



Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz
 НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



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

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

ЭКС-ЧИНОВНИКУ ВЫНЕСЛИ ПРИГОВОР ЗА ЖЕСТОКОЕ УБИЙСТВО

Мужчина убил бывшую жену, ударив ее 30 раз ножом.

СТР. 23

ПОВЫСИЛИСЬ ПЕНСИИ И ПОСОБИЯ

Размеры выплат повысились с первого января 2022 года.

СТР. 23

СОТРУДНИЦУ РОДДОМА УБИЛО ЛИФТОМ

Вахтера зажало насмерть между кабиной грузового лифта и шахтой.

СТР. 23

МОЛЧАТЬ БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕМ

СТР. 2-3

В Уральске второй день проходят митинги в поддержку жанаозенцев и против повышения цен.

4 декабря на площади Абая собралось несколько сотен человек. К ним вышел аким ЗКО Гали Искалиев. После переговоров было решено, что в акимат города вместе с главой региона пройдут 15–20 человек – членов инициативной группы. Уже в акимате от имени митингующих правозащитник Абзал Куспан озвучил требования.

– Повышение цен – это результат вашей работы, вы не справились со своей работой и как официальное лицо государства должны подать в отставку. Второе требование: в отставку должно уйти Правительство в полном составе. Эти вопросы вы не решаете и пока они не решатся мы с площади не уйдем.

Поэтому мы сейчас требуем решить организационные вопросы. Во-первых, позволить установить на площади кииз уй (юрту) или палатку. Наши люди принесли палатку, но

их не пропустили полицейские. Во-вторых, прекратить кетлинг, люди должны спокойно передвигаться, приносить чай или еду. Третье, обеспечить митингующих туалетом. И главное – включить интернет, – сказал Абзал Куспан.

Другой член инициативной группы Нурлыхан Абенов добавил, что должны быть освобождены активисты, которых задержали этой ночью на площади.

Глава региона пообещал, что все требования митингующих будут доведены до руководства, а организационные вопросы обсуждены с областным штабом.

– Я сам не против, – сказал Гали Искалиев по поводу решения оргкомитетов. – Я прошу у вас об одном: не вестись на провокации. Здесь наши граждане, чьи-то отцы, чьи-то дети. Если произойдет что-то непоправимое, будем виновать все мы.

Аким области предложил создать комиссию (из числа митингующих) и вместе с ее членами обсудить необоснованные (на взгляд митингующих) повышения цен на товары и услуги.

Митингующие заявили, что до исполнения всех их требований с площади они не уйдут.

Между тем вечером 4 декабря стало известно, что правительственная комиссия встретилась с митингующими в Мангистауской области. Цены на газ решено понизить до 50 тенге (в Мангистауской области), а людей, вышедших на площадь пообещали не привлекать к ответственности.

Дана РАХМЕТОВА

Новые продукты 2021 года на сайте www.mdecor.kz

Студия декора «МОДЕРН»

ФОНТАНЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

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

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

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

ОРТАЛЫҚ

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ
 ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС
ОРТАЛЫҚ
СТАРТ ПРОДАЖ!

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

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

ТОО «Западно-Казхастанская промышленная компания»

РАБОТАЕМ
 КРУГЛОГОДА

БРУСЧАТКА ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА

КЕРАМЗИТОБЛОК

Качественный
 Пропаренный

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

"Молчать больше не можем". Уральцы вышли на митинг против повышения цен

В городе второй день подряд люди выходят на митинг. Если в первый день, а точнее ночь все было более или менее спокойно, то уже во второй день митингующие перекрыли движение на автодороге и пошли к акимату.

ДАНА
РАХМЕТОВА

Утром 4 января уральцы начали собираться на парковке возле гипермаркета "Дина".

Люди говорят, что устали от повышения цен на продукты, газ, бензина и коммунальных услуг. Полицейские предупредили митингующих об ответственности за нарушение общественного порядка и правил дорожного движения.

— Сюда весь Уральск придет, нас много. Мы здесь собрались не только, чтобы поддержать жанаозенцев, но также выразить свое недовольство по поводу повышения цен на продукты, газ, бензин, но заработная плата остается на одном уровне. Это сказывается на благополучии каждой семьи. Мы ни в коем случае не собираемся устраивать беспорядки, нарушать общественный порядок и правила дорожного движения. Мы против нынешней политики, молчать больше не можем! — говорят собравшиеся.

— Почему вы не думаете о Жанаозене? Там между прочим тоже уральские ребята ходят, самолеты не летают, связи нет. О ситуации с газом все известно, но дорожает не только газ. Сегодня одни цены, завтра — другие, например, мясо. Почему оно дорожает? Вы не знаете ответа ни на один вопрос. Ничего решить не можете. Тогда зачем вы пришли сюда? — обратились собравшиеся к акиму Уральска Абату Шыныбекову.

11.30. К митингующим приехали прокурор Уральска Артур Шокпанов и заместитель акима ЗКО Бақытжан Нарымбетов.

— Мы граждане одной страны, пришли сюда, чтобы выслушать вас, мы вме-



ВИДЕО
НА MGOROD.KZ

ФОТО
НА MGOROD.KZ

сте с вами, — сказал замминистра области.

Заместитель начальника департамента полиции ЗКО Жанболат Жаншин призвал людей к спокой-

ствию и не поддаваться на провокации.

— Я сам здесь родился и вырос. Нет проблем, которые удалось бы решить в один миг. Вы сказали о сво-

ей проблеме, она будет решаться. Зачем закрывать дорогу? — сказал Жаншин.

Среди митингующих был разговор о закрытии автодороги. Отметим, что у

парковки, где собрались митингующие, проходит трасса международного значения Самара — Шымкент.

Между тем площадь

Абая, где ночью проходил протест, с самого утра 4 января закрыта силовиками. По периметру стоят полицейские, которые не пускают горожан даже пройти мимо площади.

Позже к митингующим присоединился правозащитник Абзал Куспан.

— Я читал распоряжение (распоряжение премьер-министра о создании правительственной комиссии для рассмотрения социально-экономической ситуации в Мангистауской области — прим.автора), в нем речь идет только о Мангистауской области. Получается, к нам никакого отношения оно не имеет? Если мы не довольны политикой государства согласно Конституции мы вправе высказаться. Поэтому звоните сейчас своим родным, знакомым, одноклассникам и зовите их сюда. Пока не соберется столько людей, сколько собралось в Мангистауской области, наши проблемы решены не будут. Что может сделать аким города?! — сказал Абзал Куспан.

Люди обратились к полицейским с просьбой присоединиться к народу.

— Полиция должна быть за народ! — скандировали они.

■ В 13:40 собравшиеся прорвались через оцепление полиции и вышли на автодорогу международного значения Самара — Шымкент. Они призывали прохожих и водителей транспортных средств присоединиться к ним.

Уже в 14:46 люди дошли до моста в районе Депо.

— На мосту стоят силовики, КамАЗ, "Газель", СОБРовцы, — рассказали очевидцы.

Часть митингующих все же смогла пробиться через полицейский кордон, а другую часть после беседы с главой региона все же пропустили через путепровод и они дошли до центральной площади.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Митинги охватили Казахстан

Протесты против повышения цены на сжиженный газ начали утром 2 января в Жанаозене. После вмешательства президента, по распоряжению премьер-министра в Мангистауской области цены на газ снизили, вот только это стало поводом выйти на площади жителей других областей Казахстана.

ДАНА
РАХМЕТОВА

Жители Жанаозена утром 2 декабря вышли к зданию ЗАГСа с требованием снизить цены на сжиженный газ. В Мангистау его начали продавать от 95 до 115 тенге, тогда как ранее литр газа стоил 60 тенге.

В пресс-службе управления внутренней политики акимата Мангистауской области сообщили, что с собравшимися провели разъяснительную беседу.

— Им было разъяснено состояние дел по реализации сжиженного газа и дано разъяснение Закона РК «Об организации мирных собраний», в частности о том, что их действия незаконны, так как необходимо уведомлять местные исполнительные органы за пять рабочих дней до проведения собрания. Представители городского акимата предложили собравшимся изложить свои требования в письменном виде. Ведется разъяснительная работа, — рассказали в ведомстве.

Тем временем руководители управления энергетики и ЖКХ Мангистауской области Картабаев отметил, что на рост цен сжиженного газа влияют несколько факторов.

— 75% сжиженного газа, поступающего с «Казахского газоперерабатывающего завода» в Жанаозене, реализуется через электронную торговую площадку. Сейчас минимальная цена на сжиженный нефтяной газ на электронных

торговых площадках на январь — 118 252 тенге за тонну (69,56 тенге за литр), максимальная цена за тонну — 143 736 тенге (84,5 тенге за литр). 14,5 тысяч тонн, которые производит «Казахский газоперерабатывающий завод», не достигают потребности региона. Для этого с Атырауского нефтеперерабатывающего завода ежемесячно завозится 3 500 тонн сжиженного газа. Цены на газ, добываемый с АНПЗ, в электронной торговле растут. То есть предприниматель, который покупает газ в Атырау за 95–105 тенге и привозит его в регион, не может снизить цену на газ с указанной суммы. Это, в свою очередь, отразится на ценах на газ в регионе. В целом в Мангистауской области цены на сжиженный газ ниже, чем в других регионах республики, — сказал Картабаев в ходе брифинга, который прошёл второго января в РКХ.

Он отметил, что стоимость газа в среднем по республике составляет 110 тенге за литр, в соседней Атырауской области — 115 тенге или в Уральске — 120 тенге.

Такой ответ министра демонстрантов не устроил, и продолжили оставаться на площади.

ЦЕНА ПОНИЗИЛАСЬ, НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Уже ночью 3 января глава государства на своей странице в Twitter написал, что правительство должно рассмотреть ситуацию с учетом экономической целесообразности.

В целях исполнения поручения Главы государства Правительством будет реализован пакет мер по урегулированию цены на сжиженный нефтяной газ. Агентством по защите и развитию конкуренции в отношении собственников

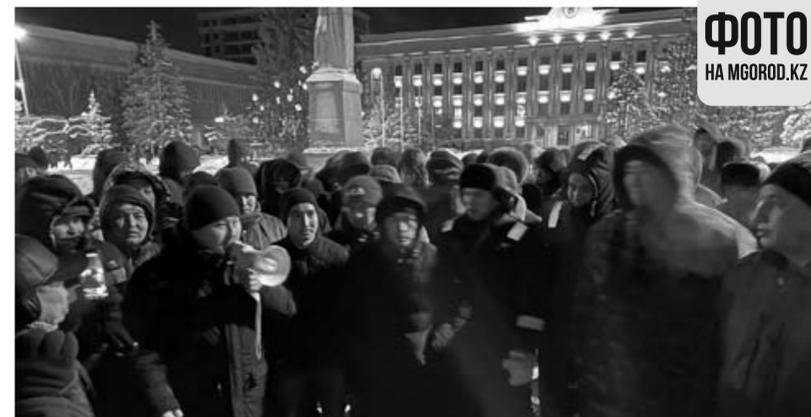


ФОТО
НА MGOROD.KZ

— Дал поручение правительству срочно рассмотреть ситуацию в Жанаозене с учетом экономической целесообразности, в правовом поле. Демонстранты не должны нарушать общественный порядок. Граждане имеют право публично высказывать требования к местным и центральным властям, но делать это следует в соответствии с законодательством, в частности, с законом о мирных собраниях, — отметил Касым-Жомарт Токаев.

Ближе к полудню 3 января на сайте премьер-министра Казахстана появилась информация о снижении цены на сжиженный газ в Мангистауской области.

— В целях исполнения поручения Главы государства Правительством будет реализован пакет мер по урегулированию цены на сжиженный нефтяной газ. Агентством по защите и развитию конкуренции в отношении собственников

АЗС начато расследование на предмет ценового сговора, — говорится в сообщении.

На данный момент собственниками АЗС Мангистауской области, в рамках социальной ответственности бизнеса, в инициативном порядке принято решение о снижении стоимости газа с 120 до 85–90 тенге за литр.

Но и эта цена не устроила мангистаудцев и протест продолжился, а вот для жителей других областей распоряжение Аскара Мамына стало поводом выйти на площади и требовать снижения цены на газ в своих регионах.

ВОЛНА ПОШЛА ПО РЕГИОНАМ

Так, уже во второй половине 3 января на площади вышли жители Атырау, а также Индерского района. Среди них были известные активисты Макс

Бокаев и Алибек Мусаулы.

Один из жителей Атырау в прямом эфире на странице Бокаева в социальной сети Фейсбук высказал свое мнение по завышенной цене на газ.

— Жанаозенцы вышли на митинг не от хорошей жизни, цена на газ резко ударила по их социально-экономическому положению. Увеличилась цена на сжиженный газ, теперь наверняка стоит ожидать повышения стоимости бензина, продуктов питания. Этого нам не осилить. Мы хотим привлечь внимание властей, Елбасы, президента, что определенные лица думают как себя обогатить, резко искусственно повысив цены на сжиженный газ, — отметил он.

Следом в социальных сетях стала появляться информация о митингах в Актобе и Нур-Султане. К вечеру 3 января в поддержку жанаозенцев вышли жители Жангалинского, Та-

скалинского и Бурлинского районов.

К 23:00 3 января уральцы собрались на площади Абая.

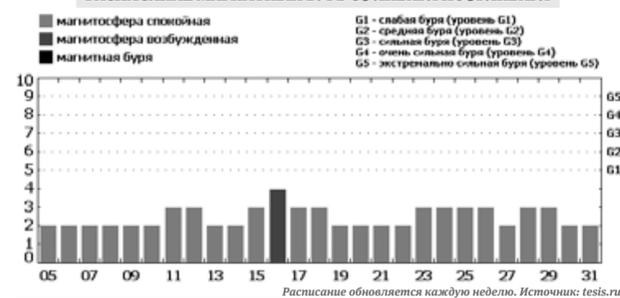
— Мы жители Уральска, собрались здесь, чтобы поддержать жанаозенцев, потому что газ — дорогой, продукты питания — дорогие, положение у людей очень плохое (...) Мы проводим мирный митинг. Уважаемый президент, пожалуйста народ, будьте вместе с народом. Вы не сможете прожить, как мы на 60–70 тысяч тенге в месяц. Газ — 50! — сказал один из собравшихся. Все остальные его поддержали, скандируя «газ — 50!».

В 1:35 уральцы начали расходиться.

Между тем на утро 4 января протесты жителей Мангистауской области продолжались.

