

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



СТР. 3

НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Цена на сахар в магазинах Казахстана взлетела, а потом продукт и вовсе смели с прилавков. Чиновники заявили, что дефицита нет.

ДАЙТЕ ЕЩЕ 10 МЛРД НА РЕМОНТ

Филиал АО «КазахАвтоЖол» просит выделить еще 10 млрд тенге на ремонт дорог Казталовка - Жанибек - граница РФ и Онеге - Бисен - Сайхин. Всего хотя потратить 57 млрд тенге.

СТР. 4

ПЕНСИОНЕРКУ УБИЛИ В СОБСТВЕННОМ ДОМЕ

Женщину убили днём, когда она находилась дома одна.

СТР. 2

АКИМА-БИЗНЕСМЕНА ОШТРАФОВАЛИ

Главу сельского округа оштрафовали за предпринимательство. Увольнять с госслужбы чиновника не стали.

СТР. 23

34 СЕЛА НАХОДЯТСЯ ПОД УГРОЗОЙ ПОДТОПЛЕНИЯ

Основная угроза исходит от рек Чаган, Деркул, Чиж-1, Чиж-2, Утва, Большой и Малый Узени.

СТР. 23

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



МЛАДЕНЕЦ ВЫПАЛ ИЗ РУК МАТЕРИ



Всё произошло на эскалаторе между первым и вторым этажом в торговом центре. Ребенок в крайне тяжелом состоянии.

ТОО "WORLD GREEN COMPANY" Желаяевская трасса (в сторону РТС, возле фирмы «Родники») +7 776 941 10 11
Тепличный комплекс ТОО "World Green Company" ПРИМЕТ НА РАБОТУ ОПЕРАТОРОВ ПО СБОРУ УРОЖАЯ, ГРУЗЧИКОВ, СОРТИРОВЩИКОВ. График работы с 09.00 до 18.00 ч. Трудоустройство официальное, полный соц. пакет. Развозка за счет организации

ТОО «Западно-Казakhstanская промышленная компания»
БРУСЧАТКА ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
КЕРАМЗИТОБЛОК
Качественный Пропаренный
Уральск, ул. Ружейникова, 11/2 тел.: +7 776 292 52 52 @mdecorkz

Лицензия №13009250 от 07.06.2013г. выдана Комитетом строительства и ЖКК 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

Кристина КОБИНА

Пенсионерку убили в собственном доме

9 марта в 18:30 в одном из домов частного сектора посёлка Зачаганск был обнаружен труп женщины 1950 года рождения с признаками насильственной смерти. Предварительная причина смерти – множественные ножевые повреждения шеи. Труп направлен на судебно-медицинскую экспертизу. По данному факту начато досудебное расследование по статьям 99 части 2 УК РК «Убийство» и 192 УК РК «Разбой». На раскрытие особо тяжкого преступления ориентирован весь личный состав департамента полиции ЗКО. Отрабатывается список лиц на причастность к преступлениям. Назначены все соответствующие экспертизы, – рассказали в пресс-службе ДПП ЗКО, добавив, что уголовное дело взято на особый контроль начальника департамента.

Как рассказал сын убитой пенсионерки Райхан Нигметовой Кайрат Байгазиев, в момент трагедии его мама была дома одна. Мужчина находился на работе.

– Развелся 15 лет назад, жена с детьми уехала в Шымкент. Я остался жить со своими родителями. Год назад умер отец, пятого марта провели “садака”. Есть ещё сестра, она живёт

О жестоком убийстве пенсионерки в Казахауле (микрорайон в посёлке Зачаганск) стало известно вечером 10 марта. В WhatsApp распространяется аудиосообщение, в котором говорится, что женщину убили днём, когда она находилась дома одна.

отдельно, а я с матерью, ухаживал за ней. На днях к нам приехала родственница из Атырау. В день трагедии я отвез её на автовокзал вместе с мамой, она решила проводить тетю. Сам уехал на работу. Ближе в десяти я позвонил маме, она в телефонном разговоре сказала, что едет домой, у нее всё нормально, – рассказал Кайрат Байгазиев.

Со слов мужчины, в тот же день ближе к вечеру к ним домой приезжал мужчина откатать септик, выполнил работу и уехал. Пенсионерка не встретила рабочего и сын оплатил услуги онлайн.

– Возвращаясь с работы, я звонил маме, внутри было какое-то переживание, она не брала трубку. Приехал домой. Калитка была открыта, загнал машину во двор. Входная дверь была приоткрыта. Подумал, ну может ушла к соседке. Зашёл и увидел в прихожей окровавленную маму. Схватил её на руки,



поднял, а пульса нет. Сразу позвонил сестре. В доме был бардак: сломанный шкаф, разбитые цветы, всё валялось. Видно было, что шла борьба. На голове мамы была шишка. Когда приехали судмедэксперты, они обнаружили ранения на теле. Я сам этого не заме-

тил, – поделился подробностями произошедшего Кайрат Байгазиев. Мужчина говорит, что её убили примерно в четвёртом часу дня. Соседи ничего подозрительного не видели.

Фото предоставлено Кайратом Байгазиевым

ДП ЗКО Султан Шалдарбеков в ходе специально брифинга сообщил, что преступник забрал с места преступления золотые изделия: серьги, обручальное кольцо и печатку.

По словам Кайрата Байгазиева, его мама была добрым и отзывчивым

человеком. Всю жизнь проработала продавцом и кассиром. Женщину похоронили в родном селе Чапаево Акжайыкского района.

Из Казахстана запретили вывозить более 10 тысяч долларов

Кроме того запрещен вывоз из страны золотых слитков.

ДАНА РАХМЕТОВА

Указ Касым-Жомарт Токаев подписал 14 марта.

“В целях защиты национальных интересов Рес-

спублики Казахстан и обеспечения финансовой стабильности Республики Казахстан постановляю:

1. Запретить вывоз из Республики Казахстан:

1) наличной иностранной валюты и (или) денеж-

ных инструментов в иностранной валюте в сумме, превышающей эквивалент 10 000 (десять тысяч) долларов США и рассчитанной по курсу Национального Банка Республики Казахстан, установленному на

дату вывоза; 2) золотых слитков аффинированного золота 5, 10, 20, 50 и 100 грамм и инвестиционных монет из золота «ALTYN BARYS» и из серебра «K?MIS BARYS», выпускаемых Национальным

Банком Республики Казахстан, а также аффинированного золота свыше 100 грамм,” – говорится в документе.

Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Как пояснили в Нацбанке, “в настоящее время на фоне реализации внешних шоков наблюдается рост спроса на наличную иностранную валюту”.

– Банки второго уровня РК обладают достаточными объемами ликвидных валютных активов в виде остатков на счетах, депо-

зитах и ценных бумагах. При этом, удовлетворение спроса на наличную иностранную валюту сталкивается с логистическими затруднениями по доставке наличной иностранной валюты в Казахстан из других стран, – сообщили в ведомстве, уточнив, что ограничения на вывоз валюты введены для предотвращения рисков финансовой стабильности и снижения давления спекулятивного спроса.

Несладкая жизнь: сахар подорожал, но даже его найти сложно

Цена на сахар в магазинах Казахстана взлетел. Если еще пару недель назад этот продукт стоил около 300 тенге, то в эти дни казахстанцы не могут найти сахар даже по 500 тенге за килограмм.

Кристина КОБИНА

В начале марта в Уральске подорожал сахар. Если еще в феврале килограмм сахарного песка стоил 300-310 тенге, то в конце прошлой недели в супермаркетах цена повысилась до 325-340 тенге, а в магазинах у дома – до 360-400 тенге. На подорожание сахара жалуются и жители Атырау.

– Я конечно за то, чтобы главное был мир и всё такое, но это уже ни в какие ворота. 15 дней назад было за пять килограмм 1 700 тенге, – подписала фото в группе “Книга жалоб и предложений Атырау” в Facebook Лей-

ла Карипжанова. Пять килограмм сахара здесь продают по 2 200 тенге, то есть 440 тенге за кило. Даже оптовые покупки не помогают – 25 килограммовый мешок сахарного песка стоит 11 тысяч тенге.

К выходным ситуация с сахаром усугубилась. В соцсетях появились видео из магазинов разных городов, где посетители ругаются в очередях за сахаром. В некоторых торговых объектах вовсе опустели полки. А где сахар ещё остался, цены на него значительно отличаются от тех, что были две недели назад. В некоторых магазинах Алматы сахар продают по 600 тенге, в Аты-

рау – по 500 тенге, в Уральске на центральном рынке – по 550 тенге, в Аксае – по 470 тенге, в Нур-Султане цена доходила до 700 тенге.

Между тем официальный представитель Минторговли Алишер Омирзаков отметил, что дефицита сахара в стране нет. – На сегодняшний день в стране нет дефицита этого социально значимого продовольственного товара. При этом производство сахара из сахара-сырца и его импорт продолжают. Имеющиеся в стране запасы постоянно пополняются. То есть информация о том, что через три месяца запасы иссякнут и будет дефицит са-

хара, не соответствует действительности, – сообщили в Минторговли.

Также отмечается, что, помимо производства сахара внутри страны, у Казахстана есть возможность импорта из других стран. Вызванный ажиотаж привел к повышенному спросу и спекулированию отдельных продавцов на рынках. Власти просят не поддаваться панике.

Производство продуктов питания не прекращается, запасы пополняются на системной основе. По данным Министерства сельского хозяйства имеется достаточное сырье для производства круп, муки, консервов и других товаров, а также достаточное поголовье скота для производства мясных и молочных продуктов.

По оперативным данным всего по республике имеется запас порядка 1,5 млн тонн социально-значимых продуктов, в том числе муки – 145,1 тысяч тонн, сахара – 47,6 тысяч тонн, риса – 40,2 тысяч тонн, макарон – 21,3 тысяч тонн и 1 млн тонн овощной продукции, – говорится в сообщении Минторговли.

Младенец выпал из рук матери на эскалаторе

9-месячная девочка упала через перила эскалатора между первым и вторым этажом. Ребенок находится в больнице в крайне тяжелом состоянии.

По информации пресс-службы департамента полиции ЗКО, ребенок выпал из рук матери, которая находилась на эскалаторе между первым и вторым этажом в ТРК Asia Mall. Случай произошёл сегодня, 13 марта, в 14:23.

Полицейские проводят проверку по данному случаю. Ребенок был госпитализирован в многопрофильную больницу в Уральске.

В пресс-службе управления здравоохранения ЗКО отметили, что 9-месячная девочка находится в крайне тяжелом состоянии в реанимации. Ей диагностировали закрытую черепно-мозговую травму, сотрясение головного мозга, обширное кровоизлияние.

Врачи делают все возможное, чтобы спасти девочку.

Кристина КОБИНА



Чиновника осудили за хищение почти 400 млн тенге

Замглавы отдела строительства Уральска и директор филиала АО похитили сотни миллионов бюджетных тенге.

В пресс-службе агентства по финансовому мониторингу сообщили о выявленном факте хищения бюджетных средств на сумму свыше 399 млн тенге.

– Участниками уголовного дела стали директор филиала АО «Электромонтаж» Сарсенбаев и заместитель руководителя ГУ «Отдел строительства Уральска» Исманов. Следствием установлено, что деньги, предназначенные для проведения строительно-монтажных работ на объекте «Электроснабжение жилого района ПДП» Уральска, были похищены, – говорится в сообщении.

Приговором суда Исманов получил два года ограничения свободы с дальнейшим лишением права занимать руководящие должности в государственных органах. Ущерб полностью возмещён.

Инна БУГАЕВА

Наплыв туристов из России: рассылку прокомментировали в акимате

Сообщение оказалось фейком.

ДАНА РАХМЕТОВА

В WhatsApp распространяется аудиосообщение, автор которого говорит, что в последние недели Уральск принял много туристов из России. Якобы россияне активно снимают в городе жильё.

В пресс-службе акима-

та ЗКО информацию опровергли, сообщает Stopfake.kz.

– На данный момент наплыва туристов, пересекающих границу из РФ в ЗКО, не наблюдается. Все пропускные пункты работают в стабильном режиме. Все лица, пересекающие границу, проходят полный контроль со стороны по-

граничников, – прокомментировали в ведомстве.

Ранее корреспонденты «МГ» поговорили с продавцами и покупателями на уральских рынках и супермаркетах, в том числе и с покупателями из России. По словам последних, они закупают продукты питания в Уральске, так как у них цены взлетели,

а в некоторых магазинах и вовсе полки пустуют. Приезжают россияне за покупками и в Актобе. Однако в управлении предпринимательства и индустриально-инновационного развития ЗКО сообщили, что информация о массовом закупе граждан РФ на рынках региона не соответствует действительности.



