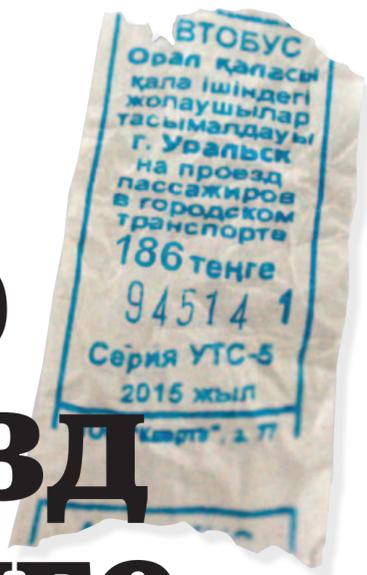


Тариф на проезд – 186 тенге



В палате предпринимателей встретились пассажироперевозчики и представители акимата. На что пожаловались перевозчики и что им ответили чиновники, читайте на страницах 30-31.

Нурсултан Назарбаев сложил полномочия президента



Вечером 19 марта Нурсултан Назарбаев в эфире республиканских телеканалов обратился к народу и сообщил о прекращении полномочий президента.

– Я принял решение прекратить свои полномочия в качестве президента, – сказал Назарбаев.

Глава государства в прямом эфире подписал соответствующий Указ. 20 марта Касым-Жомарт Токаев принесет присягу.

Согласно Конституции, в случае досрочного освобождения или отрешения от должности президента Республики Казахстан, а также его смерти полномочия президента республики на оставшийся срок переходят к председателю сената парламента.

Полномочия главы государства переходят к председателю Сената Казахстана – Касым-Жомарту Токаеву.

Нурсултану Назарбаеву в июле этого года исполнится 79 лет. Он первый и единственный президент Казахстана с 1991 года, когда республика обрела суверенитет.

ПРАЗДНИЧНЫЕ СКИДКИ
 РАССРОЧКА НА ВСЁ 0-0-12 + КУПОНЫ

Sulpak
 18.03-31.03.2019

Galaxy S10e | S10 | S10+
 Hisense Smart-televisor H43A6500 (H/W 78371) 43" 109 см

NOVINKA
 S10e 319 990
 S10 379 990
 S10+ 419 990

159 990 СУПЕРЦЕНА

КУПОН НА СУММУ

БЛИЦ РАСПРОДАЖА РОЛЬСТАВЕН
 www.blitz.kz 24 70 07 30 70 80 30 70 34 8 777 214 26 57 8 702 587 91 43

мебельный салон **Руслан**
 Мебельный салон Руслан поздравляет всех жителей нашего города и дарит праздничные скидки 21-22-23 марта 10% на весь ассортимент.

ТД «Руслан», ул. Фрунзе 38, ТД «ПокупайКаз» 2 этаж (ул. Дзержинского), Тел.: +7 747 556-87-59

МАХИМУМ
Канцтовары
 ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ ОФИСНЫХ КАНЦТОВАРОВ

БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ КАНЦЕЛЕРСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ШКОЛЫ И ОФИСА

ул. Т.Масина, 89, 24-41-14, 25-55-02

www.maximum.uralsk24.kz maximum_2007@mail.ru

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ
 ЦЕНТР ТОРГОВЛИ ТОВАРАМИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Легко понять, Где покупать!

МЫ РАБОТАЕМ 08:00-22:00

www.elc.kz elc.kz electrokomplekt

г. Уральск, ул. В. Шубина, 2/4, тел.: 8 (7112) 21-49-08, 21-49-82
 г. Атырау, пр. Султан Бейбарыс, 53, тел.: 8 (7122) 32-16-82, 30-55-49

Мужчина порезал себя ножом на центральном рынке

Кристина КОБИНА

ЧП произошло днем 19 марта на рынке "Мирлан", возле мясного павильона.

По словам очевидцев, мужчина продавал носки. Он хотел покончить жизнь самоубийством. Мы не видели, как он себя порезал, а лишь услышали громкие крики прохожих и стоящих по соседству продавцов. Как оказалось, мужчина воткнул нож то ли в горло, то ли в рот себе. Мы сразу же побежали вызывать администрацию рынка и скорую помощь. Когда медики его забирали, он был еще жив, говорить не мог, был весь в крови и очень сильно хрипел, – отметили очевидцы.

К слову, очевидцы рассказали, что мужчина был нервным продавцом, постоянно ругался и спорил с покупателями, бывало, доходило и до драк.

В настоящее время на месте работают сотрудники полиции.

В пресс-службе управления здравоохранения ЗКО сообщили, что вызов в скорую поступил в 12.23.

Скорая прибыла на рынок "Мирлан" в 12.29. Раненый мужчина был доставлен в Областную многопрофильную больницу, – пояснили в управлении здравоохранения ЗКО. После обработки раны он был отправлен на амбулаторное лечение.

Следует отметить, что днем ранее директор колледжа покончил жизнь самоубийством. Мужчина свел счеты с жизнью 18 марта.

В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что был зарегистрирован факт самоубийства.

В пресс-службе управления образования ЗКО подтвердили, что мужчина занимал должность директора колледжа в селе Калинино района Байтерек.

В данный момент ведется следствие. Обстоятельства выясняются, – сказала пресс-секретарь управления образования ЗКО.



Фото Медега МЕДРЕСОВА

Был найден труп мужчины. Данный факт зарегистрирован в ЕРДР по ст. 105 УК РК "Доведение до самоубийства", – пояснили в пресс-службе полиции.

Школьница выпала из окна седьмого этажа и осталась жива

В полиции заявили, что это была попытка суицида.

Арайлым УСЕРБАЕВА

Как рассказала директор школы, несчастный случай произошел вечером 18 марта.

Ученица нашей школы, находясь

у себя дома, по неосторожности выпала из окна пятого этажа. Видимо, виной этому послужила москитная сетка, на которую девочка облокотилась. К счастью, никаких серьезных увечий девочка не получила. Сейчас чувствует себя лучше и находится в общей палате, – сообщила

руководитель учебного заведения.

Между тем, в пресс-службе департамента полиции сообщили, что вызов на станцию скорой помощи поступил в 11.15. В 11.21 скорая была на месте.

С 7 этажа упала 13-летняя девочка. Она была доставлена в хирургическое отделение городской многопрофильной больницы, – сообщили в пресс-службе облздрава.

Состояние девочки в управлении здравоохранения не уточнили.

доме города Уральск. Подросток выпрыгнула из окна седьмого этажа и была доставлена в городскую многопрофильную больницу, – сообщили в пресс-службе департамента полиции.

В пресс-службе управления здравоохранения ЗКО сообщили, что вызов на станцию скорой помощи поступил в 11.15. В 11.21 скорая была на месте.

С 7 этажа упала 13-летняя девочка. Она была доставлена в хирургическое отделение городской многопрофильной больницы, – сообщили в пресс-службе облздрава.

Состояние девочки в управлении здравоохранения не уточнили.

Из-за бездорожья ношу ребенка в школу на руках

Так говорят жители дачного общества "Речник" в Уральске.

Кристина КОБИНА

13 марта департамент по чрезвычайным ситуациям Западно-Казахстанской области провел рейд в дачных массивах "Речник", "Береке" и "Венера" по предупреждению весеннего паводка, где местные жители выступили с жалобами о бездорожье.

По словам жительницы дачного общества "Речник" Анастасии Татаркиной, дорога в их дачном обществе за всю зиму в этом году не чистилась ни разу.

– Мы, конечно, живем на дачах первый год, в начале зимы еще могли ездить на машине, но теперь, когда выпало огромное количество осадков, мы с огромным трудом ходим только пешком. Дороги тут не чистили ни разу, теперь будем нанять технику для очистки снега, я бы с удовольствием, не против. У многих проживающих тут нет денег и возможности складываться на эти нужды, а сами мы это не потянем, – говорит женщина.

Также Анастасия Татаркина отметила, что своего ребенка она носит в школу на руках.

– У меня трое детей. Двое учатся в школах, а младшая сидит дома, ей всего три года. Так вот, ребенок просто не может самостоятельно пройти по дороге, проваливается в снег по колено. Мне приходится каждый день самой нести его на руках до магазина, там он переобувается и дальше отправляю его в школу, – пояснила женщина.

Также жители дачного общества пожаловались на отсутствие воды и плохие электросети.

– Если вдруг где-то линию порвет ветром, то у нас даже нет электрика. А воду таскаем с магазинов ближайшего района Мясокомбинат, – рассказали жители.

Кроме того, дачники жалуются, что не могут вызвать скорую помощь.

– Моя сноха вот беременна. Так всю зиму мы просто боимся, чтобы вдруг она не заболела ничем. Вот что случись, однозначно скорая к нам не приедет по такой дороге, – возмущается Рита Отарова.



По словам заместителя начальника ДЧС ЗКО Акылбека Ахметжанова, разъяснительные работы в дачных обществах они проводят, потому что есть угроза подтопления.

– В этом году выпало снега выше нормы в 1,5 – 3 раза. В дачных массивах, к сожалению, есть постоянные жители, именно с ними мы и проводим разъяснительные работы по угрозе подтопления тальными водами. Также в этом году вывезено в семь раз больше снега, чем в прошлом. И до сих пор эта работа продолжается. Техника к возможному паводку полностью готова. Уже начаты работы

по откачке воды, вывезено 9 тысяч кубических метров, – пояснил заместитель начальника ДЧС ЗКО. – Что касается Урала, то опасный уровень воды считается 8,5 метра. Когда свыше 6,5 метра, начинают подтапливать дачные массивы. Сейчас уровень 160 сантиметров. Говорить об этом рановато, по нашей области сейчас ледостав.

Однако дачники говорят, что в случае паводка они свои домики покидать не собираются, опасаются мародерства.

Фото Медега МЕДРЕСОВА

Женщина продавала психотропные препараты на своем авто

38-летняя женщина была задержана за незаконное распространение психотропных лекарственных препаратов 12 марта.

ДАНА РАХМЕТОВА

В пресс-службе департамента полиции ЗКО сообщили, что в области с 11 марта стартовало республиканское оперативно-профилактическое мероприятие «Допинг», которое направлено на выявление и пресечение нарушений правил приобретения, хранения, использования уничтожения наркотиков, психотропных веществ и прекурсоров.

За три дня ОПМ «Допинг» сотрудниками полиции было выявлено и зарегистрировано 9 уголовных проступков по ст.296 ч.2–3 УК РК "Незаконное хранение без цели сбыта" и один факт администра-

тивного правонарушения предусмотренного по ст.424 ч.1 КоАП РК "Незаконная медицинская и (или) фармацевтическая деятельность".

– Так, 12 марта в г. Уральск была задержана женщина 1981 года рождения, которая занималась незаконным распространением психотропных лекарственных препаратов, при досмотре в её сумке было обнаружено и изъято 31 флакон и 11 упаковок психотропных лекарственных препаратов, – сообщили в пресс-службе полиции.

Фото предоставлено пресс-службой ДЧС ЗКО



В настоящее время в отношении жительницы г. Уральск составлен административный протокол по ч.1 ст.424 КоАП РК "Незаконная медицинская и (или) фармацевтическая деятельность".

Почему казахстанцы покидают страну

За последние три года эмиграция в Казахстане увеличилась, наша область не исключение. По данным департамента полиции, за последние три года нашу область покинули 3529 человек. По данным миграционной полиции, среди наших соотечественников популярностью пользуются такие страны, как Россия, Украина, Беларусь, Германия и США. Корреспонденты "МГ" поговорили с теми, кто уехал из страны и с теми, кто выбрал Казахстан для постоянного места жительства.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Были бы возможности, уехали б в Европу

32-летняя Оксана Галата вместе с семьей оформляет документы для переезда в Россию. По словам женщины, в Казахстане государство не гарантирует своим гражданам уверенность в будущем.

— Были бы возможности, скорее всего, мы переехали бы куда-нибудь в Европу или в Канаду. Однако присутствует языковой барьер, и Россия в данный момент единственная страна, которую мы можем себе позволить. Мы переезжаем по программе переселения в Самарскую область. Оформление документов занимает около восьми месяцев. В прошлом году продали квартиру в Уральске и сразу вложили средства в строящийся дом в Самаре. У нас с мужем высшее образование. Я педагог-психолог, муж — инженер-строитель. Здесь неплохо зарабатываем, но ради будущего наших детей мы вынуждены переехать. Потому что в Казахстане непродуманная система образования, приходится ребенка вести на всевозможные курсы. В вузах нашей страны оплата за учебу высокая, а уровень знания низкий. Да и медицина там развита. Мы едем, полагаясь исключительно на свои силы, знания и опыт, — отметила Оксана Галата.

Зарплата — 900 тысяч тенге



Не только молодежь покидает страну, но и люди старшего поколения. Как правило, вместе с родителями уезжают и их дети. Причиной этому некоторые называют желание жить на родине предков.

Так, Владимир Гольдман (на фото) уехал из Казахстана в Израиль в 1997 году вместе с родителями. По словам мужчины, тогда ему было 9 лет.

— Дедушка со стороны отца был евреем и нас позвал жить к себе. Здесь я окончил школу, колледж, 4,5 года отслужил в армии, выучился на системно-

го администратора и в данный момент живу в городе Бат-Ям. Сейчас мне 31 год. Зарплата моя составляет 9000 шекелей, если перевести эту сумму в тенге, то получится около 900 тысяч тенге. Минимальная зарплата 5200 шекелей или 520 тысяч тенге. Однако хочется отметить, что цены тут соответствующие. К примеру, аренда квартиры стоит около 400 тысяч тенге, хлеб 1000 тенге, молоко 600. В Израиле, как и в Казахстане, много представителей разных национальностей живут в мире и согласии, экономика стабильная, лучше развита сфера здравоохранения. Люди добрые, отзывчивые. В Уральск приезжаю один раз в 2–3 года к родственникам. С друзьями из Уральска также поддерживаю связь, — отметил Владимир.

Если б были дети

Пенсионер Григорий Ефремович говорит, что всю жизнь проработал в Казахстане и никогда не думал переезжать из страны.

— Мы с женой прожили почти 50 лет вместе. Познакомились в Уральске. Она работала учителем, а я буровиком. Детей, к сожалению, у нас нет. В Казахстане родных вообще не осталось. Мы уже в возрасте, ухаживать за нами некому. В Самаре у меня живет сестра, у неё семья и дети. Зовут нас туда на постоянное место жительства. Прошлым летом я продал дачу и гараж. К лету хотим также продать квартиру и переехать поближе к родственникам. Были бы у нас здесь дети, мы бы ни за что не переехали бы отсюда. Все — таки вся наша жизнь прошла в Казахстане, и люди здесь добрые и отзывчивые. Но, к сожалению, мы вынуждены покинуть страну, — рассказал Григорий Ефремович.

Но практика показывает, что уехать из родного края спешат не только пожилые люди, но и достаточно молодые и перспективные люди.