Фото Медета МЕДРЕСОВА и из социальных сетей

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 5 ЯНВАРЯ ПО 31 ЯНВАРЯ



ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 5 ПО 11 ЯНВАРЯ

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
05.01	06.01	07.01	08.01	09.01	10.01	11.01
днем -6°	днем +1°	днем +3°	днем -2°	днем -14°	днем -13°	днем -16°
ночью -15°	ночью -14°	ночью -2°	ночью -16°	ночью -19°	ночью -18°	ночью -21°

МНОГОЭТАЖКУ СДАЛИ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ В УРАЛЬСКЕ

Завершилось строительство девятиэтажного многоквартирного жилого дома по улице Самал.

30 декабря в Уральске сдали в эксплуатацию дом на 64 квартиры – 32 однокомнатные и 32 двухкомнатные. Здание построено за счёт средств КПО б.в. Стоимость проекта составляет 957 млн тенге.

Дом возвели всего за девять месяцев. Заселят его жильцы аварийных домов. Они уже получили ключи от квартир из рук акима города.

– В рамках инициативы на первом этаже жилого дома создан центр реабилитации детей с аутизмом и другими ментальными нарушениями, – рассказали в акимате.

С 2015 года в Уральске снесли 29 аварийных домов, на их месте построили девять новых многоэтажек.

Дана РАХМЕТОВА

ОТКРЫТИЯ ШКОЛЫ №33 ДОЖДАЛИСЬ УРАЛЬЦЫ

Сроки завершения строительства учебного заведения неоднократно переносились.

Среднюю школу №33 возвели на месте снесённого здания 1935 года постройки. Демонтаж провели в начале 2020 года. На время строительства учеников и педагогов перевели в среднюю школу №2.

Сдать объект должны были ещё в августе, однако строительство затянулось. Руководитель управления строительства ЗКО Алибек Антазиев пояснил, что задержка произошла из-за пандемии коронавируса и удорожания строительных материалов. В конце ноября планировалось распахнуть двери здания в День Независимости. В итоге школу открыли только 30 декабря. Рассчитанное на 300 мест заведение примет 540 учащихся.

– 17 кабинетов оснащены интерактивной доской, учебные кабинеты подключены к интернету. Кабинеты химии, биологии, физики оснащены цифровыми лабораториями, есть кабинеты робототехники, хореографии, Smart кабинет. В школьной библиотеке имеется читальный зал на 20 мест, акт-зал на 70 мест, – рассказали в достоинствах учебного заведения в пресс-службе акимата.

Дана РАХМЕТОВА



7 человек погибли в ДТП

Среди них двое детей и беременная женщина. Аварии произошли в первые три дня нового года.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что в регионе первого января произошли два смертельных ДТП.

На 313-ом километре трассы Самара – Шымкент столкнулись Toyota Prado и ВАЗ 2112. В результате аварии погибли четыре человека, среди которых беременная женщина. Пострадавших и тела погибших вытаскивали спасатели. Позже в управлении здравоохранения отметили, что в ДТП пострадали трое детей – их доставили в больницу попутным транспортом. Об их состоянии пока информации нет.

Другая смертельная авария произошла в этот же

день на объездной дороге, соединяющий микрорайон Зачаганск и посёлок Деркул. В результате столкновения Hyundai Santa Fe и Volkswagen Polo скончался ребенок 2012 года рождения. Он умер, не приходя в сознание, по дороге в детскую больницу.

Троих пострадавших доставили в больницу. – У женщины 1984 года рождения закрытый перелом предплечья, у женщины 1993 года рождения – закрытая черепно-мозговая травма, сотрясение головного мозга, закрытый перелом костей предплечья, ушибы. Мужчине 1971 года рождения диагностировали закрытую черепно-мозговую травму, сотрясение головного мозга и ушибы, – рассказали о состоянии пострадавших в облздраве.

Еще одна авария случилась 1 января в районе Свистун-горы. На дороге столкнулись Hyundai и Toyota.

Вызов в 103 поступил в 14:44, информировали в пресс-службе управления здравоохранения региона. С места аварии в больницу госпитализировать девять пострадавших, из которых пять – дети в возрасте от одного года до 12 лет. Почти у всех сотрясение головного мозга и закрытая черепно-мозговая травма.

Больше всех пострадала девочка 2013 года рождения. Ее состояние врачи оценивали как крайне тяжелое. Позже стало известно, что 3 января ребенок скончался в больнице. Мальшк почти двое суток находилась в реанимации.

– Изначально состояние девочки было крайне тяжелым. У нее была закрытая черепно-мозговая травма, сотрясение головного мозга, перелом основания черепа, мозговая кома. К сожалению, девочка скончалась, – сообщили в ведомстве.

Между тем третьего января в 16:40 на трассе Уральск–Атырау недалеко от поселка Томпак. По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, на автодороге произошло лобовое столкновение двух автомашин марки Audi и Volkswagen Passat. В результате аварии пострадали шесть человек.

– К сожалению, на месте ДТП скончался 19-летний парень. Остальные пострадавшие с различными травмами доставлены в больницу поселка Тайпак. На месте работают сотрудники полиции. По данному факту начато досудебное расследование по статье 345 УК РК "Нарушение ПДД повлекшее смерть человека", – сообщили в полиции.

Дачники перекрыли дорогу к полигону

Люди возмущены тем, что спецтехника превратила дорогу к дачным обществам в сплошные колдобины.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

3 января жители дачных обществ перекрыли дорогу ведущую к полигону, где складировался снег вы-

везенных с городских улиц. Выразить свое недовольство собрались жители дачных обществ Зенит, Орбита, Друзья, Вишенка, Кристалл, а всего более полусотни людей.

– Ежедневно на полигон в районе Телецентра приезжают сотни машин со снегом. Грузовики испортили дорогу, она превратилась в сплошные колдобины. Мы не можем проехать к своим

домам. Здесь даже пешком пройти невозможно. Мы не против того, чтобы сюда вывозили снег, но пусть сначала приведут в порядок дорогу, – говорит житель дачного общества Асламбек Рахмашев.

Кроме этого люди возмущены тем, что часто водители спецтехники создают на этом участке заторы.

– Два грузовика встанут посреди дороги, а водители начинают болтать между собой. Мы на своих машинах подъезжаем сзади и не можем проехать. На сигналы не реагируют, – говорят дачники.

Директор ТОО "Жайык Таза кала" Ринат Нургалиев, сообщил, что 27 декабря в городском акимате прошло заседание городской комиссии по предупреждению и ликвидации ЧС, где было принято решение вывозить снег на специальный полигон в районе Телецентра.

– Туда вывозится снег с городских улиц. Я переговорил с жителями дачных обществ. С сегодняшнего дня два раза в день мы будем чистить дорогу от Телецентра до улицы Тайманова. Наши сотрудники работают в круглосуточном режиме, и после каждой смены автогрейдер будет очищать дорогу, ведущую к полигону, – подчеркнул Ринат Нургалиев.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

В Уральске подорожает проезд в автобусах

Стоимость одной поездки составит 150 тенге.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Заместитель акима города Асхат КУЛЬБАЕВ рассказал, что с наступлением холодов уральцы чаще стали жаловаться на работу общественного транспорта – на линию выходят мало автобусов, в связи с чем увеличился интервал. Особенно много нареканий вызывает работа маршрутов №3, 2, 7, 13, 35 и 6.

– Замечания в основном касаются трёх перевозчиков: "Альп парус", "Урал ТехСервис" и "Акжол Авто". В связи с этим мы провели совещание. За этот год перевозчикам выплачены субсидии в размере двух миллиардов тенге. Надо

отдать должное, что пять перевозчиков из шести достаточно серьезно капитализировались, обновили свой автобусный парк. ТОО "Западно-Казахстанский автобусный парк" приобрёл 30 новых автобусов на 1,5 миллиарда тенге. ТОО "Орал АвтоТран" купил 25 новых автобусов, ТОО "Акжол Авто" приобрёл 11 автобусов среднего класса марки "Вектор". Не новые, но очень хорошие пять автобусов купило ТОО "Альп парус" для маршрута №3. ТОО "Батыс Дилижанс" получило подтверждение на покупку 12 автобусов среднего класса, которые выйдут на линию предположительно в январе-феврале следующего года, – рассказал Асхат Кульбаев.

По словам спикера, никакой капитализации не произошло в компании "Урал ТехСервис", которая обслуживает такие социально-значимые маршруты как №2, 13, 20 и 30Д. Предприятие не закупило новую технику и не провело ремонт, хотя в качестве субсидий компания получила более 360 миллионов тенге.

– На следующий год также предусмотрены субсидии, сумма уточняется. Теоретически и практически сумма должна полностью покрыть все расходы перевозчиков на обслуживание социально значимых маршрутов. На эти три предприятия ("Урал ТехСервис", "Альп парус" и "Акжол авто" – прим. автора) будет направлена

досудебная претензия об устранении выявленных нарушений в течение 20 рабочих дней. В случае неисполнения обязательств пассажирскими предприятиями акимат города оставляет за собой право расторгнуть договоры в судебном порядке, – подчеркнул Асхат Кульбаев.

Отметим, что "УралТехСервис" отвечает за маршруты №2, 13, 20, 30Д, "Альп парус" – №3, 14, 38, 47, 3К, 52, 17, 51, "Акжол авто" – №6, 7, 16, 53. Вместе с тем замакима города затронул тему электронной системы оплаты проезда. По его словам, в некоторых районах города есть проблема с интернет покрытием.

– Будет внедрена дополнительная программа, которая позволит системе работать в автономном режиме без подключения к интернету. К 20 января мы решим эту проблему, компания ТОО "SmartQala" предупреждена об этом. В противном случае будет стоять вопрос о замене оператора. Кроме этого есть открытый саботаж со стороны кондукторов, они намеренно заштриховывают QR-коды, выводят из строя планшеты. Объективные причины с интернетом тоже бывают, в таких случаях деньги теряют и перевозчики, и операторы. Мы почти три месяца занимались вопросами введения дифференцированного тарифа, но в министерстве юстиции нам

окончательно в этом отказали. Причина – дифференцированный тариф не может быть выше установленного тарифа в 80 тенге. Теперь мы будем повышать тариф до 150 тенге, но при оплате электронными платежами поездка будет стоить 80 тенге для взрослых и 40 тенге для детей, – отметил замакима города.

Напомним, 17 июня этого года в Уральских автобусах ввели электронное билетирование. Горожане начали оплачивать проезд при помощи приложения Avtobus в таких случаях деньги теряют и перевозчики, и операторы. Мы почти три месяца занимались вопросами введения дифференцированного тарифа, но в министерстве юстиции нам

В ЗКО ПРОШЕЛ ТОВАРИЩЕСКИЙ ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ МЕДИКОВ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА

18 декабря в Уральске прошел дружеский турнир по футболу среди команд медработников нашего города, а также Актау, Атырау и Актобе на кубок уральского медицинского центра «Жайык-орто».



По словам организаторов футбольного соревнования, руководства уральского медцентра «Жайык-орто», это уже третий турнир по футболу среди медиков.

– Идея о товарищеском турнире по футболу к нам пришла в 2019 году. Мы тогда провели первый футбольный чемпионат, в котором приняли участие четыре команды медработников нашей области, – рассказал руководитель уральского медцентра «Жайык-орто», врач-ортопед Асылбек АЛИБЕКОВ. – В 2020 году, уже во время пандемии, мы провели второй футбольный турнир, в котором приняли участие две уральские команды и еще одна команда медиков из Актобе. Тогда чемпионатом турнира по фут-

болу стала актюбинская команда. О своих турнирах мы писали и выставляли фотографии и видео в чатах соцсети медиков. Соревнования по футболу привлекли любителей спорта и наших единомышленников из других регионов. В связи с чем в этом году географические границы участников турнира значительно расширились. И мы рады, что в нем изъявили принять участие команды из Ак-

тау, Атырау и постоянные теперь уже наши гости из Актобе. Очень хотела принять участие команда из Нур-Султана, к сожалению, у них не получилось по уважительным причинам.

Кубок от «Жайык-орто» был разыгран среди восьми команд. Сначала турнир проходил в двух группах по четыре команды, далее следовал полуфинал и финал. Соперничавшие команды игроков

были сильными. Медики-футболисты показали свою прекрасную физическую форму и очень интересную игру, заволашевая болельщиков продуманной тактикой и виртуозным владением мяча. Но, как известно, побеждает сильнейшие, и в этом турнире триумфатором стала команда из Атырау, которая и увезла главный приз – кубок от уральского медцентра «Жайык-орто» и медали за первое место. Второе место заняла команда из Актобе. В полуфинал также вышли команда из Актау и сборная медработников из районных медучреждений нашей области. Следует также отметить, что в турнире приняли участие команды медиков областной инфекционной больницы, областной многопрофильной больницы и скорой



помощи г. Уральска. – В будущем надеемся продолжить хорошую традицию проведения товарищеского турнира по футболу. Мы – медработники – сторонники активного и здорового образа жизни. Считаю, что любовь к спорту нужно прививать молодому поколению с раннего возраста. Надеемся, что наши товарищеские футбольные турниры по-

служат отличным примером для подростков и молодежи. Кстати, как раз хочу отметить, что в турнире в основном принимали участие молодые парни, самым старшим по возрасту 35 лет. Хотим поздравить всех казахстанцев с наступающим Новым годом, желаем всем здоровья, благополучия и активного занятия спортом! – добавил Асылбек Алибеков.

Лицензия N 01336D от 25.07.2016 г. выдана Управлением здравоохранения ЗКО. Аким ЗКО



«Казахавтодор» оштрафовали за состояние дорог ЗКО

Только в декабре в авариях на трассах ЗКО погибли восемь человек.

Кристина КОБИНА

29 декабря первый заместитель начальника департамента полиции ЗКО Жанболат ЖАНШИН рассказал, что с наступлением неблагоприятных погодных условий ситуация на дорогах области резко изменилась.

– В декабре этого года произошло 12 ДТП с тяжкими последствиями, в которых погибли восемь человек и 17 получили различные травмы. Это ещё раз подчеркивает, что содержание дорог в зимний период остаётся на крайне низком уровне. В рамках госнадзора и контроля содержания дорог в этом году проведено 1 482 обследования, в адрес собственников выдано более 1 300 предписаний об устранении недостатков. К административной ответственности привлечены почти две сотни должностных лиц. За неисполнение предписаний четыре раза привлечён к ответственности "Казахавтодор". По трём материалам наложен штраф 4,5 миллиона тенге, – рассказал заместитель главного полицейского ЗКО.

