ЕСТЬ ЛИ В ВАКЦИНАХ ДОБАВКИ? ЕСТЬ ЛИ В НИХ КОНСЕРВАНТЫ?

В соответствии с инструкцией к вакцине "Комирнати" (компания Pfizer), в одной дозе (0,3 мл) содержится 30 мкг вакцины против Covid-19 на основе мРНК (инкапсулированной в липидные наночастицы). Кроме того, включены вспомогательные вещества (полиэтиленгликоль, которые содержатся в кремах, шампунях, но в значительно большем объёме, также сахараза, натрия хлорид, калия хлорид и другие).

Вакцина содержит менее 1 ммоль калия (39 мг) и натрия (23 мг) на дозу, то есть содержание ничтожно мало.

В вакцинах отсутствуют компоненты, приводящие к отдалённым нежелательным последствиям, таким как бесплодие или мутационные процессы в организме.

Любые вещества в вакцинах содержатся в безопасных для организма концентрациях в соответствии с международными нормативами.

### №14. МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ МОЕМУ РЕБЁНКУ ПРИВИВКУ НЕ ПРЕПАРАТОМ ОТ PFIZER, А ДРУГОЙ ВАКЦИНОЙ?

На сегодня в нашей стране вакцинация подростков в возрасте от 12 до 17 лет проводится вакциной "Комирнати" (компания Pfizer).

### №15. КУДА МОЖНО БУДЕТ ОБРАТИТЬСЯ С ЖАЛОБОЙ?

Жалобой касательно вопросов проведения вакцинации против КВИ можно обратиться в медицинскую организацию, которая проводила вакцинацию, либо в управление здравоохранения соответствующей территории.

Кроме того, в инструкции к любой вакцине указан адрес организаций, ответственных за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственных средств, куда можно сообщить о нежелательных реакциях.

### №16. РЯД СТРАН НЕ ВАКЦИНИРУЮТ ДЕТЕЙ. ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?

ВОЗ рекомендует вакцинацию подростков в возрасте 12–17 лет проводить вакциной "Комирнати" (компания Pfizer). На сегодняшний день власти многих развитых стран, таких как Израиль, Франция, Италия, Испания, Германия, Бразилия, Китай, Швеция, Великобритания, США, Аргентина и другие, начали кампанию по вакцинации детей против КВИ данной вакциной.

### №17. КАК Я МОГУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВАКЦИНАЦИИ РЕБЁНКА? СКОЛЬКО РОДИТЕЛЕЙ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ВАКЦИНАЦИИ ДЕТЕЙ?

Перед проведением профилактической прививки врачом общей практики или педиатр (при отсутствии врача – фельдшер) предоставляет форму информированного согласия на проведение прививок. В этом документе родитель или официальный представитель ребёнка может письменно выразить свое согласие на вакцинацию или же отказ от неё.

### №18. К ЧЕМУ ПРИВЕДЁТ ОТКАЗ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ВАКЦИНАЦИИ РЕБЕНКА?

Отказываясь прививать ребёнка, родитель лишает его права на охрану здоровья, гарантированного Конституцией Республики Казахстан (статья 29), определённого Конвенцией о правах ребенка ООН и законом "О правах ребенка в РК" и подвергает его риску заражения Covid-19 и развития осложнений (синдром Кавасаки).

### №19. ГДЕ КРОМЕ ШКОЛ МОЖНО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ?

Вакцинация против КВИ подростков старше 12 лет проводится в прививочных пунктах организаций образования, а также по желанию родителей допускается про-

ведение вакцинации в поликлинике в индивидуальном порядке.

### №20. НУЖНО ЛИ ПОЛУЧАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ?

Направление получать не обязательно. Можно записаться на вакцинацию через портал Egov.kz или по телефону медицинской организации по месту жительства.

При этом вакцинация подростков проводится только после получения медработником подписанной формы информированного согласия от родителей или опекунов.

### №21. ДЕТСКИЙ ПАСПОРТ ВАКЦИНАЦИИ – ГДЕ ЕГО СКАЧАТЬ? КАК ПОЛУЧИТЬ БУМАЖНУЮ ВЕРСИЮ?

После вакцинации у подростков сформируется паспорт вакцинации.

Электронный паспорт вакцинации можно скачать в мобильном приложении eGov mobile. Справку о вакцинации против КВИ с QR-кодом на бумажном носителе можно получить в медицинской организации по месту проживания.

### №22. КАК ПРОВОДИТСЯ МЕДСМОТР ДЕТЕЙ ПЕРЕД ВАКЦИНАЦИЕЙ?

Перед проведением профилактической вакцинации врач общей практики или педиатр (при отсутствии врача – фельдшер) проводит медицинский осмотр прививаемого лица, при отсутствии противопоказаний к иммунизации оформляет допуск к проведению прививки в медицинском документе прививаемого, предоставляет прививаемому или его родителям или законному представителю полную и объективную информацию о профилактической прививке, возможных реакциях и неблагоприятных проявлениях после иммунизации, последствиях отказа от прививки.

Медицинское обследование прививаемого лица перед проведением профилактических прививок проводят в случае предъявления им жалоб на ухудшение состояния здоровья и (или) при наличии объективных симптомов заболеваний. Прививки проводятся после получения информированного согласия. Добровольное информированное согласие или отказ на проведение профилактических прививок родители или опекуны детей оформляют в письменном виде.

### №23. ОСВОБОЖДАЮТ ЛИ ДЕТЕЙ ОТ УРОКОВ В ДЕНЬ ВАКЦИНАЦИИ?

Вакцинация против КВИ начинается в ноябре по мере поступления вакцины в регионы. Вакцинация подростков будет проводиться в прививочных пунктах организаций образования, а также по желанию родителей может проводиться в поликлинике по месту прикрепления. При проведении вакцинации в школах подростки, получившие прививку, в течение 30 минут после вакцинации находятся под медицинским наблюдением. После этого привитые могут вернуться к занятиям, также при необходимости (недомогание, повышение температуры и другие реакции) возможно освобождение от уроков и отправка домой с предварительным информированием родителей.

### №24. КТО ИЗ ПОДРОСТКОВ ИМЕЕТ ПРАВО НА ВАКЦИНАЦИЮ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Вакцинация подростков начинается со старшей возрастной категории детей, то есть с подростков в возрасте 16–17 лет. В последующем будут вовлекаться подростки других возрастных групп, то есть 15,14,13 и 12 лет.

### №25. ТЕМ ПОДРОСТКАМ, КОТОРЫМ СКОРО ИСПОЛНИТСЯ 18, КАК БЫТЬ?

Вакцинация против КВИ с использованием вакцины "Комирнати" (компания Pfizer) будет проводиться подросткам от 12 до 17 лет, включительно. При этом, если на момент получения вакцины возраст подростка не достиг 18 лет, то подросток прививается вакциной Pfizer, и курс вакцинации с интервалом 21–28 дней может быть завершён уже по достижении 18-летнего возраста.

Лицам, которым уже исполнилось 18 лет, прививки делают другими доступными в Казахстане вакцинами.

### №26. ЕСЛИ РЕБЁНОК СОСТОИТ НА КАКОМ-ЛИБО МЕДИЦИНСКОМ УЧЁТЕ, ПОДЛЕЖИТ ЛИ ОН ВАКЦИНАЦИИ?

Подростки, которые состоят на диспансерном учёте, допускаются до вакцинации против КВИ после консультации и допуска от лечащего врача. При наличии у подростка хронических заболеваний вакцинация будет проводиться в период ремиссии.