— Я несколько лет назад окончила престижное российское высшее учебное заведение. Приехала в Уральск, хотела построить хорошую карьеру и дальше обустроить жизнь. Но не тут — то было. Куда бы я не пошла, везде были бюрократические барьеры, требовались какие-то ненужные справки. С горем пополам устроилась в одно государственное учреждение. Зарплата была мизерная, а объем работы превшал все мыслимые нормы. Два года проработав в этой сфе-



МЕЖДУ ПРОЧИМ

На официальной странице консульства Российской Федерации в Уральске указано, что есть специальная государственная программа по оказанию содействия добровольному переселению в РФ соотечественников, проживающих за рубежом. Для участия в госпрограмме от желающих требуется лишь заявление, паспорт гражданина РК, свидетельство о рождении, адресная справка, свидетельство о заключении/расторжении брака, оригиналы и копии документов об образовании, трудовая книжка, военный билет и фотографии.

ре, я заметила такую закономерность, что продвижение по службе можно получить, только если у тебя есть высокопоставленный родственник. По — другому, увы, никак. Поэтому я решила испытать свою удачу в другой стране. Пообщавшись с университетскими друзьями, решила, что самый подходящий вариант для меня — это Польша. Здесь все по — другому, менталитет, взаимоотношения людей, взгляд на перспективную молодежь. Уезжать не хотелось, все — таки Родина, детство прошло в Казахстане, родители остались. Но для меня и для будущих моих детей так будет лучше. Таких как я тысячи. Думаю, властям Казахстана стоит задуматься об этой проблеме и в корне что — то менять, — говорит теперь уже бывшая жительница Уральска Алена.

ТОП–5 стран, которые западноказахстанцы выбирают для ПМЖ:

1. Россия
2. Украина
3. Беларусь
4. Германия
5. США

ТОП–5 стран, жители которых чаще всего прибывают в ЗКО для ПМЖ:

1. России
2. Узбекистан
3. Азербайджана
4. Грузия
5. Украина

ТОЛЬКО ЦИФРЫ,

ВЫБЫЛО

За последние три года нашу область покинули 3529 человек, из них 1418 мужчин и 2111 женщин. В числе уехавших из страны 821 несовершеннолетних, люди в возрасте от 18 до 30 лет — 653, 1186 человек в возрасте от 30 до 45 лет и 869 человек старше 45 лет.

ПРИБЫЛО

За последние три года наш регион в качестве места постоянного жительства выбрали 346 иностранцев, среди которых 36 детей, 72 человека в возрасте от 18 до 30 лет, 142 человека в возрасте от 30 до 45 лет и 96 человек старше 45 лет. С начала 2019 года 12 человек уже получили гражданство РК.



Люди менее отзывчивы

Стоит отметить, что не все так категорично настроены. Среди наших респондентов оказались и такие, кто когда — то задумывался о переезде. Однако, взвесив все "за" и "против" все — таки решили остаться здесь.

— Я бы не хотела переезжать в Россию, потому что слышана о трудностях жизни там от своей сестры, которая три года назад переехала на ПМЖ в Волгоград. С трудоустройством очень сложно, зарплаты копеечные, а вкальваешь — будь здоров. Моя сестра работает пекарем с 7.00 до 22.00 с одним выходным, получает 15000 рублей. Из зарплаты 7000

тоже платно, как и у нас. Что касается образования, то у них также проводятся различные реформы, как и у нас. Школьная программа мало чем отличается от нашей. Но вот своим двум дочерям я посоветовала бы получать профессиональное образование именно в России, так как у них более развиты инновационные технологии, чем у нас, и для студентов предоставляются большие возможности для производственной практики, — отметила жительница Уральска Ангелина.

ственно, что бомжи и алкоголики Казахстан покидать не будут. Уезжает, как правило, молодежь в поисках качественного образования и необходимых условий для самореализации, а также люди среднего возраста, состоявшиеся как специалисты в своей профессии, представители малого и среднего бизнеса в силу понимания отсутствия перспектив для себя и своих детей в этой стране.

Высказался политолог и о тех, кто покидает Казахстан, выбирая родину своих предков. Так, по словам Султанбека Султангалиева, такая категория граждан покинула страну еще в 1990–2000 годах. Остались те, кто искренне воспринял новые политические реалии, независимость Казахстана, являлся патриотом страны.

— О какой исторической родине можно говорить по отношению к тем, кто живет на этой земле уже 4–5 поколение, а то и больше? Их историческая родина — это Казахстан, а не Россия, или, скажем Германия. Наши казахстанские русские даже по ментальности отличаются от россиян. Национальный фактор только один — не казахи опасаются прихода к власти в Казахстане этнических националистов со всеми вытекающими отсюда последствиями, — заявил политолог.

Россия на первом месте

По данным департамента полиции, с начала 2019 года 298 человек уже подали заявки на выезд на постоянное место жительства за пределы РК, среди которых 114 мужчин и 184 женщины. 92 желающих уехать на ПМЖ имеют высшее образование. Среди западноказахстанцев пользуются популярностью такие страны как Россия, Украина, Беларусь, Германия и США.

По словам сотрудников миграционной полиции, основная проблема, с которой сталкиваются убывающие, это получение разрешения на выезд несовершеннолетними детьми.

— Если родители в разводе и имеют не достигших 18 лет ребенка, у них могут возникнуть проблемы с тем, чтобы найти общий язык со своим бывшим супругом. Для этого им нужно нотариально заверенное согласие другого родителя, проживающего на территории Республики Казахстан, — рассказали в управлении миграционной службы ДП ЗКО.

Между тем, статистика показывает, что наряду с убывающими гражданами растет и количество прибывающих в нашу область.

— Среди получивших разрешение на ПМЖ в нашей области 193 мужчины и 153 женщины. 272 человека имеют высшее образование. Больше всего людей к нам приезжают из России, Узбекистана, Азербайджана, Грузии и Украины. Проблемные вопросы иностранцев, прибывших на ПМЖ в РК, — это получение справки о судимости, листка убытия из страны и согласие иностранного государства, — сообщили в управлении миграционной полиции.

В России я уже "не в своей тарелке"



По словам 27-летнего Булата Бабиева (на фото), он родился и вырос в Оренбургской области России.

— Я жил в деревне Жуково. Поселок был маленький, жителей почти не осталось. Школу окончил там же. Так как большинство моих родственников на тот момент уже переехали в Казахстан, я решил тоже уехать. Мы построили дом. Мне предоставили квоту, прошел подготовительные курсы, поступил на грант в ЗКАТУ на машиностроительный факультет. Сейчас работаю в иностранной компании. В Казахстане чувствую себя как дома, мне комфортно, люди более приветливые, отзывчивые. Время от времени бываю в России, но там я уже чувствую себя «не в своей тарелке», — рассказал Булат Бабиев.

Все му виной коррупция и непродуманные реформы



По словам политического аналитика Султанбека Султангалиева (на фото), главными причинами эмиграции являются тотальная коррупция, падение качества образования вследствие непродуманных реформ, снижение уровня доходов населения, отсутствие реальной работающей программы по борьбе с безработицей.

— В Казахстане с 2011 года идет увеличение количества выехавших граждан и одновременно снижение количества людей, прибывших в страну. Следует добавить также и причины политического характера — падение уровня доверия населения к власти, абсолютная неуверенность в дальнейшей ситуации в стране и всё более агрессивные проявления этнического национализма при полном попустительстве со стороны государственных органов, — рассказал политолог. — Есте-



Многодетные матери пришли на встречу с министрами

В основном жителей региона беспокоили вопросы жилья, социального обеспечения и назначения пособий.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

13 марта регион с рабочим визитом посетила правительственная комиссия, в состав которой вошли заместитель премьер-министра РК Гульшара Абдыкаликова, министр образования и науки Куляш Шамшидинова, министр труда и социальной защиты населения Бердыбек Сапарбаев, министр здравоохранения Елжан Биртанов, председатель комитета министерства индустрии и инфраструктурного развития Мархабат Жайымбетов и секретарь партии "Нур Отан" Каныбек Жумашев.

Как сообщила Гульшара Абдыкаликова, в настоящее время правительство ведет активную работу по исполнению всех поручений главы государства, которые он озвучил во время съезда партии "Нур Отан".

– Цель нашего визита в вашу область – провести разъяснительную работу среди населения по поручению главы государства. Президентом были поставлены

три блока вопросов. Первый блок – это поддержка нуждающихся, малоимущих семей, повышение заработной платы низкооплачиваемых работников. Второй блок связан с предоставлением жилья и повышения качества медицинских услуг и образования. Третий блок – региональное развитие, дороги, водоснабжение, обеспечение электроэнергией, – рассказала заместитель премьер-министра.

По словам Бердыбека Сапарбаева, с 1 июля 2019 года от 15 до 30% будет повышена зарплата работников бюджетной сферы, у которых низкая заработная плата.

– В эту категорию входят работники сферы образования, здравоохранения, культуры, спорта, социальной сферы. Это методисты, психологи, воспитатели, санитарки, слесари, сантехники, электромонтеры. Следующее направление – это назначение АСП. Если раньше эта сумма составляла 14849 тенге, то теперь это цифра будет равна 20789 тенге. В ЗКО около 24480 человек будут получать адресную социальную помощь, – отметил министр труда.

По словам Куляш Шамшидиновой, в стране за три года планируется построить 190 школ.

– В ЗКО в данный момент ведется строительство трех школ для разгрузки трехлетних школ и аварийных. Эта работа будет продолжена, – сообщила министр.

По словам Елжана Биртанова, повышение зарплаты на 30% коснется и участковых врачей.

Выяснилось, что в ЗКО в очереди на жилье стоят 1134 многодетных семьи, и в 2019 году планируется выдать 1443 квартиры.

Так, по словам жительницы города Данагуль Бекесовой, недавно ей было выдано временное жилье.

– У меня четверо детей, мужа нет. Нам выдали одну комнату в общежитии, туалет и кухня общие. Дети разнополые, поэтому прошу выдать мне трехкомнатную квартиру. Первоначальный взнос у меня есть. Помогите мне получить жилье, – заявила женщина.

На это Алтай Кульгинов ответил, что

недавно разговаривал с женщиной и с её проблемой знаком.

– Во время открытого акимата вы сказали, что вам негде жить. Поэтому мы выдали вам временное жилье. Мы поможем вам оформить ребенка в детский сад. Пособие в 20789 тенге вы будете получать вовремя и на каждого ребенка, – заявил глава региона.

По словам другой многодетной матери Гулбахар Буранбаевой, главной её проблемой также является отсутствие жилья.

– Я приехала из села Макарово. 14 февраля была на приеме у акима области. Мой дом 1957 года постройки и комиссией был признан аварийным. Сейчас в одной комнате живут семь человек.

В сельском акимате сказали, что в селе Макарово дома строиться не будут. Дома будут строить в селе Переметное, но чтобы получить там жилье, нам нужна прописка и снова встать в очередь на жилье. Что мне делать? У меня пять детей, двое из них студенты и обучаются на платной основе. Денег у нас нет, – рассказала женщина.

Глава региона ответил, что по закону человек должен жить по месту прописки и там же вставать в очередь на жилье.

– Сейчас в акимате готовится социальная карта малообеспеченных и многодетных семей. Положенную вам помощь мы окажем в полном объеме. Что касается жилья, то нам нужно привести в порядок списки очередников, и в ближайшее время мы постараемся вам помочь, – отметил Алтай Кульгинов.

На следующий день Гульшара Абдыкаликова и аким области Алтай Кульгинов побывали в гостях у многодетных семей Уральска.

По словам жительницы города Саиды Айтмухановой, они с мужем воспитывают шестерых детей, четверо из которых являются учащимися школ.

– Мы воспитываем шестерых детей. Старшей дочери 22 года, она работает в сельской школе методистом. Старшему сыну 20 лет, он недавно вернулся из армии. Но никак не может найти себе работу. До армии учился в училище, но закончить его не смог, да и восстанавливаться на учебу не стал. Говорит, хочет работать и помогать нам. Остальные дети еще учатся в школе. Муж также безработный, документы сдал в несколько учреждений, но ответа до сих пор нет, зарегистрировался на бирже труда в качестве безработного. Нам нужна помощь в трудоустройстве мужа и сына, – рассказала Саида Айтмуханова.

Выяснилось, что в очередь на жилье семья встала в 2007 году, а квартиру получила спустя 10 лет – в феврале 2017 года.

– Мы получили арендное жилье. В месяц платим по 43 тысячи. Сама работаю в детской многопрофильной больнице медсестрой. Получаю пособие как многодетная мать. Очень рады, что в скором времени нам увеличат размер пособий, – говорит женщина.

Гульшара Абдыкаликова, выслушав просьбы семьи, отметила, что в данный момент государство создает все условия для того, чтобы граждане смогли получить бесплатное профессиональное образование.

– Вашему сыну советую получить бесплатное профессиональное образование.



Если он служил в армии, то трудоустроить его не составит труда. Супругу вашему тоже следует обратиться в соответствующие органы, где ему также помогут найти работу, – заявила вице-министр. Глава региона также пообещал семье помочь с трудоустройством.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

На следующий день Гульшара Абдыкаликова и аким области Алтай Кульгинов побывали в гостях у многодетных семей Уральска.

Палата предпринимателей Западно-Казахстанской области сообщает о предоставлении сервисной поддержки ведения действующей предпринимательской деятельности в рамках четвертого направления «Нефинансовые меры поддержки предпринимательства» Государственной программы поддержки и развития бизнеса «Дорожная карта бизнеса – 2020».

Услуги оказываются в онлайн - режиме по адресу : www.servises.atameken.kz по следующим видам:

1. Услуги, связанные с ведением бухгалтерского и налогового учета, а также составлением статистической отчетности;
2. Услуги по таможенным процедурам;
3. Оказание юридических услуг;
4. Услуги по вопросам маркетинга.
5. Консультации в сфере обслуживания информационных технологий;
6. Услуги, связанные с государственными закупками, закупками национальных компаний и недропользователей;
7. Консультации в сфере государственно – частного партнерства.

Также можно получить в офлайн режиме в ЦОП по следующим видам услуг:

1. Услуги, связанные с ведением бухгалтерского и налогового учета, а также составлением статистической

2. Сопровождение обращений предпринимателей и населения с предпринимательской инициативой;
3. Оказание юридических услуг;
4. Услуги по вопросам маркетинга.

Сервисная поддержка предоставляется субъектам малого и среднего предпринимательства, действующим во всех секторах экономики, на безвозмездной основе.

Также в каждом из районных филиалов палаты предпринимателей ЗКО функционируют центры поддержки предпринимателей (ЦПП) которые оказывают консультации по открытию и ведению бизнеса, по разъяснению государственных программ: Единая программа ДКБ–2020, ДКЗ–2020, Агробизнес–2020 и другим. Консультирование по сбору документов для получения поддержки для предпринимателей, консультирование по правовым вопросам, а также по сбору заявок на участие в обучающих проектах.

Вместе с тем, продолжается запись на бесплатное обучение в рамках проектов «Бизнес Советник», «Бизнес

Рост», «Школа молодого предпринимателя», проектного обучению и прием документов по инструменту «Деловые связи», компоненту «Старшие сеньоры».