ПОГОДА В УРАЛЬСКЕ С 16 ПО 22 МАРТА						
СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03
днем -2°	днем -6°	днем -7°	днем -8°	днем -7°	днем -9°	днем -6°
ночью -5°	ночью -10°	ночью -15°	ночью -16°	ночью -17°	ночью -13°	ночью -10°

ОО «Квант» в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК сообщает, что с 30 марта по 15 апреля на едином экологическом портале будут проводиться общественные слушания в форме публично-общественного обсуждения Биологического обследования предельно допустимых уловов (ПДУ) на Донгелекском водохранилище, участке реки Кушум от плотины Битикского вдхр. УКООС до Донгелекского водохранилища № 2, реках Грачи 1-я и Грачи 2-я с 1 июля 2022 года по 1 июля 2023 года.

Ознакомиться пакетом проектной документации и оставить замечания и предложения можно на Едином экологическом портале ecoportal.kz

«Квант» ҚБ ҚР Экологиялық кодексінің талаптарына сәйкес 30 наурыздан 15 сәуірге дейін бірыңғай экологиялық порталда Дөнгелек су қоймасында, яғни Көшім өзенінің учаскесіндегі УКООС Бітік су қоймасынан Грачи 1 және Грачи 2 № 2 Дөнгелек су қоймасына дейін рұқсат етілген шекті балық аулаудың биологиялық зерттеуін жария талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар 2022 жылғы 1 шілдеден 2023 жылғы 1 шілдеге дейін өткізілетінін хабарлайды.

Жобалық құжаттамалар пакетімен танысып, ескертулер мен ұсыныстарды ecoportal.kz бірыңғай экологиялық порталда қалдыруға болады.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Ещё 8–10 млрд тенге требуется на ремонт печально известной дороги

Жители южных районов нашей области из года в год жалуются на дороги, вернее на их отсутствие. В жиде грязи тонут не только легковые авто, но и спецтехника. Сельчанам приходится сутками проводить в пути. Проехать по трассе Казталовка – Жанибек – настоящее испытание, как и проезд по дороге Онеге – Бисен – Сайхин.

Капитальный ремонт этих двух дорог протяжённостью 248 километров начат ещё в 2019 году. Тогда приняли решение разделить трассу на шесть участков и определить сразу нескольких подрядчиков, чтобы быстрее отремонтировать дорогу. Так как это дороги республиканского значения, заказчиком выступил филиал ЗКО АО «НК «КазАвтоЖол». Тендер на ремонт выиграли четыре ТОО: Uniserv, «Темиржол жондеу», «Атырау жолдары» и «Аюкол курылыс». Однако ремонт всё же затянулся.

Директор филиала ЗКО АО «НК «КазАвтоЖол» Амир Каримбаев говорит, что завершить ремонт планировалось намного раньше. Однако этому помешали такие обстоятельства, как неполное финансирование, рост заболеваемости коронавирусом среди рабочих, обильные осадки, трудности с доставкой инертных материалов, острый дефицит вагонов, неучтённые затраты, подорожание стройматериалов.

– Мы несём полную ответственность за данный проект. Просим местных жителей отнестись с пониманием к сложившейся ситуации. На сегодня на шести объектах капитального ремонта задействовано пять подрядных компаний. По участку 53–95 километра дороги Казталовка – Жанибек – граница РФ и Онеге – Бисен – Сайхин выделены 2,5 миллиарда тенге, в 2020 году – аналогичную сумму. А в 2021 году выделены 20 миллиардов тенге, однако тогда освоено лишь половину этих средств. На сегодня полностью освоено около 23 миллиардов тенге.

По словам спикера, в нашей области нет карьеров, поэтому все инертные материалы привозят из других регионов. Это приводит к увеличению стоимости работ. Изначально стоимость проекта составляла 57 миллиардов тенге, однако этого оказалось недостаточно, и заказчик направил заявку на выделение дополнительных 8–10 миллиардов тенге.



К слову, на сегодня проезд осуществляется на 40 километрах по отремонтированным участкам, 72 километрах по временным объездным дорогам и 136 километрах по существующему покрытию. Однако, по словам Амира Каримбаева, есть и затрудненные участки объездной дороги, это 25–28 километра дороги Казталовка – Жанибек – граница РФ и участок 6–20 километра дороги Онеге – Бисен – Сайхин.

– Подрядным компаниям в первые годы необходимо было выдать хороший аванс для того, чтобы они могли мобилизовать туда асфальтобетонные заводы, городки, пригнать технику и заготовить материалы. Однако авансирование не было сделано должным образом, что привело к снижению темпов работ. В последующие годы снова было ограничено финансирование, и подрядчики не подготовились к строительному сезону надлежащим образом. В 2021 году финансирование было хорошим, около 20 миллиардов тенге, однако из-за того, что

в предыдущие годы строители не смогли подготовиться, то в прошлом году освоение средств составило меньше, чем было выделено. Восемь миллиардов тенге из этих средств (из 20 млрд тенге, выделенных в 2021 году – прим. автора) распределили на другие объекты. В 2022 году предусмотрено около 10 миллиардов тенге, они будут освоены этим летом. Мы как заказчики направили заявку на уточнение бюджета и будем просить дополнительные средства для ремонта дорог в размере около 8–10 миллиардов тенге (именно на две дороги Казталовка – Жанибек – граница РФ и Онеге – Бисен – Сайхин – прим. автора), – отметил Амир Каримбаев.

К слову, на сегодня проезд осуществляется на 40 километрах по отремонтированным участкам, 72 километрах по временным объездным дорогам и 136 километрах по существующему покрытию. Однако, по словам Амира Каримбаева, есть и затрудненные участки объездной дороги, это 25–28 километра дороги Казталовка – Жанибек – граница РФ и участок 6–20 километра дороги Онеге – Бисен – Сайхин.

– Сотрудники и 36 единиц спецтехники подрядных организаций осуществляют дежурство в круглосуточном режиме. Информация о состоянии дорог и возможности проезда по этим автодорогам, а также короткий номер круглосуточной диспетчерской службы были анонсированы в социальных сетях и на областном телеканале, – заключил директор ЗКО АО «НК «КазАвтоЖол».

Завершить ремонт трасс Казталовка – Жанибек и Онеге – Бисен – Сайхин пообещали к концу 2023 года.

Фото из архива «МГ»



В Уральске открылся центр для детей с аутизмом

Аутизм-центр «Асыл Мирас» для особенных детей будет обучать воспитанников бесплатно.

Кристина КОБИНА

Центр реабилитации «Асыл Мирас» для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) будет работать по шести программам интервенции, направленным на выявление РАС и устранение дефицитов социальных, речевых и бытовых навыков.

По словам директора аутизм-центра в Уральске Дилары Сальховой, сейчас они набрали для диагностики и дальнейшего обучения порядка пятидесяти детей. В области насчитывается 253 ребёнка с аутизмом.

– Каждый ребёнок проходит трёхмесячный цикл обучения согласно индивидуально подобранной программе. Записаться в центр могут дети от 0 до 18 лет. Работать с такими детьми непросто, иногда детки могут быть агрессивны настроены и наши специалисты должны найти к ним подход и социализировать их. Сейчас у нас работают 13 педагогов. К сожа-

лению, в последнее время увеличилось количество детей с расстройствами аутистического спектра и им необходима помощь, – отметила Дилара Сальхова.

Занятия в аутизм-центре проводятся по технологиям, разработанным международными экспертами. «Асыл Мирас» был открыт при поддержке Фонда Булата Утемуратова и акимата ЗКО.

– РАС являются большой проблемой не только в Казахстане, но и во всем мире. По данным некоторых агентств, один из 44 рождённых детей несёт признаки аутистического спектра, и Казахстан не исключение. РАС проявляется по-разному: кто-то из детей не смотрит в глаза, кто-то не разговаривает, у кого-то полностью отсутствуют социальные навыки. Это приводит к тому, что дети не могут посещать общеобразовательные школы, не могут обучаться, не могут социализироваться и создавать семью. Мы подобрали специалистов, обучили их. Наш фонд бе-

рёт обязательства обучать специалистов и дальше, – пояснил директор Фонда Булата Утемуратова Марат Айтмагамбетов.

Мама особенного ребёнка отметила, что открытие такого центра в Уральске для них спасение. Раньше им приходилось проходить различные курсы реабилитации в других городах.

– Моему ребёнку уже 8 лет и у него задержка психического развития с аутистическим спектром. Узнали об этом недуге, когда сыну было два года. В три года у него не было никакого понимания. Всё это время мы проходили различные реабилитационные курсы в коррекционный сад. Мне нравится подход этого центра. Ведь маме особенных детей приходится тоже учиться понимать ребёнка, а тут учат тому, как помочь и дальше с ним взаимодействовать со своим чадом. В дальнейшем мы будем проходить реабилитацию именно тут, ездить куда-то очень накладно, – отметила Ирина Тикеева.

Аутизм-центр в Ураль-



ске открылся 10 марта. На торжественном открытии глава региона ЗКО Гали Искалиев отметил, что в акимат уже обратились родители особенных детей с просьбой открыть такой центр. Акимат нашёл здание и выделил 700 квадратных метров, КПО б.в. от-

ремонтировали всё, фонд оснастил оборудованием и обучил педагогов. – У таких детей есть скрытые таланты и возможности. Определить эти возможности, сохранить и развивать – самое сложное. Поэтому, я желаю педагогам и родителям терпения

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Биометрическую систему установили в автоЦОНе

Желающих получить водительские права в Уральске будут идентифицировать по лицу

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как сообщили в пресс-службе госкорпорации «Правительство для граждан» по ЗКО, теперь в автоЦОНе Уральска при сдаче теоретического экзамена на права будет использоваться биометрическая система. Другими словами, человека будут идентифицировать по лицу. Это позволит предотвратить какие-либо мошеннические действия и снизить коррупционные риски.

– Желающих получить водительские удостоверения очень много. В прошлом

году по области выдано более 47 тысяч водительских прав. Если раньше при сдаче теории экзаменуемый показывал только удостоверение личности, то теперь над каждым экзаменуемым местом установлена видеочамера, которая идентифицирует личность клиента, – рассказал директор филиала госкорпорации «Правительство для граждан» по ЗКО Набир Курумбаев.

К слову, для получения водительского удостоверения необходимо предоставить медицинскую справку по форме 073. Пройти медицинское освидетельство-

вание клиенты могут в здании автоЦОНа, где специально для этого действуют медицинские кабинеты, а также кабинет психиатра и нарколога.

Для получения водительских прав претендент должен сдать два экзамена – теоретический и практический. Теоретический состоит из 40 вопросов, на которые необходимо дать 32 правильных ответа. Практический экзамен состоит из 12 упражнений на автодроме.

Фото предоставлено пресс-службой госкорпорации «Правительство для граждан» по ЗКО



К январским событиям готовились минимум два года – адвокат Айман Умарова

Основной целью январских событий была попытка насильственного захвата власти, считает правозащитница.



ИННА БУТАЕВА

Руководитель комиссии по расследованию январских беспорядков «А?и?ат» Айман Умарова на пленарном заседании мажилиса сообщила, что массовыми беспорядками руководили профессионально-подготовленные группы, среди которых не только гражданские лица, но и сотрудники специальных служб и криминалиета.

– К январским событиям готовились минимум два года. Многие полагают, что все началось с мирных

митингов. Но все началось намного раньше, – считает адвокат.

Основной целью январских событий, по её словам, была попытка насильственного захвата власти. – Среди митинговавших пятого января было много азиатов, не владеющих ни казахским, ни русским. Мы располагаем информацией о том, что начиная с 2019 года в Казахстан заехали лица из Афганистана, получившие определённый статус, но после январских событий они покинули Казахстан, выехав в Турцию и Европу, – доложила спикер.

АРЕСТОВАНЫ 766 ЧЕЛОВЕК

Генеральный прокурор Казахстана Берик Асылы, выступая в парламенте, сообщил, что в основной массе задержанных – молодые люди в возрасте до 30 лет, безработные и без высшего образования.

Среди них 19 приверженцев деструктивных религиозных течений, 27 активистов запрещённых экстремистских организаций, 24 члена организованных преступных групп и 113 лиц имеют судимости за убийства, кражи, грабежи и разбои.

– К примеру, под стражей

Джумагельдиев – так называемый «Дикий Арман» и 14 членов его группировки. Таким людям легко шли на различные преступления – громили магазины, занимались мародёрством, нападали на административные здания, – сказал Асылы.

Всего на причастность к совершённым преступлениям проверено более 22 тысяч человек.

ПЫТКИ ПОДТВЕРДИЛИСЬ

Также Берик Асылы, сообщил, что в надзорное ведомство поступила 301

В их числе полицейский, который подозревается в применении пыток с использованием утюга в здании департамента полиции Алматинской области. В Алматы шестеро сотрудников ДКНБ подозреваются в применении пыток к 24 гражданам, которых похитила преступная группа «Дикого Армана». В результате все потерпевшие получили телесные повреждения, а один человек умер. Ещё два сотрудника ДКНБ Алматинской области подозреваются в нанесении побоев ранее задержанному в изоляторе временного содержания, от которых он скончался.

ПОПАЛИ ПОД ОБСТРЕЛ

Генеральный прокурор Казахстана сообщил о 230 погибших в ходе январских событий. Из них 19 военных и силовиков.