### №27. ЧТО ДОЛЖНЫ РОДИТЕЛИ ПРЕДПРИНЯТЬ, ПЕРЕД ВАКЦИНАЦИЕЙ РЕБЁНКА (СДАТЬ АНАЛИЗЫ (ОАК), ПРОВЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ, САТУРАЦИЮ)?

Перед проведением вакцинации медицинский работник проводит медицинский осмотр подростка с измерением артериального давления, сатурации, температуры, также осматривает кожные покровы и видимые слизистые, оценивает общее состояние.

При выявлении жалоб и при наличии клинических показаний подросток направляется на дополнительные лабораторно-инструментальные исследования. По показаниям дети могут быть направлены на консультацию к узким специалистам.

Источник: Informburo.kz  
Фото из архива «МГ»



«Да ничего у тебя не болит!»

Часто замечаю, как другие мамы в ответ на разбитые коленки или другие огорчения ребенка отмахиваются дежурной фразой: «Не придумывай, ничего у тебя не болит». И вот это «не больно», «не было», «не придумывай» передается из поколения в поколение. Я тоже, бывает, так говорю.

В целом, это нормально. Мама не всегда в состоянии контейнировать эмоции ребенка или разбираться с тем, насколько рассказанные сыном или дочерью истории, реальны. Иногда на это банально нет времени. Также как и горевать по поводу упавшей конфеты, когда вы опаздываете в садик или на кружок.

В некоторых случаях, если ребенок особо чувствительный и готов плакать над каждой царапиной или упавшей крошкой, такой подход может быть даже полезен. Он работает как переключатель, помогает отделить реальные переживания от воображаемых. Возможно, для такого переключения лучше использовать другие фразы. Но в крайних случаях сгодятся и такие.

Ключевое здесь — «иногда», «изредка» и «в крайних случаях». Если мама постоянно использует такие фразы и отмахивается с их помощью от любых переживаний или воспо-

## Газлайтинг в воспитании. Как мы ломаем детей и что мы можем изменить

минаний ребенка, то речь идет о манипуляции, которая называется газлайтинг. Обычно этот термин используют, когда характеризуют отношения взрослых людей, но очень часто его используют и родители в отношениях с детьми.

**«Этого никогда не было»**

Газлайтинг — это внушение человеку, что его чувства неправильны или недостаточно адекватны и обоснованы. Это всегда манипуляция. С помощью газлайтинга мы хотим добиться того, чтобы ребенок вел себя так, как нам нужно. Именно поэтому мы говорим, что он помнит или чувствует неправильно. За редким исключением мы используем этот прием неосознанно. Для большинства он становится психологической защитой от воспоминаний или эмоций ребенка. Это происходит по нескольким причинам:

1. Мы сами выросли в семье, в которой родители использовали этот прием. Наши мамы и бабушки вред ли изучали приемы психологии, поэтому считали, что отрицание переживаний делает их невидимыми. Если мы не говорим

про чувства или неприятные моменты, их как будто и вовсе нет.

2. Здесь снова привет из нашего детства, когда нам говорили, что нельзя плакать, потому что это расстраивает бабушку. И мы снова прячем голову в песок, делая вид, что ребенок ничего не испытывает, и пытаемся убедить в этом не только его, но и себя.

3. Такое поведение может зависеть и от того, как мы выстраиваем отношения с обществом. Если наша самооценка лежит в плоскости одобрения или неодобрения окружающих, мы стараемся подстроить свое поведение под стандарты общества. А в обществе не принято, чтобы ребенок плакал или делился неприятными переживаниями.

4. Пассивная агрессия. В тех случаях, когда мы не можем выразить свои эмоции открыто, начинаем использовать невидимые методы, чтобы выразить свое недовольство поведением ребенка. Из-за этого и говорим ему, что он не чувству-



ет того, что чувствует.

Хорошая новость в том, что мы это можем исправить. Плохая — даже терапевтическое и неосознанное использование газлайтинга может привести к тому, что у ребенка появятся психологические проблемы.

**БЛАГИМИ НАМЕРЕНИЯМИ**

Представьте, что любое ваше действие или воспоминание постоянно подвергается сомнению, а человек, которому вы до-

веряете, постоянно говорит, что ваши воспоминания придуманы, а чувства вымышлены. Как долго вы сможете сохранять адекватное представление о себе и мире?

Для ребенка последствия газлайтинга еще более серьезные. Он еще не умеет опираться на себя и свои суждения, а внешний мир оценивает через призм родителеских оценок и переживаний. Если мама или папа постоянно говорят ему, что он не чувствует боль, когда ударился, или его воспоминания на-

самом деле ложные, он быстро начинает сомневаться в себе.

Чем чаще ему об этом говорят, тем большее несоответствие он проживает. С одной стороны, есть боль или какие-то события, которые он помнит. С другой, есть мама, которая всегда права и никогда не ошибается. И если переживания ребенка не соответствуют тому, что говорят родители, он делает вывод, что с ним что-то не так. Это «не так» имеет отдаленные последствия для всех сфер жизни ребенка:

- Вместо того чтобы прорабатывать эмоции, он начинает их подавлять и делать вид, что их не существует. Поэтому он не понимает, что он чувствует, чего хочет, что для него хорошо, а что плохо. Это, в свою очередь, приводит к тому, что он идет на поводу у других, потому что не умеет работать со своими эмоциями и желаниями.

- Неумение понимать себя и постоянные сомнения в собственной адекватности делают ребенка зависимым от мнения других людей. Это может привести к тому, что он вступит в нездоровые отношения, станет жертвой манипуляторов и мошенников, не сможет продвигаться по карьерной лестнице.

- Когда ребенок сомневается в себе, он не может принимать решения и брать на себя ответственность за собственные действия. Это может привести к тому, что он вступает в нездоровые отношения, станет жертвой манипуляторов и мошенников, не сможет продвигаться по карьерной лестнице.

- Проживайте эмоции. Наши эмоции и реакции на внешние события — то, что делает нас нами. Именно поэтому не бывает плохих и хороших эмоций. Каждая из них нужна и важна. Используйте книги самопомощи, платные и бесплатные группы поддержки, психологическую помощь, чтобы прокачать эмоциональный интеллект и научить этому ребенка.

- Говорите больше. Если вы росли в эмоционально холодной семье, вам будет сложно понять и проговорить свои эмоции. Начните с малого — разбирайтесь в своих реакциях и способах их выражения. Можно рисовать их или рассказывать сказки. Можно просто проговаривать их вслух. Го-

**«Я ВЕРЮ ТЕБЕ»**

Если замечаете, что часто используете приемы газлайтинга в воспитании, это уже третья часть на пути избавления от манипуляций. Вторая — понять, в каких ситуациях и почему вы его используете. Можно начать вести дневник и отмечать в нем все манипулятивные приемы, которые вы используете. Можно начать вести дневник и отмечать в нем все манипулятивные приемы, которые вы используете. Можно начать вести дневник и отмечать в нем все манипулятивные приемы, которые вы используете.

Последняя и самая трудная часть пути — избавиться от газлайтинга и заменить его на более конструктивные способы взаимодействия:

- Проживайте эмоции. Наши эмоции и реакции на внешние события — то, что делает нас нами. Именно поэтому не бывает плохих и хороших эмоций. Каждая из них нужна и важна. Используйте книги самопомощи, платные и бесплатные группы поддержки, психологическую помощь, чтобы прокачать эмоциональный интеллект и научить этому ребенка.

- Говорите больше. Если вы росли в эмоционально холодной семье, вам будет сложно понять и проговорить свои эмоции. Начните с малого — разбирайтесь в своих реакциях и способах их выражения. Можно рисовать их или рассказывать сказки. Можно просто проговаривать их вслух. Го-

ворите ребенку, что и почему вы чувствуете, и просите его рассказывать о своих эмоциях. Так вы научитесь выражать их вербально без активной или пассивной агрессии.

