

СТР. 8

Отцу-одиночке с четырьмя детьми негде жить



Мать три года назад оставила четверых детей и ушла из семьи. С тех пор ее не видели. Семья ютится в комнате в 20 кв. метров и просит

ПРОВОДИМ ВЫХОДНЫЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Куда отправиться с детьми и друзьями, чтобы провести выходные активно, а также в какую сумму обойдется такой отдых, читайте на страницах 6-7.

В БАЙТЕРЕК ПЕРЕИМЕНОВАЛИ РАЙОН

21 декабря 2018 года президент РК Нурсултан Назарбаев подписал указ о переименовании Зеленовского района ЗКО в район Байтерек.

СТР. 2

ТРИ ДОМА ЗАТОПИЛО КАНАЛИЗАЦИОННЫМИ СТОКАМИ

Накануне Нового года подвалы трех многоквартирных домов затопило нечистотами. В ТОО «Батыс Су Арнасы» рассказали, что проблемы на КНС возникли из-за энергетического сбоя.

СТР. 14

«ЖАЙЫК ТАЗА КАЛА» ПРОДАЛИ ЧАСТНИКУ

В областном центре уборкой снега и содержанием дорог займутся представители частной компании. Коммунальное предприятие продали за 777 млн тенге.

СТР. 2



СТР. 31

Пенсии и пособия повысились

В связи с изменением размера месячного расчетного показателя размеры пенсий и специальных государственных пособий в Казахстане выросли.

www.camkaz.com | 8-777-214-26-57 | 8-702-587-91-43 | **Сам** | CAME | Итальянская автоматика SAME на все виды ворот по московским ценам | 24-70-07 | 24-17-17 | 30-70-80

Мебельный салон «Руслан» | 100% гарантия лучшей цены! | 0% рассрочка, кредит | mebel.uralsk.ruslan | ТД «Руслан», ул.Фрунзе 38, ТД «Покупайка» 2 этаж (ост.Циолковского), Тел.: +7 747 556-87-59

ЭЛЕКТРИКА САНТЕХНИКА ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ | **СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** | НАЧНИ РЕМОНТ С ЭЛЕКОНСТРОЙ! | 08:00 22:00 | ЭЛЕКОМ | СЕРВИС | elcomstroy | elcom.stroy@mail.ru

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ | ЦЕНТР ТОРГОВЛИ ТОВАРАМИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ | Большой ассортимент! | 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

За хищение 7 млн тенге осудили экс-начальника ЖКХ

РУСЛАН АЛИМОВ

Теректинский районный суд Западно-Казахстанской области вынес обвинительный приговор в отношении бывшего руководителя отдела ЖКХ Сулеймена Бахитова.

Из материалов уголовного дела следует, что в 2017 году Бахитов заключил договор госзакупок на выполнение работ по текущему ремонту и содержанию автомобильных внутрипоселковых дорог Теректинского района с главой крестьянского хозяйства «Надежда» Савченко 7,9 млн тенге. При этом он договорился, что никаких работ производить не надо. Обналиченные деньги главе КХ было предложено передавать обратно Бахитову.

Глава КХ производил снятие поступивших на его расчетный счет средств в

минусом 10%. Они требовались ему для оплаты налогов и отчислений. Деньги он возвращал Бахитову, который присваивал их и использовал по своему усмотрению, – отмечено в приговоре суда. В июле 2018 года Бахитов потребовал от Савченко передать ему 200 тысяч тенге в качестве вознаграждения за содействие в беспрепятственном подписании актов выполненных работ по текущему ремонту улицы Айтиева в поселке Федоровка на сумму 1,88 млн тенге. Савченко предложил чиновнику 100 тысяч тенге и тот согласился. При передаче этих денег Бахитова задержали сотрудники антикоррупционной службы.

Бахитов был признан виновным в совершении преступлений по статьям 189 часть 3 УК РК «Присвоение вверенного чужого имущества, группой лиц по предварительному сговору, в крупном размере, должностным лицом, сопряженное с использованием им своего служебного положения» и 366 часть 1 УК РК «Получение взятки». Ему назначено наказание в виде двух лет лишения свободы в учреждении уголовно-исполнительной системы минимальной безопасности.



Госслужащий заключил процессуальное соглашение в форме сделки о признании вины.

В Байтерек переименовали район

Теперь Зеленовский район официально носит название Байтерек.

21 декабря 2018 года президент РК Нурсултан Назарбаев подписал указ о переименовании Зеленовского района Западно-Казахстанской области в район Байтерек. Указ вводится в действие со дня его первого опубликования.

Напомним, 28 сентября на очередной 19 сессии маслихата ЗКО руководитель управления по развитию языков ЗКО Айгуль Мынбаева попросила направить в республиканскую ономастическую комиссию предложение о переименовании Зеленовского района ЗКО. В социальных сетях сразу началось бурное обсуждение. Основной причиной несогласия с переименованием района жители называли экономическую, а именно реформирование документов на землю, на дом, что повлечет за собой расходы для сельчан. Однако власти сразу же успокоили сельчан, что никакие документы менять жителям района не нужно.

ДАНА РАХМЕТОВА

ТОО «Жайык Таза Кала» продали в частные руки

РУСЛАН АЛИМОВ

Последние дни 2018 года на конкурсе была продана 100% доля участия в ТОО «Жайык Таза Кала».

В городском отделе финансов отметили, что ТОО «Жайык Таза Кала» было включено в комплексный план приватизации, который утвержден правительством Казахстана. В 2017 году предприятие пыталось три раза передать в доверительное управление с правом выкупа. Но конкурсы были признаны несостоявшимися ввиду отсутствия участников. Три раза по этой же причине не состоялись конкурсы и в 2018 году.

7 ноября прошел первый конкурс по продаже 100% доли участия в ТОО «Жайык Таза Кала». Предприятие оценили в 1 млрд 169 млн тенге. Но и этот конкурс не состоялся.

27 декабря состоялся конкурс. Он прошел методом понижения до 50% оценочной стоимости предприятия. Было 6 участников. Победитель предложил самую высокую сумму – 777 млн тенге. В течение

в областном центре уборкой снега и содержанием дорог займутся представители частной компании.

10 дней мы должны подписать договор. Потом в течение месяца последует оплата. И тогда новый собственник по акту приемки-передачи приступит к работе в ТОО «Жайык Таза Кала», – сообщил руководитель отдела финансов города Уральск Ербол Шукурғалиев.

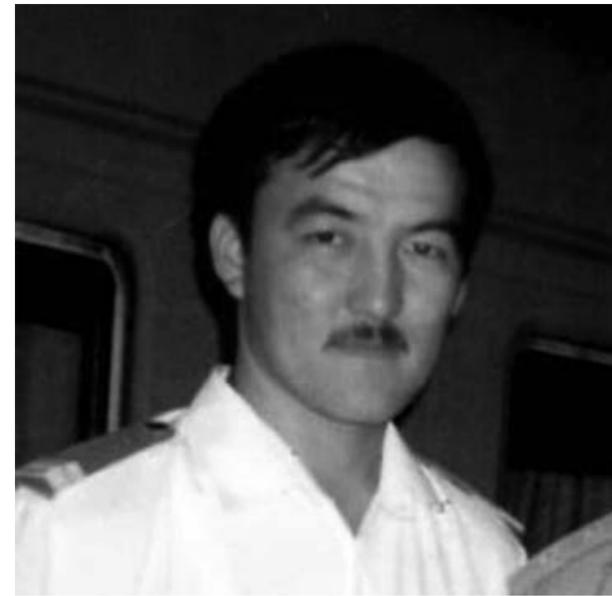
На предприятии сообщили, что они продолжают свою работу в круглосуточном режиме. С начала зимы с улиц областного центра вывезено более 150 тысяч кубометров снега.

Фото автора

– 27 декабря состоялся конкурс. Он прошел методом понижения до 50% оценочной стоимости предприятия. Было 6 участников. Победитель предложил самую высокую сумму – 777 млн тенге. – сообщил руководитель отдела финансов города Уральск Ербол Шукурғалиев.

Мужчина из Алматы ищет девушку, с которой потерял связь 20 лет назад

44-летний Ержан хочет найти девушку, с которой познакомился в поезде 20 лет назад.



АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как рассказал брат мужчины Абзал Абилов корреспонденту «МГ» по телефону, эта история началась в 1995 году. Тогда Ержан работал проводником на поезде Алматы–Москва.

– Однажды брат в поезде познакомился с девушкой из ЗКО. Предположительно, её звали Гуля. Точное имя девушки брат не помнит. Она была русскоязычной, худощавого телосложения, смуглая, не высокого роста. Между ними завязались отношения, и они начали встречаться. Позже Гуля сказала, что беременна от брата. Ержан был молодым и по глупости наговорил ей ненужных слов, о чем сейчас очень сильно жалеет. На последней встрече она сказала ему, что не собирается избавляться от ребенка, и родит его, – рассказал Абзал.

По словам мужчины, после этой истории Ержана вместе с бригадой перевели на другой маршрут Алматы – Атырау.

– Работодатели обещали обратно поставить их на маршрут Алматы – Москва через месяц. Однако этого не произошло.

В те годы не было сотовых телефонов и социальных сетей. Прошло много времени и брат потерял с ней связь. Спустя 2–3 года моему брату начали сниться сны, в которых маленький ребенок плачет и зовет отца. Адреса девушки мы не знаем. Возможно, она проживает в Уральске или в Аксае. В полицию мы не обращались. Брат очень хочет найти девушку и ребенка, заботиться о них. Он сожалеет обо всем и сильно переживает, – рассказал мужчина.

Выяснилось, что Ержан сейчас живет в Алматы. Он женат и воспитывает детей. Его супруга знает об этой истории и не против намерений мужа.

– Я понимаю, что прошло очень много времени. Но мы все же надеемся на чудо. Если кому-то показалась знакомой эта история или кто-то узнал в ней себя, пожалуйста, позвоните нам. Это очень важно для нас, – отметил мужчина.

Абзал Абилов просит всех, кто владеет какой-либо информацией, выйти с ними на связь. Контактные номера: 8-778-555-57-86, 8-771-444-22-22.

Фото предоставлено Абзалом Абиловым

Экспертиза установила возраст костей, найденных под домом

Результаты судебно-медицинской экспертизы костных останков, найденных под фундаментом жилого дома в селе Приуральное Бурлинского района ЗКО, стали известны в конце декабря.



ИРИНА ШУКЛИНА

Как сообщил начальник Бурлинского районного отдела полиции Даурен Утегулов, в конце декабря экспертиза установила, что останки (на СМЭ было отправлено четыре черепа и кости) видимых повреждений не имеют.

Стало известно, что в земле они пролежали около 80 лет. То есть находку можно отнести к тридцатым годам прошлого столетия. Что это было – массовое захоронение жертв голодомора, пришедшего как раз на первую половину XX века, или же это братская могила расстре-

лянных в годы репрессий, остается только предполагать.

Напомним, в ноябре в селе Приуральное Бурлинского района под фундаментом жилого дома были найдены человеческие костные останки. Останки обнаружил сын пенсионерки Марии Сутовой, которая проживает в этом доме. Мужчина рассказал, что несколько лет назад они проводили в дом воду и бульдозером рыли яму. Они заметили, что под домом пустота, однако не обратили на это внимание. Далее мужчина рассказал, что его начали мучить сны. Он стал копать и обнаружил останки людей.

Фото из архива «МГ»

СКАНДАЛ С ДЕТСАДАМИ И МАЛОЛЕТНИЙ УГОНЩИК: Чем запомнился 2018 год уральцам

ДАНА РАХМЕТОВА

Вот и прошел 2018 год. Он был насыщенным как на хорошие, так и не очень хорошие события. Редакция «МГ» решила собрать самые яркие и интересные события, произошедшие в прошлом году.



В конце 2017 года мы писали о семье с шестью детьми, которые жили в маленьком и холодном домике в дачном обществе. Для этой семьи произошло чудо. В конце февраля 2018 года женщина, пожелавшая остаться неизвестной, купила семье большой дом в поселке Подстепное Теректинского района. А многодетная мама Екатерина Скворцова в свою очередь приютила в своем доме подругу, у которой четверо детей.

В сентябре был открыт путепровод в районе Депо. Это событие на самом деле можно смело назвать «открытием года». Автолюбители города ждали этого момента полтора года, так как им приходилось терпеть пробки, а также делать большой круг, проезжая по путепроводу в районе Нефтебазы. Однако радоваться долго не пришлось - уже 1 ноября на ремонт был закрыт путепровод в районе Нефтебазы.



