



№ 6 (549) 9 февраля 2022 г.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Обсуждайте новости в наших группах социальных сетей.

Все новости Уральска и области на нашем сайте

mgorod.kz

НОВОСТНОЙ ПОРТАЛ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА



СТАЛИ 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.

ЗА ВЗЯТКУ ЗАДЕРЖАЛИ ЗАМНАЧАЛЬНИКА ПОЛИЦИИ

Полицейский чиновник подозревается в получении около четырёх миллионов тенге. Его задержали с поличным.



СТР. 3

1,1 МЛРД НА ФУТБОЛ

Годовой бюджет ФК «Акжайык» составил более одного млрд тенге.

СТР. 2

ВСЕ В ШКОЛУ!

С 14 февраля все школьники перейдут на традиционный формат обучения.

СТР. 3

Лицензия №13009350 от 07.06.2019г. выдана Комитетом строительства и ЖЭК 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

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



№ 6 (549) 9 февраля 2022 г.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ | ВАКАНСИИ

ЗАХОДИ НА MGOROD.KZ И НАЙДИ РАБОТУ!

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.

СТР. 2

ВОСЕМЬ ЛЕТ ЗА СМЕРТЬ ДЕВУШКИ

В Уральске вынесли приговор обвиняемому в смерти Анастасии Чёрной, обожженный труп которой нашли в степи.

Новые продукты 2021 года на сайте www.modern.kz

Студия декора «МОДЕРН»

ФОНТАНЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

А также большое разнообразие продукции садового декора:

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

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

Работаем по всему Казахстану. Опыт работы более 5 лет.

@aalma.kz

СТРОЙ

МАТЕРИАЛЫ

ТОЛЬКО У НАС
ПОЛИКАРБОНАТ

инструменты

Большой выбор крепеж

приятные ЦЕНЫ

ВСЁ ДЛЯ ОТДЕЛКИ И РЕМОНТА
сухие смеси и краски

ЦОТ "АЛТЫН АЛМА" | Г.УРАЛЬСК, УЛ. КАРИМУЛЛИНА 2/5

В парке устанавливают колесо обозрения за 200 млн тенге

Высота аттракциона составит 42 метра. Установка нового колеса обозрения в парке культуры и отдыха производится за счёт частных инвестиций.

1,1 МЛРД ТЕНГЕ ВЫДЕЛИЛИ ФК «АКЖАЙЫК»

В управлении физкультуры и спорта Западно-Казахстанской области озвучили годовой бюджет футбольного клуба «Акжайык».

Футбольный клуб «Акжайык» содержится за счёт средств областного бюджета, как и большинство команд суперлиги в Казахстане. Спонсоры неохотно вкладывают деньги в спорт. Это понятно – отдача от таких инвестиций в нынешних реалиях получить не удастся.

– В 2020 году бюджет ФК «Акжайык» составил 635 млн тенге, в прошлом году – порядка одного млрд. В этом году выделено 1 млрд 100 млн тенге. На эти деньги будет осуществляться финансирование главной команды «Акжайык», которая выступает в казахстанской суперлиге, её дублирующего состава и детско-юношеских команд. В данное время футболом в системе ФК «Акжайык» занимаются порядка 800 воспитанников, – отметил заместитель руководителя управления физкультуры и спорта ЗКО Женис Нигметуллин.

В конце января футбольный клуб отправился на сборы в Турцию. Здесь команда уже успела провести контрольные матчи с украинскими, сербскими и российскими клубами. Известно, что команду покинул игрок сборной Казахстана Еркин Тапалов. Он подписал контракт с клубом «Туран» из Туркестана.

– В ходе учебно-тренировочных сборов будет сыгран ряд товарищеских матчей и сформирован костяк клуба «Акжайык». Уже есть предварительные договоренности с некоторыми легионерами. После подписания контрактов мы обнародуем их имена. Клуб вернется в Уральск в начале марта, – заявил генеральный директор ФК Азамат Шайхи.

Отметим, что в 2020 году ФК «Акжайык» отказался от сборов в Турции. Это было сделано после критики расходов команды заместителем акима ЗКО Аманжолом Алпысбаевым. Он заявил, что сборы в Турции обходятся бюджету в 75 млн тенге.

Руслан АЛИМОВ

Кристина КОБИНА

В парке культуры и отдыха Уральского начались сборка и монтаж колеса обозрения. Заместитель директора ТОО «РИА "Мир" (этой компании принадлежат аттракционы "Джуманджи" – прим. автора) Антон Ротштайн пояснил, что работы начались в этом году.

Бюджетные деньги на реализацию проекта привлекаться не будут. Представители ТОО заверили, что аттракцион китайского про-

изводства будет ежегодно проходить техническое освидетельствование. Предприниматели отметили, что колесо обозрения китайского производства успешно работает в Боровом.

– Высота колеса обозрения составит 42 метра. Высота старого аттракциона была около 27 метров. Колесо оснащено 14 четырёхместными кабинками. Полная посадка – 72 места. Кабинки оснащены кондиционерами и аудиосистемами. Аттракцион с двух сторон имеет иллюминацию.

Монтаж производит лицензированный подрядчик. Перед началом эксплуатации колесо пройдет процедуру сертификации. При реализации проекта будут созданы 8 новых рабочих мест, – сообщил Антон Ротштайн.

Руководство городского парка культуры и отдыха заявило, что участок под колесо обозрения площадью 0,23 га был разыгран с открытого аукциона.

– Старое колесо проработало более 30 лет. Оно было демонтировано после случаев остановки. В прошлом

году были произведены работы по заливке фундамента. Сейчас идёт монтаж конструкций. К лету аттракцион должен начать работу, – отметил директор парка Жасулан Сакинов.

В апреле прошлого года директор ТОО «РИА "Мир" Сергей Чудненко рассказал, что стоимость проекта составляет 200 миллионов тенге, работы по установке и транспортировке колеса, а также дополнительные расходы составят ещё 50 миллионов тенге. Предприниматели привлекут кредитные средства для реализации проекта.

Старое колесо обозрения было установлено в 1986 году и уже заставляло уральцев усомниться в его техническом состоянии – на праздновании Масленицы в 2019 году оно остановилось вместе с людьми, которых потом вызволяли спасатели.

Восемь лет – это ничего для него

В Уральске вынесли приговор обвиняемому в смерти Анастасии Чёрной. Приговор по громкому делу огласили четвёртого февраля.

Кристина КОБИНА

В Уральском городском суде огласили приговор по делу о смерти Анастасии Чёрной. На скамье подсудимых Темирлан Амангалиев.

Судья Асылбек Имангалиев зачитал приговор:

– Признать Темирлана Амангалиева виновным в совершении преступления по части 3 статьи 106 УК РК " Умышленное причи-

нение тяжкого вреда здоровью, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего" и назначить наказание в виде лишения свободы сроком на 8 лет в учреждении уголовно-исполнительной системы средней безопасности. А также взыскать с подсудимого материальный ущерб в размере 159 тысяч тенге в полном объёме. Иск о взыскании моральной компенсации удовлетворить частично в размере 6 млн тенге. Мать погибшей Свет-

лана Лобанова с приговором не согласилась, но и обжаловать его не намерена. Она ударила осуждённого и грозилась «сделать так, чтобы он умер».

– Восемь лет – это ничего для него, – сказала женщина.

15 сентября в 13:45 в лесном массиве недалеко от посёлка Ветелки был обнаружен труп Анастасии. 25 января началось главное судебное разбирательство, где стали известны подробности произ-

шедшего. Свидетель рассказал, как подсудимый избавился от мешка с трупом убитой девушки. На следующем судебном процессе эксперт исключил смерть Анастасии Чёрной от удушья. На прениях сторон, прокурор запросила для обвиняемого лишение свободы сроком на 8 лет, а его адвокат просил суд переквалифицировать статью на 104 УК РК и освободить в зале суда.

"коллеги" по совету.

Между тем, Мурат Мукаев попросил учитывать и дефицит сотрудников на госслужбе.

– Порой работа держится на одном сотруднике. Конечно, нужно наказать, но не обязательно освобождение от должности, – заметил Мукаев.

Замакима Уральска Мирболат Нуржанов сообщил, что Ербол Арыстангалиев характеризуется с хорошей стороны как специалист.

Путём голосования было принято решение рекомендовать акиму Уральска освободить замначальника ЖКХ Ербола Арыстангалиева от занимаемой должности.

Другие с этим не согласились.

– Все началось с него (Ербола Арыстангалиева). Он начал звонить, и из-за него наказали его коллег. Поэтому наказание должно быть строгое, мое предложение, освободить от занимаемой должности, – сказал член совета и председатель Ревкома области Алибек Кадырбеков.

Поддержали его и другие

Все школьники перейдут на оффлайн

Такое решение принято на заседании МВК по нераспространению COVID-19.

Инна БУГАЕВА

На заседании МВК по предложению ми-

нистерства образования и науки Казахстана рассмотрели вопрос о переходе школ на полноценный оффлайн формат обучения.

– В итоге, с 14 февраля 2022 года учащиеся всех классов перейдут на традиционный формат обучения, – сообщили в пресс-службе МОН.

Напомним, с 24 января школы до 600 учащихся уже перешли на полноценное офлайн-обучение.



ЗА ВЗЯТКУ ЗАДЕРЖАЛИ ЗАМНАЧАЛЬНИКА ПОЛИЦИИ

Он подозревается в получении около четырёх миллионов тенге.

По информации редакции четвёртого февраля в Уральске был задержан заместитель начальника управления полиции. Его подозревают в получении взятки в размере около четырёх миллионов тенге.

Как стало известно, задержание провели сотрудники департамента КНБ и департамента собственной безопасности МВД РК. Впрочем, получить комментарий в данных ведомствах в этот день не удалось.

Пятого февраля в пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что в ходе проведения оперативных мероприятий департамента собственной безопасности МВД с полицином при получении взятки задержан заместитель начальника Управления полиции города Уральск. В настоящее время по данному факту проводится досудебное расследование по статье 366 УК РК "Получение взятки". Подозреваемый водворен в изолятор временного содержания.

– МВД, несмотря на должность и звание, будет и дальше жестко пресекать факты взяточничества и нарушения прав граждан, допускаемых полицейскими. Именно из-за них налагается тень на добросовестных и честных, служащих народу Казахстана полицейских. Чистка рядов продолжается, – заявил начальник ДСБ МВД Арман Саганов.

По информации редакции "МГ", речь идет об Эди-ке Булатове, который в 2018 году занял должность начальника Управления собственной безопасности, затем начальника Управления по борьбе с наркопреступностью, а позже стал заместителем начальника УП г. Уральска.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Фото из открытых источников

Из-за свадьбы родственника чиновник остался без должности

По этому делу наказание получили ещё два госслужащих.

Дана РАХМЕТОВА

Четвёртого февраля на совете по этике рассмотрели материалы дела в отношении заместителя начальника ЖКХ Уральского Ербола Арыстангалиева.

На прошлом совете стала известна предыстория. Так, в августе прошлого года в заведении «Макпал» в Зачаганске проходила свадьба. Члены мониторинговой

группы: аким Зачаганска Аккали Аубекеров и специалист акимата Жигер Батыров поехали в заведение. На месте выяснилось, что там проходит свадьба балдыза (младший брат жены – прим. автора) замначальника ЖКХ Уральского Ербола Арыстангалиева.

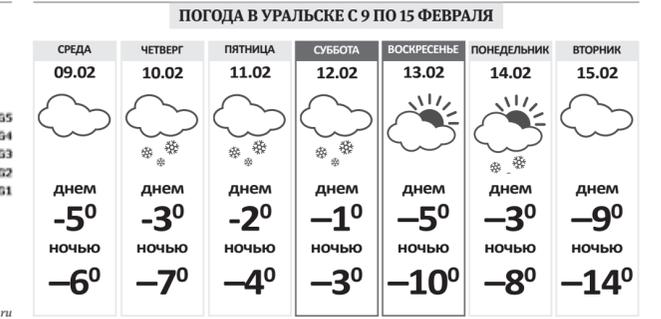
На совете по этике было решено направить в акимат города предложение о неполном служебном соответствии Батырова и Аубекерова.

На сегодняшнем заседании Ербол Арыстангалиев признал свою вину. – Я говорил, что был против проведения свадьбы. Конечно, свою вину признаю, – сказал Арыстангалиев. Мнения членов совета также разделились. Одни предложили, что не следует наказывать чиновников за деяния, которые были совершены более шести месяцев назад. Тем более по этому делу уже накажут дво-

их госслужащих. Другие с этим не согласились.

– Все началось с него (Ербола Арыстангалиева). Он начал звонить, и из-за него наказали его коллег. Поэтому наказание должно быть строгое, мое предложение, освободить от занимаемой должности, – сказал член совета и председатель Ревкома области Алибек Кадырбеков.

Поддержали его и другие





Цементная пыль от завода окрасила снег в чёрный цвет

Жители улицы Самал бьют тревогу. Они говорят, что цементная пыль заполонила их дома, покрыла все строения во дворах. А вместо белого снега их окружают чёрные сугробы.