- Берите тайм-аут, когда чувствуете, что не справляетесь со своими эмоциями или эмоциями ребенка. Лучше ничего не сказать, чем сказать неправильно. Если вы не можете прожить эмоции сейчас или помочь ребенку прожить их, лучше просто обнимите его и дайте ему поплакать.

- Доверяйте тому, что говорит ребенок. Даже если вам кажется, что рассказанная им история — полная чушь, дайте ему возможность высказаться. Не говорите, что он это придумал или что такого не было. Лучше задать наводящие вопросы. Если ребенок действительно придумал ситуацию, он рано или поздно в этом признается. Но так вы показываете, что верите ему.

*Помните: никто не рождается идеальным. И даже профессиональные психологи могут делать ошибки в воспитании. Намного важнее то, какие выводы мы делаем из этих ошибок и хотим ли их исправить.*

Источник: mel.fm  
Фото с сайта mel.fm

## Как скейтбординг стал школьным предметом — пока только в Финляндии

Сбылась мечта многих подростков — правда, пока что только финских. Там, в одной из общественных школ города Тампере, детей учат кататься на скейте — в рамках школьной программы. Зачем им такой урок? Объясняет координатор проекта Теему Гренлунд.

**Часть городской среды**

Среда нашего города начала стремительно развиваться примерно десять лет назад, и наша местная некоммерческая ассоциация скейтбордистов Ramp Dogs («Псы рампы») активно участвовала в этом процессе — строила объекты для скейтбординга и полноценные парки для катания. Скейтбординг вообще тесно связан с жизнью Тампере: скейтеры с помощью своего творчества, граффити, музыки меняют его пространство. В

2010 году они сделали площадку для скейтбординга на руинах спичечной фабрики, а в 2015-м построили крупнейший в Финляндии скейтпарк под открытым небом.

Так как комфортная среда для этого вида спорта развивалась, а сообщество скейтеров становилось все больше, идея интегрировать катание на досках в систему школьного образования показала нам логичной. Мы работали над программой два года, сотрудничали со старшей школой SAMKE, местным сообществом скейтбордистов, Олимпийским

комитетом и Институтом спорта в Тампере. Мы хотим, чтобы в будущем в городе создали еще более комфортные условия для скейтбординга.

До открытия школы в Тампере единственной школой в Северной Европе, где подростки могли учиться скейтбордингу, была частная школа в шведском городе Мальме.

**НЕ ЗАСТАВЛЯЕМ НОСИТЬ НАКОЛЕННИКИ**

Найти преподавателей по нашей программе

было довольно тяжело. Мы взяли в команду двух профессиональных скейтбордистов — Юсси Корхонен и Саму Карвонен. В школе мы их называем наставниками. Дети в восторге от работы с ними!

Юсси 45 лет, и он катается гораздо лучше многих молодых скейтеров. Нам остается только с удивлением спрашивать, что же такое Юсси ест по утрам, чтобы оставаться в форме спустя столько лет.

«Чтобы учить подростков, нужно быть не только отличным скейтбордистом. В

конце концов, это не такая уж редкость в современном мире. Гораздо важнее понимать, что помогло тебе преодолеть трудности и стать тем, какой ты сегодня, а также продолжать заниматься любимым делом даже спустя десятилетия».

Юсси Корхонен, профессиональный скейтбордист, наставник программы Катание на скейтборде несет те же риски, что и любой другой вид спорта. Невозможно совсем избежать падений, но именно этот опыт делает скейтеров более устойчивыми и терпеливыми.

Мы не заставляем детей носить наколенники, но постоянно напоминаем, почему это важно, и учим предотвращать травмы. Мы учим детей падать и нормально относиться к провалам, а также следим, чтобы дети не выполняли трюки, которые у них пока плохо получаются.

**БЕЗ ЗАТРАТ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Когда я был ребенком, кататься на скейтборде было едва ли не противозаконно. Тогда это занятие было не таким популярным, а скейтбордистов считали просто группой подростков со специфическими интересами. А теперь у нас в Тампере есть целые скейтпарки, профессиональные сообщества.

Я думаю, скейт привлекает многих, потому что это веселый и спонтанный вид спорта, не требующий

больших затрат. К нему не нужно себя специально готовить. К тому же очень просто завести друзей, просто расхаживая по городу с доской. Мы хотим показать, что скейтбординг доступен абсолютно каждому, кто захочет им заниматься.

В 2016 году скейтбординг включили в летнюю программу Олимпийских игр. В первый раз скейтбордисты получили медали Олимпиады на Играх в Токио — 2020. Этот вид спорта также предварительно включен в программу летних Игр 2024 года, которые пройдут в Париже.

**ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ**

Для реализации нашей программы мы выбрали общественную школу Сампо: здесь специализируются на спорте и коммуникациях. Скейтбординг как раз включает в себя и то и другое, потому что предполагает не только физиче-

скую активность, но и принадлежность к культуре: скейтеры предпочитают определенную одежду, музыку, у них свой стиль жизни.

У всех учеников старших классов средней школы одинаковый набор обязательных курсов, но есть и предметы, которые они изучают по выбору. Если вы учитесь в нашем классе, то скейтбординг будет в вашем расписании два раза в неделю — на уроках дети обязательно катаются на досках. Помимо скейтбординга и общеобразовательных предметов, ученики этого класса развивают аудиовизуальные навыки: изучают коммуникации, искусство, музыку, фотографию, видеопродакшен.

**НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Занятия скейтбордингом полезны не только для физического здоро-

вья, но и для ментального благополучия. Регулярные тренировки повышают выносливость. Исследования показывают, что люди, занимающиеся скейтбордингом, обладают высоким уровнем критического мышления и хорошо умеют справляться с проблемами.

Нам важно, чтобы дети заботились не только о своем теле, но еще и о разуме. А еще мы следим за тем, чтобы наши ученики выспались и питались правильно.

Мы хотим сделать наших учеников самостоятельными. Мечтаем, чтобы они сформировали свой круг интересов, придумали, как можно сделать их частью своей жизни, и нашли множество способов самовыражения. Думаем, уроки скейтбординга в этом помогут.

Источник: mel.fm

## 5 игр с детьми, в которые вы можете играть лёжа (а иногда ещё и молча)

Мы знаем, мы все устаем

После длинной рабочей недели вы совершенно без сил, но разве это когда-то останавливало детей? Они хотят играть — и обязательно с вашим участием. Что делать? Соглашаться. Просто предложите им игры, роль родителя в которых скорее декоративная. Нет, скучно не будет!

**1. УГАДАЙ ПРЕДМЕТ НА ОЩУПЬ**

Для этой игры вам нужно будет закрыть глаза и лишь изредка выдавать яркую эмоционально окрашенную реакцию. Но с этим можно справиться и в полусне.

Как играть: вы лежите на диване, прикрыв глаза, а ребенок приносит вам различные предметы. Ваша задача — определить на ощупь, что же это он вам притащил. Есть, конечно риск, что вам подсунут носки (и хорошо, если чистые) или заставят ощупывать старый слайм, но иногда полчаса в горизонтальном положении того стоят.

**2. ПРИНЕСИ ТО, СЕЙЧАС СКАЖУ ЧТО**

Если вы не готовы к тактильным испытаниям, придется возложить процесс по наблюдению вещей. Заодно поможете ребенку прокачать знания о цветах, фактурах и формах, а также креативное мышление.