На постоянной основе ведется набор на бесплатные курсы по программе «Бастау Бизнес». Курсы посвящены основам ведения предпринимательства.

Приглашаем пройти обучение безработных (регистрация в центре занятости не требуется) и самозанятых, желающих открыть свой бизнес, а также действующих предпринимателей, заинтересованных в расширении бизнеса.

Для участия в программе необходимо пройти тестирование, по результатам которого будет осуществляться отбор в группу. Желающих просим обратиться в районные филиалы региональных палат предпринимателей (РПП)/центры занятости населения/акиму сельского округа или населенного пункта, заполнить заявление и анкету.

Срок обучения 1 месяц. Участникам программы будут выплачиваться стипендии и выдается сертификат.

По всем имеющимся вопросам предприниматели могут обратиться в Палату предпринимателей Западно-Казахстанской области (контактные лица: начальник отдела нефинансовой поддержки предпринимателей ПП ЗКО – Куланбаев М.М. тел. 24–30–47, эксперт отдела нефинансовой поддержки предпринимательства ПП ЗКО – Шарафеддинова Н.Ш. тел. 24–28–99).

Лицензия №10-61-01-006409 от 16.05.2018г. выдана Министерством здравоохранения Ростовской области РФ.

НЕ ПАДАЙТЕ ДУХОМ: РАК НЕ ПРИГОВОР, А ПРОСТО ДИАГНОЗ!

Мир меняется, совершенствуется, но рак остается одним из главных страхов людей. И все же благодаря успехам медицины рак перестал быть фатальным заболеванием.

Сегодня ведущие онкологи и пациенты, победившие рак, пытаются донести до сознания людей информацию о том, что большинство онкологических заболеваний уже не приговор, а диагноз хронического заболевания. Врачи уверены, что во многом исцеление зависит от стадии заболевания. Практически любая опухоль, если выявляется на ранней стадии, до 98% излечима.

Обнадеживающий опыт в диагностике и лечении онкозаболеваний накоплен в российской компании «ПЭТ Технолоджи», которая была создана в 2011 году с целью обеспечения населения Российской Федерации высокотехнологичной медицинской помощью методами ядерной медицины. На сегодняшний день компания представляет собой федеральную сеть центров ядерной медицины, которые оказывают диагностическую и лечебную помощь на высоком профессиональном уровне в соответствии с международными медицинскими протоколами и стандартами качества. Центры расположены в непосредственной близости от крупных региональных онкологических клиник. Здесь работают высококвалифицированные врачи-радиологи, рентгенологи, онкологи, прошедшие обучение и стажировку в ведущих российских и зарубежных медицинских клиниках.

О работе компании, а также о передовых медицинских технологиях, успешно применяемых в диагностике и лечении онкологических заболеваний, в беседе с корреспондентом газеты «Мой ГОРОД» рассказал генеральный директор компании «ПЭТ-Технолоджи» Игорь Симоновский.

– Игорь Станиславович, чем занимаются центры «ПЭТ-Технолоджи» и какое высокотехнологичное медицинское оборудование используют в работе ваши специалисты?

– Наши центры ядерной медицины оказывают комплекс услуг по уточняющей диагностике онкологических заболеваний с помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ/КТ), а также по лечению некоторых опухолей на новейшей роботизированной радиотерапевтической системе «Кибер-Нож». Точность, эффективность и безопасность системы «Кибер-Нож» позволяют прицельно воздействовать в том числе и на опухоли головного мозга, в лечении которых хирургия и обычная лучевая терапия испытывают сложности.

– Что собой представляет ПЭТ/КТ диагностика?

– В настоящее время позитронно-эмиссионная томография в комбинации с компьютерной томографией – это стандарт современной уточняющей диагностики большинства онкологических

заболеваний, позволяющий уже на этапах первичной диагностики пациента за одно исследование не только оценить степень распространения опухолевого процесса по всему организму, но и оценить степень его агрессивности. Результаты ПЭТ/КТ во многом определяют индивидуальный план лечения пациента. Данное оборудование способно диагностировать те опухолевые очаги, которые невозможно выявить с помощью других методов медицинской визуализации – УЗИ, рентгена, КТ и МРТ. Диагностика ПЭТ/КТ дает возможность выявить злокачественную опухоль размером от 4–5 мм. Технология гибридной диагностики обладает рядом преимуществ – это выявление злокачественных опухолей на бессимптомной стадии, безопасность методики, отсутствие болезненных ощущений, амбулаторное проведение без хирургического вмешательства и получение полной информации о распространении злокачественного процесса в организме за одно исследование.

На сегодняшний день функционирует 13 центров ядерной медицины в различных городах России, а том числе Москва, Самара, Тольятти, Белгород, Уфа, Екатеринбург и пр.

– Что такое роботизированная система «Кибер-Нож», в чем её преимущество и где можно получить лечение онкозаболевания с помощью такого высокотехнологичного метода?

– Роботизированная радиотерапевтическая система «Кибер-Нож» (Cyber-Knife) – это высокоточная современная технология, которая позволяет воздействовать на рак и доброкачественные опухоли в различных частях тела без хирургического вмешательства. То есть это неинвазивная и безболезненная альтернатива хирургической операции в лечении многих онкологических заболеваний, при котором губительное для злокачественных клеток излучение с высокой точностью доставляется непосредственно в опухоль, не повреждая здоровые ткани. Лечение на установке «Кибер-Нож» проводится в центре «ПЭТ-Технолоджи» в Уфе. Радиохирургическая операция с помощью системы «Кибер-Нож» способна полностью избавить пациента от злокачественного новообразования. Сегодня в мире функционирует около 250 установок «Кибер-Нож», на которых прошли лечение более 100 000 пациентов. Курс планового лечения включает в себя от 1 до 5 сеансов стереотаксического облучения. Продолжительность сеанса от часа до полутора. По своей эффективности Кибер-Нож многократно превосходит стандартную лучевую терапию.



Подробнее о центрах можно узнать на сайте компании <https://www.pet-net.ru> или позвонить по телефону из любой точки мира: 8 (800)707-03-00. Телефон для записи на платные услуги +7 495-988-4799.



– Как можно получить лечение по системе «Кибер-Нож» и по каким патологиям?

– Для того чтобы определить возможность лечения с использованием системы «Кибер-Нож», необходимо предварительно прийти заочную консультацию с врачом-радиотерапевтом, заполнив форму на сайте нашей компании. В центре «ПЭТ-Технолоджи» в Уфе наши специалисты проводят лечение таких патологий, как:

- Метастазы злокачественных опухолей в головном мозге;
- Метастазы в легкие любого происхождения (единичные);
- метастазы в костях осевого скелета и/или таза;
- менингиомы головного и спинного мозга;
- аденома гипофиза;
- невриномы головного и спинного мозга;
- параназальные (глобусные опухоли);

- тройничная невралгия (невралгия тройничного нерва);
- глиомы головного мозга (рецидив или остаточная опухоль после комплексного лечения);
- рак простаты;
- печень (вторичное (метастатическое) поражение);
- рак поджелудочной железы;
- периферический немелкоклеточный рак легкого;
- шванномы;
- артериовенозная мальформация;
- ангиома;
- краниофарингиома (остаточная после хирургии опухоли);
- локальный рецидив опухоли головы и шеи.

– Оказывает ли компания «ПЭТ-Технолоджи» свои медицинские услуги гражданам других государств?

– Да, в наших центрах проходят диагностическое обследование и получают курс лечения на коммерческой основе граждане Казахстана, Украины и Кыргызстана. За год в центре проходят обследование до шести тысяч человек. А в целом на сегодняшний день более 100 000 пациентов получили современный, точный метод диагностики и возможность адекватного лечения в клиниках федеральной сети «ПЭТ-Технолоджи». И для нашей компании – это не просто подтверждение накопленного клинического опыта, а сто тысяч спасенных жизней, сто тысяч историй с благополучным исходом. Это сто тысяч раз протянутая рука помощи!



Көрісу айт отпраздновали в Уральске

14 марта на Западе Казахстана отмечают весенний праздник Көрісу айт.

ДАНА РАХМЕТОВА

На площади Абая прошел концерт, где выступили местные танцевальные группы и исполнители. Поздравить собравшихся пришли заместитель акима ЗКО Габидолла Оспанкулов и аким Уральска Мурад Мукаев.

– Уважаемые жители города прошел еще один год, зима осталась позади, пришла весна, поздравляю вас с этим, – обратился к собравшимся Габидолла Оспанкулов. – Благодаря президентской программе «Рухани жангыру» к нам вновь возвращаются наши исторически сложившиеся обычаи и традиции, одна из них это празднование Көрісу айт. Это

священный праздник, который берет начало со времен наших предков. Праздник наших предков сейчас отмечается во всей стране, во всех поселках, районах, городах. Один из таких - это наш город Уральск. Это праздник, когда люди, благополучно проведив зиму, начинают друг друга приветствовать, при этом желая друг другу здоровья, счастья и благополучия в новом году. В этот прекрасный праздник я желаю всего наилучшего, взаимопонимания, взаимоподдержки. У казахов есть пословица – когда люди живут в мире – будет счастье. Пусть в нашей стране у всех будет достаток. С праздником! С новым годом!

На праздник пришел много людей, причем разного возраста. Молодежь при-

ветствовала старшее поколение, поздравляя с прошедшим годом.

– Такая традиция осталась только на западе. Только у нас отмечают Көрісу. Это традиция наших предков и мы должны ее беречь и уважать. Сегодня я пришла на площадь, чтобы посмотреть концерт. Спасибо руководству области и города за то, что поддерживают традиции и обычаи наших предков, – говорит жительница Уральска Асия.

Нужно отметить, что Көрісу айт – это традиция, которая сохранилась лишь на западе Казахстана. Ее отмечают в ЗКО и Атырауской области, в Мангистауской области этот день называют Амал. В древние времена в этот день казахи, которые вели кочевой образ, радовались окончанию зимы и поздравляли друг друга с благополучным наступлением весны произнося «Бір жасың құтты болсын! Келесі айт? а дейін аман есен жетейік!».

СКИДКИ ВЫХОДНОГО ДНЯ
на бензин от сети АЗС «VenOil»

г. Уральск, промзона Желаетово, 14/1 тел.: 8 7112 933 632

ТОО «СТРОЙБАТ»
ЦЕНТР СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ ПЛЕНКИ, ГЕОТЕКСТИЛЬ, ПЕНОФОЛ, ПОДЛОЖКА, ПАРО-, ВЕТРО, ГИДРОИЗОЛЯЦИЯ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ ПЛЕНКИ:
 КЭОВЕК АМ (70 КВ.М./РУЛ)
 КЭОВЕК D (70КВ.М./РУЛ)
 КЭОВЕК В ЭНО (70 КВ.М./РУЛ)
 КЭОВЕК С ЭНО (70 КВ.М./РУЛ)
 КЭОВЕК D ЭНО (70 КВ.М./РУЛ.)

ДВП 3,2x2745x1700
 ДСП 2500x1830x16
 Фанера сорт 4/4 1525x1525x4-20мм
 Плита OSB 2500x1250x9-12мм

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

г. Уральск, ул. Джаныбекская, 17 8 7112 28 30 30
 г. Аксай, р-н Промзона 8 71123 934 37
 Оптовые продажи: 8 7112 28 38 35, +7 705 790 90 38 tauekel-opt@mail.ru

МИЛОСЕРДИЕ



Маленькой Балаусе нужна помощь

Ребенок редким заболеванием целиакия, из-за которой она не может есть обычную еду. Несколько раз в год семья возит Балаусу Медет на курс реабилитации в Самару.

Зарботка отца семейства хватает только на ежедневные продукты и оплату комуслуг, поскольку семья многодетная. Балауса страдает редким заболеванием целиакия (мультифакторальное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими глютен – прим. автора). Из-за этого заболевания она не может есть обычную еду. Балауса должна соблюдать безглютеновую диету. Продукты без глютена семья заказывает из Алматы и стоят они недешево. К тому же девочка страдает задержкой психического развития и у нее диагностирована гидроцефалия головного мозга.

Нужно отметить, что в семье семеро детей. Трое из них уже ходят в школу. Муж Ботагаз летом потерял работу, подрабатывал на калымах. Сейчас он снова устроился на работу.

Казком 5578 3427 1723 0095
ИИН 850623351503.
Халык банк 4390878218355443
Киви-кошелек 87058218568
ИИН 851124451381
Номер Ботагаз 8 707 821 85 68



Переставьте мусорные контейнеры

– Добрый день! Хотела бы пожаловаться на состояние придомовой территории. Проживаю на первом этаже дома Нур, 5. Перед окном спални установили контейнер ТБО (между домами Нур, 5 и Нур, 7). Контейнер постоянно переполнен, вокруг него разбросаны мешки с мусором. Моя мама – пенсионер (инвалид), с трудом передвигается на ходулях, не выходит из дома. Каково больному человеку смотреть в окно и видеть переполненную мусорку с собаками. Я не раз обращалась в наш КСК, отправляла фото с просьбой помочь переустановить контейнер. В конце февраля кто-то поджег, дым проник в квартиру в течение всей ночи. Сиделка моей мамы

выслала мне фото горящего мусора. В данный момент нахожусь на работе в Атырау. Без того больной человек с диабетической энцефалопатией всю ночь не могла уснуть от токсичного запаха гари. Прошу принять срочные меры по переустановке данного контейнера, дать возможность больному человеку просто жить – без страдания. Переехав в новую квартиру, я была уверена, что смогла создать своей маме нормальные условия жизни, облегчить как-то ее состояние. Любая деятельность (объект) на придомовой территории многоквартирного дома не должны оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье жильцов.

– Гульзада
– Специалистами отдела жилищно-коммунального хозяйства и жилищной инспекции г.Уральска было произведено обследование с выездом на место. На основании обследования выявлено, что в целях недопущения ухудшения санитарно-эпидемиологического состояния дворовой территории расположен портал для складирования строительного мусора между домами Нур, 5 и Нур, 7. По рекомендации специалистами отдела жилищно-коммунального хозяйства и жилищной инспекции г.Уральска данный портал был перемещен на другое место дислокации, – ответили в ЖКХ.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ В УРАЛЬСКЕ С 20 ПО 26 МАРТА

Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник
☀️ 20.03	☁️ 21.03	☁️ 22.03	☁️ 23.03	☁️ 24.03	☁️ 25.03	☁️ 26.03
днем +2° ночью -8°	днем +1° ночью -9°	днем +2° ночью -3°	днем +3° ночью -1°	днем +2° ночью 0°	днем +2° ночью -1°	днем +2° ночью -1°

Источник: gismeteo.ru

МИЛОСЕРДИЕ



6-летняя Даяна нуждается в помощи

У Даяны Бауржан ДЦП атонико-атактический синдром, задержка психико-речевого моторного развития и частичная атрофия зрительных нервов.

Из-за тяжелой болезни девочка страдает задержкой психико-речевого моторного развития. Даяна не может долго ходить, не умеет разговаривать и самостоятельно есть.