КРИСТИНА КОБИНА

Редакцию "МГ" обратились жители улицы Самал (район Старого аэропорта), которые рассказали, что вечером 31 января их дома накрыло чёрной пеленой от цементной пыли, которая исходила от рядом расположенного предприятия.

Уральцы говорят, что начали получать участки под ИЖС ещё в 2002 году, постепенно шла стройка и в 2006 году многие из них уже застроились в свои дома. Спустя десять лет через дорогу от их домов появилось ограждение, но никто не

интересовался и не знал, что там построят. Летом прошлого года там начали переработку бетонной смеси.

– Нам и не мешал этот забор. Мы и не были против, когда предприятие начало работать, хотя шум и вибрация бывают до полуночи. На все закрывали глаза, думали бизнесмену нужно развитие. Но то, что сейчас тут творится, выходит за все рамки. У каждого из нас есть дети, которые дышат этой пылью. Это очень вредно, – отметил местный житель по имени Талап.

Он рассказывает, что ночью на улице ничего не было видно, даже уличных

фонарей. Как выяснилось один-два раза в неделю на предприятие приезжает цементовоз, который заправляют. Вот тогда-то и исходит цементная пыль. Но так, как это было вечером 31 января – впервые.

– Вчера после такого столба цементной пыли и наших возмущений приехал руководитель предприятия и извинился перед нами, – сказал Талап.

ГДЕ САННОРМЫ?

У Айдамы Султашевой недалеко от предприятия также находится дом. Она рассказывает, что обращалась в разные

инстанции, в том числе департамент санитарно-эпидемиологического контроля и акимат. Однако из ответов стало понятно, что власти занимаются отписками, занимаются отписками, отмечает женщина.

– Меня это не устраивает. Согласно санитарным нормам, если это предприятие отнести к третьему классу (как склад цемента и других пылящих материалов), то они должны быть расположены не ближе, чем через 300 метров от наших домов. Если отнести к первому классу, то 1 000 метров. Если к четвертому классу, то 100 метров. Но тут и 50 метров между домами и предприяти-

ем нет. Это не нарушение? Руководство всё понимает, но ничего не признает, – поясняет Айдама Султашева. – Никаких внятных ответов от властей нет. Все время пишу: "рассмотрим вашу жалобу". А толку? Приходил к нам заместитель акима Уральска Кульбаев и директор предприятия, который сказал, что у него всё по закону, ему выдали все разрешения и на основании этих документов он ведёт свою деятельность. Естественно, он так скажет, у него бизнес. Обещали решить проблему, говорили, что перенесут все строения от домов подальше. Но сейчас мы думаем,

что это нас не спасёт. Никто не даёт нам гарантии, что не произойдет ещё один такой выброс цементной пыли. Гульсара Мажитова живёт напротив предприятия и говорит, что ситуация её шокировала. Весь снег теперь в округе чёрный. – Весь наш двор покрылся чёрной пеленой. Утром к нам приехали и начали вычищать всё. Представитель предприятия сказал, что при работе у них порвался шланг и поэтому так произошло. Хотя говорит, что ночью они не работают, на самом деле это не так, вроде бы работы идут, – сказала женщина.

Со слов собравшихся, предприятие называется ТОО "Таскала Транс Газ". Из открытых источников стало известно, что головной офис предприятия находится в Усть-Каменогорске, а филиал есть в ЗКО. Дозвониться до руководства предприятия по номеру 22-81-16 (номер указан на сайте goszakur.gov.kz) не удалось.

ЭТО ПРОБЛЕМА №1 ДЛЯ НАШЕЙ СТРАНЫ

Между тем мы связались с председателем республиканского общественного объединения kaz_eco_patrol Тимуром Елеусизовым и поговорили о вреде цементной пыли, не привязывая это к данному случаю.

– Что касается цементных заводов, то это проблема для нашей страны №1, потому что бывает, что предпринимателями не соблюдаются нормы по производству, фасовке, перевозке цемента. Эта пыль мелкая и соответственно, когда она оседает на зелёных насаждениях, то перекрывает возможность "дыхания" листьями. Или, попадая в лёгкие, будет связывать мокроту и затруднять дыхание. Если выбросы цементной пыли будут на постоянной основе, то это вред не только окружающей среде, но и людям. В дальнейшем организмы людей не смогут бороться с мелкой пылью, иммунитет ослабнет, что повлечёт различные заболевания. Есть понятие санитарная защитная зона, которая должна в любом случае быть у каждого цементного предприятия. Есть кейсы для производства цемента и бетонных смесей, которые улавливают пыль на производстве. Есть современные технологии, с помощью которых цементные элеваторы могут располагаться вблизи города. Но, это однозначно, дорого, – пояснил Тимур Елеусизов.

Председатель республиканского общественного объединения kaz_eco_patrol говорит, что на месте выбросов должны поработать экологи и представители департамента санитарно-эпидемиологического контроля, для того, чтобы взять пробы, провести анализы и измерить уровень вибраций от завода.

ЗАВОД НЕ РАБОТАЕТ

Уже третьего февраля в департаменте эколо-



Асхат Кульбаев заявил, что завод точно работать не будет на этом месте и ориентировочно его перенесут в апреле-мае этого года.

гии по ЗКО сообщили, что рабочая группа выезжала на место выброса цементной пыли и отобрала пробы загрязнённого снега. Кроме того, экологи намерены обратиться в комитет для внеплановой проверки завода.

А четвертого февраля заместитель акима Уральска Асхат Кульбаев разъяснил ситуацию с заводом и рассказал, откуда взялась цементная пыль от неработа-

ющего предприятия. – Завод не работает с октября прошлого года. Сейчас стоит вопрос о переносе завода за границы санитарной защитной зоны. Соответственно, то, что произошло, это штатная ситуация. При демонстрации завода освобождаются цементные силосы и во время процесса выкачивания цемента лопнул шланг и из-за этого произошел выброс. Последствия, в

принципе, закрыты. Хозяева прибрали за собой, – пояснил заместитель градоначальника. Также Асхат Кульбаев рассказал, как получилось, что цементный завод расположен вблизи частного сектора.

– Я даже не знаю, как ответить. Был сделан и согласован эскизный проект и выдано АПЗ (архитектурно-планировочное задание). Но проблема состоит

в другом, сам владелец завода при проекте не выполнил экологическую часть, и не определил санитарную зону. Это как всегда отсутствие профессионализма, в том числе и нашего. Хорошо, что вовремя остановили и решили этот вопрос. Нельзя валить всё на одного человека, но тот человек, который подписал эти документы, уже уволен. Там, видимо, всё до кучи, определенная череда

ошибок, которая была совершена. Согласование архитектурно-планировочного задания, согласование эскизной документации – это функция отдела архитектуры. И это было сделано, – пояснил замакима.

Асхат Кульбаев заявил, что завод точно работать не будет на этом месте и ориентировочно его перенесут в апреле-мае этого года.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Уральцы отмечают, что до ремонта моста в районе Омеги работа маршрута №35 не вызывала никаких нареканий.

Мы отрезаны от мира: уральцы пожаловались ещё на один маршрут

Жители Уральска попросили городские власти либо заменить, либо наладить работу маршрута №35.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Третьего февраля в Доме культуры молодёжи по улице Карбышева собрались жители Уральска, недовольные работой городского маршрута №35. Они утверждают, что интервал движения автобусов составляет 40–45 минут и многие пассажиры, не дожидаясь, уезжают на такси. Я всё лето работала, приходилось ездить на двух автобусах, в том числе по маршруту №35. Все автобусы ходят без проблем, кроме нашего 35-ого. Приходится ждать по 40–45 минут, в конце концов звоню сыну и прошу забрать меня. По субботам и воскресеньям он не ходит вообще.

Вы думаете, что на автобусе ездят только бюджетники, которые по выходным отдыхают? Все частники работают, после 19:00 ни один автобус №35 не ездит. Через приключение смотришь, на линии нет ни одного автобуса, никогда не включают GPS-навигатор. Хотя бы один маршрут пусть есть, чтобы он ходил через улицу Карбышева. Например, маршрут №7, он ходит хорошо. На нём можно уехать и на рынок, и на центральный проспект. Либо пусть маршрут №13. Пожалуйста, пойдите нам на встречу, услышите нас. Если хотите оставить автобус №35, то наладьте его работу, – пожаловалась жительница города Ольга Бухнина.

Уральцы отмечают, что до ремонта моста в районе Омеги работа маршрута №35 не вызывала никаких нареканий. Мы жили как в раю, пока ремонтировали мост. Через нас ездили три автобуса, даже больше. Почему бы не пустить один из маршрутов №5 или №22 по Карбышева, ведь они так хорошо работают, – отметила женщина. Я живу в четвёртом микрорайоне, дом №31 по Железнодорожной трассе. Там кроме нашего дома находится ещё девять многоэтажек, рядом строят ещё два дома. Нам отменили маршрут №8 и №52, №35 практически не ходит. Верните нам эти маршруты. Мы отрезаны от мира, не можем уе-

хать в город, приходится ездить на такси, а это накладно, не каждый может себе это позволить. Мы неоднократно писали везде, толку нет. Мы не просим большие комфортабельные автобусы. Мы же не виноваты в том, что два года ремонтировали мост и маршрут стал убыточным. Страдаем мы, не можем приехать ни в железнодорожную больницу, ни в центр, ни на рынок, – возмутилась жительница города Нурия Имангалиева. Заместитель директора Дома культуры молодёжи Оксана Лаврова говорит, что из-за плохой работы общественного транспорта количество детей, посещающих кружки и секции, начало сокращаться.

– Добраться до нас очень сложно. Посещаемость детей из-за этого снизилась, концертные мероприятия тоже проходят с пустыми залами, – говорит Лаврова. Выслушать претензий горожан пришёл заместитель акима города Асхат Кульбаев. Он рассказал, что до начала ремонта моста в районе Омеги маршрут №35 обслуживало ТОО "Пассажирское автотранспортное предприятие №1". – Во время ремонтных работ пассажиропоток полностью упал. После чего маршрут передали ТОО "Альп парус", они попытались восстановить работу, но у них не получилось. Сейчас мы прорабатываем вариант, чтобы пустить маршрут №3 по Карбышева

и в район второго рабочего, при этом чтобы охватывал рынок "Алтын Алма". Люди смогут доехать и до рынка, ученики – до школы, но минус в том, что до шестого микрорайона он не едет. Изменить схему маршрута №3 намного эффективнее и проще, чем вновь пытаться восстановить работу маршрута №35, – заявил Асхат Кульбаев. *Замакима города пообещал собранным не затягивать с решением этой проблемы и отработать вопрос до среды следующей недели.*

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Акким гарантирует – аварий не будет

Из-за частых перебоев с электричеством у жителей перегорает бытовая техника.



Из-за частых аварий у жителей перегорает техника. Молодым семьям, снимающим жилье, накладно каждый раз покупать новую.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Вечером второго февраля в Зачаганске собрались несколько десятков жителей микрорайонов Балауса и Болашак. Людей волновали перебои с электричеством, которые чаще происходят зимой. Ведь именно в холодное время года потребность в электроэнергии возрастает в разы, практически во всех домах установлены котлы. Я живу по улице Асфендиярова с 2006 года. Последние два года у нас постоянные перебои с электричеством, особенно зимой. Бывает так, что по 9–10 часов сидим без света. У всех нас в домах стоят отопительные котлы, которые работают на электричестве. Жильё остывает, ходим в верхней одежде, а ведь дома маленькие

дети. Жители двух микрорайонов – Балауса и Болашак – просто замерзают зимой. Мы испытываем такие трудности в 21 веке. В прошлом году в феврале мы сутки сидели без электричества, тогда я звонил акиму Зачаганска Аккали Аубекерову. Тогда он сказал мне, что работает всего три месяца и требовать мы должны от прежнего акима. Нам какая разница, аким прежний или нынешний? Потом он добавил, что деньги выделены, закупят 18 новых трансформаторов. Мы согласились потерпеть, думали, что ситуация изменится. Но нет. Как видите, опять зима и мы опять периодически сидим без света. Я опять позвонил Аубекерову, но тот уже отказался от своих слов, сказал, что закупили шесть трансформаторов и все установили в Казак аулы. Мы что, не люди? Пер-

вого февраля сидели семь часов без электричества, второго февраля три часа. Народ страдает, – рассказал житель микрорайона Аян Хаиров. Из-за частых аварий у жителей перегорает техника. Молодым семьям, снимающим жилье, накладно каждый раз покупать новую. – Живу здесь четыре года, три года назад видел прежнего акима и всё, после этого ни один аким к нам не приезжал. Вы должны почаще выходить к людям и слушать людей. Народ испытывает трудности, продукты портятся, техника перегорает, дома остывают. Из-за вашего бездействия молодёжь страдает. Молодые семьи снимают здесь жильё, отдадут последние деньги за продукты, так ещё и вся техника портится. Устраните хотя бы проблемы с

электричеством, – говорят люди.