Он привёл в пример практику соседних государств, где дорожная служба приступает к очистке дорог с начала выпадения осадков, не дожидаясь образования на проезжей части наледи, гололёда и снежных заносов. Таким образом у них снижены риски возникновения ДТП.

– Однако у нас это не практикуется. И почасовые прогнозы синоптиков по выпадению осадков не используются. На оперативное реагирование дорожных служб в зимний период влияют такие проблемы как оснащённость "Казахавтодор". Там спецтехника составляет (необходимое количество – прим. автора) 58% и всего лишь 41% находится в рабочем состоянии. Оснащённость быстроходными комбинированными машинами составляет 57%, от-



Представители обслуживающей компании отметили, что для очистки дорог будет привлечена техника с Туркестанской области. А для посыпки – машины из ТОО "Жайык Таза Кала".

сутствуют пескобазы вдоль загородных дорог, – рассказывает Жанболат Жаншин. – К примеру, чтобы посыпать участок подъёма дороги возле посёлка Круглозерное, водителям

приходится возвращаться за песком в посёлок Подстепное. Таким образом, тратятся время и ГСМ. В итоге организация ограничивается установкой знаков "Скользкая дорога", с

большим опозданием производится посыпка песчано-гравийной смесью, и то лишь на подъёмах и спусках, оставляя большую часть дороги без должного внимания.

По его словам, совсем недавно несвоевременная посыпка дороги песко-соляной смесью привела к затарам большегрузов на затяжном подъёме участка дороги Уральск – Атырау.

– Предлагаю установить пескобазы вдоль загородных дорог, обозначить их места. А для погрузки машины привлечь местную технику через акиматы районов.

Только так появится возможность оперативно реагировать на погодные условия, – сказал заместитель начальника ДП ЗКО.

Также Жанболат Жаншин сообщил, на дорогах республиканского значения до сегодняшнего дня не устранены дефекты, влияющие на безопасность дорожного движения.

– Например, на трассе Уральск – Атырау не восстановлены недостающие технические средства регулирования, на автодороге Подстепное – Илек на седьмом километре не устранены выбоины и неровности, за неисполнение данных предписаний "Казахавтодор" уже привлечён к административной ответственности в судебном порядке. На дорогах области в разгар строительного сезона не проводилось ямочного ремонта, установка недостающих дорожных знаков и дорожной разметки. До сегодняшнего дня остаётся не обслуженной автодорога Федоровка – Аксай, по причине несвоевременной организации процедур управления госзакупкой по ЗКО, по определению подрядчиков на обслуживание дороги данной категории. Все это длится с июля, – заключил он.

Глава региона ГАЛИ ИСКАЛИЕВ выразил недовольство относительной несвоевременной работы обслуживающей дорожную компанию.

– То что не хватает техники, об этом мы говорили ещё летом. Нет пескобазы. Вас оштрафовали за ненадлежащее выполнение работы. Так что было сделано, – задал вопрос глава региона. – Началась зима, выпал первый снег и такие проблемы. Мы написали в министерство, чтобы расторгли с вами договор и больше не допускали к содержанию дорог, если не можете обеспечить техникой. По крайней мере по нашей области.

Представители обслуживающей компании отметили, что для очистки дорог будет привлечена техника с Туркестанской области. А для посыпки – машины из ТОО "Жайык Таза Кала". Напомним, после первого снегопада посыпались жалобы на некачественную работу "Казахавтодора". А им на содержание дорог в ЗКО выделили всего 1,5 млрд тенге.

Фото из архива «МГ»



Полицейские задерживают домашних животных

Их отправляют в специальные загоны. Таким образом власти хотят сократить количество аварий, произошедших по вине домашних животных.

Кристина КОБИНА

За 11 месяцев этого года количество ДТП с участием скота увеличилось в два раза. В них погибли пять человек. Мы провели негласные проверки по реагированию местных исполнительных органов и территориальных отделов полиции на сообщения о безнадзорном нахождении скота на дорогах области. Работа в этом направлении находится на крайнем неудовлетворительном уровне. Местными исполнительными ор-

ганами, кроме оказания содействия в создании загонов и макетов, никаких мер по организации централизованного выпаса скота и его изоляции не принимается, – доложил заместитель начальника департамента полиции ЗКО Жанболат Жаншин на заседании в облакымате.

В доказательство своих слов он привёл несколько примеров. – 23 ноября на дороге Чапаево – Жанакала заметили 15 голов пасущегося скота. Однако какие-либо меры исполнительными органами приняты не были. В связи с этим мы вы-

нужены в одиночку проводить отработки. Только 27 и 28 ноября полицейскими ЗКО с дороги Уральск – Атырау отогнана 131 голова крупного рогатого скота на спецстоянки. 17 жителей Аюкайынского района привлечены к административной ответственности за нарушение правил выпаса. Аналогичную работу провёл третий декабрь Теректинский отдел полиции, там обнаружили скот вдоль дороги Подстепное – Илек. К ответственности привлечены восемь владельцев животных. Районные акиматы самоустранились от рабо-

ты, – отметил Жанболат Жаншин. Заместитель главы департамента сказал, что теперь разработан алгоритм, согласно которому в работе будут задействованы местные исполнительные органы, ветинспекция и полицейские.

Аким ЗКО Гали Искалиев пояснил схему работы.

– При обнаружении безнадзорного выпаса скота жители области могут звонить и сообщать об этом в 102. Далее полицейские будут оформлять данный факт, а акимы районов должны незамедлительно принимать меры – обеспечить

транспортировку животного до штрафстоянки. После установления личности хозяина, ему предъявят штраф. Только так мы можем справиться, и люди задумаются о безнадзорном выпасе домашних животных, – пояснил Гали Искалиев.

Также глава региона заверил, что сейчас в области уже работают штрафстоянки для животных. Однако многие из них – только формально.

Фото из архива «МГ»

Куда казахстанцев с «синим» статусом не пустят с 5 января – список мест

МВК разъяснили новые карантинные ограничения.

Инна БУГАЕВА

С пятого января вступят в силу новые ограничения.

– В будние и выходные дни вход в торгово-развлекательные центры, торговые дома, торговые сети (непродовольственные), торговые сети (про-

довольственные с торговой площадью свыше 6 000 квадратных метров), парке разрешается только при условии наличия безопасного «зелёного» статуса (вакцинации, ПЦР теста с отрицательным результатом не более семи суток с момента отбора проб, лиц, имеющих постоянные медицинские противопопо-

казания, переболевших в течение последних трёх месяцев) у сотрудников и посетителей, без ограничения по режиму работы, – пояснили в МВК.

Комиссия пояснила, что принимаемые меры основаны с учётом скорости распространения и передачи варианта «Омикрон».

Напомним, ограничение

по входу в ТРЦ и ТД для лиц с безопасным статусом уже действует в нескольких городах Казахстана. Накануне главный санитар ЗКО подписал новое постановление, согласно которому посещать ЦОНЫ и ТРЦ могут только жители с «зелёным» статусом.

Фото из архива «МГ»



КАЗАХСТАНЦЫ СТАЛИ ОТПРАВЛЯТЬ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ ЗА РУБЕЖ

А вот объём полученных из-за границы денег практически не изменился.

Аналитики Finprom подсчитали, что с января по октябрь 2021 года казахстанцы отправили 834,3 млрд тенге. Это сразу на 31,3% больше в сравнении с аналогичным периодом прошлого года. Объём отправленных из Казахстана за рубеж денег в 3,6 раза превышает объём полученных из-за рубежа.

Более половины отправленных денег перевели в Узбекистан (255,4 млрд тенге) и Турцию (167,8 млрд тенге). Объём переводов в Узбекистан вырос почти вдвое, в Турцию – в полтора раза. Следом идут Россия (149,2 млрд тенге) и Кыргызстан (122,8 млрд тенге). При этом объём переводов в Россию сократился на 13,1%, в Кыргызстан – на 10,3%.

Получают деньги жители Казахстана чаще всего из России (45,8 млрд тенге), Узбекистана (39,6 млрд тенге) и Южной Кореи (33,2 млрд тенге).

Инна БУГАЕВА

2022 год объявили Годом детей

Президент Касым-Жомарт Токаев поздравил казахстанцев с Новым годом, сообщает пресс-служба Акорды.

ДАНА РАХМЕТОВА

По словам президента, особое внимание нужно уделить детям.

«Их благополучие – надежная гарантия успешного будущего нашего государства. Поэтому считаю, что следующий год следует объявить Годом детей. Речь идет не о лозунгах и праздничных мероприятиях, но прежде всего, о конкретных мерах со стороны властных органов в

области здравоохранения, образования, социального обеспечения с целью защиты детства», – сказал глава государства.

Гармоничное развитие и счастливое детство подрастающего поколения – это общенациональная задача, подчеркнул президент.

Фото с сайта sputnik.kz



Где могут построить АЭС в Казахстане

Стала известна ещё одна локация, где могут построить АЭС.

Инна БУГАЕВА

При выборе рассматривались сейсмичность, инфраструктура и энергопотребление региона. Об этом сказал министр энергетики Казахстана Магзум Мирзагалиев.

– В шорт-листе сейчас две локации. Одна – это посёлок Улкен (Алматин-

ская область), вторая – город Курчатов (ВКО). Улкен с точки зрения наличия инфраструктуры выглядит интереснее, приоритетнее, потому что там проходит линия «Север-Юг», линия электропередач 500 киловольт. Кроме того, посёлок Улкен находится ближе к основным нашим потребителям – это Южный регион, – сообщил Мирзагалиев в ходе брифинга в СЦК.

Глава Минэнерго отметил, что проведённый баланс электроэнергии до 2035 года показал необходимость строительства АЭС. Возведение станции в среднем занимает 10 лет.

Первого сентября в своём послании народу президент отметил, что в течение года правительство и фонд «Самрук-Казына» должны изучить возможности развития в Казахста-

не безопасной и экологичной атомной энергетики. Третьего сентября, выступая на пленарном заседании Восточного экономического форума, Токаев сказал, что «пришло время предметно рассмотреть данный вопрос, поскольку Казахстану нужна атомная станция».

Фото с сайта kazvedomosti.kz



ГОСЛУЖАЩИМ В КАЗАХСТАНЕ РАЗРЕШАТ ТАКСОВАТЬ

Соответствующие поправки планируют внести в закон о государственной службе.

Председатель агентства по делам государственной службы Анар Жаилганова сообщила, что чиновникам могут разрешить иметь дополнительный заработок в свободное от работы время.

– Вот, например, работать таксистом в свободное от работы время. Если нужны дополнительные средства на содержание семьи, – сказала Жаилганова, отвечая на вопросы журналистов в ходе брифинга в СЦК.

Однако речь не идёт о предпринимательской деятельности, она будет и дальше запрещена.

Инна БУГАЕВА

Фото с сайта best-taxi.ulcraft.com

Вывески на казахском языке: закон подписал Токаев

Президент подписал закон о визуальной информации.

Инна БУГАЕВА

На сайте Акорды сообщается, что глава государства подписал закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам визуальной информации и религиозной деятельности».

Депутат Берик Абдыгалиулы пояснил, что поправки предусматривают размещение объявлений, рекламы, прейскурантов, ценников, меню, указателей и другой визуальной информации на государственном языке, при необходимости на русском и (или) других языках, если иное не предусмотрено законодательными актами Казахстана.

Поправки ранее комментировал заместитель руко-

водителя Администрации президента Даурен Абаев в программе «Открытый диалог».

– Сегодня в наружной рекламе, в вывесках, даже в меню ресторанов, казахский язык не используется, либо используется некорректно, допускаются ошибки. У нас интернет заполнен мемами, в которых высмеивается прямой, калькированный перевод названий, слоганов на казахский язык. В результате получается полная бессмыслица. Поэтому в законе прописано требование по соблюдению аутентичного перевода, норм орфографии, – разъяснял Абаев.

По его словам, это борьба только за качественное и корректное применение государственного языка, за уважительное отношение к нему.

Фото с сайта tengrinews.kz



Крысам год Водяного Тигра потребует максимально выложиться по всем фронтам, если хотите получить всё вам причитающееся. А у судьбы для вас припасено несколько весьма приятных сюрпризов. Не будем раскрывать все карты, но будьте уверены, что не сразу поверите своим ушам.



Ряд испытаний. Крысам в 2022 году предстоит пройти через череду испытаний. Только те, кто выдержит все, что уготовано судьбой, будут вознаграждены сполна. Устоявший ритм жизни и образ мыслей придётся отринуть и открыться совершенно новым, доселе неизведанным вещам.

Весь мир против вас. Препятствия могут появиться в любой сфере. Поначалу покажется, что весь мир сплотился против вас, но это не так. Просто таким образом символ года проверяет вас «на вшивость». Готовы ли вы отказать от привычного образа жизни ради чего-то более совершенного?

Деловые контакты. Особое внимание всем Крысам стоит уделить налаживанию деловых и дружеских контактов. Как говорится: «Не имей сто рублей, а имей сто друзей». И люди вокруг действительно смогут приоткрыть ту дверь, которая раньше казалась наглухо запертой.

Отношения в семье. Обязательно находите время, чтобы провести время с членами семьи, поговорить откровенно со своим супругом и детьми. Только так вы сохраните важные семейные связи.

Водяной Тигр будет вашим идеальным партнёром в этом году. Благодаря ему, наладится обстановка на личном фронте, исчезнут накопившиеся проблемы в работе и семье. Символ года даже сумеет уберечь вас от крупных неудач, но не сильно расслабляйтесь, ведь каждый промах — есть жизненный урок.



Доверяйте интуиции. Хотя Тигры по своей природе существа активные и даже рискованные во многих вопросах, их интуиция порой позволяет избежать крупных неприятностей. Именно она станет вашей палочкой вырочальной на ближайший год.

Не поддавайтесь манипуляциям. Все Тигры с трудом поддаются манипуляциям, и в 2022 году это качество сыграет вам на руку. Отстаивайте свою точку зрения, стойте на своём. Только уверенность в своей правоте может привести вас к цели.

Меньше агрессии. Представители этого знака щедры и никогда не скучаются на красивые жесты. Поэтому вполне закономерно имеют множество поклонников и поклонниц. Однако есть в вашем характере и то, что неизбежно отталкивает — это агрессивность. Учитесь держать себя в руках и не бросаться колкими словами.