Как рассказала мама девочки Ульяна МАХМЕТОВА, Даяна прошла несколько реабилитационных курсов в клинике Оренбурга, после которых у девочки наблюдаются значительные улучшения. Теперь, по многочисленным рекомендациям, семья решила вести Даяну в физкультурно-оздоровительный центр "Потенциал" в Оренбурге, где обещают еще более заметные улучшения. Однако собрать необходимую сумму самостоятельно семья просто не в силах.

– Курс лечения назначен на 25 марта 2019 года. Перерыв между первым и вторым курсом лечения не должен превышать восемь недель. Стоимость второго курса лечения составляет 400 тысяч тенге. На данный момент нам удалось собрать 52 тысячи тенге. За оставшееся время мы должны собрать еще 347 тысяч тенге. Самим нам не под силу собрать сумму для лечения дочери. Работает один супруг, я дома с детьми. У нас есть еще младший сын. Ему полтора года. Мы все в кредитах, которые брали на лечение дочери. Помогите нам некому. Я очень хочу, чтобы моя дочь выросла и стала самостоятельной и полноценной девочкой, хочу увидеть, как она играет со своими сверстниками, как ходит в школу, познает мир. Единственная надежда на добрых людей. Поддержите нас в трудную минуту, – обращается мама Даяны.

Все, кто желает помочь Даяне может перевести средства на следующие реквизиты:
Kaspi Gold : 5169 4931 7189 1313
HALYK BANK :
KZ31601002005869364
QIWI кошелек: 87770612514
Карта Российского Сбербанка по номеру телефона: 8 967 133 95 19
Вы также можете позвонить по телефону 8 777 061 25 14 Ульяне Махметовой.

Больше года нет горячей воды

– Здравствуйте. С сентября 2017 года во всем доме выше второго этажа нет давления воды, а в основном вообще нет горячей воды по адресу: г.Уральск, ул. Жамбыла, 219. Неоднократные устные и письменные обращения в КСК и АО «Жайыктепло

энерго» результатов не дали. Ссылаются друг на друга. Пожалуйста, помогите в решении нашей проблемы.
– Жильцы дома

– По адресу: ул.Жамбыла, 219 КСК «Агрореммаш» обслуживает только с

1 по 35-ой квартир дома, жильцам Вашего дома необходимо провести собрание по поводу обслуживания кондоминиума. На собрании решить проблемы системы водоснабжения по Вашему адресу, – ответили в акимате Уральска.

Поставьте нам светофор

– Здравствуйте. Мы родители учеников СОШ №39 хотим обратиться с просьбой и мольбой: установите нам, пожалуйста, светофор на перекрестке рядом со школой и сделайте освещение на улице, на которой находится школа. Водители не соблюдают правила дорожного движения, не останавливаются и не пропускают пешеходов. Мы боимся за себя и своих детей, к тому же некоторые дети ходят в школу одни. Освещения нет, очень темно, утром и вечером невозможно ходить, ничего не видно. Очень просим принять меры и помочь нам.
– Родители учеников СОШ №39

– На пересечении ул. Курмангалиева и ул. Кокчетавская установка светофора не запланирована. На перекрестке имеется не регулируемый пешеходный переход и искусственная дорожная неровность (ИДН). Также сообщаем, что в целях обеспечения безопасности пешеходов и наилучшей видимости в темное время суток в текущем году планируется оснащение дорожного знака пешеходный переход светодиодной подсветкой, – ответили в акимате Уральска.



УТОЧНЕНИЕ

В статью под названием "Какое имущество будет декларировать казахстанцы с 2020 года" было внесено дополнение

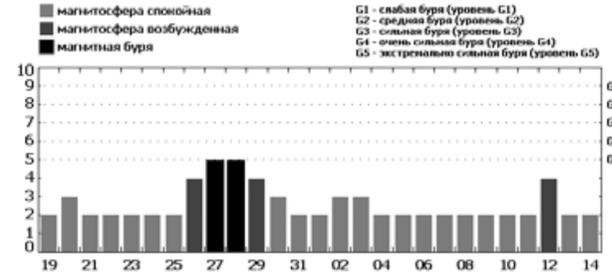
Со слов руководителя управления государственных услуг ДГД по ЗКО Тимур Тулепов заявил, что в некоторые пункты всеобщего декларирования доходов и имущества физических лиц были внесены изменения в соответствии с законом от 26.12.2018 года №203 – VI.

– Сведения о наличных деньгах, не превышающих 5880-кратного размера месячного расчетного показателя;
– Сведения о деньгах на банковских счетах за пределами РК, превышающих 1882-кратного размера месячного расчетного показателя;
– Сведения о наличии прочего имущества, в том числе за пределами РК;
Прочее имущество и есть биологические активы при наличии ветеринарного паспорта или иного до-

кумента, подтверждающего право собственности на такие активы, драгоценные камни и драгоценные металлы, ювелирные изделия, произведения искусства и антиквариата, в случае превышения цены (стоимости) за единицу данного имущества 5880-кратного размера месячного расчетного показателя;

В 2019 году 1 МРП составляет 2525 тенге.

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 19 МАРТА ПО 14 АПРЕЛЯ



Расписание обновляется каждую неделю. Источник: tesisi.ru

По рубрике дежурила Арайлым УСЕРБАЕВА. На этой неделе в среду, 20 марта, ваши вопросы будет принимать Кристина КОБИНА по номеру телефона в редакции: 51-39-97.

Присылайте свои письма на наш электронный адрес 500678_tg@mail.ru или приносите свои письма в редакцию по адресу: г.Уральск, ул.Д.Нуртеевой, 12/1, каб.№102.

Сложные случаи правописания казахского языка на латинице. Что предлагают учёные?

Новые правила вынесены на обсуждение и пока не утверждены. Если их примут, то изменится и произношение некоторых слов.

Разработчики опубликовали новые правила правописания на казахском языке, основанные на латинской графике. Они предложили казахстанцам принять участие в обсуждении этих правил и предлагать свои варианты.

Если правила на кириллице состояли из 9 глав с 52 пунктами, то теперь количество пунктов увеличилось до 107. Руководитель орфографического отдела Национального научно-практического центра «Тіл – қазына» имени Шаяхметова Анар Фазылжан считает, что благодаря новым правилам восстановлены механизмы правописания иностранных слов на казахском языке.

Правила были разработаны еще в сентябре 2018 года, после чего их направили в языковые кафедры вузов. Проект изучили преподаватели и учёные вузов, которые, по словам разработчиков, внесли значительные поправки.

"Главная особенность новых правил в том, что были освоены иностранные

слова, которые до этого хоть и являлись частью литературной языковой системы, но не входили в национальную языковую систему и были частью другого концепта. Также полностью было изменено отражение лингвистического ландшафта, имеет место и направленность к национально-правописанию", – пояснила она.

Таким образом, основные изменения коснулись заимствованных слов.

Как писать на латинице слова с буквами ц, э, ю, я, ё?

В новом алфавите казахского языка на латинице не будет аналогов буквам ц, э, ю, я, ё, ь, ъ. Однако в казахском языке уже широко используются

слова со звуками, которые передают эти теперь уже не вошедшие в новый алфавит буквы. По словам разработчиков, в правилах были учтены все эти моменты.

"Ю": варианты с «й», «у», «ў»
Казахские слова с буквой ю предложили писать как йу:

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Ю»: основной вариант с «йу»	
Аю	aiy
Баю	baiy
Ою	oiy

Исключением решили считать слова, где «ю» встречается после буквы «и» (на латинице «i»). В этих случаях «ю» решили записывать одной буквой – «у»

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Ю» после буквы «и»: вариант-исключение с «у»	
Кию	kiyu
Жию	jiyu
Аңқию	añqiyu

Ещё нужно учитывать заимствованные слова с буквой «ю», где она не йотированная, то есть перед ней не идёт звук [й]. Согласно 82 пункту VIII главы «О правописании иностранных слов», тогда «ю» следует обозначать как «ú».

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Ю» не йотированная: вариант-исключение с «ú»	
Параюот	parashút
Абсолют	absolút
Глюкоза	glúkoza

«Я»: варианты с «ia», «á», «a»
Схожие правила и в правописании буквы «я»: в казахских словах её будут обозначать как «ia».

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Я» в заимствованных словах с «ia»	
Коян	qoián
Яғни	iaǵni
Сая	saia

В заимствованных словах писать нужно как á.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Я» в заимствованных словах с á	
Заряд	zarád
Князь	knáz

Но в обоих случаях есть исключения, когда буква «я» идёт после буквы «и» (в латинице «i»). Её решили обозначать просто буквой а.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Я: вариант-исключение с «а», когда в латинице «я» идёт после «и»	
Қияр	qiar
Азия	Azia
Химия	himia

Разработчики признают, что из-за правописание буквы «ю» у людей возникает много вопросов. Если при передаче буквы «я» базовой буквой будет «а», то в случае с «ю» базовыми будут «у» и «и». По словам секретаря-учёного Национального научно-практического центра «Тіл – қазына» имени Ш.Шаяхметова Куралай Кудериновой, знак ú схож с английским u, поэтому соответствует своему английскому оригиналу.

"В словах, где мы её обозначаем таким образом, можно далее присоединять мягкие слоги, то есть parashút-ke, absolút-ter. Таким образом, не придётся соединять твёрдые слоги, если бы её оставили в правописании как букву у: парашут-тың, парашут-қа. В азербайджанской письменности к обозначению буквы «ю» как «у» пришли после двух крупных реформ. Мы можем эти вещи сразу прописать. И если вернуться в историю, то буквой «ю» было решено передавать сочетание звуков «ю» в казахских словах", – пояснила она.

Ё как «ó», Э как «e»
Букву ё казахстанцам предложили писать как ó (в кириллице «ё»). Букву Э решили обозначать буквой е.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Ё как «ó» («ё» в кириллице)	
Манёвр	manóvr
Амёба	amóba

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Э как «e»	
Элемент	element
Эlevator	elevator
Экспедиция	ekspedisia

Ц на латинице будет заменено буквой "s".

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Ц на латинице будет заменено на «s»	
Цирк	sirk
Цемент	sement
Корпорация	korporasia

Щ, как и Ш, в казахской письменности будет обозначаться сочетанием букв "sh".

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Щ, Ш как «sh»	
Прапорщик	praporshik
Борщ	borsh
Плащ	plash

Но тут следует учесть, что согласно третьему пункту I главы «О правописании букв» есть исключение в виде древнеказахских слов «ашы» (солёный, горький), «тұщы» (пресный), «кеш» (бес-толковый), в которых звук щ предлагается обозначать двойным sh: ashshy, tushshy, keshshe.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Щ, Ш в древнеказахских словах как shsh	
Ашы	ashshy
Тұщы	tushshy
Кеше	keshshe

Что стало с твёрдым и мягкими знаками?

Много вопросов у казахстанцев вызвало правописание слов с мягким знаком на казахском языке, ведь он встречается во многих научных терминах и в заимствованных словах в целом.

"Действительно, могут возникнуть сложности с правописанием иностранных слов с твёрдым и мягкими знаками. Мягкий знак во многих словах можно вовсе не обозначать. И это никаких проблем не вызовет, так как эти слова произносятся так же, как и пишутся. Например: akvarel (акварель), stil (стиль), lager (лагерь), film (фильм).

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Ъ и ь не будут иметь отдельного обозначения на письме	
Акварель	akvarel
Лагерь	lager
Съезд	sezd

А вот со словами алкоголь, ансамбль, асфальт, альманах, баталон не всё так просто. В этих словах было решено смягчить слоги, в которых раньше присутствовал мягкий знак, с помощью мягких гласных", – рассказала Куралай Кудеринова. Таким образом, в казахском языке на латинской графике функцию мягкого знака будут на себя брать мягкие гласные.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Ъ: вариант-исключение когда ь идёт после слога с твёрдой гласной. Смягчение гласной	
Алкоголь	alkogól
Пулыт	púlt
Король	koról

Куралай Кудеринова отметила, что это правило было основано не теории Ахмета Байтурсынова.

Исключением являются слоги с буквами «е», «и», так как это мягкие гласные: artıkl (артикл), kegl (кегель) и так далее.

В случае с твёрдым знаком всё просто – на латинице нужно писать теперь так же, только уже без знака Ъ: sýbekt (субъект), obekt (объект), adektv (адъектив), sezdl (съезд), feldeger (фельдгер).

–Т вместо –ТЧ, –С вместо –СТ и –СТЬ, –Ң вместо –НГ и другие правила для иностранных слов

В основном изменения правил коснулись иностранных слов. И нужно сказать, что это касается не только передачи букв, которых теперь нет на латинице, но и сочетания некоторых звуков в заимствованных словах.

К примеру, теперь иностранные слова, которые заканчиваются сочетанием букв –ТЧ, на латинице будут писать без буквы Т.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
–Т вместо –ТЧ	
Скотч	skoch
Матч	mach

Вместо –СТ, –СТЬ казахстанцам предложили писать только –С:

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
–С вместо –СТ или –СТЬ	
Экономист	ekonomis
Коммунист	komúnis
Повесть	poves

Сочетание букв –ДЖ на латинице предлагают обозначать через J : menejer – менеджер, jinsi – жинси, jentlmen – жентлмен, jaz – жаз. Но здесь есть исключение в виде búdjet (бюджет), lodjy (лоджи).

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
ДЖ как J	
Менеджер	menejer
Джинсы	jinsi
Джентльмен	jentlmen

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Исключение: ДЖ как DJ	
Бюджет	búdjet

Слова, заканчивающиеся на –ИЙ на латинице предлагают писать только с одной I .

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Окончаний –ИЙ как I	
Калий	kali
Натрий	natri
Гелий	geli

Сочетание букв –НГ, которое встречается в конце слова, на латинице заменит буква ñ (Ñ).

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
–НГ как Ñ	
Боулинг	boýlín
Митинг	mitín
Допинг	dopin

Исключение: в словах, состоящих из одного слога, сочетание букв –НГ сохраняется: ping (пинг), rang (ранг), sleng (сленг), shlang (шланг), dong (донг).

Парно-повторные звуки сс, мм, лл, тт, фф, нн, бб, рр, пп, гт, дд, кк, уу в середине слова пишутся только как одна буква.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Парно-повторные звуки сс, мм, лл, тт, фф, нн, бб, рр, пп, гт, дд, кк, уу	
Профессор	profesor
Грамматика	gramatka
Аттестат	atestat

Здесь исключение составляют случаи, когда такое правописание влияет на значение слова, а также название единиц измерения.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Исключения с парными согласными	
Нетто	netto
Доллар	dollar
Миллион	million

Правописание иностранных слов с окончанием на –А: окончание редуцируется, если это не влияет на значение слова.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Иностранные слова с окончанием –А	
Координата	kordinat
Кардиограмма	kardiogram
Фонема	fonem

Но в правописании таких слов, как matematika, pedagogika, statistika, mehanika и т.д. буква «а» в конце сохраняется.

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
Иностранные слова с окончанием –А, смысл которых без –А меняется	
Математика	matematika
Педагогика	pedagogika
Статистика	statistika

Некоторые заимствованные слова, которые на английском языке начинаются с буквы W, в казахском языке на латинице будут писаться через букву y (ý).