Акким Зачаганска Аккали АУБЕКЕРОВ всё же пришёл и выслушал жалобы жителей. По его словам, электричество в микрорайоны Балауса и Болашак доставляется с Деркула, а туда поставляется с подстанции, которая находится в районе Омеги. – Да, проблема возникла давно. Говорю прямо, этой мощности не хватает. С начала этого года уже четыре раза было аварийное отключение электроэнергии. Я знаю об этом, прошу отнестись с пониманием. Сегодняшнее отключение произошло из-за системной ошибки, так как в прошлом году в подстанции в районе Омеги проводились ремонтные работы. Сотрудники городской РЭК связались с поставщиками услуг из Нур-Султана и устранили ошибку. Я вам даю гарантию на 99%, что теперь отключений электроэнергии не будет. Не говорите, что я к вам не выхожу. В прошлом году я встречался с вами два раза. В Зачаганске проживают 72 тысячи человек, проблем много, – говорит Аккали Аубекеров.

Кроме этого аким Зачаганска подчеркнул, что уже обращался к акиму города с просьбой выделить средства на покупку запчастей для распределительной подстанции.

– По улице Брусиловского установлена распределительная подстанция, куда мы планировали подключить ваши микрорайоны. Некоторое время назад во время аварии из подстанции была украдена автоматика. Кто украл, когда украл, зачем украл – я не знаю. Я просил средства на покупку новой автоматики у городских властей. Руководитель ЗапКазРЭК, депутат областного маслихата Дина Галиметденова пишет письмо акиму области, чтобы нам выделили дополнительные деньги из бюджета, – заключил Аккали Аубекеров.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



На что потратить 100 млн тенге штрафов

Об этом у жителей региона спросил аким ЗКО. Эти деньги поступили в бюджет со взысканных штрафов за нарушение скоростного режима на дорогах областного центра.

КРИСТИНА КОБИНА

Глава региона Гали Искалиев на своей странице в Facebook обратился к жителям ЗКО. Он предложил присылать свои идеи, куда можно направить деньги, собранные со штрафов за нарушение скоростного режима. – Наложение штрафов сделано не для пополнения местного бюджета. Фиксация нарушений без вмешательства человеческого фактора должна снизить количество ДТП, а значит и угрозу жизни, здоровью и имуществу наших жителей на дорогах области. Собранные денежные средства будут направлены на решение многих социальных вопросов региона, в первую очередь на улучшение дорожной безопасности в регионе. Предлагаю до 100 миллионов тенге направить на новые интересные предложения жителей региона, – говорится в сообщении. По словам главы региона, после подключения видеокamer на дорогах Уральска с жителей взыскали около 200 миллионов тенге за нарушение скоростного режима. Также аким области попросил писать в комментариях конкретные предложения, которые позже будут рассмотрены на совещании по дорожной безопасности в ближайшее время. До конца февраля все конструктивные предложения будут выставлены на голосование.

Вернут ли Казахстану 160 млрд долларов из оффшоров?

Какие проблемы страны можно решить на эти деньги. На 160 млрд долларов можно было бы обеспечить всех казахстанцев жильём.



Казахстанцы обсуждают новость о 160 млрд долларов, которые вывели из нашей республики за 25 лет. Депутат от фракции

"Ак жол" назвал эту сумму и попросил Агентство по финансовому мониторингу предоставить информацию ещё и о том, кто во

время январских событий переводил средства в офшоры. Эксперты считают, что отследить эти деньги будет несложно. А вот по-

лучится ли их вернуть? И какие возможности бы появились у страны с таким капиталом? Об этом рассказывает в сюжете "31 канала".

Чтобы понять, насколько это большие деньги, корреспонденты "31 канала" решили перевести 160 млрд долларов в объекты. То есть посчитать, что и сколько можно было построить, купить на них.

Итак, 160 млрд долларов – это три Национальных фонда Казахстана, это больше четырёх республиканских бюджетов страны. На вывезенные миллиарды можно было построить девять тысяч школ по стандартам Назарбаев интеллектуальной школы или купить 4 млн одно- и двухкомнатных квартир по стране и закрыть вопрос с дефицитом жилья для казахстанцев. По данным Союза строителей, в Казахстане число нуждающихся в жилье людей – около двух миллионов.

Эти 160 млрд долларов могли решить много вопросов в стране. Но из-за того что государство особо

и не интересовалось, кто и куда выводит миллиарды, получилось, что шансом припрятать за границей деньги воспользовались многие, констатировал финансовый аналитик Арман Бейсембаев.

"Деньги под разными предложениями вывозились. Контроль за движением капитала был введён не так давно. До этого ты мог любой объём валюты со своего банковского счета отправлять, и тебе вопросов по этому поводу практически не задавали. Поэтому неудивительно, что из страны ушёл практически годовой ВВП Казахстана.

Сказать, что там наверху были совершенно не в курсе, что здесь творят, было бы наивно. Скорее всего, сквозь пальцы на это смотрели", – подчеркнул эксперт.

Если деньги в офшорах, это вовсе не означает, что они пропали бесследно, считает юрист Станислав Лопатин. Отследить и найти денежную пристань можно. Цифровой след куда не исчезнет.

"Их же не вывозят налич-

кой. Невозможно все 140–160 млрд долларов вывезти наличкой. Это, наверное, несколько сухогрузов будет деньгами. Их выводят через банки, через счета. Каждая транзакция имеет свой след, свою историю, дату, – пояснил он. – Отследить можно, вопрос – в желании. Так сказать, в воле на это. В данный момент получается, что у нас чиновники не особо заинтересованы в отслеживании вывода денег в офшор.

А вот вернуть эти миллиарды куда сложнее, чем найти их.

Этот процесс более трудоёмкий. Если, конечно, сами владельцы офшорных счетов не захотят пойти на сделку с государством о возврате средств".

Об отслеживании средств, выведенных за рубеж, казахстанские власти интересовались и до алматинской трагедии. Однако ранее речь шла о гораздо меньших суммах. Пять лет назад Генеральная прокуратура сообщила, что из республики за 10 лет успели вывести 100 млрд тенге или 230 млн долларов по текущему курсу. Что в 700 раз меньше суммы, которую назвал депутат мажлиса.

Фото из архива «МГ»

Как ситуация в Украине влияет на курс тенге

В конце прошлой недели в России доллар вырос до 80 рублей. Что ждёт тенге? Мнение известного экономиста Айдархана Кусаинова.

В конце прошлой недели в России доллар вырос до 80 рублей. Это случилось после того, как власти США посоветовали России покинуть Украину. В дипмиссии предупредили, что ситуация может ухудшиться в любой момент, что спровоцировало нервную реакцию валютного рынка. Как это может отразиться на Казахстане? Об этом рассказал экономист Айдархан Кусаинов.

– Как скачок доллара и падение рубля могут сказаться на ситуации в Казахстане? – Я думаю, что ослабление рубля – временное явление и построено преимущественно на панике. Поэтому на какой-то долгосрочной основе на Казахстане это никак не скажется. Я бы хотел отметить, что в Казахстане есть свои глубинные проблемы с валютным курсом. Нацбанк уже который месяц подряд проводит интервенции, но отменена обязательная продажа валютной выручки. Давление на курс

есть, и если какие-то события произойдут в Казахстане, наверное, это можно будет привязать к российским событиям. Но на самом деле природа этого – внутренняя.

– Совсем скоро ожидаются и другие стрессы в виде санкций против России. Можете дать прогноз: как будет реагировать валютный рынок? – Российский валютный рынок, я думаю, на этих уровнях зафиксирован, потому что и Центробанк России принимает определённые меры

(в частности банк объявил о том, что не будет покупать валюту с рынка, хотя поступал так всё это время). В принципе, в долгосрочном периоде ресурсов хватает, для того чтобы сбивать панические ситуативные атаки. Это во-первых, информация о санкциях и проблема эскалации геополитической – они, наверное, включены в этот курс. И санкции... Их рынок уже оценил и ждёт.

Источник: Informburo.kz

Видеокадры с читающими намаз участниками алматинских беспорядков вызывает недопонимание и возмущение у многих казахстанцев. Прикрываясь исламом, люди совершали грабежи, поджоги и применяли насилие. Эксперты не исключают, что эти люди могли состоять в деструктивных радикальных течениях.

Эти кадры запечатлела видеокамера вблизи Центрального государственного музея Алматы. Двое мужчин в балаклавах расположились на асфальте и читают намаз. Лица при этом закрыты, а рядом на земле лежат то ли палки, то ли дубинки. Это произошло 5 января в 22 часа 10 минут, то есть после того как захватили и подожгли акимат города, резиденцию президента.

Теолог Расим Челидзе, просмотрев видео, говорит, что на мирных верующих они не похожи.

"Мы имеем дело с неким новым направлением, так сказать, с новым "штаммом" религиозного течения. Я просматривал, есть элементы и ханафизма, и ханбализма или же салафизма. Поэтому сейчас с уверенностью можем сказать, что есть некое новое явление. Люди, держа вокруг себя эти дубинки, не имели мирных целей, явно эти люди исповедуют собственную религию", – отметил эксперт.

Впрочем, это не единственные кадры, где люди читают намаз перед тем, как идти на штурм зданий и разрушение гражданских объектов. Например, похожую картину сняли камеры наблюдения возле телеканалов на центральной площади города. В итоге толпа

Последствия трагического января: грозит ли Казахстану радикализация

Видео, на котором радикалы читают намаз возле госмузея в Алматы в день погромов, вызвало шок и негодование казахстанцев.

насильственным путём захватила здание и подожгла объект.

В Центральной мечети Алматы говорят, что истинный ислам – это религия мира. Настоящие мусульмане осуждают насилие, грабежи, поджоги и беспорядки.

"Само слово "ислам" означает мир, – подчеркнул наиб-имам мечети Бекзат Сыдыков. – Истинный мусульманин не причиняет вред другому человеку или чужому имуществу. Но если же человек считает себя мусульманином и покусается на чужое имущество, то мы не можем сказать, что он на истинном пути ислама. Поэтому, когда мы видим кадры, как человек читает намаз перед беспорядками, считаю, что человек находится на неверном пути".

Учёные-религиоведы говорят о том, что отличие радикальных течений от традиционных направлений ислама в том, что для достижения своих целей члены деструктивных направлений могут применять любые методы, будь они мирными или враждебными.

По мнению теолога Асылбека Избайырова, радикалами, которые в начале января разрушали Алматы, могли быть молодые неопозиты, только пришедшие в ислам и не понимающие,



Учёные-религиоведы говорят о том, что отличие радикальных течений от традиционных направлений ислама в том, что для достижения своих целей члены деструктивных направлений могут применять любые методы, будь они мирными или враждебными.

что эта религия не разрешает фитнесу (хаос, смуту, – Ред.) и выступает за подчинение правителям.

"Здесь основная опасность – слияние массы верующих со светской оппозицией", – добавил эксперт.

Для борьбы с деструктивными течениями нужны, по мнению Избайырова, конкурентоспособная идеология и грамотная профилактическая деятельность. "Эта проблема будет всегда, если мы не будем опираться на конкуренто-

способную идеологию", – сказал теолог. "Мы должны опираться на конкурентоспособную идеологию в рамках ханафитского мазхаба, который является для нас традиционным, – добавил эксперт. – Сегодняшняя профилак-

тическая деятельность акцент делает на абстрактных косвенных вопросах, тогда как мы должны решать проблему терроризма и экстремизма".

Источник: "31 канал"
Скрин с видео «31 канал»

Карантинные требования при пересечении госграницы смягчили в Казахстане

МВК обсудила послабления карантинных требований при пересечении казахстанскими и иностранными гражданами государственной границы РК.

ИННА БУГАЕВА

Межведомственная комиссия приняла решение о снятии временных ограничений:

* на въезд граждан Казахстана в иностранные государства через международные аэропорты РК;

* на въезд/транзитный проезд в/через территорию Казахстана через международные аэропорты иностранцам из стран с безвизовым режимом, а также из стран с прямым воздушным сообщением – при условии соблюдения визовых требований.

Также для граждан Казахстана снижен в два раза ограничительный срок для выезда в иностранные государства через автопереходы – теперь они могут выезжать один раз в 15 суток.

– Единственное требование при въезде – все прибывающие из-за рубежа обяза-

ны предоставить справку об отрицательном ПЦР-тесте на COVID-19, действительную в течение 72 часов, независимо от прохождения вакцинации. Не требуется справка на детей в возрасте до 5 лет при наличии документа об отрицательном тесте у сопровождающих лиц, – пояснили в МВК.



"Как я проиграл 30 миллионов". Откровения казахстанского игромана

Жизнь нашего героя напоминает американские горки. Ставки, ссоры с близкими, депрессия, снова ставки и так по кругу. Сейчас это обычный парень, который в будни ходит на работу, в спортзал, по выходным встречается с друзьями. Но за этой добродушной внешностью и по-детски наивной улыбкой скрывается человек с большой жизненной драмой про борьбу с самим собой.

Это история игромана, который ставил на кон все, что было, и проигрывал. Речь идет о сумме – 30 миллионов тенге и это только приблизительные подсчеты. В какой-то момент рядом с ним осталась только его мама. Сегодня этот парень – победитель, он вне игры и рассказал, как это сделать другим казахстанцам. Личные данные в интересах героя изменены.