Как играть: приняв горизонтальное положение, вы выдаете четкие указания о подношениях, которых ждете. Например: «Принеси что-нибудь длинное и деревянное», «А теперь — что-нибудь круглое и красное», «Жду нечто металлическое, но легкое». Задания можно усложнять, чтобы поиск подходящего предмета занимал как можно больше времени (вам же нужно качественно отдохнуть!).

Длиться игра может бесконечно долго, и в итоге вы можете обнаружить себя среди кучи странных предметов. После того как поудивляйтесь всей семьей («Откуда у нас в доме советский сифон и этот набор отверток?»), придется расставлять все по местам. Но об этом можно подумать и завтра. А сейчас лежим и наслаждаемся.

**3. НЕ БУДИ ВО МНЕ ДРАКОНА**

Если вы после долгого рабочего дня немного спящие красавицы, но инсценировать эту сказку не советуем. Есть риск, что ребенок вас зацеплет в тщетных попытках разбудить. Так что попробуем побить кем-то попопассе.

Как играть: сохраняйте спокойствие и оставайтесь на диване. Теперь вы — огнедышащий дракон, который во сне охраняет сокровища. И задача ребенка — пробраться мимо вас максимально тихо. Иначе дракон проснется и быть беде! Рекомендуем изредка все же открывать глаз, высовывать из-под пледа когтистую лапу и утаскивать под него зазевавшегося юного рыцаря. Ведь детские объятия обладают чудодейственной силой: они способны действительно подзарядить ваши севшие батарейки.

**4. ПРОСТО Я ОДИНОКИЙ ОСТРОВ**

Вид мамы или папы, прикорнувших на диване, вызывает у детей нездоровое желание тут же растолкать их и включить в игру. Что же делать? Превратиться в природный объект, который по определению не может двигаться. Ну или делает это очень незаметно.

Как играть: перемещаемся на пол. Можете подстелить себе плед и даже положить под голову подушку. Вуаля — теперь вы остров! И задача ребенка — вас украсить. Пусть задрапирует вас пледами и шарфами, создаст горы и холмы из небьющихся предметов обихода, выстроит на вас деревню. А потом вы, как чудо-юдо рыба-кит, махнете хвостом — и восстанете из океанских вод. Но это лучше обговорить заранее во избежание расстройств: «Мама, ты же все сломала!»

**5. ДОМАШНИЙ СПА-САЛОН**

Эта сюжетно-ролевая игра позволит вам поваляться на любимом диване как минимум полчаса. Вам понадобятся ватные диски, мицеллярная вода, тоник, крем, колечки огурцов и маски для лица, которые не жалко. Если вы не готовы жертвовать своей косметичкой и содержимым холодильника ради отдыха, рекомендуем заранее приобрести краски для аквагрима.

Как играть: вы даете указания ребенку, какие процедуры ему с вами проводить. Все как в салоне: сначала — очищение мицелляркой, потом — массаж лица, после — масочку. А пока мама лежит с очередным чудодейственным средством на лице, ей можно сделать маникюр. Так ребенок не только прокачается в области процедур красоты, но и научится следовать четким алгоритмам. Единственное, в парикмахера лучше не играть. Помимо сомнительных визуальных эффектов, есть и еще один минус: придется сменить горизонтальное положение на сидячее. А это очень, очень трудно. Сами знаете.

Источник: mel.fm

# Площадь Батыр Қыздар появится в Уральске

Площадь и 11 городских улиц планируют переименовать. Документ сейчас находится на публичном обсуждении.

Кристина КОБИНА

На портале «Открытые НПА» на публичном обсуждении находится решение областного маслихата ЗКО «о переименовании некоторых составных частей города Уральск».

Согласно документу, опубликованному девятого ноября, по постановлению акимата ЗКО планируется переименовать площадь имени Маншук Маметовой в площадь Батыр Ұыздар. Кроме того, изменения в названии коснутся и 11 городских улиц.

Так, планируют переименовать:

- улицу Московская — на улицу Тәуелсіздік;
- улицу Мирзоян — на улицу Желтоқсан;
- улицу Согласия — на улицу Шәпет Қоспанов;
- улицу Тәуелсіздік — на улицу Бисен Жұмағалиев;
- улицу Светлая — на улицу Базарбай Жұманиязов;
- улицу Надежда — на улицу Туяқберді Шәмелов;
- улицу Лиственная — на улицу Жанғали Набиұллин;
- улицу Букетная — на улицу Николай Чесноков;
- улицу Вольная — на улицу академик Сухан Камалов;
- улицу Ореховая — на улицу Алдияр Рахметов;
- улицу Евразийская — на улицу Еуразия.

Кстати, оставить свое мнение можно будет до 23 ноября.



# Семь медалей завоевали спортсмены на чемпионате мира по каратэ

Чемпиона мира по каратэ-шотокан проходил в Стамбуле.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Прошедший накануне Чемпионат мира по каратэ-шотокан среди юниоров принёс спортсменам из Уральска сразу семь медалей. Для воспитанников областной специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по единоборствам это не первый успех на международной арене.

14-летний Арсен Кулов стал чемпионом первенства. Для юноши — это очередная победа, ранее он стал двукратным чемпионом Казахстана. Трёхкрат-



Фото предоставлено акиматом ЗКО

ла норматив мастера спорта. На чемпионате в Стамбуле она закрепила свой успех на первенстве республики очередной медалью. Для нашей области это большое событие, имеющее особое значение в рамках послания главы государства, поручившего развивать детский и массовый спорт. Юные спортсмены своими победами мотивируют сверстников заниматься спортом. Чемпионов на родине встречали с оркестром Национальной гвардии. На торжественную встречу спортсменов приехали заместители руководителя управления физической культуры и спорта ЗКО Женис Нигметуллин, директор и коллектив спортивной школы, где занимаются спортсмены.

С серебряной медалью завершился юношеский Чемпионат мира и для Арины Якубиной. В свои 16 лет девушка уже выполни-

ла норматив мастера спорта. На чемпионате в Стамбуле она закрепила свой успех на первенстве республики очередной медалью. Для нашей области это большое событие, имеющее особое значение в рамках послания главы государства, поручившего развивать детский и массовый спорт. Юные спортсмены своими победами мотивируют сверстников заниматься спортом. Чемпионов на родине встречали с оркестром Национальной гвардии. На торжественную встречу спортсменов приехали заместители руководителя управления физической культуры и спорта ЗКО Женис Нигметуллин, директор и коллектив спортивной школы, где занимаются спортсмены.

# Видеть то, что скрыто. Как Вильгельм Рентген шел к своему открытию

О том, что такое рентген, знают многие. А вот о том, кто его изобрел, далеко не все. При этом сам ученый по имени Вильгельм Рентген был выдающейся персоной в мире науки и медицины. И даже имеет Нобелевскую премию по физике.

## РАННИЕ ГОДЫ

Будущий светило науки родился 27 марта 1845 года в семье торговца текстильными товарами, который считался очень преуспевающим. Мальчик оказался единственным ребенком супружеской четы Рентген. Первые годы он провел в небольшом городке в Пруссии. А в 1848 году семья переехала в голландский город Апельдрон — здесь была родина матери будущего гения, Шарлотты. Еще будучи крошкой, Вильгельм исследовал окрестности лесов вокруг дома. И это, как отмечают его биографы, на всю жизнь заложило в нем любовь к живой природе.

Несмотря на все звания в будущем, у Рентгена пути не было образования. В 1862 году его исключили из технической школы. И причина при этом вовсе не была связана с его плохой успеваемостью. На самом деле мальчик попросту не захотел выдавать учителям своего товарища, который составил карикатуру на нелюбимого преподавателя. Казалось бы, на этом его путь к высшему образованию был закрыт. Однако молодой человек не растерялся и в качестве вольнослушателя посетил несколько курсов в Утрехтском университете.