СЛОВО НА КИРИЛЛИЦЕ	НАПИСАНИЕ НА ЛАТИНИЦЕ
«Ю»: основной вариант с «йу»	
WhatsApp	ýatsap
Wikipedia	yikipedia
Web-site	yeb-sait

Ещё одно изменение касается применения дефиса. Если в правилах правописания казахского языка вместо окончаний порядковых чисел –ыншы – ыншы (–inshi – inshi), –ншы – ншы (–nshi – nshi) можно писать дефис во всех случаях, за исключением обозначения года, то на латинице предлагают и в этом случае писать с помощью дефиса – 2018-ýuly (2018 жылғы).

Новые правила не утверждены и предложены для общественного обсуждения

Что говорят сами разработчики? Правила были изготовлены к осени 2018 года и разработаны учёными Института языкознания им.А.Байтурсынова. После чего разработчики провели апробацию, в которой приняли участие более 3000 человек. По словам ведущего научного специалиста Орфографического отдела Национального научно-практического центра "Тіл – ?азына" имени Ш.Шаяхметова Гулфар Мамырбек, апробация проводилась в Кокшетау, Караганда, Кызылорда, Усть-Каменогорске, Семей, Актобе, Астане и Алматы.

"Предложения, поступившие во время апробации, были включены в проект правил. После чего проект был направлен для изучения в 52 языковые кафедры и девяти независимых экспертам. Помимо этого провели электронное анкетирование среди учителей", – рассказала она.



Сложные случаи правописания казахского языка на латинице. Что предлагают учёные?

Продолжение. Начало на стр. 12-13.

По её словам, больше всего вопросов вызывало одинаковое прописание букв *y* и *y* (*y*), и и буквы *i*, которые затрудняют чтение слов, а также правописания буквы *sh* и слов, где рядом идут буквы *s* (*s*), *x* (*h*) и другое.

Разработчик латинской графики казахского языка, директор Института языкознания им.А.Байтурсынова Ерден Кажыбек пояснил, что все правила правописания приспособляются к правилам родного языка.

“Сразу на 100% резко сделать это сложно. Почему? Потому что мы привыкли писать и говорить по правилам двух языков: русского и казахского. Все казахи, которые говорят по-казахски, использовали в своём языке правила правописания двух разных языков. Они разные, и правила очень сложно стыкуются. По своим основным характеристикам – это звуковая гармония гласных и согласных по мягкости, по лабиальности. Мы объединяли очень сложно объединяемое, мы соединяли сложно соединимое, и вот у нас была такая каша. Много было противоречивых моментов раньше, а сейчас мы пытаемся всё это упростить. Естественно, всё это новое, и люди привыкли говорить и писать по-старому. А всё

новое – всегда непривычно. Но задача у нас стоит упростить, а не усложнить”, – отметил он.

Он подчеркнул, что не всё, что естественно для русского языка, естественно для казахского.

“Для русскоязычных непривычно. Привыкли к слову “цирк”, а на казахском хотят писать так же. Это вопросы, не имеющие отношение к языку. Вопросы обозначения заимствуемых слов, не родных слов – вопросы второго плана. Они должны решаться после того, как будет утверждён свод орфографических правил”, – считает учёный.

Ерден Кажыбек подчеркнул, что это сложный процесс, и в правилах могут быть указаны несколько вариантов правописания.

“Возможно, мы некоторые слова будем писать через –тс, потому что, допустим, русские фамилии или такие слова, как “Цесна”, если брать “Сесна”, – далеко от оригинала. Может быть, в таких случаях нужно писать через –тс”, – поделился он размышлениями.

Также разработчик отметил, что этот проект правил правописания на латинице ещё официально не утверждён.

“Утверждение будет постановлением Правительства. Это публикация именно

для обсуждения, чтобы люди высказывали свои предложения, свои возражения, замечания”, – сообщил Ерден Кажыбек и отметил, что критика должна быть конструктивной.

По словам руководителя Методического отдела центра «Тіл – қазына» Айнура Сейитбековой, больше всего заинтересованность в изучении нового алфавита и правил проявляет молодое поколение.

“Мы заметили такую закономерность во время пропагандистских работ новые

правил казахского языка. От молодёжи больше всего поступает вопросов и предложений. Нас радует вовлечённость и активное участие молодёжи в разработке и апробации новых правил казахского языка”, – говорит она.

Свои предложения и мнение по поводу новых правил правописания на латинице можно направлять на сайт Института языкознания им. А.Байтурсынова, а также в Национальный научно-практический центр «Тіл – қазына”.

“Для русскоязычных непривычно. Привыкли к слову “цирк”, а на казахском хотят писать так же. Это вопросы, не имеющие отношение к языку. Вопросы обозначения заимствуемых слов, не родных слов – вопросы второго плана. Они должны решаться после того, как будет утверждён свод орфографических правил”, – считает учёный.

Дебелей

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО...

НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ

Чем полезен имбирь?

Имбирь способен защищать от диабета, а также от тромбоза, установили исследователи.

Чай с лимоном и имбирём – это отличное средство для профилактики и лечения простуд. Но этим не исчерпываются достоинства имбирного корня. Как показало исследование, экстракт корня имбиря улучшает контроль уровня сахара в крови у людей с диабетом 2-го типа. И за счёт этого при потреблении имбиря уровень глюкозы в крови может снизиться на 35%, а уровень инсулина повыситься на 10%. Кроме того, корень имбиря снижает вязкость крови, разжижая её и улучшая кровоток в сосудах, тем самым сокращая риск тромбоза.

От остеопороза в старости – рецепт лукового супа

Луковицу размером с лимон вместе с наружной, коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и всё вместе энергично перемешать. Такой суп полезно есть 2 раза в неделю.

Очень простой и эффективный рецепт от простуды и гриппа

Каждый день, придя вечером домой, проделайте следующую процедуру. Ополощите крутым кипятком чистый заварочный чайник и положите в него мелко нарезанный чеснок или лук. Закройте крышку и через носик чайника подышите и испарениями. Можно и слегка подогреть чайник, например, в микроволновой печи или поставив его на секунду на маленький огонь плиты. Эта небольшая хитрость поможет «расправиться» с болезнетворными микроорганизмами в дыхательных путях и избежать заражения.

Средство от мучительного кашля

Чтобы победить затяжной кашель, помогает такое средство: нагреть в духовке гальку, привезенную с моря, завернуть в плотную салфетку и приложить пониже ключиц, там, где у нас трахея и бронхи. Когда галька остынет, нагреть ее снова. Прodelав несколько прогреваний, закутаться и лечь спать. К утру кашель проходит или становится меньше.

Источник: АиФ ЗДОРОВЬЕ

ARMANDA! USYN! ISKE ASYPI

Zhas Project

МЕЧТАЙ! ПРЕДЛАГАЙ! ВОПЛОЩАЙ!

ОҚЫТУ ЖӘНЕ ШӘКІРТАҚЫ

МЕНТОРДЫҢ ҚОЛДАУЫ

ГРАНТКА ИМ БОЛ

1 000 000

ПОЛУЧИ ГРАНТ

ОБУЧЕНИЕ И СТИПЕНДИЯ

ПОДДЕРЖКА МЕНТОРА

www.zhasproject.kz

ҚОНЫРАУ ТЕГІН 8 800 080 15 20 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЛАБОРАТОРИИ

ОЛИМП

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЛАБОРАТОРИИ

Лицензия серия ЛП 1047802 №00007643 от 10.08.2010г. выдана Департаментом здравоохранения г.Астана.

КОНТАКТ-ЦЕНТР: 59-79-69

Уважаемые жители городов Уральск, Аксай и области!

Клинико-диагностическая лаборатория «ОЛИМП» (Западно-Казахстанский филиал ТОО «ҚДЛ ОЛИМП») проводит бесплатные анализы для социально-уязвимой категории населения по дорогостоящим видам диагностических исследований:

- ПЦР (полимеразная цепная реакция) на инфекции, вирусные гепатиты;
- Иммунограмма (Иммуннофенотипирование);
- Определение концентрации лекарственных средств в крови после трансплантации органов;
- Пренатальный скрининг на выявление риска синдрома Дауна и других аномалий плода (медико-генетические исследования беременных).

Для прохождения обследования необходимо обратиться к врачу поликлиники по месту прикрепления, где вы сможете получить направление и сдать необходимые анализы.

Период оказания услуг до 20.12.2019 г.

Телефоны: 59-79-69, 8 (701) 961 30 25

ИП Павлов А. М.

г. Уральск, ул. Целиковского, 37/1 кв. 21

ЧАСТНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ

23-22-18, 23-25-42

8 701 534 54 55

- ведет прием врач нарколог
- услуги процедурного кабинета
- мануальная терапия
- лечение алкоголизма

Лицензия ИП 020203, К000902 от 25.06.2009 выдана ГД Управления здравоохранения ЗКО

19-23 МАРТА

Весенние акции с «Радужой Звук»

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

5% скидка на аксессуары

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ В КРЕДИТ ИЛИ В РАССРОЧКУ

НОВОЕ ПОСТУПИЛИ В ТОВАР

г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12

тел.: 8 (7112) 51-34-58

ДОКТОР ТАТЬЯНА

КОНСУЛЬТАЦИЯ И УСЛУГИ ПРОКТОЛОГА И ХИРУРГА

- КОМФОРТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ БЕЗ БОЛИ И СТРАХА
- ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
- ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОИДА БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- БЫСТРОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАПИЛОМ, КОНДИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК

ул. Целиковского, 37/1

Тел.: 8 705 591 22 65, 8 705 591 22 67, 23-24-83

Лицензия К1451204 от 20.08.2018 г. выдана Управлением здравоохранения ЗКО.

Лицензия №00117104 от 30.01.2015г. выдана Департаментом здравоохранения ЗКО.

МЕДИКЕР Аксай

Медицинский центр «Медикер Аксай»

г.Уральск информирует:

врачебная амбулатория по адресу: город Уральск, ул. Жангирхана, 43/2 оказывает услуги:

- на платной основе;
- в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи (при условии прикрепления к поликлинике);
- проведение профосмотров;

за справками обращаться по тел. 50-27-74; 8 701 098 41 67

Выездная бригада оказания неотложной медицинской помощи: Тел: 93-33-79; 8 701 781 5 596

ВОПРОС - ОТВЕТ

– Опасно ли пастеризованное молоко?

Отвечает научный сотрудник федерального исследовательского центра питания и биотехнологии РФ, доктор биологических наук **Наталья Ефимочкина**:

Пастеризованное молоко получают путем нагревания сырого молока. После термической обработки в нем погибает большинство микроорганизмов. Опасным такой продукт может стать, если в молоке – сырье изначально превышено число посторонних микроорганизмов и неправильно подобран режим тепловой обработки, если в процессе производства нарушены правила эксплуатации пастеризационно-охлаждающего и другого оборудования, также молоко может испортиться на этапе реализации или у потребителя из-за неправильного хранения.

– Как часто в год можно делать рентген?

Отвечает доктор **Сергей Агапкин**, ведущий программы «О самом главном»:

Максимально разрешенная доза облучения 150 мЗв (миллизиверт) в год. Доза облучения во время одного стандартного рентгена 20 мЗв. Все обследование должно фиксироваться в амбулаторной карте или истории болезни. Если рентгенологическое исследование проводилось в разных лечебных учреждениях, нужно запросить показания из каждого и суммировать.

Проведение рентгена у детей требует осторожности. Детям до 16 лет его проводят только в экстренных случаях (при переломах, травмах головы, дисплазии тазобедренных суставов, пневмонии). Если процедуры приходится проводить часто, максимальная доза облучения ребенка не должна быть больше 50 мЗв.

– Как избежать повторного инсульта?

Отвечает врач-кардиолог, профессор **Евгений Аверин**:

Необходимо контролировать несколько параметров: уровень артериального давления, чтобы держалось в пределах 140/80, частоту сердечных сокращений, то есть пульс (от 55 до 65), уровень холестерина. Обязательны регулярные физические нагрузки и выполнение рекомендаций лечащего врача.

– Что делать, если последствия ушиба долго не проходят?

Отвечает доктор **Сергей Агапкин**, ведущий программы «О самом главном»:

Так быть не должно. Скорее всего, во время ушиба произошло повреждение связок. Поскольку при нагрузке на ногу связочный аппарат травмируется, при движении возникает отек, боли, воспалительный процесс. Нужно обратиться к врачу-травматологу, который уточнит характер травмы. Возможно, потребуются наложение лангет, противовоспалительная терапия и физиолечение.

Правильное питание школьников – залог их здоровья

От здорового питания детей школьного возраста зависит их внимательность на уроках, сообразительность, хорошая память, а также прекрасное самочувствие и настроение. Об этом рассказала врач общей практики ТОО «Медицинский центр» **Айслу Кусеженова**.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА

Часто взрослые (не говоря уже о детях) пренебрегают таким важным приемом пищи, как завтрак, заменяя его на чашечку кофе или чая. А если собираться придти в выпыхах, то ни о какой еде и речи быть не может. Так в семье развивается привычка пропускать завтраки, что никак нельзя отнести к здоровому образу жизни. Но когда завтрак отсутствует, с ним пропадает и желание что-либо делать, в том числе и учиться. Так что без этого приема пищи не обойтись.

Но недостаточно просто внедрить завтрак в свой повседневный образ жизни. Почему? Не все продукты, которые обычно употребляют по утрам, приносят одинаковую пользу организму ребенка. Например, булку или столь популярный в наше время круассан вряд ли можно назвать полезной едой, содержащей все необходимые для школьника микроэлементы и витамины. Также не стоит увлекаться конфетами и печеньем. Хотя они и высококалорийны, чувство насыщения после них остается ненадолго. К тому же организму приходится вырабатывать огромное количество инсулина, так как ночью он вовсе не получал никакой пищи. Такой резкий скачок инсулина провоцирует диабет и, как следствие, ожирение. Лучше отдать предпочтение кашам, запеченной или сваренной в мундире картошке, макаронам из муки грубого помола. Разнообразят завтрак сезонные овощи или фрукты.

Вместо того чтобы крутиться на кухне утром, можно приготовить все необходимое с вечера. К примеру, можно предвари-

тельно залить кашу нужным количеством воды на ночь, а утром просто поставить на плиту и заниматься своими делами: будить ребенка, принимать душ, делать макияж и так далее. 15–20 минут — и вкусный здоровый завтрак готов. Некоторые заливают кашу кипятком и оставляют на ночь в термосе, что значительно упрощает задачу, ведь утром она уже будет готова. Остается только добавить к ней сухофруктов, орехов или залить молоком. Подобным образом можно приготовить картошку. Для этого ее нужно заранее помыть, почистить и нарезать (если она готовится в духовке) или просто помыть и сварить в мундире. В качестве гарнира прекрасно подходит салат или тушеные овощи, которые тоже готовятся заранее.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ В ШКОЛУ

Перекус в школе не менее важен, особенно если нет возможности питаться в столовой. Неплохим вариантом для этого приема пищи считается бутерброд, в состав которого не входят колбасные изделия. Сделать его можно из цельнозернового хлеба, зелени и сыра. Можно добавить небольшой кусочек вареного мяса. Фрукты, орехи, домашнее печенье и натуральные соки также подходят для ланча. Не стоит снабжать ребенка недельным запасом сладостей, которые он с легкостью съест за одну перемену. Лучше отдавать предпочтения более натуральным продуктам. Например, йогуртам без сахара и всяческих добавок. Лучше самостоятельно добавить к нему фрукты, немного шоколада или мед.

ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ ОБЕД

Обязательным для обеда является горячее жидкое блюдо и белок (желательно животного происхождения). Например, можно приготовить овощной бульон, а на второе дать кусочек мяса с овощным гарниром. Супы можно готовить самые разные: от куриных до вегетарианских. Десертом может послужить фрукт или фруктовый коктейль.

ДОМАШНИЙ ПЕРЕКУС И УЖИН

Готовя уроки на следующий день, школьник изрядно проголодается и захочет перекусить. Важно, чтобы этим перекусом не стали какие-нибудь чипсы, сухарики или леденцы. Более здоровым вариантом может стать творог, какой-нибудь овощ или фрукт.

Каким должен быть ужин? Не стоит готовить на ужин пищу, которая содержит большое количество углеводов. Лучше отдать предпочтение овощам, рыбе, нежирному мясу, яйцам, творогу. Например, можно сделать яичницу с овощами, запечь рыбу или отварить мясо. А украшенный фруктами творог может стать настоящим деликатесом. Так что выбор только за вами. Ужинать следует не позднее чем за два часа до сна. В противном случае еда, которая не переварилась, не даст уснуть ни вам, ни вашему ребенку. Как следствие, тяжелый подъем обеспечен.

Пусть здоровый образ жизни станет привычкой всей семьи!

Лицензия ЛР0057601 №0181055 от 17.03.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО. 

Дағдарыс жағдайы туындады ма?

Отбасыңызда, жұмыста қиындықтарға тап болдыңыз ба?

Кез келген жағдайда шешім табуға болады!

Психологиялық көмек

«Сенім телефоны»

8 (7112) 53-74-74

8 (778) 907- 99- 81

Кризисная ситуация?

Проблемы в семье, на работе?

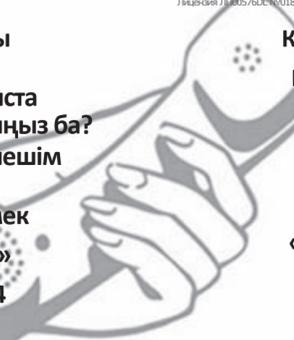
Выход есть всегда!

Психологическая помощь

«Телефон доверия»

8 (7112) 53-74-74

8 (778) 9079981



ТОО «Медицинский центр»

1. Компьютерная томография. Магнитно-резонансная томография тел.: 53-69-01

2. Стационарное лечение в следующих отделениях: хирургическое и урологическое, гинекологическое, терапевтическое, неврологическое, офтальмологическое и ЛОР-отделение.

3. Соляная шахта

- Улучшает состояние кожи
- Помогает при юношеской угревой сыпи, аллергических проявлениях, экземах, дерматитах и даже псориазе в стадии ремиссии.
- Укрепляет нервную систему, улучшает сон, снимает стресс.
- Способствует улучшению иммунитета.
- Показана при острых заболеваниях органов дыхания.
- Профилактика ОРВИ, гриппа.



Наш адрес: г. Уральск, ул. Есенжанова, 19 (район завода Омега). Справки по телефону: 53-67-78

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

Секреты здоровья и бодрости в пожилом возрасте

Последние исследования показывают, что гены лишь на треть ответственны за долголетие, оставшиеся 2/3 прожить долго и без болезней – в наших руках.

Употребляйте больше калия

Калий сохраняет силу, так что ешьте богатые калием овощи (картофель, листовую зелень) и фрукты (бананы, папайю). В возрасте старше 65 лет его присутствие в рационе сохраняет на 3,6% больше мышечной массы, чем его отсутствие. Это очень важно, так как, начиная с этого возраста, человек теряет около 2 кг мышечной массы каждые 10 лет. Это приводит к слабости, падениям, что может вызвать дальнейшие осложнения. Ежедневно рекомендуется употреблять не менее 4,7 г калия, это соответствует 5-9 порциям фруктов и овощей. Чтобы добиться этого, следите, чтобы 1-2 порции были включены в каждый ваш прием пищи. Кроме того, внимательно следите за количеством соли в рационе. Она снижает уровень калия в организме.

Надевайте кроссовки

Если ваша спортивная обувь пылится где-то на антресолях, срочно доставайте ее оттуда. Эксперты по спортивной медицине уверяют, что люди, находящиеся в хорошей физической форме, отодвигают биологическое старение лет минимум на 10 и дольше остаются независимыми и дееспособными. Научные исследования, проводившиеся в течение 7 лет с одними и теми же участниками, определили, что занятия спортом обратно пропорциональны дате смерти, то есть чем больше вы занимае-

тесь, тем дольше вы проживете. При этом заниматься лучше понемногу, но каждый день, чем до изнеможения раз в несколько дней.

Обогащайтесь культурно

Пробиотики, которые являются дружественными человеку бактериями, помогают предотвратить ряд заболеваний. Их деятельность связывают с укреплением иммунной системы и снижением риска возникновения рака прямой кишки. По какому-то стечению обстоятельств, в тех местах, где проживает большое количество долгожителей, население употребляет в пищу большое количество ферментированных (т.е. сквашенных) продуктов питания, которые как раз и содержат пробиотики. Дополните свой рацион «живым» йогуртом, например, или корейским кимчи. Подумайте о дополнительном приеме добавок с пробиотиками, такими как Лактобактерии GG или Бацилус коагуланс 30. Проконсультируйтесь с врачом и внимательно прочитайте информацию о дозировке.

Принимайте витамин В

Мозгу для здоровья требуется витамин В12, который содержится в морепродуктах и мясе птицы. У людей с низким содержанием в крови этого витамина процесс угасания мыслительных функций протекает гораздо быстрее. А те, кто, наоборот, употребляет

его в достаточном количестве, в 6 раз реже сталкиваются с возрастной потерей объема головного мозга. Большинство людей может получать достаточное количество витамина В12 из ежедневного рациона. Вегетарианцам, избегающим животной пищи, требуется прием витаминных добавок. То же относится и к людям старше 65 лет, так как возрастное снижение кислотности желудка сокращает всасывание этого витамина из пищи. В этих случаях требуется принимать В12 дополнительно в комплексе с другими витаминами группы В или как отдельную добавку.

Радуйтесь жизни

Оптимистичный настрой увеличивает продолжительность жизни. Несколько десятков научных исследований подтвердили, что ощущение счастья – это профилактика болезней. Причем настолько эффективное, что его можно сравнить с отказом от курения. Другое научное исследование выяснило, что люди, обычно называющие себя счастливыми и довольные жизнью, являлись обладателями крепкого здоровья и крайне редко страдали серьезными заболеваниями. Конечно, можно твердить как попугай, что ты счастлив, но не ощущать этого на самом деле. И все же, оптимизм можно научиться, используя антистрессовые техники, медитацию и окружая себя жизнерадостными людьми.

ИСТОЧНИК: GARMONIAZHIZNI.COM

Уважаемые жители области и города

Областная многопрофильная больница (Бывший диагностический центр)

Проводит комплексные программы обследования Check-Up

- Урологический комплекс
 - Гастроэнтерологический профиль
 - Диагностика аллергии
 - Здоровое сердце
- Быстро, удобно.

Наш адрес: 3 Строительный переулок, 6/1 остановка ТЭЦ
Справки по телефонам: Callcenter: 8(7112) 91 80 64, 8 707 551 30 19.

ВОПРОС - ОТВЕТ

– Мне 79 лет. Я – ветеран ВОВ и инвалид 2-й группы. Два года назад у меня начались систематические резкие боли в правой ягодице, так что иной раз не могу даже сесть. Поставили диагноз – постгерпетическая невралгия. Обещали вылечить за 6–12 месяцев, однако прошло уже 2 года, а улучшений никаких нет. Излечима ли эта болезнь? Если да, то врач какого профиля должен меня лечить?

– Владимир
Отвечает врач-невролог, кандидат медицинских наук Наталья Всеволожская:

При любом поражении вирусом герпеса страдает прежде всего нервная система. Если в процесс вовлекается преимущественно центральная нервная система, то возникают постгерпетические менингиты, менингоэнцефалиты; при проникновении вируса в периферическую нервную систему возникает постгерпетическая невралгия. Основным симптомом постгерпетической невралгии является боль. Поэтому невролог лечит таких пациентов как страдающих хронической болью.

К сожалению, у пожилых людей постгерпетическая невралгия протекает тяжело, с рецидивами, длительно, на фоне депрессии, ослабленного иммунитета, сердечно-сосудистых заболеваний и возрастных изменений организма. Но тем не менее это заболевание можно и нужно лечить! Основное лечение постгерпетической невралгии в настоящее время заключается в сочетании антидепрессантов, антиконвульсантов, анальгетиков, нейролептиков и нестероидных противовоспалительных препаратов. Однако оптимальную схему лечения, подходящую именно вам, может составить только лечащий врач.



– Мне бо лет. С недавних пор, как только ложусь в постель, начало чесаться тело: ноги, ступни, спина. Но особенно сильно – колени. Иногда расчесываю себя почти до крови, хотя днем ничего это не беспокоит. В чем причина и к какому врачу мне следует обратиться?

– Анна
Отвечает врач-невролог, кандидат медицинских наук Наталья Всеволожская:

Зуд является наиболее частым и неприятным симптомом воспалительных заболеваний кожи. Поэтому, думаю, что вам в первую очередь следует посетить врача-дерматолога. Он задаст вам ряд специфических вопросов, которые помогут поставить правильный диагноз. Существует такое понятие, как зимний зуд. Зимним зудом называют ксероз (сухую кожу), который усиливается при низкой влажности воздуха, наблюдающейся во многих домах зимой. Особенно часто ксероз бывает у пожилых. Ксероз у пожилых обусловлен пониженным содержанием воды в организме, вторичным по отношению к нарушению барьерной функции и меньшему содержанию в эпидермисе гиалуроновой кислоты. Ксероз может усиливаться при длительном контакте с водой.

Зуд в аногенитальной области часто бывает результатом эндокринных расстройств, а именно сахарного диабета. Это происходит, вероятно, в связи с наличием в моче глюкозы. Кандидоз (грибковое поражение), бактериальные и дермидитные инфекции также способны стать причиной зуда в аногенитальной области у больных диабетом.

Медики развеяли 7 мифов о подагре

Вы думаете, что подагра поражает только стариков?

Что вишня излечит вас от подагры?

Что если боль приходит и уходит, то можно перетерпеть и проигнорировать лечение? Неверно, неверно, и неправильно.

Миф № 1:
со временем подагра пройдет сама.

Хоть это и правда, что большинство приступов подагры в конце концов стихают даже без лечения, важно пройти диагностику и лечение как можно скорее. Приступы подагры часто рецидивируют, если вы ничего не делаете для их предотвращения.

Методы лечения подагры включают лекарственные препараты для снижения уровня мочевой кислоты в организме и уменьшения боли от образования кристаллов мочевой кислоты в суставах и других частях тела. Эти лекарства помогают контролировать приступы подагры и снижают вероятность будущих обострений.



Миф № 2:
подагра является легкой формой артрита.

Подагра - это на самом деле одна из самых болезненных форм артрита, и многие люди сравнивают подагрические боли с болями при родах или с болями при переломе ноги. Со временем подагра может привести к серьезным осложнениям, таким как повреждение суставов или камни в почках.

Миф № 3:
подагра является редким заболеванием.

Подагра - это довольно распространенное заболевание, особенно у мужчин и пожилых людей. Подагра - самый распространенный тип артрита у мужчин старше 40 лет. В том, что подагра больше поражает людей пожилого возраста есть доля правды. Но и молодых людей эта болезнь уже не обходит стороной. В самом деле, наследственная форма подагры часто поражает мужчин моложе 30 лет.

Миф № 4:
подагра влияет только на большой палец.

Конечно, суставы ног, а в особенности большого пальца, наиболее уязвимы для подагры, но подагра также может повлиять на другие суставы, включая лодыжки, колени, запястья, пальцы, другие части ног и локти. Хотя, конечно, нужно отдать должное статистике и 9 из 10 страдающих от подагры, во время приступа этой болезни мучаются от боли все-таки в большом пальце ноги.

Миф № 5:
приступ подагры никогда не длится дольше, чем 10 дней.

Хотя большинство людей испытывают острые приступы подагры, которые длятся один день в неделю, некоторые люди чувствуют длительные подагрические боли, которые приводят к повреждению суставов. Боль не такая острая, но это компенсируется ее продолжительностью.

Миф № 6:
подагра исчезает в период между приступами подагры.

Даже если вы не испытываете приступ подагры, болезнь никуда не делась, и уровень мочевой кислоты в организме может быть повышен между приступами. Вот почему важно продолжать прием лекарств, даже когда у вас нет симптомов.

Миф № 7:
употребление вишен может вылечить подагру.

В настоящее время нет лекарства, способного полностью излечить подагру. Хотя исследования показывают, что употребление вишни снижает уровень мочевой кислоты в крови, вишня не является лекарством, способным полностью избавить вас от подагры.

ИСТОЧНИК: LADYHEALTH.COM.UA



Березовые почки: правильный сбор и лечебные свойства

С древнейших времен березу ценили не только за уникальную красоту, но и целебные свойства, помогающие предотвратить развитие и устранить различные заболевания и патологии организма.

Березовые почки – одни из наиболее распространенных в лечении частей дерева. Почки применяются в фармацевтической промышленности и народной медицине для приготовления целебных средств для здоровья и отличного самочувствия.

Способы применения

- Благодаря уникальному составу и множеству целебных свойств, березовые почки используются при следующих проблемах:
 - Острые респираторные заболевания и простуды. Для облегчения состояния следует принимать настой, приготовленный путем добавления в 1 стакан кипяченой воды 1 чайной ложки измельченных березовых почек. Средство предварительно настаивается в течение нескольких минут и употребляется вместо чая или для полосканий горла при ангине.
 - При гриппе и простуде средство на основе березовых почек оказывает потогонный эффект. Использовать целебный настой рекомендуется на ночь. Утром проследит их набухание, но молодые листочки еще не образовались. Наилучшей погодой для сбора целебных компонентов является сухая и солнечная. Березовые почки рекомендуется срезать с молодых побегов дерева. Деревья, с которых будут собраны березовые почки, должны располагаться вдали от автомобильных дорог, свалок и промышленных предприятий. После сбора почки должны быть высушены при комнатной температуре и размолоты, чтобы компоненты сохранили максимальное количество полезных свойств.
- Благодаря уникальному составу и множеству целебных свойств, березовые почки используются при следующих проблемах:
 - Острые респираторные заболевания и простуды. Для облегчения состояния следует принимать настой, приготовленный путем добавления в 1 стакан кипяченой воды 1 чайной ложки измельченных березовых почек. Средство предварительно настаивается в течение нескольких минут и употребляется вместо чая или для полосканий горла при ангине.
 - При гриппе и простуде средство на основе березовых почек оказывает потогонный эффект. Использовать целебный настой рекомендуется на ночь. Утром проследит их набухание, но молодые листочки еще не образовались. Наилучшей погодой для сбора целебных компонентов является сухая и солнечная. Березовые почки рекомендуется срезать с молодых побегов дерева. Деревья, с которых будут собраны березовые почки, должны располагаться вдали от автомобильных дорог, свалок и промышленных предприятий. После сбора почки должны быть высушены при комнатной температуре и размолоты, чтобы компоненты сохранили максимальное количество полезных свойств.