Дамиру 29, родом он из Туркестанской области. Сегодня это интересный, доброжелательный парень, с чувством юмора, который с иронией относится к самому себе в прошлом.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

В детстве я часто бывал в ауле. В те времена ресторанов, кафе не было, гостей было принято звать домой и дастархан накрывать дома. Выпивали, пели, а между чаем и мясом был перерыв, и в этом промежутке играли в карты на деньги – мужчины и женщины отдельно. Я хорошо помню эти впечатления, мне было лет семь тогда. Родители говорили, что мне нельзя, но я ведь ребенок, все их отказы были мимо ушей. Дедушка выигрывал, а я радуюсь.

Помню, как нашел шальные деньги в первый раз. Когда гости играли, они складывали деньги под корнешкой, а когда вставали, то из-под нее забирали выигрыш. И я заметил три тенге, тогда они еще в виде купюр были, обрадовался. Подумал, не буду никому говорить, взял. Не помню, что купил на эти три тенге. Да и что я мог купить тогда? Если только жвачку "Турбо" или наклейки с футболистами. Но после этого случая я с особым усердием после каждой игры поднимал корнешки. В голове уже тогда начала появляться корысть.

Уже в школе мы играли в карточную игру "Тринька" на пирожки, потом я научился играть в нарды на деньги. Чувствовалась взрослость. Хотя в деньгах особой нужды не было, все родственники образованные, при работе, внимание с их стороны ко мне было.

Когда пошли букмекеры, я втянулся. Друг играл, он же про проигрыши не рассказывал, а моя голова видела чисто его выигрыши – когда он на кураже, зовет нас, угощает, квартиры, девушки.

Помню, как мы зашли к букмекерам и начали играть в теннис. Он говорит, вот сюда ставь, а я выигрываю и вхожу в азарт, и мы 70 с лишним тысяч тогда подняли. Я взял выигрыш и запланировал купить кроссы, погулять с девушкой. В итоге все вышло по-другому: взял травы, покурил с пацанами, а остальное проиграл. Было очень печально, я злился".

ЗА НОЧЬ МОГ ПРОИГРАТЬ ВСЮ ЗАРПЛАТУ

Потом я без него ставлю на футбол, так как в теннисе мало что понимал, а футбол любил. Я поставил на победу одной команды. Смотрю, вроде выиграл свыше ста тысяч тенге. Маме позвонил, довольный, а она тогда не воспринимала все это всерьез, сказала, купи тортик. Подхожу к кассиру, а она говорит: "У вас проигрыш!". Оказалось, что я поставил не по голам, а по угловым. Тогда я готов был разнести эту контору, обматерил девушку, пришел домой злой.

Пытался поступить, пришел в колледж, наугад отметил

в тестах ответы и поступил. Но на парах не сидел, неинтересно было, интересно было обкуриться и прийти в колледж, показать всем, какой я. Потом начались драки, и я стал полностью втягиваться в уличную жизнь, хотя семья нормальная была.

Мы переехали в другой город, первое время, пока мама на ноги не встала, было трудно, тогда появилась концентрация на деньгах. Я познакомился со взрослыми пацанами, и в моей жизни появились так называемый лохотрон – игровые автоматы. Я сам тянулся к такому обществу, все время говорил, что я не домашний, думал, что со мной что-то не так.

Признать, что дело в игре, не мог, ведь я ее якобы контролировал. Мне проще было замазать это, потому что, если признаюсь, что игроман, мне же с этим надо будет что-то делать, это же проблема, а когда проблемы нет, ничего и не надо делать. Я думал, что в любой момент могу не захотеть, но когда дело касалось "не захотеть", приходил миллион оправданий.

Помню, мне в руки попала моя зарплата в 120 тысяч тенге. У нас игровые автоматы были только в двух местах, я пришел туда, думал, сейчас сниму квартиру с друзьями, обмюю зарплату, покутим, а до этого сыграю в лохотрон, 20 тысяч поставлю, 100 тысяч останется по-любому. Пять тысяч, 10 тысяч проигрываю, что-то выигрываю, но, вместо того чтобы снять эти деньги, я хочу еще больше, а какую сумму, не знаю, миллион, наверно (смеется).

Проходит час, я уже забываю на пацанов, просто играю. Ночь уже, денег не осталось, играю в долг. Потом пешком иду домой в четыре утра и думаю: я отработал, где моя зарплата? Хотелось вернуться и сказать: отдайте мне мои деньги.

Домашние просят карманные деньги, а домашние говорят: "Ты же только что зарплату получил". И тогда пришлось придумывать отговорки: у друга мама заболела, машина разбилась и т. д. Я выходил благородным при вранье, и им было проще поверить. Так начались мои первые обманы".

"ВСЕ УШЛИ. ОСТАЛАСЬ ТОЛЬКО МАМА"

Я помню, как убедил друга дать мне 50 тысяч тенге, он дал, но пропустил тот момент, что я зависимый. А я не вернул, пытался на дружбе выехать. И тогда он сказал, что прежних отношений у нас не будет. Я это пропустил, мне было трудно проживать эти моменты, задумываться, анализ до того, что я делаю, легче засмеять. И таких случаев было много. Из моей жизни стали уходить те последние люди, которые еще могли быть. Осталась только мама.

Потом в моей жизни наступил период ремиссии, когда я не наносил никому ущерба, ходил на работу. Мне нужно было внушить окружающим доверие. И тут мне покупают квартиру. Я заехал туда, а уже через полтора месяца курил траву на балконе. То есть я понял схему: чем больше я не косячу, тем больше мой подарок будет за это. И опять же доходит до того, что я начинаю играть в букмекерских конторах и все проигрываю.

Если я что-то выигрывал, то толком ничего не покупал на эти деньги, максимум тратил на одежду, которую потом сам же закладывал или продавал. Старался купить вещи, которые можно было спихнуть. Некоторые вещи даже не распаковывал.

Я заложил всю дорогую технику, что была в доме. Остался только диван и кровать, потому что мне трудно их было выгнать. А все, что мог поднять и спустить, – заложил. Потом сдал квартиру в аренду. Сам пошел жить к студентам в задрипанное жилье.

К тому моменту у меня уже появились артистические навыки. И я предстал перед своими арендаторами успешным человеком, у которого просто так стоит квартира, есть еще пара квартир, а вы, мол, поживите в барского плеча. При этом сам у букмекеров сидел голодный, холодный".

О ПОПЫТКЕ НАЧАТЬ ЖИТЬ В ДРУГОЙ СТРАНЕ

Потом близкие предложили поехать учиться за рубеж. Там я пристрастился к казино. Когда дошел до уровня, что мог понимать иностранцев, то подумал, да на фиг мне это обучение, где здесь дилеры? Начинаю пробивать, по клубам ходить. Хотя клубы не люблю. За период употребления травы и игромании я полюбил одиночество, там часто приходилось прятаться. Дошло до того, что зачем мне контактировать с этим человеком, если от него я ничего не получу.

Я нахожу дилера, пропускаю занятия. Мама верит, я при ней с таксистом пообщаюсь на английском, и она довольная. В универе натянул отношения по старой схеме: пару иностранцев сводил в ресторан. А они дружелюбные и не думали ничего такого. Потом попросил их помочь с экзаменами, отметиться за меня в журнале, а дальше все пошло – поехало. К новому году они уже крепко за меня все делали.

Мне показывают в горах огромный комплекс казино, и тут моя игровая часть проснулась. Я пошел и сразу проиграл в нашей валюте 88 тысяч тенге на тот момент. Думаю, ну ладно, алкоголь – то здесь бесплатно. Потом мы еще раз приезжали.

С деньгами, мне казалось, я буду успешен. И невзначай, что у меня другие сферы проседали: с девушками, в работе.

Потом был период, когда наступил Рамадан, и я решил взяться за ум: начал спортом заниматься, в бассейн ходить, духовные книжки читать. Мне хотелось верить в этот придуманный мною образ. Все временем у родственников свадьбы начинаются, мои ровесники женятся, и это ощущение, что я за бортом, оно снова появилось.

Я решил: хочу жениться! Вот оно! И опять же пользуясь манипуляциями, вспоминаю свою первую любовь, нахожу ее телефон, говорю, что хочу жениться на ней. Потом еще пара звонков была, отправил ей фото, что будто манты сам приготовил, хотя это был не я. В общем, к концу месяца она дала согласие.

Я прилетел домой, мы поженились, а потом снова уехали за границу. Через пару недель жена находит в кармане траву, а через месяц узнает, что я играю. Мой образ начинает рушиться. Я думаю, зачем мне притворяться, она уже моя, на нервяхках проигрываю ставки, ее грубо посылаю. Ссоры, скандалы, через семь месяцев мы разбежались.

Сегодня я понимаю, что это был единственный верный выход для нее. От такого, как я, нужно было бежать, причем без оглядки. Я думаю, что нужно было ей даже раньше бежать, потому что там край, там было без вариантов сделать из меня человека, я ее гасил".

"Знаете, что я понял, оказывается, жить не страшно. Страшно вернуться в ту жизнь, которая была, поэтому я стараюсь избегать триггеров: вообще не захожу в ломбарды, даже если на мели, с букмекерами и употребляющими не общаюсь. На игру у меня ушло больше 10 лет".

О ЖИЗНИ ПОСЛЕ ИГРЫ

У меня накопились долги, и я вернулся домой весь такой трагичный, меня ж жена бросила, а это зеленый свет, чтобы кайфовать. Маме надоело это, прошу у нее деньги, она не дает, все, лавочка закрыта. Я говорю, сейчас с собой что-то сделаю, а она говорит, делай. Еще пару манипуляций пытался повернуть, не получилось. Понял, что надо на ее условия соглашаться. Она предложила закрыть все мои долги, если я лягу в реабилитационный центр.

Я попросил у нее денег "на еду", сам купил на них травы, деньги на ставки закинул, прихожу в реабилитационный центр, а мне говорят: "У нас тут вещи досматривают, чтобы на территорию запрещенное не могли пронести". Находят траву, говорят: "Ты ж знал, куда идешь", а я им: "Все в порядке, я умею контролировать". А там все так говорят. Они смеются: "Все ясно, ты пришел туда, куда тебе нужно".

Реабилитационный процесс был очень тяжелым вначале. Я раз семь пытался оттуда уйти. Помню, как-то раз раздал свои вещи пацанам, все ребятам, давайте, я пошел. Прихожу к консультантам, говорю, я все понял, отпустийте меня.

Хотелось бежать, потому что там я сталкивался с такими людьми, как я, с такими же схемами, и мне это не нравилось. Меня пытаются обмануть, под что-то подвести, и мне нужно что-то с этим делать, как минимум анализировать, писать об этом.

Так месяца два проходит, и я думаю, может, попробую понять, про что они здесь, может, действительно у меня проблема. Я изучаю литературу, слушаю психологов и понимаю, что дело во мне.

Уже после реабилитации я устроился на работу, начал прописывать свои шаги, участвовать в жизни сообщества, помогать другим зависимым людям, ходить по реабилитациям и от этого стал наполняться.

Сейчас в чистоте я учусь брать ответственность на себя. Больше года не прошу у мамы денег вообще, сам зарабатываю на квартиру, одежду. Для меня нормально работать грузчиком, охранником, в магазине за прилавком постоять. Вся эта мишура ушла, что у меня такие – родители.

Договорился с коллекторами, приехал к ним в офис, они удивились так. Никаких образов в этот раз не было, был я и моя честность. И знаете что? У меня есть "Каспи" сейчас (улыбается). Вот для них (показывает на людей с соседним столиком – прим. авт.) это обычная вещь. А для меня, человека, который прошел все это, очень ценно.

У меня был период, когда телефон перевернутым лежал без звука. Тогда я хотел, чтобы ночь никогда не заканчивалась, потому что, когда начинался день, начинались проблемы – игра, поиск денег, травы.

В прошлом году я был очень худым, от меня шла пустота какая-то. А недавно мне сказали, что в моих глазах жизнь появилась. Помимо долгов банковских, были люди, которые

пострадали от меня. Но я пока с ними не готов встречаться: не могу перебороть свой страх, сесть с ними и поговорить.

Еще в зал записался, любовь к себе появилась. И главное, у меня сейчас есть контакт с Богом".



"У МЕНЯ СЕЙЧАС ПРЕДВКУШЕНИЕ ПРАЗДНИКА"

Во время январских событий мне предложили работу охранника на свой страх и риск. Я согласился, мне заплатили тысяч 30. Потом звонит близкий родственник и говорит, что не может выехать никуда. Я нахожу машину и на заработанные деньги беру ему продукты.

Причем я не хотел, чтобы мама узнала или еще кто-то сказал, какой я красавчик. Просто молча купил это все, привез и оставил. Потом, как обычно, сел, книгу почитал, ужин приготовил и только вечером в разговоре с другом осознал, что я ж хорошее дело сделал, на которое раньше был не способен!