В 1865 году Вильгельм попытался удачи и сдал экзамен для поступления в Фейербахский институт Цюриха. Он был зачислен и планировал развиваться в качестве инженера-механика. Уже через три года Вильгельм получил диплом.

Способности молодого Рентгена были оценены выдающимися немецким физиком и профессором Августом Кундтом, который и посоветовал будущему ученому уделить области физики особое внимание. Рентген прислушался и уже через год защитил докторскую, после чего стал первым ассистентом в лаборатории.

## ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

Все эти события дали старт карьере молодого ученого. Позднее его наставник и инициатор его деятельности в сфере физики Кундт получил кафедру в Баварии, в Вюрцбургском университете. Туда он позвал с собой своего ассистента. И именно это событие стало отправной точкой в карьере выдающегося ученого. В 1872 году он перешел в новый университет за своим наставником, а в 1874 уже начал собственную преподавательскую деятельность. Он получил должность лектора по физике.

В том же году, когда состоялся судьбоносный переезд, молодой ученый вступил в брак с Анной Людвиг, она была дочерью владельца пансиона. Именно жена одной из первых принимала участие в его судьбоносных экспериментах с X-лучами. Своих детей у пары не появилось, но они занялись воспитанием удочеренной ими племянницы — дочери брата Анны.

В 1875 году, едва достигнув порога в 30 лет, Вильгельм Рентген стал полным профессором физики в Сельскохозяйственной академии в Германии.

## ШИРОКИЙ КРУГ ИНТЕРЕСОВ

Будучи истинным и страстно увлеченным своей деятельностью ученым, Рентген имел довольно широкий спектр научных интересов. По большей части его занимали разнообразные свойства кристаллов, связи между электрическими и оптическими явлениями в них, исследование магнетизма — именно на них позднее основывалась теория Лоренца. И именно исследование кристаллов, как отмечают биографы ученого, позже принесли Рентгену всемирную славу и множество наград.

## НОБЕЛЕВСКОЕ ОТКРЫТИЕ

В 1894 году Рентген был назначен ректором университета. При этом своей экспериментальной деятельности он не оставил. Наоборот, приступил к ней с еще большим энтузиазмом — тогда его внимание занимали исследования электроразряда в вакуумных стеклянных трубках.

8 ноября 1895 года физик привычно работал в своей лаборатории. Домой собрался лишь около полуночи. Погасил свет, собрался закрыть дверь, но вдруг заметил какое-то свечение в пятно. Свет давал экран из синеридитного бария. Причины такого свечения в отсутствие солнца и искусственного освещения ученому были непонятны. Но потом он еще раз посмотрел на катодную трубку и понял, что забыл ее выключить. Выключил — свечение пропало. Снова включил — появилось. Это привело его к выводу, что светится именно трубка, что и стало началом величайшего открытия.

Лучи он назвал X-лучами. Закрыв трубку футляром, он начал передвигать ее по лаборатории. И тут выяснилось, что 1,5–2 метра для таких лучей преградой не становятся. При этом они способны проникать через книгу, стекло и другие материалы. А когда на пути лучей оказалась его собственная рука, он увидел свои кости, точнее их силуэт, но и это уже было необычно.

Дальше ночной эксперимент не остановился — ученый начал проверять, как лучи взаимодействуют с фотопластинками, и обнаружил, что они засвечивают пленку и при этом имеют определенное направление. Эксперимент закончился лишь под утро.

Но после начались 50 суток практически непрерывного изучения нового явления. На это время Вильгельм Рентген забыл и про семью, и про все на свете. Никто о его работе дета-

лей не знал — он никого не посвящал.

Снимок руки Альберта фон Кёлликера, сделанный Рентгеном 23 января 1896 года. Источник: Commons.wikimedia.org

Первым человеком, который смог наблюдать результат этого титанического и несравнимого ни с чем другим по срокам труда, стала супруга Рентгена. По существующей легенде, она принесла ему на работу еду, чтобы тот мог перекусить, не отрываясь от дела. И тут так вышло, что ему понадобилась человеческая рука для эксперимента. Именно его супруга и стала первой подопытной.

Для исследования ей пришлось держать руку неподвижно под лучами 15 минут. Получившийся снимок ее настолько впечатлил, что, согласно легенде, она воскликнула: «Я видела смерть!» Известный же снимок руки с кольцом облетел мир. Больше супруга Рентгена в его лабораторию не приходила.

В конце декабря 1895 года Вильгельм Рентген собрал все по своему исследованию и направил данные председателю Физико-медицинского общества университета. Статью ученого быстро опубликовали, после чего он разослал ее ведущим физикам Европы.

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

Жена ученого скончалась в 1919 году. И он остался в полном одиночестве. Биографы Рентгена отмечают, что ученый был редкой скромности человеком. Так, он в свое время отказался от предложенного дворянского титула, который ему жаловал принц-регент Баварии за открытия и научные достижения.

Нобелевскую премию он получил, но на церемонии не присутствовал из-за своей занятости — награду ему направили почтой. Позже он отдал ее германскому правительству, которое собирало ценности с насе-



ния в качестве добровольной финансовой поддержки в ходе войны. Великий ученый скончался в возрасте 77 лет в 1923 году от рака. После про него не забыли, и его именем было названо не только направление медицинской

Источник: АиФ  
Фото с сайта static.turbosquid.com

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

**ДЕМЧЕНКО НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА**

Лечит в 17-0432 и 14.11.2004 года. Местность: Самаркандская Р.

ул. Жукоса, 2  
Тел.: 51-77-21, 8-701-378-44-37

@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, 67/2 (2-я) | ул. Жангир хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Купи два аппарата и получи скидку 10% на второй!

АКЦИЯ «Особые часы» с 10:00 до 13:00

5 лет гарантии

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

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

## ВИДЫ ГЕРПЕСВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ: ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Герпес – это вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых. О видах инфекции, лечении и профилактике рассказала директор Областного кожно-венерологического диспансера дерматовенеролог Екатерина Ольховская.

Герпес – это вирус, который поражает клетку человека, «встраиваясь» в её генетический аппарат. Заразиться герпесом можно половым, воздушно-капельным, родовым (от матери к ребенку во время родов) и даже контактным путем (через рукопожатие, бытовые предметы, поцелуй). Обычно заболевание не проявляется себя, пока у носителя не ослабнет иммунитет, к чему могут привести переохлаждение, перегревание, беременность, приём больших доз алкоголя, стресс, инфекционные заболевания.

Вирус простого герпеса (ВПГ) 1-го типа передается, главным образом, в результате орального контакта и в большинстве случаев вызывает оролабиальный герпес, или «герпес губ» вокруг рта. ВПГ-2 почти всегда передается половым путем и вызывает генитальный герпес. Клинические проявления герпетической инфекции отличаются значительным разнообразием. Они зависят от локализации поражения, распространенности, состоя-

ния иммунной системы, типа вируса, а также от механизма заражения. Локализация поражений весьма разнообразна: кожные покровы, слизистые оболочки ротоглотки, верхние дыхательные пути, глаза, урогенитальный тракт, нервная система, внутренние органы.

В настоящее время не изобретено средства, которое бы полностью излечивало герпес, выводя вирус из организма человека. Однако противовирусная терапия позволяет эффективно контролировать частоту, выраженность и продолжительность рецидивов герпеса. Также необходимо вести здоровый образ жизни и полноценно питаться, нужно избегать длительного пребывания на солнце и переохлаждения, беречь себя от стресса, а также соблюдать интимную гигиену и своевременно выявлять и лечить сопутствующие венерические заболевания.