Правила заготовки

- Для избавления от боли при ушибах и в суставах необходимо втирать средство 2 раза в сутки в область поражения.
 - Для лечения суставного ревматизма применяется мазь, приготовленная на основе березовых почек. В эмалированную посуду или горшок из глины следует уложить 700-800 граммов сливочного масла и почек березы в одинаковые слои, толщиной в 1 палец. Емкость плотно закрывается и оборачивается фольгой, затем размещается в разогретой духовке на 1 сутки. Полезный эффект усилится при добавлении в мазь 5 граммов камфары. Средство втирается в пораженные суставы регулярно, в вечернее время.
 - Мазь из почек оказывает благоприятное влияние на кожу при экземе. Почки заливаются кипяченой водой, тщательно процеживаются и смешиваются с ланолином, предварительно расплавленным. После застывания массы на поверхности образуется жидкость, которую следует удалить.
 - Для устранения кожного зуда при дерматите и экземе полезно принимать фитованны, приготовленные, путем добавления 2 стаканов отвара в воду. Эффективно париться в бане с применением березового веника.
- К**ак и любое целебное натуральное средство березовые почки имеют противопоказания к применению: период ожидания ребенка и кормления малыша грудным молоком, почечная недостаточность, при наличии заболевания мочевыводящей системы, индивидуальная непереносимость.

ИСТОЧНИК: NETLEKARSTVAM.COM

ВОПРОС - ОТВЕТ

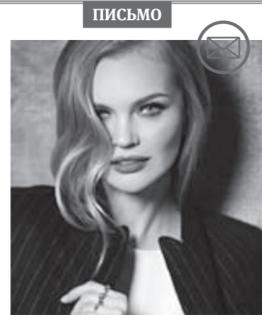


– У меня на шее выпуклая родинка. Я постоянно ее травмирую – то воротничком, то цепочкой. Она стала увеличиваться в размере, кровоточить. Нужно ли мне обследовать родинку и можно ли ее удалить?

– Инесса
Отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Ирина Корсунская:

Обследоваться нужно обязательно, чтобы исключить подозрение на меланому (самую злокачественную опухоль), которая на ранних стадиях похожа на обычную родинку. Начало ее перерождения визуально бывает трудно определить даже опытному дерматологу. Наиболее достоверный и щадящий, не травмирующий ткани метод диагностики – компьютерная эллипсоидная дерматоскопия, с помощью которой врач может рассмотреть не только поверхность кожи, но и более глубокие слои, а также дать соответствующие рекомендации. Если подтверждена доброкачественная природа, для удаления используют лазерный или радиоволновый метод, а после удаления проводится гистологический анализ родинки. Хирургическое иссечение с захватом здоровой кожи показано при порочных и злокачественных новообразованиях. Начинаясь меланомой нужно обязательно удалить. И чем быстрее – тем лучше прогноз. Если это сделать правильно и вовремя, то никакого риска для жизни нет. Делать биопсию (исследовать кусочек родинки) ни в коем случае нельзя, при необходимости родинка должна удаляться полностью.

ИСТОЧНИК: АИФ ЗДОРОВЬЕ



ПИСЬМО

Елена Кулецкая:

«Сейчас удачный момент расставить с Биланом точки над i»

Я замужем. Казалось бы, все прекрасно, если бы не одно: постоянное упоминание моего имени как экс-невесты Димы Билана...

Стас подвел меня к окну, встал сзади, обнял:

– Посмотри на Сити. Тот же Манхэттен с одним лишь отличием – я с тобой рядом.

Разве можно его не любить?

Наконец мы нашли прекрасное шато в Провансе. Бескрайние лавандовые поля, уходящий вдаль виноградник, оливковые деревья, отпавшие серебром, спрятавшиеся в глубине парка бассейн. И само шато, внешне несколько обветшалое, что придает ему особую прелесть старинн, с красивой внутренней отделкой, мраморными полами.

На свадьбе было всего сорок человек – наши со Стасом родные и самые близкие друзья. В социальных сетях на меня обрушился шквал поздравлений, одно из них от Димы: «Будь счастлива. Я очень рад за тебя.»

Мы и сейчас часто пересекаемся с ним на клубных или светских мероприятиях, мило болтаем, я с интересом слежу за его жизнью, все-таки нас связывает самая прекрасная пара – юность. Но при этом никогда не пытаюсь разузнать подробности его интимной жизни. Судившись несколько раз наталкиваясь в прессе на заявления о якобы нетрадиционной сексуальной ориентации Билана. Если журналисты спрашивают меня об этом, напеваю на то, что наши отношения были всего лишь прикрытием и от начала до конца придуманы его продюсером Яной Рудковской, я отвечаю: «У вас что был роман с Биланом? Вы спали вместе? Нет? Ну тогда и не утверждайте ничего, если сами не знаете.»

Сейчас вся эта история мне кажется очень далекой. И грустно, когда незнакомые люди пытаются придать ей какое-то уникальное или, наоборот, глобальное для моей жизни значение. Зачем? Мы были юными и мало что понимали в любви, слишком озабоченные тем, чтобы состояться. Дима стал звездой. И я добилась признания в мире моды, заработала приличные деньги. Но только сейчас поняла, что все это пустое, если рядом нет человека, для которого дороги не только твои достижения, но и твоя любовь и забота.

ИСТОЧНИК: 7DAYS.RU

Как вести себя с невесткой и не потерять сына: советы свекровям

Женитьба сына — это не всегда радостное событие для его матери. С одной стороны, женщина не может не желать счастья своему ребенку. С другой стороны, ей тяжело смириться с мыслью, что теперь не она — главная женщина в жизни сына. Тут-то и возникает вопрос, как вести себя с невесткой, чтобы не стать классической злобной свекровью. Тогда мать не только не разорвет связи с сыном, но и приобретет любящую дочь в лице его жены.

Как вести себя с невесткой, если она тебя не любит: шаги навстречу

В первую очередь свекровь должна привыкнуть к самой мысли, что в ее семье появилась новая женщина, которая, как минимум, не менее важна ее сыну, чем она сама. Чтобы не испортить отношения с молодой парой, маме следует сделать несколько верных шагов в самом начале построения отношений «свекровь-невестка». При этом не нужно ждать первого шага от молодой жены сына. Нужно понять, что девушке в новом статусе и так непросто.

Уважение и принятие

Эти чувства, которые свекровь должна в первую очередь развить в себе по отношению к невестке. Ведь это не просто девушка — это жизненный выбор сына. При этом нужно быть готовой к тому, что не все качества невестки придутся свекрови по вкусу. Она может показаться недостаточно хозяйственной, домашней, красивой. Но свое мнение в этом случае лучше держать при себе.

Проявлять любезность

Без этой черты общение с невесткой не получится. При этом свекровь должна быть любезной, несмотря на то, как ведет себя жена сына. Пусть она кажется грубой, вульгарной или невоспитанной, а ее поступки зачастую раздражают. Нужно быть мудрее, применить весь свой такт и опыт. Ответная любезность при таком поведении не заставит себя ждать.



Установить границы

Их мать должна установить сама по отношению к новой семье сына. Свекровь должна признать, что ее ребенок теперь взрослый и самостоятельный. У них свой дом, где будут свои правила, свое хозяйство, свои традиции. Легче всего сделать это, если молодая семья живет своим домом и не зависит от родителей мужа.

Дать молодым самостоятельность

Этот шаг как бы вытекает из предыдущего. Если сын принял решение жениться и создать свою семью, нужно дать ему самостоятельность и в других сферах. Никакой опеки, постоянной материальной помощи быть не должно. В первую очередь сама свекровь станет считать молодую семью обязанными. А невестка с сыном, в свою очередь, не будут развиваться,

зная, что им есть на кого переложить свои проблемы.

Не быть союзником в войне

В жизни молодой семьи может быть всякое. И без ссор часто не обойтись. Чтобы научиться правильно вести себя с невесткой, нужно уметь не становиться на сторону сына в конфликтах. Самой лучшей позицией в этом случае будет нейтралитет.

В первую очередь свекровь должна помнить, что невестка — это не просто чужой человек, возникший в жизни их семьи. Это любимая женщина ее сына, с которой он может построить счастливую семью. А лучший шаг для свекрови — шаг в сторону.

ИСТОЧНИК: SEMEJNOESCHASTE.RU

Жула по-казахски

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Для фарша
- Тыква или морковь – 1 кг;
- Сливочное масло – 100 г;
- Сахар по вкусу;
- Для теста
- Мука – 500 г;
- Вода – 70 мл;
- Соль – 1 ч.л.;
- Растит. масло – 2 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Морковь или тыкву тонко шинкуют, слегка томят в сливочном масле, дают остыть, по желанию посыпают сахаром.

Шаг 2. Тесто раскатывают в большой тонкий пласт, выкладывают на него фарш, сворачивают в виде рулета, загибают края.

Шаг 3. Готовые жула-рулетки укладывают на решетку пароварки, предварительно смазанной растительным маслом. Варят на пару 25-30 минут.

Десерт «Жент» с изюмом

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Талкан – 500 г;
- Сливочное масло – 200 г;
- Сахар по вкусу;
- Мед – 2 ч. л.;
- Сироп от варенья – 1 ч.л.;
- Изюм по вкусу;
- Песочное печенье – 150 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Измельчите печенье в порошок, смешайте с талканом, сахаром и изюмом

Сливочное масло растопите на слабом огне. В качестве посуды удобно использовать турку.

Шаг 2. Когда масло станет жидким, добавьте в него мед и сироп. Кипятите в течение 15–20 минут, постоянно помешивая. Это необходимо, чтобы избавиться от лишней влаги.

Шаг 3. Влейте топленое масло в талкан и перемешайте до однородной массы. Пока смесь не остыла, придайте ей нужную форму — кексов, звездочек, ромбиков или коржей. Жент практически готов. Осталось отправить его в холодильник на 1,5–2 часа. После этого подавайте угощение к столу и приготовьтесь принимать похвалу от благодарных гостей.

Айран

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Молоко – 1 л;
- Кефир – 0,5 л
- Приготовление:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Готовить его довольно легко, и к тому же быстро. Для приготовления понадобится свежее молоко и закваска. Молоко необходимо прокипятить и дать ему остыть.

Шаг 2. Кисломолочность айрану придает закваска, в качестве которой можно использовать кефир. В остывшее молоко надо влить кефир и размешать, после чего оставить на 5-6 часов.

Шаг 3. Затем приготовленный айран поставить в холодильник и употреблять как охлаждающий напиток.

Приятного аппетита!

ИСТОЧНИК: YANDEX.KZ

РЕЦЕПТЫ ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮД

ВКУСНЫЙ НАУРЫЗ

Согласно поверьям, щедрое празднование Наурыза принесет в дом изобилие и успех. И ни одно празднование не обходится без богато накрытого дастархана с традиционными казахскими блюдами. Чтобы весь год провести в достатке и сытости, в этот день нужно есть досыта и угощать своих родных и близких. Предлагаем вам взять на заметку рецепты праздничных блюд казахской национальной кухни.



Лицензия № ЛО-63-01-003864 от 22.08.2016 г. выдана Министерством здравоохранения Самарской области.

САМАРСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР: ПРОВЕРЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА НОВОМ КТ

Если Вы лечитесь и Вам не становится лучше, то нужно пройти достоверное обследование. В этом Вам поможет новый компьютерный томограф в Самарском диагностическом центре.

Мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ) – обследование, проводимое с помощью рентгеновских лучей. При этом лучи проходят через тело и дают объемное изображение в отличие от исследования с помощью обычного рентгена.

– Причина в том, как устроен аппарат для КТ: источником рентгеновских лучей является кольцеобразный контур, внутри которого – специальная кушетка для пациента. Так выполняется серия рентгеновских снимков с различных точек и под разным углом, – рассказала заведующая отделом, врач-рентгенолог Елена Харбедия. – Компьютер обрабатывает все изображения, и моделируется трёхмерное изображение исследуемого органа. Точность диагностики повышается ввиду того, что врач может посмотреть «срезы» органа. Толщина среза зависит от настроек аппаратуры и может быть до 1 мм.

ПОКАЗАНИЯМИ К ПРИМЕНЕНИЮ КТ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ЯВЛЯЮТСЯ:
– Объемные образования;
– Травма;
– Саркоидоз;
– Тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА);
– Воспалительные процессы;

– Патология плевры;
– Поражение лимфоузлов;
– Бронхоэктатическая болезнь;
– Эмфизема.

Помимо исследований по стандартным программам мощная станция постобработки даёт возможность проводить и специализированные исследования, такие как аорто- и коронарография, виртуальная эндо-, колоно- и бронхоскопия, а также компьютерная денситометрия.

Виртуальная коронарография – это метод прямой визуализации коронарных артерий с минимальными рисками осложнений. Данная методика даёт возможность оценить состояние сосудов, риск возникновения инфаркта. Исследование обладает двумя важными качествами: с его помощью можно определить состояние стенки коронарной артерии и структуру бляшки, которая вызывает её сужение.

Методика КТ-бронхоскопия – это рентгенологический метод сканирования дыхательных органов. Данный вид обследования чаще всего применяется для того, чтобы выявить сужение бронхов или объёмные образования



дыхательных путей, а также их прорастания в стенку или просвет бронхов. Длительность КТ-обследования – порядка 3–5 минут, а эндоскопическая бронхоскопия длится около часа.

Виртуальная колоноскопия – это исследование толстой кишки без введения эндоскопа. Оно выполняется с применением современного мультиспирального компьютерного томографа – МСКТ. Именно поэтому это исследование еще называют МСКТ-колоноскопия или колонография. Это современный и комфортный для пациентов метод диагностики.

Компьютерная денситометрия – метод, с помощью которого определяется плотность

костной ткани человека. Данные, полученные в ходе такого исследования, обрабатываются компьютерной программой, которая сравнивает результаты с нормальными показателями для людей соответствующего пола и возраста. Плотность костной ткани – это основной показатель, который определяет прочность кости, её устойчивость к механической нагрузке, иными словами, есть остеопороз или нет.

На компьютерном томографе можно также обследовать головной мозг, орбиты глаз, лицевой череп и придаточные пазухи носа, позвоночник, щитовидную железу, лимфоузлы шеи, органы грудной клетки и брюшной полости.