И это только начало пути. У меня сейчас предвкушение такого праздника, а что будет потом, если уже сейчас все налаживается, у меня ведь цели есть и я к ним иду. А что будет за игрой, я знаю: потеря работы, денег, тех немногих людей, которые у меня остались.

Я хорошо помню тот пик чувств, когда мерзко, помню мамини слезы. Эти чувства – они ж съедали. Эти эсэмэски: "ты где", "верни долг", "ничего святого нет", "как ты мог". Выходишь в магазин за хлебом либо ранним утром, либо поздним вечером, лишь бы никого не встретить. Это очень плохое состояние. Сейчас может не быть подработок, с кем-то могу поругаться, но все это несравнимо с тем днем, которое было.

Недавно одну девушку в магазине назвал татешкой, а она обиделась, спросила, сколько мне лет, и тут до меня дошло, что я-то уже взрослый и даже старше ее, оказывается. Значит, надо соответствовать своему возрасту".

"Знаете, что я понял, оказывается, жить не страшно. Страшно вернуться в ту жизнь, которая была, поэтому я стараюсь избегать триггеров: вообще не захожу в ломбарды, даже если на мели, с букмекерами и употребляющими не общаюсь. На игру у меня ушло больше 10 лет".

Дамир говорит, что у него в телефоне есть специальная программа.

"Сейчас я вам скажу, сколько дней я остаюсь чистым: 493 дня, это один год, четыре месяца и шесть дней. Весь этот период я не употреблял ни грамма алкоголя, наркотиков и никакой игры. Первые два месяца это была установка, потом вошло в привычку.

Мне очень нравится моя сегодняшняя жизнь. Я предвкушаю, что завтра схожу на работу, потом в тренажерный зал, банку. Но самое главное, что я заслужил это, сам заработал.

Недавно узнал продолжение фразы "Цель оправдывает средства". И знаете какое? "Только в одном случае, если цель – спасение души".

От редакции: Это первая часть нашего материала про игроманию. В следующей статье мы расскажем о том, кто такие лудоманы, почему они становятся зависимыми, где та грань между увлечением и патологией, по каким признакам можно понять, что ваш близкий болен, и как ему можно помочь.

Источник: Tengrinews.kz

Фото с сайта meta-ratings.kz

ТОМАТ «ДЕ БАРАО ГИГАНТ»

Среднепоздний сорт для пленочных теплиц и открытого грунта (в колодевной культуре). Растение индетерминантное. От обычного сорта Де Барао отличается большим размером плодов: 10x7 см. В кисти 4–5 кубовидных плода массой 150–300 г каждый. Плоды мясистые, сочные, необычайно вкусны в свежем виде! Сорт универсальный, пригоден для любых видов переработки.



ТОМАТ «РАКЕТА»

Раннеспелый (100–105 дней) низкорослый (до 80 см) сорт, с дружной отдачей урожая. Рекомендован для открытого грунта. Плоды удлинено-сливовидные, массой до 70 г, отлично подходят для цельноплодного консервирования. Растения компактные, для уплотненных посадок. Формируют в 2–3 стебля. Урожайность 2,3–2,8 кг/растение.



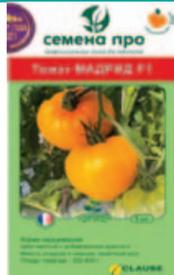
ТОМАТ «АЛТАЙСКИЙ ОРАНЖЕВЫЙ»

Красивые мясистые сахарные плоды до 500 г. Салатный крупноплодный сорт. Красивые мясистые плоды с высоким содержанием сахара. Для выращивания в открытом грунте и пленочных теплицах. Среднеспелый. Период от всходов до начала созревания 110–115 дней. Растение высотой более 150 см, требует подвязки и формирования. Плод плоскоокруглый, слаборебристый, плотный, мясистый. Масса 250–350 г (до 500 г). Окраска незрелого плода зеленая с темно-зеленым пятном у плодоножки, зрелого – ярко-оранжевая. Число гнезд более 6. Идеально подходит для приготовления соков и употребления в свежем виде.



ТОМАТ «МАДРИД»

Томат Мадрид F1 – новинка крупноплодного желтого томата для пленочных теплиц, для выращивания в двух оборотах в защищенном грунте. Сочетание удивительного вкуса и большого размера. Плод с привлекательным лимонным цветом, который переходит в биколор – желтый с добавлением красного. Плоды многокамерные, мясистые с небольшим количеством семян и сердцевидной формой, тяжелые – 350–400 г, могут достигать 700 г. Срок созревания – 65–70 дней. Широкий пакет устойчивости, в том числе к фитофторозу.



Когда именно в феврале нужно сеять рассаду помидоров, чтобы выросла сильной и крепкой

Чем сейчас занимается настоящий дачник? Готовится к весне и высаживает рассаду! Выращивание февральской рассады имеет свои тонкости, особенно если это касается томатов. Правильная рассада помидоров появляется спустя 50–60 дней после того, как были посеяны семена томатов. А пока поговорим о семенах.

Надо помнить и навсегда усвоить, что февраль – это месяц только для тех культур, которые долго всходят, медленно растут и поздно поспевают. У них должен быть очень длинный вегетационный период, поэтому, прежде чем твоя рука потянется к грунту, емкостям и семенам, еще раз убедись, что информация на упаковке с семенами позволяет тебе сеять прямо сейчас.

В итоге февральскими посевами могут заниматься только дачники, имеющие в наличии идеальные теплицы и парники, и начинать расти в феврале им допустимо только позднеспелые томаты с вегетационным периодом более 100 дней.

Также можно посеять перцы, которые обычно прорастают около 14 дней, а после 65 дней могут отправляться на дачные земли. Или баклажаны, которые тоже не взойдут ранее чем через 10 дней и примерно через 70 должны отправиться на свои плантации. Но вернемся к томатам. Они теплолюбивы и долго

всходят, поэтому февраль прекрасно подходит для посева. Перед посевом семена стоит хорошенько вымочить. Эта процедура пробудит их для роста и продезинфицирует.

Сеют семена томатов на небольшую глубину около 1 см во влажный готовый грунт и присыпают легким слоем земли (0,5 см). Затем емкости с рассадой отправляют на солнечное место. Поскольку на улице еще зима и погода не обладает пасмурной, для всех февральских первенцев необходимо создать

благоприятные условия: температурный режим, полив в нужном объеме, подкормка по ходу роста и необходимый доступ света. Тогда здоровая и крепкая рассада станет пышным украшением твоих подоконников!

Мои любимчики для посадки в феврале – это такие сорта, как «Рио Гранде», «Космонавт Волков», «Де Барао Гигант», «Ракета», «Алтайский Оранжевый» и гибрид «Мадрид». К слову, самые благоприятные дни посадок по лунному календарю 3, 4, 7, 8,

9, 12, 13, 14, 22 и 23 февраля. А вот в дни новолуния и полнолуния, то есть 1 и 16 февраля 2022 года, сажать семена на рассаду не стоит.

ОТ РЕДАКЦИИ
Комфортные условия, правильный уход и полив, своевременный подкорм должны помочь тебе вырастить здоровую и сильную рассаду. Правильная рассада помидоров, то есть здоровая и крепкая, с легкостью приживется в грунте, чтобы затем одарить огородника щедрым урожаем.

Предлагаем в широком ассортименте семена овощных, цветочных, бахчевых, комнатных и декоративных культур. Почвогрунты, удобрения, садовый инвентарь и др.

Ждем вас по адресам:
ул. А. Тайманова, 207/Л. тел.: 8 747 162 54 57, 8 705 800 66 30
ул. Курмангазы, 198. тел.: 97 00 39, 8 701 423 49 20

ТОМАТ «РИО ГРАНДЕ»

Плоды – ровные сливки, плотные, в стадии зрелости красного цвета, весом 100–140 грамм, сладкие, вкусные. Не склонные к растрескиванию, с толстой кожей, лежкие и транспортабельные. Эти помидоры универсальные по назначению – хороши как для свежего потребления, так и для цельноплодного консервирования.

Достоинства сорта: устойчивость к заболеваниям и неблагоприятным условиям выращивания, жаростойкость, обильное плодоношение, дружное созревание плодов, отличная транспортабельность. Посев семян этого сорта помидоров на рассаду проводят за 60–65 дней до предполагаемой высадки в грунт. Пикировка – на стадии 2–х настоящих листьев. При пересадке рассады на постоянное место на 1 кв. м рекомендуется размещать 4–5 растений. Схема посадки: 50 x 40 см.



ТОМАТ «КОСМОНАВТ ВОЛКОВ»

Образует мощные индетерминантные кусты, которые в высоту могут вырастать более 2 м. Стебли крепкие. 1-ая плодовая кисть закладывается над 8–9 листом. Соцветия простые. На одном стебле появляется 6–7 плодовых кистей. На каждой 5–6 плодов. Имеет плоскоокруглую форму со слабой или средней ребристостью.

После поспевания томаты становятся красными. Мякоть сочная и мясистая, содержит 6–8 семенных камер. Плоды крупные. В среднем весят 250–300 г. Однако могут достигать и 600 г. Сорт относится к среднеранним. Разные производители обозначают разные сроки посева – 111–120 суток («Аэлита»), 115–125 дней (Седек). Урожайность хорошая. С одного куста собирают 5–6 кг урожая. Получается на кв. м урожайность составляет 15 кг.



Красить ногти вредно для здоровья: результаты исследования

Все мы знаем, что из-за применения лака ногти часто желтеют и ослабевают. Но в действительности этот косметический продукт наносит намного больший вред нашему организму, чем принято считать. Конечно же, не стоит говорить «нет» маникюру, но хорошо бы вам узнать, каким образом лак для ногтей негативно влияет на наше здоровье.



В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Опасность лака для ногтей заключается в его токсичности. Некоторые современные косметические средства для ногтей содержат следующие ингредиенты, вредные для нашего здоровья:

- Тoluол – растворитель, благодаря которому на ногтях образуется гладкое покрытие. Эта субстанция может воздействовать на центральную нервную систему и нанести ущерб функционированию репродуктивной системы. Головная боль, слабость, обморок, тошнота – это далеко не все последствия применения эмали низкого качества.

- Формальдегид – летучее соединение, является отвердителем. Аллергологи говорят, что ввиду контакта с формальдегидом у человека могут появиться дерматит и химические ожоги. В более экстремальных случаях это может привести к нарушениям сердечного ритма, судорогам, раку.

- Дибутилфталат добавляет в лак, чтобы сделать его более пластичным и менее склонным к образованию сколов. Из-за этого вещества могут появиться эндокринные и гинекологические недуги, заболевания органов дыхания.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Ученые провели исследование, в котором участвовали 24 женщины. Через 6 часов после того, как дамы покрасили лаком ногти, у большинства из них в крови повысился уровень дифенилфосфата – вещества, полученного из трифенилфосфата, появляющегося в организме в процессе обмена веществ.

А через 10 часов уровень дифенилфосфата в организме у всех женщин превышал в 7 раз нормальный. Это настораживает.

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШУЮ ЭМАЛЬ?

Немногие знают, как выбрать эмаль, которая не вредит здоровью. Некоторые лаки имеют особые маркировки:

- 5-Free означает, что эмаль не содержит ни формальдегида, ни его производных смол, ни толуола, ни камфоры, ни дибутилфталата.

- 3-Free – эта маркировка означает, что в составе эмали отсутствуют формальдегид, толуол и дибутилфталат.

Поэтому перед покупкой лака для ногтей обратите внимание на его составляющие, ведь ваше здоровье – в ваших руках.

НЕМНОГО О ГЕЛЬ-ЛАКЕ

Специалисты не рекомендуют покрывать ногти каждый день даже обычным лаком: необходимо им давать передышку время от времени. Помните, что регулярное ношение гель-лака наверняка негативно скажется на ногтевой пластине, ведь такое покрытие препятствует доступу кислорода.

Есть еще один нюанс – нарушение природного иммунитета ногтя: под гелем

защитный верхний слой пластины уничтожается.

Применение гель-лаков с разумными интервалами, сочетание с периодами восстановления и лечения, нанесение лишь качественных покрытий не принесут вреда. Безупречный вариант – снимать с ногтей гель-лак у мастера маникюра, чтобы ввиду нарушения техники не допустить повреждения ногтя. Нельзя ногтевые пластины скоблить острыми предметами. После неправильного удаления гель-лака ноготь выглядит больным, теряет защитную пленку.

Фото с сайта news.myseldon.com

Лечение пиявками

8 705 454 00 07 ул. Ескалина, 123 @batysgirudomed

врачебный кабинет Доктор Вера

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

ул. Мусанова, 53 | мкр. Жана Срад, 67/2 (2-я) | ул. Жаңғир хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

оказываем услуги по изготовлению индивидуальных ушных вкладышей

акция РАСПРОДАЖА 30-0-0 ОТ «РАДИО ЗАКРЫТО» 0-0-12 ОТ КАСПИ БАНК

50%

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

В ЛЕЧЕНИИ ХИМИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Лицензия ЛП006170L №0181101 от 5.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

Химиотерапия злокачественных новообразований – это лечение с помощью введения в организм человека специальных химических препаратов, целью которых является уничтожение или торможение роста злокачественных клеток. О новых методах химиотерапии рассказала заведующая отделением химиотерапии Областного онкологического диспансера Роза Есенгалиева.