19 июля в Алматы был смертельно ранен олимпийский чемпион Денис Тен. На следующий день учитель математики из села Белес Зеленовского района разместил пост, в котором написал, что «Ради одного китайца не стоит плакать» и назвал убийцу Дениса «красавчиком». Позже учитель Шерхан Байзенов разместил в соцсети видео с извинениями. В сентябре суд признал педагога виновным в возбуждении социальной, национальной, расовой розни и приговорил к четырем годам ограничения свободы. Его также уволили из школы.



С 1 ноября все магазины «Хлебзавод №1» повысили цены на хлеб из муки высшего сорта на пять тенге. Хлебопекари связали повышение цены с подорожанием дизтоплива, оберточного материала, сырья и муки. Следует отметить, что в последний раз цена на хлеб повышалась в 2016 году. Главный продукт тогда подорожал на 15-20 тенге.

В июне нынешнего года в Уральске разгорелся скандал с детсадовцами, а точнее с их отчислением из дошкольных учреждений города. Мамы пятилеток тогда сообщили, что им вручили уведомления о том, что их ребенок будет отчислен с 1 августа. После разбирательств выяснилось, что это методисты не поняли замначальника отдела образования Байтику Пайдину. В итоге дети остались в детсадах, а замначальника горОО, которую не поняли, избежала наказания.



Весь август жители Уральска с нетерпением ждали новостей о малолетнем угонщике Николае. Третьеклассник умудрился три раза угнать автомобили, причем без всякого труда. Остановить его родители не могли. Николая перевели на домашнее обучение, а родителей привлекли к административной ответственности. К слову, ему не только с легкостью удается угнать автомобили, но и учиться в школе. Педагоги заявили, что он занимается на отлично.

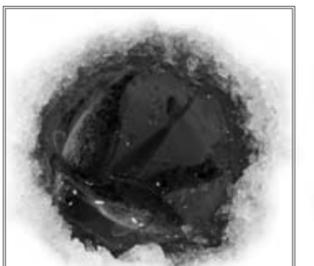
Жуткое убийство произошло вечером 10 мая в микрорайоне Строитель. Рустам Давлетшин пришел в квартиру, где жила его бывшая супруга с сыном. Дверь ему открыла бывшая теща, он выстрелил в нее из ружья, затем он выстрелил в тещу. Женщина от полученного ранения скончалась на месте, мужчина умер через несколько дней в больнице. В сентябре Давлетшина суд приговорил к 19 годам лишения свободы в колонии максимальной безопасности.



В конце октября стало известно, что 27-летний Димаи Кожамуратов прошел отбор на участие в пятом сезоне проекта «Танцы на ТНТ». Он рассказал, что эмоции от участия в конкурсе не передает. К тому же ему удалось удивить жюри, в составе которого были Мигель, Татьяна Денисова и Егор Дружинин, тем, что работает ишальничком. В планах у молодого человека открыть собственную танцевальную школу.

В начале сентября жители ЗКО были шокированы тем, что полицейский в Акжайыкском районе застрелил своего начальника из табельного оружия. Подозреваемый произвел 7 выстрелов, от чего его коллега скончался. Причем стрелявший не пытался скрыться. Нужно отметить, что оба характеризуются на месте работы абсолютно положительно. В данный момент ведется расследование.

В этом году началась система анализа страниц школьников, зарегистрированных в соцсетях. Если быть точнее, система проверяет, не заходят ли школьники на сайты деструктивных религиозных течений, на сайты для самоубийц и прочие. Это в первую очередь необходимо для безопасности самих детей и их родителей, уверяют в управлении образования. Стоит отметить, что систему анализа социальных сетей проводит частная компания и только с согласия родителей.



В ноябре произошел массовый замор рыбы на реке Шолаканкаты, где проводился ремонт шлюза. Для проведения ремонтных работ основная вода была спущена, осталась большая лужа глубиной примерно 15-20 см. В следующую ночь в связи с резким перепадом температуры вода замерзла, и оставшаяся молодь рыбы погибла, а это порядка 900 тысяч штук молоди рыб.

Лыжня, каток и горки: проводим выходные активно

Семьями и дружными компаниями уральцы проводят выходные на базах отдыха.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Турбаза "Евразия"

Адрес: ул.Лазерная, 6 (напротив областного кардиологического центра)

На чем добраться: маршруты №49, №7, №4, №16.

Телефон: 8777915462

Режим работы: с 9.00 до 18.00 без выходных

Что есть: лыжня, каток, горки.

Сколько стоит: вход на территорию базы - 300 тенге с человека, если вам

нужна комната, то ее аренда в дневное время будет стоить 1000 тенге с человека (сюда уже входит 300 тенге за вход на турбазу проживание). Аренда комнаты в сутки обойдется в 1500 тенге. В комнате имеются стол, стулья и шкафчики. С собой можно прихватить электрический чайник и микроволновку. Также есть столовая, где можно поесть. К слову, стоимость указана для школьников и взрослых.

Аренда лыж - 300 тенге школьникам, 500 тенге - взрослым час, аренда коньков - 300, 500 тенге, лежачок - 200 тенге, ватрушки - 700 тенге. Впрочем, инвентарь можно привезти свой. Комплексный обед будет стоить 600 тенге, ужин - 450 тенге, завтрак - 450 тенге. Платная парковка - 200 тенге. Прокат мангалов - 500 тенге за время пользования. Услуги инструктора по туризму - 500 тенге.



База отдыха "Светлячок"

Адрес: остановка "Белая казарма"

На чем добраться: маршруты №7, №4, №49

Телефон для справок: +7 747 761 73 43.

Режим работы: с 11.00 до 00.00 часов.

Что есть: горки, лыжня, каток.

Сколько стоит: аренда гостевых домиков в турбазе до 10 человек составляет 25 тысяч тенге. На территории "Светлячка" имеется кафе "Лесная сказка", откуда по желанию клиентов возможен заказ еды в гостевые дома. Турбаза "Светлячок" предлагает вам катание на



двух экстремальных горках высотой 6 и 8 метров. Стоимость проката тюбинга за 1 час - 500 тенге, прокат лыж и коньков:

1 час - 500 тенге, 1 круг на снегоходе по реке - 2000 тенге. Также на территории есть парковка - 200 тенге. В будни дни

парковка на территории базы бесплатная.



База отдыха "Дубрава"

Адрес: поселок Мичурино, улица Придорожная, 1А (недалеко от гипермаркета Дина)

На чем добраться: № 39 (только до гипермаркета Дина)

Телефон: 8(7112) 250750

Режим работы: с 11.00 до 01.00 часов

Что есть: горки, лыжня, снегоход.

Сколько стоит: вход на территорию базы бесплатна, как и парковка. Есть зимняя горка с тюбингами, на которую можно взять в прокат баллон по 500 тенге в час. А вот с лыжами сложнее, инвентарь придется прихватить с собой. Можно там же сделать для себя шашлык, прокат мангала стоит 500 тенге. Также можно пообедать в уютном ресторане, в среднем стоимость на одного человека обойдется в 5 тысяч тенге. Есть бар. Прогулка по набережной.

Кемпинг "Мечта"

Адрес: расположен в 4-х километрах от поворота на 18-м километре автодороги Уральск - поселок Дарынский.

На чем добраться: на такси

Телефон: +7 705 796 25 08

Режим работы: с 10:00 до 18:00

Что есть: Горки, лыжня, коньки.

Сколько стоит: стоимость парковки 100 тенге на машину. Есть гостиничный комплекс, где номер на двоих стоит 9500 тенге и на 4 человека - 11 500 тенге, завтрак входит в стоимость номера. В номерах имеются холодильники, телевизоры, каждый номер оснащен системой спутникового телевидения и обслуживается опытным персоналом. Есть сауна на 5 - 6 человек, стоимость 5 тысяч тенге в час. Прокат лежачок стоит 200 - 300 тенге в час, баллоны ватрушки по 500 тенге. Покататься на снегоходе 5 минут - 1000 тенге. Прокат коньков, а также лыж стоит 400 тенге в час. Имеется кафе, где можно перекусить.



Турбаза "Романтика"

Адрес: в районе меловых гор, не доезжая нового моста, поворот направо

На чем добраться: №36 (только до моста)

Телефон: +7 777 194 78 43, +7 701 433 19 66

Режим работы: с 11.00 до 24.00 часов

Что есть: горки, лыжня.

Сколько стоит: въезд на территорию базы стоит 200 тенге за машину. Есть зимние домики, рассчитанные на 10-20 человек. В домиках есть все необходимое для гостей: кровати, стулья, стол, шкафчик. На один дом выдают бесплатно самовар, казан и мангал, шампура. Стоимость аренды домика на одного человека в день 1500 тенге, в сутки 2000 тенге. Продукты можно привезти с собой. Также на территории есть кафе, в котором можно вкусно позавтракать с 11 часов утра. На одного человека стоимость обеда составит 600 тенге, есть шашлык по 800 тенге. Катание на детской и взрослой горке стоит 500 тенге в час. Чтобы покататься на лыжах, нужно прихватить с собой инвентарь.



Вместе с тем уральцам можно будет посетить стадион "Юность". Вход детям до семи лет бесплатный. С 7 до 14 лет - 100 тенге. С 14 лет стоимость составляет 200 тенге. Инвалидам, сопровождающим, а также пенсионерам вход бесплатный. Сюда можно будет прийти со своими коньками, а также взять в аренду необходимый спортивный инвентарь.

По данным пресс-службы отдела физической культуры и спорта города Уральск, катки для массового катания функционируют на площади Маншук Маметовой, на площади Первого Президента, на площадке ТРЦ «Сити центр», на стадионе «Юность», на турбазе «Атамекен» и «Евразия», а также работает «Ледовый дворец спорта». Кроме этого, катки были залиты по следующим адресам:

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. пр. Достык-Дружба, 203 | Кердери, 133, ул. Ихсанова, 109 |
| 2. ул. Ихсанова, 87, 87/1, 89 | 8. ул. Курмангазы, 102 |
| 3. пр. Евразия, 52, 54, 54/1 | 9. ул. Ларина, 225 |
| 4. мкр. Строитель, 43 | 10. ул. Гагарина, 97, 99, 99/2 |
| 5. 4 мкр., д.16 | 11. п. Деркул, ул. Даля, 7/3. |
| 6. 6 мкр., д.66 | Также катки появились на 11 школьных дворах. |
| 7. ул. Курмангазы 150, ул. | |

Отцу-одиночке с четырьмя детьми негде жить

Мать детей три года назад оставила четверых детей и ушла из семьи.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Супруга Есляма Айтмабетова ушла из дома, когда младшей дочери было всего 11 месяцев. С тех пор он её не видел.

— Слышал, что она замуж вышла. К детям она не приходила, никогда не интересовалась их судьбой. Дети тоже особо не скучают по ней. Наверное, обижены на неё. Я подавал на алименты. Но её не могут найти. От государства получаю пособие на четверых детей 10 тысяч тенге. Этих денег не хватает даже на хлеб, — рассказал глава семейства.

Своего жилья у семьи нет. Еслям Айтмабетов с детьми и престарелой матерью живут в крохотной комнатке в 20 квадратных метров по улице Жунисова, 98. За это жилье мужчина платит 35 тысяч тенге. Оплата за коммунальные услуги в эту сумму не входит.

По хозяйству Есляму помогает 70-летняя мама. Сама она говорит, что после ухода снохи она переехала к сыну и, несмотря на свой преклонный возраст, старается выполнять всю работу по дому.

— Я готовлю еду, собираю детей в школу, купаю младших. Всю пенсию трачу на еду. Труднее всего приходится 14-летней Эльнаре. Она же уже подросток. Ей нужна своя комната. Переодевается в коридоре. У нас шесть человек спят в одной комнате. Дети разнополые. Старшему Ильясу 15 лет, Мирасу восемь лет и самой младшей Эмилие всего 4 года. Старшие ходят в школу, а Эмилиа посещает детский сад.



Я как могу помогаю сыну, смотрю за детьми. Но здоровье уже подводит. Сердце болит, давление скачет. Переживаю за них. Что с ними будет, когда меня не станет? Дети ведь ни в чем не виноваты, — говорит 70-летняя мать Есляма Самага апа.

По словам главы семейства, в очередь на жилье он встал в 2014 году.

— Два года назад я стоял под номером 1924. В прошлом году я числился в очереди уже под номером 5000. Обращался в акимат. Но там говорят, что нужно ждать своей очереди. Я сам работаю на мебельной фабрике. В прошлом году руководство фабрики подарило нам шкаф и детскую кровать. Со школы тоже помогают одеждой. Я стараюсь подрабатывать

в выходные, чтобы были хоть какие-то деньги. Дети ведь всегда есть хотят. Но больше всего мы нуждаемся в собственном жилье. В этом доме удобств никаких нет. Туалет на улице. Купать детей приходится в небольшой кухне. В зале нам приходится и спать, и есть, — говорит Еслям Айтмабетов.