Как избежать заражения генитальным герпесом? В первую очередь следует избегать случайных половых связей, обязательно использовать ме-

тоды барьерной контрацепции и лучше в комплексе со средствами экстренной профилактики. После подозрительных незащищенных контактов рекомендуется проводить обследование для выявления генитального герпеса и других заболеваний, передающихся половым путем. Необходимо соблюдать правила гигиены. Важным принципом профилактики этого заболевания является прекращение близких контактов с больным человеком в период обострения.

Кроме того, необходимо:

- Не пользоваться чужими предметами личной гигиены;
- После контакта с пораженным герпесом участком (после нанесения противовирусного крема) необходимо тщательно вымыть руки;
- Большой герпесвирусной инфекцией должен иметь отдельную посуду и пользоваться личным полотенцем.
- Профилактика ВПГ-1 сводится к соблюдению общих правил предупреждения респираторных заболеваний. Профилактика ВПГ-2 соответ-

ствует профилактике инфекций, передающихся половым путем (использование презервативов во время половых контактов), использование антисептических растворов после полового акта.

Профилактика инфицирования во время беременности:

- Исключить незащищенные половые контакты с партнером, у которого имеются герпетические высыпания;
- В третьем триместре беременности воздержаться от половых контактов, если у партнера когда-либо имели место быть герпетические высыпания.

Если у вас появились характерные для генитального герпеса высыпания, необходимо срочно обратиться к специалисту.

Консультация врача-дерматовенеролога в областном кожно-венерологическом диспансере проводится без направления с территориальной поликлиники по предварительной записи по телефонам регистратуры: 8(7112) 50–92–47, 50–01–91.

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

Наименование исследования	Стоимость (тенге)	Единица измерения
Иммуноферментный анализ ИФА на ИППП (5 параметров: сифилис, хламидиоз Ig M и G, уреаплазмоз Ig G, микоплазмоз Ig G).	4500	исследование анализа
Определение IgE (общий) в сыворотке крови ИФА-методом	2200	исследование анализа
Физиотерапия		
Фототерапия местная (для лечения ограниченных форм витилиго)	900	1 процедура
Фототерапия общая (лечение витилиго, псориаза) (для детей)	1500	1 процедура
Фототерапия общая (лечение витилиго, псориаза) (для взрослых)	2000	1 процедура
Ультрафиолетовое облучение (УФО)	400	1 процедура
Ультразвуковая терапия (УЗТ)	500	1 процедура
Электрофорез	780	1 процедура
Дарсонвализация	420	1 процедура
Ультравысокочастотная терапия (УВЧ), индуктотермия	550	1 процедура
Реакция Вассермана	1250	исследование анализа
Иммуноферментный анализ (ИФА) (1 параметр - сифилис)	1500	исследование анализа
<b>Манипуляции и процедуры</b>		
Удаление бородавок, моллюсков, папиллом индийским 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.		

## 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.

**Стационарозамещающую:** 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



**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**

## В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказ) и платной основе.
2. Принимает врач-гастроэнтеролог высшей категории, сосудистый хирург, проктолог, маммолог, детский кардиолог. Консультация проводится в поликлинике ТОО «Медицинский центр».
3. Открыли вирусологическую лабораторию для определения COVID-19 на бесплатной (госзаказ) и платной основе. Прием анализов с 08:00 до 10:00. Результаты анализов готовятся в течение 5 часов. Стоимость – 6 000 тенге.

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

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

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
<b>Рентгенисследование:</b>			
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование
9	Рентгенография турецкого седла	960	Исследование
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование
12	Рентгенография голени	1470	Исследование
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование
17	Рентгенография ребра прицельно	1060	Исследование
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование
<b>Рентгеноскопия ЖКТ:</b>			
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование
<b>УЗИ исследования:</b>			
23	Эхокардиография сердца	6000	Исследование
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование
26	Поджелудочные железы	2186	Исследование
27	Селезенка	2186	Исследование
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочные железы+селезенка	4227	Исследование
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+ предстательные железы	4737	Исследование
<b>Обследование с нагрузкой:</b>			
1	Велоэргометрия	4100	Исследование
2	Суточное мониторирование АД	5650	Исследование
3	Холтеровское мониторирование ЭКГ	6430	Исследование
4	Тредмил-тест	4230	Исследование
5	ФГДС (Фиброгастроэзофагоденоскопия)	6000	Исследование
6	ЧП ЭФИ	7500	Исследование
7	Пункция и дренирование плевральной полости	10000	Исследование
8	Пункция перикарда	12900	Исследование
9	Пункция брюшной полости	12900	Исследование
<b>Лаборатория</b>			
1	Общего белка	560	Анализ
2	Альбуминов	640	Анализ
3	Тимоловая проба	380	Анализ
4	Билирубин общий	450	Анализ
5	Билирубин прямой	450	Анализ
6	Мочевины	640	Анализ
7	Мочевая кислота	690	Анализ
8	Креатинина	530	Анализ
9	Креатинин киназы	670	Анализ
10	Глюкозы крови из вен	580	Анализ
11	Глюкозы крови из пальца	535	Анализ
12	Глюкозы мочи	340	Анализ
13	В-липопротеидов	320	Анализ
14	Холестерина	550	Анализ
15	Холестерин высокой плотности	900	Анализ
16	Холестерин низкой плотности	1060	Анализ
17	Трансаминаз АСТ	460	Анализ
18	Трансаминаз АЛТ (анализ)	540	Анализ
19	КФК на анализаторе	510	Анализ
20	Альфа-амилаза	680	Анализ

№ п/п	Наименование	Стоимость	Един. измер.
21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
22	Фибриногена	460	Анализ
23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
25	Определение группы крови	340	Анализ
26	Определение резус-фактора	340	Анализ
27	Микрореакция	300	Анализ
28	Триглицериды	535	Анализ
29	Железы	615	Анализ
30	Кальция	550	Анализ
31	Антистрептолизина	1070	Анализ
32	T-тропонин	4340	Анализ
33	Миоглобин	4600	Анализ
34	Д-димер	4800	Анализ
35	Электролиты	1720	Анализ
<b>Клинические исследования</b>			
36	Определение гемоглобина	480	Анализ
37	Взятие крови на анализ из вены	315	Анализ
38	Подсчет лейкоцитарной формулы	600	Анализ
39	Определение СОЭ	300	Анализ
40	Общий анализ крови	780	Анализ
41	Определение МНО	1010	Анализ
42	Общий анализ мочи	570	Анализ
43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
45	Проба Земницкого	280	Анализ
46	Забор анализа	526	Анализ

1	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	3650	1 койко/день
2	Консультативный прием врача-кардиолога	4350	Консультация
3	Консультативный прием врача-хирурга	4350	Консультация
4	Снятие электрокардиограммы	1500	Исследование
5	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	153530	Курс лечения 10 дней
6	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	170300	Курс лечения 10 дней
7	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2-3 ст.	109560	Курс лечения 10 дней
8	Острый инфаркт миокарда	245700	Курс лечения 14 дней
9	Нарушение ритмов сердца	106190	Курс лечения 10 дней
10	Ишемическая кардиомиопатия	128000	Курс лечения 10 дней
11	Гипертрофическая кардиомиопатия	90200	Курс лечения 10 дней
12	Пролапс митрального клапана. Митральная недостаточность I степени	110705	Курс лечения 10 дней
13	Послеоперационная реабилитация в раннем периоде	118590	Курс лечения 8 дней
14	Послеоперационная реабилитация (после 6 мес. до года)	118590	Курс лечения 8 дней
15	Аортокоронарное шунтирование	2274700	Операция
16	Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	258905	Исследование
17	Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)	258905	Исследование
18	Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	858855	Операция
19	КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	1069735	Операция
20	Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	869943	Операция
21	Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена	1466500	Операция
22	Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	898135	Операция
23	Эндоваскулярная баллонная ангиопластика сосудов	431413	Операция

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

**ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК** республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тең медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша: жоғарымамадандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационарналмастырғыш көмек, қалпына келтіру және медициналық оңалту түрлерінің процедурасына қатысқан туралы хабарлайды. Жоғарыда аталған қызметтердің медициналық түрлері мына мекен жай бойынша көрсетіледі: ШЖҚ «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркөл 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

Лицензия ЛП005760L №0181065 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

# ВДЫХАЯ – УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ!

**Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Какими болезнями может заболеть человек из-за вредной привычки, рассказал врач, психиатр-нарколог областного центра психического здоровья Тауфик Закиров.**

Согласно статистике ВОЗ, ежегодно от табакокурения умирает около шести миллионов людей по всему миру. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий.