В онкологии есть три вида лечения – это оперативное лечение, лучевая терапия и химическая терапия. Химиотерапия по сравнению с двумя другими – самый «молодой» метод. В истории онкологии сначала начали использовать скальпель хирурга, затем сто лет назад появилось лучевое лечение рака, и в 40–х годах XX века – химиотерапия.

Наука не стоит на месте, каждый год регистрируются новые препараты и методы лечения. И если раньше это было всего несколько химиопрепаратов, то сейчас это и таргетные препараты, и иммунотерапия, и качественное новое лечение – персонализированное лечение рака.

Обычная клетка имеет свои фазы развития – клеточный цикл. Особенность злокачественных клеток состоит в том, что они делятся и развиваются гораздо быстрее нормальных клеток. Существуют определенные группы химиопрепаратов, которые воздействуют в раз-

ные фазы клеточного цикла, поэтому при лечении применяется комбинация нескольких препаратов.

После уменьшения размера новообразования хирург может радикально убрать опухоль. Это и есть предоперационная или неадекватная химиотерапия.

Также, после операции по удалению опухоли может проводиться профилактическая или адьювантная химиотерапия, чтобы предотвратить рецидивы, на случай если останутся в организме фрагменты опухоли, или кровью разнесутся клетки рака по организму. И существует большой риск развития метастазов.

Есть ситуации, когда химиотерапия проводится как самостоятельное лечение – в основном, когда операцию уже невозможно сделать, есть множественные метастазы, и здесь уже стоит цель – добиться контроля над болезнью, улучшить качество жизни, уменьшить болевой синдром, уменьшить симптомы заболевания.

Кроме того, применяю-

тся комбинированные методы, такие как химиолучевая терапия, когда сочетаются химиотерапия и облучение. Два конкурирующих метода лечения наносят двойной удар по опухоли. Лучевая терапия воздействует на основную раковую процесс, а химиотерапия действует как радиомодификатор, когда препарат накапливается в опухоли и при облучении дает лучший эффект. Такое лечение применяется при раке прямой кишки, раке шейки матки, опухоли пищевода, опухоли головы и шеи, носоглотки, ротовой полости, опухолях головного мозга.

Химиотерапия проводится курсами по схеме. Перерыв между курсами в среднем составляет 21 день. Схемы зависят от локализации рака: могут быть однодневными, еженедельными или на протяжении нескольких дней. Химиотерапия – это системное введение препарата через кровь, и так как кровь омывает все органы и системы, то конечно, нормальные здоровые клетки также реагируют на лече-

ние. Из-за этого развиваются побочные эффекты.

К гематологическим осложнениям относятся такие изменения со стороны крови, как снижение уровня гемоглобина, лейкоцитов, тромбоцитов – могут быть кровотечения. Не сразу, но постепенно может развиваться такой побочный эффект, как нейротоксичность, которая проявляется покалываниями с последующим снижением чувствительности конечностей, которая проявляется покалываниями с последующим снижением чувствительности конечностей.

Резистентность опухоли к химиотерапии – это ли выход? К сожалению есть такое явление как резистентность к химиотерапии. После нескольких проведенных курсов лечения опухоль может снова увеличиться, потому что включаются новые механизмы опухолевой клетки. Опухолевая клетка не такая уж простая, она может поддаваться лечению, но со временем может выработать новые пути и механизмы. Опухолевая клетка не такая уж простая, она может поддаваться лечению, но со временем может выработать новые пути и механизмы.

Что делать, чтобы минимизировать побочные эффекты? Как подготовиться к химиотерапии?

Надо соблюдать правила питания, не есть жирного, жареного, остро, чтобы не нагружать печень, поджелудочную железу, питаться

небольшими частыми порциями, употреблять легкоусвояемые продукты. Питаться нужно обязательно, даже если не хочется и тошнит, чтобы были силы и энергия для восстановления. При наличии сопутствующих заболеваний следует принимать все препараты, назначенные врачом. В целом все эти осложнения – они ожидаемые, их можно контролировать.

В последние несколько лет в онкологии развивается новое революционное направление – это иммунотерапия, когда для борьбы с раком задействуется иммунная система. Во многом раковая опухоль начинает беспрепятственно расти из-за сбоя в иммунной системе. С помощью вакцины можно стимулировать иммунитет распознавать раковые клетки для последующего уничтожения. Благодаря такому исследованию можно индивидуально подбирать лечение каждому пациенту.

Если нарушение поведения наблюдается в течение года, то диагноз зависимости от азартных игр считается установленным. Игровое расстройство может быть диагностировано и раньше, если симптомы очень выражены.

Лечение длится годами. Один из эффективных методов – когнитивно-поведенческая терапия. Необходимо ведение дневников самонаблюдения. Следует научить пациента справляться со стрессом, управлять негативными эмоциями, обрести новый смысл жизни. В особенно тяжелых случаях я, например, применяю гипнотические техники.

Поведенческие зависимости нередко возникают на фоне других нарушений – депрессии (до 70%), тре-

Доигрались. В мире официально признали новую болезнь – игроманию

ВОЗ включила в перечень болезней зависимость от видеоигр. Теперь врачи могут официально ставить диагноз «игровое расстройство».

Как помочь заигравшимся? Рассказывает психиатр, психотерапевт, зав-кафедрой психологического консультирования и психотерапии МГМСУ профессор Владимир Малыгин.

— Лет 20 назад доходило до того, что каждый 4-й житель небольшого города приходил к игровому автомату. В 2009 г. автоматы запретили, однако в последние годы число страдающих игроманией резко выросло в связи с развитием интернета. Делать ставки теперь можно не выходя из дома, с использованием смартфона. Обратите внимание: реклама азартных игр звучит уже на центральных каналах. Это очень доходный бизнес, который многим ломает жизнь. К специалистам же обращаются лишь 5–10% зависимых.

Кому ставится диагноз?

В новой Международной классификации болезней 11-го пересмотра зависимости выделили в отдельную рубрику «Расстройство, обусловленное употреблением психоактивных веществ или аддиктивным поведением». К поведенческим зависимостям отнесены нарушения, вызванные патологическим влечением к азартным и компьютерным играм. Они имеют 6 признаков (см. инфографику).

Если нарушение поведения наблюдается в течение года, то диагноз зависимости от азартных игр считается установленным.

Игровое расстройство может быть диагностировано и раньше, если симптомы очень выражены. Лечение длится годами. Один из эффективных методов – когнитивно-поведенческая терапия. Необходимо ведение дневников самонаблюдения. Следует научить пациента справляться со стрессом, управлять негативными эмоциями, обрести новый смысл жизни. В особенно тяжелых случаях я, например, применяю гипнотические техники.

Поведенческие зависимости нередко возникают на фоне других нарушений – депрессии (до 70%), тре-



вожных расстройств, bipolarного аффективного расстройства, личностного расстройства (в этом случае могут применяться препараты). Игра становится антидепрессантом, который позволяет уйти от реальности и окунуться в безопасный мир. Когда этот «антидепрессант» отнимают, возникают симптомы отмены: колебания настроения, злость.

Почему подростки зависимы?

Исследование сотрудницы нашей кафедры показало, что у зависимых от видеоигр подростков выявляется синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), т. е. нейро-психологические проблемы, связанные с де-

жизни в новой любви и профессиональной деятельности. Был и директор предприятия. Он избавился от зависимости после того, как удалось скорректировать перепады настроения. Настроение выровнялось – необходимость в игре отпала.

Почему подростки зависимы?

Исследование сотрудницы нашей кафедры показало, что у зависимых от видеоигр подростков выявляется синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), т. е. нейро-психологические проблемы, связанные с де-

ятельностью мозга. В первую очередь это импульсивность, когда человек действует не задумываясь. Во вторую – высокий уровень истощаемости, а через игры пытается увеличить дозу дофамина, вызывающего чувство удовольствия. Вот пришел ребенок из школы. Уроки делать не в состоянии – сил нет. Отдохнуть тоже не может, настолько ему дискомфортно. А видеоигры повышают настроение, дофамин увеличивается, подросток как-то активизируется. Через некоторое время снова устал – значит, надо продолжить игру. Как следующая рюмка для алкоголика. И так до тех

пор, пока он не падает истощенный около компьютера и наконец засыпает.

Нажмите для увеличения

Важно знать, что если зависимость от компьютерных игр возникает на фоне таких нейро-психологических нарушений (задержки созревания головного мозга), проявляющихся симптомами СДВГ, то необходима помощь нейропсихолога. Чем раньше начать коррекцию, скажем в 13–14 лет, тем больше шансов на успех.

Есть противоположная категория зависимых от ви-

деоигр подростков. Они демонстративны и возбуждены, ищут внимания от окружающих, которого им не хватает. Одно дело, когда у тебя есть пара друзей в классе. Другое – когда ты играешь по интернету с людьми со всего мира.

Опасны ли «стрельки»

Особое место в компьютерных играх занимают те, что связаны с военной тематикой, стрельбой. Есть устойчивое мнение: они провоцируют агрессию. Ряд исследований показал обратное: когда подросток играет в «стрельки», выплескивается его негативная энергия, агрессия снижается. Другой вопрос, когда зависимость от видеоигр сочетается с личностным расстройством или дебютом шизофрении. В этих случаях возможна агрессия в отношении окружающих. Зачастую есть связь между зависимостью и нарушенными семейными отношениями. Задашь взрослым членом семьи вопрос: «Вы собираетесь вместе за ужином?» Они удивляются: «А зачем? Подошёл – отрезал, поел!». Мы ужинаем вместе, чтобы не только разделить пищу, но и пообщаться, обменяться эмоциями, обсудить проблемы. Иначе не будет доверия, близости, что особенно важно в подростковом возрасте. Скажем, ребёнок травит в школе, а от родителей никакой поддержки. Это подталкивает к бегству в виртуальную реальность – меня никто не понимает, зато уважают в игре.

Если ребёнок играет по 5–6 часов в день, у него появились проблемы со школой, нет друзей и других увлечений, пора его спасать. Усилия требуются в первую очередь от взрослых. Часто мы наблюдаем однократный визит родителей к психологу, и на этом всё заканчивается. Дома рекомендованные упражнения не выполняют, режим не соблюдают, настоячивых действий по решению проблем ребёнка и установлению доверительных отношений не предпринимают.

Зависимость от видеоигр начинается не в 12–13 лет, а в 3–4 года. Многие дети в год сидят со смартфонами. Если отнять видеоигры, но ничем не заменить пустоту, эффекта не будет. Надо что-то предложить взамен – спорт, развлечение, путешествия.

Есть противоположная категория зависимых от ви-

Источник: АиФ Здоровье

В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

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

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

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

Хабарландыру.

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

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

Қойылатын талаптар:

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

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

Объявление

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

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

Предъявляемые требования:

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

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

Надо ли есть хлеб? Развенчиваем вредные мифы

Периодически возникают слухи о том, что хлеб – это практически яд и от него надо срочно отказаться. Мы решили узнать у специалистов, опасен ли этот продукт тем, кто соблюдает диеты, и тем, кто без хлеба вообще за стол не садится.

Наши эксперты – терапевт-диетолог, заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии», врач высшей категории, кандидат медицинских наук Екатерина Буряева и учёный секретарь Научно-исследовательского института хлебопекарной промышленности, кандидат технических наук Ольга Тюрина.

Главный продукт на нашем столе был объявлен практически «врагом народа». От хлеба якобы развивается инсулинорезистентность, а там и диабет неподалёку, ухудшается липидный обмен, значит, здравствуй, ожирение и инфаркт, да ещё и кишечник страдает, то есть прощай, крепкий иммунитет. Так что же получается – хлеб больше не всему голова?

ВАЖНО!

В хлебе немного ингредиентов, поэтому его трудно сделать вредным. Недобросовестные производители могут заменить часть ржаной муки на пшеничную, уменьшив таким образом содержание клетчатки и витаминов группы В, добавить больше сахара, увеличив калорийность продукта, но даже такой хлеб не опасен для здоровья.

Миф. В ХЛЕБЕ ТОЛЬКО ПУСТЫЕ КАЛОРИИ

На самом деле. У хлеба богатейший витаминно-минеральный состав. Есть витамины группы В (1, 2, 5, 6, 9), марганец и магний, необходимые нервной системе для защиты от стрессов. В цельнозерновом хлебе, например, 130 мг магния в 100 г – это треть суточной дозы. В хлебе есть молибден, кремний и селен, медь и кобальт, фосфор и цинк. Хлеб – источник пищевых волокон, клетчатки, которая необходима для здоровья кишечной микрофлоры, а значит, и для иммунитета.

Хлеб из ржаной муки наиболее полезен, так как содержит больше вита-

минов, минеральных веществ, пищевых волокон. Такой хлеб технологически невозможно приготовить без подкисления теста заквасками. В результате в ржаном тесте одновременно протекает спиртовое и молочнокислое брожение с образованием нужных для организма органических кислот, способствующих развитию «полезной» микрофлоры.