Стоит отметить, что семья Есляма будет рада любой помощи.

Если кто-то желает помочь семье, можно перечислить средства на счет Kaspi Gold 5169 4931 2647 1625 либо позвонить на номер Есляма: 87052163985.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Православные христиане отметили Рождество

Рождественская служба прошла 7 января во всех православных храмах города.

ДАНА РАХМЕТОВА

После Рождества наступают святки — 12 дней, в течение которых отмечают праздник.

Фото Медета МЕДРЕСОВА



Рождество Христово — один из самых важных и почитаемых у христиан праздников. По преданию, именно в этот день в Вифлееме Дева Мария родила на свет Божьего сына Иисуса Христа. В этот день в церквях проходят службы, где собирается много верующих.

В этот день в храме Христа Спасителя собрались десятки верующих. Многие пришли рано утром с детьми, чтобы отстоять службу и помолиться. К тому же в этот день завершается 40-дневный Рождественский пост.

— Ежегодно я вместе с дочерью прихожу в этот день в церковь, чтобы помолиться. Это великий для нас праздник. Также мы обязательно соблюдаем пост. Поздравляю всех с этим светлым праздником и желаю всем добра и мира в семье, — говорит жительница Уральска Ирина.

В ресторан «Ақ Сарай» ТРЕБУЮТСЯ
 Техперсонал
 Охранники
 Официанты
 Бармены
 Администраторы
 мкр. Д.А. Кунаева, 16/2
 8 777 797 55 57
 8 775 478 12 38
 8 777 226 69 63

Лицензия №01681DL от 30.11.2018г. выдана Управлением здравоохранения ЭКО

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ МИРОВОГО УРОВНЯ ПРЕДЛАГАЕТ «UNISERV MEDICAL CENTER» В УРАЛЬСКЕ

3 января 2019 года в Уральске, впервые в западном регионе, открылась многопрофильная клиника «Uniserv Medical Center» с оказанием полного спектра офтальмологических и стоматологических услуг.

В «Uniserv Medical Center» оказываются офтальмологические услуги мирового уровня:

- коррекция зрения с применением эксимерного лазера новейшей разработки;
- полное обследование глаза, включая томографию, керато-топографию, aberrometriю и другие услуги с использованием уникального диагностического комплекса;

- укрепление сетчатки и лечение вторичной катаракты комбинированным лазером;
- лечение катаракты и глаукомы на хирургическом оборудовании высшего класса.

При проведении операции предоставляется дневной стационар.

В «Uniserv Medical Center» для лечения наших пациентов привлекаются лучшие специалисты из ве-

дущих клиник Казахстана и России, в том числе являющихся членами «Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов».

Также в «Uniserv Medical Center» оказывается полный комплекс стоматологических услуг:

- лечение и удаление зубов любой сложности;
- лечение дёсен;
- лечение молочных зубов;
- имплантация;
- восстановление зубной кости;
- коррекция зубов с использованием виниров;
- профессиональная гигиена полости рта;
- рентген-диагностика, включая ортопантомограмму, 3д съемку, ВНЧС, съемку придаточных пазух, визиографию челюсти.



Приём пациентов с 9 до 18 часов с понедельника по субботу.
 «Uniserv Medical Center». г. Уральск, ул. Шолохова, 36, ост. «Айгуль», проезд маршрутами 6, 37, 45.
 Запись по телефонам: 8 (7112) 93 33 39; +7 777 075 33 39.

DOMINO home & business
 Познакомьтесь с ассортиментом в Уральске с наступающим Новым годом и приглашаем за покупками и подарками в наши магазины.

Кварт. 50, 50а, адрес: ул. Астана, 81 (Сторожевая Восточная) ул. Доминиканская, 18 «Сторожевая», 4 Бухары (дальняя) «С» «Сам» 8 (777) 994-99-34

PLAFEN.RU ТЕЛЕФОН: 8-701-123-90-54
 54-13-14, 54-15-97
 23-80-61

48 000 тт. 39 000 тт. 65 000 тт.
 80 000 тт. 70 000 тт.



На недееспособных казахстанцах собираются тестировать лекарства. Врачи за, общественники против

У признанных недееспособными людей в Казахстане нет права решать, хотят они участвовать в клинических исследованиях или нет.

В конце 2018 года Сенат принял законопроект Минздрава, в котором предлагают проводить клинические исследования на уязвимых группах. Президент пока не подписал этот закон.

Его неоднозначно восприняли в обществе из-за этической стороны вопроса. Ранее за этот закон высказались родители тяжелобольных детей, так как исследования препаратов в Казахстане могут спасти им жизни.

Специалисты в данном случае опирались на то, что испытания будут проводиться только после получения инфор-

мированного согласия.

Но помимо детей, беременных женщин, заключённых и военнослужащих, к уязвимым группам относятся недееспособные люди, которые информированного согласия дать не могут. Мнения экспертов по поводу клинических испытаний над такими людьми разделились.

Координатор развития программ Казахстанской психоаналитической ассоциации Гульжан Амангельдинова говорит, что в Казахстане система работает так, что все люди с психическими заболева-

ниями, интеллектуальными и психосоциальными нарушениями рискуют стать недееспособными.

Сейчас в Казахстане на психиатрическом учёте стоят 200 тысяч человек. Только в одном центре психического здоровья на Кабулкова в Алматы из 700 пациентов больше половины уже лишены дееспособности, рассказала Гульжан Амангельдинова.

"У того, кто лишён дееспособности, у него никто не спросит, хочет он или нет. Если опекун согласен, это самое важное. А если недееспособный человек захочет подать в суд, его никто не выслушает, потому что его подпись нигде не действительна. К сожалению, теряя дееспособ-

ность, человек теряет все свои права", – пояснила она.

Гульжан Амангельдинова считает, что в таких условиях принимать закон о клинических испытаниях нельзя.

"Должен быть другой механизм помощи тем, кто действительно нуждается в попечительстве, не в той форме, в которой существует сейчас. А сейчас, получается, их приравнивают к животным, к крысам, над которыми проводят эксперименты. Потом наступают последствия", – сказала представитель Казахстанской психоаналитической ассоциации.

Юрист Комиссии по правам людей с ограниченными возможностями Айгуль

Шакибаева отмечает, что такая норма была в кодексе о здоровье нации и раньше. Она согласна, что проблема в самом понятии "недееспособность".

"Другие страны отошли от этого. Человек рождается свободным, с правами, и это остаётся на всю жизнь. Просто есть люди, которые нуждаются в поддержке, опекуны им помогают, но не решают за него. У нас же они бесправны. Когда недееспособные находятся в интернате, нет прозрачности действий. Опекуном становится директор. Мы не сможем быть уверенными в том, что не было злоупотреблений, что над ними не проводились опыты и исследования", – добавила она.

Айгуль Шакибаева подчёркивает, что необходима продуманная система поддержки и несколько опекунов – по социальной работе, по бытовым, юридическим делам. Специалисты должны коллегиально помогать человеку принять решение.

Поддержал законопроект о клинических исследованиях над уязвимыми группами генеральный директор Республиканского научно-практического центра психического здоровья Минздрава Николай Негай.

"Клинические испытания, как правило, проводятся только тогда, когда это необходимо науке. Каким образом мы можем получить данные при определённых заболеваниях, не проводя исследования? Это невозможно", – объясняет он.

Николай Негай подчеркнул, что до исследования на людях, лекарственная молекула проходит много испытаний. Проходит около 15 лет, до того как её разрешают к применению, и врачи к этому моменту имеют достаточно доказательств, что она работает положительно.

Чтобы определиться с дозировкой, необходимо проведение исследований на людях, в том числе и на недееспособных. При этом на дозировку, по словам гендиректора центра психического здоровья, влияет генетика: для представителей европейской расы необходима одна доза, для азиатов – другая.

"Однозначно считаю, необходимо проводить. Опекуны, как правило, не хотят нанести вред пациенту. Бывают ситуации, когда пациенту уже ничего не помогает. Зачастую сильно ограничен спектр выбора лекарств для данной категории лиц. Это может быть последним шансом для них восстановить дееспособность", – заключил Николай Негай.

В КазНИИ онкологии и радиологии ранее также высказались за одобрённый сенатом законопроект, подчёркнув, что клинические испытания – это неотъемлемая часть медицинской науки и практики, и будет обидно, если, поддавшись на не подкреплённые фактами заявления, Казахстан останется в стороне от мировой медицинской науки.

Министр здравоохранения РК Елжан Биртанов заявил, что исследования будут проводиться на добровольной основе, а участники исследований не будут за них платить. Все лекарства они получат бесплатно.

Источник: **INFORMBURO.KZ**





ся квартиры Юлии в 9-м подъезде, там видимых повреждений нет, но, со слов хозяйки, в помещении стало очень холодно.

Соседей интересуют планы властей на расселение дома. Многие просто не смогут жить рядом с «братской могилой» обрушившегося подъезда.

Ребенка оставили ночевать у бабушки

Несколькими этажами выше, на «четвёртом», в квартире №324 проживала Почётный донор СССР – 69-летняя Галина Ефимовна. Женщиной была на пенсии и работала консержкой. Её тело было обнаружено 2 января, и 35-летний сын уже опознал маму. Последний раз женщина выходила на связь с друзьями, которые приехали к ней на Новый год из Екатеринбурга. Галина Ефимовна была весёлым человеком и рассказывала, какие подарки приготовила гостям и любимой внучке.

– На лице матери были гематомы. В морге сказали, что её тело направят на экспертизу, а похороны сможем организовать не ранее 7 января, – рассказал сын погибшей.

Один из следователей, работавших на месте происшествия, сообщил, что тела некоторых погибших жильцов средних этажей (где, по предварительным данным было самое большое скопление бытового газа), которые не получили серьёзные механические травмы, будут отправлены на судебно-медицинскую экспертизу для установления причины смерти. Это делается, чтобы закрепить доказательную базу и подтвердить или опровергнуть версию о бытовом газе.

Ещё одно опознание произошло утром 3 января. В морг вызвали сына покойной пары из 330-й квартиры. Заслуженных работников местного комбината, 79-летнего Владимира Михайловича и 80-летнюю Нину Ивановну, спасатели нашли под бетонными плитами. Причина их смерти не вызывает сомнения, и в скором времени родственники смогут забрать останки погибших. Накануне, 30 декабря, к Владимиру Михайловичу и Нине Ивановне приезжали сын с внуком. Пожилые люди были рады визиту родных и готовились к празднику.

В ночь на 3 января в списке погибших стало на одного ребенка больше. Среди завалов спасатели обнаружили тела 67-летней заслуженной работницы детского сада Нелли Николаевны и её 4-летнего внука. 30 декабря женщина была в гостях у старшего сына, куда приехал её младший сын с внуком. Семейный вечер закончился в 22.00, и женщину отвезли домой вместе с мальцом. Ребенка оставили ночевать у бабушки...

1 января на месте частичного обрушения многоэтажного дома в Магнитогорске Челябинской области, произошедшего в результате взрыва бытового газа, обнаружили 11-месячного ребенка.

Состояние младенца оценивается как тяжелое, пояснили в службе скорой помощи. «На реанимобиле едет в больницу», – рассказал представитель оперативного штаба, развернутого рядом с местом происшествия.

«Ребенка спасло то, что он был в кроватке и тепло укутан», – сообщили в официальном Telegram-канале губернатора региона Бориса Дубровского, добавив, что для малыша готовится реанимация.

Как рассказал Znak.com очевидец, спасатели услышали из-под завалов странный звук, напоминающий плач человека. «Туда тут же побежали сотрудники МЧС и медработник. В это очень слабо верится, но все же. Дело в том, что специальными тепловыми пушками в место завала все это время подавали тепло», – пояснил он.

Ранее стало известно о том, что в ходе разбора завалов возникла угроза обрушения. Правительственная комиссия приняла решение демонтировать нависающие конструкции и стены подъезда. Поисковую операцию планировалось возобновить только после устранения нависающих конструкций, теряющих устойчивость.

В МЧС объявили о завершении спасательной операции

Спасателям удалось найти всех жертв частичного обрушения многоэтажного дома в Магнитогорске Челябинской области, произошедшего в результате взрыва. Об этом в четверг, 3 января, сообщил первый заместитель главы МЧС России Александр Чуприн. «Мы извлекли сегодня последнее, 39-е тело, гарантируем, что больше в здании людей нет. МЧС завершает спасательную операцию», – заявил представитель ведомства, добавив, что тела 38 погибших опознаны.