Больше всего людей погибло в Алматы – 139 человек.

– На сегодня установили, что при отражении штурмов административных зданий и в ходе наведения правопорядка ликвидированы 86 нападавших. По 53 погибшим обстоятельства смерти выясняются. Они обнаружены на территории города с различными ранениями, в том числе 48 – с огнестрельными, двое – ножевыми, трое – с другими травмами и ожогами. В других семи регионах 63 нападавших ликвидированы силами правопорядка при обороне зданий акиматов, полиции и департамента КНБ, – доложил Асылы.

На сегодня известно о гибели 20 граждан, которые случайно попали под обстрел. Из них 11 человек в Алматы, восемь – в Алматинской области и один в Таразе. Среди них те, кто попал под перекрёстный огонь, есть погибший от рук погромщиков, а также те, кто не подчинился требованиям военных на блок-постях.

Расследование продолжается.

Фото с сайта tengrnews.kz

Что на самом деле произошло в январе

Политолог Газиз Абишев прокомментировал озвученные Генпрокуратурой данные о расследовании событий трагического января.

Казахстанцы уже не будут прежними. Действия некоторых участников январских событий в итоге квалифицируют как терроризм. В Генеральной прокуратуре дают чёткое определение тем дням – это была попытка насильственного захвата власти.

Политолог Газиз Абишев в интервью “31 каналу” рассказал, какие цели были у людей, захватывавших гособъекты в начале января в Казахстане.

– Газиз, скажите, пожалуйста, по каким признакам можно судить, что это была попытка государственного переворота.

– Мне кажется очевидным, что нападение на органы государственной власти, в том числе на здания полиции, захват оружия и атака на акимат – всё это признаки попытки государственного переворота. Когда протестующие атаковали и захватили здание городского акимата в Ал-

маты, тогда уже было понятно, что это не просто беспорядки, а атака в целом на государство.

– Давайте уточним, какие действия участников январских беспорядков квалифицируют сейчас как терроризм?

– Я не юрист, поэтому не могу сказать дословно, как именно квалифицируют действия участников юристы, прокуроры, адвокаты. Но я думаю, что непосредственно захват здания акимата – это уже терроризм и посягательство на государственный строй.

– Как вы считаете, какова роль Касым-Жомарта Токаева в том, что нам удалось сохранить свою государственность?

– Очень многие вещи, конечно, не произносятся в публичном пространстве. Вместе с тем информация циркулирует в виде слухов, инсайдов в Telegram-каналах и на других площадках. Есть мнение о том, что

на президента оказывалось очень сильное давление. Выступления против власти, быть может, какие-то кулуарные переговоры, они ставили целью отречение от центральной власти и исход президента из столицы. Именно поэтому он в прямом эфире национальных телеканалов сказал, что его конституционный долг – оставаться в народом, оставаться в столице, что он и будет делать.

Я думаю, что мы имеем несколько примеров в последней политической истории, в том числе на евразийском пространстве, когда президенты бросали свою страну и бежали.

Президент проявил твёрдость духа, остался в столице и организовал работу по подавлению антиконституционного мятежа и беспорядков. Думаю, что в этом его центральная организующая политическая роль.

Фото InformBuro.kz



АФМ: Майнинговые компании, аффилированные с Болатом Назарбаевым и Кайратом Шарипбаевым, прекратили деятельность

Об этом сообщает Агентство по финмониторингу.

По данным ведомства, в стране добровольно прекратили свою деятельность 55 майнинговых ферм.

“Среди них имеются фирмы, аффилированные с известными предпринимателями Болатом Назарбаевым и Александром Клебановым в Павлодарской области, экс-председателем правления нацкомпании QazaqGas Кайратом Шарипбаевым в Актюбинской области и одним из известных бизнесменов Ераном Нигматулиным в Карагандинской области”, – заявили в пресс-службе агентства.

Отмечается, что майнинговые фермы полностью приостановили свою работу: оборудование де-

монтировано и вывезено из мест дислокации. Сейчас госорганы принимают меры, чтобы это оборудование не пошло во вторичный оборот.

Также сотрудники агентства пресекли незаконную деятельность 51 майнинговой фермы. Среди них фирмы, аффилированные с одним из богатейших бизнесменов Казахстана Кайратом Итембергеновым. Также незаконную майнинговую деятельность осуществляли компании, связанные с экс-начальником департамента МВД Тлегоном Маткеновым.

“Майнинговые компании не уведомляли уполномоченный орган о начале своей работы либо незаконно подключались

к электричеству без технических условий, необоснованно размещались на территории специальных экономических зон, а также уклонялись от уплаты налогов и таможенных платежей. На сегодня все они отключены от источников электроснабжения”, – добавили в ведомстве.

По данным агентства, майнинговое оборудование было завезено из Китая, Южной Кореи, Сингапура, Турции и Грузии. Отмечается, что иногда их ввозили контрабандным способом.

“Один из таких фактов выявлен в городе Алматы, куда из Китая ввезено свыше тысячи единиц майнингового оборудования на 2,8 миллиарда тен-

ге. Всего Агентством по финмониторингу зарегистрировано 25 уголовных дел, изъято более 67 тысяч единиц оборудования стоимостью около 100 миллионов тенге”, – заявили в пресс-службе.

В Агентстве по финмониторингу сообщили, что незаконная деятельность в индустрии майнинга криптовалют представляет угрозу экономической безопасности страны. Так, начали возрастать риски сбоев поставки и дефицита электроэнергии простым потребителям и предпринимателям.

“В Карагандинской области майнинговая ферма незаконно осуществляла деятельность на территории СЭЗ “Сарыарка”. И это при том, что приоритетными видами деятельности СЭЗ являются производство оборудования, металлургическая про-

мышленность, строительства и оборота цифровых активов создаёт существенные угрозы для финансовой системы и благосостояния граждан. Криптовалюта может служить инструментом для финансирования терроризма, приобретения оружия и наркотиков. Учитывая данные обстоятельства, в рамках созданной межведомственной рабочей группы вырабатываются системные решения, направленные на законодательное урегулирование проблемных вопросов. В случае, если вы стали очевидцем незаконной (подпольной) майнинговой деятельности, просим информировать об этом рабочую группу по телефону доверия 8 (7172) 708-478”, – подытожили в агентстве.

“Отсутствие достаточ-

Источник: Tengrnews.kz



Самые громкие аресты 2022 года

Расследования продолжаются в отношении руководства КНБ, Минобороны, "Оператора РОП", таможенного поста "Нур Жолы" и АО "Самрук-Казына".

Антикоррупционная служба Казахстана 11 марта сообщила об аресте бывшего генерального директора компании "Оператор РОП".

Женщину подозревают в хищении более 20 млрд тенге в период с 2016 по 2021 год с помощью завышения цен на утильсбор. Бывший генеральный директор ТОО "Оператор РОП" с санкции суда заключена под стражу. Светлана Коротенко возглавляла ТОО "Оператор РОП" с 2016 по 2019 год – с момента внедрения утилизационного сбора.

Сейчас в Казахстане идут несколько громких расследований, связанных с попыткой государственного переворота в начале января. Также расследуют дела о масштабной коррупции, ставшей, к слову, одной из главных причин недовольства казахстанцев и их участия в январ-

ских митингах.

Рассмотрим самые громкие аресты.

МИЛЛИОНЫ ДОЛЛАРОВ, ДОРОГИЕ АВТО И ЭЛИТНЫЕ КВАРТИРЫ

Комитет национальной безопасности проводит расследование в отношении своего бывшего руководителя Карима Масимова и двух его экс-заместителей, подозреваемых в государственной измене, подготовке к насильственному захвату власти и превышении должностных полномочий.

10 марта КНБ сообщил, что наряду с перечисленными обвинениями в ходе следствия в действиях Масимова

установлены многочисленные признаки коррупционных деяний.

Это незаконное получение недвижимости, дорогостоящих подарков, культурных ценностей, а также крупных сумм денег от представителей отечественного бизнес-сообщества и зарубежных субъектов. По данным следствия, Масимов, будучи председателем КНБ, получил взятку в сумме 2 млн долларов США от представителей иностранного государства по одному из закрытых контрактов.

Также следователи утверждают, что Карим Масимов, когда был премьер-министром Казахстана, получил взятку в виде элитного особняка и земельного участка в столице стоимостью около 2,5 млрд тенге от одной из бизнес-структур.

После задержания Масимова в его гостевом доме изъяты 17,2 млн долларов США, а также элитные часы, золотые слитки, антиквариат и 11 дорогостоящих автомобилей бизнес-класса.

Наложены арест на имущество Масимова в виде двух элитных квартир в Нур-Султане, двух квартир и особняка в Алматы, а также земельного участка площадью один гектар на берегу озера в Щучинско-Боровской курортной зоне. У близкого окружения Масимова изъято и арестовано 5,1 млн долларов США.

В КНБ заверили, что ведут работу по розыску, аресту и возврату в Казахстан ещё более крупных сумм, незаконно выведенных Масимовым и его окружением на счета в иностранных банках.

В начале февраля был арестован экс-заместитель председателя КНБ Даулет Ергожин. Под следствием находится и другой бывший заместитель Масимова Ануар Садыкулов. Дело ведётся под грифом "Секретно".

После январских трагических событий Генеральная прокуратура также начала досудебное расследование в отношении бывшего министра обороны Мурата Бектанова по факту бездействия по службе. Бектанов задержан и водворён в ИВС.

ВЗЯТКИ, ХИЩЕНИЯ И ЗАВЫШЕНИЕ ЦЕН

Светлана Короткова – далеко не единственный человек, связанный с "Оператором РОП" и оказавшийся за решёткой.

Ранее по подозрению в совершении коррупционного преступления были задержаны на два месяца вице-министр экологии, геологии и природных ресурсов Ахметжан Примкулов и председатель правления ТОО "Оператор РОП" Медет Кумарғалиев.

В начале марта Антикор сообщил, что расследует дело в отношении руководства АО "Фонд национального благосостояния "Самрук-Казына", "Самрук-Энерго" и национальной компании "Казахстан темир жолы" по факту злоупотребления служебными полномочиями в целях извлечения выгод для частных компаний. В результате государству при-

чинён ущерб в размере 3,8 млрд тенге.

24 февраля Антикоррупционная служба сообщила, что на сегодняшний день ведомство ведёт 109 досудебных расследований в сфере субсидирования сельского хозяйства в отношении 73 подозреваемых, среди которых 37 должностных лиц, в том числе и.о. руководителя департамента животноводства МСХ, четверо руководителей областных управлений сельского хозяйства и четверо их заместителей, а также руководители районных отделов сельского хозяйства и их заместители, главы областной территориальной инспекции и районной ветеринарной службы.

Ранее 31 января Антикор отчитался о задержании руководителей, курирующих сельское хозяйство в трёх регионах: главы управления сельского хозяйства по ВКО Владимира Гайламазина, бывшего замруководителя управления сельского хозяйства по Жамбылской области Ерлана Кулжева и бывшего заместителя руководителя управления сельского хозяйства по Мангистауской области Бактыбая Изимтаева.

25 февраля по подозрению в получении взятки арестовали теперь уже бывшего акима города Кентау Туркестанской области Даурена Махамжанова. По данным следствия, градоначальник через своих доверенных лиц получил взятку в размере 98 500 долларов от директора товарищества, которое строило дороги в Кентау.

В конце февраля Антикор также информировал о задержании главы таможенного поста на границе с Китаем "Нур Жолы" и его заместителя. В деле фигурирует взятка в размере 50 тысяч долларов.

4 марта во время встречи с президентом страны председатель Агентства по противодействию коррупции Олжас Бектенов сообщил, что за два месяца 2022 года в коррупции изобличены 240 лиц, из которых 40 руководителей республиканского и областного уровня. Для возврата причинённого государству ущерба наложен арест на имущество подозреваемых на 5,4 млрд тенге.

Источник: Informburo.kz
Фото с сайта Informburo.kz

В конце февраля Антикор также информировал о задержании главы таможенного поста на границе с Китаем "Нур Жолы" и его заместителя. В деле фигурирует взятка в размере 50 тысяч долларов.

Задержан Кайрат Сатыбалдыулы

Племянника Нурсултана Назарбаева задержали по подозрению в хищениях.

13 марта Кайрат Сатыбалдыулы был задержан Антикоррупционной службой.

Антикоррупционной службой расследуется уголовное дело по фактам злоупотреблений должностными полномочиями и хищений средств АО "Казахтелеком" в особо крупном размере. По подозрению в совершении указанных преступлений задержан и водворён в изолятор временного содержания Кайрат Сатыбалдыулы, – говорится в сообщении суда.

Отмечается, что другие данные досудебного расследования не подлежат разглашению в соответствии со статьей 201 УПК.

Председатель Антикоррупционной службы Олжас Бектенов подтвердил, что Кайрат Сатыбалдыулы был задержан на территории аэропорта Алматы, он планировал полететь в Дубай.

В Антикоррупционной службе отметили, что проверяют причастность Сатыбалдыулы к другим преступлениям, подрывающим безопасность государства.