Миф. ХЛЕБ ПРОВОЦИРУЕТ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА, УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕС

На самом деле. Поправляются не от углеводов, а от их количества. Потребность в углеводах у любого человека – 50–60% от суточной калорийности. Но углеводы углеводам рознь. Тем, кто хочет похудеть, надо выбирать сложные, «медленные» углеводы, которые не приводят к резкому скачку сахара в крови и дают длительное чувство насыщения. А добавленный сахар следует ограничивать до 10% от суточной калорийности. Чёрный и серый хлеб полезен при диете: богат пищевыми волокнами, даёт длительное чувств-во насыщения.

Диабет провоцирует не хлеб, а избыток пищи, приводящий к образованию жировой ткани в организме. Хлеб, в первую очередь ржаной, в приемлемом количестве защищает от сахарного диабета: он богат пищевыми волокнами, ценными для людей с нарушенным углеводным и липидным обменом.

Миф. ХЛЕБ СОДЕРЖИТ ГЛЮТЕН – ЯД ДЛЯ КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

На самом деле. Глютен, или клейковина, – группа белков, которые содержатся в пшенице, ржи, ячмене, других злаках. Исключать это веществ-во из рациона должны люди с глютеновой энтеропатией (целиакией). Всем остальным можно не беспокоиться. Глютен, как и другие растительные белки, – источник незаменимых аминокислот.

Миф. ПОЛЕЗЕН ТОЛЬКО БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ

На самом деле. Бездрожжевой – хлеб на заквасках, которые получают ображиванием смеси из муки и воды с помощью молочнокислых бактерий или дрожжей. Так что при приготовлении бездрожжевого хлеба дрожжи принимают активное участие. Но в процессе выпечки жизнедеятельность дрожжей прекращается, так как температура в центре мякиша +95...97°C. В готовом хлебе дрожжей нет.

Миф. БЕЛЫЙ ХЛЕБ ВРЕДЕН

На самом деле. В хлебе из пшеничной муки меньше клетчатки и витаминов, чем в чёрном и сером хлебе, из цельного зерна, но в некоторых ситуациях белый хлеб предпочтителен. Только продукт из сеяной муки или муки первого и высшего сортов рекомендован для людей, пищеварительный тракт которых требует легко-усвояемую пищу (например, после операции на органах пищеварения). Есть заболевания ЖКТ – колит, гастрит с повышенной се-

кислотностью, язвенная болезнь желудка и пищевода, – при обострении которых употребление чёрного хлеба может вызывать боль, метеоризм и другие неприятности. В таких случаях рекомендуется белый хлеб. Лучше подсушенный, потому что свежеспечённый белый хлеб может вызывать подобные симптомы у людей с проблемами с ЖКТ (всем остальным его не навредит, если есть его в меру). Белый хлеб показан для людей с недостатком веса.

Миф. РЖАНАЯ МУКА МЕНЕЕ КАЛОРИЙНАЯ

На самом деле. У муки калорийность одинаковая: 340 ккал на 100 г. Но хлеб – не только мука, поэтому калорийность готового продукта выше. У ржаного и ржано-пшеничного хлеба – 200–230 ккал, у белого батона – 250–270, у хлеба для тостов – 300 ккал. Чёрный хлеб может быть калорийнее белого, если в него добавлены се-

мена, орехи, изюм. Калорийность любого хлеба действительна высока, поэтому суточная норма – 150 г в день.

САМ СЕБЕ ПЕКАРЬ

Надоели покупные батончики? Попробуйте испечь хлеб дома. Это несложно, и можно попробовать небанальные рецепты.

БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты: мука гречневая – 350 г, холодная вода – 750 г, яйцо – 2 шт., дрожжи сухие – 20 г, кунжут – 10 г, лук жареный – 50 г, масло растительное – 30 г, сахар – 20 г, семена льна – 10 г, уксус яблочный – 5 г.

Как готовить: смешайте все ингредиенты и замесите тесто. Воду важно использовать именно хо-

лодную, чтобы было время замесить тесто до начала брожения (если использовать тёплую воду, тесто получится рыхлым, с ним будет неудобно работать). Дайте тесту расстояться в тёплом месте 1 час. Выложите тесто в форму для выпекания или просто на противень. Выпекайте в духовке в течение 20 минут при 200°C. После выпекания дайте хлебу «отдохнуть» – остыть. Обратите внимание: безглютеновый хлеб получится более плотным, чем пшеничный.

ПАЛЬМОВЫЙ ХЛЕБ С КРАПИВОЙ

Ингредиенты: мука пшеничная – 250 г, мука пальмовая (сago) – 250 г, вода – 150 мл, соль – 6 г, сахар – 10 г, дрожжи – 7 г, сушёная крапива – 50 г.

Как готовить: из 1/3 части пшеничной муки и 1/3 части пальмовой муки, воды, сахара, дрожжей и соли приготовить опару. Дать подойти в течение 2 часов. Добавить оставшуюся муку, вымесить и дать подойти ещё в течение получаса. 3 раза обмять и дать подойти тесту. Разделить тесто на равные шары и выпекать при температуре 180°C в течение 15 минут. Крапиву измельчить и посыпать готовый хлеб.

Фото с сайта bodytrain.ru



Рак под контроль. Как генетика помогает предупредить болезнь?

Такое заболевание, как рак, одновременно пугает и вызывает неподдельный интерес. Людям хочется знать, как же можно защититься от патологии.

Продолжение. Начало в №5 от 2 февраля

«Наследственные же формы рака в основном проявляются у человека в возрасте до 45–50 лет. Если в семье бабушки и дедушки, их родные братья и сестры, мама или папа и их родные братья и сестры болели раком в молодом возрасте, то однозначно нужно обратиться к генетику за консультацией, чтобы оценить риск наследственной онкологии. Особенно это важно, если у ближайших родственников был обнаружен рак яичников или фаллопиевых труб, рак эндометрия или поджелудочной железы в любом возрасте. Три и больше случаев рака молочной железы в семье, рак почки в возрасте 50 лет и моложе в семье, рак толстой кишки в возрасте 50 лет или ранее у родственников 1–й степени родства, несколько опухолей, связанных с синдромом Линча (например, рак толстой кишки и рак эндометрия), у одного родственника в семье вне зависимости от возраста – тоже повод пройти обследование», – рекомендует Владислав Милейко.

Результаты генетических исследований – руководство к действию: встать на учет к врачу, проходить ежегодные скрининги, отказаться от вредных привычек.

КАК ЖЕ ОТЛИЧИТЬ КАЧЕСТВЕННОЕ ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТ НЕКАЧЕСТВЕННОГО?

Прежде всего стоит обратить внимание на объем исследования, советует эксперт. Если пользователю предлагают сдать тест на наиболее частые мутации или проанализировать небольшой набор генов, то картина может оказаться неполной. По ней нельзя судить об отсут-



ствия наследственного онкологического синдрома в тех генах или участках генов, которые не входили в исследование. Условно говоря, если в таких маленьких тестах у человека нашли мутацию, повышающую риск онкологии, значит, так оно и есть, а если не нашли, это не значит, что ее нет где-то еще. На сегодняшний день можно достоверно проанализировать несколько сотен генов, связанных с рисками развития онкологических заболеваний у человека.

Второй момент – способ проведения исследования. Наиболее точный и полный на сегодняшний день метод – секвенирование генома (NGS-исследование). В зарубежных странах он используется уже не один десяток лет, а в нашей стране только набирает популярность. С прошлого года в системе ОМС появился тариф на NGS-исследования онкологических пациентов, уже борющихся с раком. Специально для таких обследований в стране разработана и зарегистрирована Росздравнадзо-

ром специальная тест-система. Пациент получает от врача направление на обследование, сдает кровь и образец опухоли на NGS-тест. В результате анализа можно определить слабые места опухоли и назначить эффективное для конкретного человека лечение. Понятно, что один сценарий не может быть одинаково действенным для двух разных пациентов с раком груди, например. Их заболевания могут отличаться друг от друга характером мутаций в генах.

Третий момент – глубина покрытия генов в NGS-исследовании. Он показывает, сколько раз прочитают один и тот же участок гена. Чтобы обеспечить максимальную точность, один и тот же фрагмент перечитывают больше 100 раз.

Четвертый момент – бесплатная консультация врача-генетика, который может разобраться в итогах обследования: что означает найденные мутации, о чем они свидетельствуют, каково их влияние на риск развития рака и что с этим делать. Это важно для

правильного понимания результатов теста и определения дальнейшего пути медицинского обследования.

«Пока обязательных молекулярно-генетических исследований на риски развития рака, которые можно было бы пройти в обычной поликлинике, к сожалению, нет. Такой вид обследования – личный выбор пациента. В зарубежных странах медицинское сообщество обращает все больше внимания на онкологический генетический скрининг. Часто при изучении семейного анамнеза бывает, что никто в семье из женщин раком груди не болел или умерал от других заболеваний из-за образа жизни или вредных привычек, а в процессе обследования пациента вдруг выявляется наследственная мутация», – рассказывает Владислав Милейко.

Специальных рекомендаций по скринингу рака желудка на сегодняшний день нет, но в качестве ранней диагностики может использоваться гастроскопия по назначению врача.

Быть хозяином своей жизни – это не только выбирать работу по душе, любить себя и всячески украшать, но и внимательно следить за своим здоровьем. Это поможет жить дольше и качественнее.

ПРОФИЛАКТИКА – НАШЕ ВСЕ

Общие рекомендации всем известны: не злоупотреблять полуфабрика-

шейки матки до начала половой жизни девочкам рекомендуется сделать прививку от ВПЧ, так как именно инфекция вирусом папиллома человека зачастую – виновник заболевания, предупреждает специалист. Всеобщая вакцинация от этого вида рака позволила бы на 90% сократить рост заболеваемости. В качестве скрининга с 21 до 30 лет рекомендуется сдавать мазок Папаниколау раз в три года. С 30 до 65 лет нужно сдавать тест на вирус папиллома человека каждые 5 лет или мазок Папаниколау раз в 3 года.

Для снижения риска развития рака толстой кишки важно после 50 лет проходить колоноскопию раз в 10 лет и тест на скрытую кровь в кале раз в год. В России это можно сделать бесплатно в рамках государственных программ диспансеризации.

Для профилактики рака легкого у мужчин после 50 лет необходимо проходить компьютерную томографию грудной клетки, если человек курит или работает на вредных производствах.

Чтобы контролировать риск развития рака предстательной железы, после 45 лет необходимо проходить скрининг на определение простатспецифического антигена (PSA). Врач поможет подобрать индивидуальный сценарий обследования.

Вовремя предупредить развитие меланомы поможет самостоятельный осмотр кожи и проведение дерматоскопии врачом.

Специальных рекомендаций по скринингу рака желудка на сегодняшний день нет, но в качестве ранней диагностики может использоваться гастроскопия по назначению врача.

Быть хозяином своей жизни – это не только выбирать работу по душе, любить себя и всячески украшать, но и внимательно следить за своим здоровьем. Это поможет жить дольше и качественнее.

Источник: AuF Здоровье Фото с сайта poisknews.ru

Для профилактики рака

Принципы теста для пиццы

А также, для лепешек, булочек, хлеба. В общем, универсальное усредненное тесто, которое я старался научиться делать, экспериментируя и пробуя новое около года.

Итак, с чего начинается тесто? В чем вообще отличие теста для пиццы от теста для багета, от теста для булочек. Состав то в основном одинаков – мука, пусть и разных сортов, вода, дрожжи... В общем и целом, на мой взгляд – ключевое отличие в пропорции воды и муки. Именно это соотношение влияет на финальную пышность, на поведение теста, на его вкус. Очень удобно оперировать пекарским процентом, когда за 100% берется весь вес муки, а все прочее – это доля от ее веса. Например, если вес муки 1кг, а вес воды 0.8кг (1000 грамм муки и 800 грамм воды) – то влажность теста 80%. Влажность теста в % – это то, с чего я начинаю. В целом, я заметил следующее – повышая % воды в тесте, оно становится сложнее для вымешивания и лепки – оно липкое и мягкое. Но, при том, изделия из теста с высоким % воды нежнее, пышнее. И напротив – чем меньше влаги в тесте, тем проще с ним работать – оно не липнет, легко формируется в любые формы, но оно и более жесткое, плотное, менее воздушное.