Также власти утвердили размеры материальной помощи, которая будет оказана родственникам пострадавших и погибших при обрушении многоэтажки в Магнитогорске.

«1 миллион рублей – членам семей граждан, погибших в результате ЧС; 400 тысяч рублей – гражданам, получившим в результате ЧС тяжкий или средней тяжести вред здоровью; 200 тысяч рублей – гражданам, получившим в результате ЧС легкий вред здоровью», – говорится в сообщении.

Кроме того, пострадавшие смогут получить от 300 до 500 тысяч рублей на семью за утрату имущества, а также 31,5 тысячи рублей на организацию похорон. Уточняется, что выплаты начнутся в четверг. Граждане получат индивидуальные приглашения.

СТОИТ ОТМЕТИТЬ,

что следов взрывчатки на месте обрушения дома в центре Магнитогорска не обнаружено. Об этом говорится в заявлении официального представителя Следственного комитета Светланы Петренко на сайте ведомства.

39 человек погибли в трагедии в Магнитогорске

Частичное обрушение дома в Магнитогорске произошло рано утром 31 декабря. 2 января в Челябинской области объявлен днем траура.

Мы будем верить

Обрушение седьмого подъезда жилого дома в Магнитогорске полностью стёрло всю левую сторону (на каждой стороне по три квартиры) и почти – всю правую.

Не всем родственникам выдают тела близких.

На первом этаже в 314-й квартире обрушилось всё, кроме кухни. В «однушке» проживали мать – 56-летняя Марина Владимировна и её сын – 35-летний Денис. Мужчина в роковую ночь остался ночевать у девушки. Со слов спасшихся соседей, в кухне до последнего горел свет, но хозяйку квартиры уже никто не видел.

Родственники не теряют надежды, что Марина Владимировна спаслась именно через кухню.

– Марина на пенсии, но подрабатывает в универмаге. Сын трудится в шиномонтажке. Когда стало известно, что произошёл взрыв, он примчался на место. Но ничем помочь не мог. Телефон Марины был выключен до вечера 31 декабря, а потом отключился. Последний раз я разговаривала с сестрой вечером 30-го числа. Она сдала кассу, и Новый год должна была праздновать у меня, в 9-м подъезде, – рассказывает сестра пропавшей без вести женщины Юлия. – Пока есть надежда – мы будем верить. Надежду у нас никто не заберёт.

Сын женщины каждый день ходит в оперативный штаб, как на работу. Чуда ждут и другие родственники. Что касается

Три дома затопило канализационными стоками

В поселке Зачаганск жители трех многоэтажных домов вот уже почти неделю вынуждены дышать неприятным запахом. Подвалы заполнены нечистотами.

РУСЛАН АЛИМОВ

В ПКСК «Геолог», который обслуживает этот район, сделать ничего не могут. Впервые жители обратили внимание на неприятный запах 29 декабря. Это был последний рабочий день перед новогодними праздниками. Люди сразу же начали звонить в акимат поселка Зачаганск, ПКСК «Геолог», ДЧС и ТОО «Батыс Су Арнасы».

В доме нечем дышать. Мы все праздники провели на нервах. Везде нас футбоят, никто не помогает. У меня голова сильно болит от этого запаха, — отметила жительница дома Бахыт Толыбаева.

В подвал дома по улице Саратовская, 24 невозможно зайти без резиновых сапог. Здесь все утопает в канализационных стоках.

Подвалы затоплены в домах №22, 25 и 50 по улице Саратовской. Возникли проблемы на канализационной станции, которая принадлежит ТОО «Батыс Су Арнасы». Все колодцы заполнены стоками, их надо откачивать. Аварийная бригада приехала, но рабочие ничего не смогли

сделать. Нечистоты могут подойти до щитовых, и дом окажется без света, — говорит председатель ПКСК «Геолог» Иван Иманкулов.

В ТОО «Батыс Су Арнасы» проинформировали, что проблемы на КНС возникли из-за энергетического сбоя.

Вышли из строя насосы на канализационной станции. Сейчас будут мобилизованы все силы. Канализационные стоки будут откачаны, — пообещал директор ТОО «Батыс Су Арнасы» Нур Телеугалиев.

Позже стало известно, что в Уральске ликвидировали аварию на сетях, из-за которой в подвалы трех многоэтажных домов залило канализационными стоками.

Причиной случившегося назвали мусор, который по неизвестной причине попал в трубу. Из-за этого люди все праздники испытывали неудобства.

В ТОО «Батыс Су Арнасы» сообщили, что 2 января из-за отключения света на КНС-26, которая расположена в районе КОС, остановились насосы. Канализационные шахты оказались переполнены. Стоки откачивали семь вакуумных машин.

От жителей домов нам поступила жалоба 3 января. Была отправлена аварийная бригада. Когда были освобождены два канализационных колодца, мы обнаружили засор трубы со стороны жи-



Фото автора

лых домов. Это был десятиметровый кусок полиэтилена, который застрял в трубе, — сообщил технический директор ТОО «Батыс Су Арнасы» Арман Кинжибаев.

В ПКСК «Геолог», который обслуживает этот район поселка Зачаганск, заявили, что без помощи техники коммунального предприятия очистить трубу им бы не удалось.

Сотрудники ТОО «Батыс Су Арнасы» прочистили канализацию, откачали сточные воды. Освобождены подвалы домов №№24, 25, 50 по улице Саратовской. В доме №50 мы сами откачаем стоки, — сообщил председатель ПКСК «Геолог» Иван Иманкулов.

Жители аварийного дома получили ключи от новых квартир

Вместо двухэтажного аварийного дома по улице Гагарина был построен новый девятиэтажный дом.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

3 января был сдан новый девятиэтажный жилой дом, который располагается по ул. Гагарина, 1/1. Подрядчиком является ТОО «Караванный путь». Строительство дома обошлось в 1,2 млрд тенге.

Год назад на месте этого дома располагался старый двухэтажный ветхий дом, который был признан аварийным. Жителей дома мы переселили во временное жилье. 12 семей получили новые квартиры, — рассказал представитель ТОО «Караванный путь» Замир Ихсанов.

Поздравить новоселов приехал глава региона Алтай Кульгинов, который в торжественной обстановке вручил ново-

селям ключи от новых квартир. Дом был построен по программам «Нурлы жер» и «7-20-25».

Хочу поздравить всех с наступившим Новым годом и пожелать всем здоровья, мира и благополучия. Это очень символично, что в новый год вы переезжаете в новые дома. Это и есть забота государства. Два года назад, когда мы сносили старые дома, вы не верили, что за такой короткий срок можно будет построить большой светлый дом.

Я благодарю всех за совместную работу, в том числе и застройщика, строителя, — поздравил инвестором свои средства. Ключи от 12 квартир будут вручены жильцам ветхого дома, а остальные квартиры будут реализованы по программам «Нурлы жер» и «7-20-25» и через «Жил-

стройсербанк». Это и есть партнерство государства и бизнеса, — отметил Алтай Кульгинов.

Как рассказал руководитель управления строительства Алтайнбек Кайсағалиев, в середине января этого года будет сдан еще один девятиэтажный дом по улице Курмангазы, 198, который также был построен на месте аварийного дома.

В этом году планируется сдача нескольких новых домов. Жилье будет реализовано по государственным программам «Нурлы жер» и «7-20-25». В городе насчитывается 43 аварийных дома. С начала реализации программ мы уже снесли 16 аварийных домов. Эта работа будет продолжена, так как она выгодна всем. Застройщик получает возможность реализовывать свои квартиры, а местные ис-

полнительные органы решают проблемы с ветхими домами, — рассказал Алтайнбек Кайсағалиев.

Новоселы были счастливы получить свои долгожданные квартиры и с радостью звали всех в гости.

— Я жил в аварийном доме с 1985 года. Условия были ужасными. Но сейчас мы очень счастливы, что будем жить в новых, светлых и теплых квартирах. Огромное спасибо акиму, строителям и всем, кто поспособствовал этому радостному дню. Дом построили быстро. На время строительства мне даже предложили временное жилье. Сказали, что можно даже не платить. Но я отказался. Жил у сына.

Но теперь у меня есть своя квартира, — рассказал владетелем новой квартиры Николай Чурикин.



НЕБОЛЕЙ

о медицине и не только...

Как проверить печень?

Обследование печени включает в себя ряд анализов, которые позволяют диагностировать многие заболевания, в том числе протекающие бессимптомно. Начать его лучше с посещения гастроэнтеролога или гепатолога, которые определят необходимый набор лабораторных исследований и тестов.

Симптомы проблем с печенью

Осложнения в работе печени могут свидетельствовать о многих признаках. Обратиться к специалисту и пройти диагностику нужно при:

- болях и чувстве тяжести в правом подреберье
- тошноте и рвоте
- горечи во рту
- изменении цвета кожных покровов
- резкой потере веса
- нарушениях пищеварения
- постоянном зуде
- чрезмерной сухости кожи и слизистых
- появлении пигментации на различных участках тела
- потемнении мочи.

Нужно ли делать УЗИ?

УЗИ печени обычно назначают, если результаты анализов указывают на поражение этого органа или нарушение его функций. Такое обследование также необходимо, чтобы убедиться в точности уже поставленного диагноза. Нередко такое обследование необходимо, чтобы понять, есть ли метастазы в печени, ки-

стел, сосудистые опухоли (гемангиомы). УЗИ также позволяет проверить желчные протоки, в частности, определить, есть ли в желчном пузыре застой желчи, камни.

Какое обследование позволяет выявить цирроз печени?

Чтобы выявить цирроз печени, нужно пройти эластометрию печени. Эта процедура позволяет провести обследование печени без забора материала, как при биопсии. Исследования проводят с помощью сканера на специальном аппарате с применением ультразвука. На экран компьютера поступает цветное изображение, которое позволяет специалисту определить до максимальной точности плотность печеночной ткани, наличие у нее фиброзных процессов и точно определить количество погибших клеток.

Данную процедуру не проводят беременным, пациентам до 18 лет, людям с ожирением, больным с кардиостимуляторами.

Источник: АиФ Здоровье

ВОПРОС – ОТВЕТ

— **Может ли печень восстановиться сама, если не пить?** — Павел

Отвечает доктор медицинских наук Павел Огуцов:

Если не пройдена точка невозврата, всегда не поздно бросить пить. Если человек дошел до стадии острого алкогольного гепатита тяжелого течения, это опасно — смертность при этом заболевании очень высокая, она достигает 70%.

Если нет гепатита, даже на начальных стадиях цирроза можно дать возможность печени восстановиться. Не надо ей мешать ни бессистемными и бесконтрольными препаратами, ни переданием. Нужна пожизненная безалкогольная диета. Проблемы очень быстро возвращаются, если нарушается безалкогольный режим при болезнях печени. Печень может чуть-чуть восстановиться, но это улучшение очень легко можно свести на нет, нарушив строгую безалкогольную диету.

— **Опасно ли запивать барану шампанским?**

— Роман

Отвечает гастроэнтеролог Константин Шахов:

Часто говорят, что холодное шампанское может вызвать уплотнение жира, особенно баранье, что приводит к кишечной непроходимости. Но для этого надо одновременно выпить бутылку холодного напитка и закусить его куском курдючного жира. На самом деле в новогоднюю ночь изрядное — прекрасный aperitif для начала трапезы, запускающий выделение желудочного сока. Вредно совсем другое — есть много жирного, сладкого и жареного, особенно при хронических панкреатите или холецистите. А еще плохо сочетать алкоголь с репейниковым соком, препаратами с парацетамолом, антибиотиками и некоторыми другими лекарствами.



ЛЕГЕНДАРНАЯ ЗНАХАРКА И СПАСИТЕЛЬНИЦА

ЮЛИЯ

Юлия ждет Вас с 10-00 до 14-00: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 января по адресу: г. Уральск, ул. Мухита (бывшая ул. Октябрьская), 95 (угол пр-т Евразии, вход в офис со стороны ул. Мухита под вывеской «Юлия»). Будет осуществляться продажа талисманов, оберегов.



ВОПРОС – ОТВЕТ

– Кому лучше не есть мандарины?