– 15 марта 2022 года спе-

циализированный межрайонный следственный суд города Нур-Султан санкционировал меру пресечения в виде содержания под стражей сроком на 2 месяца в отношении подозреваемого Сатыбалдыулы ?, – говорится в сообщении суда.

Отмечается, что другие данные досудебного расследования не подлежат разглашению в соответствии со статьей 201 УПК.

Председатель Антикоррупционной службы Олжас Бектенов подтвердил, что Кайрат Сатыбалдыулы был задержан на территории аэропорта Алматы, он планировал полететь в Дубай.

В Антикоррупционной службе отметили, что проверяют причастность Сатыбалдыулы к другим преступлениям, подрывающим безопасность государства.

– 15 марта 2022 года спе-



Источник: Tengrinews.kz
Фото с сайта Tengrinews.kz



ЖИТЕЛЬ ВКО НАШЕЛ СЫНА, КОТОРОГО СЧИТАЛ ПОГИБШИМ

Житель Восточно-Казахстанской области нашел сына, которого считал погибшим. 18 лет назад супруга ушла от мужчины, пока тот был в командировке, а сына сдала в детдом. Когда мужчина вернулся, ему сказали, что его сын умер.

Встреча оказалась возможной по случайности. Молодой мужчина Константин Гусев состоял на учете в службе пробации и решил сменить место жительства. Работники начали искать в базе его родных и наткнулись на однофамильца Игоря Гусева. Но оказалось, что это родной отец парня.

Мужчины не могут наговориться уже второй день. О том, что его единственный сын жив, Игорь Гусев узнал из неожиданного телефонного звонка. Не поверил, думал, ошиблись номером. 18 лет назад, когда он вернулся из длительной командировки, родные ему сообщили, что жена ушла, а 12-летний сын трагически погиб.

"Да, я пробовал искать, но мне сообщили, что он погиб, и потом я перестал искать. Не поверил я сначала этому. Мы встретились, обнялись, и я привез его домой сюда. Я сразу его узнал. Повзрослел, конечно же, повзрослел", – сказал Игорь Гусев.

Оказалось, мать Константина действительно уехала, а 12-летнего сына отдала в детский дом. Там парень вырос, окончил школу, получил диплом мебельщика. Была в жизни и темная сторона, получил 2 года условного срока. Константин уверяет, что теперь все в прошлом. Главное, что нашел отца и дом, где ему рады.

"Я, конечно же, обрадовался. Есть планы, конечно, работать, получить квартиру, я стою на очереди от детского дома, меня поставили на очередь на получение квартиры", – поделился Константин.

У старшего Гусева свой дом, крепкое хозяйство. Работает в местном сельском акимате. Говорит, что поможет сыну и о неприятном прошлом забыть, и на работу устроится. Тем более что мебельщики на вес золота. Правда, некоторое время Константин еще будет на учете в службе пробации.

"Константин в данное время проживает у своего отца в Глубоковском районе, в дальнейшем он будет проживать с отцом. Отец говорит, что его пропущет, и мы далее будем снимать его с учета и направлять по месту жительства в Глубоковский район для постановки на учет службы пробации", – указал начальник службы пробации Уланского района ДУИС ВКО Жанболат Кенесханов.

По данным телеканала, начальника службы пробации Жанболата Кенесханова руководство намерено поощрить. Поскольку именно благодаря его настойчивости и личному расследованию отец и сын нашли друг друга.

Телеканала «Астана»

После начала военного конфликта в Украине и последовавшими экономическими санкциями Запада россияне начали активно покидать родину. Но если многие украинцы бежали в Европу, то россияне, которые не имеют возможности попасть туда, стали присматриваться к соседним странам. Казахстан не стал исключением. К нам в поисках работы и проживания, по разным оценкам, уже прибыло несколько тысяч граждан РФ.

"Они в приятном шоке от Казахстана"

Валерий Симонов (имя и фамилия изменены по просьбе собеседника), бывший россиянин, который уже десять лет живёт в Казахстане и получил казахстанское гражданство, рассказал, что добровольно и бесплатно консультирует, делится информацией о местных законах, помогает приезжающим из России.

"Я считаю себя патриотом Казахстана и лишь оказываю информационную поддержку в пяти-шести разных чатах, даю ссылки на действующие законы. В основном люди интересуются, как пересечь границу, получить вид на жительство и остаться", – сообщил он при встрече.

Валерий знает россиян, которые обосновались не только в Нур-Султане и Алматы. Кому-то понравилось жить, к примеру, в Актау возле моря. По его подсчётам, с начала войны в Украине в Казахстан приехало около пяти тысяч человек, и число прибывающих не так быстро, но растёт.

"Россияне почему-то думают, что у нас в Казахстане нет ничего на русском языке, и когда приезжают и видят вывески, обслуживание на русском, а то и на английском, то пребывают в шоке. Одни из приехавших попросили свозить в супермаркет и были приятно удивлены ценами и широтой ассортимента. Например, москвичи девять брендов молока насчитали и сказали, что даже для Москвы это круто. Какие-то продукты находили, которые только за рубежом продаются, в России их нет, а у нас есть", – поделился опытом Симонов.

Те, с кем ему пришлось столкнуться, по словам Валерия, люди из среднего класса и зажиточные россияне, но все они хоть и обеспечены, стараются сэкономить, потому как с санкциями доходы снизились,



Как гастарбайтеры из России изменяют рынок труда в Казахстане

Эксперты считают, что приток трудовых мигрантов из РФ пойдет на пользу казахстанской экономике.

карточки заблокированы. В основном все с высшим образованием, грамотные специалисты, начиная от менеджеров по развитию бизнеса и заканчивая преподавателями английского языка и айтишниками.

Прибывшие, по словам собеседника, смирились с тем, что зарплаты здесь меньше, чем в России, но мол, с местными ценами уровень заработка нормальный. А учитывая, что

из Казахстана можно напрямую вылететь в Турцию и другие курортные страны, то россияне и вовсе очень рады.

По словам Симонова, к нему несколько раз в "личку" в соцсетях поступали угрозы от неизвестных с анонимных номеров с требованием не помогать россиянам приезжать в Казахстан.

"Я понимаю страх у казахстанцев, который об-

разовался из-за всей этой ситуации. Но в основном, если честно, едут те, кто не поддерживает войну. У многих одна цель – выжить и дать хорошее будущее детям. Я объясняю приезжающим: "Ребята, вы свою политику оставьте там". Если хотите остаться и ассимилироваться, то начните учить базовый казахский", – сказал он.

Также, по его словам, россияне удивляются аль-

тризму местных.

"Одни посоветовали риелтора, чтобы найти в аренду квартиру, и тот свозил их по обменникам, помог вещи перевезти, дал телефон и сказал, что гости могут звонить в любое время суток. Потом, когда я тоже свозил их за продуктами, у меня спросили: "Вы здесь все такие открытые и без задних мыслей помогаете?" А я говорю, что у нас принято друг другу

помогать. Они подумали, что мы потом с них деньги возьмём за помощь. У нас, говорят, в России не так", – вспомнил Симонов.

В соцсетях действительно стали часто попадаться посты и объявления от казахстанцев, готовых принять и помочь людям из РФ. К примеру, такую помощь коллегам предлагает одна из групп профессорско-преподавательского состава Назарбаев Университета.

Валерий Симонов считает, что официальная информация о порядке въезда в страну, регистрирования и получения вида на жительство (ВНЖ) в сети разбросана и было бы хорошо в целях удобства её систематизировать на одном ресурсе в виде путеводителя или видеоролика.

Глава Русского дома (представительство Россотрудничества) Алексей Коропченко в телефонном разговоре с корреспондентом Infoburo.kz высказал мнение, что в Казахстане созданы прекрасные условия для россиян и граждан других стран ЕАЭС.

"В Казахстане созданы практически идеальные условия для передвижения рынка, капитала и рабочей силы между странами. Пожалуйста, приезжайте и работайте, – сказал Алексей Коропченко. – Точно так же и для казахстанцев: если договоритесь с работодателем, можете ехать и работать в России. Как говорится, вперёд и с песней. Если к нам всё же обратятся, то мой совет таков: ребята, находите самостоятельно работу и жильё. Для этого всё здесь есть.

Никаких миграционных проблем нет. По-моему, в Казахстане созданы настолько комфортные условия для ведения бизнеса и для проживания, что надо только порадоваться", – заключил он.

"При грамотном подходе наша страна может получить преимущества"

По словам директора рекрутингового агентства HR Standard Жанны Дюсуповой, в Казахстан с момента начала военного конфликта в Украине прибыло уже более трёх тысяч россиян. Одни в поисках работы, другие открывают здесь компании. Из положительного в этой ситуации, по её словам, можно отметить, что казахстанский рынок может пополниться дополнительными квалифицированными кадрами.

"Наш рынок труда в целом испытывает дефицит рабочей силы, а тем более профессионалов. В некоторых сферах нам ещё есть чему поучиться у работников из России и Украины", – считает Жанна Дюсупова.

"С другой стороны, россияне уже успели за это время убедиться, что наши зарплаты отстают от их, – добавила она. – Но и цены у них в основном выше. То есть в России можно зарабатывать больше, но и затраты будут соответствующие. Получается, то на то и выходит. Таким образом, прибывающие либо соглашались с нашими зарплатами, либо работодателям придётся пойти на повышение зарплат".

Эксперт привела пример, как несколько лет назад на казахстанский рынок зашла одна из крупных российских компаний, которая сразу установила зарплату значительно выше местных компаний и таким образом переманивала к себе хороших специалистов.

"В нынешней ситуации может произойти то же самое, и тогда казахстанским компаниям придётся удерживать своих сотрудников, если они боятся переманивания. В то же время приток квалифицированной рабочей силы поднимет наш бизнес. Благодаря их компетенциям предприниматели и компании могут больше зарабатывать, соответственно, платить больше налогов в бюджет, увеличится товарооборот", – считает специалист по кадрам.

Из минусов собеседница отметила, что, возможно, такой приток может вызвать напряжение на местном рынке труда для отечественных кадров, потому как вырастет конкуренция. Многие местные соискатели из-за устаревших знаний и навыков оказались за бортом рынка труда. А сейчас таким казахстанцам найти работу станет ещё сложнее.

"Какой эффект приобретёт трудовая миграция – негативный или позитивный – зависит от подхода к этому вопросу нашей власти и наших предпринимателей. При грамотном подходе наша страна может получить преимущества от миграции, и я считаю, нужно эти преимущества извлечь.

Для сдерживания негативных факторов, возможно, нужно установить квоты или лимиты по стране или по отраслям. Можно дополнительно обязать создавать рабочие места для местных кадров в компаниях с преимущественно иностранным составом.

Однозначно, нужно создавать площадки для взаимной информации и опытом между гражданами наших стран. Уверена, что и нашим гражданам есть чем поделиться и удивить россиян. Например, насколько мне известно, в цифровизации госуслуг мы впереди соседей. У нас много талантов во всех сферах, но хромает реализа-

Заявление на РВП формирует принимающая сторона в РК (физическое или юридическое лицо). Принимающее лицо также обязано в течение трёх рабочих дней уведомить миграционную службу о прибытии иностранца в Казахстан. Наличие РВП не освобождает от требования подачи такого уведомления.

ция их таланта. Объединившись, мы бы выиграли от коллаборации", – резюмировала Жанна Дюсупова.

Окончательные прогнозы влияния на рынок труда, по словам главы агентства, делать рановато. Картина, возможно, станет более отчётливой примерно через две-четыре недели.

"Трудовая миграция к нам может помочь выявить отечественные пробелы"

Исполнительный директор кадрового холдинга Elite Ольга Якупова подтвердила, что в последние дни действительно появилось повышенное внимание российских специалистов к казахстанскому рынку труда. Многие стали оценивать спрос и предложение, изучая особенности рынка.

"Пока можно отметить наиболее высокий интерес у представителей IT-сектора. Но, вероятнее всего, что и представители других сфер, пострадавших в результате текущих событий, в самое ближайшее время активизируются", – сказала Ольга Якупова.

"Также есть ряд российских специалистов, которые работали дистанционно в зарубежных компаниях, в данный момент с этим могут возникнуть сложности, и они опять выйдут на рынок труда, в том числе и Казахстана, – добавила она. – Учитывая, что специалисты в большинстве случаев едут не по приглашению, а по необходимости, то условия диктует рынок, и более высокого предложения по уровню зарплат, чем у местных специалистов, возникнуть не должно".

На вопрос, каковы шансы у приезжающих быстро найти желаемую работу, исполнительный директор ответила, что шансы однозначно есть, так как уже давно наметилась тенденция, когда казахстанские компании активно привлекают российских специалистов.

"Причина в том, что в Казахстане, как и во всех странах постсоветского пространства, наблюдается острая нехватка персонала, в частности, топ-персонала и редких специалистов. Те, кто есть, не покрывают потребности рынка. В таких случаях кандидаты из РФ привлекательны опытом, наличием компетенций и упрощёнными процедурами оформления на работу здесь", – прокомментировала Якупова.