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше четырех тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете: смолы – являющиеся канцерогенами и оседают в легких;

мышьяк – оказывает негативное влияние на сер-

дечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

бензол – вызывает лейкоз и другие формы рака; полоний – оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;

формальдегид – вызывает заболевания легких и дыхательных путей;

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания, поскольку табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание.

Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге

все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода.

Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Подобные последствия курения не только ухудшают общее самочувствие, снижают активность и работоспособность, но и наносят вред всем органам и системам в организме. Кро-

ме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.

Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезни почек, а также нарушения опорно-двигательного аппарата, болезни глаз, заболевания репродуктивной системы. Помимо указанных выше патологий курильщики рискуют получить сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги.

Кожа курильщика приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно, увеличивается количество мимических морщин. Курение вредно и для слизистой оболочки полости рта: оно приводит к воспалительным заболеваниям, пожелтению эмали зубов и даже утрате зубов. Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Знайте! Курение сокращает жизнь примерно на 12 лет.

## ВРАЧ РАССКАЗАЛ, КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ДО МОНИТОРА

При шести-семи часовом работе за компьютером нужно находиться в 50–60 сантиметрах от монитора, рассказал РИА Новости доктор медицинских наук, врач-офтальмолог Сергей Хомяков.

Врач сообщил, что 6–7 часов – это среднее время, которое проводят россияне за компьютером. Эксперт посоветовал располагать монитор прямо перед собой так, чтобы верхний край экрана оказался на уровне линии взгляда. Если речь идет о мониторе компьютера, рекомендуемое расстояние до глаз должно быть около 50–60 сантиметров. Что касается ноутбука или планшета с диагональю экрана 10–12 дюймов, то расстояние можно уменьшить до 40–45 сантиметров.

Хомяков также посоветовал обратить особое внимание на источник освещения. Нужно учитывать показатель пульсации света (лампы должны быть с нулевой пульсацией), а также выбирать источники, максимально приближенные по спектру к естественному освещению. Таким критериям, по словам офтальмолога, отвечают индукционные и некоторые светодиодные лампы, а также лампы накаливания.

Кроме того, эксперт рекомендовал отрегулировать цвет фона, на котором располагается текст. Оптимальный фон – желтоватый, буквы контрастные, черного цвета, с особыми «заврубками». При этом вечером большинству пользователей лучше читать при «теплом» свете, однако пациентам с изменениями в хрусталике более полезен холодный свет. Ранее специалист рассказал о последствиях для здоровья удаленной работы. Врач-остеопат, профессор Владимир Фролов предупредил, что работа дома в положении сидя или лежа на кровати или диване может привести к серьезным заболеваниям.

Лицензия ЛП01806DL №19019763 от 26.09.2019г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

## ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА» УЗ АКИМАТА 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 на автоматическом 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 Хеддлессона в сыворотке крови на бруцеллез	437	Определение активированного частичного тромбластинового времени (АЧТВ) в плазме крови на автоматическом коагулометре	648
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (РПГА) на сальмонеллез в сыворотке крови	915	Диагностические исследования	
Постановка реакции пассивной геммагглютинации (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 кала на Neisseria meningitidis (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 meningitidis (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 кардиолипидным антигеном в сыворотке крови ручным методом	473	Озонотерапия	4000
Тимолювая 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		

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

Лицензия ЛП005760L №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» МҚК 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 ЛП005760L №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) - 1шт. 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 №001397DL от 08.12.2016г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

## 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

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ



## Немецкий яблочный блин, которым можно накормить голодного супруга и утром, и вечером

Чтобы накормить мужа с утра, мне достаточно одного блина. Самое сложное в приготовлении – это начинка из яблок для блинов. Для этого я беру два яблока и стакан густого йогурта, проделываю парочку простых манипуляций и отправляю всё на сковородку. Выходит удивительно вкусно. Муж счастлив, я счастлива. Отменный рецепт!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА

- 100 г пшеничной муки
- 2 яйца
- 3/4 стакана греческого йогурта (жирного)
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. ванильного сахара

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЯБЛОК

- 2 больших яблока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- 50 г сахара
- щепотка корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В удобной емкости взбей венчиком яйца с сахаром, ванильным сахаром.

Также в отдельной миске смешай муку с солью. Всыпь сухие ингредиенты к яичной смеси. Добавь

Яблоки очисти, а затем нарежь небольшими кусочками.

В чугунной сковороде с растопленным сливочным маслом обжаривай яблоки с сахаром и корицей. На всё про всё уходит около 7–8 минут. Сними яблочки с огня и полей их лимонным соком. Хорошо перемешай.

Вылей тесто по краям сковороды, а затем на яблоки. Выпекай около 15 минут, пока края не поднимутся, а центр не станет золотистым. Готовый немецкий блинчик можно при желании слегка присыпать сахарной пудрой и украсить орешками. Приятного аппетита!



## Мама научила, как сделать обычную «Шубу» в 3 раза нежнее

Самая вкусная сельдь под шубой скоро окажется на твоём праздничном столе. Новый год уже не за горами, а это значит, что пора освежить память и пополнить свой кухонный арсенал новыми аппетитными, интересными кулинарными фокусами. Запоминай этот рецепт сельди под шубой с одним тайным ингредиентом, и пусть гости гадают, что же такого ты добавляешь в салат. Уверю, вкус такой «Шубы» оценят даже самые дотошные эксперты.

Прежде чем приступить к рецепту, предлагаем твоему вниманию несколько хитростей, которые помогут добавить сельди под шубой чудной пышности, мягкости и воздушности.

Опытные хозяйки не рекомендуют размазывать майонез ложкой, ведь так можно утяжелить салат и добавить мало самого соуса. Лучше наполни майонезом небольшой пакет или мешочек, обрежь у него один из уголков и полей им салат соусом именно так.

Зачастую первой на тарелку выкладывают именно селедку. Но это без труда можно модифицировать для собственного удобства. Согласись, не раз можно заметить, как гости гоняют по скользкой тарелке крохотные кусочки рыбы. Попробуй начать выкладывать слои блюда на тонкую подушку из картошки. Это исправит ситуацию.

Сделать яство более нежным сможет процесс на-

тирания отварных овощей непосредственно над тарелкой. Да, сделать это непросто, так как руки будут уставать. Но отменный вкус такой сельди под шубой будет говорить сам за себя. Так получится не трамбовать слои салата, а осторожно постепенно всё натирать.