Отвечает врач-диетолог Наталья Круглова:

Мандарины в большом количестве лучше не есть людям, имеющим аллергические заболевания. Есть такое понятие, как дозозависимый эффект: от одного мандарина ничего страшного не произойдет, но если их будет больше 3–4 в день, то может возникнуть аллергическая реакция. Не подойдет этот фрукт людям с заболеваниями пищеварительной системы в стадии обострения. Речь идет в первую очередь про гастродуоденит, язвенные заболевания и обострение гастрита с повышенной кислотностью. В мандарине есть органические кислоты, которые стимулируют пищеварительный процесс, поэтому людям с такими заболеваниями не стоит увлекаться мандаринами.

Мандарины – достаточно сладкие фрукты, которые содержат углеводы. Поэтому, несмотря на то, что это фрукты вроде бы и не очень калорийные, важно учитывать, что калории – это углеводы. Если это будет бесконтрольное употребление, то оно может повлиять на набор веса. Маленьким детям мандарины можно давать с года – два и трех месяцев. Но лучше это делать в первой половине дня, чтобы отследить реакцию, если она будет. И с количеством тоже нужно быть осторожным. Одного фрукта в день будет более чем достаточно.

– Какие препараты лучше помогают от похмелья?

– Вадим

Отвечает врач-нарколог Любовь Шищенко:

Если наутро после застолья у человека возникает похмелье, это может быть симптомом алкогольной зависимости. Эффективен прием препаратов, которые содержат действующее вещество метадоксин. Эти лекарства связывают и выводят продукты распада алкоголя из организма. Стандартная схема приема: две таблетки до употребления алкоголя, две после. Эти препараты относятся к рецептурной группе, поэтому их могут не продать в аптеке без рецепта врача. В аптеках и даже в обычных супермаркетах можно также встретить большое число различных антипохмельных средств, но они далеко не всегда эффективны. Но антипохмельные препараты – это не лекарственные средства, а исключительно коммерческие вещи. Что там в составе – неизвестно, в лучшем случае тогда уж принять ацетилсалициловую кислоту.

Для людей пожилого возраста и тех, у кого есть заболевания, рекомендации должен давать врач. Вообще комплексно избавить от похмелья может только специальное лечение. Поэтому в острых случаях нужно обращаться за наркологической помощью.

Источник: АИФ ЗДОРОВЬЕ

Защищаемся от ОРВИ

Вирусы – это самая простая, одноклеточная форма жизни. Но, с другой стороны, не так-то просты вирусы, как бы нам хотелось. Во всяком случае бороться с ними бывает нелегко.

Вирусы (по латыни это слово обозначает «яд») – самые крошечные из организмов, они примерно в 100 раз меньше, чем даже неразличимые взглядом бактерии, поэтому разглядеть их невозможно не только невооруженным глазом, но даже и не всяким микроскопом.

Жить без нас не могут!

Все до одного вирусы являются паразитами и размножаются вне организма «хозяина» не могут. Лишь попав внутрь животного, человека, растения, гриба или бактерии, они начинают плодиться. У каждого из них – своя специализация: кто-то вызывает корь, кто-то ВИЧ, а кто-то гепатит. При этом некоторые вирусы, смертельно опасные для человека, совсем не страшны животным, а другие, губительные для растений, безопасны для людей. Впрочем, некоторые вирусы человек способен получить только от животных (птичий грипп, например).

Существуют и полезные вирусы, это так называемые бактериофаги, борющиеся с болезнетворными бактериями. Полезным вирусом можно считать и живые вакцины. Кроме того, на основе некоторых вирусов сегодня создают лекарства

для борьбы с раком. Тем не менее чаще всего от встречи с вирусами мы ничего хорошего не ждём. Ведь среди всех инфекционных заболеваний – 80% вирусных.

Неуловимые мстители

Вирусов, поражающих человека, известно около 500 видов. Одни из них, такие как простуда, достаточно безобидны, другие могут привести к инвалидности и даже гибели.

Пока вирусы остаются «бездомными», они безвредны. «Характер» они приобретают, только оказавшись внутри живого организма. Поселившись в клетке, они размножаются, в качестве строительного материала используя клетки «хозяев».

Распространяются вирусы по-разному: по воздуху, через грязные руки, половым путём, через кровь, посредством животных-переносчиков и так далее.

Атака на вирусы

Бактериальные инфекции хорошо лечатся антибиотиками, а вот справиться с вирусами сложнее, ведь от

многих из них специфических средств пока нет. Тем не менее существуют эффективные противовирусные препараты (например, это индукторы интерферона, которые увеличивают выработку этих веществ иммунной системой). Их приём помогает не только уберечься от заболевания, но и быстрее выздороветь. Такие лекарства широко используются для профилактики и лечения гриппа. Чтобы противовирусная терапия была наиболее эффективной, важно начать её максимально рано, лучше в первые дни и даже часы заболевания.

Приём препаратов можно и нужно совмещать с народными средствами: полосканиями горла и промываниями носа, ингаляциями, тёплым обильным питьём и прочим. Кстати, многие народные средства тоже обладают противовирусными свойствами. Например, это лук и чеснок, имбирь, эхинацея, родиола розовая, ромашка, шалфей и другие травы. И конечно, важно помнить, что наиболее эффективным средством от ОРВИ (в том числе и от гриппа) является вакцинация.

Источник: АИФ ЗДОРОВЬЕ



Казахстанцам, выезжающим за рубеж, рекомендовали привиться от кори

В европейских и азиатских странах регистрируется осложнение ситуации по заболеваемости корью. Зарегистрировано более 70 тысяч случаев.

Комитет охраны общественного здоровья предупредил казахстанцев об опасности заболевания корью в странах Европейского и Азиатского регионов. Об этом заявил главный государственный санитарный врач РК Жандарбек Бекшин.

На данный момент в этих странах зарегистрировано более 70 тысяч случаев заболеваемости корью, из них:

- в Украине – более 40 тысяч случаев;
- в Сербии – почти 5 тысяч;
- в Франции – 2771;
- в Италии – 2599;
- в России – 2327;
- в Таиланде – 2149;
- в Грузии – 1471;
- в Израиле – 1401;
- в Кыргызстане – 448.

Рост заболеваемости корью ВОЗ связывает с низким охватом вакцинацией против кори.

– В Европейском регионе имеется 68 летальных случаев от кори, поэтому при планировании поездок, если ваши дети не привиты, лучше туда поездку не планировать или вакцинировать. Это касается и взрослых, – сказал главный санитарный врач страны.

По его словам, корью в Казахстане болеют преимущественно дети до года, которых ещё рано вакцинировать. У них нет иммунитета к болезни, который должен передаваться в утробе от матери.

Санврачи также прогнозируют в январе пиковый подъём заболеваемости гриппом.

– Сейчас в Казахстане 44 подтверждённых случая гриппа – преимущественно в Алматы и Астане. Если сравнить с 2017 годом, заболеваемость на 8% ниже. По прогнозу ожидаем с середины января



пиковый подъём заболеваемости ОРВИ и гриппом. Мы просим имеющих симптомы простудных заболеваний использовать маски, ограничить посещения мест большого скопления людей, – отметил главный санврач.

В некоторых странах, куда выезжают казахстанцы на новогодние каникулы, зарегистрированы завозные случаи лихорадки Денге. Для внутреннего распространения этой болезни в Казахстане в зимнее время опасений нет. Однако болезнь можно подхватить за границей.

– По итогам только 2018 года в России 56 человек всё же заболели – приехали с симптомами заболевания Денге. То же самое и у нас: один случай был под подозрением, тоже человек вернулся из Таиланда. Он изолирован, сейчас проводятся лабораторные исследования. Никакой опасности он не представляет, так как разносчиками являются различные москиты, которых в зимнее время нет, – уточнил Жандарбек Бекшин.

Всего в мире зарегистрировано свыше 225 тысяч случаев заболевания лихорадкой Денге: в Бразилии, на Филиппинах, в Малайзии, Таиланде, Китае. 19 случаев чумы – по одному в США, Бразилии и Перу, 16 – в Мадагаскаре. 251 542 случая

холеры: в Индии, Саудовской Аравии, Канаде, США. Сибирской язвой в мире заболело 175 человек: в Индии, Китае, Кыргызстане, Грузии.

Комитет охраны общественного здоровья рекомендует казахстанцам внимательно изучать эпидемиологическую обстановку в странах, куда собираются выехать.

– В дорогу нужно взять с собой карманные антисептики, регулярно пользоваться ими и обеззараживать руки, потому что это основной путь передачи. Мы также рекомендуем при выезде в жаркие страны пользоваться бутилированной водой. Не рекомендуем пользоваться льдом. Зачастую его готовят из обычной, не обеззараженной воды. Этим он опасен. При употреблении фруктов обязательно тщательно их надо мыть и ополаскивать кипятком, – напомнил главный санврач.

Ежегодно в Казахстане отказываются от вакцинации около 4–5 тысяч человек.

Источник: INFORMBURO.KZ

ВОПРОС-ОТВЕТ

– Есть ли продукты, которые вредят печени?

– Семен

Отвечает доктор медицинских наук Павел Озурцов:

Здоровый человек может есть всё. Печени вредят не сами продукты, а количество съеденного. Опасно перекармливать, нужно следить за весом, чтобы масса тела не была избыточной, не было ожирения. Самое опасное для печени – это алкоголь.

Специальные диеты назначаются только при особых случаях нарушения работы печени. Есть 40 разных нарушений печени, при каждом из них свои противопоказания: при тяжёлых циррозах – одно, при гепатитах – другое. При любых хронических заболеваниях печени исключается алкоголь в любом виде, будь то пиво, вино, коньяк, виски – не важно. Безалкогольная диета должна быть пожизненной.

– Что такое витамин?

– Анастасия

Отвечает врач-иммунолог Анна Шуляева:

Вита с латыни переводится как «жизнь». По сути, это простые по своей структуре вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности. Они содержатся в небольших количествах в продуктах питания. Они находятся практически во всех продуктах, которые мы потребляем: в овощах, фруктах, мясе, рыбе, молочных продуктах. Витамины требуются организму человека для нормального обмена веществ и поддержания жизненно важных функций: роста, репродуктивной деятельности, работоспособности всех органов и тканей тела.

Разнообразных витаминов очень много: различают 13 видов, которые особо необходимы человеческому организму. Каждый из них обладает определенной функцией. И при этом нет в природе таких продуктов питания, в которых есть все витамины вместе без исключения.

Основная задача витаминов, как считают специалисты, – регулирование обмена веществ, за счет чего обеспечиваются все биохимические и физиологические процессы в организме. Витамины задействованы в процессах кроветворения, обеспечивают нормальное функционирование нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, а также активно участвуют в образовании ферментов, гормонов. С помощью витаминов повышается устойчивость организма к действию токсинов и прочих вредных факторов.

Дополнительный прием витаминов, то есть не только из пищи, но и с помощью специально подобранных комплексов, назначают людям в следующих случаях: неправильные привычки питания, когда отмечается избыток одних продуктов и недостаток других, длительное соблюдение определенного типа диеты, стресс, хронические заболевания, непереносимость молока и продуктов на его основе, длительный прием лекарств, которые снижают усвоение витаминов в организме, период заболевания и так далее.

Источник: АИФ ЗДОРОВЬЕ



ВОПРОС - ОТВЕТ

— Сколько нужно пить, чтобы «заработать» цирроз печени?
— Федор

Отвечает доктор медицинских наук Павел Огурцов:

Как правило, цирроз печени возникает, когда есть алкогольная зависимость. Но не всегда. Алкоголь — это психоактивное вещество, можно не работать алкогольную болезнь печени, но при этом стать алкоголиком.

Люди не знают, как они устроены — у них могут быть наследственные болезни печени, о которых они не подозревают. С этими заболеваниями можно длительно сосуществовать, если контролировать их и не употреблять алкоголь. Алкоголь может быстро ускорить тяжёлое поражение печени. Поэтому не нужно злоупотреблять спиртным, следует употреблять его только в ритуальных целях. Не должно быть системы регулярного потребления алкоголя — чаще, чем раз в неделю.

— Правда ли, что ночью организм хуже перерабатывает алкоголь?
— Александр

Отвечает гастроэнтеролог-гепатолог Сергей Вилков:

Печень без разницы, день или ночь. Всё, что поступает в желудок, попадает в кровь, потом сразу переносится в печень, после чего достигает остальных внутренних органов и может на что-то влиять. Это происходит практически моментально: алкоголь всасывается в течение нескольких минут либо часов в зависимости от вида напитка, и печень сразу же его перерабатывает. Поэтому лучше пить медленно, чтобы алкоголь успел потихоньку переработаться и наутро не болела голова. Лучше есть с алкоголем побольше белка, чтобы было достаточное количество аминокислот, с помощью которых печень обеспечивает детоксикацию, и витаминные группы В. Это расходный материал для обезвреживания алкоголя.