Она предполагает, что прибытие россиян может повлиять на увеличение безработицы среди местных кадров и повышение требований со стороны работодателей. С другой стороны, это расширит выбор на рынке труда и может помочь выявить отечественные пробелы, которые будут возможно исправить при правильном подходе государства.

Какова процедура въезда и проживания?

В миграционную компанию WPK, по словам её представителей, ежедневно обращаются десятки граждан РФ и Беларуси с разными иммиграционными вопросами. Самые распространённые из них – возможность длительного пребывания (работа, воссоединение с семьёй, обучение), оформление ВНЖ и открытие бизнеса в Казахстане.

"Процедура оформления на работу граждан Российской Федерации и Республики Беларусь в Казахстане регулируется нормами договора о Евразийском экономическом союзе (ЕАЭС). Страны – участницы ЕАЭС при трудоустройстве на территории другого государства –

члена освобождены от необходимости оформления разрешения на работу и визы. Достаточно будет оформить разрешение на временное проживание (регистрация) в органах миграционной службы по месту осуществления трудовой деятельности в Казахстане. Такое разрешение оформляется в течение 90 дней после въезда в страну на основании трудового контракта с работодателем либо договора гражданско-правового характера", – сообщили в компании.

Помимо обращений индивидуальных лиц, по данным компании, к ним также поступают запросы от юриции России и Беларуси (в основном это крупные нефтегазовые компании) для оформления перевода иностранных граждан с территории своих стран на работу в Казахстан.

"Очень важно отметить действующий порядок пересечения границы Казахстана, который требует оформления специального разрешения от Межведомственной комиссии (МВК) в случае въезда в страну через сухопутные пункты пропуска (авто, ж/д, пешком). Такое разрешение оформляется приглашающей стороной в Казахстане путём обращения в акимат по месту регистрации юридического или физического лица. В случае отсутствия такого разрешения от МВК иностранным гражданам отказывают во въезде в страну", – рассказали в WPK.

Для открытия компании в Казахстане в первую очередь необходимо оформить индивидуальный идентификационный номер (ИИН) и электронную цифровую подпись (ЭЦП) на руководителя. Во время пандемии многие государственные услуги, в том числе оформление ИИН и ЭЦП, были переведены в онлайн-режим и не требуют много времени для получения.

9 марта Комитет миграционной службы МВД РК опубликовал сообщение, что для граждан РФ в Казахстане действует безвизовый порядок въезда.

В рамках двустороннего соглашения о взаимных безвизовых поездках граждане России могут въезжать в РК по следующим целям:

- * трудовая деятельность (при наличии трудового договора с работодателем);
- * деловые встречи, переговоры;
- * туризм;
- * частные визиты;
- * воссоединение семьи;
- * учёба.

Граждане России могут находиться в Казахстане до 90 календарных дней со дня въезда. В случае нахождения в стране свыше 90 суток необходимо получить РВП (разрешение на временное проживание) в миграционной службе.

Заявление на РВП формирует принимающая сторона в РК (физическое или юридическое лицо). Принимающее лицо также обязано в течение трёх рабочих дней уведомить миграционную службу о прибытии иностранца в Казахстан. Наличие РВП не освобождает от требования подачи такого уведомления.

Гражданам РФ, прибывающим в Казахстан прямыми или транзитным авиарейсом, не требуется разрешение МВК на въезд. При следовании наземным транспортом (ж/д, авто) такое разрешение обязательно.

Без паники, господа

Экономист Жарас Ахметов попытался успокоить казахстанцев, напуганных конкуренцией с российскими специалистами на рынке труда.

"К нам могут сейчас поехать те, у кого дети призывного возраста, чтобы спасти их от призыва. Но это будет не такой уж большой миграционный поток. Ещё могут приехать специалисты средней и высокой квалификации, если они заранее найдут себе работу. Также небольшой приток. Наконец, если вдруг все решатся бежать из России, она сама закроет свои границы. Так что основная для паники нет", – написал Жарас Ахметов у себя на странице в Facebook.

Министр труда и социальной защиты Серик Шапкенов в кулуарах правительства сообщил, что безработица в случае притока специалистов из России казахстанцам не грозит. По его словам, министерство отслеживает рынок труда, но массовых потоков российских граждан пока не наблюдается.

Захотелось майских огурцов, проверенный дачник принес семена, затеваю посадку по лунному календарю

ВЫБОР ГИБРИДА

Выбрать из колоссального изобилия сортов самый подходящий – не такая простая задача, как может показаться на первый взгляд.

Нужно учитывать целый ряд факторов: количество солнечных дней в мае, возможность выращивания рассады в доме и многое другое. Но в любом случае это должен быть ранний и самоопыляющийся гибрид.

Например, «апрельский F1», «озуля F1» или «шоша F1», который дает урожай уже на 38-й день. При этом следует помнить, что ранние сорта более подвержены болезням. А самоопыляющиеся несколько уступают традиционным по вкусовым качествам.

СРОКИ ПОСЕВА

Определившись с выбором гибрида, можно определить дату посева. Всходы как правило появляются на 5-7-е сутки. Поэтому прибавь к сроку созревания 5 дней. Так, для гибрида «озуля F1» период созревания составляет 45 дней. Значит, посев нужно производить за 50 дней до желаемой даты сбора первого урожая.

ЕЩЕ РАЗ УТОЧНИМ. Оптимальные сроки для посева – конец марта или начало апреля. Те, кто посадил семена в первых числах апреля, получат урожай уже 20-25 мая.

Как получить большой урожай огурцов в середине мая? Кто-то скажет: фантастика. А на самом деле знания, опыт и точный расчет. Делимся пошаговой инструкцией от опытных огородников. Выбор гибрида, сроки посева и тонкости выращивания рассады для тех, кто хочет получить ранний урожай хрустящих зеленцов.



ВЫРАЩИВАНИЕ РАССАДЫ

Для начала помести семена в пластиковые

стаканчики по 200 мл. Чтобы всходы не вытягивались, поставь их под фитолампу.

После появления первого настоящего листа пересели саженцы в жилище попроще. Это должна быть емкость объемом около 500 мл. И желательна прозрачная, так удобнее следить за развитием корневой системы. Как только корни покажутся из земляного кома, снова пересаживай огурцы. На этот раз в заполненный грунтом пластиковый пакет.

Его в свою очередь мож-

но вставить в 5-литровую бутылку без верха. Когда придет время высадки в теплицу, аккуратно прорежь у пакета дно и опусти его за ручки в лунку.

Очень удобно. Бутылку можно использовать повторно, и корневая система не пострадала, и быстрее прогреется внутри пакета.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ

Пока огурцы растут в домашних условиях, им нужно обеспечить комфортное количество света. В идеале оно должно со-

ставлять не менее 14 часов в день. Перед высаживанием в теплицу кусты нужно приучить к новым условиям. Для этого каждый день выноси их в теплицу. Сначала на час, потом на 2-3, в самом конце можно и на ночь.

Как видишь, получить большой урожай огурцов в мае вполне реально. Главное – выбрать удачный гибрид, определиться со сроками посадки и правильно ухаживать за рассадой. Желаем удачных огородных экспериментов и щедрого урожая!

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, 207/1. тел.: 8 747 162 54 57, 8 705 800 66 30
ул. Курмангазы, 198. тел.: 97 00 39, 8 701 423 49 20



Влияет на вес и мозг. Почему не стоит пропускать завтрак?

Отказ от завтрака, который для многих является довольно естественным, может оказаться крайне вредным для здоровья, отмечают специалисты. И этому есть ряд объяснений.

Все более частым явлением сегодня становится хроническая усталость – постоянная нехватка энергии, вялость, подавленное настроение. Зачастую люди, имеющие такие симптомы, регулярно пропускают завтрак, даже не догадываясь о том, что его отсутствие может негативно влиять на их самочувствие, отмечает врач-гастроэнтеролог-клинико-диагностический центра «Мединцентр» Наталья Слюняева. Завтрак не случайно называют важнейшим из приемов пищи. Сделав его обязательным специалисты рекомендуют по целому ряду причин.

бенно интенсивно спланирование. Прием пищи утром влияет на этот процесс и может помочь снизить вероятность инфаркта или инсульта», – советует специалист.

Помощь мозгу

Завтрак значительно улучшает работу мозга, увеличивая его работоспособность на 30%. Из пищи мозг получает глюкозу, благодаря которой он эффективно включается в работу с самого утра, говорит гастроэнтеролог.

Избежать диабета

Исследования показывают, что отсутствие завтраков повышает риск развития сахарного диабета. А еще, по статистике, люди, которые не завтракают или делают это нерегулярно, больше подвержены стрессам. Поэтому ежедневные завтраки – это не просто полезная привычка, но и залог крепкого здоровья и хорошего настроения», – подчеркивает Наталья Слюняева.

Помогает фигуре

Есть мнение, говорит к. м. н., врач-диетолог, член Российского кардиологического общества, член союза диетологов Юлия Панова, «Чаще всего они происходят в утренние часы, когда о-

рыне не едят по утрам – и добирать необходимое за счет обедов и ужинов, а также других приемов пищи. Однако исследования показали, что люди, которые не завтракают, имеют на 50% более высокий риск развития метаболических изменений и ожирения. Получается, что если говорить с точки зрения исследований, то завтрак – тот прием пищи, который помогает не растолстеть», – отмечает Юлия Панова.

«Завтракая, мы обеспечиваем контроль своего аппетита на весь день и меньше перееедаем. После завтрака на 3-4% ускоряется обмен веществ, что важно для поддержания формы», – дополняет Наталья Слюняева.

Чем завтракать?

Один из самых популярных вариантов полезной утренней трапезы – каша. Лучше, если она будет из овсяной, кукурузной или гречневой крупы. Полезно есть проростки, например пшеничные. Они снабдят организм витаминами и активизируют работу кишечника, говорит Наталья Слюняева.

«Отличным вариантом являются блюда из яиц, к тому же есть наблюдения, что если есть яйца на завтрак, количество калорий, употребленных в течение дня, будет меньше. Полезно дополнять завтрак бездрожжевым цельнозерновым

хлебом, ягодами, орехами, медом», – поясняет специалист.

Тем, кто не завтракает из-за нехватки времени, стоит обратить внимание на быстрые варианты полезных завтраков, советует гастроэнтеролог. Это могут быть, например, два вареных яйца и тост из бездрожжевого хлеба с тонким слоем масла, либо несладкие цельнозерновые хлопья с добавлением меда или орехов.

Завтракать лучше не ранее, чем через полчаса – час после пробуждения, говорит диетолог Юлия Панова. В качестве идеального завтрака она советует не тягелую пищу, хотя человек с утра и так вряд ли захочет съесть кусок мяса, птицы или что-то подобное. «На выбор можно – зерновые, каши, яйцо, молочные продукты – все, что душа пожелает. Для худеющих есть еще один плюс завтрака: иногда можно позволить себе то, что вечером есть не рекомендуется. То есть, например, сладкое в дополнение к завтраку, если очень хочется», – поясняет Юлия Панова.

Если говорить про ЖКТ, отмечает диетолог Панова, то лучше, чтобы завтраки были разнообразными, например, каши с добавлением семян, орешков, сухофруктов, даже те же бутерброды можно использовать, но не увлекаться. Главное – разнообразие.

Плотность завтрака, то есть обилие блюд и их сочетание, напрямую зависит от того, какой день предстоит человеку, говорит Юлия Панова. Так, например, если человек садится в машину и едет в офис, то передедать не стоит. А если ему предстоит тяжелая работа в поле, можно позволить себе и богатое сочетание блюд, например, яичницу, кашу и бутерброды вместе, говорит Юлия Панова.

Чего стоит избегать на завтрак?

Наталья Слюняева отмечает, что есть ряд продуктов, которых стоит избегать на завтрак. Например, не стоит начинать день с дрожжевых продуктов, поскольку они раздражают желудок и повышают газообразование. Лучше купить бездрожжевой хлеб либо испечь его дома.

«Нежелательно есть сладости на голодный желудок, так как это перегружает работу поджелудочной железы и способствует развитию диабета. Не принесет большой пользы съеденные натощак кисломолочные про-

дукты, в том числе йогурт, поскольку соляная кислота, которой особенно много в желудке после ночного перерыва в еде, разест полезные молочнокислые бактерии. Не рекомендуется есть натощак цитрусы и груши. Груши богаты грубой клетчаткой, которая может травмировать неподготовленную слизистую, а цитрусовые – кислотами, способными стать причиной изжоги и гастрита», – рассказывает гастроэнтеролог Слюняева.

Также во время завтрака стоит отказаться от острого, соленого, копченого, специй, поскольку они усиливают секрецию желудка, что натощак нежелательно. Не следует пить газиро-

ванные напитки, из-за них пища сложнее переваривается и усвоится.