Невероятная удача. Но по большому счёту, Тигром во всём будет сопутствовать невероятное везение. Вы с любовью дикой кошки увернётесь от проезжающего грузовика неприятностей и гордо продолжите своё шествие по жизни. Почувствуйте себя на вершине мира.

Тигр заряжен исключительно на результат, а не на процесс, поэтому заставит Драконов хорошо поработать, если те хотят получить причитающиеся бонусы. Это касается абсолютно всех сфер жизни: от личной до профессиональной.



Работоспособность и энергия. Отдельно стоит отметить, что у всех Драконов работоспособность в этом году будет на высоте. Иногда, энергичность будет буквально зашкаливать, в такие моменты стоит себя немного придержать, чтобы через полгода не остаться выжатым, как лимон.

Правда и справедливость. Драконы — существа справедливые, они не терпят лжи, предательства и весьма требовательны, как к себе, так и к своему окружению. Такое отношение не может не понравиться Тиграм, здесь вы на одной волне. Без сомнений, разрывайте отношения с теми, кто заставил в себе разочароваться, и рассмотрите внимательно к тем, кто вызывает доверие.

Меньше эмоций. Старайтесь быть менее импульсивными и чаще слушать голову, а не идти на поводу у эмоций. Хотя и они в грядущий год будут для вас в приоритете, что не может не поддержать и царствующий хищник.

Одиноким Драконам. Вам удастся не только стать настоящим центром притяжения поклонников и поклонниц, но и обрести любовь, что уже можно назвать прекрасным событием 2022 года. Драконы доверяются только самым достойным, поэтому за ваш выбор можно не волноваться.

Всем Быкам свойственно упорство и целеустремлённость, эти качества не могут не сослужить хорошую службу своим обладателям. Не бойтесь брать за серьёзные проекты, всё за что вы возьмётесь будет спориться. Тигр не терпит суетливости, паники и принятия решений впопыхах. Однако много времени на то, чтобы «раскачаться» у вас не будет. Довольно часто вы будете находиться в ситуации «из огня да в полымя».



Хлопоты на работе. Профессиональная сфера доставит много хлопот всем Быкам, но, в конечном счёте, при благоприятном раскладе вы обязательно преуспеете и получите всё причитающееся за кропотливый труд.

Карьерный рост. Прекрасные организаторские способности и трудолюбие в 2022 году способны вознести Быков на пьедестал почёта, а точнее, на вышестоящий пост. Руководство будет довольно вашими результатами, и довольно быстро сделает вам предложение, от которого нельзя отказаться.

Отношения с партнёром. В отношениях Быкам также стоит научиться ставить точку и разбираться в сложившейся ситуации до конца. Даже если, вы готовы мириться с минусами своего партнёра, лишь бы не расставаться, судьбе, скорее всего, такой расклад совсем не понравится.

Будьте осторожны. Несмотря на напористость и умение всё доводить до логического завершения, Быки отличаются расчётливостью и осторожностью. Прежде чем сделать ответственный шаг, вы просчитываете возможные последствия, что не может не сказаться на результате.

Для всех Кроликов год Водяного Тигра обещает быть достаточно плодотворным. Много, что произойдёт с вами за эти месяцы, скажется на будущем и наложит отпечаток на судьбу в целом. Можно даже назвать 2022 год судьбоносным для всех Кроликов.



Не бойтесь желать. Символ года во всём будет повторять ваши желания, поэтому неудач можно не опасаться. Все начинания Кроликов увенчаются успехом, единственное, что вам стоит запастись терпением и не требовать немедленного результата.

Центр событий. Кролики в 2022 году всегда будут в центре событий. Вы сумеете привлечь к своей персоне максимум внимания и, наконец, почувствовать удовлетворение от происходящего. В ваш адрес произнесут множество приятных слов, будут восхвалять и благодарить. Звучит, как сказка? Совсем нет, всё воплотится в жизнь в год Водяного Тигра.

Бойтесь подхалимов и врунов. Хотя Кролики искренне любят слушать похвалу, попробуйте задуматься, а действительно ли человек так думает. Или у него есть какие-то корыстные мотивы. А они есть, можете быть уверены.

Бережное отношение к деньгам. В грядущем году не ожидается особо проблемных ситуаций, но и без происшествий не обойдётся. Главным образом звёзды советуют Кроликам бережнее относиться к деньгам и тщательно обдумывать каждую, даже самую незначительную покупку.

Нередко можно услышать мнение, что Змеи безэмоциональные и окружающим сложно понять, что у них на уме. И в том есть доля правды. Вы скрытны по своей природе и стараетесь не показывать свои чувства и эмоции на людях. Оттого кто-то может назвать вас бесчувственными натурами. Однако такое отношение к жизни в 2022 году будет вам на руку. Удастся избежать ссор с родственниками и коллегами и не испортить отношения с важными людьми.

Выбор пути. Водяной Тигр открывает Змеям массу новых возможностей и даже предоставит вам выбор. Любая дорога, по которой вы решите проследовать, приведёт к успеху. Так что выбирайте, ведь на всё сразу вас может просто не хватить.

Не преуменьшайте свои услуги. В работе стоит проявлять свои лучшие качества, ведь материально благополучие во многом, зависит от того, как исполнителю вы будете. Руководство оценит ваши старания, главное — не скрывать весь проделанный объём работы. А Змеи порой страдают от того, что намеренно приуменьшают свои заслуги. Так делать просто нельзя.

Расходы и доходы. Финансовое положение будет весьма переменчивым. Вырастут доходы, но и расходы также станут заметно больше. Несмотря на это общий баланс будет соблюден, и в целом вы останетесь на той же социальной ступеньке.

Будьте дипломатами. В год Водяного Тигра проявите себя умелыми дипломатами, ведите переговоры, не бойтесь прибегнуть к манипуляции, если того потребует ситуация. Символ года будет не против.



Готовьтесь, год будет непростым. Будет время и погрузить, и поработать до седьмого пота. Несмотря на это, многие начинания под влиянием Тигра в перспективе будут чрезвычайно удачными, поэтому говорить о неудачном периоде в жизни также не приходится.



Всё будет хорошо. Хотя грядёт довольно сложный год, Лошадям не пристало жаловаться. В вашем характере кропотливо и тяжело работать, так что кто-то, а Лошади работы не боятся. И это упорство оценит символ года. Хотя к другим знакам он относится более лояльно, вам, чтобы добиться своих целей придётся выбиваться из сил, но заслуженные бонусы своенравный хищник всё-таки вам отдаст.

Игра вдолгую. Стоит подумать о более серьёзных вещах в 2022 году. Как предсказывают звёзды, в этот период продуктивнее всего проходит подготовительная работа. Это значит, что долгоиграющие проекты лучше всего начинать с помощью Водяного Тигра. Хотите купить квартиру? В 2022 году у вас получится внести первый взнос. Хотите завести ребёнка? Именно сейчас время пройти все обследования и подготовиться к зачатию малыша.

Долги и займы. Финансовое положение в 2022 году будет более-менее стабильным, хотя и щедрых подарков не ожидается. Главный совет, что хотят вам дать звёзды — не давайте в долг и не берите сами. Скорее всего, кредитор уже никогда не увидит своих денег, а это чревато разрывом дружеских и партнёрских контактов.

Символ года будет требовательным, но справедливым. С одной стороны, он позволит вам забывать о проблемах, терзавших весь год Металлического Быка. Но с другой стороны, заставит вас почувствовать себя не в своей тарелке там, где, казалось бы, уже все дорожки выучены наизусть. В том есть своя ирония, ведь вы так жаловались на однообразие.



Здравый смысл. Обезьяны отличаются повышенной работоспособностью и умением мыслить здраво даже в самых стрессовых и неоднозначных ситуациях. Эти особенности вы соко оценит символ года. Вы будете без особых проблем добиваться своих целей. Главный совет: не закидывайтесь на неудачах, а без них не обойтись, это жизнь.

Присутствие духа. Вы никогда не оставите человека в нужде, обязательно поможете и обогреете. Вам не занимать душевного тепла и умения сопереживать, сочувствовать. Старайтесь в 2022 году сохранять присутствие духа, хотя все трудно, что встретится на пути и следуйте своим ориентирам.

Серьёзное препятствие. Уже в начале года ожидайте появление крупного препятствия в вашей жизни. Оно буквально преградит дорогу к цели и заставит вас на несколько мгновений даже задуматься о том, чтобы повернуть назад. Не сходите с пути!

Путешествие и отдых. Летом Обезьянам лучше отправиться на какой-то экзотический курорт или, по крайней мере, на пляжи нашей необъятной родины и хорошенько отдохнуть.

В 2022 году всё будет идти своим чередом. Это, в первую очередь, значит, что только за хорошую работу можно получить хорошую награду. Всем желающим поживиться за чужой счёт лучше пресмотреть свои взгляды на жизнь и заняться делом.



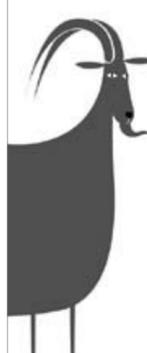
Преданность и правда. Собаки по своей природе очень преданные и правдивые. Обещания для вас не пустой звук, поэтому друзья так ценят ваше слово. Это качество очень импонирует символу года, и Чёрный Тигр готов воздать вам по заслугам и щедро одарить своим благословием.

Выход из тени. Несмотря на трудолюбие и высокую работоспособность Собаки предпочитают оставаться в тени и не хватают звёзд с неба. Тигр быстро расставит всё на свои места. Тем, кто трудится ради общего блага, не престо прозябать в тени. Готовьтесь выйти на свет и поработать своей харизмой.

Выход из зоны комфорта. Хотя что-то, а публичные выступления всегда вселяют страх в представителей этого знака. В грядущем году придётся бороться с этой своей социальной ступеньке.

Желания очень важны. Финансовые вопросы также во многом будут зависеть только от ваших желаний улучшить своё положение или же оставить всё, как есть. Это, конечно, ваше право, но символ года будет очень недоволен, если Собаки упустят свой шанс.

Все Козы отличаются недюжинной фантазией и врождённой интуицией, которые позволяют им избежать хищников и ловушек на своём пути. Именно эти качества в грядущем году обеспечат вам процветание и достижение своих жизненных ориентиров. А Водная стихия поможет не только научиться разбираться в людях, но и чувствовать их отношение, а также предугадывать поступки по отношению к себе.



Поиск правды. Все Козы готовы отстаивать свою правоту. У них высокие моральные принципы и правильный, как они сами утверждают, взгляд на жизнь. Поэтому они не мытьём, так катаньем заставят всех поверить в истинность их мнения.

Бойтесь мошенников. По натуре Козы добросердечны и чувствительны. Вам никогда не должно вступиться за другого человека, отстаивать чужую честь и достоинство и даже стать на защиту пострадавших от несправедливости. Это, конечно, хорошее качество, вот только некоторые мошенники пользуются этой слабостью сердобольных Козочек. В 2022 году есть риск не раз и не два попасться на удочку обманщиков.

Чаще отдыхайте. В целом 2022 год обещает быть богатым на события, поэтому скучать времени не останется. Однако такая бурная жизнь заставит некоторых Коз почувствовать переутомление и заработать бессонницу. Кому нужны такие последствия? Отдыхайте чаще и не гонитесь за популярностью.

Положительный настрой. Важным будет и постоянный позитивный настрой. Без него вам просто не удастся выдержать всё то, что приготовил своенравный символ года.

В целом, Водяной Тигр призывает вас: делайте сложные вещи простыми. Тогда жизнь станет понятной, и вы чётко увидите ориентиры, по которым следует двигаться вперёд. Размеренность в делах также будет полезна в 2022 году.



Меньше критики. Ещё один совет, который готовы дать вам звёзды: не критикуйте своё окружение. Петухи порой забываются и тем самым пытаются доказать своё превосходство. Однако так делать не стоит, ведь Тигр — существо довольно агрессивное и может ненароком поранить, а то и голову откусить.

Чувство справедливости. В 2022 году Петухи почувствуют возросший внутри дух справедливости и бросятся грудью на амбразуру. Конечно, не в прямом смысле, но общий смысл вам наверняка понятен. Если вы ещё не записались в ряды экологических активистов или оппозиционной партии — это просто вопрос времени.

Имидж и честь. Петухи весьма трепетно относятся к своему имиджу и не позволят никому запятнать свою честь. Поэтому слухи, которые неизбежно появятся вокруг вас в 2022 году, будут больно бить по вашему самолюбию. Относитесь к этому чуть прощ и учитесь пропускать мимо ушей обидные замечания.

Неужная помощь. Многие семейные Петухи, хотя любовь к самолюбанию, почувствуют повышенную ответственность за будущее членов семьи. Помогайте, но не лезьте в душу, если вас прямо попросили оставить в покое.

Водная стихия вполне удачна для всех Свиней, она привнесит в их жизнь больше лёгкости и спонтанности. Свины и без того обладают развитым воображением и нередко преуспевают в творческих специальностях, но в 2022 году обязательно добьются больших высот в своей работе.

Домашние хлопоты. Многие Свинки в 2022 году будут увлечены домашними хлопотами больше чем обычно. Вы очень домовитые и практичные, поэтому стремитесь не только создать в своём доме уют, но и сделать что-то полезное. Придётся потратиться, но результат будет радовать глаз, без всяких сомнений.

Что-то придётся менять. Всем Кабанам предстоит пересмотреть свои взгляды на привычный образ жизни. Судьба заставит что-то менять, даже если не очень хочется. В будущем вы убедитесь в том, что действовали правильно, а пока придётся немного потерпеть и смириться.

Самостоятельность. В 2022 году вам предстоит стать более самостоятельными и самодостаточными. Если до этого момента вы предпочитали жить за чужой счёт, то обстоятельства будут с вами достаточно жёсткими. Хочешь не хочешь, а придётся выбираться из тёплой норки и отправляться на поиски пропитания.

Взлёты и падения. В грядущем году не обойдётся без взлётов и падений, но последние однозначно не будут фатальными и не принесут много переживаний. Хотя Свиньям пора и самим поработать над восприятием реальности. Если обстоятельства выводят вас из равновесия, и вы почти всегда на взводе, может быть, вы просто слишком много об этом думаете?





Зимняя угроза. Как холодное время года влияет на риск развития диабета?

Есть версия, что зимой повышается риск развития сахарного диабета. И причин этому несколько.



«Да, действительно, зимой увеличивается риск роста массы тела в результате нездорового поведения (нездоровое питание, снижение физической активности, сидячий образ жизни). Эти факторы приводят к увеличению веса, развитию и прогрессированию сахарного диабета у людей с предикторами (факторами риска) или уже имеющим предиабет», – подтверждает Татьяна Рутковская, врач-эндокринолог.