— Заразен ли бронхит?
— Марина

Отвечает пульмонолог и терапевт Александр Карабиненко:

Острый бронхит часто вызван вирусной инфекцией, а именно попаданием в организм вирусов гриппа, парагриппа, адено-, риновирусов и других. Заразиться этим заболеванием можно при кашле, чихании, разговоре с больным человеком. Больному в таком случае лучше носить маску, чтобы не заражать окружающих.

— Полезна ли детям манная каша?
— Нина

Отвечает врач-диетолог Ольга Цимбалова:

Первым прикормом малыша с 4 до 6 месяцев может быть безмолочная безглютеновая каша. Манная не подходит, так как в её оболочке содержится глиадин, который может вызвать эффект омертвления ворсинок в кашеичке, обеспечивающих всасывание питательных веществ. Манная крупа содержит также фитин, препятствующий всасыванию кальция, железа и большого количества углеводов. По-этому эту кашу надо вводить в питание ребёнка только после одного года и не чаще одного раза в неделю.

Источник: АиФ Здоровье



Учиться или лениться?

Современные дети загружены сверх. Справиться с такой программой непросто, у многих ребят накапливаются «хвосты» и перед родителями встает законный вопрос — стоит ли заставлять ребенка наверстывать упущенное в каникулы?

Каникулы для ребенка — законное время для отдыха, такое же, как отпуск для его родителей. Вряд ли вы обрадуетесь, если начальный во время отпуска нагрузит вас работой или даст пачку срочных документов с просьбой посмотреть их на отдыхе. Наверняка это вызовет у вас бурю протеста и негатива. Вот и каникулы в идеале даются для «перезагрузки» и лучше в это время дать ребенку возможность выпустить пар, нагуляться и заняться любимыми делами.

С другой стороны, каникулы — идеальное время для того, чтобы наверстать упущенное (например, по болезни или из-за того, что ребенок во время учебы пропустил занятия с любимыми предметами). К тому же, что греха таить, большинство школьников в каникулы предпочитают не гулять на свежем воздухе, а просиживают за компьютером, убивая время на компьютерные игры и общение в социальных сетях. Поэтому по большому счету для занятий в каникулы нет противопоказаний. Главное — найти баланс между отдыхом и учебой. А для этого нужно придерживаться простых правил.

Оговорите объем работы и время занятий.

Помните знаменитую присказку «Цели ясны, задачи поставлены!» Занятия в каникулы — тот случай, когда стоит взять на вооружение. Ребенок должен понимать, что ему нужно успеть сделать за каникулы — прочитать книгу, написать сочинения, сделать задачи из пятнадцатого параграфа, выучить слова из пропущенных уроков по английскому и так далее. Если он решит все выполнить экстерном (и делает все на совесть), не стоит расширять пункты договоренности — похвалите его и разрешите оставшиеся дни посвятить отдыху.

Выберите комфортное время для занятий

Не стоит будить ребенка или настаивать, чтобы он занимался в то время, когда его одноклассники договорились поиграть в футбол. Тем более не стоит «из принципа» отменять запланированные поездки или экскурсии (даже в том случае, если ребенок получил двойку в четверти). Главное — чтобы занятия были регулярными и не тяготили

ребенка.

Избегайте тотального контроля

Предоставьте сыну или дочери право решать самому, чем и в каком порядке он будет заниматься. Например, сначала наверстает упущенное по химии, потому — по английскому, или наоборот. Тем более не нужно ставить оценки за домашние занятия.

Однако важно отделять конструктив от каприза. Излишняя свобода может привести к тому, что каникулы прошли впустую.

Не пытайтесь за каникулы создать задел на будущее

Велик соблазн за время каникул «нагнать» отстающего ребенка так, чтобы он не только догнал, но и перегнал одноклассников. И уж тем более не стоит заглядывать в темы будущих уроков, если он не устранил пробелы в пройденных.

Источник: АиФ Здоровье

Что нужно знать ребёнку, чтобы не потеряться?

Родителям необходимо рассказать своим детям о том, как не потеряться на улице, в транспорте или торговом центре и что делать, если это всё-таки случилось.

На улице

Что должен делать малыш, если он потерялся в городе?

Во первых, оставаться на месте. Бродя по городу, создаст себе сразу несколько угроз — недружелюбные незнакомцы, автомобили, собаки. Поэтому нужно остановиться, осмотреться и покричать. После этого ребёнок остаётся на месте и ждёт маму.

Если у «потеряшки» нет с собой мобильного телефона, он может обратиться за помощью к взрослому человеку, лучше к полицейскому или взрослому с ребёнком, и попросить мобильного телефона, чтобы позвонить маме.

Поисковики советуют придумать секретное слово — пароль (и держите его в секрете), которое ребёнок должен помнить и сказать в начале разговора. Также он пригодится детям и в общении за закрытой дверью. Проработайте историю с паролем несколько раз. Повторение — ключ к успеху.

В общении с незнакомцами

В голове у детей злодей выглядит скорее как мультяшный персонаж с хитрой улыбкой и колючим взглядом. А на самом деле он может скрываться под личиной мильяна на первый взгляд людей. Мы никогда не знаем, какой человек вынашивает планы относительно нас или наших детей.

Ребёнка нужно научить, что незнакомый человек не имеет права к нему прикасаться. Лучше пусть малыши покажутся невоспитанной букой в глазах другого человека, чем станет жертвой преступления. Проговаривайте с ним вопрос о прикосновениях, которые кажутся странными или неприятными.

Если незнакомые люди куда-то его зовут или что-то предлагают, единственный правильный ответ — это отказ. По общему правилу взрослые просят помощи у взрослых. Ни один нормальный взрослый человек за помощью к ребёнку не обратится. Если ребёнка хватают или тащат, он должен кричать: «Я тебя не знаю!»



В торговом центре

Теряют детей в торговых центрах чаще всего, но и находят быстрее и благополучнее. Когда вы идёте с ребёнком в торговый центр, важно, чтобы у него был при себе заряженный мобильный телефон. Лучше всего кнопочный, который отлично держит заряд и справляется со своей функцией — позвонит родным.

По общему правилу родители ищут детей, а не наоборот. Важно донести до детей: в тот момент, когда ты понял, что потерялся, твоя мама это тоже обнаружит. Ребёнок должен не усложнять задачу родителям и бродить в поисках, а оставаться на месте. Чем меньше он ходит, тем быстрее найдётся. К кому ребёнок может обратиться за помощью в торговом центре? Это сотрудники магазинов, которые одеты в специальные жилеты или форму с названием бутика, в котором они работают.

В транспорте

Детей в транспорте теряют редко. Обычно ситуация развивается по двум сценариям: ребёнок остался на остановке, а мама уехала на автобусе; ребёнок зашёл в автобус без мамы. Проговорите заранее все ситуации и алгоритмы действий.

Если ребёнок зашёл в автобус, а мама осталась на остановке, есть простое правило: он выходит на ближайшей остановке и либо сам звонит маме, либо просит помощи у взрослого с ребёнком. Мама спокойно ждёт следующего автобуса, на

котором едет до ближайшей остановки. Если взрослый успел сесть в автобус, а ребёнок «задремал» на остановке, ему нужно ждать, пока мама не вернётся. Надо научить ребёнка пресекать своё инстинктивное желание броситься за мамой.

Правила трёх суток не существует

Если самостоятельные поиски не увенчались успехом, звоните в Службу спасения.

Никакого трёхдневного ожидания быть не может. Звонок в Службу спасения является официальным заявлением о пропаже человека. Вам обязательно звонить в отделение полиции. Более того, если вдруг в отделении полиции дежурный отказывается принимать у вас заявление, вы при нём, выясняя ФИО и звание, звоните в 112 и сообщаете о том, что полицейский отказался у вас принять заявление о пропаже человека. Это срывает в 100% случаев. Номер вашего заявления нужно взять для дальнейшего взаимодействия по пропажему человеку.

Даже если ваши пожилые родственники обслуживают себя хорошо, всё равно вы должны знать их основные маршруты — аптека, поликлиника, соцзащита, почта. То же самое с ребёнком: важно понимать, сколько занимает дорога домой из школы или музыкалки. Маршруты для своего ребёнка выбирает взрослый. Это должны быть освещённые и людные места. Никаких заброшенных гаражей и строек с короткой дорогой.

Источник: АиФ Здоровье

ВОПРОС - ОТВЕТ

Настойка с грецким орехом — источник здоровья

Настойка боярышника с перегородками грецкого ореха — проверенное средство от атеросклероза сосудов сердца и мозга, которое снимает спазмы и нормализует давление. Половину стакана подсушенных перегородок залить 0,5 л настойки боярышника (40%) и оставить в тёмном месте на две недели. Принимать по одной столовой ложке до еды 4–6 недель для профилактики инфаркта, инсульта, ишемической болезни.

Отвары и примочки для улучшения зрения

Тем, у кого работа связана с постоянным напряжением глаз, помогут лекарственные отвары. Вот несколько рецептов.

- Отвар очанки. Для приготовления такого отвара необходимо взять 10 г травы, залить стаканом кипятка и настоять 15 минут. Принимать дважды в день перед приемом пищи, предварительно процедив.

- Хорошо помогает и отвар травы подорожника. 10 грамм семян этой травы необходимо залить двумя ложками кипяченой, но холодной воды, а после добавить полстакана кипятка. Отвар должен немного остыть, после чего его нужно процедить. Его можно как пить по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи, так и использовать для примочек.

- Самым эффективным и наиболее известным средством является примочка из ромашки. Приготовить отвар несложно: 20 г ромашки лекарственной залить одним стаканом кипятка и настоять час. После этого отвар процедить.

Средства при утомлении

Чай. Выпить чашку чая с молоком и ложкой меда или стакан настоя мяты перечной.

Зеленый чай. Заваривать крутой зеленый чай и пить без ограничений.

Виноградный сок. Выпить 1/2 стакана виноградного сока: по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Гранатовый сок. Принимать сок граната в качестве тонизирующего средства.

Листья брусники. Листья брусники заваривать как чай и принимать соответственно.

Морковь. По 100–200 мл свежеприготовленного сока моркови пить 3 раза в день.

Свекла. Сок свеклы принимать внутрь по 0,5 стакана 3–5 раз в день до еды.

Источник: 100LISTNIK.RU

ПИСЬМО

Елена Кулецакая:



«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...

В какой-то момент так долго не звонил Диме, что он забеспокоился. Набрал сам, грустно спросил: — Ты, наверное, обо мне забыла?

— Нет, что ты! Каждый день пишу в тетрадке: «Билан, Билан, Билан...» По-французски это значит «Баланс».

Мы посмеялись. Я и Дима абсолютно совпали и в своем стремлении быть независимыми, потому что никогда не задавали друг другу вопросов: «С кем это ты была вчера вечером?» или «Почему не звонил три дня?» В моей парижской квартире Дима побывал всего один раз: зашел, чуть ли не с порога осмотрел обстановку и мы сразу рванули куда-то далеко. Париж тогда был домом, где я училась, работала, жила. А с Димой был отдых, праздники, каникулы. И даже не возникало потребности эти две реальности смешивать. Конечно, нравилось, что он известный певец, что о нем пишут в СМИ, но куда больше цепляло то, что Дима бесшабашный парень — свой, нормальный.

Как-то едем на машине с концерта в ресторан, а — в длинном пальто, он — в белом костюме, и вдруг Дима заявляет: «Лен, а давай в «Макдоналдсе» кушим бургеры и рванем к моему приятелю из «Несинка!» Дима очень любит своих одноклассников.

И мы в вечерних нарядах отстояли очередь в кассу, купили бургеры и поехали к другу. Припарковали машину, вышли, и Дима как заорет: «Салля, выходи!» Сидя на скамейке, вытили втроем бутылку шампанского из пластиковых стаканчиков, съели гамбургеры, и Дима торжественно произнес: «А сейчас я хочу, чтобы вы, самые близкие и дорогие мне люди, первыми послушали мой новый трек». Включил запись, и мы прослушали ее раз двадцать.

Или еще была история. Едем в супермодный ресторан, и неожиданно Дима решает: «Давай лучше покажу тебе красивую деревянную избу». Резко разворачиваемся в пригород, где застываем в грязи на проселочной дороге. Потом долго бегаем по деревне, ищем таксиста, который согласится за бутылку водки вытаскать нашу машину. Спаситель является, и мы, наконец, находим эту необыкновенную избу и фотографируемся на ее фоне.

Продолжение в следующем номере газеты.

Как быть хорошим гостем и хозяином: актуальные правила этикета

Подстраивайтесь друг под друга и не забывайте о вежливости, чтобы сделать совместное пребывание максимально комфортным.