После компьютерной томографии пациент может вернуться к привычному образу жизни, так как КТ безболезненна и считается безопасным методом. Доза рентгеновского облучения сравнительно мала, а на этом современном томографе сведена к минимуму. Неудобство лишь в том, что надо несколько минут пролежать без движения.

Исследование проводят 2 кандидата медицинских наук, 3 врача высшей категории. В отделе создан архив исследований более чем за 15 лет. Высокая квалификация и практический опыт персонала на протяжении более 28 лет способствуют более точной диагностике и выбору оптимальной тактики лечения. У Вас есть возможность пройти обследование в удобное для Вас время, а также в день обращения.

Ждём вас по адресу: г. Самара, ул. Мяги, 7а. Тел.: 8 (846) 300-44-63. www.samaradc.ru

ВОПРОС – ОТВЕТ

– Может ли организм сам вырабатывать алкоголь?

– Глеб
Отвечает врач-психондocrinолог Михаил Богомолов:
Организм в процессе распада глюкозы вырабатывает эндогенный, то есть внутренний, алкоголь в различных концентрациях. Он присутствует даже в крови у младенцев и абсолютных трезвенников. Случается, что в результате генетической аномалии у человека блокируется один из ферментов, ответственный за концентрацию эндогенного алкоголя, и тогда его количество в крови начинает возрастать, приходится пьянеть от каши, картошки, хле-

ба. Перед российскими законодателями этот вопрос встал, когда пытались определить допустимое количество алкоголя в крови водителя. Оказалось, что «полный ноль» тут попросту невозможен. Есть и такая зависимость: чем уровень внутреннего алкоголя выше, тем счастливее чувствует себя человек. Однако, если не лечить последствия этой болезни, она может нанести организму ущерб, схожий с последствиями хронического алкоголизма.

– Не вредно ли регулярно есть острое?

– Татьяна
Отвечает доктор Сергей Агапкин, ведущий программы «О самом главном»:

Жгучие блюда стимулируют аппетит, улучшая пищеварение, обладают противовирусным и бактерицидным действием, регулируют обменные процессы. Однако их приём требует умеренности и не рекомендуется при сердечной, почечной, печёночной недостаточности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язва и тому подобное).

Источник: АиФ ЗДОРОВЬЕ

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН

Снастужающая и праздничная!

22% СКИДКИ ДО

Наурыз кутты болсын!

ПРАЗДНИЧНАЯ АКЦИЯ

С 21 ПО 25 МАРТА!

ЦОТ «Алтын Алма», корпус 13. Тел.: 24-31-90.
пр. Абулхайр-хана, 87/1, ТД «Болашак», 0 этаж. Тел.: 52-79-10

ОБОРУДОВАНИЕ

комплект станков для изготовления ПВХ изделий

от **1459000 тенге** за комплект

Тел. для справок: 8 (7112) 23-80-61, 54-15-97
8-701-123-90-54

НОВИНКИ

2019

СЕЗОНА

ПРИНЕСИ ГАЗЕТУ ИЛИ ВЫРЕЗНОЙ КУПОН ИЗ НЕЕ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 5% НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ.

ГАРДЕНМАРТ Ежедневно с 10:00 до 19:00

Товары для сада и огорода

Семена, Удобрения, Грунты, Саженцы

Всё для рассады: Луквицы и многолетники, Семенной картофель

Наш адрес: ул. Курмангазы, 194. Тел.: 8 705 10 222 44

БАБУШКИН СОВЕТ

КАК СОХРАНИТЬ СОЗРЕВАЮЩУЮ КЛУБНИКУ ОТ ПТИЦ?

Сразу же после цветения разложить между растениями покрашенные в ярко-красный цвет различные мелкие предметы, похожие на спелые ягоды (например, грецкие орехи, круглые камешки). К тому моменту, когда ягоды созреют, любопытные птицы уже поймут, что здесь им делать нечего.

КАК БЕЗ ХЛОПОТ ПОСЕЯТЬ МОРКОВЬ?

Морковь имеет очень мелкие семена. Сеять их очень неудобно – то много, то мало попадает в бороздку грядки. Выход есть! Возьмите небольшой флакончик из-под лекарства. Сделайте в крышечке небольшое отверстие размером чуть больше, чем семечко моркови. Насыпьте семена в бутылочку и, закрыв крышечкой, сейте на грядку, как соль. Очень экономный вариант получите.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО ДАЧНИКА

ВСХОДЫ ПЕТРУШКИ ПОЯВЯТСЯ ЧЕРЕЗ ТРИ ЧАСА

Многие из нас выращивают зелень к столу на окошке или балконе. Это очень удобно. Семена петрушки прорастают очень медленно, но есть одна хитрость «заставить» их прорасти очень быстро. Приготовьте емкость с землей, увлажните ее, посыпьте землю негашеной известью трижды через каждые 10-15 минут. Посейте, предварительно замоченные в молоке, семена петрушки. Семена взойдут через три часа. В комнате должно быть тепло, не ниже 20°С.

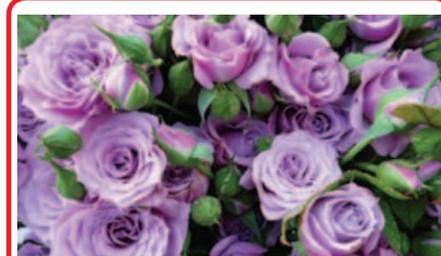
КАК ПРИМЕНЯТЬ ПТИЧИЙ (КУРИНЫЙ) ПОМЕТ?

Следует помнить, что птичий помет – очень концентрированное удобрение, завышать дозы его применения нельзя. При перекопке почвы на 1 кв. м вносят 500 г сухого птичьего помета. При посадке растений его вносят в лунки, гнезда не более 8-10 г под одно растение. Эффектнее жидкие подкормки: свежий птичий помет разбавляют водой в таком соотношении – если птичий помет свежий – то 1 кг на 10 л воды, а если сухой – то 1 кг на 20 л воды. Как только птичий помет намокнет, его хорошо перемешивают и вносят под растения, не оставляя на брожение. Раствор птичьего помета расходуют по 2 л на 1 кв. м. После того, как полили этим раствором почву около растения, следует засыпать ее слоем сухой почвы в 1 см и полить чистой водой.



Роза английская Грэхам Томас

Цветки этого сорта розы старинной формы, махровые (около 75 лепестков), чашевидные, диаметром 8-10 см. Цвет ярко-желтый, с золотом. Бутоны раскрываются постепенно. Лепестки сохраняют волнообразную форму, как бы защищая центр цветка. Серединка открывается, но не полностью. Аромат отчетливый, приятный, нежный, но выражен не ярко. Цветки собраны в соцветия, зачастую не превышающие 7 штук.



Роза чайно-гибридная Блю Мун

Свое название, означающее в переводе Голубая луна, роза получила за необычный сиренево-голубой окрас цветка. Оттенок его зависит от места выращивания: в тени он становится розовым, а на ярком солнце – насыщенно-голубым. Куст от 70 до 100 см в высоту. Цветок диаметром 11-12 см, бледно-лиловый, классической бокаловидной формы.



Роза плетистая Лавиния

Одна из лучших современных плетистых роз. Цветки у Лавинии ярко-розовые, очень чистого оттенка, слегка бледнее по краям лепестков и темнее к центру цветка. Элегантные бутоны раскрываются в чашевидные цветки в крупных рыхлых кистях до 7 штук. Диаметр цветка - 9-10 см. Цветение очень обильное, так что растение в цвету полностью покрыто крупными, ароматными, цветками, которые не боятся дождя. Листья крупная, средне-зеленого цвета.



Роза чайно-гибридная Осирия

Роза Осирия имеет крупные бутоны. Их диаметр - около 12-16 см. Этот сорт обладает удивительным и необычным окрасом. Верхняя часть лепестка темно-красная, нижняя – со слегка розовыми краями. Внутри они бархатные. Аромат несильный. Высота растения может достигать от семидесяти до восьмидесяти сантиметров. В полу-распустившемся состоянии бутон бокаловидный, а при полном раскрывании – чашевидный.



Реальный тариф на проезд в автобусе должен составлять 186 тенге

Об этом заявили пассажироперевозчики Уральска, которые просят выделить им три миллиарда тенге субсидий.

Кристина КОБИНА

Региональной палате предпринимателей состоялось совещание, на котором обсудили субсидирование городских маршрутов.

Как рассказал генеральный директор ТОО "Западно-Казахстанский автобусный парк" Марат Абдрахманов, на сегодняшний день эта тема актуальна и имеет свои определенные сложности.

– Как все вы знаете, услуга перевозок пассажиров на законодательном уровне признана социально значимой, так как обеспечивает свободное передвижение жителей на всей территории РК. В соответствии с законом РК государство в лице местных исполнительных орга-

нов в отношении с предприятиями пассажироперевозчиков должно с одной стороны регулировать тарифы, а с другой стороны оказывать поддержку в виде субсидий. То есть изначально эта тема планомерно убыточная, – отметил Марат Абдрахманов. – С 2017 года уполномоченный орган при последнем подтверждении стоимости проезда в общественном транспорте срезал тариф до 80 тенге, который был на тот момент представлен в размере 165 тенге. Вследствие чего мы должны работать в убыток себе, данный тариф (80 тенге – прим.автора) не покрывает наших прямых затрат, ремонт, запасные части и зарплату водителей. В то же время местные исполнительные органы отказываются от исполнения своих прямых обязанностей по субсидирова-

нию, предусмотренного законодательством. Тем более законодательство регламентирует, если тариф не соответствует затратам, то необходимо субсидировать. Кроме того, Марат Абдрахманов пояснил, что в случае, когда установленные местными исполнительными органами тарифы не покрывают затраты на перевозку, они возмещают разницу между установленным тарифом и фактическими затратами на перевозку за счет средств соответствующего бюджета.

– На сегодняшний день нами были представлены расчеты в ЖКХ города Уральск о том, что себестоимость перевозки пассажиров на сегодня составляет 186 тенге. Увы, расчеты эти не приняты, и мы субсидии так и не получили.

Создается впечатление, что местные исполнительные органы целенаправленно ведут наши компании к банкротству. Если местные власти не хотят выделять средства из местного бюджета, то тогда почему не поднимают тарифы до должного уровня, – задался вопросом директор ТОО "Западно-Казахстанский автобусный парк". – Мы прекрасно понимаем, что это коснется массы людей. Я сам как бывший чиновник говорю, что это чревато определенным социальным напряжением. Поэтому все перевозчики хотели поднять данный вопрос и обозначить плачевную ситуацию. Мы не можем купить автобусы, не можем их завезти, чтобы они нормально ездили. К тому же мы не можем по «белому» платить заработную плату и начислять ее.

Также Марат Абдрахманов отметил, что с 2015 по 2018 год дизтопливо подорожало в 2,3 раза.

– Говоря о зарплате работников, непосредственно перевозящих пассажиров, я откровенно скажу, все понимают, что мы не платим по "белому" зарплату нашим водителям. Потому что если мы будем так платить ее, то надо начислять налоги, если их начисляем, то возникают обязательства перед налоговой. Палка о двух концах. Вообще каждый водитель автобуса работает в день по 18 часов, мы должны ему платить за ночные часы, за переработку, и заработная плата должна в сутки составлять 34500 тенге. Такие деньги мы платить не можем. Мы и так стараемся поддержать в хорошем состоянии автопарк, постоянно ремонтируем автобусы, улучшаем их внешний вид, но купить новые автобусы не можем. Только за последние 6 месяцев вложили 60 миллионов тенге, чтобы освежить автобусы. И такая ситуация у всех перевозчиков, – рассказал Марат Абдрахманов.

На совещании также подняли вопрос об онлайн-билетировании пассажиров. Перевозчики против такой оплаты за проезд.

– Еще один вопрос – внедрение он-

лайн-билетирования, чтобы расходы были прозрачными, будет чистый и открытый доход. Если мы работаем при тарифе 80 тенге, какое бы мы онлайн-билетирование не вводили, то реально мы не покроем своих затрат. Теперь об онлайн-билетировании, те компании, которые нам предлагают их, хотят получить 4% от оборота и по 15 тысяч тенге за аренду терминала, который они поставят нам в автобус. То есть мой автобусный парк должен платить ежемесячно 2,5 миллиона тенге, – говорит Марат Абдрахманов. – В этом случае мы просто не сможем содержать платёжные терминалы и оплачивать услуги оператора. Для себя я изучал опыт, наблюдал за этим, то есть при таком билетировании из десяти человек у двоих пассажиров денег нет на карточке, и они едут зайцем. Это снова будет бить по экономике перевозчика.

Пассажироперевозчики предложили выделить субсидии в размере трех миллиардов тенге.

– Мы считаем, что субсидирование должно быть одним из приоритетных направлений. Предлагаем взять на себя часть нагрузки по субсидированию пассажироперевозок и просим выделить

субсидии в размере хотя бы 50 тенге из тех 106 тенге, которые мы недополучаем от стоимости проезда одного пассажира, – отметил Марат Абдрахманов.

– В этом году предусмотрены 171,9 миллиона тенге. Началось внедрение электронного билетирования для прозрачности поступления денежных средств, а также для удобства горожан. Но, к сожалению, перевозчики отказываются внедрять данную систему, и работает это только на четырех маршрутах. Электронное билетирование дало бы нам ясную картину пассажиропотока, а также какие маршруты убыточны и какие суммы необходимы для субсидирования. Те расчеты, которые были выполнены, пассажиропоток почти не проверялся, это

должны проводить специализированные организации. И мы за то, чтобы эта система была внедрена, – пояснил Бекжан Тукжанов. – Со стороны перевозок очень много нарушений, со стороны водителей это курение в транспорте, разговор по телефону, превышение скоростного режима, несоблюдение графика движения, а также многие не соблюдают договорные обязательства по выходу и сходу с линии. Очень много нареканий. Однако все перевозчики ссылаются на отсутствие субсидирования, но одни должны выполнять договорные обязательства.

Председатель РС ПП ЗКО Валерий Джунусов в конце заявил, что эти проблемы будут рассматриваться и решаться.

Заместитель акима города Уральск Бекжан Тукжанов заявил, что за последние два года в качестве субсидий перевозчикам было выделено 205,2 миллиона тенге.



МОЙГОРОД
УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «Медиаарт 2012»,
Свидетельство о постановке на учет
ПНП №12639-Г от 26.03.2012 г.,
выдано Министерством культуры и информации РК.
Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.
Главный редактор: Кайнеденова А. Б.
Шеф-редактор: Махметов М. Б.
Ответственный секретарь: Сомов А. И.
Дизайн и верстка: Аментаева А.

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

Рекламный отдел: С. Бигалиева, А. Кузбакова,
Е. Рукавишникова, Ю. Демьяненко, Б. Баймуратова,
А. Голубева.

Адрес редакции:
г. Уральск, ул. Д. Нурпеисовой, 12/1, офис №102.
Редакция: 51-39-97. Рекламный отдел: 51-35-98.
Факс: 50-06-78. e-mail: mg_500678@mail.ru
Тираж данного выпуска: 3 000 экз.

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

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, опубликованные со знаком R, а также под рубрикой «Новости компаний», носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Перепечатка газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.