Опасности гиподинамии

Зима – традиционно время снижения активности. Холод, ветер и, бывает, колочий снег не способствуют желанию ходить на улицу и просто гулять. Зимние виды спорта тоже не все любят. Вот и выходит, что зимой растет гиподинамия.

«Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности. При гиподинамии возникает постепенное уменьшение массы и силы мышц. Зимой мы реже выходим на длительные прогулки, перестаем заниматься спортом, что сказывается на нашем здоровье. Проведены исследования, в которых участвовали люди с сахарным диабетом с разными уровнями физической активности. При наблюдении отмечено, что в группе с регулярной физической нагрузкой снижаются риски прогрессирования сахарного диабета и разви-

тия сердечно-сосудистых событий (инфаркт миокарда, инсульт)», – отмечает специалист.

СНИЖАЕМ РИСК

Чтобы снизить риск развития диабета, нужно обязательно включать в свою жизнь движение, в том числе и зимой. Эндокринолог Рутковская отмечает, что у тех, у кого есть лишний вес, а также уже поставлен диагноз «сахарный диабет 2 типа»,

были безопасны для здоровья и шли на пользу.

Стоит учитывать определенные противопоказания. Так, физическая активность обязательно должна быть посильной: не стоит пытаться поставить все рекорды сразу. «Основные противопоказания и ограничения по интенсивности могут быть при наличии ишемической болезни сердца (ИБС), болезни органов дыхания, суставов с ограничением движения, состоянии после операции. Этим пациентам рекомендована консультация профильного специалиста», – подчеркивает Татьяна Рутковская.

Конечно же, важно в холодный период года уделить внимание питанию. На фоне холода и меньшего количества солнца так и тянет съесть что-нибудь потенциально вредное и нежелательное в плане развития эндокринных нарушений. «Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Следует максимально ограничить количество животных жиров и легкоусвояемых углеводов (кондитерские изделия, сладкие газированные напитки, фруктовые соки). Необходимо увеличить в своем рационе количество продуктов с низкой калорийностью (богатые водой и клетчаткой овощи), фруктов. Соблюдение этих рекомендаций эффективно в снижении веса и улучшении гликемических показателей», – советует специалист.

Источник: АиФ Здоровье

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности. При гиподинамии возникает постепенное уменьшение массы и силы мышц.

должна присутствовать в жизни определенная нагрузка. «Аэробные физические упражнения должны быть продолжительностью по 30–60 минут, предпочтительно ежедневные, но не менее 3 раз и 150 минут в неделю», – советует эндокринолог. Если самостоятельно составить для себя тренировочный график сложно, можно проконсультироваться со специалистом. Он даст советы по оптимальному комплексу упражнений и их выполнению, чтобы тренировки

Как устранить запах ног: 9 простых и доступных способов

Изложенные далее советы помогут уменьшить интенсивность или на 100% устранить запах стоп. Отметим, что выполнять описанные действия следует регулярно – только так лечение бромидроза даст результаты уже через неделю.

1. Мойте ноги с мылом минимум раз в день. Рекомендуем покупать натуральные и органические образцы этого косметического средства. Посоветуем также использовать специальную щетку или терку для ног – с ее помощью проще всего устранить отмершие и ороговевшие клетки кожи. Лучшее время для мытья стоп – утренний или вечерний прием душа. Важно вытереть ноги досуха после мытья, уделив внимание зоне между пальцев – высокая влажность – идеальная среда для быстрого роста бактерий.

2. Регулярно обрезайте ногти на пальцах ног. Если не делать этого, бактерии могут «поселиться» под ногтевыми пластинами, вызывая неприятный запах и разрушение самого ногтя. Если самостоятельная обрезка ногтей на ногах затруднительна, обратитесь в педикюрный салон.

3. Меняйте носки хотя бы раз в день. Если вы занимаетесь спортом или проводите большую часть дня в жарком месте, меняйте носки два раза в день.

4. Не надевайте одну и ту же обувь два дня подряд. Стелька и подкладка обуви на протяжении дня впитывает пот, который выделяется стопой и который не смог быстро вывести носки. Чтобы этот пот испарился и обувь высохла, нужно ~24 часа. Если же носить одну и ту же пару несколько дней подряд, она не будет успевать высыхать, что станет причиной развития бактерий и появления неприятного запаха. Для ускорения процесса сушки обуви рекомендуем использовать кедровые формодержатели.

5. Покупайте носки из качественных материалов. Кроме того, спортивные и компрессионные носки, повышают выносливость во время бега, езды на велосипеде или при занятиях фитнесом.

6. Носите обувь по погоде. Например, летом выходите на улицу в открытых босоножках или сандалях. В этой обуви стопы не перегреваются, потоотделение не усиливается, а риски появления неприятных запахов снижаются.

7. Покупайте обувь из натуральных материалов. Синтетические материалы, из которых часто изготавливается дешевая обувь, в большинстве случаев имеют низкую воздухопроницаемость, из-за чего стопы перегреваются, а потоотделение усиливается. Рекомендуем покупать туфли, мокасины и кроссовки из натуральной кожи или текстиля – эти материалы не мешают ногам «дышать» и риски развития дерматологических проблем нижних конечностей снижаются.

8. Обработайте кожу стоп лечебными спреями, кремами или мазями. Покупать эти средства советуем в аптеках – фармацевт подскажет какой вариант продукта быстрее и безопаснее всего поможет вылечить бромидроз и устранить запах ног.

9. Носите гигиенические стельки. Эти

вкладыши в обувь бывают двух типов: пропитанные антибактериальными средствами или дополненные слоем активированного угля. И первые, и вторые быстро впитывают и выводят пот, уничтожают бактерии и препятствуют появлению неприятного запаха в обуви. Еще раз отметим, что выполняя описанные советы, вы с большей вероятностью избежите от неприятного запаха ног уже через неделю. Однако, если по прошествии этого времени ситуация не улучшается, рекомендуем обратиться в больницу.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА НОГ

На протяжении дня стопа выделяет 200–250 мл пота! Такие большие объемы объясняются тем, что на стопах расположено больше потовых желез,

чем на других частях тела. Потоотделение регулирует температуру тела в зависимости от температуры окружающей среды.

Ноги потеют у всех. Однако у подростков и беременных потоотделение усиливается из-за того, что их организмы выделяют большое количество гормонов. Сильно потеют стопы также у мужчин и женщин, которые проводят большую часть дня на ногах, часто «стрессуют» или имеют болезни, один из симптомов которых – повышенное потоотделение.

Говоря о причинах появления неприятного запаха ног, стоит отметить, что как и на других частях тела, на стопах есть бактерии. Они помогают расщепить пот по мере его вывода кожей. Если бактерий и пота слишком много, появляется неприятный запах. Важно также еще раз сказать, что если носить одну и ту же пару обуви каждый день, количество бак-

терий, «поселившихся» в стельке или подкладке, будет стремительно расти. И это станет причиной того, что ваши туфли, кроссовки или ботинки начнут неприятно пахнуть.

Напоследок отметим, что распространенная причина бромидроза – несоблюдение правил личной гигиены. Если редко мыть ноги и носить одну и ту же пару носков несколько дней подряд, количество бактерий на стопах начнет расти. И, вместе с тем, вырастут риски появления неприятного запаха.

Источник: shoe-care.com.ua

ЧТО ТАКОЕ БРОМИДРОЗ

Бромидроз – распространенная болезнь, связанная с накоплением пота на разных частях тела, которое приводит к быстрому росту бактерий, вызывающих неприятный запах. Бромидроз часто поражает стопы и даже в состоянии покоя они неприятно пахнут. Хорошая новость заключается в том, что эта болезнь лечится. Далее вы узнаете о том, как вылечить бромидроз и как устранить запах ног, возникающий при этой болезни.



@doctor_vera_reabilitolog
врачебный кабинет Доктор Вера
 8 (7112) 51 33 52
 +7 705 126 27 33
 +7 778 997 30 57
 ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Срад, 67/2 (2-й) | ул. Жаңғыр хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
 оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей
 @radugazvukovkzakhstan
АКЦИЯ С 10 ПО 23 ЯНВАРЯ
 РАСПРОДАЖА: 30-0-8 ОТ «РАДУГА ЗВУКОВ» 0-0-12 ОТ KASPI BANK
 8 771 085 36 36
 8 (7112) 51 34 58
 г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

«Болезнь скрутила», – наверняка вы слышали такое выражение. Так вот, это очень точно подходит под описание полиартрита. Вообще, конечно, большими суставами мир не удивит, но оттого заболевание не становится менее серьезным. Мало того, что полиартрит вызывает сильную боль и доставляет массу неудобств пациенту, так еще и может сделать инвалидом. Потому очень важно обнаружить проблему на ранней стадии развития, а лучше вообще постараться предотвратить ее.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОЛИАРТРИТЕ

СИМПТОМЫ ПОЛИАРТРИТА

Обычно человек сам – по симптомам – понимает, что с суставами происходит какая-то беда. Но полиартрит можно спутать с другими заболеваниями. Какие симптомы его отличают?

1. **Боль в суставах – в покое или после физической нагрузки;**
2. **Ограничение объема движений в пораженных суставах;**
3. **Припухлость или отек околосуставных тканей;**
4. **Покраснение кожи над суставами;**
5. **Повышение местной температуры;**
6. **Чувство скованности – затруднение перед началом выполнения движений в суставах после длительного покоя;**
7. **Хруст в суставах, атрофия близлежащих мышц и тканей при длительном течении полиартрита.**

Ориентируясь только на болевые ощущения и хруст как симптомы полиартрита, можно самому себе поставить неправильный диагноз. Не стоит заниматься самодиагностикой и самолечением, а отправляться прямиком к медикам. А вот к кому конкретно – это уже другой вопрос.

ДИАГНОЗ ПОЛИАРТРИТ

Название говорит само за себя: артрит – заболевание суставов, приставка «поли» – говорит о множественности. Но это если упрощенно.

– Полиартрит это воспаление пяти и более суставов или суставных групп, – говорит врач-ревматолог Луиза ЛУКМАНОВА. – Выделяют первичный

Полиартрит – болезнь пожилых?

Больные суставы обычно ассоциируются с бабушками-дедушками. Но, к примеру, такое заболевание как полиартрит может коснуться кого угодно. Не лишним будет проверить риски и узнать, как этого избежать

полиартрит – как самостоятельное заболевание, и вторичный. А по характеру течения различают острый, подострый и хронический полиартриты.

Теперь подробнее. Как самостоятельное заболевание полиартрит развивается ввиду наследственной предрасположенности к заболеванию и/или активации факторов риска.

Вторичный полиартрит возникает на фоне существующей патологии в организме. Сюда относятся иммунные и обменные нарушения, инфекция, врожденные особенности строения опорно-двигательного аппарата, травма и другие.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОЛИАРТРИТ

Рассмотрим причины возникновения заболевания более подробно. Чтобы знать, попадаем ли мы в какую-то группу риска.

ПРИЧИНЫ:

1. Наследственность. По словам нашего эксперта, при наличии заболеваний суставов у ближайших родственников риск возникновения полиартрита увеличивается.

2. Особенности труда. – Здесь мы говорим про динамические и статические физические нагрузки вследствие подъема и перемещения тяжестей, вынужденного положения тела, нерациональной рабочей позы. Сюда же относится чрезмерное и длительное давление предметов на отдельные части тела (в частности, в области суставов конечностей), – говорит Луиза Лукманова. – Также заболевание могут спровоцировать вибрация, переохлаждение, производственные яды, ионизирующее излучение и другие неблагоприятные условия труда.

3. Инфекция. Да-да, есть риск «заработать» такой диагноз, даже если не утруждать свой организм тяжелыми физическими нагрузками. – Острый полиартрит может развиться после перенесенной инфекции дыхательных путей (возбудителями заболевания являются стрептококки, стафилококки, вирусы краснухи, инфекционного мононуклеоза и др.), кишечной инфекции (например, дизентерия, сальмонеллез) и мочеполовой инфекции (хламидиоз, уреаплазмоз, гонорея), – отмечает доктор Лукманова. – Хронический инфекционный артрит может развиться на фоне длительного течения и недостаточного лечения ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, туберкулеза, сифилиса, клещевого боррелиоза, бруцеллеза, грибковых и паразитарных заболеваний. Бактерии, вызывающие хронический пародонтит, могут провоцировать развитие ревматоидного полиартрита.

4. Нарушения в работе иммунитета. Когда такое происходит, иммунная система организма начинает повреждать и разрушать собственные здоровые клетки и ткани (в том числе и суставы) – возникает аутоиммунное воспаление, которое в состоянии само себя поддерживать в организме, – говорит наш эксперт. Примеры: ревматоидный и псориатический артриты, артриты при болезни Крона и язвенном колите, при системной красной волчанке и склеродермии и другие.

5. Нарушение обмена веществ в костной и хрящевой ткани суставов при сахарном диабете, ожирении, артериальной гипертензии и атеросклерозе сосудов, заболеваниях щитовидной и паразито-

видной железы, ЖКТ (жировой гепатоз, часто обостряющийся холецистит и панкреатит, синдром мальабсорбции при атрофическом гастрите и колите, после операций по удалению части желудка и кишечника).

6. Обширные травмы, например, у профессиональных спортсменов.

7. Врожденные нарушения развития суставов: дисплазия, гипермобильность суставов, нарушение осей конечностей (X- и O-образная деформация ног и др.)

ДИАГНОСТИКА

– Ито разнообразия причин и видов полиартрита, огромную роль играет точная и своевременная диагностика заболевания, – отмечает доктор Лукманова. – В зависимости от причин, вызвавших полиартрит, его диагностикой может заниматься терапевт, врач общей практики, травматолог – ортопед, ревматолог, инфекционист, эндокринолог и другие специалисты.

Очень может быть такая ситуация: вы идете в поликлинику к одному доктору, уверенно полагая, что проблема именно в суставах, но впоследствии выясняется, что болят – то не сами суставы!

Со слов эксперта, боль может быть обусловлена первичным поражением мышц, кожи, сухожильно-связочного аппарата, костей, сосудов и нервов. То есть, пациент думает, что у него «какой-нибудь артрит», а на самом деле – например, остеопороз, тромбоз или тендинит (воспаление сухожилия). Что уж говорить! Даже целлюлит (правда, уже запущенный, третьей или четвертой степени) зачастую сопровождается болями.