Не ждите, что вас примут в любой момент

Если даже вам от чистого сердца говорят: «Приезжайте как-нибудь к нам в гости» — вовсе не значит, что вы можете сделать это в любой момент. Принимайте приглашение, только четко обговорив дату и продолжительность вашего визита. Иначе вы вполне вероятно столкнетесь с недовольством хозяев. Или вообще с тем, что их нет дома или они по каким-то причинам не могут принимать гостей. И сами воздержитесь от подобных расплывчатых приглашений, чтобы избежать неудобств.

Будьте вежливым и подстраивайтесь под хозяев

Старайтесь не нарушать заведенных порядков в доме. Ешьте в одно время с хозяевами и не заставляйте вас ждать. Пока они заняты работой или другими делами, сами найдите себе развлечения. Не ждите, что все забросят свои обязанности, чтобы побыть с вами.

Проводить всё время отдельно, однако, тоже не стоит. Вы можете искать и обсуждать варианты совместной деятельности, подстраиваясь под хозяев. Если они предлагают прогуляться или куда-то съездить, соглашайтесь (естественно, по мере физических возможностей).

Если вас что-то не устраивает, не упоминайте об этом ни пока гостите, ни после. Говорите только о том, что вам нравится, и благодарите за это. Комментируйте хорошее, но не обращайтесь с жалобами на плохое.

Если вы стали свидетелем семейных проблем, не поднимайте эту тему. Хозяйка сама заведет разговор о неприятной

ситуации при желании обсудить проблему с вами. Старайтесь причинять как можно меньше хлопот. Но при этом не извиняйтесь за каждую мелочь. Поддерживайте в чистоте комнату, которую вам выделили. Не разбрасывайте свою одежду и другие вещи по дому.

Будьте терпеливым с детьми

Не указывайте на их дурное поведение хозяевам, не критикуйте. Вы как вежливый гость должны мириться с недостатками детей и не обращать внимания на некоторые не очень хорошие поступки с их стороны.

Будьте учтивым с друзьями хозяев

Вы не обязаны близко общаться с окружением тех, у кого гостите. Если вы не в восторге от этих людей, постарайтесь не выражать свою неприязнь. Не избегайте их, будьте вежливы и приятны, но не делайте общение слишком личным. И не говорите хозяевам, что вам не нравятся их друзья.

Поблагодарите за гостеприимство

Перед отъездом скажите спасибо хозяевам за приятно проведенное время. Вернувшись домой, сообщите, что благополучно добрались, и еще раз выразите благодарность за проявление радушия.

Как принимать гостей

1. Предоставьте им лучшую еду и комнату, которые только можете. И не выражайте сожалений, что у вас не нашлось для них чего-то ещё более достойного.

2. Сделайте так, чтобы люди чувствовали себя как дома. Не произносите эту фразу просто из вежливости, а действительно приложите усилия, чтобы им было комфортно. Старайтесь скрыть мелкие неудобства, которые вам доставили гости. Проводите с ними столько времени, сколько вам позволяют дела и обязанности.

3. Предложите гостю оставаться у вас так долго, как ему удобно. Но если дата отъезда уже решена, не задерживайте его. Когда придёт время, помогите собраться и предложите снова погостить у вас в будущем.

Источник: Лайфхакер



Суп-пюре из брокколи

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Лук — 1 шт.;
Брокколи — 300 г;
Бульон — 500 мл;
Сливочное масло — 40 г;
Сливки — 100 мл;
Мука — 1 ст.л.;
Молоко — 200 мл;
Соль, перец по вкусу.

ли. Овощи варить на медленном огне до готовности. Готовые брокколи переложить в чашу для блендера и сделать пюре.

Шаг 3. Муку развести в молоке и влить в суп. Содержимое кастрюли нужно постоянно помешивать. В суп добавить сливки и довести до кипения.

Шаг 4. Готовый супчик разлить по порционным тарелкам и подавать с мелко нарубленной зеленью.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Лукочку очистить и мелко нашинковать. На сковороде разогреть сливочное масло и слегка поджарить нарезанный лук до прозрачности. Брокколи хорошо промыть и разделить на соцветия.

Шаг 2. Бульон закипятить и отправить туда брокко-



Суп с луком-пореем и геркулесом

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Лук-порей — 3 пера;
Бульон — 1 л;
Геркулес измельченный — 4 ст.л.;
Лавровый лист — 1 шт.;
Сливки — 150 мл;
Соль, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Бульон с мелко нарезанным луком довести до кипения, добавить лавровый лист, соль и перец.

Шаг 2. Суп варить на среднем огне примерно 20 минут. В кипящий бульон добавить геркулес и варить еще 5 минут, постоянно перемешивая содержимое кастрюли.

Шаг 3. Кастрюлю накрыть крышкой



и готовить еще 15-20 минут до застывания. По истечении указанного времени в суп добавить сливки и разогреть, но не доводить до кипения.

Разгрузка после застолья: диетические блюда

Главная цель разгрузочных дней после праздников — избавиться от излишней жидкости и остатков пищи в кишечнике, то есть сбросить хотя бы часть избыточного веса и подготовить свой организм для правильного и здорового образа жизни. Предлагаем вам несколько рецептов разгрузочных блюд.

Запеченная рыба с овощами

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Филе рыбы (любой) — 300 г;
Томаты — 2 шт.;
Зелень по вкусу;
Сладкий перец — 1 шт.;
Соль, перец по вкусу.

трушки, сладкий перец и томаты.

Шаг 3. Ингредиенты блюда завернуть в фольгу и отправить в духовку примерно на 25-30 минут при температуре 180 градусов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Помидоры нарезать кружочками, а перец — полосками.

Шаг 2. Противень застелить фольгой для выпекания. На нее выложить рыбное филе, приправить его солью и перцем. Сверху аккуратно уложить веточки укропа или пе-



Ананасовые грудки

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Куриное филе — 100 г;
Легкий майонез — 50 г;
Консервированные ананасы — 100 г;
Твердый сыр — 50 г;
Соль, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Хорошо отбить куриную грудку. Противень смазать маслом и выложить на него курицу, смазать ее майонезом, приправить солью и перцем.

Шаг 2. Поверх грудки выложить кусочки ананаса таким образом, чтобы фрукты полностью покрыли мясо.

Шаг 3. Твердый сыр натереть на средней терке и присыпать им сверху кусочки ананаса.

Шаг 4. Блюдо отправить в духовку



примерно на 15 минут до образования сырной корочки.

Приятного аппетита!

Источник: STAGE.XCOM-NOBBY.RU

Зачем ждать лета?! Зима для ремонта самое время!

С давних времен ремонт планировался на лето – сезон отпусков. Именно в эти теплые месяцы многие тратили на обустройство и благоустройство своего жилья. Сейчас все поменялось. И эти изменения в лучшую сторону, поскольку делать ремонт зимой во многом выгоднее, чем летом.

Не стоит откладывать до лета: зимой ремонт квартиры дешевле на 10%. Зимой строительные магазины в связи с уменьшением спроса предлагают хорошие скидки на свою продукцию. Сезонные скидки могут достигать 15%. Очень часто с большой выгодой можно приобрести плитку и линолеум. Также ввиду окончания сезона возрастает конкуренция между строительными бригадами. Они готовы идти на большие скидки. Чтобы клиент остался у них. Куда дешевле зимой устанавливать пластиковые окна, чем летом. Вам могут предоставить скидку до 30%.

Большое преимущество проведения ремонта зимой – отсутствие высокого покупательского интереса в строительных магазинах. Это позволяет без спешки сделать свой выбор и добрать при просчете нужный материал, не боясь, что он закончится.

Зима - идеальное время для высыхания строительных смесей, поскольку в период отопительного сезона воздух в помещениях становится более сухим и теплым. В огромном ассортименте материалов для отделки, остается лишь правильно их выбрать. Главное, чтобы влажность воздуха не опускалась ниже 55%.

Особенно зима отличное время для качественной проклейки обоев. Летом в квартире часто дуют сквозняки в открытые окна, зимой окна закрытые и риск получить пузыри, волны и другие дефекты заметно снижаются.

Также важны эти благоприятные условия для укладки кафеля, возведения перегородок и окрашивания любых поверхностей. Когда окна закрыты, температура и влажность в квартире находятся на стабильном уровне. Главное, чтобы температура в помещении не опускалась ниже +5 градусов.

MGOROD.KZ

Как красиво украсить комнату гирляндой

Гирлянда – недорогое, доступное, очень эффектное украшение, которое мгновенно создает уют как в доме, так и на улице. Гирлянды можно оставить хоть на всю зиму, от этого интерьер только выиграет. Тем более что в современном мире гирлянды не относятся только к елочному декору, а используются везде и в любое время года.

Чтобы украсить комнату гирляндой, в первую очередь нужно свое желание, отличная идея и непосредственно сам предмет декора – электрическая гирлянда.

Создать эффект горящего очага не так уж и сложно. Выбери подходящее блюдо, а еще лучше камин, положи туда пару поленьев и оформи их гирляндой. Всем, у кого дома есть камин, стоит взять на вооружение эту прекрасную идею!

Не забывай, что на сегодняшний день в магазинах можно встретить множество гирлянд на батарейках. А поскольку им теперь не нужны розетки, вариантов декорирования становится намного больше.

При украшении дома к празднику не забывай о потолке! К его своду можно прикрепить нити мерцающих бусин, бумажные или стеклянные снежинки, сосульки, капли или даже фигурки балерин, фей, снеговиков. А самое главное, что электрическая гирлянда, подвешенная с помощью крючков к потолочным балкам или укрепленная через основание люстры, всегда смотрится невероятно красиво и производит впечатление звездного неба над головой.

А можно поместить электрические гирлянды над кроватью, чтобы видеть сладкие сны. Используй для этого гирлянды из маленьких LED-лампочек – они не будут слишком перегревать балдахин.

Дни уже стали совсем короткими, и магазины первыми начинают ставить елки и зажигать новогодние огни. Так почему бы не присоединиться к ним и вместе согреть наши дома и улицы.

Мне очень нравится идея украшения штор гирляндой. Не могу налюбоваться на такую красоту!

Для украшения загородного дома повесь гирлянды прямо на стену.

Прикрепив гирлянду по периметру зеркала, ты реализуешь интересное и практичное решение.

Сделать праздник особенным очень легко!

Источник: MGOROD.KZ



НОВИНКА СЕЗОНА

Молодило

Смесь сортов молодило, отобранных за зимостойкостью.



Растения с разной величиной и окраской розетки - зелёной, коричневой, розовой, пурпурной или меняющие цвет на протяжении сезона. Цветки мелкие, красноватые или лиловые, звездчатые, собраны в соцветия. Цветение в июне-августе, но благодаря декоративной листве остаются привлекательны весь сезон. Используют на каменистых горках, в ковровых цветниках, выращивают в минисадиках или контейнерах. Растения выдерживают морозы до -40С.

Калибрахоа Райский остров



Бесконечно долго и обильно цветущая смесь для контейнеров, балконов, ящиков, подвесных кашпо. Специально подобранные идеально сочетаются окраски, способны расцвести самый пасмурный день. В наборе 3 цвета: сиренево-голубой, розовый и лимонно-жёлтый.

Виола Язык Пандоры

Виола, или анютины глазки, или фиалка трёхцветная. Уникальная смесь таинственных и завораживающих окрасок от светло-розовато-жёлтого до тёмно-бордового, со всеми возможными переходами. Оттенки меняются во время цветения. Размер цветка 4 см. Сорт создан специально для ёмкостей.



Современные сорта и гибриды низкорослые, компактные, с крупными (до 10 см) цветками. Виола хорошо посадить на клумбу с первоцветами. Отцветают крокусы и мускари, – распускаются анютины глазки. Летом они несколько теряют декоративность, а с наступлением прохлады пышно цветут снова и снова. Эти цветы хороши и на клумбах, и в вазах, и на балконе.

Алоэ – домашний доктор на окне

Самый обычный домашний алоэ ещё известен многим из нас под названием «столетник», а также получил негласное название домашнего доктора.

И это не удивительно, ведь в зелёной мясистой мякоти листьев этого, поистине чудесного, растения можно найти очень много полезных для нашего организма веществ, которые обладают уникальными целебными свойствами. Содержать алоэ дома не просто, а очень просто. Слово «уход» здесь даже не совсем уместно, так как интенсивного ухода алоэ как раз не любит. Это растение фактически не убиваемо, если помнить (особенно любителям постоянно что-то пересаживать, удобрять, обрезать, подвязывать и опрыскивать), что алоэ любит, чтобы его просто оставили в покое.