Лично я использую тесто с 60% влажности как самое универсальное – это белый хлеб, белые булки, основы для пицц. 70% – это пицца, лепешки. 80% – это особо пышные лепешки, особо пышная пицца, чабатты, багеты. Выше 80 я стараюсь не лезть – месить уже надо очень деликатно, тесто сложное в обращении, липкое. Крайне редко делаю 100% влажное тесто (1 к 1 вода и мука) – для focaccia. Ниже пример того, что дает 80% влажности (лепешки весом 300 грамм, крайне воздушные и нежные)



Но для пиццы мой выбор – 70%. Для меня это золотая середина – это уже не плотноватое хлебное тесто, но еще не капризное и трудное для формовки влажное тесто. С ним просто и удобно работать. Я буду рассказывать о моем базовом рецепте, который делаю в 80% случаев – но постараюсь добавить что будет если изменить что то в процессе (ведь эксперименты это самое интересное в кулинарии, правда?) Ингредиенты теста классической неаполитанской пиццы простейшие:



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода (холодная)
- Мука пшеничная
- Дрожжи или закваска
- Соль
- Оливковое масло (опционально)

ДОДА

Должна быть холодной (а лучше ледяной). Если хочется эксперимента, можно заменять часть ее молоком, это не канонично, но интересно – если вы замените четверть или даже половину воды молоком, тесто будет более влажным (сможет принять в себя больше воды без повышения клейкости), более сдобным и белым – в общем, тесто станет ближе к сдобе. Обычно я использую только воду. У меня ее 70%, или 700 грамм на 1кг муки

МУКА

Тут все сложнее. Если говорить очень кратко, мука бывает сильной и слабой, в сильной много клейковины и белка, в слабой их мало. Если мука сильная, то она примет в себя больше воды, и например тесто 70% из сильной муки будет легко меситься и будет послушным, а такое же но из слабой будет более липким и аморфным. В общем, если не нашли муку с высоким или средним содержанием белка – просто на 10% снижайте влажность теста от моего рецепта. Все эти пышечки, макфы, селяночки – это слабая мука. Я беру 1кг муки.

ДРОЖЖИ

В целом, самое лучшее – это закваска, но мне всегда лень. Ну а если вы применяете закваску – вы уже лучше меня знаете как что печь. Так что лично я применяю сухие дрожжи, из расчета 1 ч.л. на 1 кг муки. Правило с дрожжами простое – чем больше дрожжей закинули в начале тем быстрее и сильнее пойдет процесс насыщения газом теста, но тем кислее оно будет на вкус, и наборот. Меньше дрожжей – лучше вкус но дольше процесс.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Можно класть, можно нет. Кладут его чуть чуть – 2 ч.л. на кг муки. В теории, немного улучшает вкус и свойства теста, на практике я особо не замечал разницы. Но – кладу, да! Пусть будет.

СОЛЬ

Кладется по классике от 1 до 2 чайных ложек. чем больше соли, тем соленее тесто – от блин откровение, да?)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Итак, у нас есть пропорция – 70% влажности теста, 1 кг муки, 700мл воды, 1 ч.л. дрожжей, 2 ч.л. оливкового масла, 2 ч.л. соли. Начинается все с холодной воды в миске – в нее засыпается все кроме муки и тщательно растворяется и перемешивается. по итогу получается солоноватая, кисло пахнущая, коричневатая жидкость. Эта жидкость – залог равномерности теста, не надо пытаться засыпать все компоненты разом и перемешивать. Вначале все растворимое растворяется – затем добавляется мука, и не иначе.

Далее, после засыпки муки в емкость (Емкость должна быть в 2–3 раза больше объема теста) – перемешиваем все это ложкой, вилкой – да чем угодно. Для начала достаточно просто грубо перемешать все до образования «лохмотьев». И оставить на 40 минут под пленкой.

Вот, казалось бы, зачем оставлять на 40 минут совершенно не готовое тесто? Обычно, многочисленными домохозяйками советуют сразу брать и превозмогать тесто кулаками, руками, ногами, месить это липчайшее тесто, загрязняя руки и все вокруг. Поверьте, нафиг этот героизм не нужен. в начальной стадии, надо дать муке пропитаться влагой, разбухнуть – там начнутся разные хитрые химпроцессы – это называется гидратацией теста. Вы удивитесь, но через 40 минут тесто уже будет не особо липкое, и месить его будет не сложно.

Итак, тесто постояло 40 минут, оно неравномерное, но уже пропитанное водой и довольно послушно. Начинаем са-

мые скучную часть – вымешиваем его. я обычно делаю это в 2 захода – мешу его 10 минут, потом 10 минут оно отдыхает – и еще 5 или 10 минут. Часто это делают на столе, но я предпочитаю все делать в 1 емкости – там гораздо чище, я не большой любитель вымывать стол от муки. Методов вымешивания много, но я предпочитаю складывать его – я хватаюсь за край массы, оттягиваю его в сторону и складываю в центр, и так повторяю по кругу.

В ЧЕМ СМЫСЛ ВЫМЕШИВАНИЯ?

В основном – это развитие в тесте глютененового каркаса. Если кратко, то чем больше месить, тем эластичнее тесто, тем сильнее смогут в нем надуть дрожжи пузырьки, и тем более стойкими эти пузырьки станут. Плохо вымешенное тесто будет более грубым, а хороший замес, напротив, позволит превратить его в губку из пузырьков воздуха. Растягивая, разрывая тесто, вы его делаете сильнее в будущем. Так что, если хотите сделать вкусно – не жалейте времени, месите подольше. минимум – 10 минут, оптимально 15 – 20 минут, на у если упоротесь можно и полчаса помесить – будет только лучше.



Итак, тесто вымешано как надо. накрываете его пленкой или крышкой и убираете в холодильник. Далее, следует не обязательный пункт – если лень, можно его игнорировать. Суть этого пункта в следующем – даете тесту постоять в холодильнике от 45 до 60 минут, чтобы оно расслабилось. Потом вытаскиваете его на большую поверхность и начинаете растягивать в тонкий, максимально тонкий блин, или даже можно сказать мембрану. Выглядит это примерно вот так:



Растянули – сложили – убрали в емкость. Зачем оно надо? Зовется этот процесс ламинацией теста, по сути – это такое себе мега-вымешивание теста, когда напрягается сразу весь объем теста, и в будущем оно будет эластичнее. Также, оно насыщается воздухом, который кушают дрожжи – и тесто сильнее поднимется. В целом, влияние этой операции не очень велико, я делаю ламинацию только когда хочу получить тесто повышенного качества.

Не важно, делали вы ламинацию или пропустили, далее все одинаково – отправляете емкость с тестом в холодильник, и оставляете самый минимум на 12 часов. Этот процесс выдержки в холодильнике называется ферментацией – дрожжи медленно работают, тесто меняется, улучшается, насыщается углекислотой. Большинством привыкли к противоположному – тесто убирается в теплое место и обминается каждые пару часов – и вроде как все идет быстрее. Спрашивается, зачем нужна долгая выдержка? Ответ следующий – чем дольше тесто стоит в холодильнике, тем менее оно кислое, тем более тесто будет «пшеничным» на вкус, тем лучше надуется в духовке и тем качественнее будут поры. Самый минимум – 12 часов, лучше – сутки, оптимально – 2 суток, и далее может храниться до 5 суток без заметного изменения свойств. Считается что 3, 4, 5 суток тоже улучшают вкус, но я этого не особо заметил. Лично я предпочитаю держать от суток. Долго постоявшее тесто с правильной эластичностью выглядит довольно забавно.



А теперь, отмечу особую прелесть такого процесса, когда 2–3 кг теста лежат в холодильнике днями и не портятся, а напротив улучшаются. В любой момент можно отщипнуть требуемый вес теста, растянуть его, и испечь себе хлеб на завтрак. Или пиццу для гостей. Или булочку для бургера. Или хапапури. Один раз замесив большой объем теста, можно почти неделю из него что либо готовить – все сложные или долгие процессы позади. Ну а теперь продолжу.



У нас есть много теста, которое постояло в холодильнике, поднялось, и теперь из него можно сделать что то вкусное. В основном, делаются заготовки в виде шариков заданных граммовок. Я приведу список стандартных весов:

- Пицца традиционная неаполитанская – от 200 до 250 гр
- Пицца маленькая на 1 человека – 100 – 150 гр
- Пицца американская, средняя, на пышном тесте – 300 гр
- Булочка для бургера размером с макдональдсовские – 80 гр
- Булочка для бургера классическая – 90 – 100 гр
- Булочка для очень большого бургера – 120 гр
- Лепешка «тандырная», большая – 333 гр
- Лепешка маленькая, порционная, вытянутая – 200 гр
- Булка хлеба – 350 гр



Пицца по-неаполитански

Давайте приготовим неаполитанскую пиццу из шарика 250 гр. Отрезаем от массы теста кусочки заданного веса (весы тут почти обязательны, на глаз это сложно сделать). Сколько хотим делать пицц в ближайшие 2 дня – столько и отрезаем кусочков. Формируем шарик.

Берем миску, объемом в 2–3 раза больше шарика. смазываем 3–4 каплями оливкового масла. Кидаем в нее шарик и немного его там катаем, чтобы он со всех сторон смазался маслом – это защищает шарик от сильного прилипания.

Убираем миску в полиэтиленовый пакет и убираем в холодильник на срок от 5 часов до 48 часов, если пицца предполагается не совсем скоро. Если гости уже идут, или кушать уже совсем хочется – оставляем в тепле, за часа 2 оно поднимется в 2 раза по объему. Далее, насыпаем на стол муку, насыпаем муку на верх теста в миске (обильно, не бойтесь, она останется лишь снаружи теста) и аккуратно поддевая руками, скидываем шарик на стол на муку. **ВАЖНО** – старайтесь по минимуму мять тесто, старайтесь чтобы шарик остался шариком. Далее, делаете корж – растягивать надо руками, но не скалкой. Причина проста – скалка выгоняет весь воздух из теста, делая его плотным и сухим – то есть сходит на нет все усилия по готовке. Объем теста в духовке примерно утраивается, учитывайте это – даже совсем небольшие бортики очень сильно расширяются, тогда как тесто в центре, придавленное начинкой, почти не имеет возможности к расширению.

Итак, у нас есть тесто – но из одного теста пиццу не сделать. Второй важный и требующий времени на приготовление ингредиент – соус «Неаполитано». Это базовый томатный соус, который имеет много вариантов приготовления.

СОУС «НЕАПОЛИТАНО»

- Лук репчатый – 1 шт
- Чеснок – 2 зуб.
- Помидоры – 500 гр
- Соль морская – 1/3 ч. л.
- Перец молотый – по вкусу
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Базилик – 2 ст. л.
- Масло оливковое – 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Возьмите лук и чеснок, очистите, помойте и нарежьте очень мелко. Подготовьте сковороду, раскалите, после чего обжарьте все на растительном масле. Помидоры очистите и обдайте кипящей водой, снимите с томатов кожуру и натрите на крупной терке. Посолите, поперчите, всыпьте сахарный песок. Тушите на среднем огне в течение получаса, пока вся жидкость не испарится. Возьмите базилик, помойте, порежьте на мелкие лепестки, добавьте в сковороду к

овощам. Снимите с огня и дайте настояться в течение 10 минут. Соус «Неаполитано» готов. Добавьте его к пасте, пицце или курице.

Но вернемся к пицце. Имея на руках шарики – заготовки и соус, можно хоть каждые 15 минут печь на пицце. Берем корж, и выкладываем на него соус. Размазываем соус круговыми движениями тыльной стороны ложки по коржу.

Не стоит усердствовать с соусом на тонком итальянском тесте – обилие жидкости запросто размягчит его в финальном продукте. Много соуса не надо. Далее, опционально, смажьте бортики оливковым маслом. Это не обязательно, но немного улучшает вкус бортиков и делает их немного «пухлячатыми» на вид. После этого, можете накидать на основу любые ингредиенты, какие душе угодно. Классическим сочетанием является пармезан + моцарелла. А так, ограничений нет – только фантазия. Главное правило – не надо насыпать слишком много ингредиентов – тонкое тесто не выдержит большого веса, пицца – не пирог

После сборки пиццы, самое время ее испечь. Готовиться к этому надо заранее. Главное правило выпекания пиццы – она должна быть очень резко и очень сильно нагрета со всех сторон. Моя духовка выдает 250 градусов, в принципе этого хватает. Также, опционально, нам требуется немного кипятка – треть стакана примерно. Вода не обязательна, но я ее использую.

Переносим пиццу на лопатку. Я настоятельно рекомендую использовать тефлоновые или силиконовые коврики как слой – разделитель, они сами не липнут, и пицца к ним тоже не липнет.

Быстро открываем духовку, и скидываем пиццу. Быстро вливаем в нижний поддон кипятка и закрываем дверку. Кипятка не каноничен, но я его применяю чтобы сделать корочку более нежной а бортики лучше подвявшимися. Пар позволяет немного замедлить время затвердевания корочки, и у нее остается больше времени на подъем до затвердевания.

Для понимания готовности, следует ориентироваться на цвет корочки бортов. На них должны появиться коричневые пятна. Пицца готовится крайне быстро – не стоит от нее отходить, это буквально минут 5. Сыры не должны стать коркой, бортики – не должны чернеть. Допустимы лишь редкие черные точки или линии.

В правильно приготовленной пицце, борта должны быть хрустящими и мягкими, при надавливании – проминаться до самого дна пиццы. Низ пиццы тоже должен быть золотистым, не должен быть влажным

Лучше всего дать пицце постоять пару тройку минут перед нарезкой. вариантов пиццы – великое множество В общем, вариантов масса. Пожалуй, именно этим мне и нравится итальянская кухня – довольно простые ингредиенты позволяют делать довольно разнообразные варианты блюд. Приятного аппетита!