Нюансы завтрака

Нередко люди отказываются от завтрака, мотивируя это отсутствием аппетита по утрам. Часто такое происходит из-за неверного режима дня. Специалисты рекомендуют ужинать за 3-3,5 часа до сна, а завтракать спустя час после пробуждения. Лучше употреблять свежие продукты, а не додедать блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, подчеркивает гастроэнтеролог Слюняева.

Источник: АиФ Здоровье

БАТЫСГИРУДОМ
Лечение пиявками

8 705 454 00 07 | ул. Ескалатор, 123 | @batyrgyzdomed

врачебный кабинет
Доктор Вера

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

ул. Кусанова, 53 | мкр. Жана Срап, 67/2 (2-й) | ул. Жангир хана, 52/2

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

АКЦИЯ РАССРОЧКА: 50-0-6 ОТ «РАДУГА ЗВУКОВ»

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

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

Лицензия 01605DL от 27.05.2021 г. выдана Республиканское ГУ «Департамент комитета фармацевтического контроля Министерства здравоохранения РК».

ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНОЙ ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ ДИСПАНСЕР» ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ:

- 1) «Выдача справки с противотуберкулезной организации» – бесплатно, через электронный портал www.egov.kz
- 2) «Выдача выписки из медицинской карты стационарного больного» – бесплатно.
- 3) Выдача листа о временной нетрудоспособности

Обращаться по адресу: ул.С.Тюленина 51, тел.: 25–10–11.

Батыс Қазақстан облысының әкімдігі денсаулық сақтау басқармасының «Облыстық туберкулезге қарсы диспансері» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны келесі мемлекеттік қызметтерді көрсетеді:

- 1) «Туберкулезге қарсы ұйымнан анықтама беру» тегін, www.egov.kz электрондық портал арқылы
- 2) «Стационарлық науқастық медициналық картасынан көшірме беру» – тегін.
- 3) Еңбекке уақытша жарамсыздық парағын беру.

Мекен-жайы: Орал қаласы, С.Тюленин 51, Телефоны: 25–10–11.

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

Ранняя диагностика ТУБЕРКУЛЕЗА – СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ!

Туберкулез – заразное и очень опасное заболевание. В отличие от других инфекционных патологий оно имеет хроническое течение, что многократно повышает риск заразившихся. О признаках болезни и ее профилактике рассказал врач ТОО «Медицинский центр» Улыкпан Рахатов.

Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызванное микобактериями туберкулеза. Частая форма туберкулеза – туберкулез легких, составляющий около 80%, остальная часть 20% – внелегочная форма. Среди туберкулеза легких в настоящее время преобладает инфильтративная форма (повторное поражение легких палочкой Коха, которое сопровождается прогрессированием экссудативно-пневмонического воспалительного процесса и может привести к отмиранию части легкого).

Пути заражения:

- Воздушно-капельный (аэрогенный)
- Алиментарный (через пищеварительный тракт)
- Контактнo-бытовой (редко).

Первичные признаки патологии – кашель, длящийся более двух-трех недель, иногда сопровождающийся кровохарканьем, боль в груди, лихорадка (субфебрильная), быстрая утомляемость, похудание, потеря аппетита, озноб и ночная потливость.

Внелегочная форма туберкулеза выявляется при комплексном клинико-лабораторном и инструментальном (КТ органов грудной клетки) исследовании специалистами (врачами общей практики, фтизиатром и пульмонологом).

Методы выявления:

- Микроскопия, бактериоскопические методы;
- Ежегодная флюорография органов грудной клетки;
- Туберкулиновые пробы Манту.

Чтобы обезопасить себя и своих родных и близких, необходимо придерживаться следующих мер профилактики:

- Соблюдать правила личной гигиены, особенно посещая общественные места и общаясь с широким кругом лиц, путем регулярного мытья рук водой или использования спиртосодержащих одноразовых салфеток;
- Придерживаться обязательной вакцинации новорожденных детей, проведения пробы Манту и химиопрофилактического лечения;
- Содержать в чистоте свой дом, то есть необходимо проводить регулярную влажную уборку с хлорсодержащими средствами, и это нужно делать не только для профилактики туберкулеза, но и для предупреждения многих других опасных заболеваний, а также чаще проветривать помещения;
- Придерживаться правильного рационального питания, соблюдать калорийность, разнообразие и витаминизацию пищи;
- Заниматься физической культурой, спортом, свободное время проводить на свежем воздухе (пешей ходьбой);
- Соблюдать индивидуальный режим дня, полноценный сон и активный отдых;
- Не приобщаться к курению и употреблению чрезмерного алкоголя, наркотиков и сильно действующих психотропных веществ.

Туберкулез излечим, если обнаружен своевременно.

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

В ТОО «МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР»

1. Функционирует реабилитационное отделение. Оказываются реабилитационные услуги на бесплатной (госзаказа) 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 (госзаказа) 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

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

Хабарландыру.

Психикалық ауруларды соның ішінде, наркологиялық ауруларды диагностикалаумен және емдеумен айналысатын Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ШЖК «Облыстық психикалық денсаулық орталығы» МКҚК төмендегідей бос жұмыс орындары жөнінде жариялайды:

1. Дәрігер психиатр – 2 бірл.
2. Дәрігер физиотерапевт – 1 бірл.
3. Фельдшер – 1 бірл.
4. Медбике – 5 бірл. (1 бірл. – негізгі қызметкердің мерзімді әскери қызметті өткеру мерзіміне, 3 бірл. – негізгі қызметкердің бала ұш жасқа толғанға дейін оның күтіміне байланысты жалақы сақталмайтын демалысы мерзіміне) 5. Санитар – 2 бірл.
6. Әлеуметтік қызметкер – 1 бірл.

Қойылатын талаптар: Жоғары және орта білім, еңбек өтілі 1 жыл. Өтініс білдірген тұлғаларға төмендегідей құжаттарды тапсырулары қажет: медициналық кітапша және келесі құжаттардың көшірмелері: жеке куәлік, диплом, маман сертификаты, тиісті біліктілік санаты берілетін маман куәлігі (болған жағдайда), біліктілігін арттырғаны туралы куәлік, еңбек кітапшасы, әскери билет, фотосурет (3x4) – 1 дана, (психикалық, наркологиялық, туберкулез) есепте тұрмайтыны туралы анықтамалар, өмірбаян, скоросшиватель, кадр есебі жөніндегі жеке іс парағы.

Құжаттар хабарландыруды шыққан күннен бастап 15 күн ішінде сағ. 09.00–15.00 аралығында мына мекен-жай бойынша қабылданады:
Орал қаласы, Есенжанов көш. 17, кадрлар бөлімшесіне, тел. 24-03-82

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

Объявление

ГКП на ПХВ «Областной центр психического здоровья» «Управления здравоохранения Западно-Казахстанской области, занимающийся диагностикой и лечением психических заболеваний, в том числе, наркологическими средствами» объявляет о следующих вакансиях:

1. Врач психиатр – 2 ед.
2. Врач физиотерапевт – 1 ед.
3. Фельдшер – 1 ед.
4. Медсестра – 5ед. (1ед. на период прохождения срочной воинской службы основного работника, 3 ед. на время отпуска без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет основного работника)
5. Санитар – 2ед.
6. Социальный работник – 1 ед.

Предъявляемые требования: Высшее и среднее специальное образование, стаж работы 1 год. Обращавшимся лицам необходимо представить следующие документы: медицинская книжка и копии следующих документов: удостоверение личности, диплом, сертификат специалиста, свидетельство специалиста с присвоением соответствующей квалификационной категории (при наличии), удостоверение о повышении квалификации, трудовая книжка, военный билет, фотография (3x4) – 1шт, справка о том, что не состоит на учете (психическом, наркологическом, туберкулезном), автобиография, скоросшиватель, личный листок по учету кадров.

Документы представить в течение 15 дней со дня опубликования объявления. с 09.00 до 15.00 часов

По адресу: г. Уральск, ул. Есенжанова. 17.отдел кадров, тел. 24–03–82

Потерянное время. Как научиться жить с ним в ладу?

Вас часто посещает мысль: «Уже слишком поздно»? Учить иностранный язык, освоить интересное хобби, устраивать личную жизнь, получать другую профессию, переезжать на новое место. Эти мысли мешают двигаться вперед, добиваться результата, заставляют нас тревожиться. Как от них избавиться? И найти время на всё, что задумано, но не сделано? Отвечает наш эксперт — психолог, гештальт-терапевт, автор курса по профилактике выгорания и самоподдержке психоэмоционального состояния для взрослых Мария Ставцева.

4. ВЫБИРАЙТЕ «ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ»

Как правило, на самое главное всегда не хватает времени из-за мелочей. А в результате ваши цели и планы тонут в повседневной суете, и вам кажется, что «всё уже поздно». На «главное дело дня» выделяйте по трём критериям: срочность, удовлетворённость результатом, радость от самого занятия. На «главное дело дня» выделите в своём расписании не менее 60–90 минут. И не занимайтесь в это время ничем другим — не отвечайте на почту и звонки, не пейте кофе, не смотрите новости. Так у вас появится шанс сдвинуть это дело с мёртвой точки.

5. УСТРОЙТЕ «ДЕНЬ СУРКА»

Если «главное дело дня» сделать не получилось или до него опять не дошли руки, вернитесь во вчера. И сделайте это дело главным сегодня. Возможно, со второй попытки у вас всё получится. Если дело рассчитано не на один день, например, изучение иностранного языка или создание годового отчёта, сделайте его «главным делом недели» и выделите на него конкретный промежуток времени, как урок в школе, с 9.00 до 10.30 или с 16.00 до 17.15. Не назначайте на это время встреч, совещаний, проводов детей в школу — ничего.

6. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПОТЕРЯННОГО И НАЙДЕННОГО ВРЕМЕНИ

Каждый вечер записывайте, что вы хотели сделать, но не успели и почему, что вы сделали действительно важного и что отняло у вас время. Будьте честны с самим собой. Такое простое упражнение сначала будет ужасно раздражать, но постепенно оно позволит вам находить незаметно потерянные минуты и часы и использовать их для чего-то важного. Как только это начнёт получаться, вы полюбите этот вечерний ритуал поиска времени.

7. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Не думайте, что это всё время только для младших школьников. Поздно легли и не выспались — половину намеченных на завтра дел вы не сделаете — не хватит энергии. Слишком долго валлились в постели в выходные — время прошло, планы не выполнены — чувство вины и упадок сил вам обеспечены. Не поленитесь вовремя, не сходите на тренировку — энергия опять на нуле. А значит, вы просто бесцельно теряете время, пытаетесь собраться с мыслями и силами.

8. НАЧНИТЕ ДРУЖИТЬ СО ВРЕМЕНЕМ, ИСКАТЬ ПОТЕРЯННЫЕ ЧАСЫ ПРЯМО СЕГОДНЯ

Не дожидаясь удобного случая, свободной минутки, выходного, отпуски. Уже через неделю вы увидите первые результаты, например, вы перестанете всё время просматривать почту или читать сообщения на смартфоне. Зато прочитаете вечером книгу. А это уже победа.

*Источник: АиФ Здоровье
Фото с сайта clipart-db.ru*



ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:

Консультация :

- Онколога
- Маммолога
- Онкохирурга
- Гинеколога
- Уролога
- врачи КМН, высшей, 1 и 2 категории

Отделение эндоскопии:

- ФГДС
- тотальная колоноскопия
- бронхоскопия
- Видеорентгосцимогоскопия
- Спирография

Отделение хирургии:

- Удаление липом, папиллом, атером и других доброкачественных новообразований.
- Секторальная резекция молочной железы (киста молочной железы, фиброаденома, узловая мастопатия).
- Ковизация шейки матки.

Отделение лучевой терапии:

- Близкофокусная терапия – это лечение пятночных шпор, артритов, бурситов, невритов, деформирующих и т.д.
- Компьютерная томография.
- Рентгенография и маммография.
- УЗИ всех органов в т.ч. – мягких тканей, сосудов, репродуктивной системы и грудных желез мужчин.

Консультация на аппарате Дерматоскоп

Дерматоскопия – это современный, безопасный, безболезненный и быстрый метод обследования различных новообразований на поверхности кожи (папилломы, родинки, невус и т.д.)

Цитологические и гистологические исследования. Клинико-диагностическая лаборатория.

Адрес: г. Уральск, ул.Алматинская 58 . Телефон: 8 (7112) 91 80 52

Спасти, нельзя выдернуть: как сохранить молочные зубы здоровыми

Дети верят в Фею, которая по ночам уносит выпавшие молочные зубы, взамен оставляя монетку. Находя утром денежку под подушкой, ребенок радуется и чаще не подозревает, что волшебницей вчера была мама. Как превращаться в Зубную Фею редко и то, что вы давно жаждали разузнать о молочных зубах, но "руки не доходили" спросить у стоматолога, читайте в этой статье.

Уход за молочными зубами

Со времени появления первого зуба нужно заботиться за полостью рта, ведь состояние молочных зубов в будущем повлияет на состояние коренных. У каждого возраста свои нюансы в уходе за молочными зубами:

* Малыши до 3 лет.