В общем, как вы понимаете, без специалиста тут не обойтись. – Во время приема врач должен тщательно опросить пациента и ознакомиться с жалобами и историей заболевания, – рассказывает Луиза Лукманова. – Далее производится осмотр и оценка функции суставов. При необходимости назначают лабораторные анализы и инструментальные методы диагностики: УЗИ, рентген, МРТ или КТ суставов, пункция сустава с забором внутрисуставной жидкости для исследования, артроскопия, биопсия тканей сустава, денситометрия, скинтиграфия. По показаниям – консультации профильных специалистов.

МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ. Для разгрузки суставов нижних конечностей рекомендуется ношение обуви на широком невысоком (2–4 см) каблучке с мягкой эластичной подошвой. При наличии плоскостопия врачи советуют постоянно носить специальную обувь с супинаторами (стельки, поддерживающие свод стопы и снижающие нагрузку на суставы), а в определенных случаях – индивидуальные стельки под заказ. Для разгрузки пораженных суставов вам порекомендуют ношение бандажей или ортезов (по показаниям).

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ.

Сюда относится все то, что не нужно «применять вовнутрь». Лечебная физкультура и ходьба, плавание, аквааэробика и аквакинезитерапия способствуют улучшению движений в суставах, увеличению выносливости и силы мышц, снижению веса, что в свою очередь, приводит к уменьшению нагрузки на суставы.

Для разгрузки суставов нижних конечностей рекомендуется ношение обуви на широком невысоком (2–4 см) каблучке с мягкой эластичной подошвой. При наличии плоскостопия врачи советуют постоянно носить специальную обувь с супинаторами (стельки, поддерживающие свод стопы и снижающие нагрузку на суставы), а в определенных случаях – индивидуальные стельки под заказ. Для разгрузки пораженных суставов вам порекомендуют ношение бандажей или ортезов (по показаниям).

МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ.

– Что касается медикаментозного лечения полиартрита, оно индивидуально и подбирается специалистом, – говорит Луиза Лукманова. – Практически во всех случаях для снятия болевого синдрома и воспаления в суставах назначаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС): таблетки, инъекции, мази или гели, пластыри и другое с учетом сопутствующих заболеваний пациента. При инфекционной природе полиартрита назначается терапия, направленная на устранение возбудителя заболевания (антибиотики, противовирусные и противогрибковые препараты). При аутоиммунных полиартритах назначают иммуносупрессанты – препараты, способствующие подавлению чрезмерной активности иммунной системы. В любом случае обязательно проводится лечение сопутствующих заболеваний, оценка условий труда и отдыха.

РАДИКУЛИТ Стермином «радикулит» связано сразу две проблемы: во-первых, не всякая боль в спине относится к этому понятию, и проблемы могут быть иного рода, и во-вторых, сам этот термин уже устаревший, в медицине он уже не используется и остался только в качестве описания жалоб пациента. В карточке такой диагноз уже не встречается

ЛЕЧЕНИЕ ПОЛИАРТРИТА Диагностировав полиартрит, вызвавшие это заболевание, а также в зависимости от проблемной области и других индивидуальных особенностей, врач назначает лечение. И здесь тоже не так-то все просто. – Лечение полиартрита всегда комплексное, включающее в себя медикаментозные и немедикаментозные подходы, при необходимости – хирургическое вмешательство, – рассказывает доктор Лукманова.

ПРОФИЛАКТИКА ПОЛИАРТРИТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

В случае с этим заболеванием профилактика не ограничивается одними лишь «не перетруждаться и больше отдыхать». Вот основные рекомендации от нашего эксперта, которые позволят вам избежать записи «полиартрит» в своей медицинской карте.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЛИАРТРИТА:

- а) **поддержание нормальной массы тела (индекс массы тела не больше 25 кг/м);**
- б) **ограничение подъема тяжестей, длительных интенсивных физических нагрузок;**
- в) **профилактика травм (разработка режима тренировок, применение специальных устройств, защищающих суставы при нагрузках);**
- г) **коррекция нарушенной**

биомеханики сустава (использование ортезов, супинаторов);

- д) **избегать чрезмерного нахождения на солнце и переохлаждения; при работе с холодными и мокрыми предметами (разделка мяса, рыбы, контакт с холодной водой, снегом) – надевать утепленную защитную одежду и обувь;**
- е) **отказ от курения, рациональное питание (не злоупотреблять протеиновыми коктейлями, мясной пищей, алкоголем);**
- ж) **своевременное лечение сопутствующих заболеваний, использование средств индивидуальной профилактики инфекций, передающихся половым и воздушно-капельным путем, соблюдение гигиенического режима в отношении кишечных инфекций.**

Источник: kp.kz

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

– **Какие еще факторы влияют на возникновение полиартрита?**

– В дополнение к сказанному отмечу, что доказана роль курения как фактора, способствующего развитию аутоиммунных артритов. Есть еще такое понятие как «климактерический полиартрит» – возникает вследствие дефицита эстрогенов у женщин в постменопаузе, – отмечает Луиза Лукманова.

– **В чем опасность полиартрита? Что будет, если не лечить?**

– Полиартрит может вызвать деформацию сустава, привести к его нестабильности; происходит атрофия близлежащих мышц. Хронический болевой синдром способствует снижению повседневной активности, нарушению сна, развитию депрессии и снижению качества жизни, – перечисляет риски доктор Лукманова. – Частичное (контрактура) или полное (анкилоз) ограничение движений в суставе, асептический некроз (омертвление участка костной ткани) требуют уже хирургического вмешательства – замены сустава (эндопротезирование). При аутоиммунных полиартритах происходит поражение внутренних органов, развитие анемии. Тяжелым осложнением инфекционного полиартрита может явиться остеомиелит – гнойное воспаление кости и костного мозга.

– **Можно ли лечить это заболевание народными средствами?**

– Лечение полиартрита народными методами может на время снять некоторые симптомы, но само заболевание не лечит, – утверждает наш эксперт. – Народные средства никогда не сравнятся с современными по эффективности. Несвоевременное обращение за медицинской помощью и самолечение могут привести к прогрессированию полиартрита, его хронизации и развитию осложнений.



Тарелка для двоих. Пять важных правил ежедневного рациона будущих мам

Нужна ли будущей маме диета? Или можно есть всё подряд? Как правильно составлять рацион, если вы ждете ребёнка?

Советует нутрициолог, консультант по правильному питанию Алла МАКАРОВА.

Часто ли будущие мамочки задумываются о том, что лежит в их тарелках? У многих в голове в этот период кружится целый вихрь мыслей: сдать анализы, более ответственно подходить к здоровью, поменять образ жизни, решить рабочие задачи и так далее. А вот до питания руки не доходят.

«Сейчас такой сильный аппетит, можно себя не ограничивать, потом все равно худеть», – с этих мыслей начинается пищевая вакханалия. А потом – плюс 30 кг за 9 месяцев. Всё потому, что будущая мама ела не на двоих, а за двоих. А есть еще побочные эффекты такого резкого набора лишнего веса, о которых большинство беременных женщин даже не догадываются. В частности, это неправильное формирование микробиоты желудочно-кишечного тракта малыша и дефициту витаминов и микроэлементов у молодой мамы.

Микробиота – это совокупность бактерий, которые заселяют желудочно-кишечный тракт младенца. Процесс ее формирования начинается еще в утробе матери.

Прибавка веса во время беременности – естественный процесс. Но, если набор веса идет слишком быстро, значит, мамочка переедает. Есть во время беременности нужно на двоих, а не за двоих. То есть ваш рацион должен быть питательным, но не избыточно калорийным. В чём отличие? Например, бургер имеет высокую калорийность, но низкую питательную ценность. Орехи, наоборот, менее калорийны, но при этом питательная ценность их высока.

5 ПРАВИЛ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА БУДУЩЕЙ МАМЫ.

1. Наполняйте ваш рацион на 80% натуральными продуктами. Это и будет та пища, которая имеет высокую питательную ценность. Крупы, мясо и рыба,

молочные продукты, свежие овощи и фрукты, орехи, масла, зелень, сухофрукты. При этом старайтесь питаться максимально разнообразно и в течение дня включать в меню продукты каждой из перечисленных групп.

2. Ограничьте консервы, полуфабрикаты, фаст-фуд, промышленные кондитерские изделия. Они содержат «пустые» калории. Такая еда откладывается на боках, но не дает подпитки витаминами и микроэлементами, губительно воздействует на микробиоту плода. Подобных продуктов в вашем рационе должно быть не больше 20%.

3. Чем меньше продукт обработан, тем меньше в нём добавок и сахара, тем лучше. Выбирайте твердый/полутвердый сыр вместо плавленого, овсяную кашу вместо готовой гранолы, орехи вместо ореховой пасты, сухофрукты вместо цукатов, мясо вместо ветчины, фрукты вместо конфет, натуральный йогурт вместо фруктового.

4. Включайте медленные углеводы (крупы), белковые продукты (мясо, рыба, творог, яйца), жиры (масла, орехи), клетчатку (овощи) в меню на завтрак, обед и ужин. Так ваше меню будет сбалансированным и вас не будет постоянно преследовать чувство голода. Перекусывайте кисломолочными продуктами, фруктами, ягодами, хлебцами.

5. Старайтесь есть не чаще чем каждые 2,5–3 часа. Замените бесконечные мелкие «перекуски» (то конфета, то печенье, то орешки) на чашку натурального чая. Этими перекусами можно незаметно наесть немало калорий, а также это негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, который все время без отдыха что-то перерабатывает. Если у вас на столе будет полноценное, сбалансированное и высокопитательное блюдо, то чувства сытости вам будет хватать до следующего приема пищи.

Источник: АиФ Здоровье

Психолог рассказала о человеческой природе финансовых пирамид

Во все времена люди испытывали не вполне здоровую тягу к легким деньгам, здесь можно говорить о ментальности, мировых кризисах всех видов и необходимости финансового всеобуча, но факт остается фактом. Мошенники, переместившиеся в онлайн, продолжают предлагать вклады под невероятно высокие проценты, обещают гарантированный доход не только вам, но и каждому из привлеченных вами друзей, не скупятся на контекстную рекламу и выглядят гораздо убедительнее Лени Голубкова из незабвенных телевизионных роликов.

За ширмой быстрого успеха и невероятных доходов скрывается очень острый социальный вопрос: люди готовы рисковать последним, порой даже не принадлежащим им.



Какова же природа такого стремления заработать – и быть обманутым? О том, на какой крючок создатели финансовых пирамид и прочие мошенники цепляют свою жертву и как не стать ею, мы поговорили с **Ольгой СОЛОНЕНКО** (на фото), обучающим психологом полимодального направления, членом Ассоциации консультантов и супервизоров.

– Всегда ли люди были склонны ввязываться в авантюры и мечтать о легких деньгах? Почему расцвет финансовых пирамид пришелся на 90-е годы, как тогда мыслили люди, что их подталкивало к "МММ"?

– Я думаю, что всегда, потому что природный механизм экономии жизненной энергии и инвестирования этой энергии предусматривает иссякание жизненных сил, которое может привести к смерти. Да, быстрая смерть – это другая сторона тяжелого труда, поэтому люди бессознательно, на биологическом уровне хотят жить более расслабленно и иметь деньги для экономии жизненных сил, то есть сохранения жизни. Поэтому, например, появилась большая часть со-

временных технологий, от поездов и самолетов до интернета. Эти же механизмы у кого-то стимулируют развитие интеллекта для экономики этих сил, а у кого-то – жадную легкую денег.

Что касается 90-х годов, создание "МММ" было больше продиктовано паникой и хаосом. Из-за того, что стабильность была разрушена кризисом на всех уровнях, в том числе и на психологическом, людей накрыла полная дезориентация. А пирамида предлагала в первую очередь развитие интеллекта, а во вторую – принуждение к быстрой деятельности, что было способно успокоить, снизить тревогу, помочь выжить и даже заработать денег. А там уже и сапоги Риты Голубковой, и ее шуба – это ведь не только базовые потребности. "МММ" также сыграла и на удовольствии от внешних проявлений благосостояния. Что было, скажем так, закономерно в то время, потому что никакого внешнего лоска после развала у общества не было, не было и никакой структуры, был только хаос. По сути, вопрос выживания и спровоцировал такой успех "МММ". Существует мнение, что не закончилась эта история настолько шумным крахом, акции общества могли бы стать новой валютой и даже подорвать статус рубля.

– Как финансовое мошенничество переместилось в интернет и почему, ведь личного контакта там нет, а значит, нет и очарования?

– Перемещение в интернет хотя бы более расслабленно и имеет деньги для экономии жизненных сил, то есть сохранения жизни. Поэтому, например, появилась большая часть со-

временных технологий, от поездов и самолетов до интернета. Эти же механизмы у кого-то стимулируют развитие интеллекта для экономики этих сил, а у кого-то – жадную легкую денег.

Очарование в сети и не нужно: суть интернет-мошенничества в том, чтобы человек принимал решение в панике и растерянности, это такой принцип облы, когда тебя вынуждают действовать срочно. Если раньше уличные цыганки действительно соблазняли, гипнотизировали людей, или мошенники каким-то образом втирались в доверие, брали очарованием, то сейчас это больше манипуляция на стрессе, принуждение к быстрым действиям, чтобы человек не мог исполнить свой интеллект. Очень высокий эмоционально-стрессовый фон блокирует мышление, причинно-следственные связи строятся в разы медленнее, а иногда не строятся вообще.

– Как устроен механизм, цепляющий будущую жертву мошенников? Почему людей тянет к этому, что они получают в плане ощущений?

– Говоря научным языком, механизм "цепляния" будущей жертвы работает таким образом, что мы не можем попасться на том, с чем у нас нет внутренней коммуникации. Обычный человек попадает к мошенникам, если он склонен сам себя обманывать, подтасовывать результаты, манипулировать – казаться, а не быть. Это лучшая жертва для мошенников, они буквально притягиваются друг к другу. Этот крайне интересный механизм подтасовывания формируется вследствие нералистичного и необъективного взгляда на себя со стороны, отсутствия критического мышления. А, как

мы знаем, отсутствие критического мышления напрямую связано с развитием интеллекта, в том числе эмоционального. Поэтому жертва мошенника – это человек, который не способен к трезвой оценке себя и своих способностей. Такая личность постоянно что-то подменяет, придумывает, строит аферы по отношению к самой себе, вместо того чтобы понять, на каком реальном уровне она сейчас находится, какие у нее ресурсы, навыки и как нужно действовать, чтобы жить лучше, не прибегая к сомнительным схемам зарабатывания денег.