Давай же раскроем секретный ингредиент из нашего рецепта. Внимательно взгляни на список компонентов и сравни с тем, по которому ты готовил этот салат ранее.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. свеклы
- 2 плавящихся сырка
- 3 яйца
- 2 шт. моркови
- 2 шт. лука
- 5 шт. картофеля
- 1 сельдь
- майонез
- специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очисти от косточек и начинай нарезать филе сельди на кусочки такого разме-

ра, как тебе больше нравится. Лук нарежь мелким кубиком. Помести каждый ингредиент в отдельную емкость.

Натри каждый отварной овощ на терке. Размер терки тоже выбирай тот, который по вкусу именно твоей семье. Картофель, морковь, яйца и свеклу, которые уже натерты, также разложи по разным тарелочкам. Это делается для того, чтобы ароматы продуктов не смешались раньше времени.

Плавящиеся сырки тоже нужно натереть на крупной терке. Предварительно их можно отправить в морозильную камеру, чтобы проще было натереть слегка подмороженный продукт. Но можно измельчать такой компонент и в более мягком виде. Чтобы салат получился высоким и красивым, используй формочки для выпекания. Их можно поместить просто на тарелку и выкладывать слои салата, а когда закончишь сервировку, то формочки без труда можно снять и отправить в мойку.

Хоть слои сельди под шубой и можно менять, но по традиции именно рыбу выкладывают на тарелку первой. Затем слой лука. А вот майонез попробуй наносить не ложкой, а из специального мешочка. Потом выкладывай слой картофеля и снова поливай майонезом. На картофель добавь слой плавленого сыра, чтобы добавить салату нотку нежности и воздушности. После этого выкладывают яйца, морковь, ну и конечно же свеклу. Декорируй салат так, как позволяет тебе фантазия.

Опытные повара советуют подбирать для сельди под шубой свеклу со сладким привкусом. Это тоже поможет сделать салат более вкусным. Ради эксперимента можно добавить между слоями моркови и свеклы тонкий пласт тертого яблока. Он добавит «Шубе» необычную и даже слегка экзотическую нотку.

Приятного аппетита!



## Ловкий трюк со свиными ножками, чтобы холодец был хрустальный как слеза

Как варить свиные ножки правильно? Многие любят полакомиться вкуснейшим холодцом из говядины, свинины или курицы, но не все умеют его готовить. И это можно понять, ведь приготовить холодец по силам не каждому. Такое блюдо требует повышенной кухонной сноровки и профессионализма. Но есть лайфхак, который поможет сделать идеальный вариант холодца. Твои домочадцы и гости точно будут в восторге.

Считается, что во время варки холодца из свиных ножек выделяется полезный коллаген. Его рекомендуют употреблять людям в возрасте, чтобы поддерживать в добром здравии хрящи и костную систему организма. У такой мысли есть и противники, которые уверены в обратном. Говорят, толку от такого коллагена никакого. Мнения разные, а холодец всё равно вкусный. Именно поэтому так много хозяюшек подают это блюдо на свои праздничные столы.

Львиную долю внимания получает именно прозрачность холодца, ведь это основная его фишка. И не так важно, подают его в обычной тарелке или же преподносят в перевернутом виде, как в ресторанах. Основной акцент делается на прозрачном желе.

СЫТНОЕ БЛЮДО ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

Что же поможет добиться идеальной прозрачности?

Простая марля. Но лучше взять медицинскую и обязательно промить перед использованием. Так получится избежать возможного попадания марлевых ворсинок в пищу. Весь секрет прозрачности холодца заключается в том, чтобы завязывать свиные ножки в марлю. Затем можно помещать их в кастрюлю и приступать к варке.

Этот лайфхак идеально подойдет для тех почитателей студня, кто не любит особых прикрас, а довольствуется одним лишь блюдом. Многие добавляют к бульону зелень, фигурно нарезанную морковь и даже яйца. Как говорится, тут уж на вкус и цвет. Но есть совет и для тех, кому не по вкусу холодец в своем первоначальном виде. Что же делать, если не любишь холодец из-за его сомнительных компонентов? Такие гости-привереды тоже есть. Они бы с радостью тарелочку холодца умяли, да только там может встретиться и свиная шкура, и свиной жир, и крохотная косточка. Как

разрешить проблему, чтобы никто от холодца нос не воротил?

КАК ВАРИТЬ СВИНЫЕ НОЖКИ НА РАДОСТЬ ГОСТЯМ

Можно попробовать сделать холодец только из постной свиной вырезки. Это будет вкусное и нежное основание для студня. А вот свиные ножки, которые в таком тандеме отвечают за вязкость бульона, обязательно вари в марле. Затем аккуратно отдели мясо от кости и отправь его к постному мясу. Так ты получишь прозрачный бульон, мягкое мясо, приятный запах. Ничего лишнего.

ВАЖНО

Напомним основные правила готовки вкусного холодца.

Мощность работающих элементов на плите должна быть минимальной. Во время готовки такого блюда это принципиально важно. И внимательно

следи за тем, чтобы вовремя убирать весь образовавшийся «шум». Такая мутно-белая пена не добавит вкуса твоему студню.

Можно задекорировать холодец только из свиной вырезки. Это будет вкусное и нежное основание для студня. А вот свиные ножки, которые в таком тандеме отвечают за вязкость бульона, обязательно вари в марле. Затем аккуратно отдели мясо от кости и отправь его к постному мясу. Так ты получишь прозрачный бульон, мягкое мясо, приятный запах. Ничего лишнего.

Приятного аппетита!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Маринованные яйца могут дождаться гостей в холодильнике, закуска, что всегда выручает

Приготовим сегодня отличную закуску. Ее прелесть заключается не только во вкусе, но еще и в универсальности. С простым гарниром она может раскрыться и послужить уже сытным завтраком или обедом. Всё в твоих руках. Маринованные корейские яйца в соевом соусе со специями. Новый вкус и необычная подача.

Готовятся они достаточно просто, но их вкус идеально раскрывается только через пару суток. С одной стороны, это долго. С другой, блюдо долго не портится и по сути готово к употреблению прямо после приготовления. Но если хочется вкусить настоящий стиль Востока – мы советуем проявить терпение.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 12 яиц
- 200 мл соевого соуса
- 200 мл воды
- 6 стеблей зеленого лука
- 100 г сахара
- 2 перца чили
- средняя луковица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Наверное, в нашем рецепте больше всего вопросов вызывает приготовление яиц. Они должны быть сварены «в мешочек». Если использовать стандартный способ, добиться твердого белка и жидкого желтка можно следующим способом.

Яйца, соль и холодную воду доводим до кипения на большом огне под крышкой. Затем ставим огонь на минимальный уровень и готовим еще 6 минут. Охлаждаем яйца в ледяной воде и чистим.

Но есть и альтернативный способ. Он проще, быстрее и о нём мало кто знает. Белок, конечно, будет не очень твердым, скорее как в яйце пашот. Но нам кажется, так даже лучше. Наливаем 250 мл кипятка в небольшую емкость (никакого металла!). Солим, добавляем ложку уксуса и аккуратно вбиваем яйцо. Ставим емкость в микроволновку на полторы минуты. На максимальной мощности.

Теперь делаем маринад: режем зеленый лук колечками. Перец чили и репчатый лук (красный или белый) измельчается в блендере или с помощью ножа. Высыпаем всё это дело в пластиковый контейнер. Заливаем водой, соевым соусом, сыпем сахар и размешиваем до его растворения. Соль не нужна, соус отдаст вкус.

Опускаем яйца в контейнер с маринадом, закрываем и отправляем в холодильник. Как мы уже говорили выше, для того чтобы блюдо полностью промариновалось, лучше подождать пару дней. Желток станет плотнее, изменится вкус и цвет белка. Закуска готова. Приятного аппетита!