Лидирующие позиции у молодых родителей по заботе о первых жемчужинках занимают стерильные салфетки, которыми, наматывая на палец, протирается зубик. Такое средство удобно использовать уже с 2–3 лет, но рисковать хрупкой эмалью зубов не стоит. Лучше подождать несколько лет, пока она окрепнет.

Изя – за возрастной нагрузки в школе дети перестают следить за зубами. Чтобы предупредить развитие кариеса, нужно так же следить за полостью рта, используя фторосодержащую пасту, ополаскиватели для полости рта и зубные нити (у подростков, которые носят брекеты, к ним добавляется специальный ершик). С 7 лет можно приобрести электрическую щётку. Многие стоматологи рекомендуют использовать уже с 2–3 лет, но рисковать хрупкой эмалью зубов не стоит. Лучше подождать несколько лет, пока она окрепнет.

МОЕМ ЧИСТО – ЧИСТО!

Забываясь о себе, люди забывают о зубах. Далеко не каждый ребенок любит зубную щетку и пасту так, что пользуется ими каждый день. В таком случае, идите на маленькие хитрости, чтобы приучить ребенка к систематическому уходу за ротовой полостью. На что обращаем внимание:

* Личный пример.

Если вы желаете, чтобы ребенок чистил зубы, чистите зубы вместе с ним, вы – свои, он – свои. Дурной пример, как известно, заразителен. Неду?рный тоже.

* Купите зубную щетку, которая понравится ребенку. Даже если от вида принцесс и бэтменов вас

убеждает, что вы не можете позволить себе такую роскошь, купите зубную щетку, которая понравится ребенку. Даже если от вида принцесс и бэтменов вас

* Дочищайте за ним зубы.

Несмотря на то, что дети уже в 3 года могут самостоятельно пользоваться щеткой, вам придется заниматься этой неблагодарной работой до 5–7 лет, пока ребенок не научится тщательно вычищать промежутки между зубами, используя флоссы и другие полезные аксессуары.

* Превращаем ежедневную рутину в веселую забаву. Привлеките к чистке зубов любимые игрушки. Взав на себя роль взрослого и «научившись» чистить зубы игрушечным зверям и куклам, малыш быстрее справится со своим ртом.

* Расскажите «как?», «зачем?» и «почему?». В 4–5 лет наглядным материалом объясните ребенку строение челюсти, расскажите для чего нужны зубы и чем неправильный уход за ними может навредить.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ «БУТЫЛОЧНОГО» КАРИЕСА

Молодые мамы удивляются, услышав от

стоматолога, что у ребенка каждый день воздействует на зубную эмаль и разрушает её. В разрушенную эмаль проникают бактерии и продолжают разрушать зуб. Кислоту, прежде всего, дают нам углеводы, которые содержатся в соках, морсах, молочных смесях и даже, внимание, грудном молоке! Утощая в минуты ночных просыпаний ребенка морсиком или смесью из бутылочки, или же опоявая грудь, мама сводит на «нет» вечернюю чистку зубов и дает бактериям делать разрушительное дело. Чтобы избежать бутылочного кариеса, необходимо:

* Тщательная гигиена полости рта; * Постепенно отменяйте ночные кормления, предлагайте ребенку попить водичку.

ЗАГЛЯНЕМ В РОТ

Раз в неделю заглядывайте в рот любимому чаду, ведь там можно увидеть много «интересных вещей». Насторожить могут белые язвочки в полости рта ребенка. Если при этом ребенок плохо кушает, вероятен стоматит, так как при соприкосновении с пищей или языком эти язвочки болят и не позволяют нормально жевать.

Для новорожденного неприятной напастью становится кандидозный стоматит, который вызывает грибок кандида. Во рту видна белая пленка, похожая на налет от молока. Некоторые родители принимают ее за набухшие десны. В этом случае покажитесь педиатру, так как невылеченный грибок может привести к менингиту и поражению почек.

От стоматита отличается ветряная оспа, при которой во рту появляются пузырьки, наполненные жидкостью. Глотать становится очень трудно, прием пищи затруднен. Иногда оспа со-

провождается повышением температуры. Откладывать визит к врачу не стоит.

Еще одна распространенная проблема – кариес, который можно легко перепутать с налетом после приема пищи. Если вы заметили коричневые пятнышки (даже крошечные) на зубах, отвезите ребенка к стоматологу. Кариес молочного зуба лечится в одно посещение, легко и быстро, чаще всего – без укола. А вот запущенный кариес, который поразил обширную часть зуба, придется лечить в два или три посещения, с применением местной анестезии.

«САМО ПРОЙДЕТ!». ПОЧЕМУ ВАЖНО ЛЕЧИТЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ВОВРЕМЯ

Многие привычки пускать проблемы на самотек, надеясь, что «всё как-то само». Спешим построить: зубов это не какается. Решив не лечить молочные зубы, вы подвергаете ребенка риску развития морсиком или смесью из бутылочки, или же опоявая грудь, мама сводит на «нет» вечернюю чистку зубов и дает бактериям делать разрушительное дело. Чтобы избежать бутылочного кариеса, необходимо:

* Тщательная гигиена полости рта; * Постепенно отменяйте ночные кормления, предлагайте ребенку попить водичку.

При первых проявлениях кариеса врачи рекомендуют провести серебрение. На зубы ватным тампоном наносится 30 % раствор серебра, который создает защитную пленку. Три раза с интервалом 2–7 дней манипуляции повторяют. 40 минут после процедуры нельзя есть, пить и полоскать рот. Рекомендуется 3–5 курсов в течение года, потому что «пленка» под действием кислоты постепенно теряет защитную функцию. Серебрение проводят только на зубах, не пораженных видимым кариесом. В противном случае покрытие серебром приводит к гибели мягкой ткани зуба. Из-за высокой концентрации нитратов серебра, делать серебрение дома не рекомендуется.

СЕРЕБРЕНИЕ ЗУБОВ: ПАНАЦЕЯ ЛИ?

При первых проявлениях кариеса врачи рекомендуют провести серебрение. На зубы ватным тампоном наносится 30 % раствор серебра, который создает защитную пленку. Три раза с интервалом 2–7 дней манипуляции повторяют. 40 минут после процедуры нельзя есть, пить и полоскать рот. Рекомендуется 3–5 курсов в течение года, потому что «пленка» под действием кислоты постепенно теряет защитную функцию. Серебрение проводят только на зубах, не пораженных видимым кариесом. В противном случае покрытие серебром приводит к гибели мягкой ткани зуба. Из-за высокой концентрации нитратов серебра, делать серебрение дома не рекомендуется.

сы, чтобы не получить ожог слизистой. Важно помнить, что серебрение – не лечение, а профилактика кариеса.

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИКУСЕ

Постоянный прикус у ребенка формируется в 12–15 лет, когда коренные зубы заменяют молочные. До этого дети переживают период сформировавшегося временного прикуса, когда растут кости челюстей и происходит подготовка к смене зубов. В возрасте 3–4 лет необходимо показаться врачу–ортодонт, который занимается профилактикой правильного прикуса и исправляет неправильный. Есть критерии, по которым несложно понять, что прикус у ребенка неправильный:

* верхняя губа оттопырена.

* нижняя челюсть выдвинута вперед.

* кривые зубы и неполное соприкосновение.

* несовпадение границ противоположных жевательных поверхностей: верхние жевательные зубы при смыкании челюсти попадают мимо нижних и наоборот. Передние зубы, напротив, не должны быть на одном уровне – правильно расположенные верхние на 1–2 мм перекрывают нижние.

Если вы заметили что-то из перечисленного у своего чада – обратитесь к ортодонт, который поможет выправить прикус при помощи:

* Установки пластины, которую делают индивидуально по заранее сделанному снимку.

* Трейнера. Показан при проблемах: бруксизм, незначительное изменение прикуса, период после использования брекетов.

* Позиционера. Сохраняет исправленный прикус и поддерживает челюсть в нужном положении.

* Брекетов. Помогают выравнивать зубы и исправить прикус, ребенок носит их в течение полугода. Время ношения обговаривается индивидуально.

* Протезирования молочных зубов. Различают съемные и несъемные протезы. Применяются при сильном разрушении зуба кариесом, переломе корня зуба, преждевременном выпадении, чтобы дать возможность челюсти нормально развиваться до появления постоянных зубов.

Источник: tarusadent.ru

Микрозеленая революция. Что это: дань моде или реальная польза?

Готовую микрозелень, семена и наборы для ее выращивания начинают продавать не только в гипермаркетах, но уже и в «магазинах у дома». Это говорит о росте ее популярности. Реально ли она полезна?

Ученые все чаще говорят, что микрозелень может решить проблему неправильной. Есть критерии, по которым несложно понять, что прикус у ребенка неправильный:

ЧЕМ МЕНЬШЕ РАЗМЕР, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

Ключевое отличие микрозелени от взрослой зелени и выросших овощей – более высокая концентрация витаминов, каротиноидов, полифенолов и других антиоксидантов, аминокислот, минералов. Например, в исследованиях было показано, что в микрозелени из семян даякона гораздо больше витамина Е, в брокколи – в 50 раз больше сульфурофана, в шпина-

те – существенно больше витаминов С, В9, К1 и каротиноидов (лютеин, виолаксантин, зеаксантин и бета-каротин). И такие преимущества есть практически у любых побегов микрозелени. А их очень много, так выращивают любые виды салатов, капуста, свеклу, горчицу, редис, амарант, и т. д.

Персонализированный подход. Благодаря большому количеству культур для микрозелени её можно выращивать для целевого назначения решения индивидуальных проблем со здоровьем. Например, людям со склонностью к высокому холестерину будут очень полезны побеги краснокочанной капусты. В ней больше кон-

центрация полифенолов и глукосинолатов, чем в кочанах, и поэтому она будет лучше защищать сердце и сосуды, а заодно ещё и препятствовать увеличению веса. Все это было недавно продемонстрировано китайскими учеными в эксперименте.

Это только один пример. Есть исследования, показывающие, что микрозелень не только снижает холестерин, но и может защищать сосуды от атеросклероза другими способами.



противовоспалительное действие. Это важно для защиты не только сосудов, но и всех других органов. Согласно современным взглядам, влотекущее слабое воспаление лежит в основе очень многих хронических заболеваний. Ещё в микрозелени выявлены противораковое и противобактериальное действие.

Так что завести свою маленькую ферму микрозелени – это не только модно, но и полезно.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Кандидат биологических наук, ботаник, заведующий лабораторией биологии развития растений и ведущий научный сотрудник кафедры высших растений биофака МГУ имени М. В. Ломоносова Владимир Мурашев:

— Как объяснить тот феномен, что в микрозелени обнаружены более высокие концентрации биоактивных веществ, чем в уже выросших зелёных растениях? Большинство куль-

тур, выращиваемых в этих целях, относятся к двудольным растениям. Это бобовые культуры, салаты, свекла, разные сорта капусты, морковь, тыквенные и др. В их первых зародышевых листьях (семядолях) в высокой концентрации сосредоточен запас питательных веществ, витаминов, микроэлементов, биоактивных веществ и, конечно, фитогормонов, необходимых для пробуждения зародыша и стимулирования стартовых механиз-

мов его роста и развития. При прорастании все эти вещества активируются и обеспечивают интенсивную закладку и формирование новых вегетативных органов. Вот почему микрозелень обладает таким арсеналом полезных свойств и становится для человека незаменимым дополнением к повседневным блюдам. Она не только усиливает иммунную систему, но и профилактирует вирусные и простудные заболевания, улучшает обмен веществ и нормализует работу желудочно-кишечного тракта за счёт содержания пищевых волокон.

Чтобы было понятно, насколько значимы запасы питательных веществ в семядолях зародыша семени и велика их энергетическая активность, могу рассказать об одном нашем эксперименте. Мы проращивали семена чёрных русских бобов на кварцевом песке, в полной темноте, при поливе дистиллированной водой. То есть они не могли получать какие-либо питательные вещества извне и росли только за счёт собственных запасов. Растения были вытянутыми, бесцветными с чрезвычайно низкими недоразвитыми листьями (из-за отсутствия света, необходимого для синтеза зелёного хлорофилла), но они развивались до стадии цветения: у них закладывались бутоны. Все это объясняет, почему микрозелень – это суперфуд, который (особенно в холодное время года) является одним из самых полезных ингредиентов в кулинарии.

Источник: АиФ Здоровье
Фото с сайта aif.ru

Эксперт рассказал, какие цветы не стоит дарить аллергикам

Букеты с сильными запахами, а также мимозу и подсолнухи лучше не дарить людям, которые склонны к аллергии, рассказала аллерголог–иммунолог Юлия Гайсина в беседе с «Газетой.Ру».