Скажем так, мошенники для своих жертв – это некий шанс увидеть самих себя, как они пытаются бежать за неким уровнем жизни, которому они на данный момент не соответствуют из-за нежелания вкладываться в какую-то монотонный труд, трезво оценивать свои навыки, учиться. Если такие люди научатся анализировать, когда и почему их обманули, где они сами себя обманывают, конечно, они смогут много из этой ситуации вынести.

– Есть ли связь между социальной принадлежностью человека (бедный/богатый) и его желанием заработать миллион в интернете?

– Думаю, что такой связи нет. Миллион, полученный в результате акта азарта или какого-то мошенничества, – это не миллион, заработанный собственным трудом на базе внутреннего взросления.

– Почему людей не учит первый неудачный опыт?

– Первый опыт не учит людей потому, что они ошибаются. Признать, что они ошиблись, очень сложно, срабатывает механизм обиды и злости. Он влечет за собой упрямую, твердолобую реакцию: все равно будет так, как я хочу. В основе повторений лежит неумение извлекать опыт из ситуации, где нанесен ущерб, вычленять свою степень ответственности за этот ущерб перед самим собой.

– Какую роль во всем этом играет азарт?

– Азарт как эмоция есть у всех, и единственное, что его контролирует, повторюсь, это интеллект и образованность. Азарт идет очень близко к вдохновению: когда человек мечтает исполнить свои желания за счет своего труда, иногда азарт подменяет это желание. Неоправданный риск вызывает чувство ложного вдохновения, но оно не поддерживает трезвой оценкой, и тогда это ощущение становится важнее, чем реальный результат. Предвкусение этого результата сопровождается выбросом в кровь эндорфинов, и человек привязывается к этому ощущению настолько, что результат его уже мало волнует. Особенно явно это в случаях, когда мы видим игровую зависимость там, где деньги в принципе не имеют значения.

– Как не стать жертвой финансового мошенничества?

– В первую очередь хотелось бы напомнить, что ответственность за свое имущество и деньги человек всегда несет сам. В этой связи я рекомендую:

- будьте бдительны и проверяйте компани и предложения о вложении ваших денег, которые вам поступают;
- развейте критическое мышление по отношению к поступающей информации;
- исследуйте себя и свои способности, ищите возможности для их применения;
- прислушайтесь к своему жизненному опыту и делайте выводы;
- не бойтесь советоваться с более компетентными людьми.

таких долгах, что начнет мыслить и действовать деструктивно. Все зависит от внутреннего мировоззрения, образования, образа мышления и эмоционального интеллекта.

– Что общего у жертв финансовых пирамид? О чем они говорят, с какой проблемой приходят?

– Отмечу, что у людей, которые попадают в лапы организаторов финансовых пирамид, отсутствует какое-либо критическое мышление, соответственно, поход к психологу становится практически невозможным. Здесь чаще всего не найти объективной оценки себя и некого страдания, оттого что человек не может понять, что с ним происходит, хотя на самом деле здесь этого понимания очень мало. Поэтому таких пациентов у меня за десять лет практики не было, и, насколько я знаю, у моих коллег подобных случаев тоже очень мало. Может быть, они бывают в случае игровой зависимости, но это уже ближе к психиатрии. Все, что касается финансовых проблем, потери денег и так далее, проходит через психиатрическую службу, это достаточно глубокие расстройства личности, и один психолог с ними не справится. У описываемых нами людей нарушен принцип реальности, и подход к финансовой грамотности у них не выстроен именно потому, что деньги являются инструментом связи с этой реальностью.

– Как не стать жертвой финансового мошенничества?

– В первую очередь хотелось бы напомнить, что ответственность за свое имущество и деньги человек всегда несет сам. В этой связи я рекомендую:

- будьте бдительны и проверяйте компани и предложения о вложении ваших денег, которые вам поступают;
- развейте критическое мышление по отношению к поступающей информации;
- исследуйте себя и свои способности, ищите возможности для их применения;
- прислушайтесь к своему жизненному опыту и делайте выводы;
- не бойтесь советоваться с более компетентными людьми.

Источник: Tengrinews.kz



Следует отметить, что поход к гадалке с одной стороны – это попытка снизить тревогу, с другой – признание собственной беспомощности. Он необходим человеку, чтобы определить будущее, найти гарантию, что принятое решение абсолютно верно. Это помогает пережить риск возможной неудачи. У взрослого происходит регресс, возвращение к детской иллюзии, которая поддерживала его в нежном возрасте. Тогда малыш был наиболее беспомощен и нуждался в фантазиях и чудесах. Вырастая, человек получает опыт реальной собственной силы, успеха в учёбе, спорте, работе. Он перестаёт нуждаться в сказках и магическом мышлении, опирается на логику, веру в себя и собственные силы.

МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Оно возникает в младенчестве, когда мама угадывает желания малыша по его крику. Она чувствует или угадывает, что ему нужно. Таким образом у человека формируется связь младенца с матерью, но у ребенка формируется иллюзия всемогущества. Появляется вера в то, что он может воздействовать словами на мир, а вещи появляются, только потому что он о них подумал и захотел. Эта идея подкрепляется сказками: можно произнести определённое заклинание, и в физическом мире произойдет чудо. На самом деле это мама исполняла желания своего малыша, просто потому, что слушала его. С взрослением он должен открыть неприятную правду о том, что все эти чудеса были следствием преданности заботливой матери, а не силы его магических способностей. Пережить грусть о потере иллюзии своего всемогущества. Увидеть свое реальное место в мире и то, что он не может воздействовать словами на мир так, как мог на маму. Что теперь придётся всё делать самостоятельно. Этот переход происходит лет в 10–12, когда ребенок перестаёт верить в существование Деда Мороза, Гарри Поттера, волшебную палочку. Ребенок должен начать получать удовольствие от своих реальных способностей физически воздействовать на мир, добиваться успехов в учёбе, спорте, команде, тем самым поддерживая свою самооценку.

– Как не стать жертвой финансового мошенничества?

– В первую очередь хотелось бы напомнить, что ответственность за свое имущество и деньги человек всегда несет сам. В этой связи я рекомендую:

- будьте бдительны и проверяйте компани и предложения о вложении ваших денег, которые вам поступают;
- развейте критическое мышление по отношению к поступающей информации;
- исследуйте себя и свои способности, ищите возможности для их применения;
- прислушайтесь к своему жизненному опыту и делайте выводы;
- не бойтесь советоваться с более компетентными людьми.

Источник: Tengrinews.kz

Магическое мышление. Почему опасно ходить к гадалкам?

С раннего детства ребёнок знакомится с волшебством: любящая мама, исполняющая желания, сказки, дед Мороз. Взрослея, малыш узнаёт, что под ёлкой подарки появляются благодаря взрослым, а чудеса делаются собственными руками. Но кто-то не перестаёт надеяться и верить в то, что на мир можно влиять посредством мыслей и кто-то особенный точно знает, что нас ждёт. Они прибегают к помощи предсказателей, колдунов, чтобы узнать ответ на волнующий вопрос или получить быструю помощь. AiF.ru побеседовал с психотерапевтом Михаилом Дубинским, чтобы разобраться, как формируется вера в волшебство и чем это может быть опасно во взрослой жизни.

Фантазии и магическое мышление должны трансформироваться в творчество: возможность придумывать фантастические фильмы, сказки, проекты.

ВЗРОСЛЫЙ МИР

В современной культуре считается нормой, если вера в волшебство остается в виде ритуалов

на праздники: загадать желание под бой курантов, подбросить монетку. Также магическое мышление является спасительным кругом для психики в критиче-

ских ситуациях, болезнях, катастрофах. Оно защищает человека от полной беспомощности, парализованности. Но если человек начинает прибегать к ма-

гии в любых сложных ситуациях, это говорит о том, что он эмоционально незрелый и боится взять ответственность за принятие решений.

САМООБМАН

Чем больше человек чувствует свои силы, может поддержать самооценку реальными делами и успехами, тем меньше он нуждается в подкреплении через иллюзию всемогущества. Ему не нужно гадать или платить за быстрые результаты с помощью колдовства. Ему интереснее иметь успех в реальных делах, и он не боится ошибиться. Человек теряет интерес к мистике. Тот, у кого не получается это сделать, нуждается в сказках и магическом мышлении, опирается на логику, веру в себя и собственные силы.

ОПАСНАЯ ПРИВЫЧКА

У всемогущества есть обратная сторона. Если человек начинает верить в то, что он может воздействовать мыслью на происходящее в мире, у него появляется колоссальное иррациональное чувство вины и чрезмерная ответственность. Всё плохое вокруг он будет приписывать себе, своим враждебным мыслям и чувствам, несмотря на то, что подобное периодически возникает у всех людей. Это повышает тревогу и усиливает потребность контролировать свои «плохие» помыслы.

Вдобавок к вышеуказанному человек попадает в зависимое пассивное поведение. Когда он перекладывает ответственность за принятие решений и свою жизнь на «вышние» структуры: на царя, на бога, на гадалку. Индивид отказывается от активной творческой жизненной позиции и от удовольствия быть автором своей жизни. Впадает в детскую роль, передавая все права авторитетным людям, которые знают истину, правду. Человек перестаёт пробовать.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Свекровь проследила, в какую воду я закладываю мясо для холодца, отчитала и приготовила новый студень

Кипение воды в кастрюле – верный признак приготовления какой-либо вкусности. Но есть ли определенные правила того, в какой воде нужно варить мясо или крупу? Эта забавная история подскажет ответ на столь интересный вопрос. Итак, нужно открыть кулинарную книгу и записать парочку полезных советов.

История пары Юли и Руслана могла бы сложиться совсем по-другому, но вмешались «заботливая» мама парня и ее попытки научить будущую невестку готовить. Ранее подобные вопросы особо не волновали девушку, но несостоявшаяся свекровь то и дело звонила и советовала. «Юленька, ты мясо Русланчику не солила? Вот-вот, не забудь, что он не любит сильно соленое». Часто такие подсказки казались Юле абсурдом, но Руслана она вроде бы любила, поэтому старалась исполнять все прихоти Тамары Ивановны.

Задуматься молодую девушку заставил один случай. Внезапно Тамара Ивановна заявила в гости. Без всякого предупреждения, разумеется. Объяснила, что была в гостях у подружки, но они только болтали, и сейчас женщины очень хотелось поесть. Юля решила, что приготовит макароны и добавит к ним вчерашнюю отварную куриную грудку. Должно получиться быстро, вкусно и сытно.

Чтобы макаронные изделия скорее приготовились, девушка пошла на небольшую хитрость. Предварительно вскипятила воду в электрочайнике, перелила ее в кастрюлю и стала дожидаться, пока она закипит уже там, чтобы засыпать макароны. Тамара Ивановна как увидела такой ход, так и плюхнулась на диван. «Меня хватил удар! Это так мой мальчик кушает на самом деле? Макароны на кипяченной десятку раз воде?»

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

История Юли и Руслана, к счастью, закончилась. Почему к счастью? Логично, что подобные придирки от свекрови попросту не давали девушке спокойно жить. Но если призадуматься, то принципиально ли готовить какое-то блюдо именно так и никак иначе? Например, мясо нужно варить только в холодной воде?

Ответы на подобные вопросы должны исходить исключительно из рецепта. Профессионалы советуют варить мясо в холодной воде, если впоследствии из него сделают суп. Именно поэтому борщ или другие мясные супы готовятся достаточно долго. Готовка в холодной воде делает их более наваристыми, жирными, сытными. К слову, если суп должен иметь красивый золотистый оттенок, можно погрузить в бульон чистую луковицу в шелухе.

Эта же участь поджидает ингредиенты для холодца. Свиные ножки обязательно должны быть погружены в холодную воду и вариться долго. Чтобы блюдо получило достаточное количество желатина и нормально застыло без дополнительных манипуляций. Но не забывай, что первую воду, в которой варятся свиные ножки, необходимо слить. А затем снова наполнить кастрюлю чистой холодной водой.

НУЖНЫЙ СОВЕТ

Что делать, если требуется отварить мясо, к примеру, для какого-нибудь салата? Лучше всего погрузить мясной кусочек в кипящую воду. Это позволит ему готовиться в собственном соку. Более того, для улучшения вкусовых качеств мяса лучше предварительно замариновать его, а только потом варить. Вот так кипение воды в кастрюле способно породить множество споров. Так какая же должна быть вода? Ответ максимально простой. Для супа, бульона или холодца закладывай мясо в холодную воду, а для салата или нарезки – в горячую. И больше никаких лишних хлопот. А для тебя принципиально важно, в какой воде варить мясо? Или каждая хозяйка придумывает свои правила на кухне?

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Хозяйки ринулись за дешевыми почерневшими бананами, узнав этот рецепт, скупают всё на своем пути

Нередко в супермаркете можно встретить бананы-одиночки с потемневшей кожурой. Такие бананы иногда фасуют по пакетам и распродают по сниженной цене как второй сорт. Второсортные бананы стоят в два раза дешевле, и когда я вижу такую партию, обязательно беру два-три килограмма некрасивых одиночек. Сегодня я расскажу, какие простые рецепты с бананом стали моими любимыми.

Банан – альтернатива куриным яйцам. С фруктом можно делать вегетарианскую выпечку: блинчики, кексы, банановый хлеб и даже торты. Важное правило для выпечки: банан обязательно должен быть переспелым и мягким. Во-первых, так он еще слаще. А во-вторых, с ним легче работать в процессе приготовления блюда.

Части.

Любым удобным способом растопи черный шоколад. Затем полей шоколадом бананы и посыпь их арахисом. Замораживай бананы 4–6 часов в морозилке. Готово.

БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

Если тебе нравится есть мюсли, то наверняка ты захочешь приготовить домашние мюсли. Но сегодня мы приготовим самую вкусную часть: банановые чипсы. Их можно и просто в прикуску с чаем есть вместо конфет.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 яйцо
- 2 спелых банана
- 100 г сливочного масла
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 220 г муки
- 50 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставь духовку разогреваться на 180 градусов, потому что тесто замешивается очень быстро. Разомни вилкой спелые бананы, добавь к ним 2 яйца и сахар. Всё перемешай до однородной консистенции. Сливочное масло комнатной температуры перемешай с просеянной пшеничной мукой. Можно добавить в муку растопленное масло.