Важное требование алоэ к уходу в наших не самых жарких широтах – яркое освещение. Поставьте алоэ в горшке на южное окно или на самое светлое место в вашем доме.

Полив алоэ удобно делать из душа: душ не только равномерно смачивает грунт в горшке, но и смывает пыль с листьев алоэ. Не надо часто поливать алоэ вера – этому растению привычны периоды пересыхания в его естественной среде (юг Аравийского полуострова и север Африки). В домашних условиях надо обязательно давать грунту с алоэ подсыхать перед поливом. Частота поливов зависит от температуры и влажности воздуха. Мясистые и упругие листья алоэ вера, налитые соком, признак того, что растению достаточно воды. Засохшие нижние листья, как ниточки, и коричневые сухие кончики зеленых листьев алоэ свидетельствуют о том, что воды недостаточно.

Грунт для алоэ должен быть бедным. Используйте субстрат для кактусов, а за неимением такового – обычную смесь для комнатных растений с крупным песком в соотношении 1:1. Хорошая водопроницаемость грунта – важное условие выращивания алоэ, поэтому хорошо положить слой дренажа на дно горшка с алоэ.

Если вы часто срезаете листья для применения, то лучше раз в месяц подкармливать растение удобрением для домашних цветов, чтобы алоэ вера быстрее восстанавливалось.

Если вы обеспечили своему алоэ правильный уход, то со временем оно неизбежно разрастется вширь. Чтобы рассадить растение, не обязательно его вытаскивать целиком из горшка, можно просто приподнять одну сторону и аккуратно отделить корневой отросток. Оставьте корневой отросток алоэ полежать в комнате несколько дней перед посадкой (с ним ничего не случится, не волнуйтесь). Сажайте алоэ в сухой грунт и не поливайте в течение нескольких дней.

Источник: COUNTRYSIDELIVING.NET



ФЕН - ШУЙ

Алоэ по фэн-шуй

Алоэ укрепляет энергию. Незаменим в домах, где есть тяжелобольные. Корректирует биополе, усиливает иммунитет. В домах, где растет алоэ, люди реже болеют. Алоэ часто можно встретить в кабинетах врачей, целителей, в больницах и санаториях. Алоэ помогает не сдаваться, бороться и преодолевать трудности, побеждать собственные слабости. Даже одиночество перестает быть таковым в компании с алоэ.

Медитировать на алоэ хорошо под светлые хоралы Баха. Сядьте к окну, лицом к алоэ, и мысленно обратитесь к нему: «Ты сильный и мудрый. Я тоже хотела бы стать и сильной, и мудрой. Я прошу тебя – стань моим Учителем на пути обретения силы. Научи меня мудрости Жизни. Научи меня счастью отдавать и дарить. Помоги мне расстаться с болезнью и всем, что мешает мне идти вперед. Исцели меня от боли, лжи, неверия и сомнений. Заряди меня энергией жизни, энергией силы». Слова могут быть любыми, но помните, что вы обращаетесь к Учителю, к Наставнику. Он не подает милостыню, он работает только с теми, кто хочет и готов бороться с болезнью и несчастливой судьбой. Закончив медитацию, не забудьте поблагодарить растение.

Источник: ZOM.RU

НОВИНКА СЕЗОНА



Изопелис Марионетка

Оригинальная изящная осока, или камыш понижший, получившая за свою внешность необычное название «оптико-волоконная трава». Формирует пучки из тонких, 1-2 мм шириной, густо-зелёных листьев и упругих нитевидных стеблей, несущих на кончиках мелкие верхушечные колоски длиной 2-5 мм с крошечными серебристо-белыми или соломенно-золотистыми цветками, светящимися, как оптическое волокно. Растение многолетнее, теплолюбивое, в открытом грунте не зимует и как нельзя лучше подходит для выращивания в контейнерах или в качестве комнатного растения. В ширину разрастается до 50 см. Исключительно влаголюбив, не выносит известкованные почвы.

Источник: SAD-I-OGOROD.RU

Изменилась схема движения пассажирского маршрута

С 8 января меняется схема движения пассажирского автобуса №35.

В отделе пассажирского транспорта и автомобильных дорог г. Уральска сообщили, что в связи реконструкцией путепровода в районе Нефтебазы с 8 января изменена схема движения пассажирского автобуса №35.

– Маршрут №35 маршрут будет курсировать по измененной схеме движения: по ул. М. Маметовой через Девоской мост на ул. Карбышева – ул. Чурикова – ул. Мунайшылар – ул. Есенжанова – через ост. Омега на ул. Мунайшылар – ул. Чурикова – ул. Карбышева – ул. Курмангалеева через ул. К. Мусина (поликлиника №4) на пр. Абулхаир хана дальше по своему маршруту. Обратно автобус будет ехать по пр. Абулхаир хана через ул. Г. Мусина (поликлиника №4) – ул. Г. Курмангалеева – ул. Карбышева – ул. Чурикова – ул. Мунайшылар – ул. Есенжанова – через ост. Омега на ул. Мунайшылар – ул. Чурикова – ул. Карбышева через Девоской мост на ул. М. Маметовой, дальше по своему маршруту, – сообщили в отделе ПТ и АД г. Уральска.

Напомним, путепровод в районе Нефтебазы был закрыт на реконструкцию с 1 ноября. Строительство путепровода выполняет ТОО «КазСтрой ЛТД», которое занималось строительством путепровода в районе Дено. На реконструкцию моста выделено около 5 миллиардов тенге. Путепровод строится за счет КПО б.в. 23 декабря аким ЗКО Алтай Кулышалиев ознакомился с ходом работ по реконструкции. Тогда подрядчик пообещал закончить работу раньше намеченного срока.

ДАНА РАХМЕТОВА

Более 5 тысяч кубометров снега вывезли за сутки

Всего с ноября из города было вывезено 176,3 тысячи кубометров снега.

ДАНА РАХМЕТОВА

5 января в Уральске и области была сильная метель. В этот день в ЗКО были закрыты трассы по всем направлениям. С последствиями снегопада коммунальные службы борются до сих пор.

По словам замруководителя ТОО «Жайык Таза Кала» Куата Ерсайнова, в первую очередь в городе чистят центральные улицы.

– Всего с ноября с улиц города было вывезено 176,3 тысячи кубометров снега. За сутки 6 января было вывезено 5200 кубометров снега. В первую очередь мы чистим и вывозим снег с тех улиц, где ездит общественный транспорт, чтобы горожанам было удобно. В две смены трудятся 300 рабочих, а также только на вывозе снега работает 70 единиц техники, если брать в общем, то количество техники на дорогах составляет около 100 единиц, – рассказал Куат Ерсайнов.

Куат Ерсайнов отметил, что нормально убирать дороги рабочим мешают припаркованные на обочинах машины.

– Хотелось бы обратиться к водителям с просьбой не оставлять машины на дороге, особенно ночью. Даже на ночь люди ставят свои автомобили на обочине дороги. Это нам мешает. В этом случае



мы вынуждены вызывать эвакуатор, – пояснил Куат Ерсайнов.

Между тем синоптики утверждают, что осадки в области не превышают нормы.

– В Уральске на 6 января выпало 5 мм осадков. Это считается нормой. Начиная с ноября выпавшие осадки также не

превышают нормы. Вообще опасным явлением считается осадки в 7 мм, однако этого показателя у нас нет. За декабрь в городе выпало 28 мм осадков, это тоже в пределах нормы, – сообщили в РГП «Казгидромет».

Также синоптики пообещали, что в ближайшие дни в городе не ожидается снегопада, однако будет мороз.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Как изменились размеры пенсий и пособий в 2019 году

В связи с изменением размера месячного расчетного показателя, который составит в новом году 2525 тенге, будут увеличены размеры специальных государственных пособий.



Данные предоставлены филиалом НАО «Государственная корпорация «Правительство для граждан» по ЗКО.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	С 01.01.2018	С 01.01.2019
Месячный расчетный показатель	2405	2525
Прожиточный минимум	28284	29698
Минимальный размер заработной платы	28284	42500
Минимальная пенсия	33745	36108
Базовая пенсионная выплата	15274	16037
Максимальный размер дохода 46 МРП	110630	116150

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ			
От общего заболевания, трудового увечья, проф. заболевания	I группа	54306	57021
	II группа	43275	45438
	III группа	29416	30886
Дети-инвалиды до 16 лет	I группа	54306	57021
	II группа	44972	47220
	III группа	33941	35638
Инвалиды с детства	I группа	54306	57021
	II группа	44972	47220
	III группа	33941	35638
Дети-инвалиды от 16 до 18 лет	I группа	54306	57021
	II группа	44972	47220
	III группа	33941	35638
Инвалиды из числа военнослужащих срочной службы, инвалиды вследствие чрезвычайных экологических ситуаций	I группа	79479	83452
	II группа	67882	71276
	III группа	33941	35638
Инвалиды из числа военнослужащих (кроме военнослужащих срочной службы) вследствие увечья, не связанного с исполнением служебных обязанностей	I группа	54306	57021
	II группа	43275	45438
	III группа	29416	30886
Инвалиды из числа военнослужащих (кроме военнослужащих срочной службы) вследствие увечий при исполнении служебных обязанностей	I группа	97297	102162
	II группа	74953	78700
	III группа	56821	59693

Пособие многодетной матери, награжденной подвесками «Алтын алка», «Кумис алка», «Мать-героиня», «Материнская слава 1,2 степени»		15392	16160
	При 1 иждивенце	24325	25541
По случаю потери кормильца	При 2 иждивенцах	42144	44251
	При 3 иждивенцах	52326	54942
	При 4 иждивенцах	55437	58209
	При 5 иждивенцах	57417	60287
	При 6 и более иждивенцах	59680	62663
	С одним круглой сиротой	33376	35044
	Смешанные (с одним круглой сиротой)	48650	51081
	Прочие	72408	76027
Погребение пенсионеров, ГСП и Сп 1 и 2		37759	39643
Погребение инвалидов ВОВ		88023	92415
Инвалиды и участники ВОВ		38480	40400
Лица, приравненные к инвалидам ВОВ		18158	19064
Лица, приравненные к участникам ВОВ		14887	15630
Вдвов ВОВ		10775	11312
Жены (мужья) умерших инвалидов		6157	6464
Герои Советского Союза, кавалеры орденов (с 2010 г. – 130 МРП)		333406	335041
Герои Соцтруда из числа участников ВОВ (с 2010 г. – 70 МРП)		179534	188492
Герои Соцтруда СССР		23088	24240
Семьи погибших военнослужащих		11039	11590
Труженики тыла		5123	5379
Участники ликвидации катастрофы на ЧАЭС		5123	5379
Многодетные семьи, имеющие 4-х и более несовершеннолетних детей для получателей, которым назначена ССП до 01.01.2018 года		10005	10504
Лица, удостоенные почетного звания «Қазақстан ғарышкер-ұшқышы»		333406	350041
Реабилитированные граждане, лица, которым назначены пенсии за особые заслуги		2574	2702

ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПОСОБИЕ В СВЯЗИ С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА			
При рождении 1, 2, 3 детей	91390	95950	
При рождении 4 ребенка	151515	159075	
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ИМ ВОЗРАСТА 1 ГОДА			
На первого ребенка	13853	14544	
На второго ребенка	16379	17196	
На третьего ребенка	18880	19822	
На четвертого ребенка и более	21405	22473	
Ежемесячное государственное пособие родителям, опекунам, воспитывающим детей-инвалидов	29699	31183	
Дети-инвалиды до 16 лет (специальное государственное пособие)	I группа	3584	3763
	II группа	3584	3763
	III группа	1540	1616

МАХИМУМ
КАНЦТОВАРЫ

БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ КАНЦЕЛЯРСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ШКОЛЫ И ОФИСА

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ ОФИСНЫХ КАНЦТОВАРОВ

ул. Т. Мусина, 89, 24-41-14, 25-55-02

ул. ИХСАНОВА, 109 54-81-41

WWW.MAXIMUM.URALSK.KZ
MAXIMUM_2007@MAIL.RU

У нас всегда найдется ВАША ДВЕРЬ!

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

г. Уральск, ул. Лесозащитная, 1/1
тел./факс: 8 (7112) 28-16-51, 54-57-41, 27-57-99, сот.: 8-702-135-89-79

МОЙГОРОД
УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «Медиаарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ППН №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: Аментеева А.

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

Редакционный отдел: С. Бигалиева, А. Кузбакова, Е. Рукавишников, Ю. Демьяненко, Б. Баймуратов, 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 «!» а также под рубрикой «Новость компаний», носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Передача газетной материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.