Эксперт напомнила, что мимоза – это цветы дерева акации, которые могут вызвать симптомы аллергии. Поэтому людям с поллинозом не подойдет

такой подарок в дом. Симптомы аллергии – это чихание, насморк, покраснение глаз, резь в глазах, зуд в полости носа, глаз. При ухудшении состо-

яния возможно присоединение бронхиальной астмы, отметила эксперт. Поллиноз также могут вызвать подсолнухи, которые очень полюбили в

букетах. Другие цветы, обладающие сильным ароматом, а также букеты, украшенные колосьями пшеницы и ржи, тоже лучше оставить для людей, у

которых нет аллергии. Безопасными для аллергиков эксперт назвала кушумовые розы, орхидеи, гвоздики, зустановы, тюльпаны, выращенные в искусствен-

ных условиях. Ранее врач перечислила, на какие витамины может быть аллергия. Среди них витамины группы В.

Рецепт заварного крема, которому меня научили еще в кулинарном техникуме

Заварной крем с маслом украсит любой «Наполеон» или заварные пирожные. А можно перемазать им стопку блинов – и получится вкуснейший блинный торт. Этот рецепт я узнала, когда училась в кулинарном техникуме. Уже 20 лет готовлю так, иначе не желаю. Еще ни разу не подвел!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,2 л. молока
- 4 яйца
- 140 г муки
- 620 г сахара
- 40 г сливочного масла
- 2 пакетика ванилина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю влей молоко. Всыпь туда сахар. Доведи смесь до кипения. За минуту до кипения уменьши огонь. Параллельно с нагреванием молока венчиком тщательно взбей яйца с мукой. В конце силиконовой лопаткой собери остатки крема со стенок посуды. Тонкой струйкой вливай молочно-сахарный сироп к яйцам с мукой. Хоршенько перемешай. Перелей готовую массу в большую кастрюлю и снова поставь на огонь. Вари крем при постоянном помешивании до загустения. Добавь в крем ванилин и сливочное масло. Хорошенько перемешай до однородности. Вот и всё, аппетитный заварной крем готов. Приятного аппетита!



По заветам бабушки храню крупы годами, моль не заводится, мыши не заглядывают в кухонные шкафчики

В кризисные времена, когда непонятно, что будет происходить дальше, люди стараются собрать дома хоть небольшие запасы продуктов. Но часто при хранении таких запасов допускаются ошибки, из-за чего всё скоро портится. А потому сегодня расскажем, как хранить крупы, чтобы они дольше лежали, не меняли вкус и не становились пристанищем для вредителей.

Однажды по работе мне нужно было уехать из города на 6–7 месяцев. Конечно, на кухне осталось немало гречки, риса и других круп. Но поскольку всё было закрытое в пакетах, а сроки годности еще не подошли и близко, я не переживала. По возвращении я, конечно же, первым делом решила себе что-то приготовить. Вспомнила про гречку, открыла пакет и ужаснулась – оттуда вылетела моль, затем еще одна. Есть хотелось сильно, поэтому я перемешала гречку, несколько раз ее промыла и приготовила. При этом сам факт того, что в закрытых пакетах с крупой завелись вредители, мне не давал покоя. Было непонятно, как моль оказалась в плотно закрытом пакете. Или она смогла туда каким-то образом проникнуть, или же дело не в плохой упаковке. Решила спросить совет у бабушки, поскольку зна-

ла, что у нее всегда есть большие запасы, которые хранятся годами. Причем срок хранения крупы на упаковке обычно указывают около двух лет, а бабушка умудряется сохранять всё целым и невредимым по 5 лет и даже больше. Оказалось, что в этом деле она использует одну давнюю и хорошо проверенную хитрость, которую привезла еще откуда-то из сибирской деревни. И этот интересен то, что бабушка все свои запасы собирала именно зимой. Заготавливала она провизию прямо-таки мешками. В морозную погоду оставляла мешок с крупой во дворе на пару суток. За эти 3–4 дня в мешке вредителей не оставалось. А потом бабушка пересыпала крупу в большие банки. К слову, банки у нее были и по 5, и даже по 10 литров. Причем на низ каждой банки она обязательно от-

правляла лавровый лист. Сами же емкости плотно закрывала крышками. Затем большие банки ставили в кладовку, а банки поменьше (те же пятилитровые) стояли просто под кроватью. Некоторые хозяйки часто открывают крышку, излишне контролируют готовку, постоянно перемешивают содержимое чаши. В итоге температура постоянно падает, еда готовится дольше и получается не столь вкусной, как было запланировано. А потому стоит довериться встроенному повару, который по выверенной программе сам всё приготовит. Не стоит накладывать в чашу и слишком много продуктов. Рекомендуется заполнять ее примерно на 30–50%, чтобы все ингредиенты получили необходимую термическую обработку, отдали сок и приготовились лучшим образом. Добавлять приправы следует в самом конце готовки. Если поспешить, то специи попросту успеют растерять свой вкус и аромат. И скорее они помогут пересолить блюдо, чем сделать его ароматнее и лучше. Несоблюдение рецептов тоже приносит не лучшие результаты. Если к мультиварке прилагается книжка с рецептами, то лучше готовить как раз по этим рекомендациям произво-

Из-за губительных ошибок блюда в мультиварке получаются невкусными, хозяйка учит, как правильно готовить

Мультиварка сегодня стала незаменимым помощником на кухне для многих людей. Но если одни хозяйки уже успели прочувствовать все плюсы мультиварки, то другие всё еще допускают массу ошибок, что мешает им готовить действительно вкусную еду. В результате мультиварка превращается в бесполезное приспособление, от которого нет ощутимой пользы.

Почему же мультиварки стали популярными? Первым делом тут стоит отметить универсальность, ведь в мультиварке можно приготовить и супы, и каши, и десерты, и многие другие блюда. Наличие режима скороварки и вовсе значительно ускоряет любую готовку. А отложенный старт позволяет запустить готовку даже таким образом, чтобы к твоему пробуждению завтрак уже был готов. Какие же ошибки часто допускают те, кто не может выжать из мультиварки максимум пользы? И почему зачастую блюда у них получаются невкусными? Некоторые хозяйки часто открывают крышку, излишне контролируют готовку, постоянно перемешивают содержимое чаши. В итоге температура постоянно падает, еда готовится дольше и получается не столь вкусной, как было запланировано. А потому стоит довериться встроенному повару, который по выверенной программе сам всё приготовит. Не стоит накладывать в чашу и слишком много продуктов. Рекомендуется заполнять ее примерно на 30–50%, чтобы все ингредиенты получили необходимую термическую обработку, отдали сок и приготовились лучшим образом. Добавлять приправы следует в самом конце готовки. Если поспешить, то специи попросту успеют растерять свой вкус и аромат. И скорее они помогут пересолить блюдо, чем сделать его ароматнее и лучше. Несоблюдение рецептов тоже приносит не лучшие результаты. Если к мультиварке прилагается книжка с рецептами, то лучше готовить как раз по этим рекомендациям произво-

дителя. Ведь здесь учитываются особенности как раз конкретной модели. Не стоит надеяться только на мультиварку. Например, чтобы стушить мясо, его следует предварительно обжарить на сковороде. Да, потратишь на пару минут больше на готовку, зато сок запечатается в самом продукте, а блюдо в итоге получится очень ярким на вкус. Особенно важно следить за чистотой мультиварки. Причем речь не только о самой чаше, которую наверняка держат чистой все здравомыслящие хозяйки. Дело еще и в силиконовых уплотнителях, которые легко пачкаются и впитывают все посторонние запахи. Если их не мыть после каждого использования мультиварки, то скоро обнаружится, что еда имеет странный запах (а иногда и странный вкус).

Этот хлебушек можно будет выпекать в духовке либо жарить на сковороде. В глубокой миске нужно смешать муку, соль и соду. Замешивай всё на соевом, чтобы сода проникла в каждый грамм муки. Залей сухую смесь кисломолочкой. Если ее нет, тогда можно взять простую воду и немного уксуса, чтобы погасить соду. Хорошенько перемешай смесь и оставь ее минут на 5. Готовое тесто необходимо недолго вымесить. Сделай это на столе, припыленном мукой. Выпекать хлеб в духовке нужно на протяжении 40–45 минут при температуре 200 градусов. Чтобы пожарить такой хлеб на сковороде, нужно разделить тесто на небольшие шарики и раскатать их скалкой так, чтобы тесто было не толще 1 см. Жарить коржики нужно на небольшом количестве масла и под закрытой сковородкой до золотистой корочки.

Как приготовить заварной крем в микроволновке

Любителям полакомиться эклерами и «Наполеоном» хорошо известен заварной крем – нежный, вкусный и совсем нехлопотный в приготовлении. Казалось бы, возможно ли сделать до смешного простой рецепт еще легче? С появлением микроволновых печей жизнь хозяек упростилась в разы – полакомиться сладеньким можно за несколько минут, получив превосходный крем без комочков, который не подгорает, не липнет к кастрюле и не требует непрерывного помешивания.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 мл молока
- 2 желтка
- 20 г сахара
- 20 г сахарной пудры
- 20 г муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разотри желтки с сахаром и сахарной пудрой в емкости, которую можно подогревать в микроволновой печи. Добавь просеянную муку и тщательно перемешай. В получившуюся смесь постепенно введи молоко, постоянно помешивая. Должна получится однородная масса без комочков. Отправь смесь в микроволновку, установив регулятор мощности на 800–1000 Вт (чем выше мощность, тем быстрее загустеет крем). Готовь массу 4–5 минут, помешивая каждые 30 секунд. Готовым кремом наполни воздушные профитролы, используй для приготовления любимого «Наполеона» или еще просто так.

Наш простой заварной крем в микроволновке готовится в мгновение ока, получается всегда, а область его использования не знает границ – торты, пирожные, кексы, пироги! Больше не нужно стоять у плиты и непрерывно мешать – скорее сохраняй наш рецепт. Приятного аппетита!

Бывший технолог хлебзавода научил, как дома печь отменный хлеб

События в современном мире меняются с невероятной скоростью. Многие сейчас осознали, что не всегда под рукой может оказаться набор магазинных продуктов. Мы подскажем, как испечь хлеб быстро и вкусно самостоятельно. Ведь без хлеба никак не обойтись. Какие ингредиенты понадобятся? Какие вариации хлебобулочных изделий помогут хорошо утолить голод?

Для начала можно приготовить обычные коржики. Чтобы их пожарить, хватит простого набора ингредиентов. Вовсе необязательно взвешивать каждый компонент, просто бери продукты «на глаз». Смешай муку и воду. Для самого простого коржика этого достаточно. Если есть яйца, молоко, сметана, кефир, их также можно добавить к муке.

Необходимо, чтобы тесто имело среднюю консистенцию. Не слишком жидкую, но и не очень густую. Жарить такой хлебушек можно на небольшом количестве растительного масла или даже без него. Только следи за тем, чтобы огонь был не слишком мощным. Добавь к тесту начинку, если есть такая возможность. Отлично подойдут сыр, колбаса, зелень. А чтобы пышечки были мягкими, после жарки сложи их друг на друга и прикрой сверху полотенцем.

Но как поступить, если, скажем, муки совсем мало, а вот картошки с лихвой? Значит, готовим картофельный хлеб. Понадобится минимум ингредиентов, но такое изделие явно должно помочь справиться с голодом. Итак, запоминай рецепт.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 картофелин
- 2 ст. л. растительного масла
- 100 г муки
- специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель можно отварить в кожуре, а затем очистить и размять вилкой или натереть на крупной терке. Добавь к полученному пюре специи и зелень, если есть такая возможность. Добавь к пюре 50 г муки и хорошенько размешай. Затем сформируй их картофельного теста небольшие шарики и обкатай каждый в муке. Скалкой раскатай шарик в плоский блинчик. Жарить такие блинчики рекомендуется на хорошо разогретой сковороде до появления золотистой корочки. Если есть сметана или какой-нибудь соус, то можно подать его к этим своеобразным картофельным хлебцам. Испечь хлеб вкусно и быстро

Вкусный хлеб на скорую руку

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г муки
- 400 г любого кисломолочного продукта
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Этот хлебушек можно будет выпекать в духовке либо жарить на сковороде. В глубокой миске нужно смешать муку, соль и соду. Замешивай всё на соевом, чтобы сода проникла в каждый грамм муки. Залей сухую смесь кисломолочкой. Если ее нет, тогда можно взять простую воду и немного уксуса, чтобы погасить соду. Хорошенько перемешай смесь и оставь ее минут на 5. Готовое тесто необходимо недолго вымесить. Сделай это на столе, припыленном мукой. Выпекать хлеб в духовке нужно на протяжении 40–45 минут при температуре 200 градусов. Чтобы пожарить такой хлеб на сковороде, нужно разделить тесто на небольшие шарики и раскатать их скалкой так, чтобы тесто было не толще 1 см. Жарить коржики нужно на небольшом количестве масла и под закрытой сковородкой до золотистой корочки.

Готовое тесто необходимо недолго вымесить. Сделай это на столе, припыленном мукой. Выпекать хлеб в духовке нужно на протяжении 40–45 минут при температуре 200 градусов.

Чтобы пожарить такой хлеб на сковороде, нужно разделить тесто на небольшие шарики и раскатать их скалкой так, чтобы тесто было не толще 1 см. Жарить коржики нужно на небольшом количестве масла и под закрытой сковородкой до золотистой корочки.