Влей в муку яичную смесь и всё перемешай. В самом конце, когда формы для выпекания смазаны, а духовка разогрета, добавь в тесто 2 ч. л. разрыхлителя.

Выпекай кексы при 180 градусах 30–35 минут. По желанию в кексы можно добавить шоколадную крошку или кокосовую стружку.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кг бананов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почисти бананы и нарежь их кружочками примерно одинаковой толщины. Выложи бананы на противень, застеленный пергаментом, и суши бананы в духовке при 50 градусах в режиме «конвекция» примерно 2 часа. Если в духовке нет режима конвекции, можно сушить чипсы в духовке с приоткрытой дверцей. Главное, чтобы бананы сушились, а не запекались, иначе вместо чипсов получится каша. Доставай чипсы тогда, когда они будут полностью твердыми.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Чтобы бананы хранились долго, надо обернуть основание связки фольгой или пищевой пленкой. Бананы не надо хранить в холодильнике, если они не замораживаются. Кожура бананов в холодильнике быстро темнеет, хотя плод может оставаться свежим.

СНИКЕРС ИЗ БАНАНА

Этот десерт понравится всем сладкоежкам. Если ты любишь есть мороженое в любое время года и не готова жертвовать фигурой ради конфет, то этот рецепт для тебя. Я очень люблю нарезать бананы кружочком и замораживать их в морозилке. А потом добавлять бананы в йогурт или в кашу. Но хоть один раз в жизни надо приготовить сникерс с бананом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг бананов
- 85 г темного шоколада
- 25 г арахиса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бананы очисти от кожуры. Они могут быть спелыми, но не должны разваливаться в руке. Разрежь бананы на 4



РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

Сало всегда есть на нашем столе, муж родом из Кодымы, там из сала делают особый паштет

Новогодние праздники уже так близко. Заботливые хозяйки вовсю готовятся накрывать щедрые столы, доставать лучшую посуду, презентовать вкуснейшие блюда. Разумеется, в первую очередь нужны закуски. Будет отличным вариантом, если праздничный стол дополнит намазка на бутерброды. Рецепт аппетитного мусса уже в нашей статье.

В списке, который будет ниже, собраны все продукты, которые могут понадобиться для намазки на бутерброды. Только от хозяйки дома зависит, что она пожелает приготовить. Быть может, какой-то ингредиент будет не по вкусу кому-то из гостей? Тогда смело выбирай приемлемую альтернативу и скорее угощай любимых людей аппетитными бутербродами.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- сало
- чеснок
- паприка
- зелень
- соль
- хлеб
- отварная гречка
- зеленый лук

Не все понимают, как подобный набор ингредиентов можно превратить во что-нибудь вкусное. Не нужно паники, ведь приготовить намазку из сала крайне просто. Для начала нужно определиться с компонентами, ведь в идеале их должно быть не более трех-четырех. Чтобы продукты не перебивали вкус друг друга. Для измельчения сала подойдет мясорубка или мощный блендер. Разумеется, можно обойтись и без блендера, но всё же главная задача именно в создании однородного мусса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для первого варианта намазки понадобится сало, паприка, петрушка, соль. Некоторые хозяйки используют кинзу, но делать это стоит осторожно. Не каждому гостю может понравиться эта зелень. Сало нужно прокрутить в мясорубке, а небольшие кусочки паприки и петрушки измельчить в блендере. Соединить все компоненты в небольшой емкости, хорошо размешать, добавить специи и намазать небольшим слоем на брусочки хлеба.

Второй рецепт предусматривает использование отварной гречневой крупы. Соотношение сала и гречки должно быть примерно одинаковым. Измельчи смесь в блендере, не забыв добавив чеснок. Можно взять обычный или зеленый. Зубчики чеснока сделают аромат намазки более насыщенным, а зеленые стрелки растения добавят эстетики. Делай мусс на свое усмотрение, приправляя любимыми специями.



Почему я предпочитаю готовить «Мандарины в снегу», а не печь затратные кремовые торты

На рождественский стол в новом году буду готовить рулет с мандаринами. Он легкий в приготовлении и по сочетанию продуктов, что важно после пышного новогоднего стола, когда всем не до жирных тортов. А самое главное, этот десерт удивительно красив в разрезе!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 30 г желатина
- 200 мл воды
- 800 г сметаны
- 200 г сахара
- 10 мандаринов
- 1,5-литровая пластиковая банка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В удобной емкости замочи желатин в холодной кипяченой воде, оставь набухать.

В отдельной посуде смешай сметану с сахаром. Хорошо перемешай. При желании сахар можно замочить на сахарную пудру.

Набухший желатин раствори в микроволновке или на водяной бане. Затем процеди желатин, через сито, чтобы не было комочков. В несколько приемов влей желатин в сметану. Хорошо перемешай.

Заранее подготовь чистую (желательно не рифленую) бутылку из-под минеральной воды. Срежь с нее верх.

Влей в бутылку пару столовых ложек сметанной массы.

Поставь бутылку в холодильник.

Мандарины очисти и нанизай их на деревянную палочку. Установи палочку с мандаринами в середине бутылки, укрепив сверху, чтобы мандарины не двигались и стояли ровно.

Чтобы достать и освободить застывший десерт от бутылки, можно в дне сделать отверстие при помощи горячей спицы и выдуть через него желе. Или срезать дно и разрезать по боку. На самом деле ничего сложного в этом нет.

Готовый десерт при желании можно обвалить в кокосовой стружке. Разрежь это лакомство на порционные кусочки и подавай к столу.

Приятного аппетита!

Никаких трехэтажных «Наполеонов» в этом году. Только легкий, как снежинка, рулет с мандаринами. Кстати, по такому же принципу можно готовить этот десерт и с другими фруктами и ягодами.

Также стоит добавить в сметанную смесь немного цветного желе. Думаю, выйдет очень красиво и необычно!

Нотариус Ниязгалиева А. Х., гослицензия №0000736 от 24.03.2000 г. выд. МЮ РК, разыскивает наследников после смерти Варфоломеевой Гульфеи Нуруллаевны, умершей 8 июля 2021 года.

Обращаться по адресу: г. Уральск, ул. Гагарина, д. 67. Тел.: 8 (7112) 28-93-37, 8-701-402-72-91.

ЕСТЬ РАБОТА

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

СУДОКУ

		2				1				
4										4
	4							2		
						3				

ПЛЕТЁНКИ

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

Л	С	О	Х	О	А	С	Р
С	Н	К	Е	О	А	О	Л
Г	Е	У	А	Т	Е	Н	Т
Г	О	М	И	О	Т	А	О
П	Е	И	Ь	П	Ш	Т	Р
Ф	О	И	Т	И	С	Т	А
Д	С	Т	Е	Д	П	Р	Т

лепиле
дезинэ
лмнел
уорел
лтелел
лсклю
лолжло
лолорел

деинелф
дептлчелф
лоелол
девелел
елсел
лтеллх
лсклх

«Плетёнка» вбрана

СВЯЧИТЬ РЕКЛАМУ, ЧТОБЫ СБЕРЕЧЬ ДЕНЬГИ.
ВСЕ РАВНО, ЧТО
ОСТАНАВЛИВАТЬ ЧАСЫ, ЧТОБЫ СБЕРЕЧЬ ВРЕМЯ.

513 598 МОЙГОРОД

ОТВЕТЫ:

Плетёнка: «Брана»
«Брана» — это название бренда, который производит обувь. В данном случае это название бренда обуви, которое упоминается в тексте. Ответы на сканворд: 1. Античная и средневековая постройка; 2. «Военный» цвет; 3. Морская рыба; 4. Японская лепёшка; 5. Тёплое время года; 6. Начало состязания; 7. Первый момент действия; 8. Блюдо из фарша; 9. Зачинщик разных дел; 10. Школьная письменная работа; 11. Быстроходный парусник; 12. Части Ветхого Завета; 13. Строгий режим питания; 14. Двойник оригинала; 15. Ледяная избушка; 16. Столица государства в Африке; 17. Вид местности; 18. Высокие сапоги из шкуры оленя; 19. Незаслуженное оскорбление; 20. Её подковал тульский умелец; 21. Розовый корн-плод; 22. Южное растение; 23. Человек, опытный в морском деле; 24. Певец, начинающий пение; 25. Металлический звук; 26. Шуба мехом внутрь и наружу; 27. Часть колеса; 28. Невысокая стена, перила; 29. Удушливый газ; 30. Поделочный камень; 31. Помост из брёвен или досок на воде; 32. Копытное животное, водяной козёл; 33. Ответвление русла реки; 34. Размер, величина предмета; 35. Препграда, препятствие; 36. Усатый житель кухни.

СКАНВОРД

Античная и средневековая постройка	«Военный» цвет	Морская рыба	Японская лепёшка	Тёплое время года	Начало состязания
			Плетёная обувь из лыка		Антифриз
Первый момент действия	Блюдо из фарша				
Зачинщик разных дел					
Школьная письменная работа	Быстроходный парусник	Части Ветхого Завета	Строгий режим питания		
				Дождь-отморозок	Чувство сильного страха
Двойник оригинала			Ледяная избушка		
		Напиток	Футбольный клуб Испании		Болезнь, вызванная личинками мух
Столица государства в Африке	Вид местности				
Высокие сапоги из шкуры оленя	Незаслуженное оскорбление	Её подковал тульский умелец	Розовый корн-плод		
				Стихотворный размер	Мерзкий, отвратительный человек
Южное растение	Человек, опытный в морском деле	Певец, начинающий пение	Металлический звук		
				Воздаяние по заслугам	Край дороги
Шуба мехом внутрь и наружу			Часть колеса		
				Утончённый поэт	Спутник Сатурна
Невысокая стена, перила	Удушливый газ	Поделочный камень	Помост из брёвен или досок на воде		
			Копытное животное, водяной козёл		
Ответвление русла реки	Размер, величина предмета			Водоросли на дне	
Препграда, препятствие	Усатый житель кухни				

Уральцу вынесли приговор за убийство бывшей жены

В специализированном межрайонном уголовном суде вынесли приговор в отношении бывшего сотрудника ЖКХ Бауыржана Хайруллина, который обвинялся в совершении преступления по статье 99 УК РК "Убийство с особой жестокостью".

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Приговором суда он был признан виновным в жестком убийстве экс-супруги Айнагуль Хайруллиной и приговорен к 15 годам лишения свободы с отбыванием наказания в учреждении уголовно-исправительной системы максимальной безопасности. Кроме этого, Бауыржан Хайруллин должен выплатить матери и сестре покойной 15 миллионов тенге в качестве моральной компенсации.

Мама погибшей с приговором не согласилась. Прийти на оглашение она не смогла, так как находится Алматы и участвовала онлайн. Хотя бы 20–25 лет должны были назначить. Он же убивал дочь с особой жестокостью. Она испытывала боль, страдания, а вы назначили всего 15 лет. Я не согласна с этим. Двое её детей очень скучают по маме, плачут всё время, — сказала Какима Кажипанова. Адвокат подсудимого заявил, что они не согласны с приговором и непременно

будут его обжаловать. Сестра погибшей также требует более сурового наказания за убийство Айнагуль.

Мы не хотели подавать иск о возмещении морального ущерба. Но нам сказали, если иска не будет, то его могут отпустить по условно-досрочному. Как мама говорила, всё уйдёт на благотворительность, — сказала Арайлым Душенова.

К слову, фотографировать и снимать осуждённого на видео суд запретил. Приговор в законную силу не вступил и может быть обжалован.

19 апреля этого года по улице Урдинская мужчина нанёс множественные ножевые ранения Айнагуль Хайруллиной. Женщину госпитализировали в больницу, где она вскоре скончалась. По подозрению в совершении особо тяжкого преступления полицейские задержали бывшего мужа женщины — сотрудника отдела ЖКХ Уральского Бауыржана Хайруллина.

Прокурор запросил для подсудимого 15 лет лишения свободы и выплату моральной компенсации в



Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото из архива «МГ»

размере 15 миллионов тенге. В своем последнем слове Бауыржан Хайруллин попросил прощения у родственников своей бывшей жены.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Пенсии и пособия повысились в Казахстане

Размеры выплат повысились с первого января 2022 года.

С первого января 2022 года изменились размеры пенсионных и социальных выплат. Размеры солидарных пенсии повысились на 7%. Размер минимальной пенсии составляет 46 302 тенге.

Месячный расчётный показатель в этом году равен 3 063 тенге, минимальная пенсия составляет 46 302 тенге, минимальный размер базовой пенсии — 54% от прожиточного минимума, что составляет 19 450 тенге. Прожиточный минимум равен 36 018 тенге.

Размер минимальной заработной платы повысился до 60 тысяч тенге. Кроме этого, изменился возраст выхода на пенсию для женщин. Если с первого января 2021 года женщины имели право выхода на пенсию в возрасте 60 лет, то с первого января 2022 года этот возраст увеличен на шесть месяцев и составляет 60 лет 6 месяцев.

Арайлым УСЕРБАЕВА
Фото из архива «МГ»

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «Медиаарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПИИ №12639-Г от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК.

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

Газета выходит еженедельно, в среду.

Тираж данного выпуска: 2 700 экз.

Директор: Тулисова О. М.

Газета отпечатана в ТОО «Полиграфсервис». Адрес типографии: г. Уральск, ул. Л. Толстого, 27/6. Тел.: 50-51-46.

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

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции.

Дизайн и верстка: Имангалиев Т.

Материалы, опубликованные со знаком Р, а также под рубриками «Новости компании» и «Бизнес» носят рекламный характер.

Журналисты: К. Кобина, А. Усербаева. Фотожурналист: М. Медресов. Корректор: Н. Глебова.

Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена.

Рекламный отдел: Е. Рукавишникова, А. Кузбакова, Ю. Демьяненко, А. Голубева, Э. Тулешева, В. Голубев.

Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.

Сотрудницу роддома насмерть зажал лифтом

Полиция начала расследование.

ДАНА РАХМЕТОВА

Трагедия произошла утром 31 декабря, сообщили в пресс-службе ДЧС ЗКО. В областном перинатальном центре погибла сотрудница 1971 года рождения. Её зажал насмерть между кабиной грузового лифта и шахтой. Тело извлекли спасатели. В пресс-службе департа-

мента полиции ЗКО рассказали, что к ним вызов поступил в 8:56.

По предварительной информации, женщина упала в шахту грузового лифта. Погибла на месте.

Она работала в медучреждении вахтёром. По данному факту начато расследование, — сообщили в полиции.

Другие подробности выясняются.